

Revmatik



www.revmatiki.si

Glasilo Društva revmatikov Slovenije



Uvodnik

**Franc Špegel, predsednik
Društva revmatikov Slovenije:**

**Gibanje – zdravilo
brez recepta**

Intervju

**Nuša Jerič, diplomirana fizioterapevtka
iz Zdravstvenega doma Velenje:**

**»Kar telesu daš,
to ti telo vrne«**

Vaše vprašanje

**Kako deluje naš
imunski sistem**

Zdravje

**Kdo je klinični
farmacevt in kaj dela**

**Očesna
prizadetost
pri vnetnih
revmatskih
boleznih**

Socialna varnost

**Spremembe na področju trga
dela in pokojninskega
sistema v letu 2026**

Zdravje

**Kako lahko s prehrano
vplivamo na vnetje?**

KOMENTAR

Razmišljanje o evtanaziji 4

ZDRAVJE

Kdo je klinični farmacevt? 6

Očesna prizadetost pri vnetnih revmatskih boleznih 8

Kako lahko s prehrano vplivamo na vnetje? 10

Ocena telesnega in gibalnega razvoja otrok z juvenilnim idio-patskim artritisom 12

INTERVJU

Nuša Jerič, diplomirana fizioterapevtka iz Zdravstvenega doma Velenje
»Kar telesu daš, to ti telo vrne« 15

SOCIALNA VARNOST

Ključne spremembe pokojninske reforme in trga dela 18

GLAVA IN TELO

Vaje z žogo 20

NOVICE

Vabljeni na Brinjevo goro in na Orle! 24

Korak za korakom do boljšega sodelovanja pri zdravljenju 23

VAŠE VPRAŠANJE 24

NOVICE

Od predavanj, delavnic do vadbe v bazenu in čarodeja 26
»Uresniči svoje sanje« 28

IZ PODRUŽNIC

Podružnica Ajdovščina:
Po Lokarjevi poti 30

Podružnica Celje:
Naši spomini 30

Družinsko srečanje v Laškem 31

Obisk Olimja 32

Podružnica Gorenjska:
Po Primorski 33
Na Lubnik 34

Podružnica Kočevje:
Okoli kočevskega jezera 34
Po Logarski dolini 35

V Koblarjih 36

Podružnica Koper:
Športno-strokovna
ekskurzija po Tržaškem 36
Vadba med kamnitimi kipi 38

Podružnica Ljubljana:
Pestro leto aktivnosti 39
Klekljarski festival v Križankah 40

Podružnica Maribor:
Po poteh kneževine Karantanije 41
Mariborski revmatiki z
nasmehom med gibanjem 42

Podružnica Murska Sobota:
Izobraževalni lokalni pohod 43
Po hrvaškem Zagorju 43
Raziskovanje ob severni meji 44
Jesenski festival na Koreniki 46
Ogled primerov dobrih
praks v Avstriji 47
Srečanje invalidskih
organizacij in društev 47
Center Sonček 48

Podružnica Nova Gorica:
Dva pohoda in
primerjava testiranj 48

Podružnica Dolenjska in Bela krajina:
Na ekskurziji po Štajerski 49
Dan odprtih vrat bolnišnice
in naša predstavitev 50
Odprtje Negovalne bolnišnice
Julija v Novem mestu 50
Praznovali smo 40 let delovanja 51

Podružnica Posavje:
40. let podružnice 52
V slovenskem Primorju 53
Z vlakom na kar dva izleta 54

Podružnica Ptuj:
Pohodi in izleti z vlakom 55

Podružnica Tolmin:
Pohod ob Tolminki 57

Podružnica Velenje:
Jesenski pohod
s fizioterapevtko 57



Revmatik

Društvo revmatikov
Slovenije

Šentjur in zanimive
muzejske zbirke 58

KRIŽANKA

Križanka za odrasle 62
Križanka za mlade 63

VAŠ RECEPT

Kobariški štruklji 64

MOTIVACIJSKI KOTIČEK 65

OBVESTILA

Še niste včlanjeni v društvo? 70
Pristopne izjave 72

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 nedvoumno 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 72 do 74.

Predsednik:
Franc Špegel

Člani UO DRS:
Irena Fürst,
Andrej Gregorčič,
Uršula Klanjšek,
Aljaž Škrjanec,
Maša Štuhec,
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:
26542609

Odgovorni urednik Revmatika:
Franc Špegel

Redaktorica:
Barbara Škrinjar

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

Fotografija na naslovnici:
Oži Lorber

Fotografije:
Freepik

Tisk:
Tiskarna Print-point,
Ljubljana

Naklada: 4000 izvodov

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



Organizacijo sofinancira FIHO. Stališča
organizacije ne izražajo stališč FIHO.

Uvodnik

Gibanje – zdravilo brez recepta

Skupinske vadbe, ki jih organizirajo naše podružnice po vsej Sloveniji, niso le priložnost za gibanje, temveč tudi za druženje, spodbudo in izmenjavo izkušenj.

Drage članice, dragi člani, dragi prijatelji društva,

pogosto slišimo, da je gibanje življenje. Za nas, ki živimo z revmatičnimi boleznimi, pa gibanje pomeni še več – pomeni svobodo, ohranjeno samostojnost in vsakodnevno zmago nad omejitvami, ki nam jih prinaša bolezen.

V Društvu revmatikov Slovenije že dolgo poudarjamo, da je redna telesna vadba eden najpomembnejših delov uspešnega obvladovanja revmatičnih bolezni. Vadba ne pomeni le razgibavanja sklepov – pomeni tudi krepitev mišic, izboljšanje gibljivosti, boljše razpoloženje in večjo samozavest. Vsakodnevno gibanje, prilagojeno posamezniku, dokazano zmanjšuje bolečino, upočasnjuje napredovanje bolezni in izboljšuje kakovost življenja.



Foto: osebni arhiv

Zavedamo se, da začeti ni vedno lahko. Dnevi, ko nas bolečina ali utrujenost ustavljata, so pogosti. A pomembno je, da ne obupamo – tudi nekaj minut nežne vadbe, sprehod po soncu ali raztezanje doma pomenijo korak naprej. Pomembno je, da se gibamo po svojih zmožnostih, redno in ob tem poslušamo lastno telo.

Še več pa lahko dosežemo, kadar vadimo skupaj. Skupinske vadbe, ki jih organizirajo naše podružnice po vsej Sloveniji, niso le priložnost za gibanje, temveč tudi za druženje, spodbudo in izmenjavo izkušenj. Skupaj lažje vztrajamo, skupaj se nasmehnemo in skupaj gradimo voljo, ki premaga tudi tiste dni, ko se zdi vse težje.

V našem društvu se trudimo zagotavljati raznolike oblike gibanja – od strokovno vodenih vadb v telovadnicah in bazenih v okviru rehabilitacijskega programa, pilotske vadbe za mišično moč, spletne vadbe, videe vadbениh programov do športno rekreativnih ekskurzij, nacionalnih in lokalnih pohodov v okviru podružnic. S tem želimo članom pomagati, da najdejo tisto vadbo, ki jim najbolj ustreza in jo lahko vključijo v svoj vsakdan.

Naj bo gibanje naš vsakodnevni spremljevalec – ne kot obveznost, temveč kot darilo sebi. Z njim negujemo telo, krepimo duha in dokazujemo, da se z voljo in vztrajnostjo da premagati marsikatero oviro.

Dragi člani, naj vas ob koncu leta spremlja ponos na vse, kar ste dosegli. Hvaležni smo, da soustvarjate našo skupno zgodbo poguma, vztrajnosti in prijateljstva.

Naj vam novo leto prinese zdravja, topline in veliko razlogov za nasmeh. Ostanimo povezani, aktivni in pogumni – vsak dan posebej.

Franc Špegel,
predsednik
Društva revmatikov Slovenije

Srečno in zdravo novo leto 2026!

Razmišljanje o evtanaziji

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



Izraz evtanazija je grška skovanka, sestavljena iz eu-dober in thanatos-smrt, pomeni torej dobra, lahka smrt ali dopustitev smrti iz usmiljenja. Tako z evtanazijo kot s prostovoljnim končanjem življenja, naj bi se končalo življenje osebi z neozdravljivo, kronično boleznijo in okvaro, ki trajno ogroža in zmanjšuje kakovost njegovega življenja in jo spremljajo hudo trpljenje in neobvladljive bolečine. Poenostavljeno: pri evtanaziji smrtonosno dejanje na prošnjo bolnika izvrši zdravnik, pri prostovoljnem končanju življenja pa zdravnik predpiše smrtonosno sredstvo, s katerim si posameznik sam prekine življenje.

Zgodovina

Prvi je izraz evtanazija uporabil angleški filozof, pisatelj, zgodovinar, pravnik in državnik Francis Bacon v 16. stoletju. V Angliji se je leta 1935 začelo organizirano gibanje za legalizacijo evtanazije. Tedaj je zdravnik Charles Killick Millard ustanovil Prostovoljno društvo za legalizacijo evtanazije (kasneje Društvo za dostojanstveno umiranje - Dignity in Dying). V lordski zbornici je bil predlog zakona zavržen najprej leta 1936 in ponovno leta 1950. V ZDA se je gibanje za legalizacijo evtanazije začelo leta 1938.

Mnoge države, ki so zgled dobre organiziranosti zdravstva (npr. Finska, Švedska), nimajo legalizirane pomoči pri samomoru ali evtanazije. Le peščica od 195 držav, priznanih s strani Združenih narodov, je do sedaj sprejela zakon, ki dovoljuje evtanazijo in pomoč pri prostovoljnem končanju življenja. V večini držav na svetu sta evtanazija in pomoč pri prostovoljnem končanju življenja kaznivi dejanji. Evtanazija je v Evropski uniji dovoljena in pravno regulirana v Belgiji, Španiji, na Nizozemskem, Portugalskem, v Luksemburgu, zunaj Evropske unije še v Albaniji, Kanadi, Kolumbiji, Novi Zelandiji in nekaterih Avstralskih teritorijih. Pomoč pri samomoru (ne evtanazija) je zakonsko dovoljena v Švici,

Izvajanje evtanazije z zdravniško pomočjo je v jasnem nasprotju s poslanstvom zdravnika.

Nemčiji, Avstriji, v ZDA v štirih državah (Washington, Oregon, Vermont, Montana).

Evtanazija je bila množično uporabljena v času nacistične Nemčije v okviru tako imenovanega programa Aktion T4, ki je vključeval množične poboje z neprostovoljno oziroma prisilno evtanazijo. Določeni nacistični zdravniki so ubijali ljudi, ki naj bi bili neozdravljivo bolni, prav tako tudi fizično ali psihično prizadeti, pri čemer niso bili izključeni niti otroci. Takšna dejanja so opravičevali med drugim z evgeniko (vejo humane genetike, ki se ukvarja s preprečevanjem in zdravljenjem genetskih bolezni), rasno higieno in s prihrankom stroškov. Ocenjujejo, da je bilo od leta 1939 do leta 1945 pobitih od 275 do 300 tisoč ljudi.

V nasprotju z zdravniškim poslanstvom

Izvajanje evtanazije z zdravniško pomočjo je v jasnem nasprotju s poslanstvom zdravnika. Od Hipokrata do dolo-

čil ženevske in helsinške deklaracije smo zdravniki zavezani ohranjanju in spoštovanju človeškega življenja. Poslanstvo zdravnika je varovanje življenja, lajšanje trpljenja in spoštovanje dostojanstva bolnika do naravne smrti. Namesto evtanaziji moramo vso pozornost posvečati paliativni oskrbi in ustanavljanju hospicev. Paliativna oskrba je aktivna celostna obravnava bolnikov z neozdravljivo boleznijo, ki na human in empatičen način, z nudenjem čustvene in duševne podpore, izdatno pomaga in lajša bolnikom bolečine, trpljenje in vse druge težave v najtežjih obdobjih bolezni, vključena je tudi podpora njihovim bližnjim. Res je, da pri nas še ni povsod optimalno urejena, vendar se izvajanje paliativne oskrbe razvija, širi in nenehno izboljšuje, saj se zavedamo njene nujnosti in pomembnosti.

Možnost zlorab

Svetovno zdravniško združenje (World Medical Association) in Slovensko zdravniško društvo, ki je polnopravni član združenja, nasprotujeta evtanaziji in pomoči pri samomoru. Ob tem opozarjajo na možnost zlorab. Bolniki, ki so osamljeni ali živijo v težkih socialno-ekonomskih razmerah, se hitreje odločijo za pomoč pri evtanaziji in prostovoljnem

končanju življenja. Lahko jih pri tem vodi tudi občutek, da so finančno ali čustveno breme družinskim članom. Hudo bolni ob koncu življenja niso sposobni povsem avtonomnega odločanja. Pri pomislekih medicinske narave je potrebno spoštovati tudi ustavno pravico, ki določa nedotakljivost človeškega življenja.

Dolžnost je lajšanje trpljenja

Komisija Republike Slovenije za medicinsko etiko izraža bojazen, da je možno, da se bodo krepili pritiski na stare, neboljane in dolgotrajno bolne, da sami ali s tujo pomočjo končajo svoja življenja. Prekinitev življenja, ki je v odnosu do življenja vedno nasilna, se v zdravstvu ne bi smela institucionalizirati. Dolžnost lajšanja trpljenja mora prevladati nad dolžnostjo njegove prekinitve s smrtjo. Pri tako občutljivem področju, kot so načrtovane prekinitve življenja, pa čeprav pod plaščem dostojanstva in usmiljenja, in ob nepredvidljivi človeški naravi ter socialnih danostih, kljub zagotovilom zagovornikov, ne more biti učinkovitih varoval zoper etične dileme, zaplete in zlorabe. Komisija za medicinsko etiko vedno znova poudarja, kako pomembna je paliativna oskrba, ki omogoča smrt brez bolečin, s čustveno in socialno podporo ter z upoštevanjem človeškega dostojanstva.

Kaj pravi psihiatrična stroka

Razširjeni strokovni kolegij za psihiatrijo opozarja, da evtanazija in pomoč pri prostovoljnem končanju življenja pomenita, da mora psihiatrična stroka spremeniti eno svojih bistvenih strokovnih in etičnih zavez, ki jih zavezuje, da pri pacientu zaznajo samomorilno ogroženost, preprečijo samomor in zdravijo prisotne duševne motnje. Ti bolniki so ranljivi, dvomijo o smiselnosti svojega življenja, so zaskrbljeni, da bodo ostali sami ali da bodo bremenili domače. Posebej občutljivo je tudi vprašanje zmožnosti odločanja bolnika, ki ima spominsko ali razpoložensko motnjo in demenco, ki je na začetku pogosto neprepoznana.

Iz izkušenj ...

Zanimive so izkušnje specialistke onkologije, ki se je med dolgoletnim delom v protibolečinski ambulanti onkološke ustanove srečevala z množico onkoloških

bolnikov s hudimi bolečinami. Po njenih navedbah bolniki nikoli niso izražali želje za morebitno predčasno končanje življenja. Ravno nasprotno - neozdravljivi bolniki so si želeli čim dlje živeti, strinjali so se s postopki, ki jim jih je nudila in omogočala tudi paliativna oskrba. Nekaterim je bilo res težko pomagati, večini pa solidno, in razvoj stroke, novih zdravil, timski pristop k bolniku so v zadnjih petindvajsetih letih uspehe izrazito izboljšali.

Za zaključek

Smrt je neizbežen del človekovega življenja. Ljudje pričakujejo, da bo konec življenja potekal brez bolečin in brez trpljenja ob ohranjenem človeškem dostojanstvu. V nasprotnem primeru je nastala želja po hitri, »dobri smrti« – evtanaziji, ki naj bi temeljila na pacientovem avtonomnem odločanju in naj bi ga zdravnik upošteval ter omogočal. Vendar zdravniki trdno stojimo na stališču, da tovrstna avtonomnost bolnika ne more vključevati tudi zahteve po neposredni zdravnikovi pomoči pri prostovoljnem končanju njihovega življenja.

KOMISIJA ZA MEDICINSKO ETIKO

VEDNO ZNOVA POUDARJA, KAKO POMEMBNA JE PALIATIVNA OSKRBA, KI OMOGOČA SMRT BREZ BOLEČIN, S ČUSTVENO IN SOCIALNO PODORO TER Z UPOŠTEVANJEM ČLOVEŠKEGA DOSTOJANSTVA.



Kdo je klinični farmacevt?

► Piše: **Kaja Deberšek, mag. farm., spec. klin. farm.**

Klinični farmacevt je magister farmacije s specializacijo iz klinične farmacije. To je strokovnjak za zdravila, ki pomaga zagotoviti, da je zdravljenje z zdravili varno, učinkovito in prilagojeno posameznemu bolniku.

Največ kliničnih farmacevtov je zaposlenih v bolnišnicah, klinikah ali javnih lekarnah. V obravnavo kliničnega farmacevta so bolniki vključeni med zdravljenjem v bolnišnici ali ambulantno.

Zakaj je klinični farmacevt pomemben?

Klinični farmacevt je zdravstveni delavec, ki najbolje pozna zdravila. Pri svojem delu tesno sodeluje z zdravniki, medicinskimi sestrami in drugimi zdravstvenimi delavci ter tako skrbi za optimizacijo in racionalizacijo zdravljenja z zdravili.

Raziskave kažejo, da vključitev kliničnega farmacevta v zdravstveno obravnavo izboljša kakovost zdravljenja, zmanjša število zapletov zaradi zdravil ter zniža stroške zdravljenja.

Bolnikom se s tem izboljša z zdravjem povezana kakovost življenja, saj so njihova zdravila bolje prilagojena njihovega zdravstvenemu stanju, prejmejo jasnejša navodila o uporabi in se bolje zavedajo pomena pravilnega jemanja zdravil.

Komu lahko klinični farmacevt pomaga?

Vključitev kliničnega farmacevta je posebej koristna pri:

- bolnikih, ki jemljejo večje število zdravil hkrati (pet ali več),
- kadar obstaja sum na neželene učinke ali interakcije med zdravili,
- pri bolnikih z okvaro ledvic ali jeter,
- pri tistih, ki imajo težave z rednim jemanjem zdravil ali slabše razumevanje navodil,
- ter pri vseh, ki imajo druge težave, povezane z zdravili.



” Z vključitvijo kliničnega farmacevta v zdravstveno ekipo bolnik dobi celostno, interdisciplinarno obravnavo.

Kaj klinični farmacevt počne?

Njegovo delo je zelo raznoliko. V nadaljevanju sta podrobneje predstavljeni dve izmed storitev – **brežšivna skrb** in **farmakoterapijski pregled**.

Poleg tega pa klinični farmacevt vsakodnevno izvaja tudi manjše farmacevtske intervencije, kot so svetovanje glede posameznih zdravil, preverjanje interakcij med zdravili, prilagajanje odmerkov glede na zdravstveno stanje bolnika ter svetovanje ob pojavu neželenih učinkov zdravil.

Posebno pozornost namenja bolnikom, ki imajo težave s požiranjem trdnih farmacevtskih oblik. Pri njih preveri, katera zdravila je mogoče zdrobiti ali raztopiti ter katera je smiselno nadomestiti z drugo, primernejšo farmacevtsko obliko, in predlaga ustrezno zamenjavo.

Brezšivna skrb – neprekinjeno zdravljenje z zdravili

Brezšivna skrb je storitev, ki vključuje farmacevtsko obravnavo bolnikov in neprekinjeno oskrbo z zdravili, ko prehajajo med različnimi ravnmi zdravstvenega varstva.

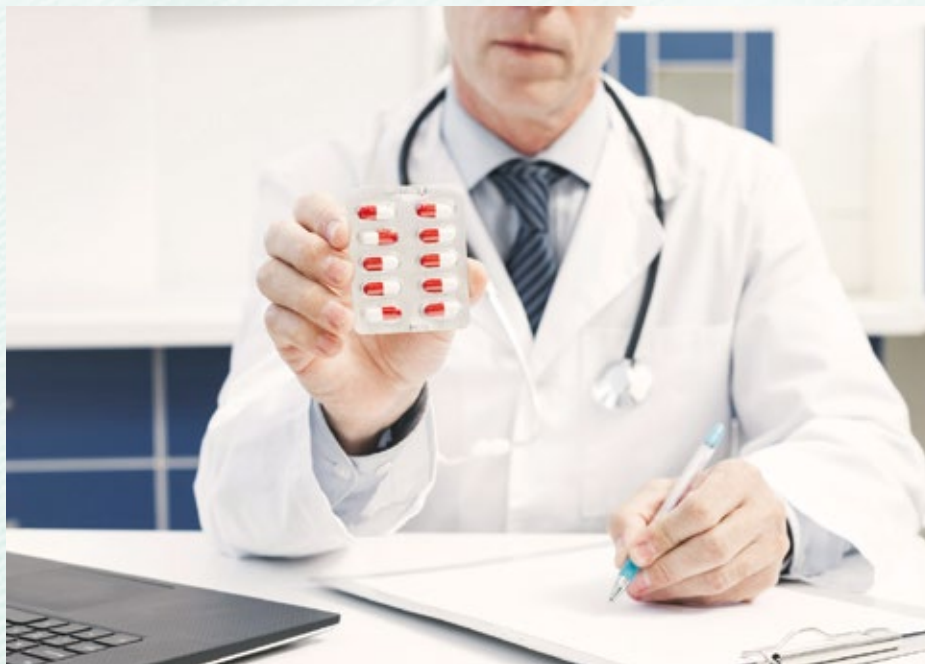
Pri teh prehodih – na primer ob sprejemu v bolnišnico ali odpustu domov – lahko hitro pride do napak v podatkih o zdravilih, ki jih je bolnik do takrat uporabljal.

Izvajanje brezšivne skrbi vključuje zbiranje podatkov o preteklem zdravljenju z zdravili ter usklajevanje terapije ob sprejemu in odpustu iz bolnišnice.

Osrednji dokument brezšivne skrbi pa je **osebna kartica zdravil (OKZ)**, na kateri so navedena vsa zdravila, ki jih bolnik prejema, njihovo odmerjanje, način in namen uporabe ter po potrebi dodatna opozorila. Bolnik OKZ prejme v tiskani obliki, hkrati pa je dokument shranjen digitalno na portalih **zVem** in **zVem+**, kjer je dostopen vsem zdravstvenim delavcem, ki sodelujejo pri njegovi obravnavi. Ob spremembah terapije lahko magister farmacije OKZ posodobi ob vsaki izdaji zdravil v lekarni.

Farmakoterapijski pregled – temeljit pregled posameznikovega zdravljenja z zdravili

Farmakoterapijski pregled je obsežen in celovit pregled bolnikovega zdravljenja z zdravili, katerega cilj je optimizacija in racionalizacija farmakoterapije pri posameznem bolniku. Temelji na prepoznavanju težav, povezanih z zdravili, ter ukrepih in priporočilih bolnikovemu zdravniku z namenom njihovega preprečevanja in razreševanja.



Takšen pregled lahko klinični farmacevt opravi tekom bolnikovega zdravljenja v bolnišnici ali pa ambulantno, kadar zdravnik bolnika k farmacevtu napoti z delovnim nalogom. Farmacevt natančno pregleda medicinsko dokumentacijo in se pogovori z bolnikom, vključno s tem, kako jemlje zdravila, ali ima pri tem kakšne težave, ali uporablja zdravila brez recepta ali prehranska dopolnila. Na podlagi teh informacij farmacevt zdravniku posreduje svoje strokovno mnenje glede morebitnih potreb po prilagoditvi odmerjanja, zamenjavi, ukinitvi ali uvedbi novih zdravil. Zdravnik se nato glede na poznavanje bolnika in svojo klinično presojo odloči o izvedbi predlaganih sprememb.

Z vključitvijo kliničnega farmacevta v zdravstveno ekipo bolnik dobi celostno, interdisciplinarno obravnavo. Tak pristop zmanjšuje tveganje za napake in težave, povezane z zdravili, ter prispeva k varnejšemu, učinkovitejšemu in bolniku prijaznejšemu zdravljenju.

Do kliničnega farmacevta bolnik lahko dostopa v bolnišnici, kjer ga v obravnavo vključi farmacevt sam ali na pobudo zdravstvenega tima, ali ambulantno – preko delovnega naloga osebnega zdravnika oziroma drugega zdravnika specialista.



Očesna prizadetost pri vnetnih revmatskih boleznih

► Iz vikend seminarja zapisala:

Živa Štular, oftalmologinja



Revmatske bolezni lahko vplivajo na številne organe, med njimi tudi na oči. Ker je vid eno naših najpomembnejših čutil, je pomembno, da znake očesnega vnetja pravočasno prepoznamo in ukrepamo.

Najpogostejše očesne spremembe

- **Suho oko (keratokonjunktivitis sicca)**
Pogosto se pojavi pri Sjögrenovem sindromu in revmatoidnem artritisu. Značilni so občutek peska ali tujka v očesu, pekoč občutek, včasih pa tudi paradokсно solzenje in slabši vid. Pomoč nudijo umetne solze, geli ter vlažilniki zraka.
- **Keratitis (vnetje roženice)**
Roženica je prozorna sprednja plast očesa. Ko se vname, nastopijo bolečina, rdečina, občutljivost na svetlobo in zamegljen vid. Nezdravljen keratitis lahko povzroči razjede in brazgotine, zato je nujen hiter pregled pri oftalmologu.
- **Episkleritis in skleritis**
Episkleritis je blažje vnetje površinskih žil na očesu in običajno mine brez posledic. Skleritis pa pomeni globoko vnetje beločnice, ki povzroča hude bolečine (pogosto ponoči) in je lahko znak aktivne revmatske bolezni. Če ga ne zdravimo, lahko trajno poškoduje vid.
- **Uveitis**
Gre za vnetje šarenice in notranjih očesnih struktur. Najpogostejše ga srečamo pri aksialnem spondiloartritisu, psoriatičnem artritisu in juvenilnem idiopatskem artritisu. Simptomi so rdeče, boleče oko, občutljivost na svetlobo in slabši vid. Uveitis je lahko enkratni dogodek ali se ponavlja, zato zahteva natančno spremljanje in zdravljenje. Nezdravljen vodi v resne zaplete: brazgotinjenje, povišan očesni pritisk (glavkom), sivo mreno in izgubo vida.
- **Retinalni vaskulitis**
Redkejši, a nevaren zaplet je vnetje žil na mrežnici, ki se pojavlja pri nekaterih oblikah sistemskih vaskulitov in lupusu.

Zdravljenje

Pri očesni prizadetosti je nujno tesno sodelovanje med revmatologom in oftalmologom. Revmatolog zdravi osnovno sistemsko bolezen, medtem ko oftalmolog skrbi za oko.

Možnosti zdravljenja vključujejo:

- kapljice (umetne solze, steroidne, protivnetne),
- sistemska zdravila (kortikosteroidi, imunosupresivi, biološka zdravila, JAK inhibitorji),
- podporne ukrepe, kot so zaščita pred dražili in skrb za vlažnost zraka.

Ključnega pomena je, da bolnik ob prvih znakih ne odlašaja z obiskom

POMEMBNO JE VEDETI

Očesne težave pri revmatskih boleznih so pogoste, a ob pravočasnem zdravljenju obvladljive. Bolnik, revmatolog in oftalmolog tvorijo ekipo, ki lahko s sodelovanjem prepreči resne posledice in ohrani kakovosten vid.

KDAJ PO POMOČ?

NA PREGLED SE JE TREBA
ODPRAVITI TAKOJ, ČE OPAZITE:

- RDEČE, BOLEČE OKO,
- OBČUTLJIVOST NA SVETLOBO,
- ZAMEGLJEN ALI SLABŠI VID.

oftalmologa. Veliko zapletov lahko preprečimo, če zdravljenje uvedemo pravočasno.

ODZIV BOLNIKOV

Živa Štular, oftalmologinja, je o očesnih prizadetostih pri vnetnih revmatskih boleznih članom Društva revmatikov Slovenije predavala na vikend seminarju v Tremah Olimia.

Kaj je člane na predavanju najbolj zanimalo?

Največ vprašanj je bilo o **suhih očeh**. Veliko članov je zanimalo, kako si lahko pomagajo sami. Najpomembnejša je redna uporaba umetnih solz brez konzervansov, po možnosti z dodatkom lipidov, ki pomagajo pri stabilizaciji solznega filma. Svetovala sem tudi toplo suho gretje vek in nežno masažo, saj to sprosti izvodila žlez in izboljša kvaliteto solz.

Veliko zanimanja je bilo tudi glede **napotitev na očne preglede**. Pojasnila sem, da lahko bolnika na redne ali nujne preglede napoti tako osebni zdravnik



kot tudi revmatolog. Priporočeni so **enkrat letni kontrolni pregledi**, ob nujnih težavah (rdeče in boleče oko, poslabšan vid) pa je pregled potreben takoj.

HVALA, KER DOVOLITE, DA SMO DEL VAŠE POTI DO DOBREGA POČUTJA.

Ko se ozremo nazaj na preteklo leto, čutimo predvsem hvaležnost: za vaš obisk, zaupanje in vse trenutke, ki ste jih preživeli z nami — v naših termalnih rajih: v toplini črne termo-mineralne vode v Termah 3000 – Moravske Toplice, v rimskem duhu imperija dobrega počutja v Termah Ptuj in med tisočericimi mineralnimi mehurčki v Zdravilišču Radenci.

V novem letu vam želimo zdravja, lahkotnih korakov in drobnih radosti, ki napolnijo dan. Hvala, ker ste del naše zgodbe in vse dobro in lepo v 2026 vam želimo.

Terme 3000 – Moravske Toplice · Terme Ptuj · Zdravilišče Radenci

MITI IN RESNICE

Kako lahko s prehrano vplivamo na vnetje?

► Pripravila: **Maša Štuhec, dipl. fizioterapevtka**

Katera so koristna in katera manj priporočljiva živila, ki vplivajo na vnetja v telesu.

Revmatološke bolezni (npr. revmatoidni artritis, ankilozirajoči spondilitis, protin, lupus) so kronična vnetna obolenja, kjer ima prehrana pomembno podporno vlogo.

Prehrana ne more pozdraviti bolezni, lahko pa zmanjša vnetja, lahko vpliva na to, kako se bolezen izraža, kako se bolnik počuti in kako hitro napreduje. Lahko torej zmanjša simptome, zmanjša tveganje za zaplete in izboljša kakovost življenja. Bolniki se pogosto srečujejo z različnimi priporočili in »čudežnimi dietami« – zato je pomembno ločiti mite od dejstev.

Prehrana je vedno vroča tema. Vsak ima svoje mnenje, in pogosto slišimo nasvete, ki temeljijo bolj na izkušnjah ali prepričanjih kot na znanosti. Pri bolnikih z revmatičnimi boleznimi je to še posebej izrazito; nekateri prisegajo na posebne diete, drugi pa menijo, da prehrana sploh nima vpliva. Resnica je neke vmes.

Pomislimo – ko nekaj dni jemo bolj enostavno hrano, hitro opazimo razliko v počutju. Če pa bolnik živi s kronično boleznijo, kot je artritis, so te razlike še toliko pomembnejše.



MIT 1

Prehrana lahko ozdravi revmatske bolezni.

To je eden najmočnejših mitov. Na spletu najdemo "čudežne diete", ki obljublajo ozdravitev artritisa.

Resnica: takšne diete ni. Zdravila ostajajo temelj zdravljenja.

Prehrana pa ima podporno vlogo: lahko zmanjša vnetne procese, izboljša energijo in pripomore k boljšemu počutju. Gre za kompleksen proces, ki zahteva več pristopov.



MIT 2

Izogibati se moramo vsemu mesu.

Meso je pogosto tarča kritik. Drži, da **rdeče meso** v večjih količinah spodbuja vnetne procese in povečuje tveganje za bolezni srca. A to ne pomeni, da moramo meso popolnoma izločiti.

Belo meso in ribe so koristni viri beljakovin. Ribe vsebujejo omega-3 maščobne kisline, ki dokazano delujejo protivnetno. Primer iz vsakdana: tipična nedeljska pečenka s svinjino in krompirjem sama po sebi ni problem. Če pa je rdeče meso vsakodnevno na krožniku, to dolgoročno ni zdravo.

Ključ: Ravnovesje. Enkrat ribe, drugič piščanec, občasno rdeče meso.



RDEČE MESO ALI BELO MESO?

In zakaj je ta razlika pomembna?

- **Rdeče meso** vsebuje več **nasičenih maščob**, ki pri prevelikem vnosu zvišujejo raven LDL holesterola v krvi. To si lahko predstavljamo kot cevi, ki se počasi mašijo.
- **Belo meso in ribe** imajo manj teh maščob. Ribe pa vsebujejo omega-3 maščobne kisline, ki celo pomagajo "čistiti" žile in blažijo vnetja.



MIT 4

Gluten povzroča revmatske bolezni.

Brezglutenska dieta je v zadnjih letih postala pravi trend. A pri večini bolnikov z revmatičnimi boleznimi ni gluten tisti, ki povzroča težave.

Izjema so ljudje s **celiakijo** ali dokazano **občutljivostjo na gluten**. Pri njih je izločitev glutena nujna. Pri ostalih pa brezglutenska dieta ne prinese posebnih koristi. Še več, lahko zmanjša vnos vlaknin in hranil.



MIT 5

Veganska/vegetarijanska prehrana vedno zmanjša simptome.

Nekateri bolniki res poročajo o izboljšanju, ko preidejo na rastlinsko prehrano. Razlog je, da uživajo več zelenjave, sadja in vlaknin. A dokazi so mešani, ni nujno, da bo enak učinek pri vseh.

Problem nastane, če takšna prehrana ni dobro načrtovana. Pomanjkanje beljakovin, vitamina B12 ali železa lahko oslabi telo in celo poslabša stanje.

Rastlinska prehrana lahko pomaga, a ni univerzalna rešitev. Potrebno je znanje in uravnoteženost.



MIT 3

Prehranski dodatki pomagajo pri vnetju.

Trg prehranskih dodatkov ali dopolnil je ogromen. Oglasna sporočila pogosto obljublajo čudeže: "Vzemite kapsulo in bolečine bodo izginile."

Resnica: dodatki so koristni, če **nečesa v telesu dejansko manjka**. Največ koristi pa prinese raznolika prehrana.

Problem nastane, ko ljudje jemljejo dodatke v prevelikih količinah.

- **Vitamin A:** v prevelikih odmerkih povzroča poškodbe jeter in celo prirojene napake pri nosečnicah.
- **Vitamin D:** v prekomerni količini vodi v hiperkalcemijo in poškodbe ledvic.
- **Vitamin E:** v previsokih odmerkih poveča tveganje za krvavitve.

Dodatki niso nedolžni. Tako kot pri zdravilih: prava mera pomaga, preveč škodi.

DOBER IN SLAB HOLESTEROL

Holesterol sam po sebi ni "sovražnik" in je nujen za delovanje telesa. Problem nastane, ko ga je v krvi preveč in v napačnem ravnoesju.

• **LDL – slab holesterol:** prenaša maščobo v žile, kjer se nabira kot obloga. Več LDL = večja nevarnost zamašenih žil.

• **HDL – dober holesterol:** pobira odvečen holesterol in ga vrača v jetra, kjer se predela. Več HDL = bolj čiste žile.

Po domače: LDL prinese smeti na cesto, HDL pa je smetar, ki jih pobira. Če smetarjev ni dovolj, pride do zastoja.



MIT 6

Sladkor nima vpliva na revmatske bolezni.

Sladkor pogosto podcenjujemo. A preveč sladkorja povečuje vnetja in telesno težo. Pri revmatikih, ki imajo že tako obremenjene sklepe, je to še posebej problematično.

Največ ga najdemo v sladkih pijačah, pecivu in predelani hrani. Boljša izbira so polnozrnatna živila in sadje.





Ocena telesnega in gibalnega razvoja otrok z juvenilnim idiopatskim artritisom

► Piše: **Eva Monika Tanko**, študentka Medicinske fakultete Univerze v Ljubljani

Juvenilni idiopatski artritis (JIA) je najpogostejša revmatološka bolezen otroštva, ki se pojavlja pri približno 1 na 1000 otrok, pogostejše pri deklicah. Objavljamo prve rezultate slovenske raziskave ocene telesnega in gibalnega razvoja slovenskih otrok z JIA.

Pri **juvenilnem idiopatskem artritisu** (JIA) gre za avtoimuno vnetje sklepov, ki povzroča zadebelitev sklepne ovojnice in brazgotinjenje. Glede na potek ločimo 7 podskupin. Vzrok bolezni še ni povsem znan, najverjetneje gre za kombinacijo genetskih in okoljskih dejavnikov. Zdravljenje bolezni je ključno za preprečitev trajne okvare sklepov in ohranitev gibljivosti.

V poteku bolezni ločimo 3 ključna stanja:

1. inaktivno bolezen (odsotni znaki bolezni in normalni laboratorijski parametri),
2. remisijo na terapiji (inaktivna bolezen vsaj 6 mesecev) in
3. remisijo brez terapije (inaktivna bolezen vsaj 1 leto po ukinitvi zdravljenja).

Popolna ozdravitev zaenkrat še ni mogoča, vendar so otroci, ki dosežejo remisijo brez terapije najbližje temu.

Rast bolnikov z JIA

Dosedanje raziskave ocenjujejo, da se motnje rasti pojavijo pri približno 10-20% bolnikov z JIA, pogostejše pri tistih, ki imajo bolj agresiven potek bolezni. Rast je lahko le upočasnjena ali pa otrok doseže nižjo končno višino, lahko se pojavi tudi neenakomerna rast posameznih udov. Glavni vzrok je kronično vnetje, dodatni vpliv pa imajo podhranjenost, neaktivnost in izguba mišične mase. Vsi ti dejavniki povzročajo motnje rasti tako, da motijo delovanje hormonov potrebnih za rast in normalen pubertetni razvoj in tudi neposredno vplivajo na delovanje rasti- nih območij v kosti.

Telesna aktivnost bolnikov z JIA

Ko otrok zboli za JIA, se mora soočiti z novim in zahtevnejšim načinom življenja, ki ga spremljajo številni neprijetni simptomi, kot so:

- oteklina sklepa,
- bolečine,
- jutranja okorelost,
- omejena gibljivost sklepa,
- utrujenost
- in zmanjšan apetit.

Ker bolezen prizadane predvsem sklepe, ki so glavni del gibalnega sistema telesa, imajo otroci oteženo gibanje, telesno dejavnost in vsakodnevne aktivnosti. Dosedanje raziskave, ki so primerjale telesno aktivnost otrok z JIA z zdravimi otroci so poka-

zale, da so otroci z JIA v primerjavi z zdravimi vrstniki dnevno manj časa telesno aktivni, da več časa namenijo sedečim prostočasnim aktivnostim (kot sta npr. gledanje televizije in uporaba računalnika) in več časa preživijo v ležečem položaju. Otroci so imeli tudi slabše rezultate pri izvedbi merskih gibalnih nalog in upočasnjeno ter spremenjeno hojo.

Vzroki manjše telesne aktivnosti

Manjša telesna dejavnost ni le posledica bolečine in ostalih negativnih simptomov, saj izsledki raziskav nakazujejo, da ostajajo otroci z JIA manj aktivni kot vrstniki in slabše telesno sposobni tudi, ko je vnetje v sklepu že umirjeno. Zato sklepajo, da k izogibanju telesni vadbi prispevajo tudi spremenjeno zaznavanje bolečine (povečana vzdražljivost centralnega živčnega sistema) in psihološki dejavniki kot je kineziofobija (strah pred gibanjem in morebitno dodatno poškodbo sklepa).

Pozitiven vpliv vadbe

Redna telesna dejavnost vpliva na razvoj otrokovih motoričnih in funkcionalnih sposobnosti, zmanjšuje možnost za nastanek metabolnih bolezni kot sta debelost in sladkorna bolezen in ima blagodejen vpliv na krepitev duševnega zdravja. Dosedanje raziskave so pokazale, da ima tudi pri otrocih z JIA telesna vadba številne dodatne pozitivne učinke, saj spodbuja protivnetno delovanje imunskega sistema, kar prispeva k boljšemu izidu zdravljenja. Bolniki, ki so bili

vključeni v vodene telesne vadbе so imeli izboljšano telesno pripravljenost in gibalne sposobnosti, poročali so tudi o zmanjšanju bolečine in splošno izboljšanjem počutja. Spodbujanje telesne aktivnosti pri otrocih z JIA, ki je skladna z njihovimi simptomi, življenjskim slogom in stopnjo telesne pripravljenosti je zato zelo pomembno.

Športno vzgojni karton (ŠVK)

Izsledki dosedanjih raziskav so med seboj podobni - otroci z JIA so manj telesno gibalni in imajo slabše gibalne sposobnosti v primerjavi z vrstniki. Vendar ima večina dosedaj izvedenih študij nekaj pomankljivosti: uporablja jo predvsem pristranske metode ocenjevanja, ki temeljijo na samoporočanju, vključujejo majhen vzorec bolnikov, ki jih spremljajo kratkoročno.

V Sloveniji imamo prednost, da se že od leta 1987 dalje v vseh osnovnih šolah izvaja enoten sistem za spremljanje telesnega razvoja in gibalne sposobnosti vseh otrok - Športno vzgojni karton. Z

11 merskimi nalogami meri vse komponente telesnega in gibalnega razvoja, uporablja enoten protokol testiranja in opremo, podatki pa se za posameznega otroka zbirajo več let. Rezultati vseh merskih nalog so izraženi v centilnih vrednostih (razponu uspešnosti glede na slovensko povprečje od 1 do 100), kar omogoča dobro objektivno primerjavo telesnega in gibalnega razvoja otrok z JIA z vrstniki.

Slovenska raziskava ocene telesnega in gibalnega razvoja slovenskih otrok z JIA (2025/2026)

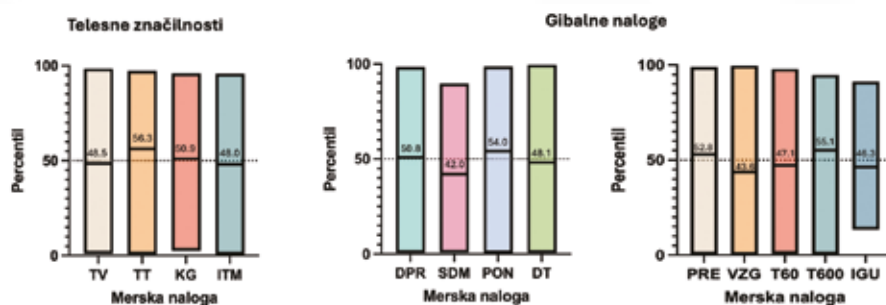
Cilj raziskave je bil opredeliti značilnosti celotne skupine otrok z JIA, zdravljenih na KO za otroško alergologijo, revmatologijo in klinično imunologijo ter oceniti njihov telesni in gibalnega razvoja. Bolniki in/ali njihovi starši so pred vključitvijo podpisali privolitev v raziskavo. Zbirali smo podatke o bolnikih in poteku bolezni, vključno s starostjo, spolom, aktivnostjo bolezni, vrsto zdravljenja, številom vnetih skle-



”

Dosedanje raziskave so pokazale, da ima tudi pri otrocih z JIA telesna vadba številne dodatne pozitivne učinke, saj spodbuja protivnetno delovanje imunskega sistema, kar prispeva k boljšemu izidu zdravljenja.

OTROCI Z JIA PO ZAKLJUČENEM ZDRAVLJENJU (REMISIJA BREZ TERAPIJE)



Legenda: TV = telesna višina, TT = telesna teža, KG = kožna guba, ITM = indeks telesne mase, DPR = dotikanje plošče z roko, SDM = skok v daljino z mesta, PON = poligon nazaj, DT = dviganje trupa, PRE = predklon, VZG = vesa v zgibi, T60 = tek na 60 m, T600 = tek na 600 m, IGU = indeks gibalne učinkovitosti

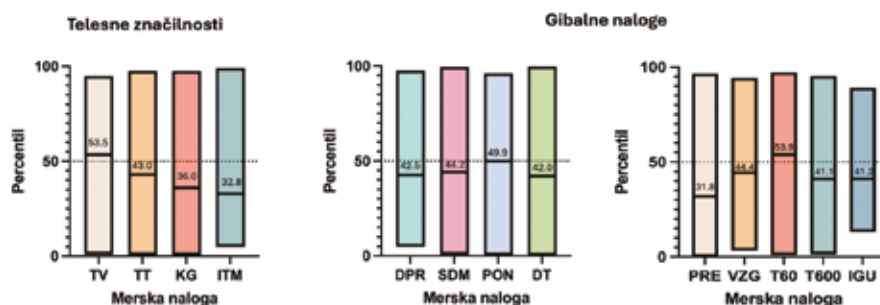
pov in laboratorijskimi meritvami ter poiskali rezultate bolnikov iz merskih nalog ŠVK.

V registru smo uspeli najti kar 548 otrok s potrjeno diagnozo JIA. Slovenska skupina otrok z JIA je bila v splošnih značilnostih bolezni podobna večjim skupinam iz tujine: srednja starost ob postavitvi diagnoze je bila 7.4 let, pogostejše so zboleval deklice (v 65 %), najpogostejši podtip bolezni je bil oligoartikularni (pri polovici bolnikov), genetski marker HLA B27 je bil pozitiven pri 22 %, protitelesa ANA so bila pozitivna pri 34 %, vnetje oči (uveitis) se je pojavilo pri 10 %.

Raziskava je še vedno v teku, do sedaj smo uspeli pridobiti prve rezultate o telesni sposobnosti samo pri tistih otrocih, ki so dosegli remisijo brez terapije. Ugotovili smo, da so slovenski otroci z JIA po zaključenem zdravljenju na ŠVK dosegli zelo dobre rezultate, ki so zelo malo odstopali od povprečnega rezultata zdravih vrstnikov. Imeli so nakoliko nižjo telesno višino (okvirno - 2 percentila), višjo težo (+ 6) povprečno kožno gubo in nekoliko nižji ITM (- 2). Pri gibalnih testih so bili slabši predvsem pri skoku v daljino (- 8), kjer se ocenjuje moč mišic nog (kar je bilo pričakovano, saj so veliki sklepi nog najpogostejše oboleli), vesi v zgibi (- 7), ki ocenjuje moč rok in ramenskega obroča, malenkost slabši pri teku na 60 metrov (- 3), ki ocenjuje šprintersko hitrost ter dvigovanju trupa (- 2), ki ocenjuje mišično moč in vzdržljivost mišic trupa. Pri ostalih testih so bili enako dobri kot vrstniki ali pri nekaterih celo bolj uspešni.

Njihov indeks gibalne učinkovitosti, ki predstavlja povprečen uspeh pri vseh gibalnih testih, je bil nižji za okvirno 4 percentile. Med meritvami sta izrazito odstopala samo skok v daljino in vesa v zgibi, kar je bilo pričakovano, saj sta to meritvi, pri katerih so udeleženi sklepi, ki so najpogostejše prizadeti. Dobri rezultati so odraz učinkovitega zdravljenja, kar pripisujemo temu, da je večina sodelujočih otrok zbolela v dobi, ko smo že imeli na voljo sodobnejša zdravila.

BOLNIKI PRED ZAČETKOM BOLEZNI



Legenda: TV = telesna višina, TT = telesna teža, KG = kožna guba, ITM = indeks telesne mase, DPR = dotikanje plošče z roko, SDM = skok v daljino z mesta, PON = poligon nazaj, DT = dviganje trupa, PRE = predklon, VZG = vesa v zgibi, T60 = tek na 60 m, T600 = tek na 600 m, IGU = indeks gibalne učinkovitosti



Nuša Jerič,
diplomirana fizioterapevtka
iz Zdravstvenega doma Velenje

»Kar telesu daš, to ti telo vrne«

► Pogovarjala se je: **Barbara Škrinjar**,
Foto: **osebni arhiv Nuše Jerič**

Tako pravi Nuša Jerič, ki kot fizioterapevtka v Zdravstvenem domu Velenje že več kot 20 let pomaga pacientom pri ohranjanju in izboljševanju gibljivosti ter kakovosti življenja.



»Doma me čaka kraški ovčar, ki potrebuje vsakodnevne sprehode. Ti so med tednom zaradi natrpanega urnika krajši, med vikendom pa daljši,« pove Nuša Jerič.

Ko govoriš z Nušo Jerič, hitro začutiš, da fizioterapija zanje ni le poklic, temveč poslanstvo. S svojo energijo in strokovnim znanjem že vrsto let pomaga ljudem, da ponovno zaupajo svojemu telesu – tudi takrat, ko jih bolečina, utrujenost ali bolezen poskušajo ustaviti. V Zdravstvenem domu Velenje in v sodelovanju z Društvom revmatikov Slovenije Nuša s svojo vedrino spodbuja bolnike, da naredijo tisti prvi, morda najmanjši, a odločilni korak – da se premaknejo.

Njena filozofija je preprosta: gibanje ni le vaja za mišice, temveč nega za celo telo. Nuša Jerič pri delu s pacienti v ambulantni in tudi pri tedenski vadbi z revmatiki hitro opazi, kdo redno izvaja vaje doma. Tisti, ki redno vadijo, imajo manj težav in tudi zagone bolezni lažje obvladujejo. Seveda to ne pomeni, da tisti, ki pridno telovadijo, nikoli nimajo bolečin, a so te redkejšje in bolj obvladljive, pove.

Bralci glasila Društva revmatikov Slovenije jo že dobro poznate po njeni stalni rubriki z vajami za domačo vadbo. Na preprost in spodbuden način nas v tej rubriki v vsaki številki Revmatika nagovarja, kako lahko z vadbo, ki traja le nekaj minut dnevno, storimo veliko za svoje zdravje in počutje. Nuša Jerič nas uči, kako lahko vsakdo z majhnimi, a rednimi koraki ne glede na starost ali bolezen naredi nekaj dobrega zase. Poudarja predvsem pomen rednosti, postopnosti in prilagajanja vadbe posamezniku.

Njene vaje so mnogim postale del vsakdana, da vztrajajo tudi takrat, ko bi najraje odnehali. Tokrat smo jo prosili, da z nami deli nekaj strokovnih misli in nasvetov o pomenu gibanja, predvsem za ljudi z revmatskimi obolenji.

Zakaj je gibanje po vašem mnenju tako pomembno za ljudi z revmat-

skimi boleznimi, tudi ko bolniki občutijo bolečine ali utrujenost?

Gibanje je izjemno pomembno, čeprav se nam včasih zdi, da bi bilo zaradi bolečin bolje čim manj obremenjevati sklepe. V resnici pa ima redna telesna dejavnost in gibanje številne koristi. Ohranja gibljivost in prožnost sklepov, povečuje mišično moč, izboljša splošno dobro počutje in nam daje energijo, ohranja telesno težo, ter zmanjša tveganje za nastanek srčno-žilnih bolezni.

Katere vrste vadbe so po vaših izkušnjah najbolj koristne za revmatike in zakaj?

Pomembno je, da vsak posameznik izbere vrsto vadbe, ki je prilagojena njegovemu bolezenskemu stanju, starosti, zmožnostim, cilju in željam. Pomembno je tudi, da izberemo vadbo, ki nam pomaga ohranjati gibljivost,

Drobni nasveti Nuše Jerič:

- Poslušajte svoje telo.
- Bolečina je vedno opozorilo in ne izziv.
- Uporabljajte pravilo dveh dni: če bolečina po vadbi ne izzveni v dveh dneh, je bila vadba preintenzivna.
- Držite se preprostega pravila: »raje pogosteje in manj kot redko in preveč«.
- Med določeno vadbo moramo biti sposobni spregovoriti vsaj 5 besed. Če tega nismo sposobni, moramo zmanjšati tempo.

moč in vzdržljivost, brez dodatnega obremenjevanja sklepov. Primerna je aerobna vadba kot je hoja, hitra hoja, nordijska hoja, kolesarjenje, plavanje, vadba v vodi ... zelo pomembne so vaje za krepitev mišic kot so vaje z elastičnimi trakovi, utežmi, mehke žoge... in vaje za ravnotežje ter koordinacijo kot je hoja po ravni črti, stoja na eni nogi, uporaba ravnotežnih blazin. Ne smemo pa pozabiti niti razteznih vaj in vaj za sproščanje kot so dihalne vaje in meditacija.

Veliko bolnikov se boji, da bi z vadbo poslabšali svoje stanje. Kako jim razložite razliko med koristno vadbo in pretiravanjem?

Pri telesni dejavnosti je meja med koristno vadbo in pretiravanjem zelo pomembna. Vsaka negativna izkušnja po določeni vadbi lahko privede do tega, da se prihodnjič neradi odločimo za vadbo. Te negativne izkušnje po vadbi so lahko denimo povečanje bolečin v sklepih oziroma poslabšanje bolezenskega stanja, vnetni izbruhi ali poškodbe. Zato je pomembno, da poznamo svoje meje, predvsem pa, da poslušamo svoje telo. Bolečina je namreč vedno opozorilo in ne izziv. Uporabljamo tudi pravilo dveh dni: če bolečina po vadbi ne izzveni v dveh

dneh, je bila vadba preintenzivna. Prav tako se držimo preprostega pravila: »raje pogosteje in manj kot redko in preveč«. Pomembno je omeniti tudi, da moramo biti sposobni med določeno vadbo spregovoriti vsaj 5 besed. Če tega nismo sposobni, moramo zmanjšati tempo.

Kaj svetujete tistim, ki že dolgo niso bili telesno aktivni – kako naj začnejo, da bo varno in motivirajoče?

Kadar dolgo časa nismo bili telesno aktivni, je z vadbo potrebno pričeti postopoma. Se pravi, da delamo manjše število ponovitev vaj, krajši čas hoje, kolesarjenja... Prav tako je pomembno, da se pred vadbo ogrejemo in po vadbi ohladimo. Tako preprečimo možnost nastanka poškodb, povečanja bolečin, povečamo pa prekrvavitev mišic in sklepov, dvignemo delovni nivo telesa in telo pripravimo na napore, ki ga

čakajo. Ogrevanje in ohlajanje naj traja 5 do 10 minut in naj vključuje nežne raztezne vaje, počasno hojo, globoko dihanje ...

Mnogi člani društva radi izvajajo vaje iz vaše rubrike v glasilu Revmatik. Kako izbirate vaje, ki jih predstavljate, in katere so najpogostejše težave, na katere se odzivате z vajami?

Vaje za rubriko v reviji Revmatik se odločim glede na želje telovadcev ter naslovim njihove najpogostejše težave. Vaje, ki jih predstavim v reviji, običajno izvajamo tudi pri zoom-telovadbi.

Kako se s časom spreminja počutje vaših pacientov in njihova gibljivost, če redno vadijo?

Tako pri delu s svojimi pacienti v ambulantni, kot pri tedenski vadbi z rev-





Kdo je Nuša Jerič zasebno?

Je mama dveh srednješolskih otrok. V prostem času rada bere knjige, vrtnari in se sprehaja. Tudi brez domačih ljubljencev, kužka in muc, si svojega doma ne predstavlja. Njen kraški ovčar Lari je razlog, da gre vsak dan na sprehod v naravo, ne glede na vreme. Ljudje, ki jo poznajo, jo opisujejo kot nasmejano, veselo in razumevajočo osebo.

matiki v naši podružnici vedno opazim, kdo redno izvaja vaje doma. Tisti, ki redno izvajajo vaje, imajo manj težav, zagone boleznih lažje obvladujejo. To ne pomeni, da če boste vsak dan pridno telovadili, nikoli ne boste imeli bolečin. Ampak bodo te redkejšje in obvladljive.

Kako lahko fizioterapevti pomagajo posamezniku, da si vadbo prilagodi glede na svoje sposobnosti, bolečine ali diagnozo?

Vsak fizioterapevt prilagodi vaje posamezniku, tako da najprej oceni telesno stanje pacienta, to pomeni, da pregleda gibljivost sklepov, moč mišic, ravnotežje in koordinacijo. Nato pa pripravi vadbeni program, spremlja pacientov napredek in ga nauči, kako lahko samostojno vadi doma.

Se v zadnjem času pojavljajo kakšni novi pristopi ali oblike vadbe, ki so še posebej primerne za revmatike?

Poleg klasičnih vadb, kot so hoja, plavanje, raztezne vadbe in vaje za moč, se pojavljajo tudi novi pristopi kot so pilates in funkcionalna vadba, joga, Tai Chi, vadba v vodi in hidroterapija.

Pogosto slišimo, da je pri kroničnih boleznih ključna vztrajnost. Kako motivirate bolnike, da vztrajajo pri redni vadbi, tudi ko nimajo najboljšega dne?

Motivacija je pogosto največji izziv pri redni vadbi, še posebej pri ljudeh z revmatskimi obolenji, kjer je prisotna še bolečina, utrujenost in strah pred poslabšanjem stanja. Pomembno je, da si vsak postavi realne, merljive cilje. Na primer, da bo vsak dan hodil 10 minut in ne recimo zgolj, da "bo fit". Kajti zadnjega se ne da enostavno izmeriti. Vadba naj bo namenjena tudi izboljšanju funkcionalnosti, na primer lažjemu vstajanju, hoji po stopnicah. Ko vidimo rezultate, je motivacija večja. Priporočljivo je tudi vaditi v družbi oziroma s prijateljem, saj se tako lahko izognemo raznim izgovorom, kako preskočiti vadbo.

Kakšna je vaša osebna filozofija glede gibanja in zdravja – kako sami ohranjate motivacijo za aktiven življenjski slog?

Imam srečo, da imam takšno službo, kjer lahko skupaj s pacienti telovadim. Medtem, ko pacientom kažem vaje, naredim še nekaj koristnega tudi zase. Doma pa me čaka kraški ovčar, ki potrebuje vsakodnevne sprehode. Ti so med tednom zaradi natrpanega urnika krajši, med vikendom pa daljši.

Za konec: imate morda kakšno motivirajoče sporočilo, ki bi želeli poslati članom društva ob letošnjem zaključku leta?

Moje mnenje je, da kar telesu daš, to ti telo vrne. Če nič ne naredimo za naše telo, ne moremo od njega pričakovati, da bomo vse življenje v top formi in fit.

Ko se leto počasi posklavlja, si vzemite trenutek, da pogledate nazaj na svoje dosežke, velike ali majhne. Vsaka prehojena pot, vsak premagan izziv in vsaka minuta, ki ste jo vložili vase, šteje.

Naj bo novo leto polno zdravja, radosti in notranje moči, da boste še naprej rastli, se učili in uživali v vsakem trenutku.

»

»Tisti, ki redno izvajajo vaje, imajo manj težav, zagone boleznih lažje obvladujejo. To ne pomeni, da če boste vsak dan pridno telovadili, nikoli ne boste imeli bolečin. Ampak bodo te redkejšje in obvladljive,« pove Nuša Jerič.

Ključne spremembe pokojninske reforme in trga dela

► Piše: **Sanja Jablanovič**, univ.dipl.pravnica, PIC – Pravni center za varstvo človekovih pravic in okolja

Slovenijo v letu 2026 čakajo pomembne spremembe na področju trga dela in pokojninskega sistema.

Z uveljavitvijo sprememb Zakona o urejanju trga dela (ZUTD), Zakona o delovnih razmerjih (ZDR-1) ter Zakona o pokojninskem in invalidskem zavarovanju (ZPIZ-2) se nadaljuje proces usklajevanja zakonodaje z demografskimi in ekonomskimi izzivi starajoče se družbe in prilaganje potrebam trga dela. Pokojninska reforma zasleduje dva glavna cilja: podaljšanje aktivne delovne dobe in zagotavljanje finančne vzdržnosti pokojninskega sistema, hkrati pa želi ohraniti socialno varnost ter dostojanstvo starejših.

Spremembe na trgu dela

Sprememba ZUTD je pripravljena z namenom podaljšanja delovne aktivnosti dolgotrajno brezposelnih oseb in zaščite najbolj ranljivih skupin. Zato se uvaja nova storitev zaposlitvene podpore, katere cilj je povečati verjetnost ohranitve zaposlitve in uspešno vključevanje v delovno okolje ter določa samostojno učenje kot novo aktivnost vseživljenjske karijerne orientacije. Uvajajo se tudi nekatere **spremembe v zvezi z izvajanjem javnih del**, predvsem pomemben je dvig izhodiščne plače udeležencev, najnižje plačilo je določeno v višini minimalne plače, hkrati se vključitev v javna dela ne bo več štela v obdobje prejemanja nadomestila za brezposelnost. Novela zakona omogoča tudi **izrabo preostalega dela neizkoriščene pravice do plačila prispevkov za pokojninsko in invalidsko zavarovanje**, kot je to urejeno tudi pri pravici do denarnega nadomestila.

Med najpomembnejšimi novostmi pa je zagotovo **znaten dvig nadomestila za brezposelnost**, ki bo od 1. januarja 2026 znašalo najmanj 70% minimalne bruto plače, najvišje pa bo omejeno na 130% minimalne bruto plače. Sprememba višine nadomestila bo veljala tako za bodoče kot tudi za obstoječe prejemnike nadomestila za brezposelnost. Osnova za izračun nadomestila ostaja enaka, prav tako upravičenost do nadomestila in trajanje pravice, ki se še vedno veže na dolžino zaposlitve.

Cilj ukrepov je tudi spodbuditi aktivno staranje in omogočiti lažje vključevanje izkušenih delavcev včasne ali sezonske oblike dela, **zato se uvaja večji obseg začasnega in občasnega dela upokojujencev, ki se viša iz sedanjih 60 ur mesečno na 85 ur mesečno**. Usklajena je tudi najnižja urna postavka in omejitev letnega dohodka ki po novem znaša 12 minimalnih plač.

Posebna novost je **spodbuda za zaposlitev starejših brezposelnih**: namenjena je osebam starejšim od 59 let, ki v času prejemanja nadomestila za brezposelnost sklenejo pogodbo o zaposlitvi za polni delovni čas. Spodbuda znaša 40 % neto nadomestila in se izplačuje največ 12 mesecev.

Zaostrojuje se možnost koriščenja tako imenovanega **mostu do upokojitve**, ki je omogočal predčasni odhod s trga dela. Do sedaj so bili brezposelni, ki so dopol-

nili ali 57 let starosti ali 35 let zavarovalne dobe, upravičeni do 25-mesečnega prejemanja denarnega nadomestila že na podlagi desetmesečne zaposlitve v zadnjih dveh letih, zaradi česar je prihajalo do veriženja te pravice. Po novem bodo morali biti za ponovno uveljavitev pravice do 25-mesečnega nadomestila **v zadnjih dveh letih zaposleni vsaj 16 mesecev ter dopolniti starost 57 let in hkrati imeti 37 let zavarovalne dobe**.

Krajši delovni čas pred upokojitvijo

Z novim letom se v **Zakonu o delovnih razmerjih** uvaja tudi tako imenovani **institut 80/90/100**, ki omogoča delo v obsegu 80% polnega delovnega časa, 90% osnovne plače in plačilo 100% prispevkov za polni delovni čas. Možnost krajšega delovnega časa lahko uveljavi delavec, ki je dopolnil 60 let starosti ali 35 let pokojninske dobe. Ukrep omogoča postopno upokojevanje, boljšo delovno vključenost starejših in prenos znanja na mlajše generacije. Da bi se dosegel pravi namen ukrepa, je v času

”

Pokojninska reforma zasleduje dva glavna cilja: podaljšanje aktivne delovne dobe in zagotavljanje finančne vzdržnosti pokojninskega sistema, hkrati pa želi ohraniti socialno varnost ter dostojanstvo starejših.

dela s krajšim delovnim časom prepovedano opravljanje nadurnega dela, lahko pa delavec v tem času **uveljavlja pravico do izplačila dela pokojnine** v sorazmernem deležu glede na skrajšanje delovnega časa. Pogoj starosti za koriščenje pravice do krajšega delovnega časa se uvaja postopoma, v letu 2026 in 2027 lahko s krajšim časom prične delati delavec, ki je dopolnil 58 let starosti, nato se od 2028 pogoj starosti prične zviševati za 3 mesece letno.

Pokojninska reforma

Projekcije kažejo, da bo že leta 2030 četrtina prebivalstva starejša od 65 let, po letu 2055 pa kar tretjina. Hkrati se podaljšuje življenjska doba, kar povečuje pritisk na pokojninsko blagajno, saj razmerje med zavarovanci in upokojenci postaja vse manj ugodno. Novosti, ki jih prinaša novela pa so zasnovane kot **dolgoročni paket ukrepov, ki se uvajajo postopno**. Vsi, ki do 31.12.2025 izpolnijo pogoje za upokojitev po do sedaj veljavnih pravilih, pa se bodo lahko upokojili po teh pogojih tudi po 1.1.2026.

Najvidnejša sprememba je **dvig starosti za upokojitev s 65 na 67 let (za zavarovance z vsaj 15 leti dobe) in s 60 na 62 let (za 40 let pokojninske dobe)**. Starost se prične postopoma dvigovati v letu 2028, 3 mesece na leto, do leta 2035, ko se tudi ukine možnost predčasne upokojitve in se preneha uporabljati pojem pokojninske dobe brez dokupa. Dvig starosti pa omili nov ukrep znižanja starosti za zgodnji vstop na trg dela in sicer bo mogoče **starost znižati za ves čas trajanja zaposlitve pred 20. letom** in ne le pred 18. letom starosti, kot je to veljalo do sedaj, dvig starosti pa se uveljavi postopoma. **Ohranja se tudi možnost znižanja starostne meje** zaradi otrok in obveznega služenja vojaškega roka, pri čemer se uvaja novost, da bo več otrok mogoče uporabiti za različne ugodnosti (ali višja pokojnina ali znižanje starosti).

Novela zakona tako zagotavlja delavcem, ki bodo dopolnili 40 let pokojninske dobe, da bodo lahko v povprečju uveljavili pokojnino pri enaki dejanski starosti kot doslej. Statistika namreč kaže, da 80% delovno aktivnih oseb pri nas trenutno zbere 40 let pokojnin-

ske dobe šele pri starosti 62 let, zato se praviloma upokojijo pri starosti 62 let, ki bo po novem najnižja upokojitvena starost. Postopni dvig upokojitvene starosti zato veliki večini ne bo bistveno spremenil dejanskega datuma upokojitve. Z olajšavami za znižanje starosti pa se bo še vedno mogoče upokojiti pred 62. letom.

Od leta 2028 dalje se postopoma podaljšuje tudi referenčno obdobje za izračun pokojninske osnove s sedanjih 24 let na 40 let, pri čemer bo možno izločiti od 1 do 5 najslabših let iz izračuna (pogoj je dopolnjenih vsaj 28 let pokojninske dobe). Po drugi strani pa se **postopoma dvigujejo odmerni odstotki za izračun pokojnine**. Za 15 let pokojninske dobe se bo pokojnina odmerila v višini 30% od pokojninske osnove, vsako nadaljnje leto dela bo po novem prineslo 1,6%. Za 40 let pokojninske dobe se bo od 2035 dalje pokojnina odmerila v višini 70% osnove, delo nad 40 leti pa bo prineslo dodatne 3% letno. Ohranja se tudi možnost dviga odmernega odstotka za otroke in se po novem zvišuje na 1,6% za vsakega otroka brez zgornje omejitve. Na novo pa je mogoče uveljaviti dodatni odmerni odstotek tudi za obvezno služenje vojaškega roka do največ 2%.

Prav tako se bodo postopno dvignili tudi odmerni odstotki za izračun vdovskih pokojnin iz 70% od pokojnine umrlega zakonca na 80%, sorazmerno se bodo dvignile tudi družinske pokojnine. Z novelo pa se spreminja tudi višina zagotovljene pokojnine za polno pokojninsko dobo in sicer na 785 EUR, kar je znesek, ki ustreza 75% povprečne plače in prične veljati že s 1.1.2026. Uvaja se tudi pravica do zimskega dodatka, prav tako se nekoliko zvišuje letni dodatek. Dvig odmernih odstotkov pa se postopoma začne v letu 2028 in se v celoti uveljavi 2035. Reforma bo tako najbolj izboljšala materialni položaj bodočih upokojencev, ki so se zgodaj zaposlili in prejeli minimalno plačo.

Reforma uvaja tudi **dvig invalidskih pokojnin** od 2028 dalje, ki se bodo po novem odmerjale od najmanj 50% zavarovančeve pokojninske osnove (prej 41 %). Najnižja invalidska pokojnina pa bo zagotovljena v višini

50% najnižje pokojninske osnove, kar pomeni dvig z okoli 490 € na 610 €. **Ukrep najnižje invalidske pokojnine se bo uveljavil že v 2026 in bo veljal za nove in za obstoječe invalidske upokojence**, dvig najnižje invalidske pokojnine pa bo vplival tudi na nadomestila iz naslova invalidnosti in vdovske ter družinske pokojnine, ki so odmerjene od najnižjih invalidskih pokojnin.

Spreminja se tudi način usklajevanja pokojnin. Te so se doslej usklajevale v razmerju 60% rasti povprečne plače in 40% inflacije. V naslednjih desetih letih se bodo usklajevale v razmerju 50%-50%, nato bo postopoma do leta 2045 razmerje prešlo na 80% inflacije in 20% rasti povprečne plače.

Novela prinese tudi **poenostavljeno in ugodnejšo odmero nadomestil iz invalidskega zavarovanja**, prav tako se bo prišteta doba za izračun invalidske pokojnine ugodneje vrednotila in vplivala na višjo odmero invalidskih pokojnin. Rahljajo se pogoji za pridobitev pravic iz naslova invalidnosti za brezposelne invalide, prav tako se dviguje starost za pridobitev pravice do poklicne rehabilitacije, kar bo omogočilo poklicno rehabilitacijo več invalidom. Sprememba zakona pa uvaja tudi tako imenovano **administrativno upokojitev brezposelnih delovnih invalidov**, ki so dopolnili 62 let starosti in so bili v zadnjih 10 letih brezposelni vsaj 8 let. Zanje je s **1.5.2026 predvidena avtomatična invalidska upokojitev** brez preverjanja pogoja gostote pokojninske dobe ali sprememb v invalidnosti.

Socialni partnerji se sicer niso mogli dogovoriti o povišanju prispevne stopnje za delodajalce, je pa sprejeta rešitev na področju dodatnega zavarovanja v okviru **drugega pokojninskega stebra**, saj bodo delodajalci z več kot deset zaposlenimi morali v naslednjih dveh letih izvesti kolektivna pogajanja o vključitvi zaposlenih v dodatno pokojninsko zavarovanje. Pri poklicnem zavarovanju se ukinja moratorij na revizijo seznamov delovnih mest, ob morebitni smrti uživalca pa bo **poklicno pokojnino mogoče podedovati**, kar pomeni večjo varnost za družine delavcev v najzahtevnejših poklicih.

Fizioterapevtski  kotiček

Vaje z žogo

► Pripravila in telovadila: **Nuša Jerič, dipl. fizioterapevtka**

Vadbena žoga je pripomoček, ki popestri vadbo. Žoga je preprosta za uporabo in odličen pripomoček za krepitev mišic, z njo pa lahko izboljšamo tudi ravnotežje.



Obe nogi istočasno pokrčimo v kolenih do konca giba. Nato nogi iztegnemo. Vajo ponovimo 8–12 krat.

VAJA 1

Ležimo na hrbtu, nogi iztegnjeni položimo na žogo.



Rahlo povlečemo popek proti hrbtenici in dvignemo zadnjico od podlage. Vajo ponovimo 8–12 krat.

VAJA 2

Obe nogi iztegnjeni položimo na žogo, roki sta ob telesu.



Desno iztegnjeno nogo dvignemo nekoliko v zrak od podlage (stopalo povlečemo proti sebi), nato nogo vrnemo v začetni položaj. Vajo lahko izvajamo izmenično.

VAJA 3

Obe nogi iztegnjeni položimo na žogo.



VAJA 4


Nogi iztegnjeni položimo na žogo.



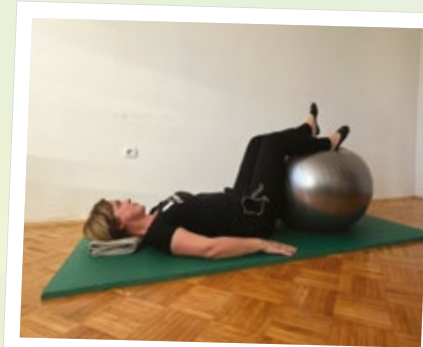
Desno iztegnjeno nogo dvignemo od podlage (stopalo povlečemo proti sebi).



Nato desno iztegnjeno nogo počasi spuščamo ob žogi navzdol do tal. Nogo vrnemo v začetni položaj. Vajo lahko izvajamo izmenično in z vsako nogo vajo ponovimo 8-12 krat.



Pokrčeni nogi položimo na žogo.

VAJA 5


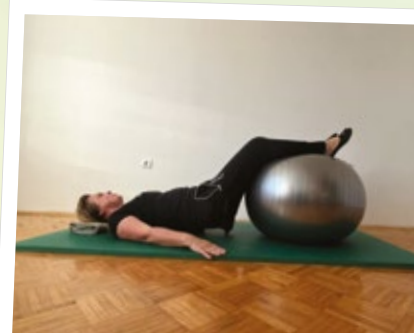
Desno golen in peto rahlo (toliko, da čutimo kako se napnejo mišice noge) pritisnemo v žogo. Nato popustimo. Vajo lahko izvajamo izmenično in z vsako nogo ponovimo 8-12 krat.



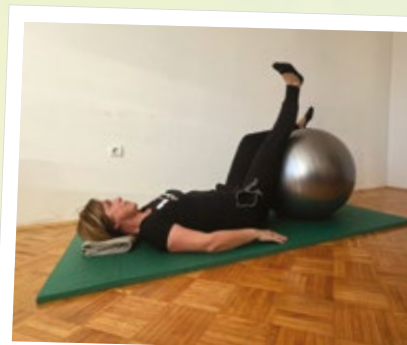
Popek rahlo povlečemo proti hrbtenici, nato dvignemo zadnjico od podlage in sprostimo v začetni položaj. Vajo ponovimo 8-12 krat.

VAJA 6

Obe pokrčeni nogi položimo na žogo, roki sta ob telesu.



Obe pokrčeni nogi položimo na žogo.

VAJA 7


Desno nogo iztegnemo v kolenu, stopalo povlečemo proti sebi. Stegno ostane na žogi (iztegnemo samo koleno). Vajo ponovimo 8-12 krat z vsako nogo.



Vabljeni na Brinjevo goro in na Orle!

Pridružite se nam in doživite dan poln gibanja, druženja in naravnih lepot – obljublamo, da bo v vsakem koraku nekaj posebnega.

Hoja ni le prijetna – je tudi odlična za ohranjanje gibljivosti, krepitev mišic in dobro počutje. Zato v Društvu revmatikov Slovenije vsako leto spodbujamo naše člane, da se pridružijo lokalnim pohodom, ki jih pogosto vodijo strokovnjaki, kot so fizioterapevti in športni vaditelji.

V letu 2026 pa pripravljamo nekaj posebnega: **dva nacionalna pohoda**, namenjena vsem članom društva, njihovim družinam in prijateljem! To je odlična priložnost, da združimo prijetno s koristnim – gibanje na svežem zraku, druženje z drugimi člani in občudovanje slovenskih lepot.

Prvi nacionalni pohod

 **Sobota, 9. maj 2026**
 **Iz Term Zreče na Brinjevo goro**

Pot se začne v prijetnem zdraviliškem okolju Term Zreče, nato pa nas pot vodi skozi gozdove in travnike do cerkvice sv. Brinja na Brinjevi gori. Pohod je **zmerno zahteven**, primeren pa tako za tiste, ki se radi sprehodijo v umirjenem tempu, kot tudi za tiste, ki si želijo malce več hoje. Na poti boste uživali v **čudovitih razgledih na Pohorje in okolico Zreč**.

Drugi nacionalni pohod

 **Petek, 5. september 2026**
 **Iz sv. Urha na Orle, okolica Ljubljane**

Jesenski pohod nas bo popeljal po **razgibanih gozdnih poteh Golovca**, kjer se pohodniki lahko naužijejo svežega zraka in miru narave – le nekaj korakov stran od mestnega vrveža. Tudi ta pot je primerna za različne ravni telesne pripravljenosti in ponuja številne priložnosti za **druženje, klepet in izmenjavo izkušenj**.

Oba pohoda bosta potekala v znamenju **gibanja, zdravja in povezanosti** – vrednot, ki jih naše društvo že vrsto let uspešno neguje.

Naj hoja postane **naše zdravilo brez recepta** tudi v letu 2026!



Brinjeva gora

Knjižica za bolnike

Korak za korakom do boljšega sodelovanja pri zdravljenju

Društvo revmatikov Slovenije je ob svetovnem dnevu revmatskih bolezni je v sodelovanju s podjetjem AbbVie sooblikovalo praktično knjižico kot orodje za bolnike, da stopijo korak bližje k boljšemu razumevanju svojega stanja in aktivnejšemu sodelovanju pri zdravljenju.

V knjižici boste našli vprašalnike, konkretne nasvete in prostor za zapis opazovanj vašega zdravstvenega stanja. Knjižica tako lahko postane pomemben osebni praktični pripomoček za pogovor z zdravnikom in vaš zelo koristen sopotnik v poteku zdravljenja.

Zakaj je knjižica pomembna?

Zdravljenje revmatoidnega artritisa in drugih revmatskih bolezni temelji na dobrem sodelovanju med bolnikom in zdravnikom. Če bolnik na pregled k zdravniku pride dobro pripravljen, lahko z informacijami bolje seznani svojega zdravnika in ta ima nato več informacij in boljšo klinično sliko ter lahko zato bolje usmerja zdravljenje in terapijo.

Posebej dragoceno je, da so v knjižici **vprašalniki**, ki jih lahko izpolnite pred pregledom in jih vzamete s seboj. S tem postanete aktivni sogovornik ter aktivni deležnik v procesu zdravljenja.

Iz vsebine

Knjižica vsebuje praktične napotke po korakih in vas bo usmerjala, kako se pripravite na pregled, kaj lahko na pregledu pričakujete, priporočila, kaj vzemete s seboj, kako lahko najbolje sodelujete.

Kako se pripraviti na pregled?

Nekaj uporabnih korakov iz knjižice, ki vam bodo pomagali izkoristiti obisk pri zdravniku na najboljši način:

1. Izpolnite vprašalnike iz knjižice

Vzemite si nekaj časa pred pregledom, da izpolnite vprašalnike – o tem, kako pogosto imate bolečine,

kako močno omejujejo gibanje, o predpisanih zdravilih in drugih spremljajočih boleznih ... To bo zdravniku omogočilo, da dobi boljši vpogled v vaše stanje.

2. Pripravite seznam simptomov in vprašanj

Zapišite si, kdaj so se simptomi pojavili, ali so se spreminjali, ali ste opazili stranske učinke zdravil ... Prav tako razmislite o dveh ali treh vprašanjih, ki jih želite zastaviti zdravniku (na primer: „Ali naj prilagodim gibanje svojemu stanju?“, „Kako lahko spremljam, ali terapija deluje?“).

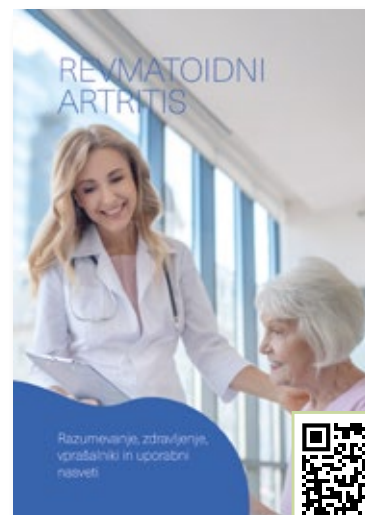
3. Odkrito spregovorite o vplivu bolezni na vaše vsakdanje življenje

Zdravnik bo morda vprašal, ali vas bolečina ovira pri opravkih, kako pogosto vzamete zdravila in ali imate kakšne strahove glede poteka bolezni.

4. Vprašajte o načrtu zdravljenja in kaj lahko sami naredite

Zelo koristno je vprašati, ali obstajajo spremembe, ki jih lahko naredite v življenjskem slogu – na primer prilagoditev vadbe, prehrane, počitka.

Če se boste aktivno vključili, bo zdravljenje lahko učinkovitejše. Knjižica vas prav pri tem spodbuja, da prevzamete pobudo.



Celotno knjižico si lahko brezplačno prenesete tukaj >



Zakaj sodelovanje z zdravnikom šteje?

Pri revmatoidnem artritisu in drugih revmatoloških stanjih ima zgodnje zaznavanje sprememb in pravočasna reakcija veliko vlogo. Če boste vi in zdravnik redno pregledovali vprašalnike in spremljali simptome, se lahko zdravljenje prilagodi hitreje in učinkoviteje.

Kaj naj s seboj prinesete na pregled?

- Izpolnjene vprašalnike iz knjižice.
- Zapis simptomov, ki vas skrbijo.
- Seznam zdravil, prehranskih dopolnil, terapij (tudi fizioterapije, masaže).
- Vprašanja, ki so vam pomembna.
- Če jih imate, tudi zapiske o učinkovitosti zdravljenja in morebitnih stranskih učinkih.

Knjižica, ki jo je društvo predstavilo ob svetovnem dnevu revmatoloških bolezni oktobra 2025, je dragoceno orodje – ne le za informiranje, ampak za aktivno sodelovanje pri zdravljenju. Uporabite jo, izpolnite vprašalnike, prinesite jih na pregled in se ne bojte postavljati vprašanj.

Pomembno je, da se počutite slišani in vključeni. Če boste sodelovali z zdravnikom na ta način, lahko skupaj najdeta najbolj primerno terapijo, boljši nadzor nad boleznijo in izboljšate kakovost svojega življenja.

Vabljeni k pošiljanju vprašanj

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

Pišite na drustvo@revmatiki.si.

Na vprašanja odgovarjajo:

prim. Mojca Kos-Golja, dr. med.

in gostujoči strokovnjaki.

Kako deluje naš imunski sistem

Pri bolnikih z vnetnimi revmatskimi boleznimi se pogosto porajajo vprašanja povezana z delovanjem imunskega sistema, za katerega je znano, da ima pri večini teh bolezni pomembno in osrednjo vlogo. Najpogostejša vprašanja so, kako imunski sistem deluje, kako nastanejo avtoimunske bolezni, ali se njegovo delovanje razlikuje med posamezniki, kako lahko vplivamo nanj. V pričujočem sestavku so opisane glavne značilnosti in delovanje imunskega sistema in odgovori na vprašanja.

Imunski sistem je obramba našega organizma pred tujki (patogeni), ki lahko povzročijo bolezen, zato je njegovo brezhibno delovanje ključno za ohranjanje zdravega organizma. V normalnih okoliščinah sprožijo imunski odziv samo tuje molekule - antigeni, ki se vežejo na specifične imunske receptorje.

Ko antigen vstopi v telo, sproži imunski odziv, ki pomaga zaščititi organizem pred okužbami in boleznimi. Imunski sistem natančno uravnava ravnesje med aktivacijo (uničuje antigene) in zaviranjem (preprečuje napade na zdrave celice). Aktivacijske poti okrepijo imunski odziv proti okužbam, zaviralni mehanizmi pa omejujejo prekomerno delovanje, ki bi lahko vodile v avtoimunske bolezni.

Avtoimunost je imunski odziv proti antigenom lastnega telesa. Avtoimunske bolezni nastanejo, kadar se poruši toleranca do lastnih antigenov. Pri tem imunski sistem telesu lastne molekule napačno prepozna kot tuje in napade lastna tkiva - posledica so bolezni, kot so revmatoidni artritis, sistemske vezivnotkivne bolezni in številne druge. Borba, ki naj bi bila usmerjena proti mikrobom (ali drugemu tujku), se obrne proti lastnemu telesu, ga napade in mu škoduje. Avtoimunska bolezen se kaže s poškodbo lastnega tkiva ali spremenjeno fiziološko dejavnostjo. Razlog, zakaj se poruši toleranca do lastnih antigenov, ni povsem znan. Dostikrat je pomembna dedna nagnjenost. Povečujejo jih tudi dejavniki iz okolja, kot so okužbe, zlasti virusne, zdravila, alkohol, hormoni in ultravijolično sevanje.

Imunski sistem in okužbe.

Kadar pride skozi nos v telo določena bakterija, jo v nosni sluznici celice imunskega sistema napadejo in odstranijo. Najbolj burni odgovor organizma na mikrob pa se sproži, če ta pride v kri. Tam se sreča s celotnim imunskim sistemom, sproži se postopek obrambe. Takrat zbolimo, tako zaradi vdora mikrobov, kot zaradi odziva imunskega sistema. Obramba se postopoma krepi, traja nekaj dni, včasih ves teden. V primeru uspešne borbe se proces konča z uničenjem mikroba (in z ozdravitvijo okužbe).

Na vprašanje, zakaj nekdo pogosteje zboleva in zakaj okužba traja dlje časa, ni povsem jasnega odgovora. Prav tako ni nujno, da ob tem zataji imunski sistem. Zbolevanje ni odvisno samo od obramb-

nih sposobnosti imunskega sistema, ampak tudi od vrste in količine mikroba, načina vstopa v telo, območja njegovega delovanja. Načeloma sicer velja, da se za pogostejšimi okužbami skriva slabša odpornost, ni pa vedno jasno, kateri del imunskega sistema slabše deluje. Metode za ugotavljanje delovanja imunskega sistema so zapletene in niso vedno izvedljive. Izvajamo jih usmerjeno, kar zavisí npr. od suma na pomanjkljivosti imunskega sistema, ki jih je lažje je ugotoviti, če so zelo izražene. Dokazljive so pomanjkljivosti določenih imunoglobulinov (protiteles), neustrezno delovanje imunskih celic ali kombinacijo obojega. Najpogosteje odkrijemo pomanjkljivosti imunskega sistema pri otrocih, kjer so motnje izrazitejšje in je bolezen hitreje prepoznana.

Razlike v delovanju imunskega sistema se pojavljajo in jih poznamo. Na vprašanje, zakaj je imunski sistem nekaterih ljudi bolj učinkovit in zbolevalo manj kot drugi, ni ustreznega odgovora. Izkušnje kažejo, da imajo ženske boljšo obrambno sposobnost, vendar ni jasno, kateri del obrambe je vpleten. Pomembno vlogo pri tem gotovo igrajo tudi ženski hormoni. Zaradi učinkovitejšega imunskega sistema ženske najbrž živijo dlje kot moški. Za oceno delovanja imunskega sistema so potrebne preiskave v specializiranih laboratorijih, ki včasih zaznajo motnjo imunskega sistema, brez prisotne bolezni.

Vpliv na imunski sistem.

V medijih je veliko reklamnih oglasov, ki obljublajo, da je mogoče z različnimi prehranskimi dopolnili izboljšati imunski sistem. Do takšnih obljub velja zadržanost in kritičnost, saj delovanje različnih pripravkov in prehranskih dopolnil ni strokovno dokazano. Imunski sistem krepi in izboljšuje zdrav življenjski slog, dovolj kakovostnega spanja, ustrezna, najbolj priporočljiva mediteranska prehrana, redna telesna dejavnost, izogibanje stresu in opuščanje kajenja.

prim. Mojca Kos-Golja, dr. med.



Svet mandal Brigitte Mataič

► Piše: Irena Grah

V četrtek, 6. oktobra, je članica Društva revmatikov Slovenije iz podružnice Murska Sobota **Brigita Mataič** pripravila čudovito **dobrodelno razstavo mandal**, s katero je želela pomagati Društvu bolnikov s kronično bolečino Murska Sobota.

Simboli večnosti, kroga in harmonije

Brigita je obiskovalce popeljala v svet **mandal** – starodavnih simbolov večnosti, kroga in harmonije. Povedala je, kako jo risanje teh vzorcev pomirja, navdihuje in ji pomaga najti notranji mir. Njene slike izražajo preplet barv, ritma in energije, ki zdravijo dušo in telo.

Razstava je potekala v prostorih Alma Mater Europaea v Murski Soboti, ki je tudi tokrat velikodušno odprla svoja vrata za dobrodelni namen. Zbrane je najprej pozdravil višji predavatelj Edvard Jakšič, predstojnik študijskega programa Zdravstvena nega. S toplimi besedami sta zbrane nagovorili tudi Marija Zrim, v. d. direktorice Zdravstvenega doma Gornja Radgona, ter direktorica Zavoda za turizem Dobrovnik. Prisotne je nagovorila tudi predsednica Društva bolnikov s kronično bolečino Mija Roudi, ki je predstavila delovanje društva in pomen tovrstne podpore.

Dobrodelna nota

Dogodek je bil prežet z dobrimi nameni, iskrenostjo in hvaležnostjo. Spomnil nas je tudi na lanskoletni dobrodelni dogodek, ko smo zbranimi sredstvi – in nekaj dodatnimi prispevki članov – kupili terapevtsko magnetno blazino, ki jo člani uporabljamo za lajšanje bolečin. Ker je dostop do terapij pogosto otežen, nam ta blazina pomeni veliko pomoč. Kroži od člana do člana in je vedno na voljo tistim, ki jo najbolj potrebujejo.

Iskrena hvala Brigiti Mataič za njen nesebični prispevek, ustvarjalno energijo in dobrodelni duh, ki nas je vse povezal in opomnil, da tudi z majhnimi dejanji lahko naredimo veliko dobrega.

”Svet mandal je svet starodavnih simbolov večnosti, kroga in harmonije.



Brigita Mataič z njenimi mandalami.



Pri Bukovniškem jezeru z mladostniki.

7 vikend seminarjev s pestrimi vsebinami za člane

Od predavanj, delavnic do vadbe v bazenu in čarodeja

► Pripravila: **Maja Dimnik**

Članek lahko preberete na strani 6.

V letošnjem letu je Društvo revmatikov Slovenije izvedlo pet vikend seminarjev za odrasle revmatike, enega za podmladek društva ter enega za otroke z juvenilnim idiopatskim artritisom (JIA) in njihove družine.

Seminarji so namenjeni rednim članom oziroma bolnikom z vnetnim revmatizmom ter njihovim družinskim članom in predstavljajo pomemben del našega izobraževalnega programa.

Pisana paleta strokovnih predavanj

Z odraslimi revmatiki in njihovimi spremljevalci smo se srečali v Zdravilišču Radenci, Termah Lendava, Termah Olimia, Biotermah in Thermani Laško. Na vseh seminarjih smo prisluhnili predavanju Kaje Deberšek, mag. farmacije, z naslovom »Kdo je klinični farmacevt in kako deluje«. Z veseljem smo gostili tudi prim. Simono Repar Bornšek, dr. med., spec. družinske medicine, ki je ob sobotah izvedla predavanje in delavnico »Kako komunicirati v težkih situacijah«. Med predavateljicami sta bili tudi prim. Vlasta Petric, dr. med., spec. revmatologije, s predavanjem »Kako živeti z vnetno revmatsko boleznijo«, ter Živa Štular, dr. med., spec. oftalmologije (njen članek si lahko preberete v tej

številki Revmatika, v rubriki Zdravje), ki je govorila o očesni prizadetosti pri vnetnih revmatskih boleznih. V Laškem se nam je pridružila še Sanja Jablanović, univ. dipl. pravnica, s predavanjem o dedovanju. Petra Cvek, univ. dipl. pedagoginja in psihoterapevka realitetne terapije, pa je predstavila temo motivacije. Da je telesna aktivnost za revmatike izjemno pomembna, smo potrdili z jutranjo vodeno vadbo ob sobotah in nedeljah ter z vadbo v bazenu pod vodstvom Barbare Sluga.

Podmladek društva v Termah Čatež

Člani, stari do 35 let, so se aprila zbrali v Termah Čatež na seminarju, namenje-



Prim. Simona Repar Bornšek, dr. med., spec. družinske medicine na predavanju Kako komunicirati v težkih situacijah.



ZAHVALA

Iskrena hvala vsem predavateljem in vsem soustvarjalcem naših seminarjev.



nem podmladku društva, ki ga vodi Aljaž Škrjanec. O pravicah oseb s kroničnimi boleznimi na trgu dela jih je seznanila Sanja Jablanovič, univ. dipl. pravnica. Specialni pedagog Marko Juhant je mladim staršem in bodočim staršem predstavil vzgojne ukrepe, ki delujejo pri mlajših in starejših otrocih, ter spretnosti, ki jih starši pri tem potrebujejo. V nedeljo so udeleženci prisluhnili zanimivemu predavanju dr. Sanele Peresciutti, dr. med., o emocionalnih možganih.

Z otroki avgusta v Termah 3000

Tradicionalno je zadnji vikend avgusta namenjen seminarju za otroke z JIA in njihove družine. Tokrat nas je bilo skoraj sto, družili pa smo se in izobraževali v Termah 3000 v Moravskih Toplicah. Starši so poslušali predstavitev raziskave o telesni zmogljivosti otrok z JIA, ki sta jo pripravili Eva Monika Tanko, študentka medicine, in doc. dr. Mojca Zajc Avramovič (članek si lahko preberete v tej številki Revmatika, v rubriki Zdravje).

Petra Cvek je izvedla delavnico in predavanje o čustvih, v nedeljo pa je prof. dr. Zvezdan Pirtošek, dr. med., spec. nevrologije, predstavil vpliv različnih zaslonov na možgane otrok. Za najmlajše sta v otroških delavnicah skrbeli Milena in Nina Jerančič. Mladostniki so se v petek udeležili delavnice Petre Cvek o čustvenem kaosu, v soboto dopoldne pa so se zabavali na panoramski vožnji s turističnim vlakcem po Moravskih Toplicah. Nedeljo so zaključili v družbi mlajših otrok, saj jih je obiskal čarodej.

VABILO NA VIKEND SEMINARJE V LETU 2026!

Društvo revmatikov Slovenije bo tudi prihodnje leto organiziralo sedem vikend seminarjev. Nekatere lokacije so že znane in preverjene, dve pa bosta novi. Upamo, da se ponovno srečamo v čim večjem številu – v Laškem, Radencih, Banovcih, Moravskih Toplicah, Podčetrtku in Izoli.

Drage članice in člani, razpis seminarjev boste prejeli v začetku marca prihodnje leto.

Vljudno vabljeni k prijavam!



Sobotna popoldanska vodena vadba v bazenu.



Najmlajši v ustvarjali delavnici z Mileno in Nino.



Čarodej na obisku.



Z leve: Bernarda Žarn, povezovalka novinarske konference, Franc Špegel, predsednik Društva revmatikov Slovenije, dr. Aleš Ambrožič, dr. med., spec. interne medicine in revmatologije, s Kliničnega oddelka za revmatologijo UKC Ljubljana, Petra Zajc, Strokovna sodelavka Društva revmatikov Slovenije, doc. dr. Žiga Rotar, dr. med., spec. revmatologije, predstojnik Kliničnega oddelka za revmatologijo UKC Ljubljana. Foto: Zoran Franc

Svetovni dan revmatskih bolezni 2025

»Uresniči svoje sanje«

Z letošnjim sloganom »Achieve Your Dreams / Uresniči svoje sanje« so se ob Svetovnem dnevu revmatskih bolezni 2025, milijoni ljudi po vsem svetu združili v sporočilu upanja, razumevanja in podpore vsem, ki živijo z revmatskimi in mišično-skeletnimi boleznimi. V Sloveniji smo ta dan obeležili z novinarsko konferenco, namenjeno osveščanju o teh pogosto nevidnih, a vseprisotnih boleznih ter pomenu celostne obravnave bolnikov, ki je potekala 9. 10. 2025 v Hotelu Union v Ljubljani.

Sanje niso rezervirane le za zdrave

Vnetne revmatske bolezni so imunsko pogojene, kronične in zahtevne. Povzročajo bolečine, okorelost, utrujenost ter omejitve gibanja – vendar nikoli ne bi smele odvzeti upanja. Slogan letošnjega svetovnega dne »Uresniči svoje sanje« nas je opomnil, da so sanje univerzalne. Za nekoga so sanje že to, da zjutraj vstane brez bolečin, da se brez težav odpravi na sprehod, opravi delo ali preživi dan brez izčrpanosti. Za drugega pa so sanje morda športni dosežki, uspešna kariera ali ustvarjalno izražanje. Slogan »Uresniči svoje sanje« je bil klic k opolnomočenju bolnikov, da kljub bolezni sledijo svojim ciljem, hkrati pa tudi apel družbi, naj ustvari pogoje, v katerih bodo ljudje z revmatskimi boleznimi lahko živeli kakovostno in polno življenje.

Celostna obravnava bolnikov – ključ do kakovostnega življenja

Glas bolnikov: življenje z revmo je lahko polno

Franc Špegel, predsednik Društva revmatikov Slovenije, je predstavil svojo osebno zgodbo ter poudaril:

»Če poslušáš priporočila revmatologov in zdravstvenega osebja, upoštevaš njihova navodila ter se udeležuješ aktivnosti, ki jih pripravlja Društvo revmatikov Slovenije, življenje z boleznijo hitro postane znosnejše in bolj normalno. Lahko rečem, da mi je revma nekaj vzela, a mi je kljub vsemu še več dala. Zavedam se, da je pri naših boleznih redna telesna aktivnost nujno potrebna – če ne bi bil tako vztrajen, če ne bi vsako jutro vsaj eno uro telovadil in nato vsak dan še eno uro hodil, zagotovo danes ne bi bil v stanju, v kakršnem sem.«

Tudi strokovna sodelavka **Petra Zajc** je predstavila osebno izkušnjo in težave, s katerimi se bolniki srečujejo ob postavitvi diagnoze. Ob tem je predstavila tudi izid knjižice, namenjene bolnikom z revmatoidnim artritisom, pripravljene ob letošnjem Svetovnem dnevu revmatskih bolezni (več o tej knjižici si lahko preberete tudi na strani 23):

»V letošnjem letu je nastala knjižica o revmatoidnem artritisu – o njegovem razumevanju, zdravljenju in vsakdanjem obvladovanju bolezni. Opremljena je z vprašalniki in uporabnimi nasveti ter je odličen pripomoček tako za bolnike, ki se z boleznijo šele spopadajo, kot za zdravnike specialiste. Knjižica bolnikom omogoča izpolnjevanje vprašalnikov, na podlagi katerih zdravniki lažje ocenijo stanje, bolnikom z dolgoletno boleznijo pa pomaga spremljati njihov napredek.«

Uresničimo sanje skupaj

Svetovni dan revmatskih bolezni 2025 je nosil pomembno sporočilo: revmatske bolezni ne smejo biti ovira za sanje. Z zgodnjo diagnozo, pravočasnim zdravljenjem, celostno obravnavo in razumevanjem okolice, lahko ljudem z revmatskimi boleznimi pomagamo, da resnično uresničijo svoje sanje – ne glede na omejitve, ki jih prinaša bolezen. Obenem se je treba zavedati, da je vsakodnevno gibanje ključnega pomena – tako za ljudi z revmatskimi boleznimi kot za vse nas. Redna telesna dejavnost krepi vitalnost, izboljšuje počutje in prispeva k splošnemu zdravju.

Glavni podpornik novinarske konference je bilo podjetje **AbbVie Biofarmaceutvska družba d.o.o.**



Društvo revmatikov Slovenije je ob svetovnem dnevu revmatoloških bolezni predstavilo praktično knjižico kot orodje za bolnike, da stopijo korak bližje k boljšemu razumevanju svojega stanja in aktivnejšemu sodelovanju pri zdravljenju.

EU kartica ugodnosti za invalide omogoča številne ugodnosti doma in v tujini

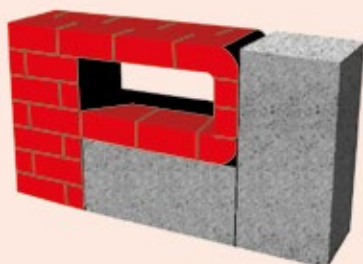
Imate status invalida ali odločbo o telesni okvari?
Želite ponuditi storitev, ugodnost ali popust?

invalidska-kartica.si



Sofinancira
Evropska unija

I FEEL
SLOVENIA



GRADBENIŠTVO PRESTOR d.o.o.

Cesta na Rupo 85, 4000 Kranj

T: +386 (0)4 255 55 40
M: +386 (0)51 493 656

E: info@prestor.si
S: www.prestor.si

Podružnica Ajdovščina

Po Lokarjevi poti

► Piše: **Milena Volk**

Po zboru vesele družbe revmatikov na parkirišču smo se najprej malo ogreli pod strokovnim vodstvom kineziologa, nato pa pot nadaljevali po oznakah nalivnega petersa, kjer poteka slovenska pisateljska pot. Pot je spomin na ajdovskega zdravnika in pisatelja Danila Lokarja.

Najprej razgled

Pot poteka prav od Lokarjeve rojstne hiše, je krožna sprehajalna pot in je primerna tudi za manj utrjene pohodnike. Krenili smo po široki makadamski poti, se ustavili ob čistem potoku Lokavšček, kjer je pisatelj večkrat počival, poleti se je tam tudi kopal in dobival nove ideje za pisanje. Prečkali smo velik travnik in po strmi stezi prišli do Gradišča in še naprej do vrha Škola, kjer se je odprl krasen razgled na mesto, ajdovsko dolino in številne vasi po gričih. Nekdaj je bil Škol skupna gmajna za pašo, sedaj pa se zarašča, tu pa uspevajo različne drevesne vrste od črnega gabra, hrasta, črnega bora, jesena in mokovca.

Izvir Hublja

Pot smo nadaljevali proti izviru Hublja, ki je eden glavnih kraških izvirov v vipavski dolini. Pisatelj Lokar ga je imenoval Zvirk. Tu voda privre na dan v slapovih, pada v strugo in ustvarja globoke tolmane. Ob velike deževju je Hubelj vreden obiska, saj nudi čudovit pogled na številne izvire, ki vrejo iz skal, voda preplavi tudi most. Že od srednjega veka so moč vode izkoristili za številne obrti, valjarno, predelavo železa, tu so delovale fužine, mlini, žage. V 19. stoletju je bila tu elektrarna in tovarna za galvanizacijo. Nižje v Palah je bil že leta 1855 velik valjni mlin, kasnejši zameetek tovarne testenin. Danes je tu mladinski hotel in prostor za številne športne in kulturne dogodke.

Na koncu smo se zapeljali še do picerije, kjer nas je čakala topla malica in slaščica. Še nekaj časa smo ostali v prijetni družbi. ■



Najprej smo se ogreli.

Podružnica Celje

Naši spomini

► Piše: **Stari Asovec Jože Fotivec, ustanovni član Podružnice Celje**

Spomini na ustanovitev Podružnice Celje.

Vse se je začelo leta 1983, ko je bilo ustanovljeno Društvo bolnikov z AS Slovenije (DBASS), znano tudi kot društvo, znano tudi kot društvo Asovec. Že naslednje leto se je število članov močno povečalo, kar je pripeljalo do ideje o ustanovitvi podružnice v Celju.

Leta 1984 smo člani, ki smo redno telovadili v Zdravstvenem domu Celje (približno 10 do 15 posameznikov), pripravili osnutek za ustanovitev podružnice. Na sedežu društva v Ljubljani so nam postavili pogoje za ustanovitev podružnice, ki smo jih uspešno izpolnili. Jeseni 1985 je bila tako ustanovljena podružnica Celje, ki jo je skupaj z bolniki formiral dr. Rado Komadina, internist revmatolog v Bolnišnici Celje. Vodja podružnice je postala Jožica Ojstrež.

Ustanovitev v Hotelu Celeia

Podružnica Celje je bila uradno ustanovljena v Hotelu Celeia. Sestajali smo se v avli Zdravilišča Laško in uradovali, za ta namen smo tam uporabljali tudi telovadnico. Veliko dela smo opravili sami, med drugim smo vodili evidence kopanja in telovadbe in jih redno pošiljali na sedež društva v Ljubljano.

Povezovanje in praznovanje

Za nami so se pričele ustanavljati tudi druge podružnice. Sledilo je več druženja med podružnicami in v društvu. Tudi praznovali smo. Menim, da je praznovanje obletnic društev pomemben dogodek, saj članom omogoča, da se zberejo in ob prijetnem druženju s ponosom ozrejo na prehojeno pot ter dosežke. Člani obujajo spomine, delijo izkušnje in načrtujejo prihodnost.



Kulturni program in veselo vzdušje na 40. obletnici podružnice Celje



Člani podružnice Celje so bili navdušeni nad prireditvijo.

Obletnice

25. obletnico Podružnice Celje smo praznovali v juniju 2009 na Celjski koči. Udeležba je bila zelo lepa, prišlo je kar 105 članov iz različnih podružnic Slovenije. Razen treh, so prišli člani kar iz osmih podružnic, in sicer od 4 do 8 članov, ostali smo bili iz Podružnice Celje. Ljubljancani so se pripeljali celo z novim kombijem in ga ponosno predstavili vsem članom. Podružnica Celje žal ni praznovala 30. letnice. Smo pa v letošnjem letu, novembra, obeležili 40. obletnico delovanja.

Vodenje

Podružnico so doslej vodili trije vodje podružnic. Še posebej bi izpostavil Jožico Ojsterž, našo prvo vodjo podružnice, ki se je najbolj trudila, da smo ustanovili podružnico, in Leona Bevca, ki je bil prvi tajnik in blagajnik društva, ter dr. Petra Lipovška. Nato je prevzel vodenje podružnice Herman Kovačič, za njim pa Zoran Cvar, ki jo vodi še danes. V dolgem obdobju delovanja naše podružnice se je poslovilo veliko ustanovnih članov, živih nas je le še štiri ali pet. ■



Slavnostni trenutek ob 40. obletnici.

Družinsko srečanje v Laškem

► Piše: **Darja Brečko**

V začetku julija se je v prijetnem okolju Thermane Laško odvijalo družinsko srečanje članov Društva revmatikov Celjske podružnice, na katerem se nas je zbralo kar 55 udeležencev. Prišli so tako redni in podporni člani kot tudi njihovi spremljevalci.

Akupunktura in medicinska hipnoza

Dogodek se je začel popoldne v eni izmed čudovitih dvoran kongresnega centra Thermane Laško s strokovnim predavanjem Tanje Selič Kurinčič, dr. med., ki nam je približala akupunkturo in medicinsko hipnozo kot učinkoviti metodi pri lajšanju bolečin, obvladovanju stresa in utrujenosti – stiskah, ki so pri revmatičnih obolenjih še kako prisotne. Predavanje je bilo izjemno poučno, razumljivo in spodbudno, obenem pa je odprlo prostor za razmislek o pomenu celostnega pristopa k zdravljenju.

Druženje

Sledila je večerja, kjer se je ob sproščenem pogovoru in prijetnem vzdušju nadaljevalo druženje, ki je za marsikoga prav tako pomembno kot zdravstvene vsebine. Nasmehov in toplih besed ob slovesu ni manjkalo – vsi smo si zaželeli, da se kmalu spet vidimo.

Takšna srečanja so izjemno dragocena, saj omogočajo krepitev vezi med člani, izmenjavo izkušenj, občutek pripadnosti skupnosti ter prinašajo tisto, česar pogosto najbolj primanjkuje – razumevanje, toplino in medčloveški stik. Prav zato si želimo, da bi jih bilo tudi v prihodnje čim več.

Takšna srečanja niso zgolj priložnost za pridobivanje novega znanja, ampak tudi dragocena oblika medsebojne podpore, povezanosti in opolnomočenja. Skupni trenutki nas spomnijo, da v svojih izzivih nismo sami, in nam vlivajo moč, da zremo naprej z več poguma, razumevanja in srčnosti. ■



Predavanje o akupunkturi in medicinski hipnozi.

Podružnica Celje

Obisk Olimja

► Piše: **Margita Zidar**

Na sončno sobotno jutro smo se odpravili iz Zidanega Mosta, mimo Celja in Žalca proti Podčetrtku, natančneje proti Olimju. Ogledali smo si Minoritski samostan, kjer prebivajo bratje sv. Frančiška, minoriti. V svojih vrtovih vzgajajo zdravilne rastline, se ukvarjajo s čebelarstvom ter pripravljajo raznovrstne zdravilne pripravke, ki jih ponujajo v njihovi zeliščni lekarni. Na grajskem vrtu je na ogled botanični vrt, v katerem je nasajeno preko 200 različnih zdravilnih rastlin, ki so označene tako z imenom kot tudi namenom uporabe.

Stara lekarna

V pritličju samostana se skriva stara samostanska lekarna s prečudovitimi freskami. Je ena od treh najstarejših ohranjenih lekarn na območju Evrope. Ko so se leta 1663 v samostanu naselili patri pavlinci, so v svoji pravilih imeli zapisano, da mora vsak samostan imeti bolniško sobo za tiste, ki zbolijo. Nekateri od menihov so se posvetili zdravilstvu in takrat se je zgodba z nabiranjem in vzgojo zelišč verjetno začela. Obokano sobo stare lekarne je leta 1780 s freskami poslikal mojster Anton Lerchinger iz Rogatca. Poleg velike umetniške vrednosti fresk, je zanimivo tudi njihovo sporočilo, ki skozi slike pripoveduje pot do zdravja in sreče. Ob samostanu stoji baročna cerkev Marijinega Vnebovzeta, katero krasijo zanimivi oltarji v črni in zlati barvi.

Čokoladnica

Obiskali smo tudi bližnjo Čokoladnico Olimje, kjer je ponudba čokolade in pralinejev tako raznolika, da smo se le stežka odločili, kaj bi poskusili. Najbolj zagreti smo se peš odpravili do bližnjega Jelenovega grebena, od koder se ponuja prelep razgled, prav posebno doživetje pa je hoja med prostoživečimi jeleni in košutami, ki so obiskovalcem med potjo približajo in niso prav nič bojzljivi.

Za kosilo smo se ustavili v lokalni pivovarni in pivnici Haler, kjer smo se okrepčali pred zadnjo postojanko.

Najvišji stolp v Sloveniji

Stol Kristal v Rogaški Slatini je s svojo osupljivo višino 106 metrov najvišji stolp in tudi najvišja stavba v Sloveniji. Z dvigalom smo se odpravili proti vrhu, kjer smo si v zaprti stekleni kavarni privoščili kavo in preverili svoj pogum. Na terasi je namreč stekleno okno v tleh, ki nam je zelo nazorno pokazalo, kako visoko smo. Etažo višje, na 104 metrih, je odprta panoramska terasa, od koder se odpira prekrasen pogled na okoliške hribe. To je bilo prav posebno doživetje za vse nas. ■



Ob Samostanu Olimje.



Skupinska.

Podružnica Gorenjska

Po Primorski

► Piše: **Sanja Klemenčič**

Sobotno jutro nas je zvabilo na Primorsko. Tokrat je šlo brez zastojev po avtocesti, zato smo si lahko privoščili postanek za kavo.

Postanek v Novi Gorici

V Novi Gorici nas je pričakal Zlatko, vodja tamkajšnje podružnice. Popeljal nas je po eni od ulic v svojem mestu in nam kot pravi vodič predstavil znamenitosti mesta. Vmes smo se ustavili v enem od barov, kjer nas je čakalo prijetno presenečenje. Ob kavici in sladkem prigrizku, ki so ga prijazno pripravile članice podružnice Nova Gorica smo si vzeli čas za klepet.

Nato smo se namesto čez mejo odpravili proti novi železniški postaji. Mesto je trenutno prestolnica kulture, zato je prav na trgu pred postajo pravi vrvež. Tam nas je počakal vodič, ki nam je predstavil zgodovino železniške proge, ki povezuje in je povezovala ostale prestolnice po Evropi.

Cerje

Od tam smo se odpeljali na hrib Cerje. Narava tam se lepo celi po hudem požaru pred leti. Na vrhu je spomenik vsem braniteljem Slovenije. Ogledali smo si razstavo. Kljub lepemu sončnemu vremenu je tam res močno pihalo.

V Muzej slovenskih igralcev

Nato smo se po stari cesti odpeljali do Divače in si privoščili kosilo. Po kosilu pa smo si še ogledali muzej slovenskih igralcev. Vodički sta nam predstavili življenje Ite Rine in stari način snemanja filmov.■



Kip Ita Rine.



Razgledni stolp Cerje.



Po Novi Gorici.



Postaja Nova Gorica.

Podružnica Gorenjska

Na Lubnik

► Piše: **Sanja Klemenčič**

Organizirali smo pohod na Lubnik, ki se nahaja na 1.025 metrov nadmorske višine. V sončnem jutru smo se zbrali »Pr Kajbet« in se skupaj odpeljali do Naceta. Po krajšem ogrevanju, zavezanih čevljev in nabrušenih palicah nas je pot vodila skozi gozd, ki je bil odet v mavrico jesenskih barv. Hoja je trajala približno 50 minut. Na vrhu nas je čakala topla pijača in nekaj na žlito. Klepet smo morali hitro zaključiti, saj nas je čakala še pot navzdol. ■



Na poti na Lubnik.

Podružnica Kočevje

Okoli kočevskega jezera

► Piše: **Jožica Verderber**

V septembru smo se člani podružnice Kočevje udeležili vodenega pohoda okoli Kočevskega oziroma Rudniškega jezera, ki je nastalo po zaprtju Kočevskega rudnika rjavega premoga med letoma 1973 in 1978. Izkopavanje rjavega premoga je sicer potekalo kar 175 let in pustilo za seboj bogato tehnično in naravno dediščino.

Pred začetkom pohoda smo se ogreli z nekaj vajami za razgibavanje, nato pa krenili na pot. Pot nas je vodila mimo opuščenih rudniških objektov – Festunga in Kipa – po travnati poti z močvirskim rastjem in visoko travo, skozi borov gozd in med brezami ob jezerski obali.

Izjemno čisto Kočevsko (Rudniško) jezero je globoko do 40 metrov, njegova obala pa meri približno tri kilometre. Okoli njega poteka prijetna naravoslovna učna pot, ki obiskovalcem predstavi bogat habitat številnih rastlin in živali. Ob jezeru gnzdi kar 64 vrst ptic, med njimi tudi več vrst z Rdečega seznama ogroženih gnezdičk.

Za pot okoli jezera smo s postanki potrebovali približno dve uri. Na koncu smo se zadržali ob urejeni plaži s pomoli, kjer smo si ogledali tudi privezan splav na sodih. Pohod sicer ni bil zahteven, a smo se ob toplem dopoldnevu kar prijetno ogreli.

Za zaključek smo se okrepčali z malico v gostišču Tušek, kjer smo v prijetnem vzdušju načrtovali že naslednji pohod. ■



Ob Kočevskem jezeru.

Po Logarski dolini

► Piše: **Jožica Verderber**

Pred poletnimi počitnicami smo se člani podružnice Kočevje odpravili na strokovno ekskurzijo v Logarsko dolino – eno najlepših alpskih dolin v Evropi. Logarska dolina, ob kateri izvira reka Savinja, leži v osrčju Kamniško-Savinjskih Alp, obdana z mogočnimi dvatisočaki.

Slap Rinka

Naš cilj je bil obisk slapa Rinke. Do slapa vodi več poti, mi pa smo se od brunarice povzpeli po ozki, kamniti in precej strmi stezi. Presenetilo nas je, koliko domačih in tujih obiskovalcev smo srečevali ob poti. Slap Rinka s svojimi 90 metri višine pada čez navpično steno in ustvarja mogočen prizor. Desno ob slapu stoji Orlovo gnezdo – manjši panoramski objekt, s katerega se odpira čudovit pogled na pršeči slap. Tam smo se malo oddahnili, osvežili in uživali v lepem vremenu.

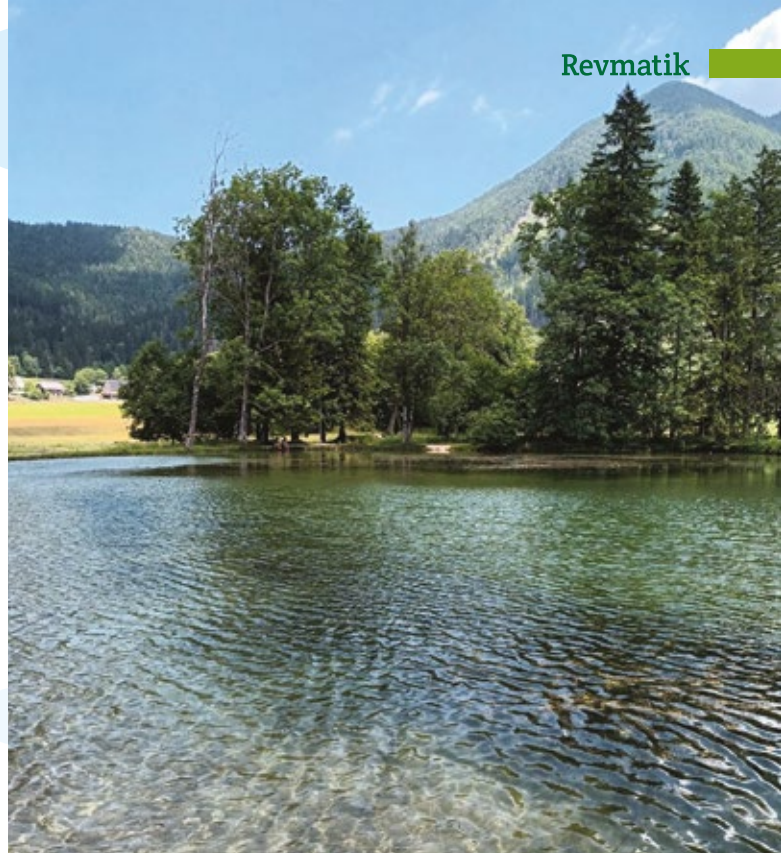
Na povratku do brunarice smo si privoščili kratek počitek in osvežitev, nato pa pot nadaljevali proti 1338 metrov visokemu alpskemu prelazu Pavličovo sedlo, ki leži na meji med Slovenijo in Avstrijo.

Planšarsko jezero

Naslednji postanek je bilo Jezersko, kjer smo obiskali slikovito Planšarsko jezero. To umetno poglobljeno gorsko jezero, ki leži na potoku Jezernica na Zgornjem Jezerskem (896 m nadmorske višine), ima obliko srca – zato je poznano daleč naokoli. Obdajajo ga smrekovi gozdovi in strme stene okoliških vrhov. Ob jezeru stoji prijetno gostišče, kjer smo se okrepčali in posladkali z odličnim sladoledom.

Po vseh prehojenih in prevoženih kilometrih nas je čakalo še zaslužno kosilo v gostišču Pri Koširju.

Domov smo se vrnili utrujeni, a zadovoljni, saj smo preživeli čudovit dan v dobri družbi, spoznavali naravne lepote naših krajev in znova potrdili, da je Slovenija resnično čudovita. ■



Planšarsko jezero.



Pavličovo sedlo.



Slap Rinka.

Podružnica Kočevje

V Koblarjih

► Piše: **Jožica Verderber**

Naš drugi vodeni pohod smo imeli v začetku novembra v Koblarjih pri Kočevju. Po meglenem in mrzlem jutru se je le pokazalo sonce, ki nas potem grelo celo pot pohoda.

Naš Hinko, vodja pohodništva, nas je vodil skozi vas Koblarji, mimo urejenega vaškega ribnika do kapelice na koncu vasi. Potem smo ves čas hodili po gozdni cesti in travnikih ob vasi, vse do vaškega doma.

Pohod ni bil zahteven, saj smo ga prehodili v uri in pol. V vaškem domu Koblarji, kjer se družijo vse generacije, smo imeli člani naše podružnice že veliko srečanj (praznovanja rojstnih dni, delni zbori podružnice, lokalni pohodi in tudi nacionalni pohod društva).

Prijetno je bilo tudi na tem pohodu. Za dobra malico je poskrbel domačin Jerko. Vsi smo se mu lepo zahvalili in ugotovili, koliko nam pomenijo takšna druženja. ■



V Koblarjih.

Podružnica Koper

Športno–strokovna
ekskurzija po Tržaškem► Piše: **Zorica Urumović**

Športno ekskurzijo po Krasu in Tržaškem smo izpeljali v nedeljo 21. septembra. Zbrali smo se ob 8. uri na glavni avtobusni postaji v Kopru, kjer nas je čakal vodič Iztok Možina ter pripravljen avtobus. Polni pričakovanj in dobre volje smo se odpeljali proti Italiji, naš prvi cilj pa je bilo znano Marijino svetišče na Vejni (Monte Grisa), ki se dviga nad Trstom in ponuja čudovit razgled na Tržaški zaliv.

Ogled svetišča Monte Grisa

Že od daleč nas je navdušila nenavadna betonsko-steklena stavba v obliki trikotnika (Tržačani jo zaradi podobnosti s trikotnim sirom imenujejo tudi formaggino ali sirček) za katero se je kaj kmalu izkazalo, da gre za mogočno cerkev brutalistične arhitekturne zasnove.

Ker nas je prevzela njena mogočnost, smo takoj po izstopu iz avtobusa začeli z ogledom. Čudovita notranjost iz trikotnih modulov odpira nekoliko drugačen pogled na cerkveno arhitekturo, kot smo je vajeni sicer. Beton in steklo dopolnjujejo gladka marmorna tla.

Arhitekturna zasnova v obliki ponavljajoče se piramide naj bi simbolizirala črki A in M iz Marijinega monograma Ave Maria. Tudi oblika modulov – ponavljajočih enakostraničnih trikotnikov v konstrukciji – naj bi spominjala na božjo popolnost oziroma troedinost Boga, njegovega Sina in Svetega Duha. Zanimivost cerkve je tudi ta, da gre za dve cerkvi v eni: zgornja je večja in bolj impozantna, medtem ko je cerkveni prostor v spodnji etaži bolj intimen. Okrog cerkve je borov gozd s krožnim križevim potom.

V cerkvi je tudi oltar svetih Cirila in Metoda, delo slovenskega slikarja Toneta Kralja, slovenska maša pa je vsako leto v začetku julija.

Razgled z Vedette Italia
in sprehod po Napoleoniki

Po ogledu svetišča smo si vzeli čas za malico in pijačo v prijetnem lokalu v pritličju cerkve oziroma pred njo. Ob kavi in sendvičih smo uživali v sproščenem klepetu ter v soncu, ki nas je nežno grelo.

Nato smo se odpravili proti bližnjemu razglednemu stolpu Vedette Italia, od koder se razprostira čudovit pogled na Tržaški zaliv, mesto Trst, pristanišče, bližnje kraje in celo do slovenske

IZ PODRUŽNIC

obale. Nekateri so uspeli razločiti celo Koprski zaliv in Istro v daljavi. Razgled nas je popolnoma prevzel.

Od stolpa smo hojo nadaljevali po hribu navzdol, po označeni poti skozi borov gozd, do asfaltne poti. Na asfaltni poti smo zavili levo, po Napoleoniki (Strada Napoleonica), ki je na tem delu posebej slikovita, ker vodi pod navpičnimi skalnimi stenami. Tu je priljubljeno plezališče Napoleonika s številnimi različno težkimi smermi (najtežje so ocenjene z 8b+), v katerih so se na sončno nedeljo preizkušali številni plezalci. Napoleonika je čudovita krožna razgledna pešpot nad Trstom. Speljana je 300 metrov nad morjem, dolga 8 kilometrov in je ena najbolj priljubljenih pešpoti v okolici Trsta. Nudi čudovite razglede, je široka, udobna in blagega vzpona, povsem nezahtevna in res primerna tako rekoč za vsakogar. Ob poti so kamnite klopi in informativne table, ki opisujejo zgodovino območja in kraški svet.

Zaključek poti pri obelisku v Opčinah

Naša pot se je končala pri obelisku v Opčinah, ki stoji na najvišji točki poti. Obelisk je bil postavljen v čast cesarju Francu I. ob njegovem obisku Trsta v 19. stoletju. Okolica je lepo urejena, obelisk pa ponosno stoji kot simbol zgodovine in tradicije. Tu smo se zbrali, naredili skupinsko fotografijo in si vzeli trenutek za počitek.

Za konec smo se sprehodili ob tramvajskih tirih, po katerih vozi znameniti tramvaj med Trstom in Opčinami, do bližnjega parkirišča, kjer nas je že čakal avtobus. Polni vtisov, prijetno utrujeni in zadovoljni smo se odpeljali proti Sežani. V gostilni Tamara nas je čakalo zelo okusno kosilo, ob katerem smo se odpočili in nabrali moči za nadaljevanje poti ter ogled Botaničnega vrta Sežana.

Botanični vrt v Sežani

Pri vili Mirasasso, ki je danes upravna stavba Občine Sežana, nas je prijazno pričakala vodička. Popeljala nas je do majhne fontane oziroma ribnika, kjer nam je najprej predstavila zgodovino vrta. Povedala je, da je vrt nastal v 19. stoletju, ko je grška trgovska družina Scaramangà iz Trsta v Sežani kupila posest in na njej zgradila vilo Mirasasso (v slovenščini občudovalec kamna). Nastajal je postopoma, s skrbnim in vztrajnim zasajanjem sadik in semen, ki so jih mornarji na ladjah družine Scaramangà prinašali iz vseh koncev sveta.

Po uvodu nas je vodička popeljala po najstarejšem in najbolj slikovitem delu parka do steklenjaka. Med potjo smo opazovali več kot sto let stara redka drevesa, grmovnice, urejene pušpanove rondoje ter skupine eksotičnih rastlin v steklenjaku. Nato smo se odpravili po celotnem vrtu, mimo visokih cipres, cvetočih grmov in koticov, kjer so se skrivale klopi. Ogled parka smo končali v razstavnem paviljonu, kjer je pravi mali naravoslovni muzej s tremi muzejskimi zbirkami in galerijo s fotografskimi razstavami, ki ponazarjajo podobo parka v času družine Scaramangà.

Ekskurzijo smo zaključili zelo zadovoljni in polni vtisov, čeprav tudi nekoliko utrujeni. Med vožnjo proti domu smo povzeli vtise in ugotovili, da nam je ponudila čudovit preplet narave, zgodovine in gibanja. ■



Marijino svetišče na Vejni (Monte Grisa).



Sprehod po Napoleoniki.



Pogled na Tržaški zaliv.



Skupinska fotografija.

Podružnica Koper

Vadba med kamnitimi kipi

► Piše: **Zorica Urumović**

Drugi letošnji izobraževalni pohod s fizioterapevtko Sonjo smo izvedli v Seči pri Portorožu.

V soboto dopoldne smo se zbrali v Luciji, kjer nas je pričakala fizioterapevka. Na začetku nam je razložila, kako pomemben je stik z naravo za naše telo in dušo. Poudarila je, da gibanje na svežem zraku izboljšuje počutje, zmanjšuje stres ter krepi mišice in sklepe.

Forma Viva

Po kratkem uvodu smo se odpravili proti Forma Vivi. Forma Viva je park kamnitih skulptur na prostem, kjer poteka tudi bienalni mednarodni simpozij kiparjev. Nastala je leta 1961 na pobudo slovenskih umetnikov Jakoba Savinška in Janeza Lenassija. Bogata zbirka danes šteje več kot 130 kamnitih kipov, ki so jih ustvarili in pustili kiparji iz več kot trideset različnih držav. Večina teh je v parku na odprtih travnatih površinah, s panoramskim razgledom na morje v zavetju košatih figovcev, nasadov avtohtonih piranskih oljk in stoletnih cipres, nekateri pa so razporejeni po mestih slovenske Istre.

Vadba med kipi

Pot do parka nas je vodila skozi prijetno okolico, kjer smo lahko uživali v svežem zraku, opazovali naravo in se sproščeno pogovarjali. Ko smo prispeli do Forma Vive, smo se sprehodili med skulpturami, jih občudovali in izbrali kotiček za vadbo v tem posebnem svetu umetnosti in narave. Vsaka skulptura je

pripovedovala svojo zgodbo, izraženo skozi obliko in sporočilo. Umetnine so nas popolnoma prevzele, zato nas je Sonja komaj pripravila, da smo pričeli z vadbo.

Končali smo z meditacijo

Vaje smo izvajali stoje, saj je bila trava kljub sončnemu vremenu še rosna in mokra. Izvedli smo več sklopov različnih vaj. Začeli smo z dihalnimi vajami, nato smo nadaljevali s kundalini vajami za čustveno ravnovesje, na koncu pa smo prešli k meditaciji. Pred začetkom meditacije nam je Sonja podala nekaj praktičnih nasvetov o tem, kako meditirati, ter spregovorila o koristih meditacije.

Približno pol ure smo meditirali stoje. Tišina je bila globoka, slišali so se le zvoki narave in naše mirno dihanje. Občutek stika s tlemi, zrak, ki je dišal po cipresah in toplina sonca so ustvarjali posebno zbranost. Počasi smo prešli v meditacijo med hojo - korak za korakom okoli skulptur, v tišini, popolnoma prisotni v trenutku. Vsak gib je postal zavesten, vsak vdih in izdih del ritma hoje. Tako smo umirjeno zaključili našo meditacijo, polni notranjega miru in hvaležnosti ter se odpravili proti Luciji v restavracijo, kjer nas je čakala topla malica. Ob dobri hrani in prijetnem pogovoru smo delili vtise dneva.

Domov smo se vrnili sproščeni, zadovoljni in polni nove energije. Ta pohod nam je pokazal, kako dragoceno je, da si vzamemo čas zase, se umaknemo v naravo in ji prisluhnemo, saj v tišini pogosto najdemo tisto, kar v naglici vsakdana spregledamo.■



Vaje v parku.



Forma viva.

Podružnica Ljubljana

Pestro leto aktivnosti

► Piše: **Gregor Gajšek**

Ljubljanska podružnica, ki ima po zadnjih podatkih več kot 460 rednih članov, skupaj s podpornimi pa skoraj 500, ostaja ena najbolj aktivnih med vsemi podružnicami Društva revmatikov Slovenije tudi v letu 2025. In to kljub temu, da smo vsako leto starejši.

Pridno telovadimo

Naše redne tedenske aktivnosti potekajo v telovadnici in na bazenu bolnišnice URI Soča. Kar se vadbe v telovadnici tiče, v tem letu opažamo rahel padec udeležbe, bazenske vadbe pa se je udeleževalo malenkost več članov kot v letu 2024. Ker želimo, da bi redno vadilo še več naših članov, smo z jesenjo vse naše termine pomaknili iz večernih ur na popoldanske.

Da je vadba kakovostna, je skozi celotno leto skrbelo večje število različnih fizioterapevtov, kar prinaša tudi pestrost in raznolikost.

Za vse tiste, ki nimajo lastnega prevoza oziroma jim pot do Ljubljane predstavlja nepremostljivo oviro, še vedno vsak torek zvečer deluje tudi tako imenovana zoom telovadba, ki se je v povprečju udeležuje po 15 članov.

Kar 12 podružničnih pohodov

Z odličnim delom nadaljuje tudi pohodniška sekcija pod vodstvom Ane Papež. Leto bo znova izpeljanih 12 podružničnih pohodov, od katerih bosta dva potekala v družbi fizioterapevte.



Na bazenu URI Soča.



Aktivni v telovadnici.

Pohodniki se srečujejo enkrat mesečno, poleg rednih članov pa se jih udeležujejo tudi njihovi svojci in prijatelji. Povprečna udeležba je približno 25 udeležencev na pohod. V tem letu so med drugim obiskali Brdo pri Kranju, Kočevje, povzpeli so se na Sv. Primož, Planino nad Vrhniko, Molnik nad Škofljico ...

V začetku junija smo uspešno izpeljali tudi strokovno ekskurzijo. Z avtobusom smo se odpravili na grad Snežnik, ki je resnično vreden ogleda. Enako velja tudi za Muzej Bloškega smučarja. Okusno kosilo, kratek oddih in sprehod pa smo si privoščili ob Bloškem jezeru.

Uspešna klekljarska sekcija

Še naprej uspešno deluje tudi klekljarska sekcija, ki jo vodi Iva Košir.

Najbolj množično izmed vseh vsakoletnih dogodkov pa so v naši podružnici obiskana družinska srečanja. Srečanja v decembru leta 2024 se je udeležilo več kot 140 rednih in družinskih članov ter prijateljev. Tudi letošnji bo zelo verjetno prinesel podobno udeležbo.

Novo: Terme Snovik

Leto 2026, ki je pred durmi, prinaša nove izzive. Podružnica Ljubljana si bo še naprej prizadevala, da svojim članom ponudi vse, kar jim je doslej, uvedli pa bomo tudi vsaj eno novost. In sicer bomo tistim, ki se zaradi oddaljenosti ne morejo udeleževati bazenske telovadbe na URI Soča, ponudili možnost vadbe enkrat tedensko v termah Snovik.



Planina Prevala.



Družina ob okrepčilu.



Na pohodu pozimi.

Bliža se pomemben mejnik

Leto 2026 prinaša tudi pomemben mejnik. Čez nekaj mesecev bo namreč minilo 40 let, odkar je bila ustanovljena ljubljanska podružnica. Častitljiv jubilej bomo obeležili z dogodkom, ki se bo najverjetneje zgodil meseca marca.

Pohvala

Za konec želim pohvaliti vse svoje sodelavce v podružnici. Ni jih veliko, so pa predani in priпадni. To so: Barbara Sluga (vodja vadbe v telovadnici in bazenu), Ana Papež (vodja pohodniške sekcije), Iva Košir (vodja klekljarske sekcije), Tilen Kažič in njegova ekipa fizioterapevtov, Andrej Bizjak (vođenje evidenc prisotnosti na bazenu), Renata Kern, Boris Osterman in Simon Pavliha. ■



Skupinska.



Klekljarski festival v Križankah

► Piše: Iva Košir

Klekljarski festival, ki tradicionalno poteka vsako leto v ljubljanskih Križankah, je pomemben del naše oblačilne in bivalne kulture.

Letošnji festival, ki je potekal med 4. in 5. oktobrom je imel moto: Vsaka nit, ki jo prepletajo roke s potrpežljivostjo in ljubeznijo, je dokaz, da umetnost ne pozna meja niti bolečine. Sodelovalo je devet skupin, vsako leto so povabljene tudi tuje klekljarice. Letos so sodelovale Poljakinje z izjemno lepimi, modernimi vzorci.

Čebelnice so bile naša tema

Klekljarice Društva revmatikov Slovenije smo se vabilu odzvale, naša vodilna tema je bila čebela. Osnova za čebelnjak, ki so ga krasile panjske končnice, je bila izdelana iz stiropora. Te so bile okrašene s klekljanimi čipkami različnih tehnik, npr. široki ris, kot tudi različnimi motivi oziroma figurami. Čebelnjaku smo dodale zeleno trato, kjer so se bohотile razne klekljane rože, nad njimi je bilo modro nebo s čebelicami raznih velikosti in izdelanih z raznimi tehnikami klekljanja. Da je bila razstava še bogatejša, smo dodale klekljani prt, na katerem je visela klekljana stara ura in narodna noša. Manjkalo ni niti satovje s čebelami.

Zanimanje za klekljanje v Ljubljani je trenutno izjemno, to je pokazal tudi obisk festivala v soboto. Čipka je vedno bolj cenjena kot krasilni element ne samo za osebno rabo temveč tudi kot okras bivalnega okolja. Zaradi izredno slabega vremena v nedeljo, pa so odpadle vzporedne dejavnosti, kot je na primer klekljanje na ulici.

Klekljane izdelke bomo ponovno razstavile v Univerzitetnem rehabilitacijskem centru Soča od 5. decembra 2025 do 5. januarja 2026. Klekljane izdelke bomo dopolnile z drugimi izdelki ustvarjalnih delavnic. ■



Vodilna tema naše razstave je bila čebela.

IZ PODRUŽNIC

Podružnica Maribor

Po poteh kneževine Karantanije

► Piše: **Mojca Kline**

Sredi oktobra 2025 smo se člani podružnice Maribor podali na dolgo pričakovano kulturno ekskurzijo po avstrijski Koroški. Zgodnje jutro nas je pozdravilo s svežim, hladnim zrakom, a prijetno vzdušje v avtobusu nas je hitro ogrelo, ko smo krenili proti Dravogradu in naprej do Gosposvetskega polja – srca nekdanje Karantanije.

Prvi postanek: vojvodski prestol

Prvi postanek smo namenili jutranji kavi, nato pa nadaljevali pot do vojvodskega prestola, kjer smo si ogledali pomemben zgodovinski spomenik. Naša vodnica nam je z zanimivimi pripovedmi predstavila pomen tega kraja, kjer so nekoč ustoličevali slovenske in kasneje nemške vojvode. Stati na tleh, kjer se je rojevala slovenska državnost, je marsikoga navdalo s posebnim ponosom.

Celovec – mesto znamenitosti

Pot nas je vodila dalje do Celovca, glavnega mesta avstrijske Koroške. Sprehodili smo se po mestnem središču in občudovali njegove znamenitosti – glavni trg z zmajevim vodnjakom, mestno hišo, deželno rezidenco, spomenika Marije Terezije in Bernarda Spanheimskega ter staro mestno hišo. Po ogledu smo si vzeli čas za kavo in prijeten klepet v toplem jesenskem soncu.



Iz strokovne ekskurzije po Koroški.



Z zanimanjem smo si ogledali ...

Vrbško jezero in Maria Wörth

V popoldanskih urah smo se odpravili ob slikovitem Vrbskem jezeru do polotoka Maria Wörth, kjer smo si ogledali čudovito cerkev nad jezerom. Kraj, ki je bil nekoč pomembno središče krščanstva na Koroškem, nas je navdušil z razgledom in ponujal številne priložnosti za fotografiranje.

Dan smo zaključili z okusno zgodnjo večerjo ob prijetnem druženju in izmenjavi vtisov. Domov smo se vrnili v poznih večernih urah – zadovoljni, prijetno utrujeni in bogatejši za nova znanja ter lepe spomine. ■



Ob vojvoskem.



Prešerno vzdušje.

Podružnica Maribor

Mariborski revmatiki z nasmehom med gibanjem

► Piše: **Mojca Kline**

Konec junija smo člani Društva revmatikov iz podružnice Maribor preživeli čudovit dopoldan na pohodu, ki ga je vodila naša fizioterapevtka Lucija. Zbrali smo se pred šolo v Slivnici in dan začeli z vodenno vadbo, s katero smo ogreli telo ter se pripravili na potep po naravi.

Naša pot nas je vodila po slikoviti gozdni poti do cerkve pri Križni kapeli, kjer smo naredili kratek postanek. Občudovali smo naravo, se spočili in si vzeli trenutek za prijetno druženje. Nato smo se podali proti Hočam, kjer nas je čakala zaslužena malica. Uživali smo v sproščenem klepetu, nasmehih in prijetnem vzdušju.

Pohod je bil prijetna kombinacija gibanja, druženja in pozitivne energije, ki nas je spremljala ves dan.

Udeleženci smo se strinjali, da so takšni dnevi dragocena priložnost za ohranjanje zdravja, dobrega počutja in prijateljskih vezi, ki nas povezujejo. ■



Do cerkve pri Križni kapeli.



V spomin

Janez Veber

Za mojega dragega prijatelja

Težko je najti prave besede, ko odide nekdo, ki je bil utrip vsakega trenutka, nasmeh sredi dneva, sončni žarek, ko je bilo vse sivo. Ti si bil to – mala bombica sreče, z nalezljivim smehom, človek, ki je s svojo toplino in pegicami razsvetlil še tako mrakobne dni. Tisti, ki je znal iz mene izvleči smeh tudi takrat, ko sem ga najmanj čutil.

Vedno si se spomnil, poklical, vprašal, kako sem, me znal poslušati, spodbuditi, da sem verjel vase. Tvoji nasveti in tvoja pozornost so mi pomenili več, kot sem ti kdaj znal povedati. Vedno si dal več, kot si imel in nikoli nisi pozabil, da je življenje lepše, ko ga deliš. Tvoja toplina, tvoja energija in iskrenost so bile nekaj, kar se redko najde – in nikoli ne pozabi.

Prehitro, preveč nenadoma si odšel. Želel bi si, da to ne bi bilo res. Da bi te lahko še enkrat poklical – tako kot sva se slišala tudi le nekaj ur prej, preden si odšel. Ampak takšna je usoda. In čeprav te ne morem več slišati, verjamem, da si zdaj tam zgoraj, kjer ti je lepo. Zaslužiš si mir, zaslužiš si nebo, polno svetlobe – takšno, kot si ga vedno nosil v sebi.

V vsakem trenutku, ko se bo kdo zasmeljal, ko se bo Ptuj zbudil v soncu, ko bodo ulice polne pogovorov in prijateljstva – boš tam. Ker takšni ljudje kot ti ne izginejo. Ostanemo v vsakem od nas, ki smo te imeli srečo poznati.

Verjamem, da ko bom tudi jaz tam, kjer si zdaj ti, bova spet najboljša, kot sva vedno bila. Najina vez ostaja.

Za vedno boš en in edini Čiro – pravi človek, z največjim srcem.

Branko Gojkovič

Podružnica Murska Sobota

Izobraževalni lokalni pohod

► Piše: **Ivan Recek**

V krasnem ne prevročem junijskem sobotnem jutru smo se zbrali na domačiji Smodiš v Lipovcih. Pod brajdo je zadišalo po kavi, čaju in slastnem pecivu.

Napotki pred pohodom

Fizioterapevtka Maša Štuhec nam je pred pohodom podala priporočila glede pohoda. Poudarila je, da je zelo pomembno, da se štartu dobro razgibamo, ogrejemo sklepe, kar smo tudi naredili. Zelo pomembno je, da pred pohodom in med pohodom pijemo dovolj vode, da ne bo prihajalo do mišičnih krčev. Tisti, ki že imajo že od prej težave s krči, pa naj uživajo dovolj magnezijevih napitkov s citratom, ki je lahko tudi obogaten s B-kompleksom. Slednji še dodatno pomaga živčnemu sistemu za premagovanje bolečine. Seveda ne pozabimo na primerno obutev, palice, pokrivala, rezervna oblačila ...

Pot in postanek na kmetiji

Končno smo se podali na pot po ravninskem delu, obkrožili smo Vučjo jamo. Pot je zelo zanimiva, vredna ogleda, primerna tudi za sprostitev in uživanje ob naravnih umetninah. Ker se je temperatura dvigala, smo se ustavili na Turistični kmetiji Jakob ob Vučji jami, kjer so nas postregli z domačim narezkom, zelenjavo, dōdola-mi in domačimi sokovi. Na kmetiji smo si ogledali njihov živalski in botanični vrt.

Izdelki iz slame

Sledila je pot nazaj. Prepoteni smo se na koncu ohladili v zanimivi izbi Smodiševih, kjer sta nam Brigita in Jani prikazala ročne spretnosti pletenja s slamo. Ta tradicija se pri njih ohranja že čez 60 let. Neverjetno je, da je življenjska doba izdelkov iz žitnih slamic lahko tudi čez 20 let brez posebne nege in zaščite. Tudi mi nismo ostali praznih rok, za spomin je vsak dobil prstan, pleten iz slame. Ves čas pa smo bili deležni zelo okusnega peciva iz pirine moke in bučnih semen.



Pohodniki na štartu.

Po hrvaškem Zagorju

► Piše: **Ivan Recek**

Krasno avgustovsko jutro nas je popeljalo čez mejo v hrvaško Zagorje. Skozi gozdno idilo se je cesta vila vse bližje pričakovanju dvorcu Trakoščan, ki z vso svojo lepoto kuka iz gozdička nad jezerom, ki očara pogled in privablja skrite vijuge in znova odpira svojo veličino.

Po jutranjem prigrizku je sledil kratek pohod ob grajskem jezeru, nato smo se podali na pot okrog dvorca, ki se postopoma dviga. Že dobro zadihani in ogreti smo vstopili v dvorec, premagovali stopnice v duhu raziskovanja lepot soban, ki dajejo poseben čar, z vonjem po lesu in spomini na preteklost. Ta napor je zmogla tudi naša najstarejša udeleženka Mira. Bilo je vredno napora, po vrnitvi smo posedali ob jezeru in kavi, ter občudovali lepoto tega kraja.

Nadaljevali smo pot do Zagorja, do Term Jezerčica, kjer nas je že pričakalo kosilo. Po kosilu smo preizkušali njihove ležalnike v debeli senci ob mogočnem hrastu. Imeli pa smo tudi vodene vaje v bazenu pod vodstvom vodje podružnice, plavalimo in se mehurčkali.

Nato smo se zapeljali do Marije Bistrice in pokukali v baziliko Matere Božje (Črna Marija), ki je priljubljena za romarje. Ker se je dan prevešal k počitku nam je zmanjkalo časa, da bi se sprehodili po zanimivem Križevem potu v naravi. Pot nas je vodila proti domu skozi Varaždin, Čakovec, Lendavo v Mursko Soboto.

Na tej ekskurziji so z nami potovali naši najbližji in prijatelji, kar se je pokazalo za zelo dobro, da skupaj spoznavamo tudi druge plati delovanja društva. ■



Vaje v bazenu na ekskurziji.

Podružnica Murska Sobota

Raziskovanje ob severni meji

► Piše: **Suzana Škodnik**

Društvo revmatikov Slovenije, Podružnica Murska Sobota, smo 6. septembra 2025 izvedli letošnji drugi izobraževalni lokalni pohod. Tokrat smo raziskovali severovzhodno Goričko, podali smo se namreč v Občino Šalovci.

Občina leži na skrajnem severovzhodu Slovenije in Goriškega, na območju Krajinskega parka Goričko in nature 2000 in meji z Republiko Madžarsko. Geografsko pripada idilični, gričevnati prekmurski pokrajini. Štart in cilj pohoda je bil ob nekdanji stražnici v Čepincih, ki je danes Graničarski muzej.

Najsevernejša točka Slovenije

Podali smo se po mednarodni pohodni markirani poti »Pout po dolaj pa bregaj«, ki poteka krožno iz Budincev do Andovec v Porabju na Madžarskem in nazaj ter zajema kulturno in zgodovinsko dediščino obeh krajev. Upravljevec poti je KUD Budinci, ki po tej poti priredi zimski »Pohod trej kralof na Poute po dolaj pa bregaj«. Pot je krožna, dolga 12 kilomerov.

Mi smo jo prehodili delno. Od nekdanje stražnice in mimo mejnega prehoda smo se skozi gozd podali do najsevernejše točke Slovenije. Mejni kamen A 115 je najsevernejša točka Slovenije. Včasih je tam tekla t. i. »Železna zavesa«, meja med zahodnim in vzhodnim blokom. Meja med takratno Jugoslavijo in Madžarsko je bila v velikem delu obdana z bodečo žico in skoraj neprehodna. Seveda smo ob kamnu tudi poskrbeli, da bo spomin večn.

Graničarski muzej v Čepincih

Vrnili smo se do izhodiščne točke. Ob njej nas je pričakal direktor Zavoda za kulturo in turizem Šalovci, gospod Tomaž Koltaj. Po pozdravnem nagovoru župana Občine Šalovci, gospoda Iztoka Fartka, nas je popeljal po muzeju. Zbirka govori o življenju graničarjev, policajev in domačinov, ki so bili v času »Železne zaves« pod neprestanim nadzorom. Predstavil nam je slikovno in besedilno gradivo o življenju varuhov meje, v njem pa so še avtentični predmeti. Z marsikatero zgodbo nas je popeljal v čas strogega varovanja državne meje.

Obležje sončevega mrka v Budincih

Ustavili smo se ob obležju sončevega mrka v Budincih, kjer je bil 11. avgusta 1999, na skrajnem SV Slovenije, tik ob meji najbolj viden sončev mrk. Takrat je ta pojav v Budincih in Dolencih opazovalo več deset tisoč ljudi. Občina Šalovci je datum izbrala za datum občinskega praznika. Ob 20-letnici je bilo na tem mestu postavljeno posebno obležje, posvečeno temu dogodku.



Na štartu.



Skupinska.



Poslušanje zgodb iz časov Železne zavese.



Gospa Vesna Jakič je prebrala nekaj svojih pesmi.

V senci starega kostanja ob kapelici, ki je preprosto oblikovan nadstropni zidani vaški zvonik iz prve polovice 20. stoletja, smo prisluhnili gospodu Bojanu Jandrašiču, učitelju in zanesenjaku astronomije, ustanovitelju in vodji Društva Stopaj. Društvo zagovarja idejo, da bi čim več ljudi pogledalo v vesolje, ga občudovalo in se spraševalo o njegovih skrivnostih. In to prav na Goričkem, ki za to ponuja odlične pogoje. Gospod Jandrašič nas je popeljal v takratno dogajanje s pomočjo mobilne razstave »Konec sveta – pogled kvišku« in pojasnil razloge, zakaj na Goričkem gledamo kvišku. Skozi teleskop smo pokukali v Sonce.

Skozi teleskop smo pokukali v Sonce.

Zaključek raziskovanja ob severni meji

V zaključku dneva je sledila vožnja v Šalovce, kjer smo se okrepčali v Gostišču Pri Rudiju. Ob obilni hrani in pijači smo strnili misli po pestremu dnevu. Za prijetno popotnico domov in ob obljubi, da se še vrnemo na ta del Goriškega, nam je članica društva, gospa Vesna Jakič, prebrala nekaj svojih pesmi. Dan se ne bi mogel lepše končati! ■



Podružnica Murska Sobota

Jesenski festival na Koreniki

► Piše: **Sonja Šavel**

Socialna kmetija Korenika v Šalovcih je na »Jesenskem festivalu« oktobra ponovno povezala vse, ki cenijo skupnostno podporo ranljivim skupinam v lokalnem okolju, spoštujejo naravo, skupnost in pristne domače okuse.

Socialno kmetijstvo

Prvi dan je bil namenjen izobraževalnemu programu, kjer smo skozi predavanja, praktične primere in interaktivne delavnice spoznavali vlogo socialnega kmetijstva pri vključevanju ranljivih skupin ter razvijali uporabna orodja za delo z njimi. Goričko je namreč skozi zgodovino zelo močno povezano s kmetijstvom, posebej starejšim je namreč to predstavljalo način preživetja in življenja nasploh.

Strokovni posvet

Drugi dan smo izvedli strokovni posvet "Kako lokalna skupnost na Goričkem odgovarja na izzive starajoče se družbe? Z inovativnim sodelovanjem med sektorji do konkretnih rešitev, ki jih sistem še išče.", kjer so spregovorili Goran Milošević (Socialna

kmetija Korenika), Goran Kuzma (Dom starejših Lendava) in Izток Fartek (Občina Šalovci). Pogovor je osvetlil inovativna partnerstva in rešitve, ki jih obrobne skupnosti ustvarjajo za kakovostno staranje. Nato je sledilo festivalsko dogajanje.

Festival

Na stojnicah so se predstavile organizacije, ki izvajajo storitve na področju socialnega varstva in krepitve zdravja, pa tudi lokalni ponudniki ter ustvarjalci domače hrane. Festivalsko dogajanje je popestril kulturni program, nastopili so mladi harmonikarji in pevski zbor skupine medgeneracijskega druženja Štorklja, ki v Šalovcih deluje v sklopu Večgeneracijskega centra Štorklja pod vodstvom Lili Milošević.

Na festivalu so sodelovale naslednje organizacije:

- Mozaik - društvo za socialno vključenost, so.p.
- Medgeneracijski center Štorklja
- Socialna kmetija Korenika
- Dom starejših Rakičan
- Dom starejših Lendava
- Zavod Vitica
- Društvo paraplegikov Prekmurja in Prlekije Društvo
- URI Soča, Center za poklicno rehabilitacijo - služba Murska Sobota
- Center za krepitev zdravja, ZD Murska Sobota
- Varstveno delovni center Murska Sobota
- SOŽITJE - društvo za pomoč osebam z motnjami v duševnem razvoju Murska Sobota
- Društvo revmatikov Slovenije, podružnica Murska Sobota
- Center Naprejš

Dogodek je bil priložnost, da so udeleženci izvedeli pomembne informacije o podpori in oskrbi starejših, tako iz vidika tistih, ki pomoč nudijo, kot iz vidika tistih, ki jo prejemajo. Na festivalskem delu smo skupaj pozdravili jesen in preživeli prijeten sončen dan.■



Udeleženci na festivalu Korenika.

Ogled primerov dobrih praks v Avstriji

► Piše: **Sonja Šavel**

Predstavniki invalidskih organizacij iz območja Mestne občine Murska Sobota smo oktobra odpravili v Graz na obisk Avstrijske zveze civilnih invalidov ÖZIV ter ogled dobrih praks dostopnosti za invalide v mestnem središču Gradca. Obisk je organiziralo Medobčinsko društvo invalidov ob pomoči sredstev Mestne občine Murska Sobota. Podružnica Društva revmatikov Slovenije se je obiska udeležila z dvema predstavnikoma.

Vključevanje v družbo

ÖZIV se zavzema za enake pravice in priložnosti ter za vključevanje oseb z invalidnostmi v družbo. Nudi različne storitve za podporo osebam z invalidnostmi. Imajo več kot 2.2000 članov, so največja invalidska organizacija v Avstriji. V Grazu delujejo v kot športno združenje in organizirajo dnevne delavnice. V okviru športnih aktivnosti imajo razna tekmovanja in tudi državna prvenstva v panogah kegljanje, pikado, boča, lokostrelstvo, šah, kartanje šnopsa.

Sicer pa organizacija ponuja informacijsko in pravno svetovanje za osebe z invalidnostmi in njihove družine, od informacij glede prejemkov, pravic in olajšav kot tudi glede pravic na delovnem mestu, ustreznih negi ali pravnih zaščit. Tako za invalide kot osebe brez invalidnosti, ponujajo podporno izobraževanje: delavnice, seminarje in usposabljanja s poudarkom na opolnomočenju invalidnih oseb z znanjem in spretnostmi za boljšo integracijo v družbo. Nudijo tudi podporo pri iskanju zaposlitve in pri vračanju na delo po odsotnosti. Spodbujajo tudi delodajalce k zaposlovanju oseb z invalidnostmi. Ob tem svetujejo tudi o dostopnosti in mobilnosti invalidnih oseb ter pomagajo pridobiti ustrezne pripomočke.

Ugotovili smo, da je mestno središče Graza zelo dobro prilagojeno potrebam posameznih ljudi z invalidnostjo. Vsekakor pa se, tako tudi pri nas doma, vedno najde prostor za izboljšave. ■



Predstavnika podružnice Murska Sobota v Grazu.

Srečanje invalidskih organizacij in društev

► Piše: **Irena Grah**

Srečanje se že tradicionalno dogaja v prostorih Društva paraplegikov Prekmurja in Prlekije.

Kot prejšnje leto se nas je zbralo kar lepo število in tudi hladno vreme nas ni nič motilo. Po zapetih pesmi komornega pevskega zbora nas je pozdravil Stanko Novak, predsednik Društva paraplegikov Prekmurja in Prlekije. Nato nas je še pozdravil Damjan Anželj, župan mestne občine Murska Sobota.

Sledile so športne aktivnosti v vrtnem kegljanju, pikadu in šahu. Naša članica Zora Vrečič je v vrtnem kegljanju dosegla 2. mesto. ■



Tekmovalci na srečanju invalidskih organizacij v Murski Soboti.

Podružnica Murska Sobota

Center Sonček

► Piše: **Vesna Jakiša**

Ob svetovnem dnevu cerebralne paralize, 6. oktobra, sva se članici podružnice Murska Sobota udeležili odprtih vrat centra Sonček Murska Sobota. Njihovo poslanstvo je vodenje, varstvo in zaposlitev pod posebnimi pogoji v enoti varstveno-delovnega centra, prevozi oseb z invalidnostjo (uporabnikov centra), svetovanje in izobraževanje, programi za druženje, počitniško varstvo ter programi in aktivnosti v popoldanskem času.

Izdelujejo krasne izdelke iz lesa, predvsem turistične spominke s tematiko Prekmurja. Ti so naprodaj v vseh turističnih točkah v Pomurju, na voljo pa so tudi v vseh Sončkovih centrih od Goriškega do Pirana.

Iskrice prijaznosti uporabnikov centra in njihovih zaposlenih so nama dali slutiti, da so veseli najinega obiska. Pokazali so nama njihove izdelke, hkrati pa ponudili okrepčilo, ki so ga pripravili. V kulturnem programu sem prebrala nekaj svoje poezije, v zahvalo pa je bilo potrebno odtisniti dlan na platno v izbrani barvi, da jim ostane spomin na prijetno druženje.■



Sonček – dan odprtih vrat.

Podružnica Nova Gorica

Dva pohoda in primerjava testiranj

► Piše: **Zlatko Zajec**

V letošnjem letu smo imeli načrtovana dva izobraževalna pohoda s fizioterapevtko, zato sva se s Tjašo odločila, da jih izvedemo nekoliko drugače. Najprej smo se lotili testiranja telesnih zmogljivosti članov. Šlo je za lažje, a zelo koristne teste, s katerimi smo merili krvni tlak, sestavo telesa, motorične sposobnosti, mišično-skeletno pripravljenost ter kardiorespiratorno vzdržljivost.

Prvi del testiranja oziroma prvi izobraževalni pohod smo izvedli v mesecu maju. Najprej smo opravili meritve in vadbo, v tednu, ki je sledil, pa smo se odpravili še na pohod v gozd Panovec. Med prijetno hojo je naša fizioterapevka Tjaša vsakemu posamezniku pojasnila dosežene rezultate testiranja. Ob koncu majskega pohoda nam je posredovala tudi navodila in napotke za redno telesno vadbo čez poletne mesece.

Našo pridnost in aktivnost smo preverili jeseni, na drugem izobraževalnem pohodu, kjer smo testiranje ponovili. Primerjali smo rezultate spomladanskega in jesenskega testiranja – z zadovoljstvom lahko rečemo, da so bili v veliki večini boljši. S tem smo dokazali, da znamo ceniti pomen redne in aktivne vadbe.■



Pohod v gozdu Panovec.



Testiranje zmogljivosti.

Podružnica Dolenjska in Bela krajina

Na ekskurziji po Štajerski

► Piše: **Helena Murgelj**

Sredi meseca junija je naša podružnica revmatikov organizirala ekskurzijo v Vitanje in na Roglo. V soboto, 14. junija, zjutraj so prvi udeleženci vstopili na avtobus v Črnomlju pri gradu, pridružili so se jim še v Novem mestu in v Trebnjem, tako da nas je bilo skupaj 49. Zanimiv program ekskurzije je tudi tokrat pripravil vodja ekskurzije Andrej Gregorčič.

Center Noordung

Odpeljali smo se proti Štajerski. Najprej smo se ustavili v majhni slovenski vasi Vitanje, v kraju vesoljskih doživetij, v Centru Noordung. To je nenavaden objekt, ki spominja na vesoljsko ladjo, ki je zrasel v središču kraja. Center je poimenovan po Hermanu Potočniku Noordungu, raketnemu inženirju ter pionirju astronautike in kozmonavtika vitanjskih korenin. S pomočjo virtualne resničnosti, projekcij in razstav smo obiskovalci doživeli pogled v neskončnost vesolja in spoznali vlogo človeka v njem. Po centru nas je popeljala vodička.



Zanimiva predstavitev razstave v Centru Noordung.



Navdušilo nas je letalo.

Po ogledu vesoljskega centra smo se odpeljali do gostišča Ulipi, kjer so nas postregli z okusnim kosilom.

Med krošnjami na Rogli

S polnimi želodci smo se sprehodili med krošnjami dreves na vrhu Rogle, na nadmorski višini 1517 metrov. Uživali smo na svežem gorskem zraku, v čudovitih razgledih in občudovali edinstveno floro in favno. Nekaj najpogumnejših si je pot navzdol skrajšalo po adrenalinskem 62-metrskem vijugastem toboganu, ki je speljan v notranjosti razglednega stolpa.

Ob tej priložnosti se posebej zahvaljujem šoferju gospodu Franciju Vovku iz podjetja MPOV za prijaznost in varno vožnjo, ter našemu članu, vodji ekskurzije Andreju Gregorčiču.

Z izvedbo ekskurzije, ki je uspela v drugem poizkusu, smo bili revmatiki zelo zadovoljni. Uživali smo v lepem vremenu, dobri družbi in novih doživetjih. ■



Med krošnjami na vrhu Rogle s čudovitim razgledom.



Nekateri so si pot skrajšali – tobogan.

Podružnica Dolenjska in Bela krajina

Dan odprtih vrat bolnišnice in naša predstavitev

► Piše: **Helena Murgelj**

Sredi septembra je Splošna bolnišnica Novo mesto (SB NM) v sodelovanju z Zdravstvenim domom Novo mesto in Zvezo organizacij pacientov ob Svetovnem dnevu varnosti pacientov pripravila Dan odprtih vrat. Letošnja tema je bila varna skrb za novorojenčke in otroke.

Dan so začeli s slovesno otvoritvijo v avli porodnišnice, kjer so zbrane nagovorili doc. dr. Milena Kramar Zupan, direktorica bolnišnice, Goran Makar, predstavnik Zveze pacientov za Dolenjsko in Belo krajino ter Damjana Koželj, spec. gin. in por., predstojnica Oddelka za ginekologijo in porodništvo. Kulturni program je obogatil pevski zbor Splošne bolnišnice Novo mesto pod vodstvom Jerneja Fabijana. Na stojnicah v bolnišnici in zdravstvenem domu se je predstavilo 25 regijskih društev, med njimi tudi Društvo revmatikov Slovenije, podružnica Dolenjska in Bela krajina. V oktobru smo praznovali 40 let delovanja. Danes smo med večjimi podružnicami Društva revmatikov Slovenije v državi, tako po številu članstva kot po teritoriju. Vanj je vključenih 171 članov. Dolenjsko-belokranjska podružnica Društva revmatikov Slovenije med drugim na treh lokacijah organizira telovadbo pod vodstvom fizioterapevtov – v Zdravstvenem domu Novo mesto, v Trebnjem in v Črnomlju. Telovadba poteka enkrat tedensko tudi preko aplikacije Zoom, članom pa je enkrat na teden omogočena telovadba in plavanje v bazenih Term Krka v Dolenjskih Toplicah. Krovno društvo z namenom osveščanja bolnikov izdaja različne publikacije od zgibank, brošur, priročnikov do glasila Rumatik. Na stojnicah so društva predstavila svoje dejavnosti ter obiskovalcem nudila koristne informacije. Dogodek je pokazal, kako pomembno je sodelovanje zdravstvenih ustanov, društev in lokalne skupnosti pri skrbi za najmlajše in njihove družine. ■



Ob naši stojnici na Dnevu odprtih vrat SB NM.

Odprtje Negovalne bolnišnice Julija v Novem mestu

► Piše: **Helena Murgelj**

Na sončno četrtkovo popoldne, 18. septembra, je v prenovljenem nekdanjem internem oddelku Splošne bolnišnice Novo mesto odprla svoja vrata Negovalna bolnišnica Julija s 65-imi posteljami, namenjenimi podaljšanemu zdravljenju, paliativni oskrbi in rehabilitaciji. Prisotne je nagovorila direktorica Splošne bolnišnice Novo mesto, doc. dr. Milena Kramar Zupan, ki je izpostavila pomen nove pridobitve za regijo. O zgodovinski vrednosti stavbe je spregovoril dr. Tomaž Golob z Zavoda za varstvo kulturne dediščine. Zbrane je nagovorila tudi podžupanja Mestne občine Novo mesto Sara Tomšič. Dogodek sta z glasbo in plesom obogatila bolnišnični pevski zbor z dirigentom Jernejem Fabijanom ter folklorna skupina Kres, ki sta slavlju dodala še posebno toplino. Vsi obiskovalci smo si ogledali prenovljene prostore Negovalne bolnišnice Julija. Skupaj smo obeležili pomemben mejnik za Novo mesto in širšo regijo in doživeli čudovit dogodek, ki bo za vedno ostal v spominu. ■



Negovalna bolnišnica Julija v Novem mestu.



Z odprtja Negovalne bolnišnice Julija.

Praznovali smo 40 let delovanja

► Piše: **Helena Murgelj**, foto: **Sandra Baškovič**

V oktobru, ko je svetovni dan revmatskih bolezni, je naša podružnica praznovala 40-letnico delovanja v Gostišču Loka v Novem mestu. Društvo revmatikov Slovenije deluje že 42-to leto, naša dolenjsko-belokranjska podružnica pa je bila ustanovljena le dve leti kasneje v Zdravstvenem domu Novo mesto kot podružnica Novo mesto. Največ zaslug za to ima Andrej Gregorčič, ki jo je vodil kar 35 let vse do 2020, ko ga je nasledila Helena Murgelj.

Slavnostne prireditve sta se med drugim udeležila tudi predsednik Društva revmatikov Slovenije Franc Špegel in podžupanja Sara Tomšič, ki je vodji podružnice Heleni Murgelj izročila priznanje Mestne občine Novo mesto ob 40-letnici delovanja. Srečanja se je udeležilo 79 članov, med njimi tudi najstarejši član podružnice 91-letni Martin Zagorc iz Gorenjega Vrhpolja pri Šentjerneju s hčerko Darinko Rolih. Slavnostni govornik je bil dolgoletni vodja podružnice DBK, gospod Andrej Gregorčič, ki je predstavil zgodovino Društva revmatikov Slovenije in podružnice Dolenjska in Bela krajina.

Na srečanju smo petim članom DBK podelili priznanja za 40-letno pripadnost podružnici: Andreju Gregorčiču, Štefanu Kastelicu, Ivanki Rahne, Mileni Slak in Bogoslavu Stanimiroviču. Vsak je prejel tudi čestitko z izvezenim logotipom DRS, ki so ga izdelale častne sestre iz Radatovičev na Žumberku.

Udeleženci smo prisluhnili predavanju Aleksandre Škedelj Strbad iz Zdravstvenega doma Novo mesto o pomenu zdravega načina življenja, zdrave prehrane in gibanja za krepitev zdravja ter o dejavnostnih tveganja, ob koncu predavanja so zbrani izvedli minuto za zdravje in se razgibali pod vodstvom fizioterapevta Janeza Plankarja iz ZD Novo mesto. V kulturnem programu so sodelovali učenci OŠ Drska z igranjem na instrumente in zaigrali so kratek prizorček pod mentorskim vodstvom Mojce Mežik. Scenarij prireditve je sestavila naša članica Lidija Skube, ki je vodila in povezovala celoten program slavnostne prireditve. Po prireditvi so si prisotni lahko ogledali razstavo ustvarjalnih izdelkov naših članov podružnice DBK in fotografije o dejavnostih društva.

Sledilo je kosilo s prijetnim druženjem ob glasbi. Ob zaključku praznovanja sem se zahvalila vsem, ki so z nami delili ta poseben trenutek: članom, prostovoljcem in podpornikom, vsem, ki so na kakršenkoli način pomagali pri pripravi in izvedbi slavnostne prireditve. Štirideset let je lep in pomemben jubilej – čas, ki priča o vztrajnosti, predanosti in srčnosti vseh, ki so s svojim delom, znanjem in sočutjem ustvarjali zgodbo naše podružnice. Naj nas tudi prihodnja leta povezujejo srčnost, sodelovanje in skupna želja po izboljšanju kakovosti življenja vseh, ki nas spremlja revmatska bolezen. Skupaj zmoremo več.

Dogodek je potekal pod pokroviteljstvom župana Mestne občine Novo mesto mag. Gregorja Macedonija in ostalih podpornikov: Krka, tovarna zdravil, d. d., Novo mesto, Terme Krka d. o. o. Novo mesto in MAGNA CARTA d. o. o., Ljubljana Šentvid. ■



Izvezeni logotip.



Slavnostni govornik g. Andrej Gregorčič.



Podžupanja MO Novo mesto Sara Tomšič je izročila vodji podružnice Heleni Murgelj priznanje ob 40-letnici delovanja.



Prejemniki priznanj za 40-letno pripadnost društvu.



Najstarejši član podružnice 91-letni Martin Zagorc s hčerko Darinko.

Podružnica Posavje

40. let
podružnice

► Piše: Irena Fürst

Ustanovitev in zgodovina podružnice

11. oktobra 2025 smo v podružnici Posavje obeležili 40 let od ustanovitve in začetka delovanja podružnice. Točen datum ustanovitve ni znan, ve se le, da je bila podružnica ustanovljena v pozni jeseni leta 1985, dobri dve leti po ustanovitvi društva, ki je bilo 14. maja 1983 v Termah Čatež. Društvo je ustanovil dr. Anton Franovič, revmatolog, ki je združil bolnike z vnetno revmatsko boleznijo, ankilozirajočim spondilitisom.

Ob ustanovitvi je društvo štelo okoli 70 članov, bolnikov »behterašev«. Po uradni registraciji 21. marca 1984 se je društvo poimenovalo Društvo bolnikov z AS Slovenije. Zaradi naraščajočega članstva je vodstvo predlagalo ustanovitev podružnic po Sloveniji, da bi delo potekalo učinkoviteje in bi bolnikom nudile večjo pomoč.

Kot prva je bila junija 1985 ustanovljena podružnica Nova Gorica, jeseni 1985 podružnici v Celju in na Ptuj, do konca leta 1985 pa še v Novem mestu in Posavju. Sčasoma so bile ustanovljene še druge podružnice, danes jih deluje po Sloveniji 14.

Dogajanje na prireditvi

Delovanje podružnice je na prireditvi predstavila naša članica Oži, ki je opisala svojo pot bolezni od diagnoze do danes. Oži je v prireditvenem prostoru postavila tudi fotografsko razstavo z naslovom *Moja upanja – dih narave*. Del fotografij je bil tematsko vezan na letošnjo strokovno ekskurzijo v Piran in slovensko Primorje.

Prireditev ob 40. obletnici je bila pod pokroviteljstvom župana občine Brežice Ivana Molana, ki je finančno podprl dogodek. Žal se župan zaradi že dogovorjenih prireditev ob občinskem prazniku ni mogel udeležiti, je pa iz kabineta poslal dobre želje za uspešno izvedbo dogodka in nadaljnje delo.

Priložnostni logotip in slikarska razstava

V pripravi na obletnico je naša članica Marija Kukovica predlagala izdelavo idejnega osnutka logotipa ob 40. obletnici podružnice. Marija je ljubiteljska slikarka, nagrajena na različnih razstavah po Sloveniji. Naredila je osnutek, ki so ga brezplačno realizirali v Reklamah Žarn v Brežicah. Izdelali so plakate in vabila, na katere smo bili ponosni.

Marija je pripravila tudi manjšo slikarsko razstavo svojih del, posebej za obletnico, poimenovano *Simfonija*.

Priateljski odnosi in kulturni nastopi

Kot vodja podružnice si prizadevam, da med člani vladajo prijateljski odnosi in razumevanje. Zato sta Stanka in Slavica ob tej priložnosti predstavili pesmi *Prijateljstvo* Toneta Pavčka in *Prosti čas* Ferija Lainščka. Skupina Vesela žlahta, pod vodstvom vedno razigranega Rada, pa je zaigrala in zapela nekaj pesmi, ki so narisale nasmeh in veselje na lica članov.

Predavanje o čuječnosti

Praznovanje smo pričeli s predavanjem Ivana Jakovljevića, magistra psihologije iz Centra za krepitev zdravja Zdravstven-



Člani na 40. obletnici podružnice Posavje.



Glasbena skupina Vesela žlahta.

V slovenskem Primorju

► Piše: **Irena Fürst**

Piran – srednjeveško obmorsko mesto

Člani podružnice Posavje so letos izrazili željo, da bi nas strokovna ekskurzija popeljala v slovensko Primorje. Naša prva postaja je bilo staro zgodovinsko mesto Piran. To srednjeveško obmorsko mesto je pravzaprav zrastle na soli in je zelo povezano s solinarstvom.

Ker smo muzej solinarstva že obiskali ob prejšnjem izletu, smo se tokrat osredotočili na ogled samega mesta in njegovih znamenitosti. Po mestu nas je vodil vokalni vodič Jan. Najprej smo se sprehodili po Tartinijevem trgu in si ogledali vse pomembne stavbe, med njimi tudi Benečanko, najzanimivejšo stavbo beneško-gotske arhitekture v Piranu. Nato smo se podali do cerkve sv. Jurija, župnijske cerkve župnije Piran. Celoten cerkveni kompleks stoji na grebenu polotoka nad Tartinijevim trgom in sestavljajo ga cerkev, prostostoječi zvonik ter krstilnica. Vodič nam je predstavil zgodovino kompleksa, ki smo jo z zanimanjem prisluhnili.

Pomorski muzej Sergeja Mašera

V Piranu smo si ogledali tudi Pomorski muzej Sergeja Mašera pod strokovnim vodstvom kustosa, ki je obenem direktor muzeja. Ker je doma iz naših krajev, se je ob ogledu razvilo kar nekaj vzporednih debat, ki vedno popestrijo ogled.

Muzej zbira in preučuje slovensko pomorsko preteklost ter panoge, povezane s pomorstvom. V muzeju so več zbirke – pomorska, arheološka, etnološka solinarska in etnološka zbirka ribištva. Še posebej zanimiva je etnološka ribiška zbirka, kjer so razstavljeni različni modeli ladij, orodja in pripomočki za zasebni in industrijski ribolov. Prikazani so tudi različni načini predelave rib. Vse zbirke so zelo poučne in vredne ogleda.

Izola in vodni užitki

Iz Pirana smo se zapeljali do Izole, kjer smo imeli v hotelu Delfin samopostrežno kosilo. Z raznimi dobrotami smo napolnili želodčke in se pripravili na vodne užitke. Nekateri člani so se kopali v morju, drugi v zunanjem hotelskem bazenu, tretji pa, željni tople vode, v notranjem bazenu. Tisti, ki smo se kopali notri, smo se pridružili vodeni telovadbi in spoznali nekaj zanimivih novih vaj.

Dan se je počasi bližal večeru, pred nami pa je bila še dolga pot do doma. Sedli smo na avtobus, ki nas je varno pripeljal nazaj v domače kraje. ■

ega doma Brežice. Spregovoril je o čuječnosti – zavedanju lastnega doživljanja s sprejemanjem, odprtostjo in radovednostjo, ter njeni povezavi z doživljanjem lastne bolezni revmatikov.

Kosilo, druženje in spomini

Po uradnem delu prireditve je sledilo kosilo in prijetna glasba, ob kateri smo se zavrteli in uživali v druženju. O druženjih in aktivnostih skozi preteklih 40 let smo si ogledali tudi video predstavitev, ki sem jo pripravila posebej za to priložnost. Ugotovili smo, da smo poleg izzivov bolezni skupaj preživeli številne lepe trenutke – obiskali mnogo krajev po Sloveniji, osvojili marsikatero goro in doživeli veliko nepozabnih druženj. ■



Plakat in vabilo za 40. obletnico podružnice Posavje.



Slikarska razstava Marije Kukovica.



Ogled Pirana in cerkve sv. Jurija

Podružnica Posavje

Z vlakom na kar dva izleta

► Piše: Irena Fürst

Prvi izlet z vlakom v Novo Gorico

V podružnici Posavje sem letos prvič organizirala za člane izlet z vlakom. Odziv je bil popolna neznanka, saj nisem vedela, ali bodo člani novo aktivnost sprejeli ali pa bo ostala le pobožna želja.

Veliko članov v podružnici je upokoencev, zato imamo brezplačne karte za prevoz z vlakom in avtobusom. To je velika prednost, saj si lahko takšno potovanje "privošči" tudi član, ki bi mu bil sicer dodaten izlet prevelik strošek. Odločili smo se za celodnevni izlet z vlakom v Novo Gorico.

Da bi bila pot bolj zanimiva, je naš vodja pohodništva Ivan pripravil vozni red za vožnjo preko Jesenic, Vintgarja, Bleda, Bohinjske Bele, Bohinjske Bistrice, Mosta na Soči, Kanala, Anhovega, Plav in Solkana do Nove Gorice. Res zanimiva pot! Iz Jesenic nas je do Bleda najprej popeljal avtobus, saj je bila proga v popravilu, nato pa smo se na postaji Bled Jezero ponovno vkrkali na vlak proti cilju.

Na izlet smo se odpravili sredi junija. Vlak iz Dobove je odpeljal že ob 5.35 uri, a nihče od prijavljenih članov ga ni zamudil. Vstop smo imeli še na postajah Krško in Sevnica. Na vlaku se nas je zbralo 28 udeležencev – 15 rednih članov in 13 svojcev. Tri redne članice so udeležbo zaradi bolezni odpovedale.

Po zanimivi vožnji smo ob 11. uri prispeli v Novo Gorico, ki je letos skupaj s staro Gorico evropska prestolnica kulture. Da bi čim več izvedeli o mestu, nas je po mestnih znamenitostih vodila lokalna vodička. Ogledali smo si glavne znamenitosti mesta, nato pa se podali v eno od restavracij na toplo malico. Sledila je kavica, ki smo jo pili na toplem popoldanskem soncu na eni od teras.



Na izletu z vlakom v Novo Gorico.



Udeleženci drugega izobraževalnega pohoda.

Preko Sežane smo se v popoldanskih urah vrnili v Ljubljano, od tam pa v naše rodno Posavje. Sklep je jasen – takšne izlete bomo zagotovo ponovili.

Drugi izlet in izobraževalni pohod

Drugi izlet z vlakom smo izvedli konec oktobra. A tokrat smo prijetno združili s koristnim – izlet z vlakom in izobraževalni pohod s fizioterapevtom.

Vlak nas je popeljal do Jesenic in od tam do postaje Bled Jezero. Ob izstopu se nam je ponujal čudovit pogled na blejsko jezero in okoliško hribovje. Čeprav vremenska napoved ni bila najboljša, nas je na Bledu pričakalo sonce, ki se je ves dan prikazovalo skozi oblake.

Od postaje smo se podali do jezera, kjer smo na ploščadi ob veslaškem centru Bled pridno razgibali telo in se pripravili na pohod okrog blejskega jezera. Številni obiskovalci Bleda so nas opazovali pri vadbi, a mi smo se osredotočili na svoje dobro počutje.

Pot smo morali zaradi zapore dela poti prilagoditi in zaokrožili po isti poti nazaj. Prehodili smo kar izdatno število korakov in kilometrov.

Malico smo imeli v gostilni Leščan na Lescah, kamor smo se po pohodu odpeljali z avtobusom. Prijetno je bilo sesti, pomalicati in se pogovarjati med seboj – vse to je sestavni del naših druženj, ki se jih vedno veselimo.

Vlak nas je v popoldanskih urah ponovno popeljal proti domu. ■



Telovadba pred pohodom okrog jezera na Bledu.

Podružnica Ptuj

Pohodi in izleti z vlakom

► Piše: **Darja Bela**

Pohodi ...

Bohinjsko jezero

V mesecu juniju smo se odpravili do največjega naravnega jezera v Triglavskem narodnem parku, Bohinjskega jezera. Z vlakom in nato z avtobusom smo v Bohinj prispeli že v zgodnjih jutranjih urah in se mimo cerkve svetega Janeza Krstnika, ki je bila zgrajena že pred letom 1300 in je slogovno najbogatejša stavba Bohinja, podali na 11 kilometrov dolgo. Ker je bi bilo to za nas vseeno malo preveč, smo se tokrat odločili, da prehodimo severni del jezera od Ribčevega Laza do Ukanca. Lepo urejena makadamska pot nas je vodila ob jezeru in skozi gozd, kjer smo se lahko nadihali svežega zraka. Na žalost pas nesreča ne počiva in tako so nam ob nesrečnem dogodku na pomoč priskočili gorski reševalci in policijski helikopter, ki je obolelega in mene prepeljal v Klinični center v Ljubljano. Še enkrat bi se rada zahvalila Bojanu Petku in Sonji Erlač, ki sta nama bila v oporo in vsem ostalim pohodnikom za njihovo razumevanje.

Botanični vrt Hoče Maribor

V lepem sončnem vremenu smo si julija za pohod izbrali bližje Hočah, kjer smo si ogledali lepo urejen botanični vrt, ki se razprostira na 15 hektarih. Po urejenih stezicah smo hodili dobri dve uri, saj si je bilo vredno ogledati vso grmičevje, cvetje, domača in eksotična drevesa, med drugim tudi več kot 120 let staro sekvojo, kavkaške jelke, klek z obsegom kar 364 centimetrov, različne magnolije in še in še. Skozi vrt nas je peljala vodička, ki nas je seznanila z imeni, starostjo rastlin ter nam z veliko mero potrpežljivosti odgovarjala na naša vprašanja.

Zabovci – Bukovci

Avgusta smo se odpravili na pohod Zabovci-Bukovci. V Zabovcih smo si šli ogledat znani mlin Korošec, ki obstaja že preko 200 let in kjer se obrt še vedno prenaša iz roda v rod. V Markovcih pa smo si v mansardi občine ogledali etnološko zbirko, ki nam jo je predstavil predsednik turističnega društva Markovci gospod Franc Brodnjak. Pot smo nadaljevali do Bukovcev, kjer je naš član skupaj z ženo poskrbel za pravo pojedino.

Zelena pot Moravske Toplice

Tokrat smo se odločili, da prehodimo razgibano Zeleno pot, ki poteka tako po cesti pri Termah 3000 kot med njivami, travniki, gozdovi in potoki. Pot je dolga 7 kilometrov in vodi od Moravskih Toplic do Sebeborcev.

Pekarska gorca

Lep sončen novembrski dan smo izkoristili za pohod na Pekarsko gorco, ki leži na vzhodni strani Peker, po katerih je dobila ime. Imenujejo jo tudi Slovenska Kalvarija. Okoli leta 1830 je bila namesto kapelice na vrhu postavljena cerkva Žalostne matere Božje. Leta 1953 pa so se entuziasti odločili, da zgradijo 60 metrov veliko smučarsko skakalnico, ki je bila takrat po velikosti takoj za Planiško. Na žalost pa so jo v 80. letih 20. stoletja odstranili.

Lokalni pohod z vaditeljico Tanjo

Zbrali smo se na parkirišču v bližini gradu Turnišče, ki se nahaja v naselju Pobrežje pri Ptujju na južnem bregu reke Drave. Pot nas je vodila skozi gozd med njivami in travniki, kjer so nas pozdravili konji iz bližnje šolske konjušnice. Ob vrnitvi smo se mimo kašče povzpeli do gradu in park izkoristili za vadbišče, kjer je vaditeljica Tanja poskrbela, da smo dodobra razgibali naše kosti. Dan smo zaključili v bližnjem gostišču ob kramljanju, dobri volji in dobri malici.



Na pohodu.



Na pohodu so nas ozdravili konji iz bližnje šolske konjušnice.

Izleti z vlakom in avtobusom

Žalec

V Žalcu smo si šli ogledat Ekomuzej hmeljarstva in pivovarstva, ki se nahaja v prenovljeni hmeljarski sušilnici inštituta za hmeljarstvo in pivovarstvo. Gre za interaktivni muzej, ki obiskovalca popelje skozi zgodbo hmelja v Spodnji Savinjski dolini. Naša pot v Žalcu se je nadaljevala še z ogledom hiše generala in skladatelja Rista Savina, zaključila pa pri fontani piva.

Pivka

Avgusta smo se z vlakom odpeljali do Pivke, kjer se nahaja Park vojaške zgodovine. Park vojaške zgodovine Pivka je izjemno urejen in sodoben muzej, ki na privlačen način predstavi vojaško zgodovino na Slovenskem od prve svetovne vojne naprej. Razstave so bogate, z zanimivo zbirko tankov, oklepnikov, helikopterjev, letal, motorjev in manjših eksponatov, ki so nas prav vse navdušile. Gospod Silvo, ki nas je vodil skozi vse prostore, nas je s svojo strokovnostjo impresioniral. Vse skupaj pa je popestril tudi ogled podmornice in policijske ladje. V vojaški kantini smo se na koncu okrepčali.

Jareninski dol

Le kdo ne pozna legendarnega Alfija Nipiča. Tokrat smo se odpeljali v Jarenino na ogled muzeja posvečenega delovanju Alfija Nipiča. V muzeju se nahaja stalna razstava "ostal bom muzikant", ki obsega predstavitev življenja in njegovo glasbeno pot od samega začetka. Ogledali smo si fotografije, plakate, priznanja, zlate plošče in še marsikaj drugega, ogled pa zaključili z degustacijo vin in sokov. Preko ceste se nahaja gostilna Pri Lipi, pred katero stoji 400 let stara lipa. Gostilna je znana po tem da nudi okusne domače jedi, še posebej slovi po ocvrtem piščancu, ki smo ga tudi poskusili.

Maribor

Z avtobusom smo se zapeljali samo do Maribora na ogled tamkajšnjega gradu. Čeprav je grad čisto blizu, nam je skoraj

popolnoma nepoznan. Nič kolikokrat smo šli že vsi mimo njega, pa vendar nihče ni vstopil vanj. Grad je sestavljen iz dveh delov. Prvega predstavlja upravni dvor deželnega kneza, ki je bil zgrajen med letoma 1478 in 1481, drugega pa severovzhodni del mestnega utrdbenega sistema. Grad je res vreden ogleda, zanimiv pa je tako za starejše kot tudi otroke, saj se prav za vsakega najde veliko zanimivega. Za podroben prelet skozi zgodovino je s svojo energijo in dobro voljo poskrbela kustosinja.

Tri dnevni izlet: Bosna in Dalmacija

Poleg domačih članov, se nam je na tridnevnem izletu pridružilo še 11 članov podružnice Maribor, tri iz podružnice Murske Sobote in članica iz Ljubljane.

Prvi dan smo se z avtobusom odpeljali mimo Zagreba do Banja Luke, kjer smo imeli panoramski ogled mesta, nato pa še ogled znamenite tržnice in Ferhad - pašino džamijo. Pot smo nadaljevali proti Jajcu, kjer smo si ogledali trdnjavo sredi mesta, muzej AVNOJa, katakombe in čudovite slapove Plive. Dan smo zaključili z nastavitvijo v Medžugorju. Drugi dan smo se takoj po zajtrku odpeljali do mesta Počitelj oziroma do kamnitega mesta nad Neretvo, ki je zgrajeno v pretežno otomanskem slogu. Občudovali smo čudovit pogled na zgradbe, Neretvo in dobro založene stojnice. Nato smo se odpravili na Crnico, kraj, kjer se je Marija prvič prikazala vidcem. Po vrnitvi iz hriba, smo si vzeli čas za ogled mesta in se na koncu pridružili ljudem iz vseh koncev sveta pri maši, ki jo je vodilo okoli 50 duhovnikov. Tretji dan smo se po zajtrku odpeljali proti Dalmaciji in se ustavili v Zadru, ki velja za enega od biseroev hrvaške obale. Sprehodili smo se skozi mesto si ogledali stari rimski forum bazilike sv. Donata, katedrale sv. Anastazije in znamenite morske orgle. Po okrepčilu in nakupih raznih spominkov smo se počasi odpeljali proti domu, kamor smo prispeli v poznih urah. ■



Ekomuzej hmeljarstva in pivovarstva.



Po Dalmaciji.

IZ PODRUŽNIC

Podružnica Tolmin

Pohod ob Tolminki

► Piše: **Erika Golja**

V podružnici Tolmin dvakrat tedensko izvajamo telovadbo pod vodstvom kineziologinje Katje Cvek. Letno izvedemo tudi dva pohoda pod njenim vodstvom.

V mesecu septembru smo se dogovorili da obhodimo soške poti. Najprej smo izvedli ogrevalne vaje, potem smo hodili, občudovali in na koncu on prelepi reki Tolminki izvedli še polurne vaje.

Prehodili smo 6 kilometrov. Utrujene članice smo se ob potoku osvežile z pitno vodo in nadaljevali pot do okrepčevalnice. Ob malici in prijetnem klepetu smo bile vse zadovoljne, da smo naredile nekaj koristnega za naše zdravje.■



Izvajanje vaj v naravi.

Podružnica Velenje

Jesenski pohod s fizioterapevtko

► Piše: **Peter Geršak**

Člani velenjske podružnice smo v letošnjem oktobru organizirali že drugi tradicionalni pohod s fizioterapevtko, saj smo prvega izvedli v mesecu maju. Tudi tokrat smo ga izvedli ob Velenjskem jezeru. Ta lokacija nam omogoča pohod v izredno lepem in mirnem okolju, brez avtomobilskega hrupa in mestnega vrveža. Za začetek smo opravili nekaj vaj za ogrevanje, nato pa smo se podali na pot ob jezeru.

Dobro urejena pot in čudovita narava sta nam omogočila resničen užitek pri zmerni hoji, ki je bila primerna tudi za člane, ki imajo sicer težave pri vsakdanjem gibanju. Seveda smo se med hojo tudi pogovarjali, saj se z nekaterimi člani na žalost bolj redko vidimo. Naše druženje smo končali s skromno malico, malo poklepetali in se poslovili z željo, da se spet vidimo v telovadnici na rednih tedenskih vajah.■



Ogrevanje.

Podružnica Velenje

Šentjur in zanimive muzejske zbirke

► Piše: **Peter Geršak**

Tokrat smo strokovno ekskurzijo organizirali nekoliko bližje domačim krajem in se odpravili v mesto Šentjur. Tudi bližnja okolica skriva številne zanimivosti. Večina udeležencev je sicer že večkrat prečkala mesto, a so si ga le redki temeljito ogledali. Vreme nam je bilo naklonjeno, zato smo preživeli lep in zanimiv sobotni dan.

Muzej južne železnice

Najprej smo obiskali Muzej južne železnice, ki stoji ob železniški postaji Šentjur. Tam nas je pričakal gospod Mihael Bučar, pobudnik ustanovitve muzeja in dolgoletni uslužbenec na železnici. Bil je naš vodič in vsi smo se strinjali, da tako srčnega in znanja polnega vodiča že dolgo nismo srečali. Južna železnica je železniška proga Dunaj–Trst, zgrajena med leti 1837 in 1857, dolga 577,2 kilometra.

Muzejski eksponati so odlično ohranjeni in prikazujejo tako tehnični del (signalne in progovne naprave, kretnice, prometni in Morsejev brzojavni urad, parno lokomotivo) kot tudi način dela in življenje železničarjev skozi desetletja. Vse zgradbe, kjer se nahajajo zbirke, so avtohtone in iz časa prihoda železnice v ta kraj, seveda pa so bile na novo obnovljene.

Muzej Ipavčeva hiša

Našo pot smo nadaljevali po starem trškem jedru. V zgornjem trgu stoji rojstna hiša Ipavcev (od leta 1760), nasproti pa Muzej

Ipavčeva hiša, kjer je stalna razstava o Ipavcih – skladateljih in zdravnikih Šentjurja. V prvem nadstropju je predstavljen Šentjur v 19. stoletju, od prihoda Franca Ipavca (1805) do smrti Josipa Ipavca (1921), zdravnika in glasbenika. V drugem nadstropju je velik meščanski salon, mansarda pa je namenjena razstavi o delu in življenju Alojza, Gustava, Benjamina in Josipa Ipavca.

Vsi Ipavci so bili veliki domoljubi in podporniki slovenskih društev, pevskih zborov in čitalnic. Gustav Ipavec je bil zdravnik, skladatelj in lokalni politik, med drugim tudi župan Šentjurja, najbolj pa ga poznamo po pesmi Slovenec sem.

Cerkev sv. Jurija

Po ogledu Ipavčeve hiše smo se sprehodili po starem trškem jedru in si ogledali še cerkev sv. Jurija, zgrajeno med letoma 1708 in 1721. Cerkev predstavlja tipično baročno stavbo z ladjo, stranskimi kapelami in prizidanim zvonikom (1760–1763). Sakralni objekt stoji na dominantni legi, ki omogoča čudovit razgled na mesto Šentjur in okoliške kraje.

Jesenski dan se je že prevesil v popoldne in prišel je čas za okrepčilo. Odpravili smo se do znane gostilne Bohorč, kjer smo strokovni izlet zaključili s pozno kosilo. Ob prijetnem druženju smo izkoristili čas za medsebojne pogovore in izmenjavo mnenj, ne samo o revmatičnih težavah, ampak tudi o aktualnih temah. Udeleženci smo bili zadovoljni, da smo spoznali še en del naše domovine.■



V Šentjurju.



Sproži ALARM za intersticijsko pljučno bolezen

Intersticijska pljučna bolezen je izraz za skupino več kot 200 bolezni, ki lahko povzročijo vnetje in brazgotinjenje (fibrozo) pljuč.¹

Ko se zabrazgotinjeno tkivo kopiči, pljuča postanejo vse trša in izgubijo svojo elastičnost, zaradi česar je vse težje dihati, tudi v mirovanju.^{2,3,4}

Večina intersticijskih pljučnih bolezni povzroča nepopravljive poškodbe pljuč.¹ Nekatere od njih so progresivne, kar pomeni, da se stanje s časom hitro slabša.^{1,5} Za to vrsto hitro napredujočih intersticijskih pljučnih bolezni uporabljamo izraz **progresivna pljučna fibroza.⁶**

Ne spreglejte znakov pljučne fibroze!⁷



suh kašelj



težka sapa



utrujenost



postopno,
nenamerno hujšanje

Pljučna fibroza je pogosto napačno diagnosticirana, saj so njeni simptomi lahko podobni simptomom drugih pljučnih bolezni.⁷

Sproži alarm za intersticijsko pljučno bolezen: zgodnje odkrivanje in zgodnje zdravljenje upočasni nepopravljivo škodo in omogoča boljšo kakovost življenja.⁸⁻¹¹

Literatura: 1. Cleveland Clinic. Interstitial lung disease: Symptoms, causes, tests and treatment [Internet]. 2022. <https://my.clevelandclinic.org/health/diseases/17809-interstitial-lung-disease> [Zadnji dostop: 2.april 2024]. 2. Savin IA, Zenkova MA, Sen'kova AV. Pulmonary Fibrosis as a Result of Acute Lung Inflammation: Molecular Mechanisms, Relevant In Vivo Models, Prognostic and Therapeutic Approaches. *Int J Mol Sci.* 2022 Nov 29;23:14959. 3. Asthma + Lung UK. What is pulmonary fibrosis? [Internet]. <https://www.asthmaandlung.org.uk/conditions/pulmonary-fibrosis/what-pulmonary-fibrosis> [Zadnji dostop: 14.avgust 2024]. 4. American Lung Association. Pulmonary Fibrosis Progression and Exacerbation [Internet]. <https://www.lung.org/lung-health-diseases/lung-disease-lookup/pulmonary-fibrosis/patients/living-well-with-pulmonary-fibrosis/progression-and-exacerbation> [Zadnji dostop: 14.avgust 2024]. 5. Copeland CR, Lancaster LH. Management of Progressive Fibrosing Interstitial Lung Diseases (PF-ILD). *Front Med (Lausanne).* 2021 Oct 13;8:743977. doi: 10.3389/fmed.2021.743977. 6. Raghu G, et al. Idiopathic Pulmonary Fibrosis (an Update) and Progressive Pulmonary Fibrosis in Adults: An Official ATS/ERS/JRS/ALAT Clinical Practice Guideline. *Am J Respir Crit Care Med* 2022;205:e18–47. 7. American Lung Association. Symptoms of Pulmonary Fibrosis [Internet]. <https://www.lung.org/lung-health-diseases/lung-disease-lookup/pulmonary-fibrosis/introduction/symptoms> [Zadnji dostop: 14.avgust 2024]. 8. American Lung Association. Interstitial Lung Disease (ILD) [Internet]. <https://www.lung.org/lung-health-diseases/lung-disease-lookup/interstitial-lung-disease> [Zadnji dostop: 14.avgust 2024]. 9. Cottin V, Hirani NA, Hotchkiss DL, et al. Presentation, diagnosis and clinical course of the spectrum of progressive-fibrosing interstitial lung diseases. *Eur Respir Rev.* 2018 Dec 21;27(150):180076. doi: 10.1183/16000617.0076-2018. 10. Castellino FV, Moua T. Detection and Management of Interstitial Lung Diseases Associated With Connective Tissue Diseases. *ACR Open Rheumatol.* 2021 May; 3(5):295–304. 11. Hoyer N, Prior TS, Bendstrup E, et al. Risk factors for diagnostic delay in idiopathic pulmonary fibrosis. *Respir Res.* 2019 May 24;20(1):103. doi: 10.1186/s12931-019-1076-0.

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 Finančni uradi (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 _____

Zahvala

**Posebne socialne programe
in delovanje društva v letu 2025
so finančno podprli:**

**Boehringer Ingelheim RCV GmbH & Co KG,
Podružnica Ljubljana**

AstraZeneca UK Limited, Podružnica v Sloveniji

Krka, tovarna zdravil, d.d. Novo mesto

AbbVie Biofarmacevtska družba d.o.o.

**Fundacija za financiranje invalidskih
in humanitarnih organizacij v RS - FIHO**

Proračun RS

Terme Čatež

ZD Velenje

Summit avto d.o.o.

Thermana Laško

Občina Brežice

Sava Turizem d.d.

Reklame Žarn

Mestna občina Novo mesto

Terme Krka d.o.o. Novo mesto

Magna carta d.o.o.

Stada d.o.o.

Družina Vatovec

Gradbeništvo Prestor d.o.o.

*Vsem se
najlepše
zahvaljujemo!*



Nagradna križanka

OPRAVIČILO

Prejšnje križanke zaradi tiskarskega škarta žal ni bilo mogoče rešiti. Bralcem se za napako iskreno opravičujemo. Križanko objavljamo ponovno.



Navodilo

Opisi za vodoravno so podani s koordinatami, ki povedo kje se beseda začne, opisi za navpično pa so med seboj pomešani, nekatere črke so že na pravih mestih, v križanki je 40 črnih polj.

Sestavlja

Marija Žitnik

Rešeno križanko ali po vrsti izpisana gesla pošljite najpozneje do konca meseca marca 2026.

NAGRADA:

2 karti za bazen za celodnevno kopanje v Termalnem centru v Thermani Laško.

UGANKARSKI SLOVARČEK

mesto ob Prespanskem jezeru – ASAMATI, mesto v Istri – LABIN, reka v Angliji – AVON, reka v Švici – AARE, sprejem v službo – AKCES, nova beseda – UGA, češki pisatelj – JIRASEK, švedski pisatelj – ARNER, ožina na Malaki – KRA, tuje moško ime – NINIL, japonski ginekolog – OGINO, cirkuški glumač – BAJACO

	A	B	C	Č	D	E	F	G	H	I	J	K	L	M	N	O
1			E							K						
2							V									
3												R				
4															N	
5																
6						R					M					
7																
8				N									R			
9																
10									I							
11							N									K
12										N						
13						O										

VODORAVNO

1A goljufovka, 1L azijska stročnica, 2A kdor dobi odlikovanje, 2L nasilen vstop, 3A sekunda krajše, 3E prve tri črke nirvane, 3I izdelovalec keramike, 4A naočniki, 4G mesto na Nizozemskem, 4K grška boginja, 5A češki pisatelj, 5H javor, 5M skrajni konec polotoka, 6A začetnice slikarke Kobilca, 6Č slovenski pisatelj Vladimir, 6J slovenska igralka Kačič, 7A okrajšava za lastnoročno, 7Č naziv, 7G jajčna jed, 7N začetek abecede, 8A okrajšava za olimpijske igre, 8Č znana trgovina v Ljubljani, 8H švedski pisatelj, 8N začetek mame, 9B zadnja in prva črka abecede, 9D mesto v Črni Gori, 9J podvojen soglasnik, 9M zrak latinsko, 10C grški bog morskih valov +I, 10J podvojen prvi samoglasnik, 10M ožina na Malaki, 11A nizozemski priseljenci v Južni Afriki, 11F tuje moško ime, 11M škodljivo vrenje vina, 12A japonski ginekolog, 12G izmišljena beseda, 12M ime kostumografke Vogelne, 13A cirkuški glumač, 13G 1. in 3. črka abecede, 13J kemijska oznaka za kobalt, 13M začetek Save

NAVPIČNO

Humanitarna organizacija dve besedi, podvojen 4. samoglasnik, ime humanitarke Ogulin, začetek sobote, stara vrsta stročnice; oseba, ki izgovarja E, vsi v hrvaščini, preddverje, kratica za rdeči križ, ime pesnika Mermolja, 4. samoglasnik in 3. soglasnik, prebivalec Dalmacije, luknjičasti sir, noetova barka, oznaka za neznanca, novi svet, gost na svatbi, starejši slovenski film o neustrašnem fantiču, puščavnik, začetek bivola, prva slovenska filmska igralka Ita ..., naelektren delec, zvitek mamila za kajenje, lesena stavba, 12. in 21. črka abecede, redkost, kratica za ljudsko republiko, določitev količine, rimski hišni bog, nova beseda, mesto v Istri, mesto ob Prespanskem jezeru, reka v Angliji, reka v Švici, sprejem v službo, kredit, pogosti veznik

otroška križanka



Križanka se rešuje vodoravno. Na označenih poljih dobite geslo, ki se začne v prvem stolpcu na vrhu in teče v nasprotni smeri urinega kazalca. Vsa črna polja in nekatere črke so že na pravih mestih.

Rešitve prejšnje križanke: krokodilčki (vodoravno), čuki (navpično)

Sestavlja

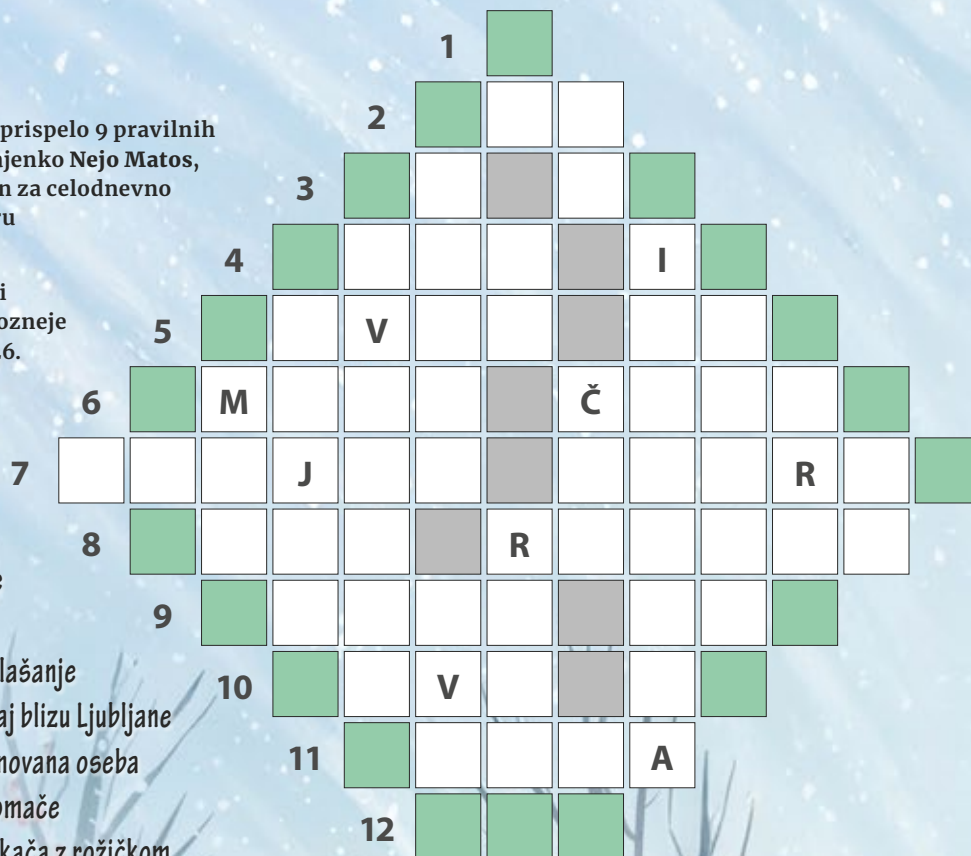
Marija Žitnik

V uredništvo je pravočasno prispelo 9 pravih rešitev. Izžrebali smo nagrajenko Nejo Matos, ki bo prejela 2 karti za bazen za celodnevno kopanje v Termalnem centru v Thermani Laško.

Rešeno križanko ali po vrsti izpisana gesla pošljite najpozneje do konca meseca marca 2026.

NAGRADA:

2 karti za bazen za celodnevno kopanje v Termalnem centru v Thermani Laško.



1. predzadnja črka abecede
2. IGLU brez L
3. začetek mame; kravje oglašanje
4. prostor v stanovanju; kraj blizu Ljubljane
5. en konja kuje; neimenovana oseba
6. dodatek jedem: lep po domače
7. 12-1 ali 10+1; strupena kača z rožičkom
8. osnovna tekočina; vesoljsko prevozno sredstvo
9. enka; ena ... tri
10. barva med črno in belo; pogosti veznik
11. Ljubljana v rimski dobi
12. avtomobilska oznaka za Ljubljano + 6.črka abecede



Objavljamo nekaj preprostih, zdravih idej za lahke obroke po praznikih:

8 idej za lahko malico po praznikih

1. JOGURT Z ŽLICO ČHIA SEMEN IN NEKAJ JAGODIČJA

Proteini + vlaknine, brez občutka teže.

2. SKLEDA REZIN JABOLKA ALI HRUŠKE Z NEKAJ OREŠČKI

Sveže sadje navlaži, oreščki pa poskrbijo za dolgotrajno sitost.

3. HUMUS Z REZINAMI KUMAR, PAPRIKE ALI KORENČKA

Lahka rastlinska malica, odlična za uravnavanje apetita.

4. POLNOZRNATI KREKERJI Z NAMAZOM IZ AVOKADA ALI SKUTE

Nežna kombinacija kompleksnih ogljikovih hidratov in beljakovin.

5. MINI ZELENJAVNA JUHA V TERMOSKI

Topel, pomirjujoč prigrizek, ki ne obremeni želodca (npr. bučna, korenčkova ali cvetačna).

6. SKUTINA KREMA Z MALO MEDU IN CIMETA

Preprosta, beljakovinsko bogata malica z zimskim okusom.

7. BANANA Z ŽLICO ARAŠIDOVEGA ALI MANDLJEVEGA MASLA

Hitro pripravljeno, dobro za energijo, a še vedno nežno.

8. SOLATA V KOZARČU (NPR. RUKOLA + ČIČERIKA + LIMONIN PRELIV)

Sveže, osvežilno, lahko odneseš s sabo in zelo prilagodljivo.





8 idej za aktivno preživljanje prostega časa pozimi

1. ZIMSKI SPREHODI PO RAVNINSKIH POTEH

Kratki, počasni sprehodi po ravnih, dobro očiščenih poteh zmanjšajo obremenitev sklepov, a ohranjajo gibljivost in cirkulacijo.

2. NORDIJSKA HOJA — PRILAGOJENA

Palice razbremenijo kolena in gležnje, obenem pa okrepijo zgornji del telesa. Intenzivnost se lahko zelo prilagodi počutju.

3. NEŽEN RAZTEG ZJUTRAJ ALI ZVEČER

5–10 minut osnovnih razteznih vaj za hrbtenico, ramena in boke pomaga ublažiti zimsko okorelost.

4. VADBA V TOPLI VODI

Akvaterapija ali preprosto gibanje v bazenu je idealno pozimi, saj topla voda sprošča sklepe in zmanjšuje bolečino.

5. JOGA ALI TAI CHI ZA SKLEPE

Počasni, kontrolirani gibi izboljšujejo ravnotežje, prožnost in umirjajo stres, ki lahko poslabša bolečino.

6. KRATKE DOMAČE VADBE (10–15 MIN)

Lahke vaje z elastičnim trakom, mini krogom ali majhnimi utežmi ohranjajo moč brez preobremenitve.

7. IZLETI V TERME ALI SAVNE

Ne le sprostitev — topli ambienti začasno zmanjšajo napetost in okorelost.

8. AKTIVNOSTI S PRIJATELJI ALI DRUŽINO

Skupno gibanje (npr. sprehodi po mestu, lahka telovadba doma) dviguje motivacijo in zmanjša tveganje za prekomerno mirovanje pozimi.

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 2026

Članarina za leto 2026 znaša 30 €.

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**

 **drustvo@revmatiki.si**

 **www.revmatiki.si**

VOĐENE 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 2026/2027 od 19.1.2026 do 18.1.2027 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

Apartma 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 15. 1. 2026. Po tem datumu so prosti ter-

mini v času šolskih počitnic na voljo tudi vsem ostalim. Prijavnic ostalih zainteresiranih najemnikov za termine v času šolskih počitnic pred 15.1.2026 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.

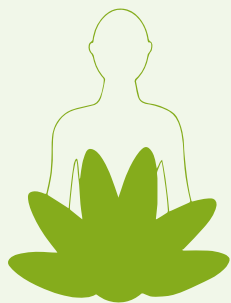
Položnica mora biti poravnana najpozneje 15 dni pred začetkom najema. Plačilo je pogoj za prejem napotnice. Turistično takso in prijavnino plačate na recepciji Hotela Jakec.

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 osebnimi 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 pooblaščenici osebi za varstvo podatkov preko e-pošte dpo@revmatiki.si in pri ostalih sodelavkah in sodelavcih DRS preko e-pošte drustvo@revmatiki.si, 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 19.1.2026 do 18.1.2027)

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 in v **Revmatiku**.

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 poravnán, vam bomo poslali NAPOTNICO za koriščenje apartmaja.

Datum: _____

Podpis: _____

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

1

Ime in priimek

Datum rojstva

Naslov

Redni član, podporni član,
zunanji član

2

Ime in priimek

Datum rojstva

Naslov

Redni član, podporni član,
zunanji član

3

Ime in priimek

Datum rojstva

Naslov

Redni član, podporni član,
zunanji član

4

Ime in priimek

Datum rojstva

Naslov

Redni član, podporni član,
zunanji član

5

Ime in priimek

Datum rojstva

Naslov

Redni član, podporni član,
zunanji član



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 aplikacije zoom
- vadba za mišično moč
- lokalni izobraževalni pohodi s fizioterapevti

Izobraževanje

- vikend seminarji za redne člane in njihove partnerje
- družinska srečanja s strokovno vsebino
- srečanja s strokovno vsebino
- vikend seminarji za otroke in mladostnike z JIA
- srečanje družin otrok obolelih z JIA
- izobraževalni posveti
- spletni seminarji

Informiranje

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

Druženje in zabava

- strokovne ekskurzije in kulturne vsebine

Pomoč

- SOS telefon revmatologinje
- pravno svetovanje s področja delovnega in socialnega prava
- obiski na domu, razbremenilni pogovori
- svetovalne delavnice
- samopomočne skupine

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 zbore 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 sofinancerjem (podatke sporočamo v anonimizirani obliki).

Kakšna je pravna podlaga za obdelavo Vaših OP?

Pristopna izjava (privolitev), 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

Kdo je predstavnik za zadeve varstva OP?

Imamo pooblaščen osebo za varstvo OP (DPO), ki jo lahko kontaktirate na 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. Pri ostalih sodelavkah in sodelavcih DRS preko e-pošte 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):

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

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

		. .	
ime	priimek	datum rojstva (dan.mesec.leto)	spol M/Ž
		SI-	
ulica	hišna št.	kraj	pošta
/ -	/ -		
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);

☐ **prilaganja 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 **društvo@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: **društvo@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 **društvo@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):

		. .	
ime	priimek	datum rojstva (dan.mesec.leto)	spol M/Ž
		SI-	
ulica	hišna št.	kraj	poštna št.
/ -	/ -		
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.leto)

lastnoročni podpis

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

(prosimo, izpolnite)

KONTAKTNI PODATKI:

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

soglašam z včlanitvijo v prvi točki navedene osebe. . .

datum (dan.mesec.leto)

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.let)	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.let)

lastnoročni podpis

Prosimo, da izpolnjeno in podpisano pristopno izjavo pošljete na elektronski naslov **društvo@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 četrtnih 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: društvo@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 društvo@revmatiki.si. Prav tako lahko zahtevate izbris, izpis ali prenos vaših osebnih podatkov. Kadarkoli imate tudi pravico zahtevati prenehanje obveščanja ali izstopiti iz članstva.

VSEM BRALCEM REVMATIKA ŽELIMO
*Srečno novo leto 2026
in vesele praznike!*

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 w: www.pic.si





Terme Vivat

10 % popust na vse pakete Term Vivat, objavljene na spletni strani

Terme Dobrna

10 % popust na redne cene programov bivanja (redni hotelski cenik, medicinski programi z namestitvijo, wellness programi z namestitvijo, kratki oddihi in razvajanja z namestitvijo)

10 % popust na redne cene storitev v masažno-lepotnem centru La Vita (ne velja na pakete storitev in na posebne akcije)

10 % popust na redne cene storitev Medicinskega centra (ne velja na specialistične preglede, zdravstveno nego, posebne ponudbe paketov storitev in akcije)

Obvezna je predhodna rezervacija termina. Ponudbo lahko rezervirajo in koristijo le člani Društev revmatikov Slovenije zase (razen pri programih z bivanjem velja ugodnost tudi za ožje družinske člane – zakonec, izvenzakonski partner, otroci).

Terme Snovik

10 % popust na redne kopalne karte, razen na prenosljive vstopnice, darilne vrednostne bone in paketno ponudbo

10 % popust na vse wellness storitve (masaže, savne, kozmetične storitve, fizioterapijo, kneipp storitve)

10 % popust na aktualno ponudbo za bivanje

Popust velja na redne cene (ne na doplačila), popusti se ne seštevajo, veljajo pa za člane Društva revmatikov in njihove ožje družinske člane (mož/žena, partner/partnerica, otroci).

Bioterme

20 % popusta za celodnevne kopalne karte za odrasle, otroke in upokoјence, in

10 % popusta na sezonski termalni oddih.

Thermana Laško

10 % popust na celodnevno in 3-urno vstopnico kopanje in kopanje+savna:

- v kopališču hotela Zdravilišče Laško vse dni v tednu (tudi v času šolskih počitnic) in
- v Termalnem Centru hotela Thermana Park Laško od ponedeljka do četrтка (popust NE velja od petka do nedelje ter v času praznikov in šolskih počitnic, razen poletnih počitnic, ko popust velja).

POPUSTI
V TOPLICAH
V LETU 2026

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

Člani lahko ugodnosti koristijo na podlagi predložitve Modre kartice Thermana cluba in članske izkaznice društva. Popusti veljajo na dan korišćenja storitve za člana in njegove spremljevalce ter se ne seštevajo z ostalimi popusti, ki jih nudi Thermana.

Terme Lendava

10 % popust na paket bivanja »Parafinski termalni užitki«

20 % popust na parafinsko kopel rok

20 % popust na parafango

20 % popust na zeliščno oblogo

Terme Topolšica

15 % popust za člane na vstopnice za bazen.

Rogaška Resort

10% popusta od ponedeljka do petka za celodnevno kopalno karto na bazenih Rogaške Riviere od maja do oktobra.

10% popusta za storitve v VIS VITA Spa & Beauty.

10% do 25% odvisno od programa, sezone in trajanja bivanja v Grand hotelu Rogaška.

Terme Olimia

10 % popust za kopanje od ponedeljka do četrтка v bazenih Termalija

20 % popust za kopanje od ponedeljka do četrтка in petek (višja »vikend« cena) v bazenih Vodian (Hotel Breza)

Terme Banovci

10 % popust na nastanitev v Termah Banovci

25 % popust na celodnevno ali popol-dansko kopanje