

# Revmatik



www.revmatiki.si

Glasilo Društva revmatikov Slovenije

**Predstavljamo:**  
**Reaktivni artritis**

»MOJ REVMATOLOG 2023«  
**Dr. Aleš Ambrožič**

**Kako dobro skrbite  
za svoje srce?**

**Socialna varnost:**  
**Ko se nam  
zgodí krivica**

**40 LET DRUŠTVA  
REVMATIKOV SLOVENIJE**  
**Prim. Mojca Kos Golja:**  
**Nekoč in danes**

**Mladi in revma:**  
**Kronična bolezen je  
kot nov družinski član**



# Revmatik

Društvo revmatikov  
Slovenije

## KOMENTAR

Nekoč in danes 5

## ZDRAVJE

Predstavljamo: reaktivni artritis

Sklepno vnetje po  
preboleli okužbi 6

Za putiko zbolijo

700 Slovencev na leto 8

## MLADI IN REVMA

Kronična bolezen je  
kot nov družinski član 10

## INTERVJU

Dr. Aleš Ambrožič, dr. med.,  
moj revmatolog 2023

Rad bi predpisal

»vadbno na recept« 12

## MEDNARODNA OBZORJA

Kako dobro skrbite  
za svoje srce? 16

## SOCIALNA VARNOST

Ko se nam zgodi krivica 18

## GLAVA IN TELO

Vaje z elastičnim trakom 20

Moja uspešnost  
je moja izbira 22

## IZ PODRUŽNIC

Podružnica Koper:  
Zdravilno delovanje morja 23

Podružnica Nova Gorica:

Kulinarični izlet  
v hrvaško Istro 24

Izobraževalni pohod  
do Samostana Kostanjevica 25

90 let Natalije Rakar - Bože 25

Podružnica Velenje:

Rekordno število pohodnikov 26

Redna vadba je ključ  
do dobrega počutja 26

Velenjski svetovni dan zdravja 27

Podružnica Ptuj:

Programi, ki rešujejo življenja 28

12 kilometrov v prijetni družbi 28

Četrtkovci 29

Podružnica Kočevje:

Na grofovski straži 30

Podružnica Celje:

Tudi ples je rekreacija 30

Podružnica Celje:

Strokovna ekskurzija v podzemlje 31

Podružnica Ajdovščina:

Na vrhu griča 32

Podružnica Tolmin:

Rožice med rožicami 32

Podružnica Posavje:

Po poteh kmečkega upora 33

Podružnica Dolenjska in Bela krajina:

Pri vadbi z nami tudi študentke 34

Na pohod s planinci 34

Pridite kdaj z nami 35

Vse na enem mestu:

Pisarna lokalne blaginje 35

Prvo srečanje organizacij

v Novem mestu 36

VAŠE VPRAŠANJE 37

## NOVICE

Prekmurski oddih  
za navdih in pomoč 38

5. Evropski parlament invalidov 39

Bohinjska deklaracija 39

Potrjeno letno poročilo  
v znamenju podražitev 40

Nagradili najboljših 12 zdravnic  
in zdravnikov v Sloveniji 43

## VAŠA ZGODBA

Camino, moja sreča in bolečina 44

## KRIŽANKA

Križanka za odrasle 46

Križanka za mlade 47

## VAŠ RECEPT

Sladka frotlja 48

MOTIVACIJSKI KOTIČEK 49

## OBVESTILA

Še niste včlanjeni v društvo? 54

Pristopne izjave 56

## OGLASI, POPUSTI

**Privolitev  
za nadaljnjo  
obdelavo Vaših  
osebnih podatkov  
podanih ob včlanitvi  
v DRS**

25. maja 2018 je v veljavo stopila Splošna uredba o varstvu podatkov (GDPR), ki je tudi v delovanje našega društva prinesla velike spremembe na področju, kako obdelujemo Vaše osebne podatke. Dotaknila se je tudi Vas. V letu 2018 ste na dom prejeli dokument s podrobnejšo razlago in prošnjo, da podate ponovno soglasje/privolitev za obdelavo Vaših osebnih podatkov. Prosimo, da tisti, ki soglasja še niste poslali nazaj, le-tega pazljivo preberete in presodite, kaj boste storili, ter nam ga pošljete nazaj na društvo ali pa nevdoumno pisno izrazite, da ne želite biti več član našega društva. Novost so tudi z Uredbo usklajene pristopne izjave za nove članice in člane, ki jih najdete na straneh 54 do 58.

**Predsednik:**  
Franc Špegel

**Člani UO:**  
Aladar Belec  
Irena Fürst  
Andrej Gregorčič  
Uršula Klanjšek  
Aljaž Škrjanec  
Vojka Vilfan

**Podružnice:**  
Ajdovščina, Gorenjska,  
Dolenjska in Bela krajina,  
Maribor, Velenje, Ptuj, Koper,  
Kočevje, Posavje, Tolmin,  
Murska Sobota, Ljubljana,  
Celje, Nova Gorica

**Naslov društva:**  
Parmova ulica 53,  
1000 Ljubljana

**E-pošta:**  
društvo@revmatiki.si  
Tel.: 0590 75 366

**Transakcijski račun:**  
SI56 02140-0089820640

**Davčna številka:**  
2654.2609

**Odgovorni urednik Revmatika:**  
Franc Špegel

**Redaktorica:**  
Urša Blejc

**Oblikovanje in priprava za tisk:**  
Etna studio, Boštjan Grubar, s. p.

**Fotografija na naslovnici:**  
Jure Makovec

**Fotografije:**  
Freepik

**Tisk:**  
Cicero Begunje d. o. o.

**Naklada:** 4.000 izvodov

Izdajo je podprla Fundacija  
za financiranje invalidskih  
in humanitarnih organizacij  
v Republiki Sloveniji





# Uvodnik

## *Letos mineva 40 let od ustanovitve društva*

Čas res hitro teče. Imam občutek, da je minilo komaj 25, največ 30 let, odkar sem leta 1985 na rehabilitaciji v Termah Čatež izvedel, da deluje Društvo bolnikov z ankilozirajočim spondilitisom Slovenije (DBASS). Vanj me je povabil prof. dr. Anton Franović, dr. med., ki je bil pobudnik ustanovitve društva dve leti prej, leta 1983, pred 40 leti.

Prof. dr. Franović se je leta 1965 zaposlil v zdravilišču v Čateških Toplicah. Usmeril se je na področje vnetnih revmatskih bolezni in se izobraževal v različnih državah po svetu. Ustanovil je oddelek za kompleksno funkcionalno medicinsko rehabilitacijo bolnikov z ankilozirajočim spondilitisom. 14. maja leta 1983 je z bolniki in ob podpori vodstva Term Čatež ustanovil DBASS. Za seznanjanje bolnikov o tej bolezni pa so izdali Vestnik DBASS. Ker se je pričelo članstvo povečevati, so pričeli z ustanavljanjem podružnic po Sloveniji. Ker so bili med bolniki tudi številni invalidi, se je društvo preimenovalo v DBIASS.



Foto: osebni arhiv

Po desetih letih vodenja je za dve leti prevzel predsedovanje Martin Planko, za njim pa Marjan Hudomalj. Sedež društva se je preselil na Parmovo 53 v Ljubljano, kjer deluje še danes. Novi predsednik je vpeljal v društvo veliko novosti. Postali smo člani Nacionalnega sveta invalidskih organizacij (NSIOS) in Evropske zveze združenj za boj proti revmatizmu (EULAR). Za financiranje društva smo se pričeli prijavljati na razpise Fundacije za financiranje invalidskih in humanitarnih organizacij v Republiki Sloveniji (FIHO). Pričeli smo izvajati izobraževalne vikend seminarje, tako za otroke in mladostnike z juvenilnim idiopatskim artritisom (JIA), kot za odrasle revmatike.

Da so se lahko v društvo pričeli včlanjevati vsi bolniki in invalidi z diagnozo vnetne revmatske bolezni, se je leta 2005 društvo preimenovalo v Društvo revmatikov Slovenije (DRS). Glasilo Vestnik pa smo preimenovali v Revmatik, ki ga berete tudi danes.

Leta 2011 smo sprejeli nov statut in imeli volitve. Predsednik je postal Andrej Gregorčič, ki je to vlogo kot podpredsednik opravljal že v času bolezni Marjana Hudomalja. Strokovni sodelavki Petri Zajc se je pridružila Maja Dimnik. S tem je postalo društvo še močnejše in še bolj dejavno. Omogočili smo možnost letovanja v okviru namestitvenih kapacitet društva v Termah Vivat in Termah Zreče. Pozneje smo uredili še lep lastniški apartma pri Svetih Treh Kraljih na Pohorju.

Število članov se iz leta v leto povečuje. Zdaj je v naše društvo včlanjenih že več kot 1850 članov. Povečalo se je tudi število aktivnih članov. Aktivnejše so postale podružnice. Z ustanovitvijo podružnice Nova Gorica v letu 2022, jih deluje že 14.

Trudimo se, da bi našim članom nudili čim več, a smo žal omejeni s finančnimi sredstvi. Kljub drastičnim podražitvam storitev, ki jih nudimo članom, sem prepričan, da bomo tudi v letošnjem letu izpeljali načrtovani letni program dela. 14. oktobra bomo v Termah Čatež obeležili praznovanje 40-letnega delovanja našega društva. Že sedaj vabljeni na prireditev.

Franc Špegel,  
predsednik  
Društva revmatikov Slovenije

## Nič vas ne stane, da ste dobrodelni ...

Davčni zavezanec rezident lahko zahteva, da se do enega odstotka dohodnine, odmerjene po zakonu, ki ureja dohodnino, nameni financiranju upravičencev do donacij, ki so nevladne organizacije, politične stranke, reprezentativni sindikati ter registrirane cerkve in druge verske skupnosti. Med upravičenci, ki jim je mogoče nameniti del dohodnine (objavljeni na spletni strani FURS), je tudi Društvo revmatikov Slovenije.



### Vabimo vas, da nam namenite svoj delež in s tem pomagate našim programom, ki jih izvajamo za vas.

Davčni zavezanec lahko posameznemu upravičencu nameni delež dohodnine, zaokrožen na desetinko odstotka, pri čemer skupno ne sme presegati enega odstotka odmerjene dohodnine. To pomeni, da lahko posameznemu upravičencu nameni 0,1 %, 0,2 %, 0,3 %, ... ali 1,0 % dohodnine, seštevek vseh pa ne more presegati enega odstotka dohodnine. Odločitev za donacijo NE POMENI, da zato plačate več dohodnine, ampak vplivate na to, kako bo porabljen odstotek vaše dohodnine. V kolikor bo odmerjena dohodnina v višini 0 evrov, je tudi znesek donacije 0 evrov.

Davčni organ upošteva veljavne zahteve, s katerimi razpolaga na dan 31. decembra leta, za katero se dohodnina odmerja. (Za leto 2020 je upošteval veljavne zahteve, s katerimi je razpolagal na dan 31. maja 2021.) Zahteva velja do trenutka, ko davčni organ prejeme novo zahtevo ali preklic zahteve.

### Kje in kako

Obrazec za namenitev dela dohodnine lahko zavezanec odda:

- elektronsko preko storitev elektronskega poslovanja FURS eDavki,
- osebno ali po pošti pri pristojnem finančnem uradu (V spodnji obrazec vnesite svoje podatke, izrežite in pošljite na pristojni Finančni urad, pod katerega spadate glede na svoje stalno prebivališče. Seznam finančnih uradov najdete na strani <http://www.fu.gov.si/kontakti> pod Finančniuradi (splošne informacije).



#### Podatki o davčnem zavezancu

\_\_\_\_\_ (Ime in priimek davčnega zavezanca)

\_\_\_\_\_ (Davčna številka)

\_\_\_\_\_ (Podatki o bivališču: naselje, ulica, hišna številka)

\_\_\_\_\_ (Pristojni davčni urad)

\_\_\_\_\_ (Poštna številka, ime pošte)

#### Zahteva za namenitev dela dohodnine za donacije

Ime oz. naziv upravičenca	Davčna številka upravičenca								Odstotek (%)
Društvo revmatikov Slovenije	2	6	5	4	2	6	0	9	1,0

V \_\_\_\_\_ dne \_\_\_\_\_ podpis \_\_\_\_\_



# Nekoč in danes

► Komentira: **prim. Mojca Kos Golja, dr. med.**

***Društvo revmatikov Slovenije praznuje 40-letnico. Zdravljenje vnetnih revmatičnih bolezní je od leta 1983 izjemno napredovalo. Danes imamo na voljo sodobna zdravila, ki spreminjajo potek bolezní in jih umirjajo. Danes ni več razoblikovanja sklepov in drugih delov gibal, manj je okvar tkiv in organov. Obeti življenja z revmatično boleznijo so veliko boljši kot nekoč.***

Do druge polovice dvajsetega stoletja je bila revmatologija bolj ali manj izkustvena (empirična) veda. Nato se je začela bliskovito razvijati in je postajala vedno bolj znanstvena. Poglobilo se je razumevanje revmatičnih bolezní, vnetnih in imunskih procesov, ko imunski sistem napade lastni organizem. Napredovalo je poznavanje imunogenetike. Povezali so genetsko nagnjenje za posamezne bolezni (predispozicijo) in zunanje dejavnike, ki lahko vplivajo na začetek bolezní (okužbe, stres). Izboljšala se je laboratorijska diagnostika in razvile slikovne preiskave. Razvili so histološke in imunohistološke preiskave vzorcev tkiv in organov.

Odkritja, ki so potekala od sredine 20. stoletja, so omogočila prevlado doktrine zdravljenja do cilja, torej do popolne umiritve bolezní (remisije) ali vsaj do izrazitega znižanja njihove aktivnosti.

Med pomembnimi odkritji lahko omenimo leta 1982 podeljeno *Nobelovo nagrado za medicino*, ki so jo prejeli prof. dr. John Vane in njegova skupina iz ZDA. Ugotovili so, da nesteroidni antirevmatiki zavirajo tvorbo posebnih tkivnih hormonov-prostaglandinov, ki delujejo kot posredniki vnetja. Njihovo odkritje je v 90. letih prejšnjega stoletja sprožilo nadaljnje raziskave in pospešilo razvoj novih antirevmatikov.

A jasno je bilo, da ni dovolj le lajšanje bolečin, zavreti je bilo treba čezmerno delovanje imunskega sistema in prepre-

čiti okvare sklepov in drugih organov. Vse večjo vlogo so pridobivala zdravila, ki spreminjajo potek bolezní. Danes so nepogrešljiva pri številnih vnetnih in sistemskih vezivnotkivnih boleznih ter vaskulitisih.

Delimo jih v tri skupine: glukokortikoidi, temeljna sintezna zdravila, biološka in tarčna sintezna zdravila. Glukokortikoidi poznamo že od srede prejšnjega stoletja in delujejo proti spodbujevalcem vnetja, vendar imajo tudi neželene učinke. Temeljna sintezna zdravila vplivajo na imunski sistem, spreminjajo potek bolezní in jo umirijo. Zanimivo je, da so eno od najstarejših zdravil te skupine soli zlata, ki so jih že leta 1929 uporabili za zdravljenje revmatoidnega artritisa in so jih šele dosti pozneje zamenjala učinkovitejša zdravila. V tej skupini so še antimalariki, ki jih še vedno uporabljamo pri različnih vnetnih revmatičnih boleznih, ker so učinkoviti, poceni in imajo le redke neželene pojave. Med najučinkovitejša in varna zdravila iz te skupine pa spada tudi vsem dobro znani metotreksat, ki ga rutinsko uporabljamo že od leta 1980. Tu so še sulfasalazin (od leta 1985) ciklofosfamid (več kot 30 let), azatioprin (od devetdesetih let prejšnjega stoletja), ciklosporin A, takrolimus, mikofenolat mofetil in leflunomid.

Morda največji preboj so nato prinesla biološka sintezna zdravila z natančno poznanim tarčnim delovanjem. Prva uspešna biološka zdravila pri revmatoid-



Foto: Mateja Jordovič Potočnik

Odkritja, ki so potekala od sredine 20. stoletja, so omogočila prevlado doktrine zdravljenja do cilja, torej do popolne umiritve bolezní (remisije) ali vsaj do izrazitega znižanja njihove aktivnosti, kar pomeni, da bolezen danes ne pušča takih posledic kot nekoč.

nem artritisu (leta 1993) so bili zaviralci citokina tumorje nekrotizirajočega faktorja alfa (TNF- $\alpha$ ). Zdaj je na voljo še več bioloških zdravil, ki zavirajo različne posrednike vnetja (interlevkine), aktivnost določenih krvnih celic (limfocitov T in B) in signalnih poti. Podobna biološka zdravila so nato zdravljenje pocenila in ga naredila še bolj dostopnega. Nazadnje smo dobili še tarčna sintezna zdravila (zaviralci JAK). Ti kot majhne molekule lahko vstopijo v notranjost imunskih celic.

Brez vseh teh zdravil in sodobnega zdravljenja bi bilo življenje danes drugačno, drugačno pa bi bilo tudi brez društva, ki revmatike povezuje že 40 let.

Predstavljamo: reaktivni artritis

# Sklepno vnetje po preboleli okužbi

► Piše: **prim. Mojca Kos Golja, dr. med.**

Reaktivni artritis se pojavlja pri mlajših odraslih med 20. in 40. letom. Gre za nekužno (aseptično) sklepno vnetje, ki se razvije po že preboleli okužbi sluznice sečnice in materničnega vratu ali po okužbah prebavil in dihal. Razvije se pri genetsko dovzetni osebi. Ker ni značilnega diagnostičnega testa in bolniki pogosto pozabijo na predhodno okužbo, ki včasih poteka tudi brez bolezenskih znakov, je težko ugotoviti njegovo pogostnost in pojavnost.

Pri bolnikih, ki so nosilci HLA-B27 antigena, je tveganje za nastanek reaktivnega artritisa povečano za 50- do 100-krat. Po črevesnih okužbah je sklepno vnetje enako pogosto pri obeh spolih, po spolnih okužbah pa je 5- do 20-krat pogostejše pri moških.

## Zatišje pred nevihto

Kot omenjeno, se bolezen začne z okužbo sečil, prebavil in dihal. Okužbo povzročajo bakterije, kot so klamidije, šigela, salmonela, kampilobakter ali jersinija.

Sledi obdobje brez težav, ki navadno traja od enega do štirih tednov. Začetek sklepnega vnetja dostikrat spremlja zvišana telesna temperatura in prizadetost bolnika. Sklepno vnetje se iz dneva v dan spreminja, enostransko prizadene posamezne, predvsem velike sklepe (kolena, gležnji, kolk), mogoč pa je tudi pojav klobasastih prstov. Bolniki zelo težko prenašajo bolečine v predelu pet. Kar pogoste so tudi bolečine v hrbtenici.

Pojavljajo se lahko zunajsklepni znaki, kot so vnetje sečnice, vnetje očesnih veznic in šarenice, vnetje ustne sluznice

in vnetje glavice penisa. Na podplatih, dlaneh, prstih, lasišču so možne zadebeljene kožne spremembe, ki so podobne gnojni luskavici, kar imenujemo keratoderma blennorrhagicum.

## Kako ga ugotavljamo

Pri ugotavljanju reaktivnega artritisa so v veliko pomoč bolnikovi podatki (anamneza). Bolnika moramo pri tem usmerjati in mu postavljati usmerjena vprašanja, ker se lahko zgodi, da zaradi vmesnega obdobja brez težav pozabi na začetno okužbo, ki povzroča pekoče odvajanje urina, drisko, vnetje dihal in druge zunajsklepne pojave.

Zelo pomemben je natančen klinični pregled in ocena izvidov laboratorijskih ter slikovnih preiskav. Laboratorijski testi pokažejo pospešeno sedimentacijo (SR), zvečan C-reaktivni protein, zvišano število belih krvnih teles in krvnih ploščic, prisotna je slabokrvnost. Povzročitelja okužbe dokazujejo s kulturo ali posebnimi (serološkimi) testi in z brisi sečnice pri moškem in ženski ter materničnega vratu pri ženski.

Sklepno in zunajsklepno vnetje je mogoče dokazati in oceniti z ultrazvočno (UZ) preiskavo. Rentgenske preiskave v začetnih obdobjih ne pokažejo sprememb. Kasneje se lahko pojavijo osteoporoza, zožene sklepne špranje, kostne razjede in spremembe na površini kosti. Za dokaz prizadetosti sklepov med črevnico in križnico (sakroiliakalnih sklepov), ki je eno- ali obojestranska, uporabljajo slikanje z magnetno resonanco (MRI).

## Pri ugotavljanju reaktivnega artritisa je v pomoč pet priporočil

- \* reaktivni artritis je sklepno vnetje, ki sledi okužbi s klamidijo, šigelo, salmonelo, kampilobaktrom in jersinijo.
- \* Od okužbe do izbruha sklepnega vnetja ne sme preteči več kot 6 tednov.
- \* Značilno je enostransko vnetje dveh do štirih sklepov spodnjih okončin.
- \* Za sklepno vnetje, ki nastane zaradi okužbe prebavil in klamidijske okužbe, je pomemben pojav driske in/ali vnetje sečnice.
- \* Potrditev reaktivnega artritisa je mogoča z dokazano predhodno okužbo in prisotnostjo genskega označevalca HLA-B27.



## Kako ga zdravimo

Predvsem je treba lajšati bolečine in umirjati vnetje. V ta namen se uporablja nesteroidne antirevmatike, hladne obloge na otekle sklepe, svetujejo počitek. Tablete glukokortikoidov lahko uporabljamo ob splošni prizadetosti bolnika, z zelo aktivnim sklepnim vnetjem, ki se ne odziva na nesteroidne antirevmatike. Pri kronični obliki je mogoča uvedba sinteznega zdravila, ki spreminja potek bolezni, sulfasalazina. Če to zdravilo ni učinkovito lahko uporabimo metotreksat, lahko pa tudi biološko zdravilo, zaviralec TNF-alfa.

## Potek reaktivnega artritisa

Potek bolezni je težko napovedati. Do umiritve vnetja v treh do šestih mesecih pride pri približno 50 odstotkih bolnikov. Pri 15 do 20 odstotkih bolezni traja več kot leto dni. Sklepno vnetje se lahko večkrat ponovi, z vmesnimi mirnimi obdobji, kar opazujejo pri 35 odstotkih prizadetih oseb. Pri približno petih odstotkih bolni-

kov pa reaktivni artritis preide v kronično obliko, ki je podobna napredujočemu revmatoidnemu artritisu. Pri enakem odstotku bolnikov se razvije spondilitis, ki je podoben ankilozirajočemu spondilitisu.

### Vir

Hočevar A, Ješe R. Reaktivni artritis. V: Gaperšič N, Ambrožič A, ur. Žepna revmatologija, Ljubljana: Društvo za razvoj revmatologije, Tiskarna Januš; 2019. str. 111-4.

## Bolezni, podobne reaktivnemu artritisu

Podoben je lahko drugim spondiloartritisom, kjer pa praviloma ni znakov predhodne okužbe.

Pri izrazitem akutnem vnetju kolena z izlivom, je treba pomisliti na okužbo sklepa – **septični artritis**. Tedaj je treba izprazniti (punktirati) sklep in pregledati sklepno tekočino na bakterije (kultura). Če je izvid pozitiven, je nujno zdravljenje z ustreznim antibiotikom.

Ena od možnosti je tudi **s kristali povzročen artritis**, kjer pozitivna preiskava sklepne tekočine na uratne kristale potrdi diagnozo. V pomoč je še zvišana vrednost serumskega urata.

Prav tako je treba izključiti **psoriatični artritis**, kjer je sklepna prizadetost podobna reaktivnemu artritisu, ni pa predhodnega vnetja sečnice, driske, vnetja glavice penisa (balanitisa) in sprememb na ustni sluznici.

Potek **enteropatičnega artritisa** (ob ulceroznem kolitisu in Crohnovi bolezni) je lahko podoben kot pri reaktivnem artritisu, vendar se driska pri kronični vnetni črevesni bolezni ponavlja oziroma poteka kronično.

Manj verjetna je zamenjava z **revmatoidnim artritisom**, ki se redkeje začne z vnetjem velikega sklepa. Za bolezen je na začetku bolj značilno somerno vnetje malih sklepov rok ali stopal.

**PIC**  
**Pravni center za varstvo  
 človekovih pravic in okolja**

Metelkova 6, 1000 Ljubljana

Pravno svetovanje s področja delovnega in socialnega prava  
 za člane Društva revmatikov Slovenije

t: 01 521 18 88  
 e: [pic@pic.si](mailto:pic@pic.si) w: [www.pic.si](http://www.pic.si)

# Za putiko zboli 700 Slovencev na leto



► Piše: **Neva Železnik**, prispevek je bil prvotno objavljen v reviji **Vzajemnost**

**Putika (protin, giht, urični artritis) spada med vnetne revmatične bolezni, povzročene z odlaganjem kristalov sečne kisline (uratnih kristalov) v sklepih, nekaterih tkivih in organih. Včasih je veljala za bolezen bogatih ljudi, ki so imeli hrane in alkoholnih pijač v izobilju. Danes tako živi domala ves razviti svet, veliko ljudi je pretežkih, se premalo gibljejo in popijejo preveč alkohola. Za putiko je najbolj »usodno« predvsem pivo.**

V Sloveniji vsako leto za putiko na novo zboli okoli sedemsto ljudi. Splošno je znano, da se vnetje največkrat pojavi na osnovnem sklepu nožnega palca (kar imenujemo tudi podagra). Začne se nenadno, s hudo bolečino, ki bolnika pogosto zbudi sredi noči. Mnogi ljudje pravijo, da jih zabolijo že rahel dotik posteljnine. Prizadeti sklep navadno ni le boleč, pač pa je tudi otekel, vroč in pordel. Ob napadu se lahko pojavita mrzlica in povišana telesna temperatura.

## Kaj jesti?

Bolniki s putiko lahko jedo mlečne izdelke, jajca, vse vrste sadja in zelenjave (razen izjem), testenine, krompir, žita in popijejo vsaj dva litra vode na dan, zmerno lahko uživajo tudi sladkor, začimbe in maščobe. Omejeno naj bo uživanje pustega mesa (perutnine, govedine, svinjine), špinače, špargljev, gob, fižola, leče, breskev, grozdja, marelic, rabarbare, mleka, prepovedani pa so divjačina, drobovina, ribe, školjke, alkohol.

»Putika je posebna oblika sklepnega vnetja (artritisa), ki ga povzroči odlaganje uratnih kristalov v sklepu in nekaterih tkivih zaradi prekomerne tvorbe urata, zmanjšanega izločanja urata z urinom ali obojega. Za putiko zboli mnogo več moških, več kot 90 odstotkov, pri ženskah in mladih ljudeh pa se pojavi redkeje,« opiše bolezen prim. Mojca Kos Golja, dr. med., specialistka interne medicine in revmatologije, predsednica Sekcije upokojenih zdravnikov pri Zdravniškem društvu Slovenije in članica uredništva glasila *Revmatik*.

## Zakaj pride do putike

»Prvi napadi putike se v povprečju pojavijo po 45. letu. Pri moških se bolezen lahko začne pojavljati že po 30. letu starosti, pri ženskah pa običajno po menopavzi. Putika se razvija postopno. Vrsto let je lahko zvišan le nivo urata v krvi in ni sklepnih sprememb, česar ne zdravimo, ampak le nadzorujemo. Zaradi odlaganja uratnih kristalov v sklepu, ki ga sprožijo dietni prekrški, zaužitje alkohola, poškodba ali okužbe, se pri polovici bolnikov s povišanim uratatom v krvi pojavijo nenadni napadi vnetja najpogosteje na osnovnem

sklepu nožnega palca. Prizadeti sklep je zelo boleč, tudi na dotik, otekel, pordel in vroč. Druga pogosta mesta napada putike so nart, gleženj, koleno, zapestje, mali sklepi prstov na rokah in komolec. Skupki uratnih kristalov se lahko odlagajo tudi v mehkih tkivih in belo-rumeno prosevajo skozi kožo, imenujemo jih tofi (na uhljih, v okolici sklepov, sluznih vrečkah). Mogoči so še uratni ledvični kamni.«

Kot pojasnjuje, nastanku putike botrujejo različni vzroki. Eden od njih je zvečana tvorba urata pri različnih boleznih in stanjih (pri luskavici, debelosti, krvnih boleznih, kemoterapiji, prirojenih motnjah presnove purinov). Drugi vzrok je zmanjšano izločanje urata s sečem (pri kronični ledvični bolezni, uporabi diuretikov, acetilsalicilne kisline – aspirina). Tretji vzrok je kombinacija obojega, na primer ob kronični zlorabi alkohola.«

Na srečo se napad putike pogosto umiri sam od sebe, tudi brez zdravil, običajno v enem do dveh tednih. »Pravega razloga, zakaj nekateri trpijo zaradi napadov putike, drugi pa ne, čeprav oboji živijo enako nezdravo, medicina



ne zna povsem pojasniti.« Obstajajo pa nekateri dejavniki tveganja za razvoj putike. To so moški spol, presnovne motnje, sladkorna bolezen, zvišane maščobe v krvi, zvišan krvni tlak, debelost, alkoholizem, kronična ledvična bolezen, uporaba zdravil, ki zmanjšujejo izločanje urata (diuretiki, nizki odmerki acetilsalicilne kisline, ciklosporin, takrolimus), presaditev organov in pojavljanje v družini. Po drugi strani pa je putika neodvisen dejavnik tveganja za bolezn srca in žilja.

### Samopomoč: pravilna prehrana

Naša sogovornica pravi, da si lahko bolnik s putiko veliko pomaga sam, da prepreči ponovne napade in prispeva k umiritvi vnetja. Seznanjen mora biti z naravo bolezni, s cilji zdravljenja in se zavedati, da ima vsak posameznik pri tem ključno vlogo. »Prvi korak v pravo smer je zdrav življenjski slog, kamor spadata ustrezna prehrana in primerena telesna aktivnost, s čimer bolnik vzdržuje čim idealnejšo telesno težo.

Čezmerna telesna teža je namreč pomemben dejavnik tveganja za pojav putike. Poleg ustrezne prehrane je pri umirjeni putiki potrebna tudi redna telesna dejavnost, kot so hoja, telesna vadba, plavanje, kolesarjenje, tek na smučeh, ki mora biti prilagojena posamezniku, njegovim letom in sposobnostim.«

Putika torej zahteva spremembo prehranskih in drugih nezdravih navad, če želi bolnik preprečiti napredovanje obolenja in ponovne napade. Treba se je izogibati živilom, ki vsebujejo veliko purinov. Teh je največ v mesnih izdelkih, kruhu in testeninah iz bele (prečiščene) moke, mehkužcih, modrih ribah, hrani in napitkih, bogatih s fruktozo. Prepovedana sta drobovina, tako sveža kot konzervirana v klobasah in paštetah, čezmerno uživanje alkohola, še zlasti piva in žganih pijač.

Živila, ki zmanjšujejo tveganje za visok nivo urata v krvi ali ga vsaj ne povečujejo, pa so: mlečni izdelki, izdelki iz ajde, polnozrnat kruh in testenine,

rastlinska olja, zelenolistna zelenjava, paradižnik, rdeča zelenjava, sladki krompir, vitamin C in večina sadja.

### Ne verjemite vsemu

Na spletnih straneh je veliko podatkov o raznih zelenjavnih in sadnih pripravkih, ki naj bi blagodejno vplivali na potek putike ali jo celo zdravili. Tako je navedeno, da na putiko blagodejno vplivajo semena zelene in pitje soka iz zelene, oboje naj bi zmanjšalo tudi količino urata v telesu. Putiko naj bi odpravljale češnje in češnjev sok, tudi koprive, pripravljene kot špinača ali kot koprivni čaj. Ananas naj bi znižal urat v telesu in tudi umiril vnetje. Prav tako naj bi putiko blažila mešanica vode, jabolčnega kisa ali limone, kozarec mešanice spijemo dvakrat ali trikrat na dan.

Vendar prim. Mojca Kos Golja opozarja, da poročanja o pripravkih, ki naj bi zniževala raven urata v krvi ali celo zdravila putiko, niso strokovno podprta s kliničnimi raziskavami in so lahko nevarna, če bolniki opustijo konvencionalno in dokazano učinkovito zdravljenje putike ter se zdravijo samo s temi pripravki. »Uporaba omenjenih pripravkov kot dodatek k uveljavljenemu zdravljenju pa najbrž ni sporna,« meni revmatologinja.

### Nasvet strokovnjaka

Svetuje, da ob akutnem napadu putike bolnik najprej poseže po zdravilih proti bolečinam in vnetju (nesteroidni antirevmatik v največjem dnevnem odmerku) in jih jemlje toliko časa, dokler se sklepno vnetje ne umiri. Če so zanj antirevmatiki prepovedani, mu bo zdravnik za tak primer morda in predvsem, ko je vnetih več sklepov, predpisal glukokortikoid, ki pa ga lahko jemlje le kratek čas.

Priporočljivi so še počitek, hlajenje bolečega sklepa z ledom ali zamrznjenim gelom, pitje dovolj vode in čimprejšnja odločitev za ustrezno dieto ter spremembo življenjskega sloga. »Ponovne napade lahko preprečimo



s trajnim zdravljenjem z zdravili, ki normalizirajo ravni serumskega urata (zmanjšajo tvorbo ali zvečajo izločanje urata). Med akutnim napadom putike je raven urata v krvi normalna, zato omenjena zdravila uvajamo šele po dveh do petih tednih po zadnjem napadu putike. Hkrati je treba odkrivati in zdraviti tudi pridružene bolezni,« zaključuje prim. Mojca Kos Golja.



Mojca Kos Golja,  
foto: Mateja Jordovič Potočnik

Prim. Mojca Kos Golja, dr. med., specialistka interne medicine in revmatologije ob napadu putike poleg ustreznih zdravil, ki jih predpiše zdravnik, priporoča počitek, hlajenje bolečega sklepa z ledom ali zamrznjenim gelom, pitje dovolj vode in čimprejšnja odločitev za ustrezno dieto ter spremembo življenjskega sloga v izogib naslednjim napadom.

# Kronična bolezen je kot nov družinski član

► Piše: **Zarja Likovnik Klun**, zakonska in družinska terapevtka, [www.skupna-rast.si](http://www.skupna-rast.si)

Življenje vsake družine ima svoje izzive, vzpone in padce. Ko se družina sreča še s kronično boleznijo, pa se lahko ravnovesje močno zamaje. Bolezen vpliva na vsakega družinskega člana posebej, na njegove občutke varnosti, sprejetosti, zmožnosti, predvsem pa vpliva na medsebojne odnose. Na nek način bolezen postane nov družinski član. Ne glede na to, kaj delamo, vedno bo z nami, včasih manj moteče (med obdobjem umiritve boleznii - remisije), včasih bolj izrazito (v času poslabšanj ali zagonov).

Kronična bolezen ne vpliva le na otroka, ki je zbolel, ampak neizogibno tudi na starše, sorojence in odnose med njimi. Tako moramo tudi na družino gledati kot na celoto, ne pa kot na dele, ki jih je treba rešiti ali popraviti.

## Ne pozabimo na svet onkraj boleznii

Kronično bolan otrok ne sme zavzeti celotnega prostora v družini in njegova nega ne sme prevzeti prav vse pozornosti in postati primarni ter edini način povezovanja znotraj družine. Na ta način bi zanemarili vse ostale vidike družinske povezanosti, ki vplivajo na to, da družina ostane zdrava, da je torej ne združuje le kronična bolezen.

Vsak otrok se sooča s temeljnimi potrebami, kot so želja po povezanosti, pripadnosti, razvoju lastne integritete, enakopravnosti v družini in da je zanj poskrbljeno. Otrok, ki se sooča s kronično boleznijo, ima še vedno vse te potrebe, edina razlika je, da je poleg tega še bolan. Zato je zelo pomembna naloga staršev, da drugih otrokovih potreb ne spregledajo zaradi boleznii. S prevladujočo usmerjenostjo na bolezen lahko bolnemu otroku odvzamemo identiteto in ga poosebimo z boleznijo samo ter zanemarimo njegove druge dimenzije.

## Odnos do zdravega sorojenca

Občutki bolnih otrok in njihovih zdravih sorojencev se med sabo močno prepletajo. Oboji lahko občutijo osamljenost, spregledanost in krivdo. Lahko imajo občutek, da ne smejo delati napak, ker bi s tem dodatno obremenili že tako zelo obremenjene starše. Ni jim zares dovoljeno biti, kar so.

Hitro se lahko zgodi, da starši nehote pozabijo, da zdrav sorojenec ni odrasla oseba, ki mora vse razumeti in se prilagajati razmeram. Od njega pričakujejo, da se bo odzival na bolezen v družini kot nekdo, ki nima potreb in ki zase ne sme zahtevati preveč. Na ta način se lahko pri sorojencu pojavijo občutki ljubosumnja in zamere do bolnega otroka. Lahko se razvijejo telesni (somaški) odzivi (npr. glavobol, bolečine v trebuhu) ali pa pride do nazadovanja (regresije) v obnašanju (npr. ponovno močenje postelje, sesanje prstov), da bi tako starši več pozornosti namenili tudi njemu.

Da do tega ne bi prihajalo, si je dobro načrtno vzeti čas tudi za svojega zdravega otroka, ko pozornost ne bo na bolnem sorojencu. Ponudite mu lahko telesni stik (sploh pri manjših otrocih), povabite jih lahko v skrb za bolnega sorojenca (jim dovolite, da se vključijo tam, kjer želijo in kolikor sami želijo). Pomembno

je, da se z njimi pogovarjate in da je to otrokovi starosti in zrelosti primeren pogovor. Otroku naj dobi občutek, da so starši tam zanj.

Vse to je enako pomembno pri odnosu do bolnega otroka, kjer bolezen ne sme biti edini način, ki vas otroku približa. Iskati je treba še druge načine, da ohranjate povezanost.

” Pomembno je, da starši za bolnega otroka ostanejo predvsem starši – in ne le negovalci.





## Odkrito in neobsojajoče

Bolan otrok tudi ne sme postati glavni del odnosa med staršema in nositi odgovornosti za razmere v družini. Pred njim naj starši ne skrivajo konfliktov, ki so naraven del vsake družine. S skrivanjem bi lahko v odnos z otrokom vnesli nerazumljeno napetost.

Dobro je, če se vedno trudite o odnosih in občutkih govoriti iskreno in odprto, a z otrokovemu razvoju primernim jezikom. Pri tem pazite le, da odgovornosti za svoje občutke ne preložite na otroka. Ko vam je pretežko - hitro se pri boleznih otroka lahko zgodi, da je vsega preveč - je pomembno, da se o tem pogovorite z drugimi odraslimi osebami. Vseeno pa to ne pomeni, da morate svojo stisko pred otrokom skrivati.

Prav tako je pomembno, da starši otrokom dovolijo lastna občutja, tudi če gre za negativne občutke. Teh občutkov ne smete jemati osebno. Poskusite sprejeti, kar otrok reče, brez obsodb, obtožb, zburjanja krivde in odvrčanja pozornosti. Tudi v deljenju takih občutkov se skriva povezovanje in ljubezen. Pri tem morajo starši ohraniti zavedanje, da niso krivi, če se otrok počuti slabo. Slabo počutje, tako telesno kot duševno, je del bolezni in soočanja z njo. Otrokom je treba dovoliti, da tudi takšna občutja izrazijo.

## Starši naj bodo starši

Pomembno je, da starši za bolnega otroka ostanejo predvsem starši – in ne le negovalci. Otrok nujno potrebuje starša, ki je čustveno dostopen in na voljo. Ni dobro, če se starši čutijo koristne samo takrat, ko lahko poskrbijo za bolnega otroka. Pomembno je, da naslovijo svoje lastne čustvene potrebe v odnosu z drugimi odraslimi.

Bolezen otroka pa tudi ni zgolj starševski »projekt«, svojih odgovornosti v zvezi z boleznijo in skrbjo zase se mora z odraščanjem postopno naučiti tudi otrok. To ne pomeni, da ga pustite samega, če ne naredi vsega popolno (npr. ko noče več jemati zdravil ali se upira), ampak da v stanju remisije bolezni z njim gradite občutek skrbi zase, za to, kaj

bolezen je, kaj prinaša in kaj pomeni. Na koncu je otrok tisti, ki z boleznijo živi in bo z njo živel še naprej, ko staršev ne bo več z njim vsak dan. Zato je pomembno, da postopno krepite njegovo lastno odgovornost in mu hkrati stojite ob strani, ko se o bolezni še uči. Normalen odziv je lahko tudi upor in če je stiska staršev ob tem prevelika, je morda smiselno poiskati tudi strokovno pomoč.

## Partnerski odnos

Starši otroka ne smejo zanemariti niti medsebojni partnerski odnos. Hitro se namreč zgodi, da bolezen poseže tudi v ta odnos. Zato je odprta, primerna in pravočasna komunikacija med partnerjema izredno pomembna, še preden se zbudijo zamere in pride do medsebojnega odmika.

Delitev odgovornosti za družino, potrebe otroka in partnerski odnos je nujen korak, če želite ohraniti družino celo. Pomemben del tega je, da si starša vzameta tudi čas zase (kakovosten, povezovalni čas). Če imata ob tem občutke krivde, se morata spomniti na to, da lahko le zdravi in suvereni starši, najbolje poskrbijo za otroke in vse njihove potrebe.

Bolezen otroka ni zgolj starševski »projekt«, svojih odgovornosti v zvezi z boleznijo in skrbjo zase se mora z odraščanjem postopno in starosti primerno naučiti tudi otrok.



Če se da, ohranite v družini tradicijo, rituale in navade, ki ste jih zgradili že v času, ko bolezen še ni zamajala družinskega ravnovesja. To pomaga pri tem, da se otroci čutijo povezane in ljubljene in da najdejo v družini oporo. Če teh ritualov prej ni bilo, pa je tudi bolezen lahko priložnost, da se družina na novo poveže in zgradi povezovalno in ljubeče okolje.

Kronična bolezen ne vpliva le na otroka, ki je zbolel, ampak neizogibno tudi na starše, sorojence in odnose med njimi. Na družino moramo gledati kot na celoto, ne pa kot na dele, ki jih je treba rešiti ali popraviti.



Dr. Aleš Ambrožič, dr. med.,  
moj revmatolog 2023

# Rad bi predpisal »vadbo na recept«

► Pogovarjala se je: **Urša Blejč**, fotografirala sta: **Aleš Beno** in **Jure Makovec**

Naziv moj revmatolog, ki ga podeljuje revija Viva, Medicina in Ljudje, z glasovanjem pa prejemnika izberete bolniki, je letos prejel dr. Aleš Ambrožič, dr. med., s Kliničnega oddelka za revmatologijo UKC Ljubljana. Bralci Revmatika in člani Društva revmatikov Slovenije ga gotovo že poznate kot zagovornika celostnega pristopa k zdravljenju. Ta pomeni še veliko več od najbolj učinkovitih zdravil, ki jih imamo dandanes na voljo. Morda revmatične bolnike še bolje razume zato, ker se je z boleznijo srečal tudi sam in je sam tudi najboljši dokaz, kaj lahko s pravilno in redno vadbo ob prehranski podpori dosežemo.

**Postali ste letošnji »moj revmatolog«, šele drugi po vrsti. Kaj vam to priznanje pomeni? Vas je kaj presenetilo?**

Seveda me je presenetilo, ker o tem nisem niti razmišljal. Pomeni pa priznanje bolnikov, da nekaj delam prav, in spodbudo, da lahko delam tako še naprej.

**Kot ste mi zaupali, pa ste bili zelo veseli tudi ob lanskem izboru revmatologinje Svjetljane Drljača iz Splošne bolnišnice Izola. Zakaj?**

Ona je bila moja specializantka, učil sem jo revmatologije. Ko skupaj s specializanti obravnavamo bolnike, jih ne učimo samo medicine in revmatologije, ampak tudi človeških odnosov, odnosov do bolnikov in empatije. Tega se sicer ne da naučiti, ampak gotovo je mogoče vsaj majčkeno pokazati vzorec načina delovanja, dela, pogovora. Zanj vem, ker sem veliko delal z njo, da se zna živeti v bolnišnici, da razume njihove stiske in težave, se zna z njimi tudi pogovarjati in res jim želi pomagati. Pravijo, da če učenec preseže učitelja, in lani je ona presegla mene, je to kompliment za učitelja.

**Tudi vi ste nekaj časa delali v Izoli. Je kakšna pomembna razlika med delom tam ali v Ljubljani? Je biti revmatolog v Ljubljani vendarle prednost?**

V Izoli sem delal sam, nisem imel toliko možnosti posveta. No, pravzaprav sem ga imel, ker sem hkrati delal tudi v Ljubljani ...

**Takrat so vas pravzaprav posodili v Izolo, kajne?**

Res je, klinični center me je posodil. Nisem bil dvoživka. Čeprav bi lahko delal tudi prek svoje pogodbo in bi tako tudi zaslužil več, mi ni šlo za zaslužek.

Na začetku je bilo grozno, ker so bili tam bolniki dolgo brez revmatologa in revmatološkega vodenja, zato so imeli bolj aktivne bolezni. Prvo leto sem hodil tja vsak teden. Ko so se razmere nekoliko uredile, pa na dva tedna in tedaj je postalo lepše in tudi bolniki so bili hvaležni. Sprejeli so me kot svojega zdravnika in nekaj jih je potem, ko sem tam nehal delati, prišlo v Ljubljano in jih še vedno vodim v Ljubljani. Nekaj pa se jih je vrnilo v Izolo, ko smo tam postavili dobro ekipo

”  
Včasih, ko kakšnemu bolniku nad 65. letom omenim, da bi moral delati vaje za moč, me začudeno gleda in me sprašuje, ali ni za to prestar. Seveda ne!





in vzpostavili tudi dnevno bolnišnico, kjer so lahko prejeli tudi biološka zdravila v infuzijah.

V bistvu smo tam skupaj postavili dober revmatološki center, ki danes deluje zelo samostojno. Sem pa še vedno nekakšen neuradni svetovalec zanje, saj sta bili obe tamkajšnji zdravnici moji specializantki. Morda je to dober vzorec še za druge centre, kjer majčkeno škriplje, da jim pomagamo in jih spet postavimo na noge.

### Mislite, da bi vas lahko še kam posodili?

Ne predstavljam si več, da bi lahko tako še kdaj delal. To je bilo leta 2009, takrat v Izoli ni bilo več revmatološke ambulante, bolniki so bili brez zdravnika in naš tedanji predstojnik, prof. dr. Matija Tomšič, je na enem sestanku vprašal, ali bi kdo pomagal, in jaz sem se, ne vem zakaj, javil.

### Verjetno zato, ker radi pomagate.

**Poznamo vas tudi kot velikega zagovornika »vadbe na recept«. Na prireditvi ob podelitvi priznanja ste rekli, da se ne boste upokojili prej, preden boste lahko predpisali prvo vadbo na recept? Kako daleč je to?**

No, nisem rekel čisto tako (smeh). Rekel sem, da ko bom napisal prvo vadbo na recept, se lahko upokojim. Mislim, da je to nekaj, kar spada v celostno obravnavo bolnikov z vnetno revmatično boleznijo. Pravzaprav bi morali vsi zagovarjati to načelo, tudi specialisti za bolezni prebavil (gastroenterologi), sladkorne bolezni (diabetologi), žlez z notranjim izločanjem (endokrinologi), srca (kardiologi), ortopedi in drugi.

Dejstvo je, da že pri otrocih vidimo premalo gibanja. Treba jih je spodbujati. V šoli potrebujejo telovadbo vsak dan, ker so preveč sedeči, preveč za ekranom in ti vzorci se potem prenašajo v zrelo obdobje. Še bolj ogrožajoče za zdravje in življenje pa je, ko se to vleče tudi v obdobje starosti po 65. letu.

Vadba na recept lahko nauči človeka, ki se giblje premalo ali se sploh ne giblje,



Na prireditvi je priznanje dr. Alešu Ambrožiču podelil Franc Špegel, predsednik Društva revmatikov Slovenije.

kako se je treba gibati, ko se gibalni vzorci, ki jih pridobimo kot otroci, izgubijo. Skoraj vsakdo od nas je imel kdaj kakšno bolečino v križu, v kolenih in ramenih in to so vse posledice slabih gibalnih vzorcev in oslabelosti mišic. Kineziologi so tisti, ki človeka naučijo pravilne vadbe.

### Tudi revmatike?

Za revmatike je to še bolj izrazito pomembno, ker imajo zaradi svoje vnetne revmatične bolezni praviloma ali zelo pogosto oziroma pri večini bolezni okvarjena gibala – sklepe, hrbtenico, mišice ... – in ker imajo pogosto še druge kronične bolezni, ki so posledica vnetne revmatične bolezni, včasih tudi zdravil, včasih pa samo življenjskega sloga.

Z vadbo na recept bi jim pokazali, da je vadba za moč, lahko tudi v obliki visoko intenzivne intervalne vadbe, primerna in koristna tudi zanje. Naši bolniki se take vadbe pogosto bojijo. Včasih, ko kakšnemu bolniku nad 65. letom omenim, da bi moral delati vaje za moč, me začudeno gleda in me sprašuje, ali ni za to prestar. Seveda ne! Ko so v raziskavi delali intervalno vadbo z mlajšimi in starejšimi, se je po trimesečni vadbi starejšim število mitohondrijev (to so nekakšne celične

Če bi nekdo, ki ne vadi, počel to, kar zdaj počnem jaz, to gotovo ne bi bilo dobro. Začetek vadbe mora biti vedno postopen. Vsak človek mora početi to, kar mu je všeč, kjer se dobro počuti in kjer ima dobro družbo.

energijske tovarne) v mišicah še bolj povečalo. To pomeni boljše delovanje, manj bolečin, večjo moč, večjo zmogljivost in manjšo možnost padcev. S tem pa se seveda izboljša še srčno-žilno stanje. Izboljša se zdravje, počutje in konec koncev, ker vadba večinoma poteka v skupinah, so tu tudi socialni stiki in druženje.

**To ste že dokazali z vadbo na recept, ki ste jo izvajali v okviru dveh raziskav. Ste zadovoljni z rezultati?**

Gre za majhni raziskavi in iz njiju ne moremo delati nekkih velikih zaključkov. Ampak vendarle sta pokazali, da razmišljamo v pravi smeri. V prvi raziskavi so bolnice z revmatoidnim artritidom tri mesece vadile. Na začetku so imele podpopovprečno moč, gibalne zmogljivost



in vzdržljivost. Le ena od 17-tih je dosegala priporočila Svetovne zdravstvene organizacije za gibanje. Z vadbo so pridobile veliko mišične moči in se približale povprečju za svojo starost. Še bolj pomembno je to, da jih je večina želela vaditi naprej, pri čemer je potem pomagalo Društvo revmatikov Slovenije.

Druga raziskava pri bolnikih z revmatično polimialgijo je pokazala, da se tudi pri teh bolnikih, ki so praviloma starejši (povprečna starost je bila nad 70 let), z redno vadbo in prehransko podporo izboljša moč in vzdržuje mišična masa. Ti bolniki sicer zaradi načina zdravljenja praviloma izgubljajo mišično maso in pridobivajo maščobo, ob vadbi na recept s prehranskim svetovanjem pa smo dosegli ravno nasprotno.

**Glede na to, da je tudi vaša žena zdravnica in prehranska strokovnjakinja, bi rekla, da sta kar dober tim in nekako kar ponazarjata ta celostni pristop. Se vama pridružuje še kdo v družini?**

Ne, otroci so čisto na svojem področju, čeprav iz najinih pogovorov vedo tudi kaj o citokinih in regulatornih molekulah.

**Na spletnem predavanju o koristih telesne vadbe, ki ste ga imeli za revmatike, ste nam zaupali, da imate tudi sami izkušnje z boleznijo. Kako je vam pomagala vadba in kako ste prišli do ugotovitve, da samo vadba ni dovolj?**

Tudi jaz imam avtoimunske bolezni, ki so se mi začele kuhati takrat, ko sem začel delati v Izoli in sem bil verjetno podvržen velikemu stresu. Ena gospa mi je rekla: »Gospod doktor, kaj pa imate te bele lise?« Takrat se mi je namreč razvila kožna bolezen – vitiligo, kmalu zatem pa tudi luskavica in ob večjih obremenitvah mi je otekalo koleno, tako da so bile potrebne punkcije. Nekaj časa sem jemal metotreksat.

Težava je bila, ker sem imel takrat zelo nezdrav življenjski slog. Medicinska fakulteta nam žal ni dala dovolj znanja o pravilni prehrani. Leta 2009 sem sklenil, da moram nekaj narediti s sabo in sem začel teči. Takrat je bila moja zmogljivost, če jo primerjam s sedanjo, smešna. Pre-

Še vedno se najde kakšen bolnik, ki mu z vsemi zdravili, ki jih imamo, ne moremo optimalno pomagati, ampak ti so v manjšini. Sedaj lahko z zdravili pri veliki večini bolnikov dosežemo cilj zdravljenja, ki je popolna umiritev bolezni (remisija) ali pa nizka aktivnost bolezni.

tekem sem 200 metrov in potem sem moral nekaj časa hoditi. Zdaj brez težav kardarkoli pretečem 20 kilometrov. S tekom sem izgubil nekaj kilogramov, a več ni šlo in tudi maščoba okoli trebuha je ostala. Šele ko sem z ženino pomočjo spremenil še prehrano, se mi je stanje dramatično izboljšalo. V treh mesecih sem shujšal 10 kilogramov. Najbolj sem bil presenečen, da se je pozdravilo vnetje ahilove tetive, zaradi katerega prej dolgo nisem mogel narediti niti koraka brez bolečin. Zdaj nimam več težav, niti nobenih oteklin sklepov. Kljub vsem preteklim poškodbam (imel sem operacijo hernije, poškodbo rame z dvema operacijama in poškodbo meniskusa), zdaj nimam težav. Dva- ali trikrat na teden izvajam visoko intenzivne intervalne vaje za moč, dva- do trikrat na teden tečem, kolesarim in pozimi smučam tudi po 70 kilometrov na dan.

**Ampak, ali ni pretirana vadba za revmatika vendarle lahko tudi škodljiva?**

Če bi nekdo, ki ne vadi, počel to, kar zdaj počnem jaz, to gotovo ne bi bilo dobro. Začetek vadbe mora biti vedno postopen. Vsak človek mora početi to, kar mu je všeč, kjer se dobro počuti in kjer ima dobro družbo.

Ključ do uspeha in do zdravega življenjskega sloga in konec koncev do zadovoljstva pa je vztrajnost. To pomeni, da ne iščemo izgovorov, ko se nam ne da na vadbo, ampak si sestavimo urnik, ki se ga držimo ne glede na vreme, ne glede na težave v službi ali pa če smo imeli težek dan. Če imamo po urniku zvečer vadbo, gremo na vadbo. Če smo se vsi zmenili, da gremo s prijatelji kolesariti ali smučati, gremo.

Raziskave sicer kažejo, da imajo koristi tudi »vikend bojevniki«, ki med tednom

ne vadijo in se šele čez vikend »spustijo z verige«. Tudi tisti imajo nekaj dobrobiti od svojega početja, ampak vsekakor je bolj koristno to početi redno. In če počnemo to redno in zmerno, se nam zmogljivost povečuje in potem zmoremo vedno več in vedno pogosteje.

**Ne moremo vsi kar takoj na maraton, kajne?**

Ne. Tudi sam sem prvo leto, ko sem začel teči, prišel le na 10 kilometrov. Naslednja leta sem še malo podaljševal, dokler nisem na koncu prišel do daljših razdalj, do malih maratonov.

**Glede na to, da letos Društvo revmatikov Slovenije praznuje 40 let delovanja, me zanima, kaj je po vaši oceni tisto, kar je v tem obdobju najbolj spremenilo življenja revmatikov?**

Največja sprememba je vsekakor uspešnost zdravljenja. Ker sem pred nekaj več kot četrto stoletja prišel na oddelek, je bilo, če zdaj pomislim, stanje zelo žalostno. Tam je bila kopica bolnikov z deformiranimi sklepi in hudo invalidnostjo. Ker smo uporabljali več glukokortikoidov, je bilo veliko osteoporotičnih zlomov hrbtenice. Bolnikom, ki so bili pogosto sprejeti na oddelek zaradi poslabšanja revmatoidnega artritisa ali druge revmatične bolezni, smo dali injekcijo nesteroidnega antirevmatika v mišico, fizikalno terapijo s hlajenjem sklepov in dali smo verjetno, kar vemo sedaj, morda tudi prenizke odmerke zdravil. In potem je bilo samo še sočutje tisto, kar smo lahko še dali.

Leta 2005 pa se spomnim, ko smo sodelovali v raziskavi z enim od prvih bioloških zdravil in ko so bolniki po dveh tednih prišli na prvi pregled z 80 do 100 odstotnim izboljšanjem. Videli smo, da res prihaja do neke bistvene ali celo dramatične izboljšave zdravljenja. V naslednjih letih smo ta biološka zdravila že lahko rutinsko predpisovali in bilo jih je vedno več. V zadnjih letih pa smo tudi tu morda dosegli plato učinkovitosti zdravljenja, ki se tudi z novjšimi zdravili ne dviguje več dosti.

Še vedno se sicer najde kakšen bolnik, ki mu z vsemi zdravili, ki jih imamo, ne





moremo optimalno pomagati, ampak ti so v manjšini. Sedaj lahko z zdravili pri veliki večini bolnikov dosežemo cilj zdravljenja, ki je popolna umiritev bolezni (remisija) ali pa nizka aktivnost bolezni.

### Bolniki nimajo več težav?

Bolniki še vedno prihajajo v ambulanče s težavami, ki so lahko posledica aktivne osnovne revmatične bolezni, pogosteje pa gre za težave zaradi, zmanjšane gibljivosti in okvare (degenerativnih sprememb) sklepov, mišične oslabeledost (lahko tudi zaradi zdravil) in nepravilnih gibalnih vzorcev. Tem bolnikom z zdravili ne moremo več pomagati. Lahko jim predpišemo le protibolečinska zdravila. Tukaj bi bila potem na vrsti vadba na recept. Se pravi, da jih naučimo tega, kar so morda kot otroci že znali, a jim je bolezen vzela.

### Tukaj pa še nismo dosegli platoja, še lahko napredujemo ... Kakšni so učinki vadbe?

Z vadbo na recept preprečujemo mišično oslabeledost, zmanjšujemo bolečine in zmanjšujemo vnetje zato, ker mišice ob aktivnosti izločajo miokine (signalne molekule, ki pretežno zmanjšujejo vnetje). Če uspemo hkrati zmanjšati še trebušno maščobo z vključitvijo pravilne prehrane, se zmanjša tudi izločanje adipokinov (signalne molekule, ki jih izločajo maščobne celice), ki povečujejo vnetje. In tukaj je korak naprej, ki ga še lahko naredimo.

### In dosežemo prihranek tudi za zdravstveni sistem. Gotovo bi se splačalo vlagati v vadbo na recept?

Res je in tu nam sploh ni treba odkrivati tople vode, kajti to so že naredili drugi. Dobre prakse iz tujine kažejo, da dosežemo izboljšanje stanja bolezni in zmanjšamo uporabo zdravil. Sam imam na primer bolnika, ki po taki spremembi življenjskega sloga, ko je začel z vadbo, spremenil prehrano, izgubil 10 kilogramov in izboljšal spanec, danes spet živi tudi brez biološkega zdravila, ki ga je prej potreboval sedem let. Prihranek je tudi, ker ti bolniki ne razvijejo kroničnih bolezni, za katere so bolj ogroženi. Vnetje sklepov je dejavnik tveganja za razvoj srčno-žilne bolezni.

Če gledamo še širše, vidimo, da v zadnjem letu zdravstvena politika išče dodatne zdravnike in medicinske sestre. A študij je dolg in več zdravnikov ne bomo imeli še vsaj deset let. Torej moramo zmanjšati število bolnikov. To bi dosegli, če bi v zdravstveni sistem vključili kineziologe (teh je že okoli 1000) in prehranske strokovnjake. Nekateri so lahko vključeni v preventivo, nekateri imajo tudi znanja, da lahko sodelujejo pri obravnavi bolnikov. Tako lahko povečamo zmogljivost zdravstvenega sistema in zmanjšamo število bolnikov. Raziskave pri sladkorni bolezni so dokazale, da lahko ob na novo odkriti sladkorni bolezni, 50 odstotkov bolnikov pozdravimo z življenjskim slogom. To pomeni, da polovico potencialnih bolnikov ni več bolnikov in ne potrebu-

”

Več zdravnikov ne bomo imeli še vsaj deset let. Torej moramo zmanjšati število bolnikov. To bi dosegli, če bi v zdravstveni sistem vključili kineziologe (teh je že okoli 1000) in prehranske strokovnjake.

jejo več zdravstvene oskrbe, prav tako ne bodo imeli kroničnih zapletov te bolezni. Že samo tu lahko dramatično razbremenimo zdravstvo.

Dosegli bi lahko tudi bolj korektno obravnavo bolezni gibal. V praksi pogosto vidimo, da bolnika boli v križu, dobi analgetike, gre na rentgen in potem še magnetno resonanco, ki skoraj pri vsakomur nekaj pokaže. Sledi pregled pri ortopedu, nove preiskave in ker stanje ni za operacijo, potem pol leta čaka na tistih 9 dni fizioterapije, ki tudi ne pomaga. Danci imajo zelo dober sistem, ki ga zdaj celo izvažajo. Bolnik z bolečino v križu ali kolenu, ki pride k družinskemu zdravniku dobi analgetike in napotnico za vadbo na recept. Kineziolog ga nauči pravilnih gibalnih vzorcev in vadbe za moč. Tako okrepi mišice trupa in bolečina popusti. Problem je rešen. Seveda so neki alarmni znaki, ki jih mora družinski zdravnik upoštevati, ampak če teh ni, ne potrebuje tak bolnik ničesar drugega kot vadbo na recept.

### Kakšna bo torej pot do nje?

Mi bomo nadaljevali z aktivnostmi v smeri tega, da bodo naši bolniki nekoč, pravzaprav čim prej, da se bom lahko potem upokojil, dobili možnost vadbe na recept. To je tudi končni cilj vseh naših raziskav, ki jih jeseni nadaljujemo z novim sklopom. Zastavljen bo širše. V prvem delu raziskave bomo ocenili naše bolnike z vprašalniki o življenjskem slogu, jim izmerili telesno sestavo, testirali moč. V naslednjem koraku bodo dobili pisna navodila in dostop do vseh pomembnih informacij. Potem bomo ocenili, kaj jim je uspelo na podlagi teh usmeritev doseči. Za tiste, ki pri tem ne bodo uspešni, bomo organizirali vadbo na recept s pomočjo kineziologov in študentov kineziologije, s prehransko podporo in morda tudi psihološko podporo, ki jo naši bolniki prav tako pogosto potrebujejo.

# Kako dobro skrbite za svoje srce?

► Piše: **Urša Blejc**

Na svetovnem srečanju o spondiloartritisih, ki ga pripravlja ameriško združenje za spondiloartritis (SAA) revmatologi in drugi zdravstveni strokovnjaki javnosti in osebam s spondiloartritisom vsako leto osvetlijo nekatere pomembne vidike bolezni. Ena od letos izpostavljenih tem je bila povezanost spondiloartritisa z večjim tveganjem za srčno-žilne dogodke. Kot je povedala Jean Liew, dr. med., z bostonske univerze, vzrok za to na eni strani tiči v samem vnetju, po drugi pa je lahko povezan tudi z zdravili za to isto vnetje. Zelo veliko pa lahko za izboljšanje obetov naredi vsak sam – s spremembo življenjskega sloga.



Srčno-žilna bolezen je v svetovnem merilu vodilni vzrok smrti, je opozorila revmatologinja. Ob aterosklerozi se v žilah nabirajo obloge (plaki), žile otrdevajo in se ožijo, strdki se lahko odtrgajo in zamašijo pomembne dovodnice, kar povzroča dogodke, kot so srčni infarkt ali možganska kap. Tako imenovani tradicionalni dejavniki tveganja za srčno-žilno bolezen pa so sladkorna bolezen oziroma povišan krvni sladkor, povišan krvni tlak, holesterol LDL, čezmerna teža ali debelost in kajenje.

## 1. Spremljanje dejavnikov tveganja

Kot kažejo raziskave, je tveganje srčno-žilne bolezni povišano tudi pri spondiloartritisih, vključno z aksialnim spondiloartritisom. Zato je pri teh bolnikih še posebno pomembno, da so dejavniki tveganja pod nadzorom, da torej tudi dejavnike tveganja zdravimo poudarja Jean Liew.

Kot je še dodala, žal teh dejavnikov tveganja ne spremljamo dovolj dobro in pogosto, zato niso ustrezno naslovljeni in zdravljeni, niti pri ljudeh z aksialnim spondiloartritisom. »V raziskavah se

denimo kaže, da ima četrtnina bolnikov z aksialnim spondiloartritisom povišan krvni tlak.«

Poleg rednih pregledov pri družinskih zdravnikih in revmatologih, Jean Liew priporoča tudi spremljanje krvnega tlaka z domačim merilcem, kajti krvni tlak v ambulanti je običajno višji kot v mirnem zavetju doma. Tedenske meritve pa lahko zapišemo in prinesemo do zdravnika, ki bo tako najbolje videl, kaj se dogaja.



## 2. Uravnoteženo zdravljenje

Svetuje tudi preudarno jemanje zdravil, s katerim umirimo vnetje in aktivnost bolezni, a hkrati ne dodajamo tveganja. Če je aksialni spondiloartritis zelo aktivna bolezen in v telesu poteka kronično sistemsko vnetje, to obremen-

juje tudi srce. A po drugi strani dolgo jemanje glukokortikoidov v visokih odmerkih (z vplivom na krvni tlak, povečanje teže) ravno tako prispeva k tveganju za srčno-žilne bolezni. In nesteroidni antirevmatiki (ibuprofen, naproksen in podobni) na eni strani lahko vplivajo na povišan krvni tlak ali otežijo njegov nadzor in na drugi zmanjšujejo vnetje.

Tudi ena najnovejših in najučinkovitejših zdravil v zdravljenju vnetnih revmatičnih bolezni so morda pri nekaterih osebah povezana s tveganji. Nedavno je Ameriški urad za prehrano in zdravila (FDA) izdal posebno opozorilo glede zaviralcev JAK, kamor spadata tofacitinib in upadacitinib. Obvestili so javnost, da taka zdravila morda povečajo tveganje srčno-žilnih bolezni. Kot je pojasnila Jean Liew, je opozorilo prišlo po veliki raziskavi z bolniki z revmatoidnim artritisom, ki so že imeli srčno-žilno bolezen ali visoko tveganje zanjo. Tveganje je bilo ob jemanju tofacitiniba večje, še posebno ob visokih odmerkih. »Ob tem je pomembno vedeti in si zapomniti, da je bilo tveganje v glavnem opaženo pri ljudeh, ki so bili starejši 65 in so že imeli srčno-žilne bolezni.« Zato



naj se vsak bolnik in njegov revmatolog pogovorita tudi o tem vprašanju in se o ustreznosti zdravljenja odločita celostno, glede na vse vidike bolnikovega zdravja in bolezni, starost in seveda možnosti zdravljenja, ki jih ima na voljo.



### 3. Spremembe življenjskega sloga

»Ni posebnega zdravila ali režima zdravljenja, ki bi izboljšalo zdravje srca pri ljudeh s spondiloartritisom, obstaja pa nekaj ključnih korakov, ki jih lahko sami naredite za zdravje srca.« je še povedala predavateljica, ki tu na prvo mesto postavlja spremembe življenjskega sloga. Sem spada izogibanje kajenju, redna telesna vadba, vzdrževanje zdrave telesne teže in razmislek o prehrani.

\* **Izogibanje kajenju** je verjetno med vsemi naštetimi najpomembnejše. Že dolgo vemo, da je kajenje med drugim povezano tudi s povečanim tveganjem za srčno-žilne bolezni, srčni infarkt in možgansko kap. Poleg tega je kajenje povezano tudi s slabšimi izidi zdravljenja spondiloartritisa. »Ljudje, ki so kadilci, imajo večjo aktivnost bolezni in večje vnetje kot nekadilci. Opuščanje kajenja je dobro tako za srce kot za spondiloartritis,« poudarja Jean Liew in svetuje, da se, če kadite, s svojim zdravnikom pogovorite o možnostih, ki bi vam lahko pomagale do prenehanja. Najti je treba metodo, ki bo za vas učinkovita – s pomočjo zdravila, z nikotinsko nadomestno terapijo ali drugimi metodami. Seveda to ni lahka naloga, ampak vredno je poskusiti in ne obupati, če ne bo šlo že v prvo.

\* **Priporočljivih je 150 minut zmerne do visoko intenzivne vadbe na teden.** To lahko razbijete v manjše kose, na primer po 30 minut petkrat na teden. Zmerna telesna dejavnost je lahko vad-

ba v telovadnici, uporaba eliptičnega trenažerja, kolesa, pa tudi vodna aerobika ali plavanje, če naštejemo le nekatere. Pomembno je le, da vadba pospeši delovanje srca in pljuč, utrip in dihanje. Poleg aerobne so zelo pomembne tudi drug vrste vadbe, še posebno vadba za moč. Vadba, ki utrdi mišice trupa, denimo zelo ugodno vpliva na zmanjšanje bolečine v križu. Koristno je tudi raztezanje, ki pomaga pri izboljšanju gibljivosti hrbtenice.

Tudi tu lahko povemo, da vadba ne izboljša le zdravja srca, ampak zmanjša okorelost, bolečino, utrujenost in izboljša delovanje nasploh. Najboljša vadba je tista, pri kateri boste lahko vztrajali in jo rutinsko izvajali še dolgo časa. Za nekatere je to nadzorovana vadba s fizioterapevtom ali kineziologom v vadbeni skupini, nekateri pa si pri motivaciji pomagajo z različnimi pametnimi napravami, kot so zapestnice, ure ali orodja na pametnih telefonih, ki znajo pazljivo spremljati, ali res dosegamo tedenska priporočila.

\* **Vzdrževanje zdrave telesne teže.** To je morda lažje reči kot storiti, ni pa dvoma o tem, da uspeh v tej smeri

prinaša koristi. Tudi večja telesna teža je namreč povezana z večjim tveganjem srčno-žilne bolezni in prav tako vpliva na bolezensko aktivnost pri spondiloartritisu. Raziskava pri bolnikih s psoriatičnim artritisom je pri tistih, ki so bili čezmerno težki ali debeli, pokazala izboljšanje simptomov, ko se jim je teža zmanjšala, kar je dober obet, ugotavlja Jean Liew.

Tudi tu pa svetuje, da najdemo pristop, ki nam najbolj ustreza in pri katerem bomo lahko vztrajali. Vključevati pa mora kombinacijo vadbe in ustreznega prehranskega premisleka in načrta.

\* **Glede prehrane**, svetuje, da se držimo vsesplošnih načel dobre prehrane, kjer je mediteranski prehranski vzorec eden najbolj priporočenih. Gre torej za prehrano z veliko zelenjave, sadja, fižola in stročnic, z omejitvijo nasičenih maščob in uporabo olivnega olja, z več ribami in manj rdečega mesa, z omejitvijo sladkorja, nasičenih maščob in zelo procesirane hrane. Nekateri raziskave kažejo, da ob mediteranski prehrani lahko pride do zmanjšanja vnetja, kar je spet dobro tako za srce kot za revmo.



# Ko se nam zgodi krivica

► Piše: Lana Krznarič, univ. dipl. pravnica, PIC - Pravni center za varstvo človekovih pravic in okolja

Ključni del zagotavljanja in vzdrževanja kakovosti zdravstvene oskrbe je seznanjenost pacienta z njegovimi pravicami in poznavanje načinov njihove uresničitve in njihovega varstva, če so mu kot uporabniku zdravstvenih storitev kršene. Med pacientove pravice spadajo pravica do samostojnega odločanja o zdravljenju in proste izbire zdravnika, pravica do drugega mnenja, pravica do primerne, kakovostne in varne zdravstvene obravnave, pravica do spoštovanja pacientovega časa in druge pravice, o katerih smo pisali v prejšnji številki.

Uporabniku zdravstvenih storitev, ki meni, da so mu bile kršene pacientove pravice, Zakon o pacientovih pravicah zagotavlja pravico do obravnave teh kršitev, pri čemer se zasledujejo načela:

- \* obveščenosti in podpore pacientu,
- \* preprosto, pregledno, hitro in učinkovito reševanje ter
- \* brezplačno svetovanje in pomoč zastopnika pacientovih pravic.

## Prva obravnava

Pacient lahko že neposredno med zdravstveno obravnavo izrazi nezadovoljstvo pri izvajanju zdravstvene obravnave ali nezadovoljstvo z odnosom zdravstvenega delavca oziroma zdravstvenega sodelavca. V kolikor z dodatnimi pojasnili ali ukrepi ni zadovoljen, lahko vloži zahtevo za prvo obravnavo kršitev pacientovih pravic pri pristojni osebi za sprejemanje in obravnavo takih kršitev.

Vsak izvajalec zdravstvene dejavnosti mora imeti na vidnem mestu v čakalnici oziroma ob vhodu na oddelek ali običajnem oglasnem mestu bolnišnice objavljeno osebno ime pristojne osebe, njeno telefonsko številko in delovno mesto, kjer se prva zahteva lahko vloži ustno, podatke o načinu vložitve prve zahteve in času sprejema prve zahteve pri izvajalcu zdravstvene dejavnosti, prav tako pa tudi informacije oziroma podatke najbližjega zastopnika.

Prvo zahtevo za obravnavo kršitve pacientovih pravic se lahko pri pristojni osebi izvajalca poda ustno na zapisnik ali v pisni obliki. Pomembno je, da pacient ob tem upošteva zakonsko določene roke.

- Prvo zahtevo zaradi domnevno **neustreznega odnosa** zdravstvenih delavcev oziroma zdravstvenih sode-

lavcev vloži **najpozneje v 15 dneh od domnevne kršitve**.

- Prvo zahtevo zaradi domnevno **neustreznega ravnanja** zdravstvenih delavcev oziroma zdravstvenih sodelavcev pri nujenju zdravstvene obravnave lahko pacient vloži najpozneje **v 30 dneh po končani zdravstveni obravnavi**.

- Če pacient za kršitev izve kasneje oziroma če so se posledice kršitve pokazale kasneje, lahko vloži prvo zahtevo **v treh mesecih** po preteku teh rokov.

Pristojna oseba lahko po prejemu prve zahteve, ki vsebuje vse zahtevane sestavine (popolna zahteva):

- zahtevi v celoti ugotovi in o tem pacientu pošlje pisni zaznamek,
- napoti pacienta na pristojno pravno ali fizično osebo, pristojni državni organ ali najbližjega zastopnika, če se zahteva nanaša na uveljavljanje pravic iz zdravstvenega zavarovanja ali drugih pravic,
- ustavi postopek, če pacient zahtevo umakne in o tem pacientu pošlje pisni zaznamek ali pisno povabi pacienta na ustno obravnavo.



## Dvostopenjski postopek

Kršitev pacientovih pravic se skladno z Zakonom o pacientovih pravicah obravnava v dvostopenjskem postopku:

- > prva obravnava kršitve pacientovih pravic pri izvajalcu zdravstvene dejavnosti,
- > druga obravnava kršitve pacientovih pravic v postopku pred Komisijo Republike Slovenije za varstvo pacientovih pravic.



Na ustni obravnavi lahko pristojna oseba opravi pogovor s pacientom, z zdravstvenim delavcem oziroma zdravstvenim sodelavcem, ki lahko pojasni okoliščine obravnavane kršitve, in po potrebi z drugim strokovnjakom, ki ima znanja s področja obravnavane kršitve in bi lahko pomagal razjasniti okoliščine, pomembne za odločitev. Prav tako lahko pregleda zdravstveno ali drugo dokumentacijo. Na obravnavi poskuša pristojna oseba s pacientom skleniti dogovor o načinu rešitve spora, ki se šteje za sklenjenega, ko ga podpišeta pacient in pristojna oseba. V kolikor takega dogovora ni mogoče doseči, pa se to navede v zapisniku, pacient pa ima možnost vložitve zahteve pri Komisiji Republike Slovenije za varstvo pacientovih pravic.

## Druga obravnava

Za odločanje o zahtevi za drugo obravnavo kršitve pacientovih pravic je ustanovljena Komisija Republike Slovenije za varstvo pacientovih pravic, katero imenuje Vlada in je sestavljena iz predsednika in 75 članov, ki imajo petletni mandat ter nepoklicno delujejo v okviru Ministrstva za zdravje.

Pacient zahtevo za drugo obravnavo pri komisiji vložijo ustno na zapisnik ali pisno. Komisija odloča v primeru nedoseženega dogovora v postopku obravnave prve zahteve, nespoštovanja dogovora, ki je bil sklenjen v postopku obravnave prve zahteve, ali če izvajalec zdravstvene dejavnosti kljub pravočasno in pravilno vloženi prvi zahtevi obravnave ni izvedel.

- Drugo zahtevo se lahko vložijo **najpozneje v 15 dneh po vročitvi zapisnika** iz postopka za obravnavo prve zahteve ali **v 15 dneh po poteku roka za izvršitev dogovora**.
- Če **izvajalec zdravstvene dejavnosti obravnave prve zahteve ni izvedel**, lahko pacient vložijo drugo zahtevo **v 30 dneh od vložitve popolne prve zahteve**.

Stroške, ki udeležencu nastanejo zaradi postopka, predhodno nosi vsak udeleženec. Če pacient s svojo zahtevo

v celoti oziroma deloma uspe, izvajalec zdravstvene dejavnosti nosi celoten oziroma sorazmeren del njegovih stroškov, razen morebitnih stroškov zastopanja po pooblaščenju, ki ni zastopnik pacientovih pravic.

Če pacient s svojo zahtevo ni uspešen, pa krije zgolj svoje stroške. Komisija lahko pacienta tudi oprosti plačila vseh ali dela stroškov, če ugotovi, da jih ta ne more plačati brez škode za nujno preživljanje sebe ali svoje družine. Za vloge, dejanja in odločbe v teh postopkih se tudi ne plačujejo upravne takse.

## Pravica do brezplačne pomoči

Kadar pacient pri uresničevanju svojih pravic potrebuje nasvet, pomoč ali zastopanje, se lahko obrne na zastopnika pacientovih pravic, katerega delo je za pacienta brezplačno in zaupno. Zastopnik lahko pacientu pomaga na različne načine, med drugim tako, da mu svetuje o njegovih pravicah, načinih in možnostih njihovega uveljavljanja v času pred ali med zdravljenjem in mu, kadar so te kršene, daje konkretne usmeritve za uveljavljanje pravic in predlaga možne rešitve, nudi pomoč pri vlaganju pravnih sredstev po Zakonu o pacientovih pravicah, opravlja potrebne poizvedbe v zvezi z domnevnimi kršitvami pri izvajalcih zdravstvene dejavnosti, pri izvajalcih zdravstvenih storitev neformalno posreduje z namenom hitrega odpravljanja kršitev, v okviru pacientovega pooblastila vloga pravna sredstva in daje predloge, pojasnila in druge izjave v imenu in v korist pacienta za hitro in uspešno razrešitev spora. Zastopnik lahko pacientu prav tako podaja osnovne informacije, mu nudi strokovno pomoč in daje konkre-



## Pomembno!

**Poleg ozaveščenosti o pravicah pacientov in njihovem uresničevanju je za dejansko zagotavljanje varovanja in uresničevanja temeljnih pravic pacientov bistveno, da se podanih mehanizmov, ki so nam na voljo, tudi poslužujemo, ko presodimo, da je prišlo do kršitev naših pravic, ki jih uživamo kot pacienti.**

tne usmeritve pri uveljavljanju pravic s področja zdravstvenega varstva, zdravstvenega zavarovanja in izvajanja zdravstvene dejavnosti ter skrbi za promocijo pacientovih pravic in njihovo uresničevanje v sistemu zdravstvenega varstva.

Zastopnik lahko na podlagi pooblastila pacienta izvajalcu zdravstvene dejavnosti predlaga način, s katerim naj se ugotovljena nepravilnost odpravi, kot je povrnitev škode ali drug način odprave nepravilnosti, ki je bila povzročena pacientu.

## Pacientove pravice niso enake pravicam iz zdravstvenega zavarovanja

Ločevati moramo med pacientovimi pravicami in pravicami iz zdravstvenega zavarovanja. Za varstvo pacientovih pravic se uporablja postopek, ki je opisan v prispevku, za uveljavljanje kršitev pravic iz zdravstvenega zavarovanja pa se uporabljajo določbe predpisov s področja zdravstvenega zavarovanja (na primer pritožba zoper odločbo o prekinitvi bolniškega staleža ali zavrnitvi kritja stroškov zdravljenja v tujini).

Fizioterapevtski kotichek



# Vaje z elastičnim trakom

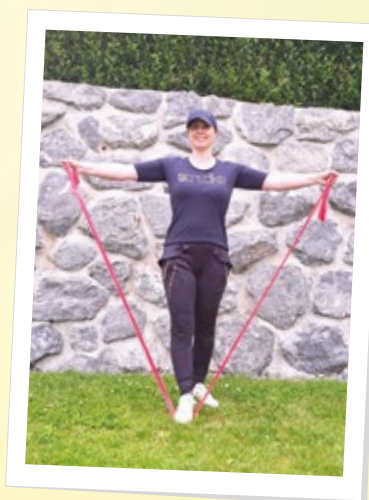
► Pripravlja in telovadi: **Nuša Jerič, dipl. fizioterapevtka**

Elastični trak je enostaven pripomoček za krepitev mišic. Na voljo so različne barve traku, glede na težavno stopnjo. Spodaj so prikazane vaje za krepitev mišic rok. Pred izvedbo vaj se ogrejemo (lahko naredimo nekaj osnovnih vaj s pomočjo palice). Vsako vajo ponovimo 8-12 krat.



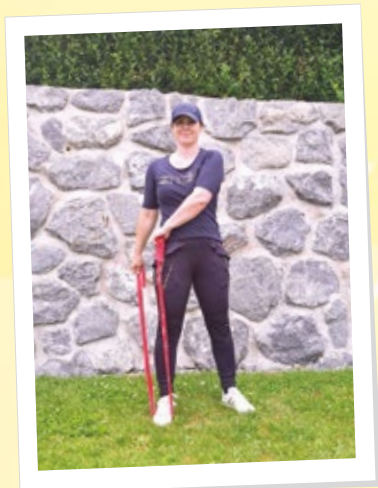
## VAJA 1

Z eno ali obema nogama stopimo v sredino traku. Trak držimo z obema rokama ob telesu. Nato z izdihom dvignemo stegnjeni roki do višine ramen (palec je usmerjen proti stropu). V končnem položaju zadržimo 2-3 sekunde, nato roki vrnemo v začetni položaj. Vajo ponovimo še z drugo roko.



## VAJA 2

Z eno ali obema nogama stopimo v sredino traku. Trak držimo z obema rokama ob telesu. Nato z izdihom dvignemo stegnjeni odročeni roki do višine ramen (palec je usmerjen proti stropu). V končnem položaju zadržimo 2-3 sekunde, nato roki vrnemo v začetni položaj. Vajo ponovimo še z drugo roko.

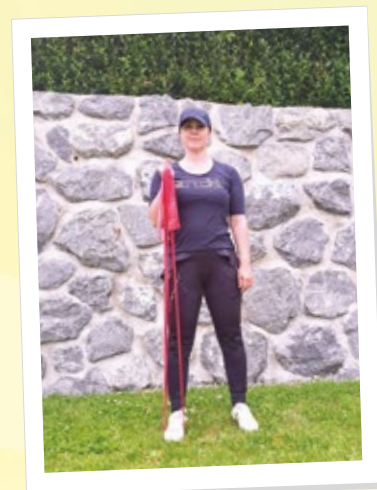


Z desno nogo stopimo v sredino traku. Levo roko (levi palec) skupaj s trakom položimo na desno stran medenice.

## VAJA 3



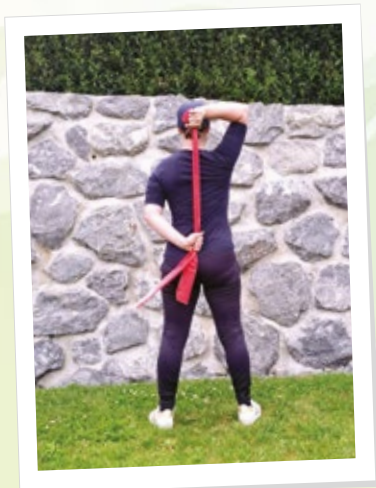
Nato z izdihom iztegnemo levo roko po diagonalni navzgor (proti levemu ušesu). Med dvigom iztegnjene roke obrnemo palec navzgor proti stropu.



## VAJA 4

V sredino traku stopimo z desno nogo. Trak držimo v desni iztegnjeni roki (palec usmerjen proti stropu). Z izdihom pokrčimo roko v komolcu (nadlaket ostane ob telesu). Končni položaj zadržimo 2-3 sekunde, nato roko iztegnemo v komolcu v začetni položaj. Vajo ponovimo še z drugo roko.

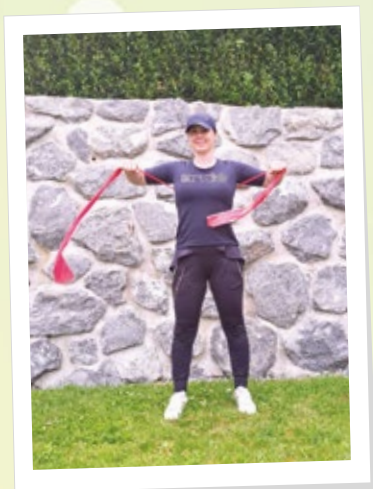
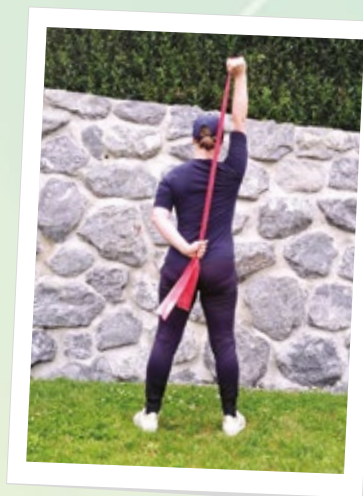




### VAJA 5

Stojimo v širini medenice. Z levo roko držimo trak ob ledveni hrbtenici. Z desno roko držimo trak ob zatilju.

Naredimo izteg desne roke v komolcu proti stropu (kot kaže slika). Končni gib zadržimo 2-3 sekunde. Vajo ponovimo še z drugo roko.



### VAJA 6

Stojimo v širini medenice. Trak si namestimo zadaj preko lopatic pod pazduhama. Roki pokrčeni v komolcih dvignemo do višine ramen.

Nato z izdihom iztegnemo obe roki v komolcih. Pazimo, da obdržimo iztegnjeni roki v višini ramen. V končnem gibu zadržimo 2-3 sekunde.

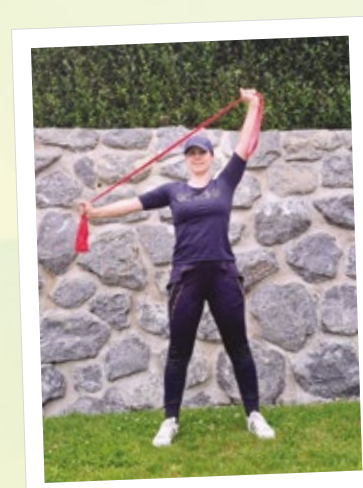


### VAJA 7

Stojimo v širini medenice. Trak z iztegnjenima rokama dvignemo nad glavo.



Desno roko pokrčimo v komolcu navzdol. Leva medtem ostane iztegnjena v zraku.



Nato naredimo še izteg desnega komolca (v višini desne rame). Vajo ponovimo še z levo roko.

# Moja uspešnost je moja izbira

► Piše: **Barbara Golja, mag. farmacije, akreditirana coachinja pri Mednarodni zvezi coachev (ICF)**

**Na našo uspešnost, na zadovoljstvo v osebnem življenju in zadovoljstvo pri delu vpliva naše vedenje. Nanj vplivajo naša čustva in nanje prepričanja, vrednote, poslanstvo, pogled na svet.**

V Slovarju slovenskega knjižnega jezika je uspeh opisan kot dejstvo, da nekdo s svojim delom in prizadevanjem doseže, kar želi in pričakuje. Na splošno uspešnost na osebnem in strokovnem področju pomeni, da smo izpolnjeni, srečni, varni, ljubljani in zdravi. V primeru življenja z boleznijo smo uspešni, ko boleznijo navkljub in z boleznijo živimo kakovostno življenje.

## Pot do uspeha

Ni enega edinega in pravega recepta, kako do uspešnosti. Ljudje imamo različne cilje, različne »metre« za uspešnost in različne poti do nje. Kar za nekoga deluje, morda ne bo delovalo za nekoga drugega.

Vedno pa na poti k uspehu pomagajo:

- \* ustvarjanje zavedanja o sebi, o drugih in o situaciji,
- \* prevzemanje odgovornosti za svoja dejanja in svoje vedenje,
- \* samozaupanje,
- \* izogibanje samoobtoževanju – napake naj bodo točke učenja (vendar si pošteno »nastavimo ogledalo«),
- \* osredotočenost na rešitve,
- \* delovanje, konkretni koraki proti cilju.

## Zmorem!

Prepričanje »zmorem« je ključno za uspešnost. To, kar verjamemo o sebi, vpliva na naš uspeh ali neuspeh. Prepričanje »zmorem« je povezano z razvojno miselnostjo, ko človek svoje talente, znanje in sposobnosti z de-

lom in vztrajnostjo še razvija in krepi. Nasprotno, oseba z zakoličeno (fiksno) miselnostjo verjame, da ima določene nespremenljive lastnosti, da za uspeh zadostujeta um in talent, trud pa ni potreben.

Slaba novica je, da so naša prepričanja za nas pogosto dokončna. In dobra novica, da prepričanja niso dejstva, zato jih lahko, če nas ovirajo ali nam škodijo, spremenimo. Prepričanja ljudje izdajamo s svojim vedenjem. Čustva, ki jih v nas izzove neko prepričanje, vplivajo na vedenje in vedenje vpliva na doseganje cilja. Ko verjamemo, da ne zmoremo, se soočamo z nebogljenostjo, nezaupanjem vase, sramom. In smo neuspešni, kar še utrdi prepričanje »ne zmorem«. Vrtimo se v začaranem krogu, celo po spirali navzdol.

Ko verjamemo, da zmoremo, smo samozavestni, optimistični, odločni ... Ko se zavemo svojih čustev in njihovega vpliva na nas, lahko prevzamemo tudi odgovornost zanje in zavestno izberemo vedenje, ki v nekem trenutku najboljše podpira naše cilje.

## Formula $U = P - m$

O uspešnosti smo se pogovarjali na aprilski delavnici in pri tem delili zanimiva in navdihujoča mnenja. Dotaknili smo se formule  $U = P - m$ , uspešnost je potencial minus motnje. Matematično uspešnost povečamo s krepitvijo potenciala in/ali odstranjevanjem motenj. Potencial je npr. določeno znanje, lastnost, vzpodbudno prepričanje. Motnje,

ki nam preprečujejo, da v celoti izkoristimo svoj potencial, so lahko neobvladovanje določenih veščin, premajhna motivacija, pomanjkanje samozavesti, strah... Motnje so lahko tudi zunanje, na katere imamo manj vpliva ali ga sploh nimamo.

Kaj se zgodi, ko nimamo izbire, ko nas spremlja kronično obolenje, ko motnje ne moremo odstraniti? Na to vprašanje so udeleženci delavnice odgovorili takole: cilje si postavimo še višje, smo še vztrajnejši. In borbeni ... Zapišemo lahko  $U = P + m$ .

In to potrjujejo pričevanja na spletni strani Društva revmatikov Slovenije:

»Ne se zapustit. Če boš sam čakal, pol bo žalost in tuga. Bolezen sprejmeš za sopotnico...«

»Počasi sem se morala s svojo boleznijo sprijazniti. Nikoli ne bo izginila, lahko pa sama naredim čim več, da si olajšam simptome.«

»Kdo pravi, da ne gre, da se ne da?«

## Optimistično iskanje rešitev

Pred časom sem prebrala, da je pesimizem stvar obveščenosti, optimizem pa stvar izbire. Strinjam se. Optimizem ni zanikanje problemov. Pravi optimizem zahteva, da se soočimo z dejstvi, a s prepričanjem, da lahko najdemo rešitve. Če se na začetku odločimo, da nečesa ne zmoremo, se izziva ne bomo niti lotili. V celoti si priznajmo njegovo resnost, nato razmislimo, kaj lahko naredimo, izstopimo iz problemskega okvira in se osredotočimo na rešitve.

Ko prevzamemo odgovornost za svojo uspešnost, ohranjamo pozitivno naravnost, zavedamo se svojega vedenja pri komunikaciji z drugimi ljudmi, v delovnem okolju prevzamemo soodgovornost za uspeh delovnega tima, zavedamo se, kako na vedenje vplivajo naša prepričanja ter izberemo tista, ki pozitivno vplivajo na doseganje zastavljenih ciljev.

**Pravi optimizem zahteva, da se soočimo z dejstvi, a s prepričanjem, da lahko najdemo rešitve.**



Podružnica Koper

# Zdravilno delovanje morja

► Piše: **Zorica Urumović**

**Majska sobota ob strunjanskih solinah je bila popolna za naše druženje in izobraževalni pohod. Spoznali smo čudovito naravo in blagodejne učinke različnih morskih dejavnikov na naše telo.**

Na obali smo se zbrali in s pomočjo fizioterapevte Sonje Butinar začeli z globokimi dihalnimi vajami, ki so nas napolnile s svežim in čistim morskim zrakom. Občutili smo, kako nas preplavlja energija in vitalnost, podpirata naše dihanje in izboljšujeta naše počutje.

Na sprehodu po slikovitih solinah smo se nato korak za korakom premikali po neokrnjeni naravi, obdani z edinstveno pokrajino. Občudovali smo razgibano terasasto obliko solin, ki so bile nekoč pomemben vir soli. Ob blagem vetriču je bil vsak korak pravi balzam za naše telo in dušo.

Pot nas je vodila do solinarske hiše, kjer smo si ogledali informativni film o Krajinskem parku Strunjan ter o solinarstvu. Skozi zgodbo solinarstva smo spoznali dolgoletno tradicijo pridobivanja soli na tem območju. Med ogledom smo se pogovarjali o dobrodejnosti morskega blata in vode, ki imata številne koristne učinke za naše telo. Naše zanimanje je raslo, saj ti dve naravni sestavini lahko lajšata tudi simptome revmatičnih bolezni.

Zdravilna morska voda, polna mineralov, kot so kalij, magnezij, železo, baker in jod, je postala osrednja tema našega pogovora. Ugotovili smo, da je morska voda ena najpopolnejših mineralnih vod na svetu, saj vsebuje skoraj vse elemente, ki so prisotni tudi v našem telesu. Poleg tega vsebuje tudi vitamine, kot je vitamin E, ter mikroorganizme, ki sproščajo protibakterijske in protivirusne sestavine.

Blagodejni učinki morske vode so izjemni. Poleg tega, da znižuje krvni tlak, deluje tudi protibakterijsko in razkužilno. Spodbuja presnovo, krvni pretok in dihanje ter krepi mišice. Pomaga tudi ob revmatičnih težavah in bolečinah v sklepih. Prav tako ugodno vpliva tudi na ljudi s hipotirozo (premalo delujočo ščitnico).

Medtem ko smo uživali v kosilu na turistični kmetiji, smo se pogovarjali še o zdravilni moči morskega zraka. Morski zrak je poln joda in drugih mineralov. Globoko vdihavanje svežega morskega zraka 20 minut na dan neposredno ob morju ima dobrodejen vpliv na naše dihanje in splošno počutje. Prav tako smo se strinjali, da so dolgi sprehodi ob morju odlična dopolnitev zdravljenja z morskim zrakom.

Talaserapija uporablja morsko vodo, alge in pesek tudi za lajšanje bolečin revmatskega izvora ter mišičnih bolečin. Znana je po svojih izjemnih učinkih pri zmanjševanju stresa in napetosti tako na telesni kot psihični ravni. Talaserapija vključuje različne zdravilne metode, kot so hidroterapija (z vodo), klimatoterapija (s podnebjem), helioterapija (s soncem), psamoterapija (s peskom), balneoterapija (z blatom) in krioterapija (z mrazom). Izkorišča zdravilne minerale, ki jih najdemo v morski vodi, kot sta natrij, ki deluje protibakterijsko, in jod, ki uravnava presnovo.

Ob kosilu na turistični kmetiji smo se še naprej družili, občudovali lepoto obale ter si obljubili, da bomo ohranjali stik z naravo in izkoristili vse blagodejne učinke, ki jih ponuja morsko okolje. Ta doživetja so nas povezala in navdihnila ter nam dala nov zagon v skrbi za naše zdravje in dobro počutje, tako telesno kot duševno. Veselimo se prihodnjih doživetij in druženj. ■



Ob obali sta nas preplavila energija in vitalnost.



Na solinah.



Podružnica Nova Gorica

# Kulinarični izlet v hrvaško Istro

► Piše: **Katarina Spacal**

**V novonastali podružnici smo dočakali prvi izlet. Izbrali smo si hrvaško Istro, saj nam je geografsko dokaj blizu, pa tudi primorsko ozračje v aprilskih dneh nam je revmatikom pisano na kožo.**

Po vmesnem krepilnem postanku na Škofijah, smo prispeli do prvega cilja, kraja Buje v hrvaški Istri, kjer smo obiskali etnografski muzej. V muzej je spremenjena stara istrska hiša, s kletjo in nadstropjem, ki zajema zbirko pohištva in pomembnih uporabnih kosov gospodinjstva. Prikazujejo nekdanji način življenja istrskega človeka, ki se je ukvarjal predvsem s poljedelstvom in obrtjo. V kleti smo si поблиžje ogledali staro delavnico in tehnologijo za predelavo oliv, ki jo sestavljajo preša in mlinjski kamen ter kamnite posode z lesenimi pokrovi, v katerih so hranili olivno olje. V nadstropju pa so naše poglede prevzeli kolovrat in stare lesene statve, na katere so nekoč tkali platno za gospodinjske tekstilije in oblačila. Po ogledu mesta Buje smo obiskali bližnjo družinsko istrsko oljarno, v kateri so nam predstavili proizvodnjo in nam pripravili degustacijo ekstra deviškega olivnega olja s prigrizkom.

Pot smo nadaljevali do Grožnjana, ki slovi po svoji bogati umetniški tradiciji, številnih sakralnih spomenikih ter naravnih lepota. Že v sedemdesetih letih so si številni umetniki, tudi slovenski, izbrali to mesto za kraj bivanja in ustvarjanja, danes pa Grožnjan žal zaživi le v poletnih mesecih, ko se na ulicah dnevno vrstijo številni kulturni dogodki, v galerijah pa so na ogled številne razstave.

Sledila je vožnja na slovensko stran Istre po dolini reke Mirne mimo mesta Buzet. Ustavili smo se v Hrastovljah za ogled cerkve svete Trojice. Tam smo se seznanili z biblijskimi zgodbami fresk, ki nas obdajajo že ob samem vstopu v cerkev, in seveda z najznamenitejšo, imenovano Mrtvaški ples. Ta nam ponuja razmislek o tem, kako so se s smrtjo soočali naši predniki v 15. stoletju.

Ob koncu izleta, pred vrnitvijo v Novo Gorico, smo se v prijetnem ozračju bližnje tradicionalne istrske gostilne okrepčali z dobrotami istrske kuhinje. Domači istrski bobiči s še toplim kruhom so bili, ob prijetnem druženju in kramljanju, vrhunec večera. Po celotedenskem deževju se je nebo ravno v soboto našega izleta razjasnilo in nam namenilo čudovito sončen in tudi topel dan. ■



Del istrske kamnite ulice



Stare statve v muzeju v Bujah



Udeleženci izleta smo se objektivu in soncu nastavili pred oljčnikom oljarne.



# Izobraževalni pohod do Samostana Kostanjevica

► Piše: **Katarina Spacal**

Konec maja smo se člani podružnice odpravili do Samostana Kostanjevica nad Novo Gorico. Ker je bil pohod izobraževalni, smo ga začeli s predavanjem naše fizioterapevke.

Zjutraj smo se zbrali v sejni sobi Občine Nova Gorica, ki nam je ob ustanovitvi podružnice podarila majice s svojim logotipom in logotipom evropske prestolnice kulture 2025. Župan Mestne občine Nova Gorica Samo Turel je imel pozdravni nagovor, nato pa je njemu in njegovim bližnjim sodelavcem vodja naše podružnice Zlatko Zajec predstavil delovanje Društva revmatikov Slovenije in naše podružnice.

Po kavi je sledilo predavanje naše dolgoletne fizioterapevke Tjaše Bevk, ki v telovadnici tedensko skrbi za našo gibljivost in nam pomaga s potrebnimi nasveti. Podrobno nas je seznanila s fizioterapijo. Opisala nam je različne vrste le-te, kako si lahko pomagamo sami in na kakšen način kot revmatiki pridemo do primerne pomoči.

Ko smo se obogatili z znanjem, smo se skupaj odpravili na krožni pohod preko Grčne in ob potoku Korn do Frančiškanskega samostana Kostanjevica nad Novo Gorico. Po obveznem ovekovečenju v objektivu smo se preko italijanske Gorice vrnili do začetne točke in si v bližnji restavraciji privoščili še zaslužno malico.

V naši podružnici smo navajeni, da nas poleg dobre volje spremlja tudi lepo vreme in tako kot na izletu po Istri so nas tudi ta dan prijetno greli sončni žarki in nam z energijo pomagali pri hoji. Minil je še en dan prijetnega druženja v upanju, da bo kmalu spet napočil še kakšen tak, kjer bomo združili moči in smeh in se podali novemu cilju naproti. ■



Čas za slikanje

# 90 let Natalije Rakar – Bože

► Piše: **Katarina Spacal**

S ponosom lahko napišem, da imamo v podružnici društva Nova Gorica članico, ki je v aprilu praznovala 90. rojstni dan. Gospa Natalija Rakar iz Bilj, ki jo vsi poznajo kot Božo, je najstarejša članica naše podružnice, česar pa ni videti, saj je še kako mladostna. Pred kratkim so ji še za dve leti podaljšali tudi vozniško dovoljenje, česar je seveda zelo vesela.

Dan pred rojstnim dnevom smo jo obiskali na njenem domu, kjer si z možem dnevno delita vsa opravila. Vse življenje je delala kot računovodkinja, zaposlena je bila na banki, pozneje v lekarni, ko pa je bil čas, da malce izpreže in se upokoji, je z računovodstvom še kar naprej pomagala nekaterim podjetjem v okolici svojega kraja bivanja. Tako je zadnji račun za neko podjetje izdala pri 75. letih.

Vseskozi skrbi za zdravo življenje in se giblje, kakor je treba in kolikor ji bolezen dopušča. Vsak dan se odpravi na sprehod in vaščani jo redno srečujejo na okoliških travnikih. Tudi ko smo stopili na vrt njenega doma, je bilo opaziti skrbno roko gospodinjne, saj se vrt bohota v cvetočih grmovnicah. Članica društva revmatikov Slovenije je že mnoga leta. Ko pa smo jo povprašali, kolikokrat je izkoristila ugodnosti, ki jih kot člani imamo po raznih zdraviliščih, je odgovorila, da nikoli, saj za to nikoli ni bilo časa.

Želimo ji vse dobro, naj ji zdravje še dolgo služi in da bo s svojo dobro voljo še mnoga leta razveseljevala domače. ■



Od leve proti desni: vodja podružnice Zlatko Zajec, jubilatka Boža in Marija Mlinar.

Podružnica Velenje

## Rekordno število pohodnikov

► Piše: **Peter Geršak**

Prvo majsko soboto je naša podružnica organizirala letošnji prvi nacionalni pohod članov Društva revmatikov Slovenije. Pohoda se je udeležilo rekordnih skoraj 160 pohodnikov. Zbrali smo se v Vinski Gori pri Velenju.

Ob cerkvi sv. Janeza Krstnika so nam prijazni domačini in člani naše podružnice pripravili prigrizek in dobrodošlico. Glede na zahtevnost pohoda in telesne zmožnosti smo se nato razdelili v dve skupini. Prva se je z avtobusom odpeljala mimo ekološke kmetije Veduna do naselja Lopatnik, kjer smo peš nadaljevali pot do turistične kmetije Tuševo. Uživali smo v prekrasnem razgledu na del Šaleške in Savinjske doline, Kamniško-Savinjske Alpe ter Zasavsko hribovje. Po krajšem počitku smo se delno peš, delno pa z avtobusom vrnili nazaj do cerkve.

Druga skupina se je odpravila z lokalno vodičko po markirani poti na čudovito pečino - Gonžarjevo peč, ki je lepo vidna tudi z glavne ceste Velenje-Celje. Tamkajšnje sprehajalne poti so vključene v program Po poteh Vinske Gore. Na voljo je tudi plezalna pot v okviru učnega poligona Planinskega društva Vinska Gora. Čudovit razgled na vrhu je pohodnikom poplašal vse popotne napore. Do cerkve smo se vrnili po drugi poti in si ogledali še nekaj čudovite narave.

Ob cerkvi sv. Janeza Krstnika je Krstnikov dom, kjer smo imeli toplo malico, nato pa smo si ogledali še notranjost cerkve in staro vaško središče: kapelico, skozi katero teče Šentjanski potok, perišče, požarni bazen in napajalno korito. Kot zanimivost je treba omeniti, da je notranja oprema v Krstnikovem domu s sedeži vred iz prvega slovenskega državnega zbora. Ob druženju smo ugotovili, da je tokratni pohod ob velikem številu udeležencev in obilici dobre volje, resnično dobro uspel. ■



Številčna udeležba nacionalnega pohoda nam je dala dodatne moči za podvig.

## Redna vadba je ključ do dobrega počutja

► Piše: **Peter Geršak**

Ob polletnem zaključku telovadbe v zdravstvenem domu v Velenju smo se s člani podružnice odpravili na sedaj že kar tradicionalni pohod v družbi fizioterapevte. Tudi letos smo se zbrali pri ribiški koči ob Škalskem jezeru, ki je prvo in najstarejše jezero v Velenju.

Prijetno vzdušje in pohodu naklonjeno vreme sta nas spremljala od vsega začetka, ko smo najprej naredili nekaj vaj za ogrevanje in se šele nato podali na pot okoli jezera. Dobro urejena pot in čudovita narava sta nam omogočila resničen užitek pri zmerni hoji, ki je bila primerna tudi za člane, ki imajo sicer pri vsakdanjem gibanju težave. Priložnost smo izkoristili tudi za pogovor s tistimi, s katerimi se sicer preredko vidimo.

Ko smo zaokrožili nazaj, smo poslušali kratko predavanje naše fizioterapevte o pomembnosti redne tedenske strokovno vodene vadbe za nas bolnike z revmo. Na koncu smo dobili še napotke za telesno vadbo v poletnem času. Poudarek je seveda bil, da je treba vsak dan opraviti vsaj nekaj telovadnih vaj, saj je dobra telesna pripravljenost pomemben del premagovanja tegob naše bolezni. Po skromni malici smo z našimi pogovori še malo nadaljevali in se nato poslovili z željo, da se v jeseni ponovno srečamo v telovadnici. ■



Pohod ob jezeru za popotnico v dejavno poletje.



# Velenjski svetovni dan zdravja

► Piše: **Peter Geršak**

Svetovna zdravstvena organizacija letos praznuje 75. letnico. Ustanovljena je bila 7. aprila leta 1948, zato na ta dan praznujemo svetovni dan zdravja. Ob njem je Mestna občina Velenje tudi letos organizirala sedaj že kar tradicionalno prireditev pod geslom Velenje, mesto zdravja. Na Titovem trgu se je predstavilo več kot 30 društev, organizacij in institucij, ki delujejo na področju zdravstva in rekreacije. V Velenju sicer namenjajo zdravju in preventivi veliko pozornosti, zato je na predlog Nacionalnega inštituta za javno zdravje ta mestna občina dobila tudi naziv občina zdravja.

Soorganizator dogodka je bila Športna zveza Velenje, ki s svojim delovanjem pomembno vpliva na osveščanje občanov o pomenu ukvarjanja s športom in rekreacijo. Osnovno sporočilo prireditve je, da moramo biti bolj pozorni na svoje zdravje ter da lahko z zdravim življenjskim slogom in vključevanjem v različna društva marsikatero bolezen in težavo lažje prebrodimo.

Na stojnicah so posamezna društva predstavila obiskovalcem svojo obliko organiziranosti, način delovanja in seveda vse mogoče informacije o boleznih ter različnih možnostih za premagovanje z njimi povezanih težav. Na voljo je bilo obilo promocijskih in izobraževalnih brošur, katalogov in zloženk. Dogodka se je udeležilo tudi 400 otrok iz velenjskih osnovnih šol.

Društvo revmatikov Slovenije, podružnica Velenje, je na tej prireditvi tudi letos aktivno sodelovalo. Na naši stojnici smo vse obiskovalce z zadovoljstvom seznanili z delovanjem društva. Veliko je bilo vprašanj, kako prepoznati revmatične bolezni, kako jih zdraviti in kaj lahko bolniki sami naredijo za zmanjšanje vsakodnevni težav. Vprašanja so bila tudi glede sodobnega zdravljenja, o katerem smo lahko delili nekaj lastnih izkušenj. Še posebej pa so bili obiskovalci navdušeni nad našo organiziranostjo terapevtske vadbe, možnosti plavanja in izobraževanja na vikend seminarjih.

Takšne prireditve so pomemben prispevek k osveščanju ljudi o različnih boleznih, pripomorejo pa tudi k bolj zdravemu in aktivnemu življenju. ■



Podružnica Ptuj

## Programi, ki rešujejo življenja

► Piše: **Darja Šmid**

**Januarja smo se udeležili družinskega srečanja, kjer nam je magistra zdravstvene nege Mateja Učakar predstavila državne preventivne presejalne programe.**

Program Svit je namenjen presejanju in zgodnjemu odkrivanju predrakavih sprememb in raka na debelem črevesju in danki. Vključuje moške in ženske med 50. in 74. letom starosti, vsaki 2 leti. Pred izvajanjem programa je bila večina primerov raka na debelem črevesju in danki odkrita v napredovali obliki, sedaj pa jih več kot 70 odstotkov odkrijejo tako zgodaj, da onkološko zdravljenje sploh ni potrebno.

ZORA je preventivni program za odkrivanje predrakavih in zgodnjih rakavih sprememb na materničnem vratu. Ginekologi s pregledovanjem zdravih žensk pravočasno odkrijejo tiste, ki imajo predstopnjo ali začetno stopnjo raka materničnega vratu, ko je mogoče z enostavnimi posegi raka preprečiti ali povsem pozdraviti. Vsaka ženska med 20 in 64 leti, ki v zadnjih treh letih ni opravila pregleda z odvzemom brisa materničnega vratu, dobi na dom pisno vabilo na pregled.

Državni presejalni program za raka dojke DORA pa je namenjen zgodnjemu odkrivanju tega najpogostejšega raka pri ženskah. V program so vključene vse ženske med 50. in 69. letom, ki jih vsaki dve leti povabijo na preiskavo z rentgenskim slikanjem dojke - presejalno mamografijo.

Po zaključenem prvem delu smo nadaljevali z druženjem ob dobri večerji in prijetni družbi v okrepčevalnici Raj na Ptuj. ■



*Tudi zaradi dobrih presejalnih programov lahko bolj sproščeno uživamo v družbi.*

## 12 kilometrov v prijetni družbi

► Piše: **Darja Šmid**

**Aprila smo se člani podružnice Ptuj odpravili še na pohod po kulturni poti Ivana Potrča in Matije Murka. Ker je drugače pot kar dolga, smo si jo dovolili skrajšati in tako prehodili namesto 15 »le« 12 kilometrov.**

Ob zelo lepem vremenu in prijetni družbi sploh nismo čutili vzpona. Obiskali smo tudi spominsko sobo etnologa in slavista Matija Murka, seveda pa smo bili veseli tudi povabila članice Vere na njen dom, kjer sta nas z možem Stanetom zelo lepo pogostila. ■



*Obiskali smo tudi spominsko sobo Matije Murka.*



# Četrtkovci

► Piše: **Darja Šmid**

**Kar ne morem verjeti, kako čas beži in kje vse smo bili v zadnjih dveh letih. Z našimi izleti z vlakom smo začeli junija 2021, ko se nas je osem članov odpravilo v knežje mesto Celje, kjer smo se povzpeli na Miklavžev hrib do razglednega stolpa in se dogovorili, da bomo z izleti nadaljevali. Število udeležencev se povečuje, kar verjetno pomeni, da so z izbranimi cilji zadovoljni.**

Naš prvi letošnji izlet je bil v Šoštanj. Ogledali smo si zelo zanimiv muzej usnjarstva v prostorih nekdanje tovarniške kopalnice, v katerem je predstavitev razdeljena v kronološki pregled razvoja in 210-letni tradicijo usnjarstva v Šoštanju od leta 1788 do ukinitve tovarne leta 1999. V odprtem paviljonskem prostoru so na ogled tudi usnjarski in ostali stroji, ki so v usnjarstvu pomembni. Po končanem ogledu, smo se odpravili skozi mesto in si na koncu v piceriji Kajuh privoščili dobro malico.

Februarja smo se odpeljali do Ljubljane in nato z mestnim avtobusom do Tacna, kjer smo si na Policijski akademiji ogledali muzej, ki ima dva oddelka: kriminalistični oddelek in oddelek o razvoju varnostnega sistema. Za strokovno javnost je muzej pomembno učilo, za občo javnost pa pomeni spoznanje o porastu kriminalitete dodatno skrb za lastno varnost. Na fotografijah, ki so postavljene na ogled, je bilo kar nekaj znanih obrazov, celo iz naših koncev Podravja, tako da so nekateri člani postregli z dodatnimi podatki o njih. Dan smo zaključili s sprehodom skozi Ljubljano.



Obiskali smo policiste.



V mesecu marcu smo se odpravili z vlakom do Murske Sobotice, z avtobusom do Strehovcev od tu naprej pa peš proti Bukovniškemu jezeru, do katerega smo prispeli po slabi uri hoje. Sprehodili smo se mimo kapelice sv. Vida in energijskih točk in nato pot nadaljevali proti Dobrovniku, kjer smo v gostilni pri Urošu preizkusili dobro prekmursko hrano.

Aprila smo se z vlakom zapeljali do Ljubljane in nato z avtobusom do Polhovega Gradca, kjer smo si ogledali muzej pošte in telekomunikacije v čudoviti graščini, eni lepših in pomembnejših zgradb v Polhovem Gradcu. Predstavljena je zgodovina poštne, telegrafske in telefonske dejavnosti, tako da smo se seznanili z vsemi oblikami izmenjave oziroma prenosa novic, denarja in blaga od prazgodovine do današnjih dni. V bližini graščine je tudi Hiša medu Božnar in seveda se nismo mogli upreti, da si ne bi šli ogledati še njihovih izdelkov. Odločili smo se tudi za vzpon na Kalvarijo - Stari grad, kot se vzpetina imenuje. Peš pot je potekala po gozdu, na vrhu pa nas je pričakal čudovit razgled na okolico, kapela, razvaline gradu in informativna tabla.

Mesec maj je mesec ljubezni in cvetja, zato nas je pot popeljala v Mozirski gaj. Seveda smo tudi tokrat sedli na vlak, na avtobus, potem pa z varnimi koraki prišli do vhoda v Mozirski gaj. Čeprav je vreme poskrbelo, da so tulipani že odcveteli, nas gaj ni pustil ravnodušne. Že na samem začetku stoji kašča, ki je od nekdanj zelo priljubljeno poslopje, v katerem so shranjevali pridelke in izdelke za preživetje. Nekoč je bila kašča ogledalo kmetije, zato so jih ženske pogosto krasile s cvetjem. Sprehodili smo se mimo zeliščnega in japonskega vrta, med kaščami, vodnimi mlini, kmečkimi hišami, kovačijami, kozolci. Skoraj dve uri dolg voden ogled je minil izredno hitro. ■



V mesecu ljubezni smo šli med cvetje.



## Podružnica Kočevje

## Na grofovski straži

► Piše: **Jožica Verderber**

Junija smo šli na lokalni pohod na grad Kostel, ki leži v jugovzhodnem delu Slovenije, tik ob meji s Hrvaško. Grad Kostel je bil prvič omenjen leta 1336 kot Castrum Graffenwarth, kar pomeni grofovski straža. Zanimivo naključje je, da je 1336 danes poštna številka Kostela.

Grad s pripadajočim trgom in cerkvico sv. Treh kraljev tvori drugi največji grajski kompleks v Sloveniji. Zaradi izpostavljene lege visoko nad Kolpo in težje dostopnosti je bil v času turških vpadov pomembna ovira in obrambna točka protiturške obrambe. Vodnica nas je popeljala po gradu in nam predstavila etnološko zbirko Sledi časa. Ogleдали smo si film o zgodovini gradu in utripu srednjeveških dni.

Z vrha gradu smo uživali v čudovitem razgledu po pokrajini doline Kolpe in okoliških vaseh. Vrnili smo se utrujeni in zadovoljni, da imamo na Kočevskem toliko zanimivih turističnih točk, ki so vredne obiska. ■



*Grad Kostel tvori drugi največji grajski kompleks v Sloveniji.*

## Podružnica Celje

## Tudi ples je rekreacija

► Piše: **Jožica Resnik**

Zadnjo majsko soboto smo se zbrali na srečanju v Savinjski dolini, kjer smo si lahko - še pred kosilom - izmerili krvni sladkor, krvni tlak in telesno sestavo.

Pričakali sta nas dipl. medicinski sestri Karmen Seljak in Tea Kosmač iz Zdravstvenega doma Ljubljana enote Vič-Rudnik. Najprej sta nam izmerili krvni sladkor, krvni tlak in s posebno tehtnico naredili analizo telesne sestave. Sledilo je predavanje, v katerem so razložili pomen teh meritev, morebiten vpliv na zdravstveno stanje in tveganje za možgansko kap. Vse so nam zelo zanimivo in jasno razložili, tako da po predavanju skoraj ni bilo vprašanj.

V gostišču Rimljan je nato sledilo še okusno kosilo, po katerem smo uživali ob glasbi Mirana Rusa, nato pa nam je nekaj pesmi zapel še Aleksander Jež, ki je bil tam po naključju in je znanec Zorana Cvara, vodje naše podružnice. Zapeli smo tudi mi in (za še boljšo telesno sestavo) tudi zaplesali. ■



*Na srečanju v Savinjski dolini smo najprej poslušali predavanje o skrbi za zdravje.*



Podružnica Celje

# Strokovna ekskurzija v podzemlje

► Piše: **Jožica Resnik**

Spomladi smo se z avtobusom odpeljali v Litijo na ogled najstarejšega slovenskega rudnika Sitarjevec, ki velja za eno najbogatejših najdišč različnih mineralov v evropskem in svetovnem merilu.

Kopanje svinčene rude je v njem potekalo ročno, s svetilkami na glavi, vozičke so vozili po tračnicah na ročni pogon. Delali so v zelo težkih pogojih. Rudnik Sitarjevec pri Litiji so zaradi bolezni rudarjev (silikoza) in tudi pomanjkanja svinčene rude zaprli leta 1969. Zanimivo je, da se je v vseh letih rudarjenja zgodila le ena nesreča s smrtnim izidom.

Pred leti je nastala pobuda, da odprejo rudnik za obiskovalce in s tem pokažejo del njegove zgodovine. Ogled podzemnega sveta je omogočen vsem, saj je dostop lahek, neprecenljivo bogastvo in lepota rudnika pa nam pokaže že 200 metrov izvoznega rova.

Med sprehodom po rovu smo si ogledali zbirko rudarskega orodja, kamnin in rud, za zaključek pa okusili še rudniško malico. Po ogledu rudnika smo lahko občudovali zbirko savskih prodnikov, nabranih na obrežju reke Save v bližini Litije. Zelo je zanimivo, kaj iz kamnov naredi voda.

Po kosilu smo se odpeljali še do gradu Bogenšperk. V spremstvu vodiča smo občudovali prostore in okolico enega izmed najlepših gradov pri nas, kjer je v 17. stoletju ustvarjal znameniti kranjski polihistor, Janez Vajkard Valvasor. Najbolj ustvarjalno obdobje njegovega življenja (od leta 1672 do leta 1692) je bilo prav med bivanjem na gradu Bogenšperk. V tem času je izdal Slavo vojvodine



*Med sprehodom po rovu smo videli zbirko rudarskega orodja, kamnin in rud.*

Kranjske (leta 1689), ustanovil prvo grafično delavnico na slovenskih tleh (leta 1678) in izdal več topografskih del. Neprecenljivi so njegovi zapisi o življenju in navadah kmečkega prebivalstva v drugi polovici 17. stoletja na Kranjskem. V njegovi knjižnici je sedaj poročna dvorana, v spodnjih prostorih pa je restavracija. V grajski bakroreznici so nastajale slike in zemljevidi, ki so objavljeni v knjigah. Vse te prostore smo si ogledali in se tako za kratek čas preselili v tiste čase.

Sistematična obnova gradu se je pričela v letu 1972, s tem pa je počasi zaživela raznovrstna dejavnost: poročna, gostinska, muzejska in festivalska. Danes je grad v lasti Občine Šmartno pri Litiji. Polni lepih vtisov iz središča Slovenije smo zaključili našo strokovno ekskurzijo. ■



*Ogled najstarejšega slovenskega rudnika Sitarjevec*



*Eden najlepših gradov v Sloveniji*



## Podružnica Ajdovščina

## Na vrhu griča

► Piše: **Milena Volk**

**Naši aktivni člani se radi pridružijo pohodnikom, ki vsako sredo ali petek skupaj odkrivajo lepote bližnje okolice. Tokrat je bil naš cilj Vipavski Križ.**

Iz vasi Cesta smo se podali med vinogradi in ob potoku, nato po stezi navzgor, kjer se je odprl krasen razgled na številne vasi in obdelana polja ob reki Vipavi. O zgodovini Vipavskega Križa veliko ve naša članica Vedrana, ki je nekdanja vodička.

Prvič je bil omenjen že v 13. stoletju. Bil je sezidan kot utrdba pred Turki, v njem so prebivali grofje Thurni, kasneje pa so grad kupili Attemsi, ki so zgradili še cerkev in samostan. V njem je živel in deloval znani pridigar Janez Svetokriški. Tu pa se je ustavil tudi Primož Trubar.

Naselje je bilo obdano z obzidjem. Spada med najlepše zgodovinske in kulturne spomenike in je v celoti spomeniško zaščiten. V 16. stoletju je dobilo mestno pravico. Tu so prirejali sejme, ki so se ohranili vse do danes. V 18. stoletju je burja odkrila grajsko streho, tako da je grad začel propadati. Danes pa je lepo obnovljen. V njem sta vrtec in vinoteka, prirejajo razstave in razne prireditve.

Sprehodili smo se po ozkih ulicah do cerkve, kjer nam je prijazni pater odprl vrata v bogato samostansko knjižnico. Po vrnitvi smo sprehod zaključili v prijetni gostilni na malici. ■



Na naših pohodih se razgibamo, a tudi ustavimo in izvemo veliko novega.

## Podružnica Tolmin

## Rožice med rožicami

► Piše: **Slavica Brešan**

**Revmatičarke podružnice Tolmin smo se maja name-nile na poučno ekskurzijo v Arboretum Volčji Potok. Med svojim »cvetličnim« popotovanjem pa smo se spomnile še na avtorja knjige *Cvetje v jeseni*.**

Pot nas je vodila po dolini Idrijce čez Cerkno, prelaz Kladje, v Poljansko dolino ter ob Sori proti Visokemu. Tam smo se spomnili v Poljanah rojenega pisatelja Ivana Tavčarja. Na Visokem je kupil dvorec, ki stoji na ogled še danes. Od daleč nas je opazoval kip sedečega Ivana Tavčarja. Po njegovi knjigi *Cvetje v jeseni* so uredili istoimensko pohodno pot iz Poljan na Blegoš.

Peljali smo se še mimo srednjeveškega mesteca Škofja Loka in preko rodovitnega Sorškega polja. Tu smo se spomnili tamkajšnjega pesnika in pisatelja Simona Jenka in njegovih številnih že ponarodelih pesmi. Zelo znani sta himna slovenske vojske *Naprej zastave slave* in pa *Buči morje Adrijansko*.

Počasi smo se bližali Arboretumu. Niti kisló vreme nas ni motilo pri ogledu številnih cvetočih azalej, rododendronov, orhidej in kaktusov. Arboretum je znan tudi po najrazličnejših iglastih in listnatih drevesih ter grmovnicah. Tu bi lahko preživeli cel dan, pa si še ne bi mogli ogledati vsega.

Po dobrem kosilu v bližnji gostilni smo se odpravili naprej mimo znamenitega dvorca Lazarini v Valburgi in se kmalu ustavili ob zajezitvenem jezeru Zbilje, kjer smo opazovali blišč in igro nešteti labodov. ■





## Podružnica Posavje

## Po poteh kmečkega upora

► Piše: Irena Fürst

**Na letošnjo strokovno ekskurzijo smo odšli v bližnje Hrvaško Zagorje. Letos je 450. obletnica slovensko-hrvaškega kmečkega upora, ki se je tedaj dogajal tudi na območju, kjer smo doma, v Posavju.**

Dobre volje in v soncu smo se zjutraj vkrkali na avtobus in se preko nekdanje mejne postaje Obrežje pripeljali na Hrvaško in se napotili proti severu, proti kraju Marija Bistrica. Tam je najbolj znano Marijino svetišče na Hrvaškem s cerkvijo Marija Bistrica. Po jutranji kavici smo se sprehodili po trgu pred cerkvijo, nato pa vstopili tudi v cerkev in si jo ogledali. Cerkev je izjemno lepa.

Še posebno nas je pritegnil znameniti čudežni črni kip Matere Božje, ki stoji v oltarju. Kip je datiran v 15. stoletje. Pripada vrsti črnih Marij, čeprav je bilo pri restavriranju ugotovljeno, da temna barva kipa ni izvirna. Kip je bil najprej, leta 1499, postavljen v prasketišču na Vinskem vrhu, potem pa je bil leta 1545 zakopan v cerkvi v Mariji Bistrici. Ponovno odkrit je bil leta 1588, nakar so ga spet zazidali. Drugič so ga našli leta 1684. Selitev kipa, njegovo skrivanje in dvakratna najdba, so vzbujali vero v njegovo čudežno moč.

Cerkev Marija Bistrica je pomembno romarsko središče že več kot 300 let in je zato tudi eno od središč hrvaškega verskega turizma. Najbolj svečan dan v zgodovini Marije Bistrice je bil 3. oktober leta 1998, ko je papež Janez Pavel II. obiskal Marijo Bistrico in razglasil za blaženega pokojnega zagrebškega nadškofa in bistriškega duhovnika kardinala Alojzija Stepinca.

Nekateri člani so se sprehodili še na hrib Kalvarija s postajami križevega pota, ki vsaka zase predstavlja umetniško delo znanih hrvaških kiparjev.

Sledil je ogled Muzeja kmečkih uporov, ki je specializiran zgodovinski muzej v Gornji Stubici. Muzej kmečkih uporov (hrvaško, originalno: »Muzej seljačkih buna«) v Gornji Stubici zbira in prikazuje zgodovinsko gradivo v zvezi s kmečkimi upori, življenjem plemičev in kmetov ter tudi predmete iz kulturne, zgodovinske in umetniške dediščine celotnega Hrvaškega Zagorja. Uradno so Muzej kmečkih uporov v baročnem dvorcu družine Oršić v Gornji Stubici odprli leta 1973, ob 400. obletnici velikega kmečkega upora leta 1573.

Okolico dopolnjuje krajinski vrt z domačimi in eksotičnimi rastlinskimi vrstami, v katerem stoji tudi znameniti spomenik kmečkemu uporu in oboževanemu ljudskemu junaku Matiji Gubcu. Spomenik je delo slavnega kiparja Antuna Augustinčića.

Po ogledu muzeja smo se odpeljali v Stubičke Toplice, kjer smo imeli kosilo in kopanje v njihovih bazenih. Voda je zelo topla, primerna prav za revmatike. Skoraj polovica prisotnih si je privoščila še polurno masažo telesa, kajti cena je bila zelo ugodna, masaža pa kakovostna.

Ker vse, kar je lepega, hitro mine, se je tudi naša strokovna ekskurzija približala koncu. Ob avtobusu smo se še posladkali s sladicami, ki so jih pripravile naše pridne članice in se počasi odpravili nazaj. ■



V družbi ljudskega junaka Matija Gubca

Podružnica Dolenjska in Bela krajina

## Pri vadbi z nami tudi študentke

► Piše: **Helena Murgelj**

Člani naše podružnice smo izvajali telovadbo na treh lokacijah, v telovadnici OŠ Center v Novem mestu, v CIK-u Trebnje in v Hiši Sadeži družbe v Črnomlju. V Novem mestu smo dobili tudi družbo.

V Novem mestu je vadbo vsak ponedeljek vodil fizioterapevt Manijel Petrič. Pri izvajanju smo uporabljali žogo, palico, elastični trak in uteži. V mesecu aprilu so se po dogovoru z nami vadbe dvakrat udeležile Anja Fajdiga, Ajda Gorše, Adriana Seličanec in Valentina Umek, študentke 4. letnika specialne in rehabilitacijske pedagogike. Adriana je vnukinja našega dolgoletnega člana Štefana Kastelica.

Telovadile so z nami in se z nekaterimi člani pogovorile o težavah, življenju, telovadbi oziroma gibanju, prehrani in spanju. Zahvalile so se za prijazen sprejem v našo vadbeno skupino, v kateri so se prijetno počutile. Naše delo in življenje revmatikov so nato predstavile pri predmetu terapevtska rekreacija pri starejših. Povabila sem jih, da enkrat predstavijo zaključke tudi vsem našim članom podružnice. ■



Ogrevanje



Izvajanje vaj pod vodstvom fizioterapevta

## Na pohod s planinci

► Piše: **Antonija Koklič**

Februarja smo se člani podružnice udeležili pohoda Črnomelj-Sadeži v organizaciji Planinskega društva Črnomelj. Tradicionalnega, že 20. pohoda, se je iz naše podružnice udeležilo osem pohodnikov.

Iz Črnomlja smo se odpravili po gozdni poti proti Butoraju, kjer so nas v gasilskem domu pričakali domači gasilci, katerih mladi člani so priredili kratek kulturni program v počastitev Prešernovega dne. Sledila je pogostitev z domačimi dobrotami in toplim napitkom. Sleherni od 150 pohodnikov se je okrepčal in polni energije smo nadaljevali pohod.

Pot nas je vodila poleg cerkvice svetega Marka do kočice v Lozicah, imenovane Rdeča kapica, do cilja pohoda, vinorodnega griča Sadeži. Tu smo se ustavili pri naših članih Jožetu in Zofki Petrič, ki sta nas pogostila z domačim štrudljem, pecivom in pijačo. Organiziran pohod se je po 12. uri zaključil. Člani podružnice pa smo se odpravili proti Veliki Lahinji, kjer smo spili kavo, od tam pa v gostilno Samarini, kjer so se nam v prijetnem druženju pridružili nekateri naši starejši člani društva, ki ne bi zmogli pohoda. ■



Med pohodom smo se ustavili pri kočici Rdeča kapica (Foto: Zoran Dragutinović)



Prijetno druženje v gostilni Samarini (Foto: Antonija Koklič).



## Pridite kdaj z nami

► Piše: **Helena Murgelj**

**Maja je naša skupina iz Trebnjega pripravila podružnični pohod pod vodstvom Nade Hribar. Spomnili smo se osamosvojitvene vojne in dogajanja na Medvedjeku.**

Z avtobusne postaje v Trebnjem smo se odpeljali do Medvedjeka. Tam nas je pričakal gospod Brane Praznik. Spregovoril je o osamosvojitvenem boju, ki je bil leta 1991 na Medvedjeku. Leta 1993 so postavili spomenik, ki obeležuje dogodke na tem mestu v vojni za osamosvojitve Slovenije. Poleg spominskega obeležja so ob 20. obletnici teh bojev, leta 2011, postavili tudi bojno oklepno vozilo.

Pred krajšim pohodom, smo se ogreli z vajami celotnega telesa pod vodstvom fizioterapevtke Sabine Blatnik. Po vadbi se je večina udeležencev odpravila peš do gasilskega doma Veliki Gaber, kjer so snemali nadaljevanko *Reka ljubezni*. Med potjo smo se pogovarjali o marsičem, opazovali pokrajino, stavbe, travniško cvetje in cvetoči bezeg.

Na cilju je sledilo prijetno druženje z domačimi dobrotami in pijačo, ki so jih pripravile Trebanjke. Nada Hribar je vstala zelo zgodaj in spekla krofe, ki so nam zelo teknili. Zvonka Novak pa je vsakemu pohodniku, ki ni bil iz Trebnjega, podarila beležko in svinčnik za spomin na pohodniško druženje. Vseh 22 udeležencev pohoda je uživalo v prijetnem druženju, pogrešali smo le še večjo družbo. ■



Pri spomeniku na Medvedjeku

## Vse na enem mestu: Pisarna lokalne blaginje

► Piše: **Andrej Gregorčič**

**Konec maja se je v mestni občini Novo mesto zgodilo nekaj inovativnega. Župan Gregor Macedoni in podžupanja Sara Tomšič sta na Gubčevi ulici 15 v Novem mestu slavnostno odprla Pisarno lokalne blaginje, ki bo občankam in občanom na voljo za pomoč in svetovanje pri različnih življenjskih izzivih iz socialnega, zdravstvenovarstvenega področja in širšega družbenega življenja. Novost smo pozdravili tudi predstavniki društev, ki smo se udeležili otvoritve.**

Idejo so snovali že dlje časa, iskali možnosti za reševanje problemov, ki se pojavljajo med bodočimi uporabniki. Kot so poudarili na otvoritvi, si želijo občane opolnomočiti za iskanje rešitev, dvigniti stopnjo njihove informiranosti in vplivati na to, da si s pomočjo organizacij, ki delujejo na novomeškem, dvignejo kakovost svojega življenja. Ocenjujejo, da je to manjkajoči člen v naši lokalni skupnosti, ki bo povezal požrtvovalne akterje iz javne, nevladne in zasebne sfere ter dosegel več posameznikov, ki potrebujejo pomoč in podporo.

Pisarna lokalne blaginje je novost v slovenskem prostoru. Občanom bo pomagala do hitrejšega in lažjega dostopa k uresničitvi zastavljenega cilja ali do potrebne pomoči. Občani se lahko na svetovanja naročijo na telefonski številki 07 39 39 233 in elektronskem naslovu plb@novomesto.si ali pisarno obišejo v času uradnih ur. ■



Udeleženci otvoritve. (Foto M. Ž., Dolenjski list)

Podružnica Dolenjska in Bela krajina

# Prvo srečanje organizacij v Novem mestu

► Piše: **Helena Murgelj**

Junija je potekalo prvo srečanje organizacij, ki delujejo na novomeškem območju, v okviru Sistema lokalne blaginje Mestne občine Novo mesto v Kulturnem centru Janeza Trdine v Novem mestu. Na dogodku so se zbrali predstavniki 40 različnih organizacij, zavodov in društev, vključno s predstavniki Društva Revmatikov Slovenije iz podružnice Dolenjska in Bela krajina.

Bili smo si enotni, da so tovrstni dogodki pomembni za delo vsakega posameznika in za širšo skupnost. Prvi se je širšemu občinstvu predstavil Zavod Novo mesto. Direktor Aleš Makovac je ob tej priložnosti izpostavil delo, cilj in namen zavoda, ter velik pomen, ki ga različne vsebine (kulturne, športne, turistične in mladinske) prispevajo v vsak dan naših občanov in občank. Po uradnem delu je sledilo mreženje, povezovanje in izmenjava informacij.

V načrtu je, da se na naslednjem srečanju, predvidenem v decembru, predstavi druga organizacija oziroma društvo. S seboj pa smo že zdaj prinesli promocijski material, s katerim bodo opremili novo odprto pisarno lokalne blaginje na Gubčevi 15 v Novem mestu. Naša podružnica je prinesla glasila Revmatik. ■



Pozdrav Sare Tomšič, podžupanje Mestne občine Novo mesto



Izmenjava informacij in druženje.



V spomin

## Anica Zupančič

2. decembra 2022 se je v 77. letu starosti poslovila članica podružnice Dolenjske in Bele krajine Anica Zupančič iz Grobelj pri Novem mestu. Članica Društva revmatikov Slovenije je bila od leta 2004. Imela je revmatoidni artritis, za katerim je zbolela kmalu zatem, ko se je leta 1995 upokojila.

Revmatična bolezen je pri Anici hitro napredovala. Sodelovala je pri raziskavah uporabe zdravil. Bila je aktivna članica društva. Druženje ji je veliko pomenilo in kolikor ji je zdravje dopuščalo, se je rada udeleževala telovadbe, izletov, seminarjev, pohodov in ostalih društvenih dejavnosti. Kljub težavam je ostala optimistična, nasmejana, bila je razgledana, pogovarjala se je o marsičem. Dokler je zmoгла, je uživala tudi v vrtnarjenju doma ter na vinogradu v Knežiji nad Karteljevim. Zelo rada je imela rože in je zanje lepo skrbela. Rada je brala, pekla pecivo, potice, zavitke, kuhala za oba vnuka ter ju vozila v šolo. V času korone se ji je stanje zelo poslabšalo, veliko časa je preživela tudi v bolnišnici.

S hčerko se je rada odpeljala v zidanico v Knežijo, kjer je naredila obhod, pogledala rožice ter opazovala in hčerki svetovala pri delu na vrtu. Vinograd so posekali, imeli pa so bazen, v katerem je rada plavala. Doma so imeli živali: konje in psičke, slednji so ji bili kot terapija. Z Anico sva bili skupaj na vikend seminarjih, imeli sva skupno sobo, z njo sem rada poklepetala po telefonu. Tri dni pred smrtjo me je poklicala in najin pogovor je trajal dobro uro.

Anica, hvala ti za vse.

Vsem njenim najbližjim izrekamo iskreno sožalje. Najbolj jo bosta pogrešala hčerka Renata in sin Ciril ter vnuka Luka in Matic. Pogrešali jo bomo tudi mi, njeni prijatelji revmatiki.

Vedno bo ostala v našem spominu.

Helena Murgelj



## Vabljeni k pošiljanju vprašanj

Rubrika je namenjena vprašanjem, ki so povezana z vašim zdravstvenim stanjem.

**Pišite na [drustvo@revmatiki.si](mailto:drustvo@revmatiki.si).**

Na vprašanja odgovarjajo:

**prim. Mojca Kos-Golja, dr. med.**

in gostujoči strokovnjaki.

### Najpogostejša vprašanja o telesni vadbi

#### Kdaj začeti s telesno vadbo?

Pred začetkom telesne vadbe, zlasti pri novo odkriti bolezni, je zelo dobrodošla pomoč fizioterapevta, ki pouči bolnika, kako in katere vaje mora izvajati. Sicer je z vadbo treba začeti takoj, saj je nepogrešljiv del uspešnega zdravljenja, ne glede na ugotovljeno revmatično bolezen. Vadba mora biti vključena v vsakdanje življenje, postati mora navada, dnevna obveza, tudi tedaj, ko se bolezenske težave umirijo. Revmatična bolezen ne sme biti izgovor za telesno nedejavnost, prav tako tudi ne starost. Nasprotno, to morata biti še dodatna razloga za več gibanja, za premišljeno izbiro telesne dejavnosti in zavestno odločitev zanj. Ohranjati je namreč treba dobro telesno pripravljenost, kar pride zelo prav med morebitnim poslabšanjem bolezni, ki bolniku lahko za nekaj dni oteži ali celo onemogoči gibanje in telesno vadbo.

#### Kaj storiti ob poslabšanju bolezni?

Poslabšanje bolezni zahteva prekinitve vadbe, ki pa ne sme trajati več kot tri dni. V tem času je priporočljivo izvajati izometrične vaje za krepitev mišic. To so vaje, pri katerih ni giba v sklepu, medtem ko napenjamo mišico in pritiskamo ob nepremagljiv upor. Če je mogoče, je priporočljivo izvajati tudi vaje za ohranjanje gibljivosti sklepov v obsegu, ki ne poveča bolečine. Bolniki lahko izvajajo vse naučene vaje z deli telesa, kjer ni prišlo do poslabšanja. Za kratkotrajno razbremenjevanje nog in hrbtenice so primerni različni pripomočki za hojo, kot so bergle, hodulja, vzorec hoje mora ostati pravilno ohranjen.

#### Katere športno-rekreativne dejavnosti so primerne?

Pri njih ne sme priti do dodatnih obremenitev sklepov in/ali hrbtenice, ki so morda že prizadeti od bolezni, kar zelo zmanjša tveganje za poškodbe. Pri dobro vodeni bolezni, sodelovanju bolnika pri zdravljenju, ki je bil že pred boleznijo športno aktiven in pozna svoje telo, pri izbiri ni veliko omejitev. Primerne dejavnosti so: hoja, nordijska hoja, tek na smučeh, plavanje in vadba v vodi, kolesarjenje, pilates, joga, taj čí in različne druge strokovno vodene vadbe. Če je le mogoče, je za izbiro teh dejavnosti priporočljiv posvet s fizioterapevtom. Od športno rekreativnih dejavnosti pa revmatiku odsvetujejo tekmovalne in kontaktne športe, kot so košarka, nogomet, rokomet, borilne veščine, hokej, tek, smučanje, adrenalinski športi.

#### Je dovoljena tudi intenzivna vadba?

Tudi bolj intenzivna vadba, ki vključuje aerobno vadbo, vaje za krepitev mišične moči, za izboljšanje gibljivosti in funkci-

onalnosti telesa, ne povzročata dodatnih poškodb sklepov in ne povečata aktivnosti bolezni. Prav nasprotno, izboljšata bolnikovo aerobno in gibalno zmogljivost, kar krepi delovanje pljuč in srca, izboljšata krvni obtok, znižuje krvni tlak, poveča število krvnih celic, deluje protistresno, krepi mišice. Poleg tega vadba upočasni in prepreči razvoj sklepnih sprememb, osteoporozo, zmanjšuje bolečine, tveganje za padce, utrujenost, izboljšuje duševno zdravje, kognitivne sposobnosti, samostojnost, kakovost življenja, pozitivno vpliva na pridružene bolezni.

#### Ali se ne bo bolečina ob vadbi povečala?

Primerna telesna aktivnost bolečino zmanjša ali je vsaj ne poveča. Možno je sicer, da se po vadbi bolečina za kratek čas poveča, se spremeni ali preseli na drugo mesto. Pri tem velja upoštevati načelo 24 ur. Po ustrezni vadbi je bolečina intenzivnejša največ dan po dejavnosti, nato se postopoma zmanjšuje. V kolikor ni tako, je treba spremeniti vrsto telesne aktivnosti (terapevtske vaje ali športno rekreativno dejavnost), zmanjšati intenzivnost vadbe (hitrost izvedbe, število ponovitev), način ali pogostost izvedbe. Učinke telesne aktivnosti na telo moramo sproti spremljati in vadbo po potrebi prilagoditi.

#### Koliko vadbe potrebujemo in kakšno?

Najboljša je kombinacija aerobne vadbe, vaj za moč, ravnotežje, koordinacijo, gibljivost in dihalnih vaj. Priporočljivo je najmanj 150 minut tedenske aerobne vadbe srednje intenzivnosti ali 75 minut vadbe visoke intenzivnosti in vsaj dva-do trikrat tedenska vadba za moč, ravnotežje, gibljivost, oziroma kombinacija vseh vadb.



## Prekmurški oddih za navdih in pomoč

► Piše: **Maša Štuhec**

**Za letošnji vikend seminar podmladka revmatikov nas je pot vodila v krasno Prekmurje, kjer je doma gurmanstvo, pogled pa zastira čudovita narava. Mi smo vikend preživeli aktivno, motivacijsko in izobraževalno s predavanji Barbare Golja, Davida Zupančiča, dr. med., in dr. Aleša Ambrožiča, dr. med.**

Srečanje že po tradiciji neuradno začnemo z zbiranjem v hotelski kavarni, tokrat v kavarni Term Vivat. Po nekaj izrečenih besedah dobrodošlice in objemih nas je čas že priganjal k prvemu predavanju vikenda. Barbara Golja, mag. farmacije, je predavala, kako smo lahko sami sebi največji motivator in kako je moč volje že pol poti do uspeha (prispevek o tem lahko preberete na strani 22). Preostanek večera smo izkoristili za sproščanje v termalni vodi ali sproščujoč klepet v hotelski kavarni.

Sobotno jutro se je za nekatere začelo že zgodaj in aktivno, saj smo se odpravili na jutranji tek ali sprehod na bližnjo treking stezo. Jutranje gibanje nam omogoča, da se boljše počutimo in z nasmehom na obrazu začnemo nov dan. Nato nas je z dvema predavanjema navdušil David Zupančič, dr. med., specializant infektologije, ki je najprej predaval o posebnostih okužb pri posameznikih, ki se zdravijo z zdravili, ki zavirajo imunski sistem. Revmatike je seznanil z različnimi oblikami teh zdravil in njihovem vplivu na imunski sistem. S svojim drugim predavanjem Čuječnost - prva pomoč pa se je dotaknil duševnega zdravja. Poslušalcem je približal novo tehniko sproščanja in umiritve.

Sledila je prekmurska pojedina v hotelski restavraciji, kateri je sledilo športno obarvano popoldne z druženjem. Mladi smo sončen dan izkoristili za igranje odbojke, sprehod po prekmurški idili in kopanju v termalni vodi.

Če je bil petkov večer bolj mirne narave, je bil sobotni rezerviran za druženje in aktivno sodelovanje v igrah. Tako smo si drugi večer popestrili z dvema družabnima igrama: »speedfriendingom« in glasbenimi stoli, izvedeli smo marsikatero novo dejstvo o drugih udeležencih tega čudovitega vikend seminarja, se veliko smejali in dobili tudi absolutnega zmagovalca v igranju na glasbenih stolah.

V nedeljo dopoldne smo se še zadnjič zbrali v dvorani, kjer je revmatolog dr. Aleš Ambrožič, dr. med., govoril o vnetnih revmatičnih boleznih in načrtovanju družine. Ker je tema zelo aktualna tako za moške kot ženske, je sledila tudi debata, izpoved osebnih izkušenj ter odgovori na neodgovorjena vprašanja. Kmalu je prišel čas za slovo in obljubo, da se na naslednjem srečanju spet vidimo!



## 5. Evropski parlament invalidov



Evropski parlament v Bruslju je 23. maja 2023 gostil invalide. Zbralo se je 724 zagovornikov pravic invalidov iz celotne EU, da bi razpravljali o vlogi Evropske unije pri spodbujanju pravic invalidov.

Na dogodku so zagovorniki invalidov sprejeli *Manifest Evropskega foruma invalidov o evropskih volitvah 2024* – načrt kampanje Evropskega foruma za invalide, ki je v celotnem besedilu dostopen na spletni strani NSIOS: <https://www.nsios.si/prispevki/aktualno/>.

V manifestu so izražene zahteve invalidskega gibanja, da so invalidi v celoti vključeni v proces volitev – od tega, da imajo pravico do volitev in biti kandidati na volitvah, do ukrepov za dostopnost na voliščih. Volivci invalidi morajo biti sposobni razumeti vse vidike volilnega procesa in manifestov posameznih političnih strank ter imeti dostop do tajnega glasovanja.

Manifest prav tako določa naslednje ključne zahteve – ukrepe, ki so bistveni za popolno zagotavljanje pravic invalidov, kot so:

- \* zagotoviti, da imajo vse invalidne osebe pravico glasovati in pravico do kandidiranja na evropskih volitvah;
- \* zagotoviti storitve, ki se osredotočajo na pravice invalidov v institucijah EU: nov generalni direktorat za enakost in vključevanje v Evropski komisiji pod vodstvom komisarja za enakost, Odbor za invalide v Evropskem parlamentu;
- \* ustvariti novo evropsko agencijo za dostopnost;

- \* sprejeti kartico invalidnosti na ravni EU, ki zagotavlja vzajemno priznavanje statusa invalidnosti v vseh državah članicah;
- \* uvesti zakonodajo za zaščito pravic invalidov kot potnikov, zlasti prepoved zavrnitve vkrcanja v letalskem prometu in pravičnega nadomestila, ko se med potovanjem izgubi ali poškoduje oprema za mobilnost;
- \* vzpostaviti jamstvo za zaposlovanje invalidov in povečanje zaposlovanja invalidov na odprtem trgu dela;
- \* dodatna zaščita invalidnih žensk in deklet, vključno s prepovedjo prisilne sterilizacije;
- \* podpreti Ukrajince s posebnimi potrebami znotraj in zunaj Ukrajine ter se prepričati, da bo prispevek EU k obnovi Ukrajine zgradil bolj vključujočo državo za invalide;
- \* uvesti zakonodajo za zagotavljanje razpoložljivosti in cenovno dostopnih tehnologij za invalide;
- \* zagotoviti, da bo naslednji proračun EU v celoti podpiral neodvisno življenje invalidov in zagotovil vključevanje invalidov v družbo.

Obsežen seznam predlogov, ki jih je začrtal manifest, izraža cilj enakosti; bolj socialne in dostopne Evrope za invalide.

**Vir:** NSIOS

## Bohinjska deklaracija

► Piše: **Petra Zajc**

**Predstavniki članic Nacionalnega sveta invalidskih organizacij Slovenije (NSIOS) smo se 17. in 18. aprila 2023 zbrali na tradicionalnem dvodnevem posvetu članic NSIOS v Bohinjski Bistrici. Posveta sva se udeležila predsednik Društva revmatikov Slovenije Franc Špegel in strokovna sodelavka Petra Zajc.**

Na njem je potekala predstavitev poslanstva in programov invalidskih organizacij vključenih v NSIOS ter posvet o aktualni problematiki na področju sprememb zakonodaje, ki zadeva invalide.

V okviru posveta smo predstavniki članic NSIOS izrazili svojo zaskrbljenost ob napovedanih reformah na številnih ključnih področjih, za katere ocenjujemo, da bi posegi v

obstoječo zakonodajo ogrozili pravice invalidov in poslabšali naše možnosti za dostojno, neodvisno, aktivno in zdravo življenje ter enakopravno vključevanje v družbo.

Z namenom, da zakonodajalce in odločevalce opozorimo na našo zaskrbljenost, in s pričakovanjem, da nam prisluhnejo, smo dokument, ki je nastal na posvetu in smo ga poimenovali »Bohinjska deklaracija«, poslali predsednici Republike Slovenije, predsedniku Vlade RS, predsednici Državnega zbora RS, predsedniku Državnega sveta RS, vsem ministrstvom, vodjem poslanskih skupin, Svetu za invalide RS, zagovorniku načela enakosti, varuhu človekovih pravic RS, slovenskim poslancem v Evropskem parlamentu in medijem. Podpisniki Bohinjske deklaracije NSIOS so vsi člani NSIOS.

Celotno besedilo Bohinjske deklaracije je dostopno na povezavi: [https://www.nsios.si/wp-content/uploads/2023/05/Bohinjska\\_deklaracija\\_podpisana.pdf](https://www.nsios.si/wp-content/uploads/2023/05/Bohinjska_deklaracija_podpisana.pdf)

# Potrjeno letno poročilo v znamenju podražitev

Ob koncu leta 2022 smo imeli 1.855 članov.

► Piše: **Petra Zajc**

**Tudi v letu 2022 smo v celoti izpolnili načrtovani vsebinski načrt dela, a nam ni manjkalo izzivov. Predvsem v drugi polovici leta so se določene storitve podražile za več kot 15 odstotkov. Precej se je povečalo število aktivnih članov, kar nas seveda veseli, a so se s tem razumljivo povečali tudi nekateri izdatki. Finančni načrt smo tako malenkost preseгли. Letno poročilo za leto 2022, ki ga je predhodno pregledal in potrdil tudi nadzorni odbor društva, je marca potrdil in sprejel zbor članov DRS.**

Tudi v letu 2022 je bila podlaga za delovanje Društva revmatikov Slovenije (v nadaljevanju: DRS) zaveza, da društvo pri izvajanju nalog in programov vedno deluje v skladu s svojim poslanstvom in v skladu z nameni in cilji, ki jih opredeljuje naš statut.

Glavnino sredstev (74 odstotkov) za delovanje in izvajanje osmih posebnih socialnih programov smo pridobili iz naslova Fundacije za financiranje invalidskih in humanitarnih organizacij v Republiki Sloveniji (FIHO). Društvu so bila sicer na podlagi sklepa Sveta FIHO in pogodbe o financiranju in uporabi sredstev FIHO v letu 2022 skupaj odobrena in tudi v celoti nakazana sredstva za redno dejavnost v višini 327.117 evrov, od tega za programe 262.966 evrov in za delovanje na državni ravni 64.151 evrov.



V letu 2022 so se iz leta 2021 prenesla tudi neporabljen sredstva iz programa *Rehabilitacija in ohranjanje psihofizičnega zdravja revmatikov/invalidov* (v nadaljevanju: rehabilitacijski program) v višini 14.026 evrov, ki smo jih porabili do konca junija 2022 in na FIHO poslali ločeno poročilo o namenski porabi prenesenih sredstev. Skupni strošek tega programa je bil sicer najvišji do sedaj in je znašal 137.698, kar je za 55 odstotkov več kot v letu 2021, delno tudi zato, ker v prvih petih mesecih leta 2021 vse aktivnosti programa niso potekale v načrtovani obliki zaradi podaljšanja razglašene epidemije covid-19.

Preostalih 26 odstotkov prihodkov smo pridobili z donacijami fizičnih in pravnih oseb, sponzorskimi sredstvi, najemninami, prispevki uporabnikov, članarinami in drugimi finančnimi viri.

## Pod črto

Skupni prihodki DRS v letu 2022 so bili 462.232 evra, kar je za 7 odstotkov več kot v letu 2021 in za 16 odstotkov več kot v letu 2019 (zadnje orientacijsko leto pred epidemijo covid-19). Skupni odhodki za programe in delovanje društva (brez davka od dohodkov) pa so bili 459.730 evrov ali 14 odstotkov več kot v letu 2021 in za kar 21 odstotkov več kot v letu 2019. Skupni odhodki programov so bili 368.130 evrov ali 15 odstotkov več kot v letu 2021 in za 22 odstotkov več kot v letu 2019. Stroški delovanja so bili 91.600 evrov, torej 9 odstotkov višji kot v letu 2021 in za 15 odstotkov višji kot v letu 2019.

Realizacija prihodkov v letu 2022 je bila sicer za okoli štiri odstotkov višja od finančnega načrta za leto 2022, ki je bil sprejet v višini 444.650 evrov. Načrtovani odhodki pa so skupaj z davkom od dohodkov tri in pol odstotka višji glede na sprejeti finančni načrt za leto 2022.

Presežek prihodkov nad odhodki je bil na koncu 2.413 evra oziroma 2.501 evra z davkom od dohodkov. Amortizacija za leto 2022 je skupaj znašala 14.429 evrov. Bilanca stanja na dan 31. 12. 2022 je bila 570.389 evrov.

## V sodelovanju s strokovnjaki

V društvu smo tudi v letu 2022 izvajali vseh osem utečenih posebnih socialnih programov, v okviru katerih so potekale številne aktivnosti, s katerimi se je po oceni nadzornega odbora in

PROGRAM	ŠTEVILO NEPONOVLJIVIH UPORABNIKOV	STROŠEK (V EVRIH)
Rehabilitacija in ohranjanje psihofizičnega zdravja revmatikov/invalidov	917	137.698
Izobraževanje in usposabljanje za aktivno življenje in delo odraslih revmatikov in njihovih družinskih članov	934	83.154
Izobraževanje in usposabljanje otrok in mladostnikov z JIA ter njihovih družin	270	24.997
Svetovanje za aktivno in neodvisno življenje ter delo revmatikov/invalidov	335	17.894
Obiski na domu, fizična in druga pomoč za starejše in telesno ovirane revmatike/invalide	233	14.805
Informativna in založniška dejavnost	ocena dosega: najmanj 8.500	46.474
Šport in rekreacija revmatikov	525	27.012
Kulturna in interesna dejavnost revmatikov	613	16.094



## NOVICE



Dogodek ob svetovnem dnevu AS

zboru članov, uspešno realiziralo vsebinski načrt dela za 2022 in izpolnjevalo poslanstvo, namen in cilje društva. Programi so bili zasnovani na potrebah uporabnikov.

Izvajali smo jih v sodelovanju s strokovnjaki iz različnih področij, zdravniki specialisti revmatologije, infektologije, interne medicine, družinske medicine, ginekologije in porodništva, pediatrije, drugimi zdravstvenimi delavci različnih specialnosti (mag. zdravstvene nege, viš. med. sestre, fizioterapevti in kineziologi, delovni terapevti, psihologi ter tudi psihoterapevti), pa tudi pravniki, novinarji, socialni delavci, pedagoški delavci, inž. živilske tehnologije, terapevti relacijske in družinske terapije ter ob sodelovanju prostovoljcev. Skupaj je bilo v letu 2022 v okviru izvajanja posebnih socialnih programov in delovanja opravljenih 6.101 prostovoljnih ur. In sicer v okviru programov 4.801 in v okviru delovanja 1300 ur.

### Po starih in novih komunikacijskih poteh

Tudi v letu 2022 smo nudili številna izobraževanja za odrasle revmatike, mlade in njihove družine, možnost letovanja v dveh najetih in enem lastniškem apartmaju, obiske na domu, fizično in drugo pomoč starejšim in težje telesno oviranim revmatikom, spodbujali smo k športu in rekreaciji revmatikov ter kulturnim dejavnostim.



Informativno dejavnost ne izvajamo le prek informativnega pisnega gradiva in glasila Revmatik, ampak tudi prek spletne platforme [www.revmatiki.si](http://www.revmatiki.si), družbenih omrežij in YouTube kanala. Tu smo objavljali tudi posnetke izvedenih izobraževalnih spletnih seminarjev ter zvočne in video podkaste, ki so pridno nastajali tudi v letu 2022.

Sodelovali smo v različnih dogodkih, med drugim ob svetovnem dnevu aksialnega spondiloartritisa (axSpA), dogodku in razstavi *Nevidna bolečina*, novinarski konferenci *Imunsko pogojene vnetne bolezni*, ob svetovnem dnevu skleroderme ali sistemske skleroze. Sodelovali smo pri pripravi z revmatičnimi boleznimi povezanih vsebin

## POSKUSNI PROGRAM

V sklopu enega od socialnih programov, strokovno vodene terapevtske vadbe smo izvedli tudi poskusni (pilotni) program funkcionalne vadbe za mišično moč za dve skupini vadečih z različnimi diagnozami vnetnih revmatskih bolezni. Pilotski program, ki se bo nadaljeval do konca oktobra 2023 z dodatno skupino vadečih z revmatično polimialgijo, je tudi nadaljevanje dveh izvedenih pilotnih raziskav z revmatičnimi bolniki, ki sta potrdili, da so bolniki z vnetnimi revmatskimi boleznimi bolj podvrženi krhkosti, izgubi mišične mase in pridobivanju maščob ter da lahko te procese v velikem delu zavremo z redno telesno vadbo in prehransko podporo. S tem društvom tudi podpira prizadevanja revmatološke stroke, ki bo v kratkem naslovlila vlogo na Zdravstveni svet za celostno podporo (redna telesna vadba in prehranska podpora) bolnikom z revmatično polimialgijo. Pripravlja pa se tudi šestletni raziskovalni projekt na KO za revmatologijo UKC Ljubljana, ki ga društvo podpira, v katerem bodo preverjali uspešnost takih intervencij (vadba pod vodstvom kineziologa in prehranska podpora s strani nutricionista) pri vseh revmatičnih bolnikih.





Sodelovali smo na novinarski konferenci Imunsko pogojene vnetne bolezni



Likovna razstava ob svetovnem dnevu AS, Prešernov trg, maj 2023



Nacionalni pohod v organizaciji podružnice Tolmin je potekal po poti »Čez Gabrce«

spletne in tiskane izdaje revije VIVA, Medicina & ljudje, v oddaji Dobro jutro RTV Slovenija, pripravljali in snemali podcaste, ki so bili tudi del aktivnosti ob svetovnem dnevu revmatikov. Tu smo začeli tudi z objavo nove serije podcastov z naslovom *Z gibanjem do boljšega zdravja hrbtenice in sklepov* s priznanimi zdravstvenimi strokovnjaki. Snemali in objavljali smo tudi podcaste *Skočimo na lepše - pogovori z zdravstvenimi strokovnjaki in Aktivitis*.

### Delovanje in povezovanje z drugimi

Društvo revmatikov Slovenije tvorno sodeluje tudi v nekaterih organih FIHO in NSIOS, se povezuje z drugimi sorodnimi organizacijami doma in v tujini, sodeluje na nacionalnih in mednarodnih strokovnih in izobraževalnih srečanjih in posvetih.

Predvsem se povezujemo z mednarodnimi, tujimi in domačimi invalidskimi organizacijami bolnikov in invalidov, zavezniki ter združenji, ki imajo iste oziroma podobne cilje kot DRS. Namen sodelovanja na različnih konferencah, posvetih, kongresih in delavnicah na nacionalni in mednarodni ravni, je prenašanje dobrih praks in znanj za doseganje izboljšave pri obravnavi bolnikov in invalidov z vnetnimi revmatičnimi boleznimi na nacionalni in mednarodni ravni. Gre za dogodke, ki so bili namenjeni predstavnikom organizacij bolnikov in invalidov, mreženju sorodnih organizacij ter njihovi medsebojni izmenjavi dobrih izkušenj. Nameni srečanj so bili tudi usposabljanje, izobraževanje in s tem pridobivanje novih spretnosti in znanj s ciljem dosegati izboljšave pri izvajanju zagovorništv in delovanju nacionalnih organizacij, ko te ugotavljajo, zastopajo in podpirajo interese bolnikov in invalidov ter si prizadevajo za doseganje sprememb za boljšo obravnavo le-teh v nacionalnem okolju. Predstavniki DRS, strokovni sodelavki in predsednik DRS smo tudi v letu 2022 sodelovali na številnih izobraževanjih, posvetih, sestankih, konferencah in drugih dogodkih.



## Nagradili najboljših 12 zdravnic in zdravnikov v Sloveniji

Junija so v akciji Moj zdravnik podelili priznanja 12 najboljšim zdravnicam in zdravnikom v različnih kategorijah. Nagrajencev ni izbrala strokovna komisija, ampak bralci revije Viva, Medicina & Ljudje, spletne strani [www.viva.si](http://www.viva.si) in člani številnih društev bolnikov, ki so ambasadorki omenjene akcije. Med ambasadorki akcije je tudi Društvo revmatikov Slovenije. Med letošnjimi nagrajenci pa je tudi »moj revmatolog« dr. Aleš Ambrožič, dr. med., s Kliničnega oddelka za revmatologijo UKC Ljubljana, ki je znan po tem, da poskuša paciente obravnavati celostno, ne le z zdravili ampak tudi z nasveti za zdrav življenjski slog. Tako je povedal: »Ko bom napisal prvo napotnico za vadbo na recept in za prehransko svetovanje, ki jo bo krila zdravstvena zavarovalnica, se lahko v miru upokojim.«

Akcija Moj zdravnik je prvič stekla že pred 27. leti. Gre za edino tovrstno priznanje, kjer je izbira odvisna izključno od pacientov in kjer lahko ljudje pokažejo, kakšne vrednote cenijo pri svojem zdravniku. Zaradi dokaj enakomerne porazdeljenosti glasov posebnega priznanja moj zdravnik tudi letos niso podeljevali, ampak so si ta naziv zaslužili prav vsi.



Nagrajenci v letu 2023, foto: Aleš Beno

Letošnji nagrajenci so  
(v naključnem vrstnem redu):

- \* Moja onkologinja:  
Marija Snežna Paulin Košir,  
dr. med., spec. onkologije
- \* Moja kardiologinja:  
dr. Dragan Kovačič, dr. med.,  
spec. kardiologije in vaskularne  
ter interne medicine
- \* Moja diabetologinja:  
Dejan Fabčič, dr. med., spec.  
interne medicine
- \* Moja družinska zdravnica:  
Vlatka Rokvič, dr. med., spec.  
družinske medicine
- \* Moja dermatologinja:  
Jurij Plaznik, dr. med., spec.  
dermatovenerolog
- \* Moja revmatologinja:  
dr. Aleš Ambrožič, dr. med., spec.  
interne medicine in revmatologije
- \* Moja nevrologinja:  
izr. prof. dr. Saša Šega Jazbec,  
dr. med., spec. nevrologije
- \* Moja ginekologinja:  
Tinkara Srnovršnik,  
dr. med., spec. gin. in porod.
- \* Moja pediater:  
Domagoj Puževski,  
dr. med., spec. pediater
- \* Moj zobozdravnik:  
Peter Tatalovič, dr. dent. med.
- \* Moj gastroenterolog:  
doc. dr. Gregor Novak, dr. med.,  
spec. gastroenterologije
- \* Moj specialist:  
prof. dr. Aleš Tomažič,  
dr. med., spec. abdominalne  
in splošne kirurgije

## POHODI POHODNIŠKE SEKCIJE

Pohodniška sekcija Društva revmatikov Slovenije v letu 2023 vabi na nove skupne pohode. Ob slabem vremenu pohod odpade in ga prestavimo na nov termin. Informacije poiščite tudi na spletnih straneh društva.

**2. 9. 2023** Rožni studenec (podružnica Kočevje)

**Ure odhoda in zbirna mesta:** informacije dobite pri vodji pohodništva ali vodji podružnice v tednu pred pohodom.

**Malica:** za malico bo poskrbljeno.

**Udeležba:** na lastno odgovornost, obvezna oprema za hojo v naravi in upoštevanje navodil vodje pohoda. Pred pohodom priporočamo nekaj razgibalnih in razteznih vaj.



# Camino, moja sreča in bolečina

► Piše: **Tanja Šuligoj**

V zgodnjem otroštvu mi je sklepna revma »grenila« življenje, kakor tudi moje srce in njegova diagnoza AV blok III. stopnje. Vse, kar so lahko delali moji sovrstniki, je bilo meni prepovedano in onemogočeno. A si nisem pustila kratiti otroškega veselja. Še zdaleč ne! Bila sem počasnejša, a vztrajna in aktivna, vse dokler me niso ujele oči staršev. In sledila je prepoved. Vse do naslednjič. Po 10. letu je sklepna revma nekako izzvenela. Tudi zdravila so mi ukinili in počutila sem se »svobodna.«

Življenje ubira čudna pota in vsakega izmed nas preizkuša. Kljub vsemu nisem nikoli klonila, četudi je bilo včasih res zelo težko. Vselej sem našla moč, da sem se izklopala iz krize. Pred 35 leti sem se iz rodnih Trbovelj preselila v Kanal ob Soči, zadnjih 30 let pa živim v Desklah.

V januarju 2003 se mi je zgodila prometna nesreča. Ta mi je dala misliti, ali je moje življenje res polno, ali ga živim tako, kot si ga sama želim. Med daljšo bolniško mi je pod roke prišla knjiga Shirley MacLaine Camino po stezi zvezd. Čisto me je prevzela in od takrat me je Camino vztrajno klical k sebi. Vsa tista leta.

Leta 2008 sem se dokončno odločila, da je zame napočil čas, da grem na Pot. V službi sem prosila za daljši dopust. Začudeno so me spraševali, ali je z menoj vse ok, in če sem »normalna«, da se podajam na takšno pot. Pa sem jim v smehu rekla, da še nikoli nisem bila normalna. Kajti res sem drugačna. Odkar pomnim, me zanimajo stvari, ki se jih čuti, a se jih ne more prijeti. Torej mistika.

V aprilu in maju leta 2009 sem se odzvala klicu na Camino. Camino Frances ali Francoska pot je dolga več kot 800 kilometrov in se začne pred francosko špansko mejo. Camino je starodavna romarska pešpot, ne glede, od kje te vodi pot, do končnega cilja – Santiago de Compostela, kjer že stoletja stoji mogočna španska katedrala. Ta je cilj vsakega romarja, ki je z vsakim prehojenim kilometrom bližje sam sebi, svoji duši in sv. Jakobu. Na pot se lahko podaš peš, s kolesom ali konjem, v zadnjih letih pa tudi z invalidskim vozičkom.

Zakaj Camino? Ker sem na poti življenja izgubila samo sebe. Vse se je podiralo, nenormalno veliko sem delala, odnosi so postali čudni. Na pot sem odšla, kot pravim jaz, da bi s »ta veliko metlo, pometla iz glave vso navlako«. Si nalila čistega vina in na življenje pogledala z razdalje. Želela sem si narediti obračun življenja, česa si ne želim več početi in kaj je zame prav.

Pod vročim španskim soncem, hladnimi vetrom ali dežnimi kapljami, sem bila korak po koraku z vsakim kilometrom bližje sebi. Z nahrbtnikom na rami, vsekakor pretežkim, sem vsak dan premagovala dolge kilometre.

Dnevne etape so bile različno dolge, od 25 do 35 kilometrov, kar je bilo absolutno preveč. Rumene puščice in Jakobove školjke so bile oznake, kam nas vodi pot. Albergi so prenočišča namenjena romarjem. Vsak dan nova etapa, vsak dan drug alberg in stari ali novi soromarji. Novi kilometri, nove poti skozi mesta, vasi, med travniki, vinogradi, pšeničnimi polji, skozi mogočne gozdove vse tja do končnega cilja. Poti so asfaltne, blatne, polne prahu, zlizani tlakovani kamni, kjer so se že stoletja podajali na pot romarji, najboljše so mehke gozdne poti, ki ublažijo korak. Raznolikost pokrajini pa daje čar romanju.

Naporna hoja, bolečina telesa in duha so del tega. Solze čistijo dušo. Sreča in radost, izostreno dožemanje okolice okoli sebe pa velika nagrada. Kljub težavam z nogo in bolečino telesa, nisem niti za trenutek razmišljala, da bi končala s hojo. Goreča želja me je gnala, da sem objela kip sv. Jakoba, si v mrzlem Atlantskem oceanu obredno umila noge in na rtu Finisterre zažgala majico - naj staro odide in da prostor novemu.

Človek nese na tako pot dva nahrbtnika, enega tistega dobesedno, kjer ima spravljene stvari in pa drugega, kjer ima spravljeno svoje življenje. Vsi nosimo v življenju nahrbtnik s svojimi bremenimi, a se marsikdo tega ne zaveda. Če tega ne zmoreš ali ne znaš predelati, lahko na poti življenja izgubiš sebe. Tako kot sem se jaz. A imela sem srečo, da sem imela Camino. Zato štejem svoje življenje do Camina in po Caminu.





”  
Človek nese na tako pot dva nahrbtnika, enega tistega dobesedno, kjer ima spravljene stvari in pa drugega, kjer ima spravljeno svoje življenje. Vsi nosimo v življenju nahrbtnik s svojimi bremenmi, a se marsikdo tega ne zaveda. Če tega ne zmoreš ali ne znaš predelati, lahko na poti življenja izgubiš sebe. Tako kot sem se jaz. A imela sem srečo, da sem imela Camino.

Po vrnitvi domov sem naredila velike spremembe, čemur je dodatno pripomogla tudi izgorelost. Po dveh izgorelostih sem morala paziti, kje so moje meje.

V letu 2013 se je začelo dogajati. Bolečine v telesu, ki niso prenehale. Obisk zdravnika, pregledi. Kriva je bila starost, pa mena, niso me jemali resno. Bolečine so ostale, kakor tudi moja želja, da sem se znova vračala na Camino. Z eno razliko, moje dnevne etape so bile krajše. Kljub vsej nesreči sem imela srečo, da je moja ginekologinja posumila, da je lahko vzrok mojim težavam revma. In potem se je začelo odvijati. Končno obisk revmatologa in moja bolečina je dobila ime – AS.

V društvo sem se vpisala v začetku leta 2018, najprej sem bila v podružnici Tolmin, v letošnjem letu pa sem se pridružila podružnici Nova Gorica, ki mi je bližja.

Če je kdo mislil, da me bo AS ustavil se je krepko zmotil. Nak! Na Camino se vedno znova in znova vračam. Ubiram različne smeri. Drugi najdaljši Camino je bil Portugalski Camino. Delam krajše dnevne razdalje od 20 do 22 kilometrov. Moj nahrbtnik je občutno lažji, le osem kilogramov, prvič je imel 12. Nahrbtnik bremen je že skoraj prazen, le še kakšna malenkost je ostala skrita na dnu. Pohodne palice so moje spremljevalke, kakor tudi dobra volja in nasmeš na obrazu. Jočem pa le še od sreče, ko pridem na cilj.

Če me vprašate, kdaj sem bila nazadnje na Caminu, vam povem, da je bilo to septembra 2022, po preboleli koroni. Bil je moj deveti Camino. In če me vprašate, kdaj bo naslednji, vam povem, da septembra 2023, če bo le sreča mila. Leta 2025 me čaka upokožitev in pred seboj imam še en cilj. Še enkrat počasi, res počasi prehoditi Francoski Camino. Z užitkom in kot dodam, če bo sreča mila in AS v remisiji.

Na mojih potopisnih predavanjih Camino moja sreča in bolečina rada povem, da:

- \* Camino uči o hvaležnosti in sprejemanju drugačnosti.
- \* Da ni nič na tem svetu samoumevno. Nič!
- \* Uči, da si je potrebno vzeti čas zase in se regenerirati.

- \* Da ne hitite skozi življenje, če vas kdo povabi na kavo in klepet, ne recite, da nimate časa. Da jutri ali naslednji teden. Kajti jutri bo lahko prepozno.... Kajti jutri nikoli ne pride, če enega od nas ne bo več.
- \* Da je včasih potrebno reči NE, kadar ne zmoremo. Nič ni narobe s tem.
- \* Pokličite koga, ki ga že dolgo niste, povejte svojim bližnjim, da jih imate radi. In bodite hvaležni za majhne drobne stvari, ki delajo svet lepši. Kajti življenje je lepo, četudi nam ga kroji kakšna težava.

Rada imam izzive, eden takšnih je bil konec maja, ko smo se sodelavke podale na DM tek. Pretekla sem pet kilometrov in bila nad rezultatom več kot navdušena.

Imam AS, a AS nima mene.

Buen Camino, drage bralke in bralci!



# Nagrada križanka

## OPRAVIČILO!

Ker nam je v zadnjem Revmatiku tiskarski škrtat pojedel opise za navpična gesla, še enkrat objavljamo decembrsko križanko. Za napako se iskreno opravičujemo in vam v drugo želimo lažje reševanje.

## Navodilo

Z reševanjem začnemo v levem zgornjem kotu.

Nekatera črna polja in črke so že na pravih mestih. Vseh črnih polj je 52.



### Sestavlja

Marija Žitnik

Rešeno križanko ali po vrsti izpisana gesla pošljite najpozneje do konca meseca oktobra 2023.

**NAGRADA:**  
pohodne palice

E			K															
							T								T			
							T				V							Z
	I														U		M	
													K					
																		L
							V								E			
			D															
	E																	
															E			
			R										G					

### VODORAVNO

1. volivka; 10. prebivalca Aragonije; 18. gledališka lutka; 19. pomirjevala; 20. hrana za konje; 21. škotsko moško krilo; 23. stud; 24. mesto pri Dubrovniku; 27. park v Keniji; 30. sprednja stran kovanca; 32. kravica, narečno; 33. osebni zaimék, množina; 34. otrok; 35. palica za čiščenje pluga; 36. žensko načelo indijske filozofije; 37. tur; 39. samec čebele, množina; 41. vzklík; 42. francoski teniški igralec Yannick; 43. najdaljša reka na svetu; 44. pogosti veznik; 45. praoče človeštva; 47. pristanišče v Izraelu; 49. slovenski pisatelj Janez; 51. pripadnik germanskega plemena; 52. ameriška igralka Gardner; 54. upravna enota v Sloveniji; 56. oblika imena Ciril; 57. novotvorba; 59. angleški pisatelj Daniel; 62. pritok Kame; 63. grška pokrajina; 64. ruski zgodovinar Jevgenij; 68. angleški pesnik Thomas; 70. otok ob obali Jave; 71. okvara; 72. mitološka ustanoviteljica Kartagine; 73. beseda, ki je »ratala«; 74. novozelandska papiga; 75. žensko ime; 78. kemijski simbol za natrij; 79. ploščinska mera; 80. nehoteno krčenje mišic; 81. izstrelek iz artilerijskega orožja.

### NAVPIČNO

1. čustva; 2. slovesno umivanje pri muslimanih; 3. glavno mesto Armenije; 4. slikarski čopič zastarelo; 5. foto brez enega zloga; 6. osebni zaimék; 7. pregovor; 8. ustanovitelj pravoslavne samostana; 9. mesto v Belgiji; 10. vrhunski športnik; 11. solmizacijski zlog; 12. slovenski pevec in pedagog; 13. ruski astronaut Jurij; 14. trava druge košnje; 15. pritlikavi podložniki kralja Nibelunga; 16. vrsta svežega sira; 17. prvi in tretji samoglasnik; 22. italijanski skladatelj rojen v Piranu; 25. prevozno sredstvo; 26. mesto v Črni gori; 28. nemški filozof Karl; 29. čutilo za vid; 31. spočetek; 38. vrsta zelja; 40. indijski hrast; 42. napotki; 43. popolna praznina; 46. vrsta apnenca; 48. žena angleškega kralja, naša pisava; 50. peta in druga črka abecede; 53. predplačilo; 55. prvi in drugi samoglasnik; 56. univerzitetno mesto na Nizozemskem; 57. sedem dni; 58. učeni teolog pri muslimanih; 60. vzmet, pogovorno; 61. sad oljke; 65. angleška ploščinska mera, naša pisava; 66. rvar; 67. solmizacijski zlog; 69. Chaplinova žena; 74. podvojena črka; 75. noga brez samoglasnikov; 76. Kata brez a-jev; 77. podvojena prva črka abecede.

### UGANKARSKI SLOVARČEK

AALST – mesto v Belgiji; DEFOE – angleški pisatelj Daniel; ELIOT – angleški pesnik Thomas; EMAL – beseda, ki je »ratala«; IK – pritok Kame; KTITOR – ustanovitelj pravoslavne samostana; LAVACIJA – slovesno umivanje pri muslimanih; NIBELUNGI – pritlikavi podložniki kralja Nibelunga; NOAH – francoski teniški igralec Yannick; TARLE – ruski zgodovinar Jevgenij; ULEMA – učeni teolog pri muslimanih; VORLANDER – nemški filozof Karl.



# otročka križanka



Križanko rešujemo samo vodoravno.  
Na označenih poljih dobimo rešitev (pregovor).  
Vsa črna polja in nekatere črke so že na pravih mestih.

Sestavlja

**Marija Žitnik**

V uredništvo je pravočasno prispelo 8 pravih rešitev. Paket presenečenja dobi **Marjana Poharnik iz Mute**.

Rešitve križanke pošljite najpozneje do konca meseca oktobra 2023.

**NAGRADA:**  
pohodne palice

1									A
2		Č						T	
3									N
4									
5				M					
6									J
7			S						
8					N				



1. počivališče v gorah; eden od staršev 2. atek; očetova sestra 3. ladja na parni pogon; veznik  
4. denar v Ameriki; babica po primorsko 5. spremljevalec bliska; zgradba 6. najhladnejši letni čas; bivališče čebel  
7. grm z lešniki; ovratna ruta 8. TV zaslon; točenje solz



Poznate res dober recept? Zbiramo vse - od sladkih in slanih do trdnih in tekočih. Pošljite ga skupaj s fotografijo in delite užitke z ostalimi bralci.

# Sladka frtalja

Pripravila in fotografirala: **Katarina Spacal**



Na Krasu, Goriškem in Primorskem si v spomladanskih in poletnih mesecih radi pripravimo frtaljo, kar razumemo kot omleto z jajci in različnimi zelišči. Poznamo več različic glede na uporabo raznovrstnih zelišč. Nekateri imajo radi močno, nekateri manj grenko, temu primerna zelišča uporabimo.

Pri nas doma smo v večini zelo sladkosnedi, zato izberem le dve zelišči, ki sladita, melisa in koromač ter pripravim mojo, sladko različico frtalje.

## Sestavine (za 2 osebi)

šop vejic melise  
šop zelenja koromača  
2 jajci  
ne zvrhana žlica sladkorja  
ščeplj soli  
0,5 dcl mleka  
2 žlici moka  
noževa konica pecilnega praška  
sladkorna moka za posip  
kocka masla za namastitev poneve

## Priprava

Vejicam melise odstranimo liste in jih skupaj z drobnim, nežnim zelenjem koromača drobno nasekljamo. Ločimo beljake in rumenjake. Iz beljakov stepemo trd sneg, rumenjake pa penasto zmešamo s sladkorjem. Nato rumenjake dodamo nasekljani zelišči, ščeplj soli, mleko in moko pomešano s pecilnim praškom ter vse skupaj z metlico ali mešalcem dobro premešamo. Na koncu nežno primešamo še sneg beljakov.

Vzamemo ponev premera 24 centimetrov in v njej raztopimo maslo. Ko je enakomerno pomaščena, vanjo ulijemo maso in jo poravnamo. Na nižji temperaturi pečemo slabih 10 minut. Vmes z lopatko privzdignemo in preverimo, da se ne peče premočno. Speči se mora enakomerno, da je spodaj zlato do rjavo zapečena, pečena pa mora biti tudi toliko proti vrhu, da zgornja plast ni tekoča. Ko smo presodili, da je zadosti pečena, jo obrnemo. Jaz dvignem ponev in frtaljo s spodnjo stranjo zdrsnem na pokrovko ali krožnik, nanjo poveznem ponev in vse skupaj obrnem. Tako jo pečem z druge strani še nadaljnjih slabih 10 minut. Malo zarežemo in preverimo, da znotraj ni več surova.

Ko je pečena, jo damo na krožnik, poljubno razrežemo in posujemo s sladkorno moko. Dober tek.



Naj vam tekne!





## ZA NAVDIH

En otrok, en učitelj, en svinčnik in ena knjiga lahko spremenijo svet.

*Malala Yousafzai, Christina Lamb: Jaz sem Malala*

"Ljubček moj," je naposled rekla, "te prav nič ne moti, da boš do konca življenja ostal miš?" "Niti najmanj," sem odvrnil. "Prav vseeno je, kaj si in kakšen si videti, samo da te ima nekdo rad."

*Roald Dahl, Čarovnice*

V življenju ne smeš čakati, da vihar mine, ampak se moraš naučiti plesati v dežju.

*Grimaldi Virginie: Ljubezen se skriva v majhnih stvareh*

Sovraštvo ne ubija samo sovražnikov, ampak tudi tiste, ki sovražijo.

*Dušan Jovanović: Na stara leta sem vzljubil svojo mamo*

"Kje so ljudje?" je vprašal Mali princ. "V puščavi je nekoliko samotno." "Tudi med ljudmi je samotno," je odgovorila kača.

*Antoine de Saint-Exupéry v knjigi Mali princ*

Citati so s portala <https://www.dobreknjige.si>, kjer lahko najdete še druge ideje za poletno branje.

## ZA SMEH

### Življenje v pravljici

Reče žena možu: »Pri tebi sem kot Pepelka. Kuham, perem, ribam, brišem ...«  
Mož odgovori: »Saj sem ti rekel, da boš pri meni živela kot v pravljici!«

### Neumen nasvet

Zdravnik pregleduje bolnika, ki mu pove, da je obiskal tudi bioenergetika. Zdravnik reče: »Kaj, pri tem mazaču ste bili!?! Zagotovo vam je svetoval kakšno neumnost. Kaj vam je rekel?«  
Bolnik: »Rekel je, naj grem raje na pregled k vam!«

### Kriva je pijača

Bolnik pride k zdravniku. Ta ga preiskuje do onemoglosti, na koncu pa reče: »Ne morem in ne morem odkriti, kaj vam je, ampak mislim, da je kriva pijača.«  
Pacient odgovori: »Nič hudega. Saj lahko pridem enkrat, ko boste trezni.«

### Življenje kamel

Kamelji mladič vpraša očeta: »Očka, zakaj imamo dve grbi na hrbtu?«  
Oče: »Zato, da imamo lahko zalogo hrane in vode, ko gremo po puščavi.«  
Mladič: »Očka, zakaj pa imamo tako velike trepalnice?«  
Oče: »Zato, da nam peska ne nosi v oči, ko gremo po puščavi.«  
Mladič: »Očka, zakaj pa imamo kopita na nogah?«  
Oče: »Zato, da se ne ugreznemo v pesek, ko gremo po puščavi.«  
Mladič: »Očka, kaj pa potem delamo v živalskem vrtu?«

### Bolhe

V vlaku v istem kupeju potujeta moški in ženska. Moški ima psa. Ženska reče moškemu: »Odstranite psa! Pravkar sem začutila bolho na nogi!«  
Moški: »Reks! Pojdi stran, Gospa ima bolhe!«

### Glasna tišina

- »Kaj je rekel tvoj oče, ko je izvedel, da si mu razbil avto?«  
- »Ali naj kletvice izpustim?«  
- »Seveda!«  
- »No, nič ni rekel.«

### Zamera

Prijateljci se pogovarjata in ena reče: »Si slišala, da se je Cvetka sprla s sodelavko?«  
»Res? Zakaj pa?«  
»Cvetka jo je vprašala, ali ugame, koliko je stara.«  
»Ja in potem?«  
»Nič! Uganila je!«

## ZA MOTIVACIJO

### Sproščanje mišic za sproščanje stresa

Za sproščanje lahko uporabljamo različne tehnike. Najbolj v uporabi so različne dihalne tehnike, koristno pa je tudi mišično sproščanje. Pogosta spremeljevalka tesnobe in stresa je namreč prav mišična napetost, ki lahko vodi tudi v bolečine v vratu, ramenih in hrbtu. Mišično sproščanje pomaga, da ponovno dobimo občutek nadzora nad lastnim telesom.

Vajo lahko izvajamo v udobnem položaju leže. V mislih potujemo od ene do druge mišice po telesu in jo sprostimo, tako da si mislih predstavljamo, kako napetost odplava ven. Še ena možnost je, da mišice sproščamo tako, da jih eno za drugo najprej zavestno napnemo in potem sprostimo.

## SOS telefon

Vsak četrtek od 12. do 13. ure  
odgovarjamo na vaša vprašanja.  
Pokličite → **041 755 545**  
Anonimnost zagotovljena!

Če so vprašanja v zvezi z vašo boleznijo zanimiva  
tudi za druge, jih lahko zastavite v pisni obliki in  
odgovor boste prejeli po pošti. Z vašim soglasjem  
jih bomo skupaj z odgovorom objavili v glasilu  
Revmatik.

## ČLAN Članarina 2023

Članarina za tekoče leto znaša 25 €.

## Sporočite spremembe

Zaradi posodabljanja evidence prosimo člane,  
da nam sporočite spremembe svojih podatkov  
na telefonsko številko **0590 75 366**.  
Hkrati vas prosimo, da nam sporočite še vaš  
elektronski naslov, če tega še niste storili.

## Uradne ure Društva revmatikov

**Torek in četrtek: od 10. do 14. ure**  
Parmova ulica 53, 1000 Ljubljana

 **0590 75 366**

 **društvo@revmatiki.si**

 **www.revmatiki.si**

# VODENE USTVARJALNE DELAVNICE IN KLEKLJANJE

Vsak četrtek ob 15. uri v sejni sobi Društva revmatikov Slovenije v Ljubljani.

Prijave na: **0590 75 366**

Vabljeni!





# Razpis za letovanje v lastniškem apartmaju Društva revmatikov Slovenije pri Svetih Treh Kraljih

Počitnice  
na Pohorju



Društvo revmatikov Slovenije svojim članom v sezoni 2023/2024 od 23. 1. 2023 do 22. 1. 2024 ponuja v najem obnovljen apartma za štiri osebe na mariborskem Pohorju, pri Svetih Treh Kraljih. Apartma ima dnevno sobo s kuhinjo in pomožnim ležiščem za dve osebi, spalnico z zakonsko posteljo, otroško sobo, ki ima dve postelji ter sanitarije in balkon. S seboj je treba prnesti posteljnino in brisače. Končno čiščenje opravi osebje Hotela Jakec.

## Termini, rezervacije in prednostna merila

Apartment lahko najamete za najmanj pet nočitev (od ponedeljka do ponedeljka). Na dan prihoda ga lahko prevzamete od 14. ure dalje, na dan odhoda ga je treba izprazniti do 10. ure.

Za rezervacijo željenega termina je potrebno izpolniti **prijavnico** in jo poslati na naslov: Društvo revmatikov Slovenije, Parmova 53, 1000 Ljubljana. Na podlagi prijavnice boste na dom prejeli potrditev prijave in **položnico**. Ko bo položnica plačana, boste prejeli **napotnico** za koriščenje apartmaja. Napotnica in veljavni osebni dokument sta pogoj za identifikacijo na recepciji hotela, kjer boste dobili ključ apartmaja.

V ponujenem obdobju lahko najamete apartma le enkrat (oziroma tudi dvakrat, če je na voljo dovolj prostih terminov).

V času šolskih počitnic (poletnih, zimskih, krompirjevih, novoletnih in prvomajskih) imajo prednost pri najemu revmatiki s šoloobveznimi otroki, družine s šoloobveznimi otroki z revmo ter revmatiki, ki so zaposleni v šolstvu (osnovna, srednja šola in univerza). **Za zainteresirane družine in revmatike zaposlene v šolstvu, prosimo, da prijavnico pošljejo najpozneje do 16. 1. 2023. Po tem datumu so prosti termini v**

času šolskih počitnic na voljo tudi vsem ostalim. Prijavnic ostalih zainteresiranih najemnikov za termine v času šolskih počitnic pred 16. 1. 2023 ne bomo sprejemali! Drugih prednostnih meril ni, zato vam svetujemo, da s prijavi pohitite. Prijave oz. rezervacije sprejemamo po pošti, elektronski pošti, po telefonu ali osebno v času uradnih ur.

## Plačilni pogoji

Cena najema apartmaja znaša **30 € na dan**, redni člani oz. invalidi so oproščeni turistične takse.

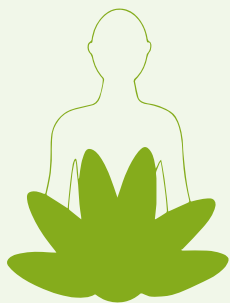
Položnica mora biti poravnana najpozneje 15 dni pred začetkom najema. Plačilo je pogoj za prejem napotnice. Turistično takso in prijavnino plačate na recepciji Hotela Jakec.

## Ostali pogoji

V apartmaju lahko biva največ šest oseb. Živali v apartmajih niso dovoljene. Uporabniki apartmaja in člani društva so dolžni z apartmajem ravnati kot dober gospodar. Za vso škodo v apartmaju ali na opremi, ki nastane zaradi malomarnega ravnanja, odgovarjajo povzročitelji. Apartma je treba zapustiti v uglednem stanju.

**Za dodatne informacije** o prostih terminih, prijavnici in plačilu pokličite na sedež Društva revmatikov Slovenije v času uradnih ur, vsak torek in četrtek od 10. do 14. ure, telefon 0590 75 366.

*Želimo vam  
prijeten oddih!*



## Zakaj se obdelujejo ti osebni podatki?

- Zato, da lahko izvajamo pogodbo med DRS in ponudnikom nastanitve.
- Za namen vpisa v knjigo gostov pri ponudniku nastanitve (glej prijavnico).
- Zato, da preprečujemo zlorabe (evidenca upravičencev).
- Zato, da poročamo o udeležbi FIHO in občinam.
- Zato, da Vas lahko obveščamo v zvezi z izvajanjem programa.
- Za našo statistično obdelavo (število udeleženk/udeležencev, trendi).

## Kdo upravlja z navedenimi osebni podatki?

DRS (za namen prijave na program) in ponudnik nastanitve (ob prijavi v apartma).

## Kdo obdeluje navedene osebne podatke?

Izvajalec storitve (ponudnik nastanitve, računovodski servis) in sofinancerji programa.

## Kdo konkretno je ponudnik nastanitve?

Glej prijavnico.

## Kakšna je podlaga za obdelavo Vaših osebnih podatkov?

Soglasje udeležence/udeleženca programa in 10. člen Zakona o prijavi prebivališča (ZPPreb), Uradni list RS, št. 59/06–uradno prečiščeno besedilo, 111/07 in 52/16–ZPPreb-1.

## Koliko časa obdelujemo te osebne podatke?

Vaše osebne podatke bomo prenehali obdelovati v šestem letu po izvedbi programa, v kolikor v tem času ne bo prišlo do pretrganja zastaranja. Kadar so Vaši podatki podlaga za izdajo računa

# Obvestilo o zasebnosti za najem apartmaja



Društvo revmatikov Slovenije

Spoštovana članica, spoštovani član. Veseli nas, da skrbite za Vaše zdravje in dobro počutje in da ste se odločili za najem apartmaja. Ker obdelujemo pri tem tudi Vaše osebne podatke (OP), Vas, skladno s Splošno evropsko uredbo o varstvu osebnih podatkov, seznanjamo, katere OP obdelujemo, za kakšen namen, kdo in koliko časa jih obdeluje, kakšna je zakonska podlaga za njihovo obdelavo in kakšne pravice Vam v zvezi s tem dajejo evropski in slovenski predpisi.

## Kateri Vaši osebni podatki se obdelujejo za namen najema apartmaja?



s strani ponudnika tečaja pa deset koledarskih let od dneva izdaje računa.

## Zakaj šest oziroma deset let?

Šest let po Obligacijskem zakoniku (346. člen). Deset let glede na računovodske prepise.

## Ali posredujemo omenjene osebne podatke tretjim osebam?

Ne!

## Kako lahko prekličem soglasje za obdelavo OP?

To soglasje, lahko kadarkoli pisno prekličete na naslov Društvo rev-

matikov Slovenije, Parmova 53, 1000 Ljubljana ali na e-naslov drustvo@revmatiki.si. Prav tako lahko zahtevate izbris že zbranih osebnih podatkov, izpis ali prenos podatkov.

## Kakšne so moje pravice v zvezi z varstvom OP?

Evropska in nacionalna zakonodaja Vam daje pravico do: (1) informiranosti, (2) dostopa do Vaših podatkov, (3) popravka (posodobitve), (4) izbrisa, (5) omejitve obdelave, (6) prenosa, (7) ugovora in (8) pravice, vezane na avtomatično odločanje in profiliranje na podlagi Vaših OP.

## Nova pravila so samo kompliciranje. Kam se lahko pritožim?

Nam ne. Tudi mi jih moramo, karkoli si že o njih mislimo, spoštovati. Poizkusite lahko v Bruslju (Evropski svet, Evropska komisija in Evropski parlament), kjer so jih sprejeli.

## Kje lahko dobim dodatne informacije?

Pri naši pooblašteni osebi za varstvo podatkov preko e-pošte dpo@revmatiki.si in pri ostalih sodelavkah in sodelavcih DRS preko e-pošte drustvo@revmatiki.si, v času uradnih ur, vsak torek in četrtek med 10h in 14h pa tudi telefonsko.





## PRIJAVNICA ZA NAJEM APARTMAJA PRI SVETIH TREH KRALJIH

(na voljo od 23.1.2023 do 22.1.2024)

Hotel Jakec, Planina pod Šumikom 5,  
2316 ZGORNJA LOŽNICA, telefon: 02 803 45 06

Priimek in ime nosilca: \_\_\_\_\_ Datum rojstva: \_\_\_\_\_

Št. članske izkaznice: \_\_\_\_\_ Naslov: \_\_\_\_\_

Poštna številka in kraj: \_\_\_\_\_ Telefon/GSM: \_\_\_\_\_

E-pošta: \_\_\_\_\_

### Status nosilca (obkroži):

- a) Redni član Društva revmatikov Slovenije
- b) Podporni član  
(ki je lahko hkrati družinski član revmatika)
- c) Zunanji najemnik (družinski član revmatika ali revmatik, ki ni član društva)

Letovati želimo v času

od \_\_\_\_\_

do \_\_\_\_\_.

ali (nadomestni termin)

od \_\_\_\_\_

do \_\_\_\_\_.

### Pred prijavo se je za termin dobro dogovoriti na Društvu revmatikov Slovenije.

#### 1. Pogoji najema

Apartma lahko najamete za najmanj 5 nočitev (od ponedeljka do ponedeljka). Na dan prihoda ga prevzamete od 14. ure dalje, na dan odhoda ga je treba izprazniti do 10. ure.

#### 2. Odpoved letovanja

Član in drugi najemniki imate pravico do pisne odpovedi letovanja v apartmaju. V tem primeru morate poravnati stroške, ki so nastali zaradi odpovedi, višina pa je odvisna od časa, v katerem ste predložili pisno odpoved; do 30 dni pred odhodom ni stroškov odpovedi, do 15 dni pred odhodom 20 % cene aranžmaja, do 5 dni pred odhodom 50 % cene aranžmaja, na dan odhoda oz. po odhodu celotna cena aranžmaja.

#### 3. Strinjanje s pogoji

Vse osebe, ki bomo bivale v apartmaju, se s podpisom strinjamo s pogoji razpisa Društva revmatikov Slovenije za letovanje v lastniškem apartmaju in izjavljamo, da smo seznanjeni z Obvestilom o zasebnosti za najem apartmaja objavljenim na spletni strani društva [www.revmatiki.si](http://www.revmatiki.si).

Izpolnjeno prijavnico prosim pošljite na naslov: **Društvo revmatikov Slovenije, Parmova 53, 1000 Ljubljana**. Na podlagi prijavnice vam bomo na dom poslali potrditev vaše prijave in položnico za plačilo prispevka. Ko bo prispevek poravnan, vam poslali NAPOTNICO za koriščenje apartmaja.

Datum: \_\_\_\_\_

Podpis: \_\_\_\_\_

### Prijavljam naslednje osebe, ki bodo bivale v apartmaju, vključno z nosilcem:

1 \_\_\_\_\_ Datum rojstva \_\_\_\_\_  
Ime in priimek

\_\_\_\_\_ Redni član, podporni član, zunanji član  
Naslov

2 \_\_\_\_\_ Datum rojstva \_\_\_\_\_  
Ime in priimek

\_\_\_\_\_ Redni član, podporni član, zunanji član  
Naslov

3 \_\_\_\_\_ Datum rojstva \_\_\_\_\_  
Ime in priimek

\_\_\_\_\_ Redni član, podporni član, zunanji član  
Naslov

4 \_\_\_\_\_ Datum rojstva \_\_\_\_\_  
Ime in priimek

\_\_\_\_\_ Redni član, podporni član, zunanji član  
Naslov

5 \_\_\_\_\_ Datum rojstva \_\_\_\_\_  
Ime in priimek

\_\_\_\_\_ Redni član, podporni član, zunanji član  
Naslov



Društvo revmatikov  
Slovenije

## Še niste včlanjeni v društvo?

## S člansko izkaznico Društva revmatikov Slovenije vam je na voljo

### Gibanje

- strokovno vodena vadba v telovadnici
- strokovno vodena vadba v bazenu
- pohodi na društveni in lokalni ravni
- najem apartmajev v Termah Banovci, Termah Olimia in Pri Svetih Treh kraljih
- strokovna vodena vadba preko spleta ali aplikacije zoom

### Izobraževanje

- vikend seminarji za redne člane in njihove partnerje
- družinska srečanja s strokovno vsebino
- regijska srečanja s strokovno vsebino
- vikend seminarji za otroke in mladostnike z JIA
- srečanje družin otrok obolelih z JIA
- ogled Centra za svetovanje in neodvisno življenje bolnikov z vnetnim revmatizmom
- izobraževalni posveti
- spletni seminarji

### Informiranje

- glasilo Revmatik in druga informativna gradiva
- spletna stran DRS
- FB stran DRS in podmladka društva

### Druženje in zabava

- zaključno druženje članov
- klekljarsko ustvarjalni krožek
- strokovne ekskurzije in kulturne vsebine

### Pomoč

- SOS telefon revmatologinje
- pravno svetovanje s področja delovnega in socialnega prava
- nega in fizična pomoč starejšim in težjim invalidom na domu

Spoštovana bodoča članica, spoštovani bodoči član!  
Veseli nas, da ste se odločili za vključitev v naše društvo.  
Potrudili se bomo, da izpolnimo Vaša pričakovanja.  
Ker obdelujemo pri tem tudi Vaše osebne podatke (OP),  
vam, skladno s Splošno uredbo o varstvu podatkov  
(št. 2016/679), poleg pristopne izjave, podajamo tudi  
obvestilo o zasebnosti kot sledi.

## Obvestilo o zasebnosti

### Včlanitev v Društvo revmatikov Slovenije (DRS)

#### Katere Vaše OP bomo obdelovali?

**Vaše ime, priimek, datum rojstva, spol, kontaktne podatke** (naslov, mobilni in stacionarni telefon, naslov elektronske pošte) ter **evidenčno številko**, ki jo boste prejeli ob vpisu. Pri osebah, mlajših od šestnajst let, in osebah, ki nimajo poslovne sposobnosti, bomo obdelovali enak nabor podatkov tudi za nosilca starševske odgovornosti za otroka oz. zakonito zastopnico oz. zakonitega zastopnika.

#### Zakaj bomo obdelovali te OP (namen obdelave)?

- Zato, da Vas bomo vodili kot članico/člana DRS (**evidenca članstva**).
- Zato, da bomo ohranjali **status nacionalne reprezentativne invalidske organizacije** (Zakon o invalidskih organizacijah (Uradni list RS, št. 108/02 in 61/06-ZDru-1). Podatke sporočamo resornemu ministrstvu, pri čemer zagotavljamo Vašo anonimnost.
- Zato, da Vas bomo lahko **obveščali o aktivnostih in delovanju** DRS (pošiljanje vabil na vikend seminarje, družinska, regijska in zaključna srečanja, druga strokovna srečanja, izobraževalne delavnice, društvene pohode in ekskurzije ter zbornice članov, pošiljanje glasila Revmatik in drugih informativnih materialov, pošiljanje položnic za letno članarino in udeležbo na plačljivih aktivnostih/programih, ter za namen anketiranja).
- Za našo **statistično obdelavo** (število vseh članic in članov, vrsta bolezni, kategorija invalidnosti in stopnja telesne okvare, trendi) in poročanje fundaciji FIHO in drugim pogodbenim sponzorjem (podatke sporočamo v anonimizirani obliki).

#### Kakšna je pravna podlaga za obdelavo Vaših OP?

Pristopna izjava (privolitve), s katero ste se včlanili v DRS, ki ima status **pogodbe** (mnenje Informacijskega pooblaščenca 0712-1/2018/622 <https://www.ip-rs.si/vop/splosno-glede-obdelave-osebni-podatkov-v-drustvih-3088/>).



## Kdo upravlja z navedenimi OP in kako ga lahko kontaktiram?

Društvo revmatikov Slovenije (DRS), Parmova 53, 1000 Ljubljana, e-naslov [drustvo@revmatiki.si](mailto:drustvo@revmatiki.si)

## Kdo je predstavnik za zadeve varstva OP?

Imamo pooblaščen osebo za varstvo OP (DPO), ki jo lahko kontaktirate na [dpo@revmatiki.si](mailto:dpo@revmatiki.si)

## Ali imamo druge podlage za zakonitost obdelave Vaših OP in katere?

Seveda! To je naša pravna varnost (izpolnjevanje zakonskih obveznosti, spoštovanje pravnih, regulatornih in pogodbenih obveznosti) in varnost naših informacijskih sistemov (npr. spletna stran).

## Ali sodelujemo s tretjimi osebami in ali imajo le-te tudi zakonite interese?

Da! To so sofinancerji programov. Njihov zakoniti interes je izvajanje zakonskih in pogodbenih obveznosti.

## Koliko časa bomo obdelovali Vaše OP in kriteriji, po katerih je to obdobje določeno?

Čas je odvisen od:

### 1. naših zakonitih interesov:

- vaše OP bomo prenehali obdelovati v **šestem** koledarskem letu po izčlenitvi, v kolikor v tem času ne bo prišlo do pretrganja zastaranja (346. člen Obligacijskega zakonika (OZ));
- spremljamo tudi dostope in uporabo naših informacijskih sistemov, podatke o tem pa hranimo sedem mesecev (to je povprečni čas od vdora v informacijski sistem do zaznave vdora); in/ali

- ### 2. zakonskih, regulatornih oz. pogodbenih obveznosti -
- kadar so Vaši podatki podlaga za računovodske listine, jih bomo prenehali obdelovati v **tretjem, četrtem, šestem ali enajstem** koledarskem letu od dneva nastanka oz. jih bomo obdelovali **trajno** (30. člen Zakona o računovodstvu (ZR), 86. člen Zakona o davku na dodano vrednost (ZDDV-1)).

## Katere so kategorije OP?

Poleg prej omenjenih OP boste z včlanitvijo dobili še **evidenčno številko**, ki je **pseudonimiziran OP**. Za pridobitev statusa redne članice oz. člana pa boste morali izkazati tudi, da imate res vnetno revmatično **bolezen** in/ali **invalidnost** in/ali **priznano telesno okvaro**, ki je posledica vnetnega revmatizma. Ker gre v omenjenih primerih za podatek o Vašem zdravstvenem stanju, so slednji **posebna vrsta OP**.

## Kateri bodo, poleg DRS, uporabniki ali kategorije uporabnikov OP?

Računovodski servis in sofinancerji programov in delovanja DRS.

## Ali se bodo OP prenašali v tretje države?

Ne!

## Kakšne so moje pravice v zvezi z varstvom OP?

Evropska in nacionalna zakonodaja Vam daje pravico do: (1) **informiranosti**, (2) **dostopa** do Vaših podatkov, (3) **popravka** (posodobitve), (4) **izbrisa**, (5) **omejitve obdelave**, (6) **prenosa**, (7) **ugovora** in (8) pravice, vezane na **avtomatično odločanje in profiliranje** na podlagi Vaših OP. O vsem tem obširneje pišemo na našem spletnem naslovu: <http://www.revmatiki.si>.

## Kako lahko umaknem privolitev za obdelavo OP?

Ker ima pristopna izjava, s katero ste se včlanili v DRS, status pogodbe, lahko prenehanje obdelave Vaših OP dosežete z **izčlenitvijo** iz društva. Izčlenitev dosežete s pisno izjavo, poslano na sedež društva. Vaše OP bomo izbrisali po izteku zgoraj navedenih rokov.

## Kam se lahko pritožim v zvezi z varstvom OP?

Pritožite se lahko pri nadzornemu organu. V Sloveniji je to **Informacijski pooblaščenec**.

## Viri, iz katerih bomo zbrali Vaše OP?

To ste bili Vi, posameznica oz. posameznik, na katerega se nanašajo OP.

## Ali se na Vas obračamo za posredovanje podatkov, ker imamo pogodbene ali statutarne zahteve?

Da, oboje! Za Vašo včlanitev potrebujemo podatke iz pristopne izjave za **pripravo pogodbe**, ki je pravna podlaga Vašega članstva. Za pridobitev statusa redne članice/rednega člana pa moramo po **Statutu, 1. člen (1. odstavek) in 11. člen (1. in 5. odstavek)**, od Vas pridobiti tudi ustrezna dokazila o Vašem zdravstvenem stanju.

## Ali se bodo na podlagi Vaših OP odločitve sprejemale avtomatično?

Ne!

## Ali se bo na podlagi vaših podatkov oblikoval Vaš profil?

Ne!

## Kje lahko dobim dodatne informacije?

Pri naši pooblaščen osebi za varstvo podatkov preko e-pošte [dpo@revmatiki.si](mailto:dpo@revmatiki.si). Pri ostalih sodelavkah in sodelavcih DRS preko e-pošte [drustvo@revmatiki.si](mailto:drustvo@revmatiki.si) v času uradnih ur vsak torek in četrtek od 10h do 14h, pa tudi telefonsko.

**Podpisani/a zakoniti/a zastopnik/zastopnica oz. nosilec/ka starševske odgovornosti za otroka**

(prosimo, izpolnite)

**KONTAKTNI PODATKI (ZA OBVEŠČANJE):**

<input type="text"/>	<input type="text"/>	<input type="text"/>	<input type="text"/>	<input type="text"/>
ime	priimek	datum rojstva (dan.mesec.leto)		spol M/Ž
<input type="text"/>	<input type="text"/>	<input type="text"/>	<input type="text"/>	<input type="text"/>
ulica	hišna št.	kraj	poštna št.	pošta
<input type="text"/>	<input type="text"/>	<input type="text"/>	<input type="text"/>	<input type="text"/>
mobilni telefon		stacionarni telefon		elektronska pošta

**želim, da** (prosimo, izpolnite)**KONTAKTNI PODATKI:**

<input type="text"/>	<input type="text"/>	<input type="text"/>	<input type="text"/>	<input type="text"/>
ime	priimek	datum rojstva (dan.mesec.leto)		spol M/Ž
<input type="text"/>	<input type="text"/>	<input type="text"/>	<input type="text"/>	<input type="text"/>
ulica	hišna št.	kraj	poštna št.	pošta
<input type="text"/>	<input type="text"/>	<input type="text"/>	<input type="text"/>	<input type="text"/>
mobilni telefon		stacionarni telefon		elektronska pošta

**postane** (prosimo, označite)

redni\* član/redna\* članica

podporni član/podporna članica

\* Redni član DRS lahko postane bolnik in/ali invalid z diagnozo vnetne revmatične bolezni (spondiloartritis, revmatoidni artritis, juvenilni idiopatski artritis, sistemske vezivno tkivne bolezni, npr. lupus, s kristali povzročena sklepna vnetja, npr. protin in vaskulitis).

**in soglašam, da DRS obdeluje OP skladno z obvestilom o zasebnosti ter za namene**

(označite s križcem ali kljukico v okvirčku)

 **brezplačnega pravnega svetovanja** s strani Pravno informacijskega centra (PIC), Ljubljana (vodenje evidenc, preprečevanje zlorab, statistična obdelava); **prilagajanja delovanja DRS** (spremljanja moje/najine pretekle vključenosti v aktivnosti, programe in delovanje DRS).**S podpisom te pristopne izjave potrjujem, da:**

- (1) sem zakoniti/a zastopnik/zastopnica oz. nosilec/nosilka starševske odgovornosti;
- (2) sem prebral/a in razumel/a obvestilo o zasebnosti (obvestilo si shranite!);
- (3) sem imel/a možnost pridobitve dodatnih informacij;
- (4) sem podal/a točne podatke;
- (5) sprejemam temeljni akt DRS (Statut) in pravila društva ter bom ravnal/a v skladu z njimi;
- (6) bom redno plačeval/a letno članarino.

datum (dan.mesec.leto)

lastnoročni podpis

Prosimo, da izpolnjeno in podpisano pristopno izjavo pošljete na elektronski naslov **[drustvo@revmatiki.si](mailto:drustvo@revmatiki.si)** ali po pošti na naslov **Društvo revmatikov Slovenije, Parmova ulica 53, 1000 Ljubljana**.Po prejemu pristopne izjave Vas bomo kontaktirali z dopisom, v katerem Vas bomo prosili, da nam pošljete še **kopijo dokazila**, iz katerega bo razvidno, da ima oseba, ki pristopa v članstvo DRS, vnetno revmatično bolezen (5. alineja 1. odstavka 11. člena Statuta DRS), ki je pogoj za status redne članice oz. rednega člana. Prejeli pa boste tudi položnico za plačilo članarine za tekoče leto.Za vsa vaša vprašanja smo vam na voljo v času uradnih ur **ob torkih in četrtek med 10. in 14. uro**. Ob teh dnevih se lahko tudi osebno oglasite v pisarni na sedežu društva. Tel. št.: **059 075 366** Fax: **059 075 361** E-pošta: **[drustvo@revmatiki.si](mailto:drustvo@revmatiki.si)** Spletna stran: **[www.revmatiki.si](http://www.revmatiki.si)****Posebno pojasnilo o uporabi osebnih podatkov:**

Splošni podatki (ime, naslov in kontaktni podatki) se zahtevajo za potrebe vpisa v evidenco članov, za ohranjanje statusa nacionalne invalidske organizacije in statusa reprezentativnosti, za potrebe obveščanja o aktivnostih in delovanju Društva revmatikov Slovenije, za statistično obdelavo ter so nujni za včlanitev. Predložitev zdravstvene dokumentacije je potrebna zaradi preverjanja ali oseba izpolnjuje zdravstvene pogoje (1. in 11. člen Statuta DRS) za redno članstvo.

DRS se obvezuje, da bo pridobljene osebne podatke uporabljalo in varovalo v skladu z veljavnimi predpisi s področja varstva osebnih podatkov ter jih ne bo posredovalo tretjim osebam brez vašega soglasja. Obdelavo osebnih podatkov, za katero ste podali privolitev ob včlanitvi, lahko kadarkoli pisno prekličete na naslov Društvo revmatikov Slovenije, Parmova 53, 1000 Ljubljana ali na e-naslov [drustvo@revmatiki.si](mailto:drustvo@revmatiki.si). Prav tako lahko zahtevate izbris, izpis ali prenos vaših osebnih podatkov. Kadarkoli imate tudi pravico zahtevati prenehanje obveščanja ali izstopiti iz članstva.



**1. Podpisani/a**

(prosimo, izpolnite)

**KONTAKTNI PODATKI (ZA OBVEŠČANJE):**

<input type="text"/>	<input type="text"/>	<input type="text"/>	<input type="text"/>
ime	priimek	datum rojstva (dan.mesec.let)	spol M/Ž
<input type="text"/>	<input type="text"/>	SI- <input type="text"/>	<input type="text"/>
ulica	hišna št.	kraj	poštna št.
<input type="text"/>	<input type="text"/>	<input type="text"/>	<input type="text"/>
<input type="text"/>	<input type="text"/>	<input type="text"/>	<input type="text"/>
mobilni telefon	stacionarni telefon	elektronska pošta	

**želim postati** (prosimo, označite)  redni\* član/redna\* članica  podporni član/podporna članica

\* Redni član DRS lahko postane bolnik in/ali invalid z diagnozo vnetne revmatične bolezni (spondiloartritis, revmatoidni artritis, juvenilni idiopatski artritis, sistemske vezivno tkivne bolezni, npr. lupus, s kristali povzročena sklepna vnetja, npr. protin in vaskulitisi).

**in soglašam, da DRS obdeluje OP skladno z obvestilom o zasebnosti ter za namene**

(označite s križcem ali kljukico v okvirčku)

**brezplačnega pravnega svetovanja** s strani Pravno informacijskega centra (PIC), Ljubljana (vodenje evidenc, preprečevanje zlorab, statistična obdelava);

**prilaganja delovanja DRS**  
(spremljanja moje pretekle vključenosti v aktivnosti, programe in delovanje DRS).

S podpisom te pristopne izjave potrjujem, da:

- (1) sem prebral/a in razumel/a obvestilo o zasebnosti (obvestilo si shranite!);
- (2) sem imel/a možnost pridobitve dodatnih informacij;
- (3) sem podal/a točne podatke;
- (4) sprejemam temeljni akt DRS (Statut) in pravila društva ter bom ravnal/a v skladu z njimi;
- (5) bom redno plačeval/a letno članarino.

datum (dan.mesec.let)

lastnoročni podpis

**2. Podpisani/a zakoniti/a zastopnik/zastopnica oz. nosilec/nosilka starševske odgovornosti za otroka**

(prosimo, izpolnite)

**KONTAKTNI PODATKI:**

<input type="text"/>	<input type="text"/>	<input type="text"/>	<input type="text"/>
ime	priimek	datum rojstva (dan.mesec.let)	spol M/Ž
<input type="text"/>	<input type="text"/>	SI- <input type="text"/>	<input type="text"/>
ulica	hišna št.	kraj	poštna št.
<input type="text"/>	<input type="text"/>	<input type="text"/>	<input type="text"/>
<input type="text"/>	<input type="text"/>	<input type="text"/>	<input type="text"/>
mobilni telefon	stacionarni telefon	elektronska pošta	

**soglašam z včlanitvijo v prvi točki navedene osebe.**


datum (dan.mesec.let)

lastnoročni podpis

**NASLOV DRUŠTVA ZA  
POŠILJANJE OBRAZCA.**

Posebno pojasnilo o uporabi osebnih podatkov:

Splošni podatki (ime, naslov in kontaktni podatki) se zahtevajo za potrebe vpisa v evidenco članov, za ohranjanje statusa nacionalne invalidske organizacije in statusa reprezentativnosti, za potrebe obveščanja o aktivnostih in delovanju Društva revmatikov Slovenije, za statistično obdelavo ter so nujni za včlanitev. Predložitev zdravstvene dokumentacije je potrebna zaradi preverjanja ali oseba izpolnjuje zdravstvene pogoje (1. in 11. člen Statuta DRS) za redno članstvo.

DRS se obvezuje, da bo pridobljene osebne podatke uporabljalo in varovalo v skladu z veljavnimi predpisi s področja varstva osebnih podatkov ter jih ne bo posredovalo tretjim osebam brez vašega soglasja. Obdelavo osebnih podatkov, za katero ste podali privolitev ob včlanitvi, lahko kadarkoli pisno prekličete na naslov Društvo revmatikov Slovenije, Parmova 53, 1000 Ljubljana ali na e-naslov drustvo@revmatiki.si. Prav tako lahko zahtevate izbris, izpis ali prenos vaših osebnih podatkov. Kadarkoli imate tudi pravico zahtevati prenehanje obveščanja ali izstopiti iz članstva.

**Podpisani/a** (prosimo, izpolnite)**KONTAKTNI PODATKI (ZA OBVEŠČANJE):**

_____		_____		□□□□ . □□□□ . □□□□□□	□□	
ime		priimek		datum rojstva (dan.mesec leto)		spol M/Ž
_____		_____		SI- □□□□□□	_____	
ulica		hišna št.	kraj	poštna št.	pošta	
□□□□□□ / □□□□□□ - □□□□□□	□□□□□□ / □□□□□□□□ - □□□□□□		_____			
mobilni telefon		stacionarni telefon		elektronska pošta		

**želim postati** (prosimo, označite)  redni\* član/redna\* članica  podporni član/podporna članica

\* Redni član DRS lahko postane bolnik in/ali invalid z diagnozo vnetne revmatične bolezni (spondiloartritis, revmatoidni artritis, juvenilni idiopatski artritis, sistemske vezivno tkivne bolezni, npr. lupus, s kristali povzročena sklepna vnetja, npr. protin in vaskulitisi).

**in soglašam, da DRS obdeluje OP skladno z obvestilom o zasebnosti ter za namene**

(označite s križcem ali kljukico v okvirčku)

**brezplačnega pravnega svetovanja** s strani Pravno informacijskega centra (PIC), Ljubljana (vodenje evidenc, preprečevanje zlorab, statistična obdelava);

**prilagajanja delovanja DRS** (spremljanja moje pretekle vključenosti v aktivnosti, programe in delovanje DRS).

S podpisom te pristopne izjave potrjujem, da:

- (1) sem prebral/a in razumel/a obvestilo o zasebnosti (obvestilo si shranite!);
- (2) sem imel/a možnost pridobitve dodatnih informacij;
- (3) sem podal/a točne podatke;
- (4) sprejemam temeljni akt DRS (Statut) in pravila društva ter bom ravnal/a v skladu z njimi;
- (5) bom redno plačeval/a letno članarino.

□□□□ . □□□□ . □□□□□□□□

datum (dan.mesec leto)

lastnoročni podpis

Prosimo, da izpolnjeno in podpisano pristopno izjavo pošljete na elektronski naslov **drustvo@revmatiki.si** ali po pošti na naslov **Društvo revmatikov Slovenije, Parmova ulica 53, 1000 Ljubljana.**

Po prejemu pristopne izjave Vas bomo kontaktirali z dopisom, v katerem Vas bomo prosili, da nam pošljete še **kopijo dokazila**, iz katerega bo razvidno, da imate vnetno revmatično bolezen (5. alineja 1. odstavka 11. člena Statuta DRS), ki je pogoj za status redne članice oz. rednega člana. Prejeli pa boste tudi položnico za plačilo članarine za tekoče leto.

Za vsa vaša vprašanja smo vam na voljo v času uradnih ur **ob torkih in četrtek med 10. in 14. uro**. Ob teh dnevih se lahko tudi osebno oglasite v pisarni na sedežu društva. **Tel. št.: 059 075 366 Fax: 059 075 361 E-pošta: drustvo@revmatiki.si Spletna stran: www.revmatiki.si**

Posebno pojasnilo o uporabi osebnih podatkov:

Splošni podatki (ime, naslov in kontaktni podatki) se zahtevajo za potrebe vpisa v evidenco članov, za ohranjanje statusa nacionalne invalidske organizacije in statusa reprezentativnosti, za potrebe obveščanja o aktivnostih in delovanju Društva revmatikov Slovenije, za statistično obdelavo ter so nujni za včlanitev. Predložitev zdravstvene dokumentacije je potrebna zaradi preverjanja ali oseba izpolnjuje zdravstvene pogoje (1. in 11. člen Statuta DRS) za redno članstvo.

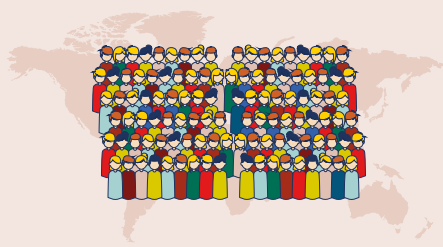
DRS se obvezuje, da bo pridobljene osebne podatke uporabljalo in varovalo v skladu z veljavnimi predpisi s področja varstva osebnih podatkov ter jih ne bo posredovalo tretjim osebam brez vašega soglasja. Obdelavo osebnih podatkov, za katero ste podali privolitev ob včlanitvi, lahko kadarkoli pisno prekličete na naslov Društvo revmatikov Slovenije, Parmova 53, 1000 Ljubljana ali na e-naslov drustvo@revmatiki.si. Prav tako lahko zahtevate izbris, izpis ali prenos vaših osebnih podatkov. Kadarkoli imate tudi pravico zahtevati prenehanje obveščanja ali izstopiti iz članstva.



# ALI STE VEDELI?

## SISTEMSKA SKLEROZA (SKLERODERMA)

Sistemska skleroza, poznana tudi pod imenom skleroderma, je redka, neozdravljiva avtoimunska bolezen, ki prizadene vezivno tkivo v telesu.<sup>1,2,3</sup> Lahko povzroča brazgotinjenje (fibrozo) kože, kakor tudi glavnih organov, kot so srce, pljuča, prebavila in ledvica. Lahko povzroča tudi življenjsko ogrožujoče zaplete.<sup>1,4</sup>



**2,5 milijona ljudi** na svetu je prizadetih zaradi sistemske skleroze.<sup>5</sup>



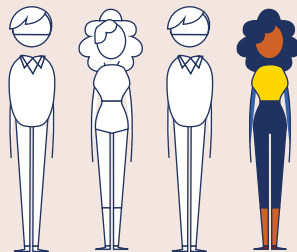
Sistemska skleroza je **4x pogostejša** pri ženskah kot pri moških.<sup>6</sup>



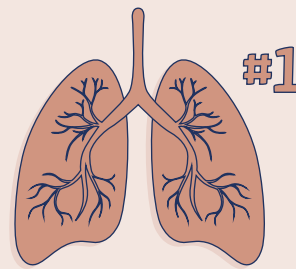
Največkrat prizadene ljudi med **25-55 letom starosti.**<sup>6</sup>



**Vzroka** za sistemsko sklerozo **ne poznamo.**<sup>6</sup>



**1 od 4 bolnikov** razvije opazno **pljučno bolezen** v prvih treh letih po postavitvi diagnoze.<sup>7</sup>



Pljučna fibroza je **glavni vzrok smrti** pri sistemski sklerozi.<sup>8</sup>



**Najpogostejši znaki** pljučne bolezni pri sistemski sklerozi so **težka sapa, utrujenost in suh kašelj.**<sup>9</sup>

**Literatura:** 1. Denton CP, et al. Systemic sclerosis. Lancet. 2017 Oct 7;390(10103):1685-1699. 2. Cottin V, et al. Interstitial lung disease associated with systemic sclerosis (SSc-ILD). Respir Res 2019;20:13. 3. Kowal-Bielecka O, et al. Update of EULAR recommendation for the treatment of systemic sclerosis. Ann Rheum Dis 2017;76:1327-1339 4. Solomon JJ, et al. European Respiratory Update: Scleroderma lung disease. Eur.Respir.Rev.2013;22:127,6-19. 5. World Scleroderma Foundation. What is Scleroderma? <http://www.worldsclerofound.org/what-is-ss/> (Zadnji dostop: december 2021) 6. Scleroderma foundation. What is scleroderma? [https://www.scleroderma.org/site/SPageServer/?NONCE\\_TOKEN=09ED03772E2CCA7BFBF2BA5EB4442C7D&pagename=patients\\_what-is-ss.Ybd7yHzMI2w](https://www.scleroderma.org/site/SPageServer/?NONCE_TOKEN=09ED03772E2CCA7BFBF2BA5EB4442C7D&pagename=patients_what-is-ss.Ybd7yHzMI2w) (Zadnji dostop: december 2021) 7. McNearney T et al. Pulmonary involvement in systemic sclerosis: Associations with genetic, serologic, sociodemographic, and behavioural factors. Arthritis Rheum. 2007;57(2):318-26. 8. Tyndall AJ, et al. Causes and risk factors for death in systemic sclerosis: a study from the EULAR Scleroderma Trials and Research (EUSTAR) database. Ann Rheum Dis 2010;69:1809-1815. 9. <https://frontiersin.org/articles/10.3389/fmed.2019.00248/full> (Zadnji dostop: december 2021).



## Thermana Laško

**5 %** popust na celodnevno in 3-urno vstopnico v Termalnem centru hotela Thermana Park Laško in v kopališču hotela Zdravilišče Laško za vstope od ponedeljka do petka

**10 %** popust na vse wellness in fizioterapevtske storitve

Izključene so akcijske ponudbe. Popusti ne veljajo ob vikendih ter v času praznikov in šolskih počitnic.

Člani lahko ugodnosti koristijo na podlagi predložitve modre kartice Thermana cluba in članske izkaznice društva. Popusti veljajo na dan koriščenja storitve in se ne seštevajo z ostalimi popusti, ki jih nudi Thermana.

## Terme Snovik

**15 %** popust na redne kopalne karte, razen na prenosljive vstopnice, darilne vrednostne bone in paketno ponudbo

**15 %** popust na vse wellness storitve (masaže, savne, kozmetične storitve, fizioterapijo, kneipp storitve)

**10 %** na aktualno ponudbo za bivanje. Popust velja na redne cene po veljavnem ceniku. Popusti se ne seštevajo.

## Terme Olimia

**50 %** popust na vstopnico za kopanje v bazenu Vodian hotela Breza

  
  
**POPUSTI  
V TOPLICAH  
V LETU 2023**  
  


*za osebe z veljavnimi  
članskimi izkaznicami  
Društva revmatikov  
Slovenije in plačano  
članarino za tekoče leto*

## Terme Ptuj

**10 %** popust na celodnevne vstopnice v Termalni Park (ne velja za nakup darilnih bonov)

## Zdravilišče Radenci

**10 %** popust na redno ceno celodnevne vstopnice za odrasle (ne velja za nakup darilnih bonov). Popusti se ne seštevajo.

## Termalni park Bioterme Mala Nedelja

**20 %** popust na celodnevno in popoldansko kopanje odraslih, otrok in upokojencev

**20 %** popust na savno+kopanje

**20 %** popust na savno (termalni park)

**10 %** popust za pripravljene aranžmaje in redni cenik nastanitev – Glamping naselje Sončna dolina in Hotel Bioterme

Maksimalna višina vseh popustov znaša 20 %. Popust velja izključno samo za člane društva in njihove ožje družinske člane, in ne velja na akcijske cene.

## Zdravilišče Topolšica

**12 %** popust na celodnevno in triurno vstopnico za kopanje

## Terme Zreče in KTC Rogla

**10 %** popust na redne cene penzijskih storitev za KTC Rogla in Terme Zreče