

zdrAV dih
zdrAV dih
NAVA

22. srečanje društva Cerklje na Gorenjskem

Morska hrana in alergije

Astma in refluksna bolezen

UPORABA VDIHOVALNIKA NEXThaler® V ZGOLJ 3 KORAKIH

1 ODPREM



2 INHALIRAM



3 ZAPREM



PRAVILNA UPORABA VDIHOVALNIKA NEXThaler® – 3 POTRDITVE



Pri uporabi vdihovalnika lahko:

1 SLIŠIM

klik med inhaliranjem

2 OKUSIM

sladek okus laktoze

3 VIDIM

na števcu odmerkov, da
se je število zmanjšalo
za eno





urnik dela društva

Tajništvo

Uradne ure vsak torek in četrtek od 9. do 13. ure

Odprti telefon

Na vaša vprašanja odgovarja VMS vsak torek od 11. do 13. ure.

Telefon: 01 427 44 44

Faks: 01 427 44 43

E-naslov: dpbs@siol.net

Splet: www.dpbs.si

Naslov: Koprška ulica 94, 1000 Ljubljana

usebina

Vsak neugoden učinek hrane ni alergija	4
Morska hrana in alergije	5
Astma in refluksna bolezen ter drugi simptomi	8
Vpliv okolja na zdravje otrok ter mladostnic in mladostnikov	12
60 let Mladinskega zdravilišča in letovišča Rdečega križa Slovenije Debeli rtič	14
22. srečanje z zborom članov DPABS v Cerkljah na Gorenjskem 3. septembra 2016	16
Podelitev trstik na 17. mladinskem tekmovanju	20
Pri organizaciji dogodka sodelujemo s Srednjo zdravstveno šolo Ljubljana	23
Dobitniki trstik za leto 2016	24
Predstavitev izdelkov tekmovalcev	25
Dogajanje v DPABS od 1. aprila do 30. junija 2016	29
Srečanje članov DPAB Pomurja v Bodoncih	30
Bili smo na dihalni vadbi v Kopru	32
Predstavitev avtorjev strokovnih prispevkov	33

Drage sočlanice in sočlani društva!

Star pregovor pravi, da na mladih svet stoji. Čeprav velja splošno prepričanje, da je današnja mladina brez ciljev, da je brez energije in želje po ustvarjanju ter da je ne zanima nič drugega kot strmenje v zaslon računalnika in telefona, je dejstvo, da so mladi vedno bili in bodo prihodnost družbe. V zadnjem času sem videla in slišala več pozitivnih primerov, ki kažejo ravno nasprotno: izjemno veliko



željo mladih po ustvarjalnosti, pripravljenost na sodelovanje in soočanje z novimi izzivi. Eden takih je mladinsko tekmovanje našega društva, ki je letos preseгло vsa pričakovanja. Prejeli smo rekordno število izdelkov, na zaključno prireditvev pa je prišlo enkrat več učencev, dijakov in njihovih mentorjev kot v preteklih letih. Podobno presenečenje nad odzivom in zagnanostjo mladih so doživeli tudi v enem od večjih slovenskih podjetij, ko so organizirali ustvarjalne delavnice za otroke sodelavcev, prav tako tudi v eni izmed višjih šol, ko so organizirali mednarodno tekmovanje na svetovni ravni. Sama pa nikakor ne morem pozabiti iskric v očeh sosedovih desetletnih dvojčic, ko ju je oče učil hoje na hoduljah. Za vse našete primere in tudi druge, ki jih tukaj posebej ne izpostavljam, je značilen skupni imenovalac mentor. Za pozitivnimi zgodbami stojijo mentorji oz. starši, ki mlade spodbujajo, usmerjajo, jim svetujejo in z njimi sodelujejo.

Svet torej ne stoji samo na mladih, ampak predvsem na nas – starših, dedkih, babicah, učiteljih in drugih osebah, ki se v otrokovem življenju pojavljamo v vlogi mentorja. Ali, kot je lepo povedal naš sosed: »Otroci res vidijo samo računalnik, ker to počne večina njihovih sošolcev in prijateljev. Težko jih je pripraviti do tega, da gremo skupaj ven in počnemo kaj drugega. Biti moramo dovolj vztrajni, kajti ko jim pokažemo možnost, da se lahko preizkusijo v čem novem, sta njihova zagnanost in veselje nepopisna. Potem pa sledi lepša težava – nočejo več v stanovanje 😊.« Na nas je torej, da čim boljše opravimo svojo vlogo. Mentorji v šolah, ki sodelujejo na mladinskem tekmovanju našega društva, ste jo letos opravili več kot odlično. Hvala vam.

Kako je potekalo letošnje tekmovanje mladih in kakšne izdelke so pri tem ustvarili, lahko preberete na straneh 20–28. Glasilo je tudi tokrat bogato s strokovnimi prispevki in z zanimivostmi, ki so se dogajale v društvu. Prvo soboto v septembru vas vabimo na srečanje društva, ki bo tokrat potekalo na Gorenjskem, kjer nas čaka še en nepozabni dan. V oktobru pa se lahko pridružite tradicionalni skupinski rehabilitaciji naših članov v Strunjanu.

Želim vam kar se da lepo poletje in na svidenje tretjega septembra na našem srečanju.

Metka Nežič, urednica

Morska hrana in alergije

Alergija na morsko hrano

Beljakovine živalskega izvora so podobne človeškim in jih imunski sistem ne prepozna kot tuje, zato redkeje izzovejo alergijo. Med hrano živalskega izvora je najpogostejša alergija na morske sadeže, saj so po zgradbi najbolj drugačni od človeka.

Alergija na morsko hrano se lahko pojavi kadar koli v življenju. Pogostejša je pri odraslih, lahko pa nastopi tudi pri otrocih. Je ena izmed najnevarnejših alergij na hrano in običajno ostane prisotna vse življenje.

Alergijska reakcija se pojavi na različno morsko hrano, med katero spadajo vretenčarji (ribe) in nevretenčarji (členonožci – raki, mehkužci – školjke). Reakcije najpogosteje povzročajo lupinarji: kozice, rakovice, jastogi in školjke. Nekateri ljudje so preobčutljivi za vse morske sadeže, nekateri le za členonožce (rake, kozice, jastoge ...), nekateri pa le za mehkužce (školjke, polže, hobotnice, ostrige, lignje, pokrovače ...). Ribe redkeje povzročajo alergije, najpogosteje so to losos, tun, krap, polenovka, morski list, postrv in brancin. Kdor je alergičen na morske ribe, je lahko tudi na sladkovodne. Alergija na ribe pa ni povezana z alergijo na morske sadeže, saj gre za različne vrste organizmov.

Glavni alergeni skupine nevretenčarjev (členonožcev in mehkužcev) so tropomiozini. To so stabilne beljakovine, ki lahko povzročajo sistemske reakcije, čeprav so termično obdelane. Tropomiozin pa je tudi eden izmed alergenov pršice (Der p 10), ki spada med nevretenčarje. Pacienti z alergijo na pršico imajo zato zaradi podobnih beljakovin lahko alergijo na morske sadeže.

Morski sadeži se pri pripravi živil običajno shranjujejo skupaj, zato se alergeni lahko skrito prenašajo. Alergeni morskih sadežev so odporni proti visokim temperaturam in jih s prekuhavanjem ne uničimo. Pri alergikih se alergijska reakcija razvije že ob stiku z najmanjšo količino alergena, na primer ob vdihavanju vonja med pripravo hrane ali zgolj ob dotiku.

Simptomi alergije so lahko blagi (srbenje, izpuščaji, zamašen nos), lahko pa se pojavi življenje ogrožajoča anafilaksija (hitro napredujoče srbenje kože in koprivnica, otekanje sluznice ust in grla, slabost, bruhanje, bolečina v trebuhu, dušenje, vrtoglavica, zmedenost in izguba zavesti). Simptomi se lahko pojavijo že med uživanjem hrane in vse do ene ure po zaužitju.

Zdravnik alergolog glede na bolnikovo anamnezo potrdi preobčutljivost za določeno morsko hrano s specifičnimi kožnimi vbodnimi alergološkimi testi in (ali) s krvnimi testi (s specifičnimi protitelesi skupine IgE, ki jih določimo iz seru-



ma). Če so testi negativni, se lahko alergija potrdi ali ovrže s provokacijskim testiranjem – bolnik pod zdravniško kontrolo v bolnišnici zaužije hrano, za katero sumimo, da je povzročila alergijsko reakcijo.

Pri alergiji na morsko hrano svetujemo popolno izogibanje omenjeni hrani, tudi v sledovih. Bolniki morajo vedno natančno prebrati deklaracijo, da se prepričajo, ali živilo vsebuje morsko hrano. Izogibati se morajo hitro pripravljene hrane na ulici, v restavracijah pa naj se prepričajo, kaj naročijo in kako je hrana pripravljena.

Pri blagih simptomih po naključno zaužitju morski hrani si bolnik pomaga z antihistaminikom in s sistemskim steroidom v tabletah. Pri prvih znakih anafilaksije pa si mora takoj aplicirati avtoinjektor adrenalina, ki ga alergolog predpiše vsem bolnikom s potrjeno preobčutljivostjo za morsko hrano, in takoj poklicati zdravniško pomoč.

Nealergijske reakcije po zaužitju morske hrane

Nealergijske reakcije po zaužitju morske hrane se lahko kažejo s simptomi, podobnimi alergijski reakciji, vendar je mehanizem drugačen. Pojavijo se zaradi okužbe morske hrane z virusi, bakterijami ali s paraziti. Vzrok so lahko tudi konzervansi, ki jih dodajajo hrani.

Anisakis je na primer parazit, s katerim se lahko okužimo ob uživanju termično slabo obdelanih rib (na primer v sušiju). Če po želodčni sluznici pride v krvni obtok, lahko sproži koprivnico, anafilaksijo ali simptome, podobne kronični koprivnici.

Skombroidna reakcija pa se pojavi zaradi velike količine histamina v zaužitju ribi, ki ni bila pravilno shranjena oziroma je bila ponovno zamrznjena in so se v njej namnožile bakterije s svojimi toksini. Kaže se z eritemom obraza, s pekočimi usti, slabostjo, z bruhanjem, glavobolom in lahko tudi s kožnimi izpuščaji, podobnimi koprivnici.

Katja Adamič in Peter Kopač

Pri alergiji na morsko hrano svetujemo popolno izogibanje omenjeni hrani, tudi v sledovih.

Alergija na ajdo in zdravilnost ajde

Ugotavljanje vzrokov za neprenašanje določenih hranil je eden najtežjih problemov v alergologiji. Kadar ni na voljo imunoloških testov za procese s specifičnimi protitelesi IgE, je koristna izločevalna dieta brez sumljive hrane ali pa provokacijski testi, če oseba ni doživela nevarnega anafilaktičnega šoka. Oboje načrtuje in nadzoruje zdravnik.

Primer alergijske reakcije

V nadaljevanju je opisan primer 66-letne turistke v hotelu, ki je po večerji zaužila še jabolčno pito. Eno uro po zaužitju sladice je začela čutiti srbenje, po koži so se pojavili rdeči madeži, nastale so oteklince v koži, začelo jo je dušiti, v prsih ji je piskalo. Pospešen je bil tudi srčni utrip. Poklicali so zdravnika. Spomnila se je dogodka izpred štirih let, ko so se pri njej po kosilu v restavraciji pojavili simptomi koprivnice in je tudi težje dihala. Tedaj so bili pojavi blagi in ni raziskovala, kaj naj bi bil vzrok.

V pogovoru je povedala, da je kot otrok zbolela za atopijskim dermatitisom, ki se ne pojavlja več. Še iz otroštva se spomni, da so ji ugotovili alergijo na pršice, zaradi česar v odrasli dobi nima težav, občasno pa se pojavljajo simptomi astme, večinoma kot suh kašelj. Zdravnik je ugotovil akutno urtikarijo z angioedemom, eksacerbacijo astme in tahikardijo ter pojave združil v diagnozo anafilaktična reakcija po zaužitju sladice uro pred tem. Po oskrbi je bila napotena na pregled k alergologu, ki je najprej poizvedel, kaj vse je vsebovala zaužita pita. V moki za pito so bile naslednje vrste moke: pšenična, ovsena, ječmenova in ajdova. Dodani so bili kalijev in natrijev fosfat (E 450) ter soda bikarbona (E 500). Alergološko so bile preiskave usmerjene v prisotnost specifičnih protiteles IgE proti sestavinam uporabljene moke in proti pogostejšim alergenom okolja. Dokazana so bila specifična protitelesa IgE proti pršicam in ajdi. Vbodni test je bil pozitiven proti pršicam in proti uporabljeni moki, kožna reakcija pri ajdi pa je bila izjemno obsežna, premera 12 mm v primerjavi s histaminom (7 mm). Laboratorijsko je bila dokazana močno povišana vrednost specifičnih protiteles IgE proti dvema pršicama in proti ajdi, ni pa jih bilo proti drugim vrstam moke, mleku, jajcem in jabolkom. Tako sta bili potrjeni diagnoza specifične alergije na ajdo in senzibilizacija za pršice. Zaužita ajdova moka v testu pite je povzročila sistemsko anafilaktično reakcijo, čemur je sledil nasvet, naj bolnica ne uživa izdelkov z ajdovo moko. Od takrat je pozorna na ta problem, v restavraciji najavi, da ne sme uživati ajde. Zaradi senzibilizacije za pršice so ji odsvetovali tudi morske sadeže zaradi možne navzkrižnosti. Kliničnih alergijskih simptomov zaradi pršic pa v obdobju odraslosti nima.

Ajda in možna navzkrižnost

Ajda je alergensko po delih svoje sestave lahko navzkrižna z lateksom, rižem, s krompirjem, z arašidi, s pelodom trav ter tudi s pelodom artemizije in ambrozije ter posredno z raz-

ličnimi začimbami, s papriko, čilijem. Zelo redko je bila opažena navzkrižnost s špinačo in z amarantom. Lateks pa nas po navzkrižnosti lahko popelje v neprenašanje kivija, banan, kostonja, mandarin, grenivk, fig, avokada. Tako je nek redke alergen možen povod za alergijski odziv še na številna druga manj pogosta živila v prehrani.

Zdravilne lastnosti ajde

Največ zdravilnih lastnosti ajde gre pripisati vsebnosti flavonoida rutina (rutozida), ki ga v žitih ni. Sveža ajda ga vsebuje predvsem v listih in cvetovih, poleg njega pa vsebuje tudi flavonoid kvercetin, ki je sicer značilen za čebulo. Flavonoidi spadajo med antioksidante, ki so znani po ugodnih učinkih na ožilje, saj celice varujejo pred poškodbami. Rutin krepi stene krvnih žil, deluje protibakterijsko, znižuje krvni tlak in povečuje mikrocirkulacijo (pretok krvi v kapilarah). To ugodno vpliva na preprečevanje edemov in izboljšuje vensko popuščanje (krčne žile), prav tako se ugodni učinki kažejo pri hemoroidih, krvavitvah iz dlesni in nosu, revmatičnih obolenjih in artritisu. Tako se mladi in posušeni ajdovi listi in cvetovi že dolgo uporabljajo za pripravo zdravilnega čaja, obstajajo pa tudi prehranska dopolnila z rutinom.

Posebni opozoril glede stranskih učinkov ni. Lahko se pojavi alergija na ajdo, vendar ne na zel, temveč na ajdovo moko in izdelke iz nje, kot je opisano v primeru v tem sestavku. Ponekod v Aziji uživajo tudi sveže, mlade rastlinice, kar lahko zaradi vsebnosti pigmenta fagopirina povzroči občutljivost za svetlobo (fagopirizem). Pojav je podoben hipericizmu, ki ga povzroča hipericin v šentjanževki. Ker je fagopirin zelo slabo topen v vodi, uporaba vodnih izvlečkov ni tvegana.



▲ Ajdovo zrnje

Ajda v kuhinji

Ajda ima značilen okus in je v zdravi prehrani zelo priljubljena. Ajdova zrna se največkrat uporabljajo kot ajdova kaša ali so zmleta v ajdovo moko. To se samo po sebi težko uporablja za peko, saj se ne drži skupaj, zato jo po navadi mešamo z drugimi vrstami moke. Poleg vsem dobro znane ajdove kaše z jurčki so priljubljene jedi iz ajde pri nas predvsem ajdovi žganci in ajdov kruh, pogosto pa se iz ajdove moke pripravljajo tudi štruklji, rezanci in palačinke. Ajdovo kašo uživamo kot prilogo ali kot samostojno jed, odlično nadomesti riž, pogosto pa se uporablja tudi v narastkih. Lahko jo dodamo tudi v juho ali solato.

Pogostnost alergije na ajdo

Ajda kot rastlina spada med dresnovke, kamor uvrščamo tudi rabarbaro in kislico. Ajdove luščine uporabljajo tudi za polnjenje blazin, kar je lahko vzrok aktivacije astme. Ajda izvira iz osrednje Azije, od koder so jo v Evropo med 14. in 16. stoletjem prinašali Tataři in Saraceni. Danes je na ajdo alergičnih vsaj pet odstotkov prebivalcev Južne Koreje. Tudi na Japonskem je ajda pomembno in pogosto hranilo, posledično pa je tudi več primerov alergije. Pri nas je bila v kmetijstvu že skoraj opuščena, zdaj pa spet lahko opažamo čudovito cvetoče njive z ajdo v poznem poletju in na začetku jeseni. To pomeni, da moramo biti kar pozorni na možne primere alergije na ajdo, saj jo razglavamo za vir zdravja, ker vsebuje

železo, kalij, magnezij, kalcij, vitamine B1, B2 in E. Ne vsebuje glutena. Možna pa je njena prisotnost v posebnih pekovskih izdelkih in slaščicah ter tudi omletah.

Emu Mušič



▲ Cvetoča ajda



Perfection in medicine

MEDICOtehnica d.o.o.

Zadobrovska cesta 42a, 1260 Ljubljana
Tel. 01/529 15 43, fax: 01/529 15 46, info@medicotechna.si, www.medicotechna.si

inhalatorji



SAN-UP

prenosni koncentrador
stalni pretok do 3 l/min
pulzno do 6 l/min
masa 8,6 kg
avtonomija do 5,4 ure



iGo

prenosni koncentrador
pulzni pretok do 3 l/min
masa 2 kg
avtonomija do 10 ur



Freestyle

pulzni oksimetri



Stacionarni in prenosni koncentradorji kisika, prenosne kisikove jeklenke, tekoči kisik, inhalatorji, pulzni oksimetri, ventilatorji za predihavanje na domu, Bi-level in CPAP naprave, vlažilci, aspiratorji, merilci tlaka, potrošni material.

Pogodbeni partner ZZS za izposajo medicinskih pripomočkov

Astma in refluksna bolezen ter drugi simptomi

Povezava med obema boleznima ni popolnoma razjasnjena. Dokazano je, da je pri bolnikih z astmo dvakrat večje tveganje za refluksno bolezen kot pri bolnikih brez astme. Petinšedemdeset odstotkov bolnikov z astmo, predvsem tistih s težje vodljivo obliko bolezni, tudi poroča, da jih pesti zgaga. Zgaga ali pekoč občutek za prsnico je simptom refluksne bolezni, pri kateri želodčna vsebina zateka nazaj v požiralnik in bolniku povzroča različne simptome. V študijah je bilo potrjeno, da simptomi astme in zdravila za zdravljenje astme poslabšajo simptome refluksne bolezni in da refluksni simptomi lahko poslabšajo simptome astme. Vendar zdravljenje refluksne bolezni ugodno vpliva tudi na simptome astme.

Na refluksno bolezen kot enega izmed vzrokov za astmo pri bolnikih, ki zbolijo za astmo v obdobju odraslosti, je treba pomisliti predvsem pri težko obvladljivi astmi, ki se ne odziva na konvencionalno terapijo, ter kadar se simptomi astme poslabšajo v ležečem položaju, po naporu ali po obroku.

Kako lahko refluksna bolezen poslabša simptome astme in kako je lahko tretji najpogostejši vzrok za kronični kašelj in povzroča faringolaringealni refluks (zatekanje vsebine do grla), katerega najznačilnejši simptomi so kašelj, hripavost in občutek tujka v grlu?

Sluznica želodca je odporna proti kisli vsebini želodca, medtem ko je sluznica požiralnika, žrela neodporna, ker je tanjša in drugačne sestave brez zaščitne sluzi, ki štiti celice sluznice pred kislino vsebino. Z zatekanjem vsebine želodca nazaj v požiralnik pride do okvare površine sluznice, zmanjša se



stik med celicami ali se neposredno okvari njihova površina (predvsem pri zatekanju žolča), povečata se prepustnost in vdor vodikovih ionov ali žolčnih kislin v globlje plasti, kar povzroča vnetni odgovor in draženje živčnih končičev. Pojavita se bolečina in otekanje sluznice, pozneje propadanje normalnega epitela, ki se zamenja z brazgotino. Brazgotinasto tkivo pa je manj prožno. Stena požiralnika postane bolj toga in še manj opravlja vlogo zapiranja prehoda iz požiralnika v želodec in preprečevanja zatekanja želodčne vsebine. Proces se ponavlja, vnetje ne preneha, dodatno se pojavijo motnje krčenja in posledično motnje praznjenja požiralnika, posledica česar je zastajanje hrane v požiralniku in hkrati zatekanje vsebine vse višje do grla, kar lahko povzroča hripavost, kašelj in poslabšanje astme. Vendar lahko tudi kašelj poslabša ali povzroči refluks, zatekanje vsebine nazaj iz želodca po požiralniku navzgor. Med kašljanjem naraste pritisk v trebuhu in s tem se poveča potisna moč vsebine nazaj v požiralnik, lahko vse do grla, kar ponovno poslabša kašelj.

Dejavniki tveganja za razvoj refluksa

Refluks je torej posledica spremenjenih pritiskov in stalne odprtosti med požiralnikom in želodcem. Ženske smo bolj izpostavljene zaradi nosečnosti. Debelost je dodaten samostojni dejavnik tveganja za nastanek refluksa in vseh zapletov. Pri ležečih in starejših bolnikih je stena požiralnika oslABLJENA, zaradi česar je praznjenje požiralnika slabše, zaradi stalnega zatekanja pa je večja nagnjenost k pljučnicam in usodnim zapletom. Pri majhnih otrocih trebušna prepona še ni razvita in je zatekanje pri njih do sedmega meseca skoraj fiziološko, vendar so nekateri otroci bolj izpostavljeni, predvsem nemirni dojenčki, ki jokajo že med hranjenjem in jih pestijo izrazite »kolike«. Tudi nekateri poklici (npr. poklicni pevec, trobentač, športnik ...) predstavljajo tveganje za razvoj refluksa in posledično tudi astme. Gre predvsem za poklice, za katere je značilno, da posamezniki uporabljajo trebušno prepono, zato so tlaki med prehodom želodca in požiralnika spremenjeni ter posledično prehod stalno odprt. Odprt je lahko tudi tako izrazito, da se del želodca potegne v prsno votlino, kar imenujemo želodčna kila ali hiatalna hernija. Po nekaterih študijah naj bi bila želodčna kila prisotna v starejši populaciji v 44 odstotkih in pri vseh teh je pričakovati, da se bodo pojavili refluksni simptomi, kot sta zgaga in vračanje vsebine proti grlu, ali pa se bo poslabšala astma in se bodo pojavili še drugi simptomi, npr. glavobol, motnje srčnega ritma, otekanje sinusov, kašelj, hripavost, kajti vse, kar se dogaja na prehodu iz požiralnika v želodec, se po enotnem živcu vagusu prenaša v centre in na druge organe. Neredko ugotavljamo, da so nočni napadi visokega dviga krvnega tlaka in motenj srčnega ritma posledica hiatalne hernije in refluksa.

Simptomi refluksa

Za refluks sta specifična samo dva simptoma, in sicer vračanje vsebine želodca v grlo ali celo v usta ter zgaga oz. pekoč občutek za prsnico. Vendar vemo, da so tipični simptomi izraženi le pri polovici bolnikov, pri preostalih pa so netipični simptomi zunaj požiralnika, in sicer:

- pekoča bolečina za prsnico (v 50 odstotkih primerov);
- kronična hripavost, predvsem v jutranjih urah (v 78 odstotkih primerov);
- bronhialna astma (v 82 odstotkih primerov);
- kronični laringitis (v 60 odstotkih primerov);
- občutek tujka v grlu (v 25–30 odstotkih primerov);
- kronični kašelj predvsem v nočnem času (v 10–25 odstotkih primerov);
- v redkih primerih tudi scialoreja, cervikalgija, otalgija, paroksizmalni laringospazem, otitis, glavobol, spahovanje, bolečina v žlički ter motnje požiranja in spanja, pogosto odkašljevanje, hripavost, občutek tujka in suhosti v žrelu, pogosto odkašljevanje in okvara zobne sklenine.

Diagnostika in zdravljenje

Vsi opisani simptomi niso specifični in so prisotni tudi pri drugih obolenjih, zato je diagnostika zapletena. Kljub temu pa z dobrim opazovanjem in s pogovorom lahko v 90 odstotkih primerov (vprašalnik Belafsky) postavimo pravilno diagnozo. Vendar klinična slika ne sovпада z endoskopsko sliko. V 75 odstotkih primerov med gastrokopijo ne ugotovimo vidnih sprememb na sluznici, bolniki pa imajo težave. Ločimo endoskopsko erozivno reflukšno bolezen, pri kateri med gastrokopijo vidimo razjede na sluznici ali že zaporo

ali brazgotinski obroč, in drugo obliko, neerozivno reflukšno bolezen. Pri neerozivni obliki je sluznica normalnega videza, prisotne so lahko motnje gibanja požiralnika, odprt prehod, hiatalna hernija, motnje praznjenja želodca ... Nekateri bolniki pridejo na pregled šele, ko se pojavi zatikanje hrane zaradi kroničnega zoženja prehoda med želodcem in požiralnikom (kardije) ali pa hripavost in kronični kašelj. V takih primerih je treba izvesti dodatne preiskave.

Z gastrokopijo potrdimo spremembe na sluznici, ker morajo bolniki z erozivno obliko (z razjedami) in z zapleti (s stenozo, Shatzkijevim obročem, hiatalno hernijo, z Barrettovim ezofagitisom) izvajati stalno terapijo in se kontrolirati z gastrokopijo na 2–3 leta, odvisno od izvida pregleda histološkega vzorca sluznice požiralnika. Jemati morajo protonske zaviralce v vzdrževalnem odmerku.

Bolnikom z neerozivno obliko torej predpišemo protonske zaviralce, ki zmanjšujejo tvorbo želodčne kisline, in sicer za obdobje od treh do šestih mesecev, kajti prej ni mogoče pričakovati pozitivnega učinka. Vsaj mesec do tri mesece jih morajo jemati v dvojnem odmerku ali dokler se ne pojavijo stranski učinki. Po šestih mesecih protonske zaviralce počasi postopno ukinjamo in priporočamo dieto ter antacide pred spanjem. Če se simptomi po ukinitvi zaviralcev ponovijo prej kot v enem mesecu ali v primerih, ko ni kliničnega izboljšanja po šestih mesecih, moramo bolnika napotiti na dodatne preiskave.

S 24-urno pH-metrijo merimo kislost v požiralniku ter lahko dokažemo kisle refluxe in sovpadanje simptomov z refluxi. Impedanca pokaže tudi nekisle refluxe in njihovo povezavo z bolnikovimi simptomi. Pri sumu na motnje gibanja požiral-



nika ali pri sumu na ahalazijo, bolezen, za katero je značilno slabše odpiranje prehoda med požiralnikom in želodcem ter posledični zastoj hrane in refluks, bolnika napotimo na manometrijo požiralnika in meritev tlaka na samem prehodu. Pri sumu na hiatalno hernijo in pretirano ukrivljenost vratne hrbtenice bolnika napotimo na rentgensko slikanje vratnega dela hrbtenice in na slikanje požiralnika in želodca s kontrastom, ki ga bolnik popije. Vse preiskave je mogoče opraviti v Sloveniji.

V tujini opravljajo tudi 48-urno pH-metrijo, med katero merijo kislost v požiralniku 48 ur, in impedanco z visokimi merilniki, ker se merijo kisli in ne kisli refluksi visoko v požiralniku, kar je pomembno predvsem pri iskanju povezave refluksa in redkih simptomov ter astme. Metodi sta v uporabi bolj v raziskovalne namene in v specializiranih centrih za funkcionalne motnje prebavil v tujini. V tujini tudi določajo pepsin v slini kot dokaz vračanja želodčne vsebine, vendar za zdaj še ne v vsakodnevni praksi.

Ne smemo pozabiti, da obstajata refluksna bolezen s tipičnimi simptomi (z zgago in vračanjem vsebine nazaj v požiralnik ali regurgitacijo) in refluksna bolezen z netipičnimi simptomi zunaj požiralnika. Glede na spremembe na sluznici, vidne med gastroskopijo, ločimo dve obliki – erozivno (z razjedami) in neerozivno obliko refluksne bolezni. Med bolnikovimi težavami in videzom sluznice med gastroskopijo ni povezave. Ne glede na obliko refluksne bolezni je pri vseh bolnikih najpomembnejša dieta. Priporočamo počasno hranjenje, dobro prežvečenje hrane, da se bo želodec bolje praznil, pa tudi kozarec vode po obroku. Hrana mora biti lahka, nezačinjena, sadje in zelenjava bolj kuhana. Orehi, lešniki, čokolada in mastni obroki dodatno poslabšajo refluks, ker zmanjšujejo pritisk v mišici na prehodu iz želodca v požiralnik. Enak je tudi vpliv nekaterih zdravil (teofilina, betablokatorjev, nesterooidnih protivnetnih zdravil ...), alkohola, kave, nikotina, hladnih pijač in obilnih obrokov.

S pravilno prehrano, z normalno telesno težo, manjšimi obroki, izogibanjem živil, ki povzročajo refluks, si lahko po-

Na refluksno bolezen kot enega izmed vzrokov za astmo pri bolnikih, ki zbolijo za astmo v obdobju odraslosti, je treba pomisliti predvsem pri težko obvladljivi astmi, ki se ne odziva na konvencionalno terapijo, ter kadar se simptomi astme poslabšajo v ležečem položaju, po naporu ali po obroku.

magamo sami več kot 75-odstotno. Zelo pomembno je, da se tega zavedamo v starosti, ko postajamo glede nekaterih značilnosti ponovno podobni majhnim otrokom. Refluksna bolezen je pogosta, kajti približno 40 odstotkov odraslih navaja zgago kot vodilni simptom vsaj enkrat na mesec. V Sloveniji se pojavlja v starosti od desetih let do 89. leta pri 20,5 odstotka populacije. Pri starejših je še pogostejša in lahko poslabša druge kronične bolezni, tudi astmo.

Tatjana Puc Kous

Viri

- Ratini, Melinda (ur.) 2015. *Johns Hopkins Health Alert: »Asthma and Gastroesophageal Reflux Disease (GERD) -- What's the Connection?«* American Academy of Allergy, Asthma & Immunology: »Asthma and GERD« and »Gastroesophageal Reflux Disease (GERD).«
- American Academy of Otolaryngology (b. d.). *Jackson Sinus*. Pridobljeno 10. aprila 2012 s http://www.sinuscarecenter.com/ao/reflux_aao.htm.
- Cleveland Clinic (2010). *Esophagitis*. Pridobljeno 10. aprila 2012 s http://my.clevelandclinic.org/disorders/esophagitis/hic_esophagitis.aspx.
- Cleveland Clinic (2007). *Long-Term Complications of GERD*. Pridobljeno 10. aprila 2012 s http://my.clevelandclinic.org/disorders/gastroesophageal_reflux_gerd/hic_long-term_complications_of_gerd.aspx.
- Refluksna bolezen, Krkina literatura za bolnike.
- Faringolaringealna refluksna bolezen, klinika za ORL UKC Ljubljana.



www.roche.si

megamoment

Stereotipe razbijamo že več kot deset let.

Lektoriramo strokovna in znanstvena besedila v slovenščini, prevajamo v nemščino, madžarščino ...

www.megamoment.si

PULMOCENTER

Slovenska c. 38b
1234 Mengeš

**Inhalatorji
za otroke in odrasle**



**Enostavno
in
učinkovito
zdravljenje
z
inhalacijami**



**Obiščite
nas!** Vsi
nasveti so
brezplačni



**Pokličite
nas!**
01/7230 812



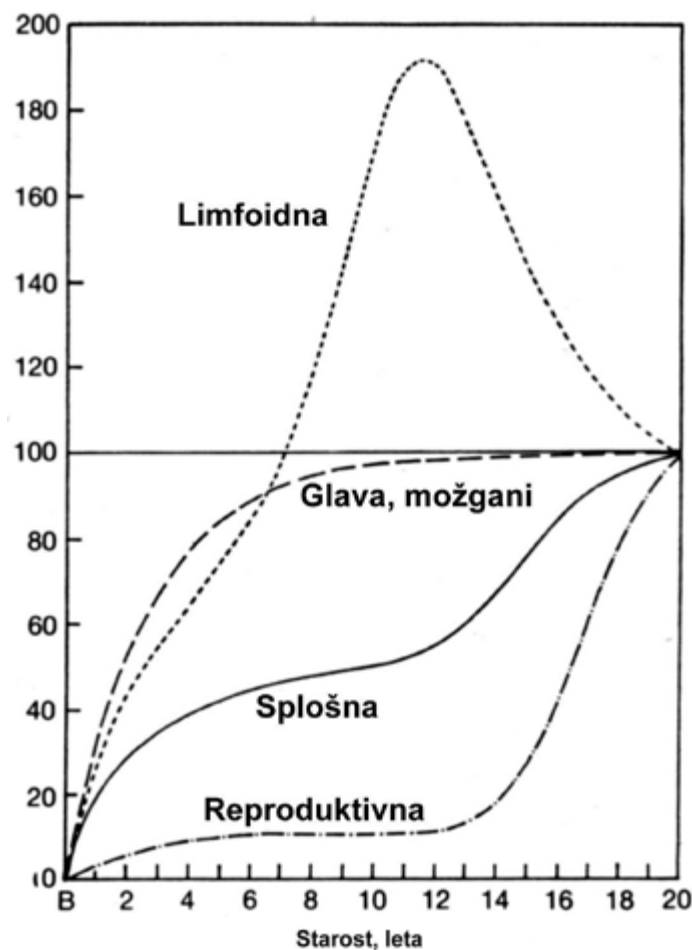
PHILIPS



Vpliv okolja na zdravje otrok ter mladostnic in mladostnikov

Otroci, mladostnice in mladostniki niso pomanjšani odrasli, in ker se različno, a intenzivno razvijajo, so vplivi iz okolja glede na fazo rasti in razvoja različni (slika 1). Vplivi okolja so prisotni že pred rojstvom, zato je pomemben vpliv okolja že na nosečnico in posredno na plod. Dojenček je izpostavljen vplivom še vedno tudi po materi, dokler ga doji. Majhni otroci so veliko na tleh in so v fazi, ko vse nesejo v usta. Mladostniki pa so zaradi zanje značilnega vedenja (poskusa kajenja, pitja, preglasnega poslušanja glasbe) izpostavljeni drugim dejavnikom iz okolja, zato moramo upoštevati vse te značilnosti pri prepoznavanju in ocenjevanju okoljskih vplivov.

Z otroki in mladostniki opisujemo starostno obdobje od rojstva do devetnajstega leta. Pri nas je to vezano tudi na izbiro zdravnika, saj je ta do dopolnjenega osemnajstega leta specialist pediatrije in šolske medicine, ki sta dodatno izobražena za prepoznavanje tveganja ter celostno skrbita za otroke in mladostnike.



▲ Slika 1: Rast organskih sistemov od rojstva do dvajsetega leta
Vir: po Tannerju, v Environmental Health report 2005

Dejavniki tveganja

Otroci in mladostniki so danes izpostavljeni drugačnim dejavnikom iz okolja, kot smo jim bili mi ali naši starši. V razvijajočih se državah bazično tveganje za zdravje otrok in mladostnikov, povezano z varno oz. s pitno vodo, higieno in z varnimi kurišči, zamenjuje novo, sodobno tveganje: industrializacija, promet, hrup, onesnažen zrak in kemikalije v zraku, ki ga otroci in mladostniki vdihavajo, ter v hrani, ki jo uživajo, v vodi, ki jo pijejo, na predmetih, s katerimi pridejo v stik. Domovi, šole, ceste, igrišča, travniki, območja, na katerih otroci in mladostniki živijo, se igrajo in delajo, lahko predstavljajo okoljsko tveganje zanje (slika 2).

Za otroke in mladostnike predstavljajo tveganje in lahko povzročijo zdravstvene težave takoj ali pozneje v življenju:

- onesnažen zrak (zunanji in v prostoru), ki lahko povzročata moteni razvoj in funkcijo dihal ter astmo, vplivata pa tudi na kardiovaskularni sistem;
- tobačni dim v okolju, kajenje in pasivno kajenje, ki povzročajo več vrst raka, predvsem pljučnega;
- hrup, ki posledično povzroča prehodno naglušnost, motnje koncentracije, težave s spanjem in z učenjem;
- kemično in biološko onesnažena voda, ki povzroča različna obolenja;
- svinec, živo srebro, druge kovine in arzen;
- obstojna organska onesnažila;
- ionizirno in neionizirano sevanje, ki povzročata npr. kožnega raka pri izpostavljenosti UV-sevanju ter pljučnega raka pri izpostavljenosti visokim odmerkom radona;
- motilci hormonskega delovanja – različni vplivi na delovanje hormonov;
- globalne podnebne spremembe;
- součinkovanje revščine, prehrane in degradiranega okolja;
- izpostavljenost mladostnikov v delovnem okolju ali posredna izpostavljenost otrok in mladostnikov po starših;
- neprilagojeno urbano okolje (neprimerno urbanistično in arhitekturno načrtovanje);
- promet – hrup, onesnažen zrak in prometne nesreče;
- posebnosti ruralnega območja.

Kemikalijam smo izpostavljeni vsak dan. Za nekatere izmed njih je dokazano (ali obstaja sum), da negativno vplivajo na človekovo zdravje. Kemikalije se ne pojavljajo le samostojno, temveč v mešanica, kar pomeni, da smo izpostavljeni več kemikalijam hkrati, kar lahko učinkuje drugače, kot če bi delovala vsaka zase.

Vedenje o vplivih iz okolja na rast in razvoj, še posebej s poudarkom na varovanju zdravja otrok in mladostnikov, intenzivno napreduje v zadnjih dveh desetletjih, prelomnica pa je bilo srečanje ministrov v Budimpešti leta 2004, ko je bil sprejet akcijski načrt za okolje in zdravje otrok («Children's Environment and Health Action Plan for Europe» – CEHAPE).

Poskrbimo za čim manjšo izpostavljenost

Pomembno je, da otroke in mladostnike čim bolj obvarujemo, ker ne vemo, čemu bodo še izpostavljeni, zato je treba poskrbeti, da so v zgodnjem starostnem obdobju čim manj izpostavljeni. Še posebej moramo biti pozorni na različne skupine otrok in mladostnikov: starejše/mlajše, deklice/dečke, hiperaktivne, glede na genske, socialnoekonomske in psihosocialne dejavnike. Nekatere obremenitve se seštevajo, kumulirajo in bodo lahko prej zboleli. Po drugi strani je življenjska doba daljša in zato tudi čas kumulacije škodljivih vplivov iz okolja večji.

Za varovanje zdravja je pri otrocih in mladostnikih pomembno upoštevati varnostno načelo (Graham, 2002; European Environment Agency, 2001), kajti:

- vpliv dejavnikov iz okolja na otroke, mladostnike je znanstveno manj raziskan, manj razumljen in kompleksnejši kot pri odraslih;
- škodljiv učinek dejavnikov je pri otrocih in mladostnikih večji zaradi rasti in razvoja, drugačnega vedenja in večje izpostavljenosti glede na telesno težo;
- tveganje in prednosti, če preprečimo izpostavljenost otrok, povzroča daljnosežnejši učinek za otroke, mladostnike in družbo;
- iz izpostavljenosti dejavnikom v okolju, kot so avtomobili in delovna mesta, je za otroke in mladostnike manjša dobrobit kot za odrasle;
- številne današnje težave v okolju (podnebne spremembe, pomanjkanje vode, motilci hormonskega delovanja) bodo veliko bolj vplivale na prihajajoče generacije;



▲ Slika 2: Vplivi okolja na otroke in mladostnike; vir: po SZO (www.who.int/ceh)

- dejavnikom iz okolja, ki ga prinaša sodobni način življenja, so otroci in mladostniki neprostovoljno izpostavljeni in so brez moči, da bi ukrepali.

Zdravi otroci in mladostniki so pomembni za prihodnost naroda, so temelj prihodnosti človeštva in gospodarskega razvoja, nujni za zdravo in produktivno življenje, pomembna determinanta zdravja populacije in njenega blagostanja in so bistveni za trajnostni razvoj, zato so pomembni čist zrak, onesnaženo okolje, varno okolje pred sevanjem, čista podtalnica, zdrava in varna hrana, varne in zdrave zgradbe ter drugi objekti za njihov zdrav razvoj, nujni pa sta tudi poznavanje in spremljanje sprememb ne samo v lokalnem okolju, temveč tudi globalno (npr. podnebnih sprememb).

Mojca Juričič

Viri

- *Children's Health and the Environment WHO Training Package for the Health Sector World Health Organization*. www.who.int/ceh.
- European Environment Agency. 2001. Late lessons from early warnings: The precautional principle 1896–2000. V Poul Harremoës et al. (ur.), *Environmental issue report, NO 22*. Luxembourg: Office for Official Publications of the European Communities.
- Graham, John. 2002. Europe's Precautionary Principle: promise and pitfalls. *J of Risk Researches*, 5, 375.
- Institute of Environmental Medicine, Stockholm Center for Public Health. *Environmental Health report 2005. Extended summary*.

60 let Mladinskega zdravilišča in letovišča Rdečega križa Slovenije Debeli rtič

TAM, KJER RASTEJO SANJE ŽE 60 LET

Predstavitev

Mladinsko zdravilišče in letovišče Rdečega križa Slovenije Debeli rtič je na najlepšem predelu slovenske obale med Koprom in Trstom. Zdravilišče je tik ob obali, med plantažnimi nasadi vinogradov, sredi skrbno urejenega mediteranskega parka, na sedmih hektarjih površine. Obsega plažo za neplavalce in plavalce, otroška in športna igrišča ter sprehajališča. V zdravilišču so dva hotela in štirje mladinski domovi.

Podnebje je zaradi obmorske lege, bujnega sredozemskega rastlinstva in zavetja pred vetrovi kljub veliki sončnosti milo. Povprečne mesečne temperature zraka nihajo zmerno (najnižja v februarju je +8 °C in najvišja v avgustu +27 °C). Dolgoletna opazovanja so pokazala, da je klima zaradi vpliva bližine Alp kljub veliki sončnosti zelo zmerna, padavin je na tem predelu obale najmanj, vetrovi pa so zelo omiljeni. Vse te prednosti povečujeta še hrastov in borov gaj sredi zdravilišča, ki otrokom nudita primerno senco in blažita učinek sončnega sevanja. Obmorska klima na tem območju ustreza karakteristikam naravnega zdravilnega sredstva in Debeli rtič uvršča med klimatska zdravilišča.

Zdravilišče in letovišče je namenjeno zdraviliškemu zdravljenju, obnovitveni rehabilitaciji, vrtcem in šolam v naravi, letovanju otrok in mladine v skupini ali v spremstvu staršev in odraslim. Je center zdravja za otroke, mladostnike, družine in seniorje.

Tam, kjer rastejo sanje je slogan edinstvene ponudbe animacijskega programa za vse, ki preživljajo oddih v zdravilišču Debeli rtič.

Zgodovina

Po drugi svetovni vojni je imel Rdeči križ Slovenije svoje mladinsko letovišče v Savudriji, ki ga je leta 1955 prepustil Rdečemu križu Hrvaške. Glavni odbor Rdečega križa Slovenije je prostor za zgraditev nove letoviške baze otrok našel na Debelem rtiču. Pripravljalni odbor za gradnjo Debelega rtiča pri republiškem odboru Rdečega križa Slovenije je 23. septembra 1955 predlagal na sestanku predsednikov okrajnih odborov, naj si ogledajo zemljišče na Debelem rtiču in ocenijo, ali bo primerno za ureditev okrevališča za otroke. Glavni odbor je nato s sodelovanjem okrajnih, občinskih in krajevnih odborov in s prostovoljnimi delom aktivistov začel



▲ Letovanje pod šotori, 1956

intenzivno urejati zemljišče, ki je bilo do takrat zanemarjeno, zaraščeno, neurejeno in neizkoriščeno. Na vsem zdajšnjem ozemlju zdravilišča sta bili dve stari stavbi, ki so ju obnovili za kuhinjo in ambulantne potrebe.

Debeli rtič je prvo slovensko zdravilišče in letovišče za zdravljenje, okrevanje in letovanje otrok, ki ga je s samopripevkom gradilo več kot 300.000 ljudi.

V letu 1956 je na Debelem rtiču prvokrat pod šotori in v treh izmenah letovalo tristo otrok. Prvih sto jih je prišlo 13. junija 1956. leta. Število otrok se je vsako leto povečevalo. Do leta 1960 je na Debelem rtiču letovalo že 3000 otrok.

Junija 1962 je Rdeči križ Slovenije na Debelem rtiču pri Ankaranu ustanovil Mladinsko naravno zdravilišče Debeli rtič. Zdravilišče je bilo zgrajeno po paviljonskem sistemu, s sodobno, povsem mehanizirano kuhinjo z vsemi stranskimi prostori, s svetlimi jedilnicami, posebno stavbo za zdravstveno službo, laboratorije in fizikalno terapijo. Vsebovalo je tudi prostore za psihološko, socialno in pedagoško službo. S tako ureditvijo se je zdravilišče ognilo neprijetnemu hospitalnemu vzdušju, ki še posebej neugodno vpliva na otroka.

Leta 1963 je v zdravilišču začela delovati popolna osnovna šola, ki je bila sestavni del zdravljenja. Otroci so v šoli dosegli uspeh in pozneje dobro napredovali tudi v redni šoli.



▲ Praznovanje 60-letnice Mladinskega zdravilišča in letovišča Rdečega križa Slovenije Debeli rtič 12. junija 2016

Letovišče so dokončno dogradili leta 1964, ko je začelo poslovati s polno zmogljivostjo in z zasedbo vseh strokovnih služb. Tega leta je bilo tu na zdravljenju 2400 otrok. Dogrjeni in opremljeni so bili dva zdravstvena paviljona s po 72 ležišči in dva letna paviljona s po 90 ležišči.

Po letu 1967 so pri organizaciji letovanj začele sodelovati različne občinske organizacije Rdečega križa, pet občinskih zvez društev prijateljev mladine, nekatere občinske skupščine, centri za socialno delo, zavod za prosvetno pedagoško službo, vzgojno-varstveni ustanovi, zavod za slepo mladino, osnovna šola, delovna organizacija, Gasilska zveza Slovenije in Smučarska zveza Slovenije. Za otroke na letovanjih so organizirali tečaje prve pomoči kot posebne oblike interesne dejavnosti. Na zdravstvenem oddelku je bilo 356 otrok, letovalo pa je 1766 otrok.

Leta 1975 so Rdeči križ Slovenije kot investitor ter pristopne občine Grosuplje, Litija, Novo mesto, Trbovlje in Velenje dogradili novi paviljon za letovanje otrok. S tem je bilo pridobljenih 150 postelj. Med letoma 1972 in 1975 je bilo na zdravljenju kar 5829, na letovanju pa 10.582 otrok.

Program obnove Mladinskega zdravilišča in letovišča Rdečega križa Slovenije Debeli rtič se je začel leta 1996. Zgrajeni so bili sodobna zunanja bazena, za plavalce in neplavalce, nadomestni sodobni nastanitveni zdraviliški paviljon, današnji hotel Bor s 120 ležišči, ambulantnimi prostori, pokriti bazen za hidroterapijo in prostori za fizioterapijo ter nov objekt s sodobno kuhinjo in samopostrežno osrednjo jedilnico. Urejene so bile tudi športno-rekreacijske površine.

V letu 2002 je zdravilišče pridobilo dodaten standard zdraviliškega zdravljenja, standard tipa 3, za izvajanje rehabilitacije po poškodbah in operacijah gibal.

V letu 2005 je Ministrstvo za zdravje Republike Slovenije na podlagi analiz Agencije Republike Slovenije za okolje izdalo odločbo o razglasitvi naravnega zdravilnega sredstva – klime na območju mladinskega zdravilišča in letovišča ter odločbo o verifikaciji naravnega zdravilišča za boleznih dihal in kože.

Pet let pozneje je Mladinsko zdravilišče in letovišče Rdečega križa Slovenije Debeli rtič na osnovi mnenja balneološkega inštituta iz Maribora od Ministrstva za zdravje Republike Slovenije prejelo še odločbo o razglasitvi morske vode in slanice za naravno zdravilno sredstvo ter s tem uredilo pravni status zdraviliškega oddelka še za rehabilitacijo po poškodbah in operacijah lokomotorne aparata.

Leta 2009 je bil odprt hotel Arija, ki razpolaga s sodobno opremljenimi prostori fizioterapije, z notranjim bazenom z morskovo vodo, ogrevano na 30–31 °C, ter z mokrim delom fizioterapije s kopalni in z oblogami. V 34 sobah je 124 ležišč. Vsa infrastruktura je povsem prilagojena invalidom, v dveh dvoposteljnih sobah, namenjenih najtežjim invalidom, pa so na voljo vsi pripomočki za njihovo oskrbo.

Danes je v mladinskem zdravilišču in letovišču na Debelem rtiču 716 ležišč, otroke pa tam sprejemajo na letovanje in zdraviliško zdravljenje vse leto. Letno letuje in se zdravi približno 16.000 otrok iz vse Slovenije.

Zdraviliško zdravljenje

Zaradi ugodne obmorske lege je Debeli rtič primeren za zdravljenje in rehabilitacijo otrok in mladine z različnimi kroničnimi obolenji ter po nekaterih težjih akutnih obolenjih in poškodbah. Zdravstveno delo usmerja in vodi zdravnik pediater ob sodelovanju zdravnikov drugih specialnosti ter višjega in srednjega zdravstvenega osebja.

Zdravstvena nega slehernega oskrbovanca v zdravilišču temelji na najnaprednejšem celostnem vidiku. To pomeni, da motnje v otrokovem zdravju ali razvoju obravnavajo ustrezni strokovnjaki z vidika medsebojne vzročnosti somatskega, psihičnega in socialnega vpliva.

Mladinsko zdravilišče in letovišče Rdečega križa Slovenije Debeli rtič je od prvega januarja 2015 edino otroško zdravilišče v Sloveniji. Zavod za zdravstveno zavarovanje Slovenije na zdravljenje na Debeli rtič napoti od 440 do 500 otrok in mladostnikov letno: 300 z boleznimi dihal, 100 z obolenji kože in 40 na rehabilitacijo po poškodbah in operacijah gibal. Program zdraviliškega zdravljenja temelji na klinični sliki oskrbovanca in je v skladu z doktrino rehabilitacijskega programa za otroke, ki ga izvajajo na pulmološkem oddelku pediatrične klinike v Ljubljani, otroškem oddelku dermatološke klinike v Ljubljani in otroškem oddelku inštituta za rehabilitacijo v Ljubljani.

12. junija 2016 je Mladinsko zdravilišče in letovišče Rdečega križa Slovenije Debeli rtič svečano praznovalo 60 let skrbi za zdravje otrok in mladine. Ob tem se je zbrala množica zdajšnjih in nekdanjih prostovoljcev Rdečega križa, zdravnikov in drugega medicinskega osebja, donatorjev, mladih in starih, ki so tam preživeli zdravljenje in počitnice, nekdanjih in zdajšnjih zaposlenih. Vsem je skupna ena sama želja: nadaljevati razvoj zdravilišča v edinstveno ustanovo, namenjeno varovanju in ohranjanju zdravja otrok ter drugih ranljivih skupin še dolgo v prihodnost.

Breda Prunk Franetič

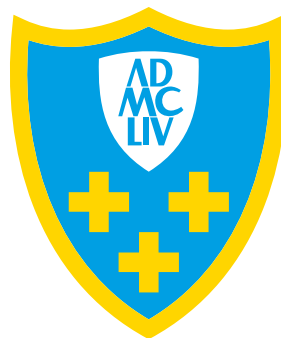
22. srečanje z zborom članov DPABS v Cerkljah na Gorenjskem, 3. septembra 2016

Letos smo se odločili obiskati Gorenjsko. Za vas smo pripravili zanimivo popotovanje z začetkom v enem najlepših in najbolj urejenih mest v naši deželi, v Cerkljah na Gorenjskem. Cerklje so bile že večkrat izbrane za najlepše urejeno mesto v Sloveniji. Krasile so jih rože, ki so nas prijazno pozdravljale prav z vseh oken in balkonov. Mesto je čisto, urejeno in še vedno vzor marsikateremu drugemu kraju v Sloveniji. Poleg teh lepot krasijo Cerklje na Gorenjskem tudi čudovita cerkev Marijinega vnebovzvetja, kulturni hram Ignacija Borštnika in nova velika športna dvorana.

Po končanem programu v Cerkljah nas bo pot vodila v približno sedem kilometrov oddaljeno vas Adergas, ki je znana po veličastni cerkvi Marijinega oznanjenja z bogato zgodovinsko in kulturno dediščino. Med drugim hrani tudi najstarejši kip Marije na Slovenskem, star 850 let. V cerkvi so tudi čudovite orgle v Bachovem slogu, zato je poznana tudi po baročnih koncertih, ki se pogosto odvijajo v cerkvi. Tudi za nas bodo pripravili krajši koncert, na katerem bodo nastopili:

- Dalibor Miklavčič, mednarodno priznani organist in pianist pedalnega klavirja, docent na Akademiji za glasbo Univerze v Ljubljani, ki kot pedagog sodeluje tudi na vodilnih evropskih glasbenih akademijah. Je nagrajenec na več državnih in evropskih orgelskih tekmovanjih. Koncertno je nastopal v 24 državah po Evropi, Aziji in ZDA, med drugim v Londonu, Parizu, Rimu, Stockholmu, Kopenhagenu, Madridu, Moskvi, Budimpešti, na Dunaju ...
- Marta Močnik Pirc, sopranistka, ki kot solistka nastopa na samostojnih recitalih in sodeluje v več komornih ansamblih (Trio Seraphim, Capella Carniola, Musica Cubicularis). Med drugim je nastopala tudi z Orkestrom Slovenske filharmonije, Komornim orkestrom Wiener Academie, Simfoničnim orkestrom RTV Slovenija in z münchenskim simfoničnim orkestrom. Poučuje tudi solo petje in vokalno tehniko.
- ženski kvartet župnije Cerklje na Gorenjskem pod vodstvom Irme Močnik, prof. glasbe.

Kosilo nas bo čakalo v lepi restavraciji in hotelu Marinšek v Naklem pri Kranju, kjer bo tudi zaključek letošnjega srečanja članov in prijateljev Društva pljučnih in alergijskih bolnikov Slovenije.



Občina Cerklje
na Gorenjskem

PROGRAM 22. SREČANJA Z ZBOROM ČLANOV DPABS

8.00–9.00	Prihod avtobusov v Cerklje na Gorenjskem in dobrodošlica
9.30	<p>Odprtje srečanja:</p> <ul style="list-style-type: none"> • pozdravni nagovor predsednika društva gospoda Mirka Trillerja • pozdravni nagovor pokrovitelja srečanja, župana Občine Cerklje na Gorenjskem, gospoda Franca Čebulja • pozdrav gostov
9.50	Strokovno predavanje prof. dr. Mitje Košnika, dr. med., spec. interne medicine (<i>Težke alergijske reakcije po pikih žuželk in zdravilih</i>)
10.10	Kulturni vložek – nastop moškega komornega zbora iz Šenčurja
10.20	Strokovno predavanje prim. Katarine Osolnik, dr. med., spec. pulmologije (<i>Diagnosticiranje in zdravljenje idiopatske pljučne fibroze – IPF</i>)
10.40	Kulturni vložek – starejša folklorna skupina OŠ Davorina Jenka z vodjo gospo Petro Fajdiga
10.50	<p>Zbor članov društva:</p> <ul style="list-style-type: none"> • predlog članov delovnega predsedstva po sklepu sekretariata DPABS: Vlado Kodrič, Marjan Huber in Brigita Putar; • zapisnikarica – po uradni dolžnosti sekretarka DPABS Suzana Klopčič; • potrditev overoviteljev zapisnika; • potrditev članov verifikacijske komisije; • poročilo o delu DPABS v letu 2015; • poročilo nadzornega odbora za delo DPABS v letu 2015; • podelitev zahval DPABS, priznanj DPABS in priznanja dr. Demetra Bleiweisa Trsteniškega; • program dela društva v letu 2016; • beseda članov in razprava.
12.00	Zaključek zbora članov DPABS
12.10–12.40	Posaditev spominskega drevesa in prosto do odhoda avtobusov
12.40–12.50	Prevoz do Adergasa
12.50	<p>Ogled in predstavitev zgodovine cerkve Marijinega oznanjenja pod vodstvom gospoda Stanka Kalana ter krajši koncert, na katerem bodo nastopili:</p> <ul style="list-style-type: none"> • svetovno priznani pianist in organist Dalibor Miklavčič, • solo sopranistka Marta Močnik Pirc, • ženski kvartet župnije Cerklje na Gorenjskem.
13.30	Prevoz do gostišča Marinšek v Naklem
14.00	Kosilo
15.00	Prosto do dogovorjenega odhoda posameznih avtobusov

PRIJAVA

Prijavite se lahko do vključno **12. avgusta** s priloženo prijavnico, ki jo pošljite na naslov Društva pljučnih in alergijskih bolnikov Slovenije. Izjema so udeleženci s Ptuja, ki prijavnice pošljejo na naslov gospe Tilčke Letonja.

Telefonskih prijav in prijav po roku za prijave ne bomo sprejemali.

Zaradi organizacije poteka srečanja (ogledov, kosila, avtobusnega prevoza) prijav po navedenem datumu ne bomo sprejemali. Prosimo, da se prijavite tudi, če boste potovali z lastnim prevoznim sredstvom in boste kosili v organizaciji DPABS. Prijavite tudi spremljevalce, ki bodo potovali z vami.

Na prijavnici obvezno označite zahtevane podatke, pripišite svojo telefonsko številko in jo pošljite v pisemski ovojnici, na katero pripišite *Prijava za srečanje*.

Cena kosila in osvežilnega prigrizka ob prihodu v Cerklje je 12 evrov na osebo. Prijavljeni člani društva, spremljevalci in drugi prijavljeni, ki se srečanja morda ne bodo mogli udeležiti, se morajo obvezno **odjaviti, in sicer najpozneje sedem dni pred srečanjem**. V nasprotnem primeru bodo prejeli položnico za plačilo navedenega zneska.

Udeleženci srečanja, ki niso člani Društva pljučnih in alergijskih bolnikov Slovenije, bodo za avtobusni prevoz plačali del zneska prevoza po ceniku avtobusnih vozovnic.

POMEMBNO!

Prijavnice **IZ VSEH KRAJEV** pošljite na naslov društva:
Društvo pljučnih in alergijskih bolnikov Slovenije • Koprška ulica 94/III • 1000 LJUBLJANA

IZJEMA SO UDELEŽENCI S PTUJA,
ki prijavnice pošljejo na naslov: Tilčka Letonja • Maistrova ulica 35, 2250 PTUJ

PRIJAVNICA

Ime in priimek:
Naslov:
Telefon:
E-naslov:

Potujem (označite):

- z avtobusom iz/s/z
- z lastnim prevozom

Potujem (označite):

- sam/-a
- s spremljevalcem (navedite število)

Naročam kosilo za oseb.

Naročam vegetarijansko kosilo za oseb.

Kosilo bom plačal/-a vodji avtobusa oziroma na blagajni, pultu DPABS v Cerkljah na Gorenjskem pred začetkom srečanja oziroma zbora članov.

Prijavljeni udeleženec, ki se srečanja morda ne bo mogel udeležiti in se ne bo pravočasno odjavil (sedem dni pred srečanjem), bo prejel položnico za plačilo naročenega kosila.

Datum:
Podpis:

Prijavnico izrežite in pošljite na naslov društva (Koprška ul. 94/III, 1000 LJUBLJANA).

URNIK POTOVANJA NA GORENJSKO

Kot vedno do zdaj bomo tudi letos za člane DPABS organizirali brezplačen prevoz do kraja srečanja. Spremljevalci, ki niso člani društva, bodo morali plačati del avtobusne vozovnice. Cene prevoza za nečlane so pripisane ob vsaki relaciji.

Avtobusi bodo označeni z napisom *Zdrav dih za navdih* in s številko avtobusa.

1. Odhod iz **Kopra** ob 6.00 z avtobusom **št. 1**, iz **Kozine** ob 6.30 in iz **Divače** ob 6.40.
Vodi: **Nada Pogačar, tel. 040 670 158**
Cena prevoza za nečlane: Koper 11 €, Kozina 10 € in Divača 9 €
2. Odhod iz **Nove Gorice** ob 5.30 z avtobusom **št. 2**, iz **Sežane** ob 6.45 in iz **Postojne** ob 7.15.
Cena prevoza za nečlane: Nova Gorica 11 €, Sežana 9 € in Postojna 8 €
3. Odhod iz **Krškega** ob 6.00 z avtobusom **št. 3**, iz **Novega mesta** ob 6.40 in iz **Trebnjega** ob 7. uri.
Vodi: **Mira Levstik, tel. 040 715 432**
Cena prevoza za nečlane: Krško 13 € in Novo mesto 9 €
4. Odhod iz **Maribora** ob 5.30 z avtobusom **št. 4** (z možnostjo postanka na Trojanah ob 7.00).
Vodi: **Vlado Kodrič, tel. 041 363 874**
Cena prevoza za nečlane: Maribor 12 € (Trojane 7 €)
5. Odhod iz **Murske Sobotne** ob 5.00 z avtobusom **št. 5** (z možnostjo postanka na Trojanah ob 7.00).
Vodita: **Marjan Huber, tel. 041 389 918, in Marija Holsedl, tel. 031 258 462**
Cena prevoza za nečlane: Murska Sobota 16 € (Trojane 7 €)
6. Odhod s **Ptuja** ob 5.30 z avtobusom **št. 6** (z možnostjo postanka na Trojanah ob 7.00).
Vodi: **Tilčka Letonja, tel. 051 650 442**
Cena prevoza za nečlane: Ptuj 12 € (Trojane 7 €)
7. Odhod iz **Slovenj Gradca** ob 5.30 z avtobusom **št. 7**, iz **Velenja** ob 6.15, iz **Celja** ob 7.00 in iz **Žalca** ob 7.15.
Vodi: **Brigita Putar**
Cena prevoza za nečlane: Slovenj Gradec 11 €, Velenje 10 €, Celje 9 € in Žalec 8 €
8. Odhod iz **Škofje Loke** ob 7.30 z avtobusom **št. 8**, iz **Kranja** ob 7.50 in iz **Komende** ob 8.10
Cena prevoza za nečlane: Škofja Loka 1 €, Kranj 1 € in Komenda 1 €
9. Odhod iz **Ljubljane** ob 7.45 z avtobusom **št. 10**.
Vodita: **Tatjana Brodnik, tel. 041 292 168, in Magda Janša, tel. 041 685 901**
Cena prevoza za nečlane: Ljubljana 3 €

Odhodi avtobusov so z avtobusnih postaj.

Potnike s Ptuja avtobus čaka na železniški postaji točno ob navedenem času.

Potniki iz Ljubljane se zberejo na parkirišču pri Dolgem mostu na Viču, potniki iz Postojne pa pred črpalko Petrol na Reški cesti pri izvozu z avtoceste Koper–Ljubljana.

Za udeležence bo organizirano kosilo, ki ga bo treba osebno plačati. Cena kosila in osvežilne dobrodošlice je tako kot lani **12 €**, naročeno pijačo pri kosilu plačate posebej. Kosilo in prevoz za nečlana plačate vodji avtobusa (pred prihodom na kraj srečanja), ki vam bo kot potrdilo o plačilu predal bon.

Pripravil organizacijski odbor v sestavi Mirko Triller, Marjana Bratkovič in Magdalena Janša.

Podelitev trstik na 17. mladinskem tekmovanju

V soboto, 14. maja 2016, se je v Srednji zdravstveni šoli Ljubljana zaključilo že 17. mladinsko tekmovanje pod geslom *Zdrav dih za navdih*. **Temi letošnjega tekmovanja sta bili Kajenje tobaka in vpliv na dihala ter Onesnaževanje zraka in posledice na dihalih.**

Izjemen odziv mladih

Odziv mladih tekmovalcev in njihovih mentorjev je bil letos izjemen. Sodelovali so učenci in dijaki 30 osnovnih in 13 srednjih šol, ki so pripravili kar 462 različnih izdelkov – likovnih in literarnih del, raziskovalnih nalog, plakatov, skulptur, predstavitev in filmov. S svojimi izdelki so pokazali, da se zavedajo posledic kajenja in onesnaževanja okolja, razmišljali pa so tudi o tem, kako se kajenju izogniti ter kako lahko sami prispevajo k čistejšemu okolju. Tekmovalna komisija je glede na število doseženih točk podelila 72 zlatih, 51 srebrnih in 59 bronastih trstik ter priznanja za sodelovanje vsem drugim tekmovalcem. Iskrene čestitke vsem tekmovalcem in njihovim mentorjem!

Nagrade smo podelili 14. maja ob dnevu društva

Šolska športna dvorana Srednje zdravstvene šole Ljubljana je letos pokala po šivih, saj se je zaključnega srečanja udeležilo rekordnih 180 tekmovalcev in njihovih mentorjev. Pred začetkom smo si v dvorani in predverju lahko ogledali razstavo izdelkov vseh tekmovalcev, ki so se zelo potrudili in v svojih delih pokazali veliko znanja, ozaveščenosti in ustvarjalnosti.

Uradni del srečanja sta s pozdravnim govorom odprli Branka Langerholc, pomočnica ravnateljice Srednje zdravstvene šole Ljubljana, ter Živa Krgič Koritnik, namestnica predsednika Društva pljučnih in alergijskih bolnikov Slovenije.



▲ Dvorana je bila letos polna do zadnjega kotička. V ozadju je razstava izdelkov tekmovalcev.



▲ Pozdravni nagovor Branke Langerholc, pomočnice ravnateljice Srednje zdravstvene šole Ljubljana



▲ Uvodni pozdrav Žive Krgič Koritnik, namestnice predsednika DPABS



▲ Strokovno predavanje Okolje in vpliv na zdravje otrok in mladostnikov, ki ga je pripravila asis. dr. Mojca Juričič, dr. med.



▲ Dijaki Srednje zdravstvene šole Ljubljana so dogodek popestrili s pevskimi nastopi.



▲ Ivona Mihajlovič, dijakinja Srednje zdravstvene šole Celje, je predstavila svojo raziskovalno nalogo.

Poslušali smo strokovno predavanje z naslovom *Okolje in vpliv na zdravje otrok in mladostnikov*, ki ga je pripravila asis. dr. Mojca Juričič, dr. med., s katedre za javno zdravje Medicinske fakultete Univerze v Ljubljani. Dijaki Srednje zdravstvene šole Ljubljana so dogodek popestrili z glasbenimi točkami. Posamezni tekmovalci so predstavili tudi svoja dela. Ivona Mihajlovič, dijakinja Srednje zdravstvene šole Celje, je predstavila svojo raziskovalno nalogo na temo *Kajenje toba-*

ka in vpliv na dihala, Jana Prijatelj, učenka OŠ Mirna, pa seminarsko nalogo *Onesnaženost zraka in posledice na dihalih*. Ogleдали smo si dve video predstavitvi, ki so ju posneli učenci OŠ Karla Destovnika Kajuha iz Šoštanj. Še posebej pa so nas navdušile Žana Vovk, Klara Kobal in Elena Gaberšček in 4. razreda OŠ Danila Lokarja Ajdovščina, ki so zapele rapersko pesem *Kajenje*.

Po podelitvi so dijaki Srednje zdravstvene šole Ljubljana za udeležence pripravili poučne delavnice: *Zdravo živim – ne kadim* ter delavnice za merjenje krvnega tlaka, merjenje pljučne kapacitete in prikaz izvedbe pedikure. Po končanih delavnicah in kosilu v šolski restavraciji smo se z vzpenjačo povzpeli še na Ljubljanski grad, kjer smo si ogledali interaktivno razstavo z naslovom *Časovni stroj*.

Besedilo: Metka Nežič

Fotografije: Metka Nežič in Peter Čepin Tovornik



▲ Žana Vovk, Klara Kobal in Elena Gaberšček in 4. razreda OŠ Danila Lokarja Ajdovščina so zapele svojo rapersko pesem.



▲ Podelitev trstik in priznanj



▲ Udeleženci so bili na osvojenja priznanja zelo ponosni.

Vtisi z zaključne prireditve s podelitvijo odličij natečaja Zdrav dih za navdih

Dne 14. 5. 2016 smo se pred šolo zbrali ob 8.20, da bi odšli v Ljubljano. Pot je s šolskim kombijem potekala gladko. Ko smo končno prispeli, so nas gostitelji najprej peljali v večjo dvorano, kjer so nam predstavili nagrajene izdelke. Sledila sta pesem mladinskega pevskega zbora in predavanje doktorice Mojce Juričič. Zatem smo prisluhnili še eni pesmi mladinskega pevskega zbora z naslovom Zgodba o prijateljstvu. Po končnem nastopu pevskega zbora je predstavnik šole odšel po priznanja in nagrado. Tam so tudi posneli fotografijo s podpredsednico Društva pljučnih in alergijskih bolnikov Slovenije. Nato smo se razdelili v več skupin in se izmenjevali v različnih delavnicah. Vsaka delavnica je imela svojo temo, ki so nam jo podrobneje razložili profesorji in njihovi dijaki. Sledilo je okusno kosilo, po katerem smo se povzpeli z vzpenjačo. Na gradu nas je pričakala vodnica, ki nas je popeljala v različne grajske prostore, v katerih je bilo upodobljeno srednjeveško življenje. Oglad grad je trajal kako zabavno urico, ki pa je hitro minila. Nato smo obiskali še grajsko cerkev, kjer je kaligraf s posebno pisavo napisal naše ime na knjižno kazalko, ki si jo bom shranila za vse življenje. Tu se je na naš ogled končal.

Ko sem odšla po priznanje, sem bila nase zelo ponosna, obenem pa me je bilo malo sram, saj me je gledalo zelo veliko ljudi. Med sprejemanjem priznanja pa sem občutila, da se je naše delo res obrestovalo in da je bil trud bogato nagrajen. Ta dan sem zelo lepo preživela v družbi učiteljice biologije, ki nam je zelo veliko pomagala pri izdelavi plakata. Pogrešala pa sem prijateljici, s katerima smo skupaj izdelale plakat in ki sta bili zaradi šolskega izleta v Italijo odsotni.

*Belma Dogdić, 7. b
OŠ Antona Globočnika Postojna*

Pri organizaciji dogodka sodelujemo s Srednjo zdravstveno šolo Ljubljana



▲ Pomočnica ravnateljice Branka Langerholc ter učitelja Matej Bračko in Janja Jakša so poskrbeli, da je letošnji dogodek odlično uspel.

Srednja zdravstvena šola Ljubljana je bila po načrtih arhitekta Jurija Kobeta zgrajena leta 1998 v neposredni bližini središča Ljubljane, v zelenem okolju parka z velikim zunanjim športnim igriščem. Vsako leto je v šolo vpisanih okoli tisoč dijakov, približno tri četrtine deklet in ena četrtnina fantov, ki se izobražujejo v štiriletnem programu zdravstvene nege ali triletnem programu bolničar – negovalec, šola pa izvaja tudi izredno izobraževanje za odrasle. Dijaki imajo možnost vključevanja v različne dejavnosti, ki jih zanje organizira šola – na voljo jim je pestra izbira različnih krožkov, vključeni so v domače in mednarodne projekte, imajo možnost izmenjave v tujini in sodelujejo lahko na različnih tekmovanjih.

Srednja zdravstvena šola Ljubljana že skoraj deset let sodeluje tudi z Društvom pljučnih in alergijskih bolnikov Slovenije. Šola je namreč leta 2007 društvu prijazno omogočila, da sta v njenih prostorih potekali zaključna prireditve osmega državnega tekmovanja *Zdrav dih za navdih* s srečanjem nagrajencev in njihovih mentorjev ter slovesna podelitev priznanj in nagrad. Vse od takrat se zaključni dogodek tekmovanja mladih vsako leto odvija v tej šoli in iz leta v leto se ga udeležuje čedalje več učencev in dijakov, tudi takih, ki obiskujejo druge zdravstvene šole po Sloveniji.

Šola društvu poleg svojih prostorov nudi tudi vsestransko pomoč pri organizaciji in izvedbi zaključne prireditve tekmovanja *Zdrav dih za navdih*. Vsako leto tako poskrbi za estetsko predstavitev oz. razstavo na natečaj prijavljenih del, za udeležence tekmovanja pripravijo kulturni program, ki ga izvajajo njihovi dijaki, organizirajo predavanja ter zanimive in poučne delavnice. V preteklih letih so se sodelujoči tako udeležili



▲ Prikaz izvedbe pedikure

delavnic na temo merjenja krvnega pritiska, holesterola in sladkorja v krvi, se naučili nuditi nujno prvo pomoč, izvedeli več o oskrbi sladkornih bolnikov, negi varovanca v domačem okolju, spoznali poklic medicinske sestre ter se poučili o škodljivih učinkih kajenja in kako se ga odvaditi.

Tako udeleženci zaključne prireditve kot tudi člani društva smo vedno znova navdušeni nad gostoljubjem in prijaznostjo Srednje zdravstvene šole Ljubljana in vsako leto se s prireditve vračamo z lepimi spomini. Vodstvo društva je hvaležno, da lahko sodeluje z ustanovo, ki tako kot naše društvo temelji na ozaveščanju in izobraževanju mladih ter posledično stremi k izboljšanju kakovosti njihovega življenja. Društvena tekmovanja so namreč oblika preventive, s katero želimo mlajše generacije spodbujati k bolj zdravemu in dejavnemu načinu življenja. Prispevati želimo k boljšemu poznavanju dihal, alergij in alergijskih bolezni ter poučiti mlade o vplivih okolja na zdravje. Zaradi naraščanja kajenja med mladimi zadnja leta posebno pozornost namenjamo tudi tej tematiki in na naše zadovoljstvo se z njo ukvarja vedno več udeležencev. Sodelovanje z ustanovo s podobno vizijo nam omogoča, da svoje poslanstvo izpolnjujemo še kakovostneje in s še večjim veseljem.

Nuška Guid



▲ Utrinek z razstave izdelkov

Dobitniki trstik za leto 2016

1. OSNOVNA ŠOLA VOLIČNA

- zlata, srebrna in bronasta trstika za raziskovalne naloge

2. OSNOVNA ŠOLA STOPIČE

- zlata trstika za video predstavitev

3. OSNOVNA ŠOLA OB DRAVINJI

- bronasta trstika za raziskovalno nalogo

4. OSNOVNA ŠOLA TURNIŠČE

- dve zlati in srebrna trstika za raziskovalno nalogo in dramsko igro

5. OSNOVNA ŠOLA ANTONA GLOBOČNIKA POSTOJNA

- dve srebrni in dve bronasti trstiki za intervju, plakat, video in raziskovalno nalogo

6. OSNOVNA ŠOLA SAVA KLADNIKA SEVNICA

- zlata trstika za intervju z bolnikom

7. OSNOVNA ŠOLA POLJANE

- zlata trstika za raziskovalno nalogo

8. OSNOVNA ŠOLA DANILA LOKARJA AJDOVŠČINA

- šest zlatih, pet srebrnih in dve bronasti trstiki za video posnetek raperske pesmi, dramski prizor, pesem, mešano tehniko in risbe

9. OSNOVNA ŠOLA MARJANA NEMCA RADEČE

- enajst zlatih in deset bronastih trstik za slike in plakate

10. OSNOVNA ŠOLA SELNICA OB DRAVI

- zlata trstika za DVD-posnetek

11. OSNOVNA ŠOLA DRAVLJE, LJUBLJANA

- zlata in bronasta trstika za pesmi

12. OSNOVNA ŠOLA BOGOJINA

- pet zlatih in bronasta trstika za modele, predstavitev v PowerPointu, plakat in pesem

13. OSNOVNA ŠOLA ČRNA NA KOROŠKEM

- štiri srebrne in štiri bronaste trstike za intervju, video predstavitev in likovne izdelke

14. OSNOVNA ŠOLA MIRNA

- dve zlati in štiri srebrne trstike za raziskovalno nalogo in plakate

15. OSNOVNA ŠOLA KARLA DESTOVNIKA KAJUHA ŠOŠTANJ

- štiri zlate, tri srebrne in bronasta trstika za video predstavitev, risbe – strip, pesmi, plakat, leposlovni spis in raziskovalno nalogo

16. OSNOVNA ŠOLA OB DRAVINJI, PŠ TEPANJE

- tri bronaste trstike za risbe

17. OSNOVNA ŠOLA DOBROVO

- zlata trstika za igro spomin

18. OSNOVNA ŠOLA KOROŠKA BELA JESENICE

- dve zlati, pet srebrnih in štiri bronaste trstike

19. OSNOVNA ŠOLA OTLICA

- zlata trstika za raziskovalno nalogo

20. OSNOVNA ŠOLA DUŠANA FLISA HOČE

- bronasta trstika za pesem

21. OSNOVNA ŠOLA PIRNIČE

- srebrna in bronasta trstika za raziskovalno nalogo in esej

22. PRVA OSNOVNA ŠOLA SLOVENJ GRADEC

- dve zlati in bronasta trstika za spis in predstavitev v PowerPointu

23. OSNOVNA ŠOLA DR. IVANA KOROŠČA BOROVNICA

- zlata trstika za raziskovalno nalogo

24. OSNOVNA ŠOLA LOČE

- zlata trstika za risbo

25. OSNOVNA ŠOLA JANKA MODRA, DOL PRI LJUBLJANI

- srebrna in bronasta trstika za sliko

26. OSNOVNA ŠOLA FOKOVCI

- dve zlati, srebrna in pet bronastih trstik za plakat

27. OSNOVNA ŠOLA FRANA ERJAVCA NOVA GORICA

- bronasta trstika za film – pogovor o kajenju

1. SREDNJA ZDRAVSTVENA ŠOLA LJUBLJANA

- osemnajst zlatih, pet srebrnih in pet bronastih trstik

2. CENTER BIOTEHNIKE IN TURIZMA, KMETIJSKA ŠOLA GRM IN BIOTEHNIŠKA GIMNAZIJA NOVO MESTO

- zlata trstika

3. GIMNAZIJA JESENICE

- zlata, srebrna in bronasta trstika

4. SREDNJA ZDRAVSTVENA ŠOLA CELJE

- dve zlati, tri srebrne in šest bronastih trstik

5. SREDNJA ŠOLA IZOLA

- bronasta trstika

6. GIMNAZIJA ŠKOFJA LOKA

- srebrna trstika

7. SREDNJA ŠOLA ZAGORJE

- bronasta trstika

8. SREDNJA MEDIJSKA IN GRAFIČNA ŠOLA LJUBLJANA

- zlata in srebrna trstika

9. SREDNJA ŠOLA ZA GRADBENIŠTVO IN VAROVANJE OKOLJA CELJE

- srebrna in bronasta trstika

10. SREDNJA GOZDARSKA IN LESARSKA ŠOLA POSTOJNA

- dve zlati, tri srebrne in tri bronaste trstike

11. SREDNJA ZDRAVSTVENA IN KEMIJSKA ŠOLA NOVO MESTO

- zlata, šest srebrnih in dve bronasti trstiki

12. GIMNAZIJA IN ZDRAVSTVENA ŠOLA NOVA GORICA

- dve zlati trstiki

Drugi sodelujoči so prejeli priznanje za sodelovanje. Poimenski seznam vseh dobitnikov trstik je objavljen na društveni spletni strani www.dpbs.si.

Predstavitev izdelkov tekmovalcev

KAKO OSTATI NEKADILEC

Zakaj ljudje kadijo? Kaj je v cigaretah tako pozitivnega? Zakaj vztrajajo pri cigaretah tudi takrat, ko začnejo opažati vse slabe lastnosti kajenja?

Kljub temu da kajenje povzroča več kot petdeset vrst bolezni, se mnogi ne morejo ločiti od cigaret. Zavedajo se slabih lastnosti razvade, pa vendar vztrajajo pri tem početju. Ne odobravam kajenja meni najbližjih. Pa ne zato, ker s pasivnim kajenjem škodujejo vsem okoli sebe, temveč zato, ker namerno škodujejo sebi in se počasi uničujejo. V cigaretinem dimu je 4000 različnih strupenih snovi, ki obremenjujejo prav vse organe. Povzročajo pljučnega raka in emfizem. To je bolezen, pri kateri pride do uničenja najnežnejših delov pljuč, kjer poteka izmenjava plinov. Pa vendar se kadilcem ti podatki ne zdijo zaskrbljujoči.

Zakaj sploh kadijo? Prvo cigareto prižgejo iz radovednosti. Zanima jih, kaj je pri kajenju tako prijetnega, da odrasli tako pogosto kadijo. To je eden izmed zelo pogostih razlogov, zakaj mladostniki kadijo. Kajenje namreč lahko predstavlja sliko odraslosti. Dejanja mladih odražajo stališča, vrednote in norme družbe, v kateri živijo. Na kadilsko vedenje mladih vplivajo pritisk vrstnikov, njihova podpora in odobravanje v družbi. Kajenje je za mnoge družabna dejavnost. Tako lahko kadijo s prijatelji in hkrati kažejo svoje uporništvu, kot z dejanjem, ki ga ne bi smeli početi. Kajenje je pri mladostnikih pogosto tudi zaradi mehanizma za nadzor teže. Pogosto pa je vzrok stres in s kajenjem si žal tudi mladi »umirjajo živce«. Prav slednji vzrok je najpogostejši vzrok za kajenje odraslih.

Predvsem pa je kajenje psihična, in ne fizična odvisnost. Je slaba navada, grda razvada, ki ljudem uničuje življenje. Mnogim se zdijo opozorila glede zdravstvenega tveganja zaradi kajenja pretirana. Ko se nekaj zgodi drugim, je to statistika. Ko pa se kaj neprijetnega zgodi nam, je to tragedija. Tragedija, ki jo sami namerno, hote in zavedno povzročijo. Toda tragedija ni le tragedija za kadilca. Ali imajo pravico povzročati trpljenje zaradi bolezni svojim najbližjim? Imajo pravico denar iz družinskega proračuna spreminjati v dim?

Pritiski na kadilce, naj nehajo kaditi, so upravičeni in so odraz ljubezni. Spoštovati moramo svoje zdravje in zdravje drugih. Kajenje ni le odvisnost od nikotina, je odvisnost od navad. In te navade se lahko spremenijo tako, da bodo za posameznike in druge okrog njega prijetnejše in manj škodljive. Pomisliti morajo na zdravje, svobodo ter boljši in čistejši okus življenja.

In kako ostati nekadilec? Največ lahko storimo sami. Prav vse je v naših rokah. Razmišljamo s svojo glavo, ne pustimo se zavesti družbi, ki jo je pogoltnila družba s slabimi razvadami. Ne verjemi-mo, da se bomo sprostili, če bomo pokadili cigareto ali dve. Samo razvadili se bomo, škodili sebi in si povzročili še več težav. Storimo kaj drugega. S prijatelji se pogovarjamo, kolesarimo in se družimo. Pišimo, berimo in kako drugače kot s cigaretami preženimo stres.

Špela Grm, 3. b

Srednja šola za gradbeništvo in varovanje okolja Celje, Šolski center Celje



Renaila Majetić, 1. b, Srednja zdravstvena šola Ljubljana

PESEM O TOBAKU

Kajenje, kajenje, kajenje tobaka,
najbolj nezdrava napaka.
Vsi jo poznajo, pa še vedno kadijo,
razen dojenčkov, kadar spijo.
Cigareta je zvitek tobaka,
ki ima na eni strani ogenj,
na drugi bedaka.
Če si športnik in uživaš tobak,
nikoli ne boš prvak.

*Neli Hatipović, 6. a
OŠ Dravlje, Ljubljana*

ZAKAJ LJUDJE KADIJO

Kako doživljam kadilce, ki so mi blizu

Kajenje bližnjega lahko zelo vpliva na naše življenje z vseh vidikov, sploh, če gre za koga, ki je že vrsto let navajen pokaditi tudi do dve škatlici na dan. Takemu človeku je težko dokazati, da je kajenje škodljivo oziroma slaba navada, saj je že zasvojen. Pokazati mu moramo, kako kajenje vpliva na telo, in ga spodbuditi k opustitvi kajenja s čustvi, ki se ga dotaknejo (povezanimi npr. z željo dočakati vnuke in imeti manj zdravstvenih težav ...). Zato je najbolje, da ukrepamo že kar se da zgodaj. Pri mladostniku je težava enako zahtevna, a moramo biti dodatno pazljivi, saj ne vemo, v kakšnem stanju je mlado-stnik. Morda je začel kaditi zaradi pretiranega stresa in dodaten pritisk z naše strani stanje lahko le poslabša. Če je vzrok družba, lažje pristopimo in ga prosimo za pogovor.

Videti družinskega člana kaditi je lahko vsakdanje ali zelo stresno. Če smo takega dejanja vajeni, nam je skoraj vseeno. A vedno si želimo le najboljše za svoje bližnje in z vidika nekadilca dobro vemo, kako slabo to vpliva na nas. Na žalost je to težko pojasniti nekemu, ki se temu ne more upreti oziroma sploh ne želi naših dodatnih pridig, saj se vsega dobro zaveda.

Tega se ne bi smeli ustrašiti, ampak bi nam moralo dati vedeti, da bližnja oseba preživlja krizne oz. težke in stresne čase ter da ji moramo še dodatno pokazati pozornost in ji prisluhniti. Seveda je treba sčasoma načeti kratek pogovor o škodljivosti cigaret in o dejstvu, da vse to delamo z majhnimi in s prizadevnimi koraki.

Zakaj oziroma kako ostati nekadilec

Praden začnemo kaditi, se lahko vprašamo, zaradi katerega vzroka bi sploh začeli. Ali je vredno s tem poslabšati zdravje in prav tako zdravje drugih, porabljati denar za to razvado, prav tako pa tudi, ali bomo sploh zmožni nehati kaditi. Stres, zaradi katerega kadi veliko ljudi, lahko zmanjšamo s konjički in športnimi dejavnostmi. Kajenje ni rešitev. Prav tako pa si moramo izbrati pravo družbo oziroma biti dovolj samozavestni in odločni ter reči ne.

Zakaj mladi kadijo

Odgovor na to vprašanje je zelo težak, saj ga moramo iskati v trikotniku mladostnika (mladostnik – okolje – tobak oz. tobačna industrija). Ni namreč vseeno, ali je posameznik po naravi raziskovalec ali boječnež, ali ga privlači tveganje ali ne, ali se želi uveljaviti v družbi za vsako ceno ali ne, ali je njegova samopodoba pozitivna ali ne.

Ni vseeno, ali se posameznik rodi v družini, kjer je tobak sestavni del vsakdanjega življenja (od malega vdihava dim, gleda škatlice, vžigalice, pepelnike, odrasle, ki kadijo), ali v družini, kjer vsega tega ni. Ni vseeno, v kateri državi živi (ali je v njej dovoljeno ali prepovedano reklamiranje cigaret, ali ljudi na vsakem koraku spremljajo tobačni logotipi, mladi s cigaretami v ustih, ali so javni prostori zakajeni, v vrtcih in šolah pa so kadilnice, avtomati za prodajo cigaret, ali je



Koga pelješ na zmenek, plakat, Mihaela Janežič in Nina Miklavec, 1. AZ, Gimnazija in zdravstvena šola Nova Gorica



Kajenje ubija, slika, Julija Turk, 3. z, Srednja gozdarska in lesarska šola Postojna



Strasti pogubljenja, slika, Lucija Luna, PV2. B, Srednja zdravstvena in kemijska šola Novo mesto



Za zdravo življenje, slika, Sara Poropatič, 2. f, Srednja medijska in grafična šola Ljubljana

okolje do kadilcev strpno ali ne, ali so cene cigaret visoke ali nizke). Ni vseeno, kakšno mnenje o tobaku si posameznik na podlagi informacijsko-medijskih tokov izoblikuje. Pomembno je tudi, kako ga nagovarja tobačna industrija (promocija, ki jo opravljajo vrstniki, ki te zalotijo z brezplačnimi vzorci, igricami, majicami, s kapami ...).

Če mlade vprašamo, zakaj so prižgali prvo cigareto, najbrž ne bodo iskali tako poglobljenih odgovorov. Predvidevava, da je tretjina tistih, ki so že kadili, prvo cigareto pokadila iz radovednosti, dobra četrtina zaradi družbe, desetina pa niti ni vedela, zakaj.

Zakaj kadijo odrasli

Odrasli kadijo pogosteje kot mladostniki. Temu bi težko rekli stereotip, saj je dejstvo, da starejšega kadilca lahko srečamo za vsakim vogalom. Pri starejših razlog za prižig cigarete lahko uprizorimo s podobnim trikotnikom kot pri mladih, a seveda z drugačnimi dejavniki oz. vplivi za kajenje. Pri odraslih so razlogi povezani s službo (s stresom, plačo, z dopustom in delom), z družino (s težavami zaradi prepirov, konfliktov, denarja, bivalnih prostorov ...), z otroštvom (navajenost, slaba družba v mladosti ...).

Velik problem je tudi odnos odraslih, ki kadijo, do mladih. Med sprehajanjem po parkih velikokrat zagledamo mame, ki v naročju pestujejo dojenčke, obenem pa vdihavajo ali izdihavajo dim, pri čemer se ne zavedajo, da zaradi njih kadi tudi dojenček, resda ne neposredno, ampak pasivno. Takemu primeru je bila priča 15-letnica, ki se je ob tem dogodku zgrozila.

Odnos starejših kadilcev se ne kaže le v nespametnem kajenju, ki ga s slabim zgledom prenašajo na mlade že z vsakodnevnimi navadami, kot so mladostnikova zaznava prazne škatlice cigaret na mizi, nujen postanek na črpalki, pokazatelj posledic kajenja na fizično stanje (rumene blazinice na prstih, rumeno razbarvana beločnica ...) in še bi lahko naštevali.

Eva Gregorčič in Mojca Peterlin, 1. e
Srednja zdravstvena šola Ljubljana



Slika, Blaž Dolinar, 1. b, Srednja zdravstvena šola Ljubljana

OKOLJEŽEREC

Če ne boš ločeval,
boš okolje uničeval.
Če ne boš hodil peš,
si boš onesnažil, kar ješ.
Zdravje na slabšem bo,
če upošteval tega ne boš.
Ja, ti, okolježerec,
ki z industrijo se ukvarjaš.
Pomisli na sebe
in kako uničuješ se.
Se spomniš dni,
ko vse cvetelo je?
Se spomniš čebel,
ki so po travniku veselo letale?
Se spomniš potokov,
ki glasno so žuboreli?
Vendar te dni pustil za sabo si!
Če hočeš jih dobiti nazaj,
boš nehal onesnaževati zdaj?

Maruša Koren, 1. b, Srednja zdravstvena šola Celje



Slika, Kristina Džambo, 1. b, Srednja zdravstvena šola Ljubljana



Slika, Klemen Uršič, Rok Miklič, Kristina Grilj in Julija Lah, 8. b, OŠ Janka Modra Dol pri Ljubljani



Save the Earth, plakat, Jana Kočič, 7. razred, OŠ Fokovci



Slika, Gaja Slevce, 2. b, Gimnazija Jesenice

Dogajanje v DPABS

od 1. aprila do 30. junija 2016

APRIL

4. april

V Mariboru je potekala šola za astmatične bolnike *Astma II*. Šole za astmatike v Mariboru vodi mag. sci. Albert Klobučar, dr. med.

7. april

Organizirali smo šolo za astmatične bolnike v Slovenj Gradcu. Šole astme v Slovenj Gradcu izvaja prim. mag. Igor Koren, dr. med.

18. april

V Mariboru je potekala šola za astmatične bolnike *Astma I*.

MAJ

3. maj

Vsak prvi torek v maju obeležimo svetovni dan astme.

5. maj

Sestal se je sekretariat DPABS.

9. maj

V Mariboru smo ponovno izvedli šolo za astmatične bolnike *Astma II*.

13. maj

Srečanje z gospodom Francem Čebuljem, županom Občine Cerklje na Gorenjskem. Po odločitvi izvršnega odbora in sekretariata DPABS se bo letošnje srečanje z zborom članstva odvijalo v Cerkljah na Gorenjskem.



Občina Cerklje
na Gorenjskem

14. maj

Zaključek 17. državnega mladinskega tekmovanja *Zdrav dih za navdih*, ki je potekalo v Srednji zdravstveni šoli Ljubljana s podelitvijo trstik ter priznanj učencem in dijakom, ki so sodelovali na natečaju.

18. maj

Izvedena je bila seja sekretariata DPABS.

23. maj

Pripravili smo šolo za astmatike v Kočevju. Šolo za astmatične bolnike v Kočevju izvaja Dušan Božič, dr. med.

Obiskali smo Občino Cerklje na Gorenjskem ter se dogovorili o organizaciji in poteku 22. srečanja članstva DPABS.

25. maj

Organizirali smo šolo za astmatike v Celju. Šole astme v Celju vodi prim. mag. Nikša Šegota, dr. med.

30. maj

V Mariboru smo ponovno izvedli šolo za astmatične bolnike *Astma I*.

JUNIJ

6. junij

V Kočevju smo ponovno izvedli šolo astme.

8. junij

Izvedena je bila seja sekretariata DPABS.

9. junij.

Organizirali smo šolo za astmatike v Luciji (Portorožu). Šole astme v Luciji izvaja Jasmina Panjan Avramovič, dr. med.

12. junij

Udeležili smo se slovesnosti ob 60. obletnici delovanja Mladinskega zdravilišča in letovišča Rdečega križa Slovenije Debeli rtič in ob 150. obletnici delovanja Rdečega križa na Slovenskem.



16. junij

Izvedli smo še eno šolo za astmatike v Slovenj Gradcu.

22. junij

Ponovno smo izvedli šolo za astmatike v Celju.

23. junij

Ponovno smo organizirali šolo za astmatike v Luciji (Portorožu).

Pripravil: Mirko Triller



www.roche.si

Srečanje članov DPAB Pomurja v Bodoncih

Še vedno so sveži vtisi z lanskega srečanja DPAB Pomurja v Puconcih, kjer nas je pogostil župan Ernest Nemeč, ki je nedolgo zatem, pri 56 letih, žal preminil. Življenjske poti nas vodijo skozi različne oblike bolezni, ki se jih mi kot pljučni onkološki bolniki zavedamo in jih poskušamo tako ali drugače premostiti.

Letos smo se srečali v Bodoncih, ki prav tako spada v Občino Puconci. Tokratno srečanje sta organizirala in pripravila Robert Kerec in njegova soproga Nada. Kot je navada v naših krajih, so Nadi na pomoč pri peki peciva priskočile sosede.

Osrednji del vasi Bodonci leži ob vznožju bodonskega hriba, s cerkvijo, od koder je čudovit pogled proti Klöchu v Avstriji, Kapele in Boču. Evangeličanska cerkev je bila leta 1999 poimenovana po Miklošu Küzmiču, prekmurskem piscu, prevajalcu in reformatorju. Sprejel nas je mladi evangeličanski duhovnik (prekmursko farar) Simon Sever in nas popeljal po zgodovini trga kraja, protestantizma in cerkvene občine.

Prvo cerkev, ki je bila lesena, je dal leta 1792 v upravljanje faranom grof Peter Szapary. Še pred tem časom sta na življenje ljudi in življa na Goričkem ter deloma tudi na Ravenskem zelo vplivali gosposčina in graščina iz naselja oz. vasi Grad na Goričkem, ki se je tedaj imenovala Gornja Lendava, prvič omenjena že leta 1208.

Cerkev je precej velika in lepo okrašena. Strop je na osmih stebrih in je s treh strani obdan s kori – z balkoni. V njej je oltar s prižnico, na nasprotni strani oltarja pa so na koru enomanualne orgle. Poleg cerkve je pred dvema letoma zgrajen evangeličanski dom – večnamenska dvorana za potrebe faranov in občanov tega kraja, ki je namenjena verouku in konfirmaciji. V njej deluje otroški zbor, poučujejo se kitara, klavir in harmonika, izvajajo se kuharski tečajji in čebelarški krožek, saj ob domu stoji lep in velik čebelnjak, odvijajo pa se tudi druge dejavnosti. V dvorani

sta še mizi za igranje namiznega nogometa in biljarda. Ko smo odhajali, so se že pripravljali na kuharski tečaj. Naslednji večer si je moški del družbe organiziral ogled finalne tekme Uefine lige prvakov med madridskima Realom in Athleticom.

V cerkvi organizirajo božične koncerte, tako je med drugim že nastopil kvintet Aeternum. Nastopili so še Eroika, Klapa Maslina in drugi, 28. avgusta pa bo nastopil Vlado Kreslin z Malimi bogovi.

Mladi pripravljajo različne akcije, kot so pranje avtomobilov za humanitarne namene in zbiranje šolskih potrebščin. Cerkev je vpeta med farane in občane tako družabno, kulturno in humanitarno kot tudi duhovno. K temu veliko prispeva duhovnik Simon Sever, ki se mu člani društva zahvaljujemo za topel sprejem in pogostitev.

Veliko vsega se dogaja v bodonski gmajni in bodonska cerkev je ena izmed priljubljenih točk organiziranih skupin in popotnikov. Ena od takih tradicionalnih zanimivosti je vsakoletna blagoslovitve voznikov starodobnih vozil.

Pot smo končali v vasi Beznovci, v gostilni Jelenov hram. Po dobri hrani in pijači smo si še ogledali živali, ki se prosto pasejo v odprtih oborah in med njimi je veliko damjakov – jelenov, koz, račk, polhi, ki so dejavni ponoči, osli, krškopoljske svinje, fazani, grlice in tudi nagačene živali, za katere lastnik pravi, da jih je bila večina poškodovanih.

Za nami je bil prijeten dan. Veselimo se takih oblik snidenja, ki nas povezujejo, so poučna in nas združujejo. Naslednje leto, se bomo, če bo zdravje, srečali v Polani pri Murski Soboti in si ogledali podjetje Roto.

Slika in besedilo Marjan Huber





Zadihajmo lažje v Talasu Strunjan

Posebna ponudba za člane Društva pljučnih in alergijskih bolnikov Slovenije, 16.–23. 10. 2016

Kraj ob najbolj zelenem koščku slovenske obale, v osrčju krajinskega parka in ob tisočletja starih solinah. Priznано **klimatsko zdravilišče** in **talasoterapevtski center**, kjer zdravje in dobro počutje najdejo vsi, še posebej pa ljudje z boleznimi dihal.

Morski zrak v Strunjanu je namreč specifičen, saj je čist in bogat tudi z natrijevim kloridom in jodom. Delci soli v zraku krepijo sluznico dihalne poti, aromatični aerosol borovih dreves pa skupaj z morskim aerosolom blagodejno vpliva nanjo. Z 2300 sončnimi urami na leto Strunjan za več kot polovico presega merila, ki veljajo za klimatska zdravilišča. Zato vabljeni v sončni zaliv zdravja.

Ponudba za obnovitveno rehabilitacijo vključuje: polpenzion v dvoposteljnih sobah • kopanje v bazenih z ogrevano morskovo vodo (32° C) • vsakodnevni animacijski program • vsakodnevna vodena respiratorna fizioterapija
• vodeni sprehodi in tečaj nordijske hoje • predavanje o zdravem načinu življenja

16.–23. 10. 2016	5 dni	7 dni
Vile***	220 EUR	308 EUR
Hotel Svoboda****	305 EUR	427 EUR

Navedene cene že vključujejo popuste in nanje ni možno uveljavljati dodatnih popustov. Doplačilo: turistična taksa (1,27 EUR/dan), polni penzion (10 EUR/dan), enoposteljna soba (Hotel Svoboda - 16,10 EUR/dan, Vile - 9,10 EUR/dan). **Možnost plačila na tri obroke.**

TERME 
talaso strunjan
www.talaso-strunjan.si

Prijave (do 30. 9. 2016): Društvo pljučnih in alergijskih bolnikov Slovenije, Koprška 93/III, 1000 Ljubljana, E: dpbs@siol.net

Bili smo na dihalni vadbi v Kopru

Tokrat smo se na dihalni vadbi pridružili zgovornim, nasmejanim in pozitivno naravnanim Primorkam. Vadba v Kopru poteka od leta 2007 v Osnovni šoli Antona Ukmarja. V skupini je dvanajst članic našega društva, ki vsaka po svoje prispeva, da vadba vedno poteka v pozitivnem vzdušju. Marjeta, Elizabeta, Elena, Lidija, Branka, Nevija, Katerina, Sonja, Zdenka, Danica in dve Mariji prihajajo iz različnih krajev koprške občine. Štiri članice se udeležujejo vadbe vse od začetka, med njimi tudi najstarejša, 84-letna gospa Katerina, ki je bila tokrat zaradi zdravstvenih težav odsotna.

Večina izmed njih je astmatičark, nekatere imajo tudi težave z alergijami, vendar jih to pri dejavnostih ne omejuje. Vaditeljica Marjeta Krastič, ki je tudi fizioterapevtka na kirurškem oddelku v bolnišnici v Izoli, poudarja dihalne vaje, pri tem pa vključuje tudi različne vaje za celo telo. Vaje izvajajo v različnih položajih, da zajamejo vse telesne mišice.

Članice vaje izvajajo tudi doma, dodatno pa jim vaditeljica daje tudi domače naloge za kondicijo. Priporoča jim predvsem hojo, ki pa ne sme biti prehitra. Osnovno merilo je, naj bo hoja tako hitra, da še lahko normalno govorijo, dolžino prehojene poti pa naj prilagajajo in stopnjujejo same, po lastnem občutku. Nekatere izmed njih so še posebej dejavne: tečejo, hodijo in se udeležujejo različnih pohodov. Skoraj vse pa pridobivajo kondicijo tudi z delom na vrtu.

Udeleženkam je zelo všeč, da pri vadbi razgibajo vse dele telesa. Zadovoljne so tudi, da vaditeljica pri tem ves čas pozorno spremlja, ali vaje res izvajajo pravilno. Veseli jih, da jim vaditeljica v posebnih primerih tudi individualno svetuje, ko je npr. katera prehlajena, jo boli hrbenica ali ima druge zdravstvene težave.



Posebej so izpostavile, da na dihalno vadbo tako rade prihajajo prav zaradi vaditeljice. Pravijo, da je skrbna in natančna ter da je zanjo kakovost izvedenih vaj zelo pomembna. Ko je pred časom razmišljala, da bi zaradi preobremenjenosti prenehala izvajati dihalno vadbo, so jo prav udeleženske prepričale, naj delo še vedno nadaljuje. Na koncu vsakega leta se ji zahvalijo tako, da jo povabijo na pico.

Besedilo in fotografije: Metka Nežič

Dihalna vadba v Kopru
poteka vsak torek od 17.00 do 18.00
(od oktobra do konca maja)
v prostorih OŠ Antona Ukmarja.



Predstavitev avtorjev strokovnih prispevkov

Prof. dr. **Emu Mušič**, dr. med., je specialistka pulmologije in alergologije na Kliniki Golnik. Je profesorica na Medicinski fakulteti Univerze v Ljubljani ter avtorica številnih člankov in publikacij, med drugim tudi avtorica knjige *Živimo z alergijo*.



Katja Adamič, dr. med., je specialistka pnevmologije z opravljenim evropskim izpitom iz alergologije in klinične imunologije. Zaposlena je na Univerzitetni kliniki za pljučne bolezni in alergijo Golnik na oddelku za interventno pulmologijo.



Peter Kopač, dr. med., je specialist internist, alergolog, zaposlen na alergološkem oddelku Klinike Golnik.



Prim. **Vesna Glavnik**, dr. med., specialistka pediatrije in alergologije, je bila na Pediatrični kliniki Univerzitetnega kliničnega centra Ljubljana vodja službe za alergologijo, klinično imunologijo in revmatologijo. Bila je podpredsednica alergološke sekcije Slovenskega zdravniškega društva in predsednica njegove pediatrične sekcije za alergologijo in pulmologijo. Sodeluje pri izobraževanju različnih profilov zdravstvenih delavcev in laikov. Je ustanoviteljica šole za zdravljenje anafilakse ter avtorica številnih člankov in publikacij.



Tatjana Puc Kous, dr. med., je specialistka internistka, gastroenterologinja. Na začetku zdravniške kariere je bila splošna

zdravnica na terenu, nato je delala na internem oddelku slovenjegraške bolnišnice in v Murski Soboti. Od leta 1996 je gastroenterologinja s koncesijo v svoji ambulanti Gastro-medica, d. o. o., v Murski Soboti, kjer opravlja gastroskopije in kolonoskopije, vstavlja intragastrične balone za hujšanje ter izvaja 24-urne meritve kislosti v požiralniku. Njen pristop je celovit z razumevanjem celotnega ustroja prebavil in z razumevanjem vpliva drugih obolenj, zdravil in alergij na delovanje prebavil, zato se posveča predvsem funkcionalnim motnjam prebavil. Poleg tega dela v gastroenterološki ambulanti v Medicinsko-termalnem centru Fontana v Mariboru in v Splošni bolnišnici Murska Sobota.



Asis. dr. **Mojca Juričič**, dr. med., je asistentka na katedri za javno zdravje Medicinske fakultete Univerze v Ljubljani. Je specialistka javnega zdravja in šolske medicine, njeno interesno področje pa je zdravje šolskih otrok, še posebej mladostnikov in mladostnic.



Breda Prunk Franetič, dr. med., specialistka šolske medicine, je zadnjih petnajst let zaposlena kot vodja zdravstvene službe v Mladinskem zdravilišču in letovišču Rdečega križa Slovenije Debeli rtič. Aktivno je sodelovala na številnih domačih in mednarodnih strokovnih srečanjih ter kongresih (EUSUHM) s področja šolske in visokošolske medicine. Je članica upravnega odbora in podpredsednica sekcije za šolsko, študentsko in adolescentno medicino pri Slovenskem zdravniškem društvu.

megamoment

Stereotipe razbijamo že več kot deset let.

Lektoriramo strokovna in znanstvena besedila v slovenščini, prevajamo v nemščino, madžarščino ...

www.megamoment.si



www.roche.si

PRISTOPNA IZJAVA

Želim postati član/-ica Društva pljučnih in alergijskih bolnikov Slovenije.

PROSIMO, DA PRIJAVNICO ČITLJIVO IZPOLNITE Z VELIKIMI TISKANIMI ČRKAMI.

Datum prijave:

Ime:

Priimek:

Spol (označite): ŽENSKI

MOŠKI

Datum rojstva (dan, mesec, leto):

Ulica in hišna številka:

Kraj, številka pošte:

Elektronska pošta:

Poklic:

Diagnoza bolezni (vpišite): 1.

2. ZDRAV

Način zdravljenja:

TRAJNO ZDRAVLJENJE S KISIKOM NA DOMU

UMETNA VENTILACIJA

TAJNOST PODATKOV JE ZAGOTOVLJENA.

Podpis:

Za člane društva so brezplačni glasilo, knjižice o boleznih, zloženke, šole astme in KOPB, odprti telefon, popust v nekaterih zdraviliščih in druge ugodnosti, ki jih objavljamo sproti.

Članarina je 15 evrov letno.

Znesek bom poravnal/-a do 30. 6. tekočega leta.

Pristopno izjavo pošljite na naslov društva.

predsednik Mirko Triller

MALI OGLASI

Prodajam koncentrador kisika Millennium M5. Aparat za kisik je bil redno servisiran, deluje na električno in je na kolesih. Imam še nekaj delov, ki spadajo k aparatu. Dam jih brezplačno. Oglede in prevzem po dogovoru v Ljubljani. Cena: 270 €. Tel.: 068 136 255.

Prodajam tako rekoč nov flutter (pripomoček za odstranjevanje mukoza). Uporabljen je bil samo enkrat (ob odprtju). Cena: 22 €. Tel.: 068 136 255.

Flutter je mehanski pripomoček za čiščenje dihalnih poti. Primeren je za tiste, ki težko izkašljejejo odvečno sluz v grlu, in vse z obstruktivnimi pljučnimi boleznimi (KOPB, cistična fibroza, astma, bronhitis). Učinki ob redni uporabi so izjemni, saj omogoča boljše izkašljevanje, vpliva na večjo predihanost pljuč in zmanjša občutek dušenja (dispneje).

Prodajam hlačne plenice/hlačke za odrasle ABENA ABRI - FLEX. M1 (medium) 9 €/paket; M3 (medium) 10,50 €/paket. V paketu je 14 hlač. Imam tri cele pakete in devet kosov M1 ter dva cela paketa in en kos M3. Tel.: 068 136 255.



Izdajatelj

Društvo pljučnih in alergijskih bolnikov Slovenije – DPABS

Koprska ulica 94, 1000 Ljubljana

E-naslov uredništva: dpbs.urednistvo@gmail.com

Urednica: Metka Nežič

Uredniški odbor: Ema Mušič, Metka Nežič, Breda Prunk Franetič, Neda Luznar, Tanja Redja, Nadja Triller

Lektoriranje: Megamoment, d. o. o. (Za jezikovno pravilnost oglasov odgovarjajo oglaševalci.)

Grafična priprava in tisk: Salve, d. o. o., Ljubljana

Fotografija na naslovnici: Designed by Kstudio - Freepik.com

Julij 2016

Roman, bolnik s KOPB, 60 let:

“Včasih preprosto ne pridem do sape,
še celo med sprehodom z ženo. To
me skrbi in pogosto si zato izmišljam
izgovore, da mi ni treba iti ven.”

ŽIVLJENJE NE MORE POČAKATI.

Brez sape, a ne brez moči!

Več informacij o simptomih, bolezni in življenju s KOPB lahko dobite na spletni strani www.kopb.over.net in tiskanih knjižicah. Dobite jih lahko pri vašem izbranem zdravniku ali na sedežu Društva pljučnih in alergijskih bolnikov Slovenije.



Podjetje Boehringer Ingelheim že več kot 10 let aktivno sodeluje pri ozaveščanju in boljši skrbi za bolnike s KOPB.



Boehringer
Ingelheim

Boehringer Ingelheim RCV,
Podružnica Ljubljana, Šlandrova 4b, Ljubljana

Kaj znanost zmore

V podjetju AstraZeneca verjamemo, da moč znanosti lahko spremeni potek resnih bolezni, kot so rak, bolezn srca, sladkorna bolezen, KOPB in astma. Vemo tudi, da je do prelomnih

znanstvenih dosežkov mogoče priti le s sodelovanjem, ki bo vodilo do odkritja in razvoja novih zdravil.

Zato smo ustanovili Odprto inovacijsko platformo, katere namen je spodbuditi

podobno misleče znanstvenike iz industrije in akademskega sveta k izmenjavi idej in znanja. Na ta način bomo skupaj razvili zdravila, ki bodo bolnikom spremenila življenje.

Regeneracija srca

AstraZeneca raziskuje vlogo različnih signalnih beljakovin v aktivaciji matičnih celic, da same popravijo srčnomišično tkivo.

