



DRUŠTVO LEDVIČNIH BOLNIKOV POSOČJA

BILTEN 2017



Pred vami je glasilo

Društva LB Posočja

za leto 2017

izlet društva na Kras , foto: M. Lazar

Glasilo :

Bilten DLB Posočja

Izdalo: Društvo ledvičnih bolnikov Posočja,

Trg svobode 4, 5222 Kobarid

Uredil : Božidar Kanalec

Za interno uporabo društva

Naklada : 50 izvodov

November 2017

Kazalo

Uvod.....	4 stran
Vnetne revmatske bolezni	5 stran
Preprečevanje okužb z virusom hepatitisa B....	8 stran
Ekologija in razvrščanje smeti.....	10 stran
Društveni izlet na Sežanski Kras.....	12 stran
Julijci, naše gore v sliki.....	17 stran

Uvod

Pozdravljeni v letošnji številki biltena našega društva. Tudi letos je bilo razgibano leto. Trenutno imamo v društvu dvaintrideset članov, od tega jih šestnajst obiskuje dializo. V samem dializnem centru smo v tem letu pridobili dve novi napravi, monitor življenjskih funkciji, ki meri vse potrebne življenjske funkcije, kot je EKG, pulz, krvni tlak, oksimetrijo, temperaturo in aparat BCM- Body Composition Monitor. To je aparat, ki pokaže količino vode v telesu. Za dializne bolnike je velikega pomena, saj se tako lahko določi bolniku suho težo, oziroma količino odvečne vode, ki jo more bolnik na dializi izgubiti... V društvu smo opravili štiri programe, ki smo jih določili na spomladanskem občnem zboru. V spomladanskem času smo opravili programa svetovni dan ledvic in socialni program. V jesenskem času letni izlet društva in seveda današnje predavanje.

Letošnje predavanje je obarvano z revmatskimi obolenji. Dotaknili se bomo tudi pereče problematike o kateri se ne dosti govori, to je virus Hepatitisa B. Govorili bomo tudi o ekologiji natančneje razvrščanju odpadkov. Za konec pa smo pripravili v sliki in besedi še potovanje po naših Julijcih.

Za konec naj dodam, da me žalosti, da ni prišlo do referendumu o noveli zakona o zdravstveni dejavnosti. Bilo je zbranih premalo podpisov. Zato se bojim, da bomo prav bolniki tisti, ki bomo to novelo najbolj občutili ob novih dolgih čakalnih vrstah v zdravstvu.

Želim vam prijeten večer,

Božidar Kanalec

Simon Bitežnik

dr. med. spec. Int. revm.

VNETNE REVMATSKE BOLEZNI IN VARNOST NOVEJŠIH BIOLOŠKIH ZDRAVIL

Povzetek iz predavanja

RAZDELITEV REVMATIČNIH BOLEZNI

- **vnetne revmatične bolezni**
- osteoartroza
- s kristali povzročeni artritis
- zunajsklepni revmatizem
- sistemske vezivnotkivne bolezni
- revmatoidni artritis
- ankilozirajoči spondilitis
- psoriatični artritis
- reaktivni artritis
- artritis ob kronični vnetni črevesni bolezni

ZDRAVLJENJE REVMATIČNIH BOLEZNI

- lajšati bolečino
- zmanjšati okorelost in otekline
- ohraniti delovanje sklepov, mišic in drugih organov
- preprečiti invalidnost

NAČIN ZDRAVLJENA

- izobraževanje bolnika
- zdravljenje z zdravili
- kirurško zdravljenje
- fizioterapija

ZDRAVLJENJE VNETHIH REVMATIČNIH BOLEZNI

Zdravila

- NSAR
- glukokortikoidi
- temeljna zdravila: metotreksat, sulfasalazin, leflunomid, klorokin ciklosporin A, azatioprin
- zaviralci TNF alfa: infliksimab, adalimumab, etanercept, golimumab, certolizumab
- zaviralci IL1: anakinra
- zaviralci B limfocitov: rituksimab
- zaviralci IL6: tocilizumab
- Fizioterapevtski postopki
- Operativno zdravljenje
- Ortopedski pripomočki

OKUŽBE IN BIOLOŠKA ZDRAVILA

- zgodnje odkrivanje! zdravljenje! kužnine!
- pri lažji bakterijski okužbi ukinemo zdravljenje za en teden oz. spustimo en odmerek
- pri težjih okužbah prekinemo zdravljenje za en mesec oz. dokler ni ozdravitve

- pred ekstrakcijo zob brez vnetja vzame bolnik štiri ure pred posegom antibiotik in običajno še en odmerek po posegu, v primeru vnetja velja enako kot za lažje okužbe
- en mesec pred večjimi elektivnimi operacijami ukinemo zdravljenje, pred manjšimi posegi en teden do dva tedna

KAKO DOLGO ZDRAVITI S TEMELJNIMI IN / ALI BIOLOŠKIMI ZDRAVILI?

Revmatoidni artritis, psoriatični artritis in ankilozirajoči spondilitis so kronične bolezni in so doživljenske. Zdravljenje načeloma ne prekinjamo, razen v primeru posebnih okoliščin-stranski učinki, nosečnost, rak, večje operacije, pomembnejše okužbe. Prekinitev zdravljenja je večinoma le začasna. V primeru umiritve bolezni ali dosežene remisije zmanjšujemo odmerek zdravil do vzdrževalnega, opustimo kombinacijo imunomodilirajočih zdravil in nadaljujemo le z enim, prekinemo zdravljenje z nesteroidnimi protivnetnimi zdravili.

V raziskavah z nekaterimi zaviralci TNFalfa so ugotavljali, da je po doseženi klinični remisiji možna prehodna prekinitev zdravljenja za 6 do 12 mesecev brez tveganja za zagon bolezni, napredovanje okvare sklepov ali funkcionalno oviranost.

PREPREČEVANJE VNOSA OKUŽB Z VIRUSOM HEPATITISA B

Uvod: Hepatitis B je še vedno najbolj razširjen virus hepatitisa in je vzrok za nastanek jetrne ciroze in raka na jetrih. Nahaja se v vseh telesnih tekočinah. Okužba povezana z zdravstvom je lahko posledica prenosa virusa preko okuženega zdravstvenega delavca in/ali preko transfuzijskih komponent, ki jih dobi bolnik. Hemodializni bolniki so zaradi oslabiljenega imunskega odziva še posebno izpostavljeni okužbam povezanim z zdravstvom. Hemovigilanca je nadzor krvi od dajalca do prejemnika, nadzor nad morebitno prisotnostjo mikrobov okužbo in poročanje o neželenih dogodkih v zvezi s krvjo. Pri dializi je ključen pravilen in strokovno nadzorovan postopek dezinfekcije aparata, ki je pomemben dejavnik pri varnosti bolnika pred okužbami s krvjo prenosljivih virusnih povzročiteljev infekcij.

Namen je prikazati primer potransfuzijske okužbe. Osredotočili se bomo na ključna področja nevarnosti prenosa okužb pri hemodializi in opisali vlogo medicinske sestre pri varnem delu z dializnimi aparati in materialom, ki jih uporabljamo pri hemodializi. Opozoriti želimo na pomen nadzora nad okužbami in takojšnjem obveščanju o incidentih, prikazati hemodializno dejavnost in vlogo medicinske sestre, opisati postopke ugotavljanja potransfuzijske okužbe ter prikazati primer iz prakse.

Metoda: za opredelitev problema in teoretično predstavitev smo uporabili deskriptivno metodo. Pri tem smo relevantno strokovno literaturo poiskali z uporabo različnih baz podatkov npr. Mediline in CINAHL. Izbor člankov smo naredili glede na leto objave, objavo v celotnem besedilu, prednost smo dali preglednim člankom. Pri predstavitvi primera pa smo uporabili interno dokumentacijo.

Rezultati: V naš dializni center smo sprejeli bolnico, ki je imela ob prihodu serološke izvide negativne. Zaradi pridruženih bolezni in nizkega hemoglobina je prejela koncentrirane eritrocite. Bolnica je bila cepljena po programu in brez vseh znakov okužbe. Ob redni kontroli seroloških testov smo ugotovili, da je HBsAg pozitivna. Izvid je bil potrjen tudi z molekularnimi testi dokaza DNA virusa.

Razprava: Pri težjih bolnikih, za zdravljenje pogosto uporabljamo krvne pripravke, ki so testirani na večino s krvjo prenosljivih mikroorganizmov. Prikaz primera je dokazal, da se izjemoma lahko zgodi, da patogene mikroorganizme s testi ne morejo takoj dokazati. Zaradi možnosti prenosa okužb povezanih z zdravstvom je ključnega pomena higiena, nadzor nad okužbami in multidisciplinaren pristop za dober skupen izid za bolnika

Ključne besede : hemodializa, okužba s HBV, okužbe povezane z zdravstvom, HBsAg in hemovigilanca.

Robert Smrekar,
zdr. teh., Nefrodial

EKOLOGIJA IN RAZVRŠČANJE SMETI

Povzetek iz predavanja

EKO obdobje 2004-2016

- Ustanovitev EKO teama
- Področja (poraba virov, nevarne snovi, odpadki), naloge, cilji.
- Načrt ravnanja z odpadki
- Priključitev SLO PAK shemi (embalaža, OEEO)
- Okoljski certifikat 14001
- Orodja (Eco controlling, BSC)
- Register nevarnih snovi
- Sodelovanje na Nefrodial srečanjih in EDTNA
- Fresenius
- Revizija Načrta ravnanja z odpadki

Področja delovanja

- Poraba naravnih virov
- Nevarne snovi
- Ravnanje z odpadki
- Monitoring odpadnih voda*

Ravnanje z odpadki

Temelj ravnanja z odpadki

- Ločevanje in sortiranje
- Označevanje
- Barvna shema

Odpadki iz zdravstva :

- **modra:** nenevarni odpadki iz zdravstva(180104)
- **rumena** : nevarni odpadki iz zdravstva(180103*)
- **Črna**(kontejner): ostri odpadki iz zdravstva(180101)
- **Bela** : zdravila/ampule(180109)

Ostalo

- **Prozorna(vreča):** embalaža (papirna,plastična)

Črna(vreča) komunalni odpadki

Energijska izraba odpadkov

Odpadki iz zdravstva: faze do energijske izrabe

- Nevarni odpadki 180103*
- D9 (dezinfekcija)
- 180104
- Center za ravnanje z odpadki Celje
- Obdelava,
- Priprava goriva
- Toplarna Celje
- Energijska uporaba

Toplarna Celje

- Porabijo 12590ton odpadkov (55t je 0,4% delež Nefrodiala v letu 2015)
- Ogrevanje za 1400 gospodinjstev
- Zaradi porabe odpadkov privarčujejo 550.000m³ plina/leto(38,5 kratna letna poraba plina v DC Dragomer)

Vir:www.toplarna Celje

DRUŠTVENI IZLET V LETU 2017 NA SEŽANSKI KRAS

Kar nekaj časa smo ugibali, kam bi se namenili na izlet, ki ga imamo načrtovanega v letnem programu dela društva. Čas pa enostavno beži. Vrstijo se petki, minevajo tedni in meseci in septembra je zadnji rok, ko ne moremo več odlašati, saj je kasneje vreme že rizično.

Vzpodbujanje članov, naj predlagajo, kam bi šli, ni obrodilo sadov. Odločitev je padla v ožji skupini. Že daljše obdobje prevladuje med nami načelo o spoznavanju domovine. Tisto drugo, širšo besedo, svet smo izpustili, saj ugotavljamo, da marsikdaj bolje poznamo tuje turistične kraje kot lastno domovino, njene lepote in znamenitosti. Zadnja leta smo si ogledali Benečijo, Obalo in Tržaško. Za letos smo si izbrali Sežanski Kras in se po iskanju zanimivih točk: Vilenica, Tomaj, Hrastovlje odločili za Lokev in Škocjan, kajti dan je le prekratek za vse.

Ujeli smo še mesec september, soboto 30., na srečo dan z lepim vremenom, saj je bil letošnji september v večini deževen in je babje poletje, kot pravimo toplim sončnim jesenskim dnevom, čisto zatajilo. Za Kras je jesensko obdobje najlepše, ko zažari po kraških gmajnah ruj, pa mu deževna obdobje letos ni dalo pravega duška.

Zbralo se nas je za mali Avrigov avtobus, saj je pri nas težava zbobnati skupaj ljudi iz skoraj sto kilometrske razdalje od Bovca do Podbrda. Delno opravičila tudi razumemo, saj se prileže prosti dvodnevni vikend doma. Za nas, dializante, sta dva skupaj prosta dneva že praznik. Vendar pa je tudi izlet prijetna sprememba in poživitev v tem našem ritmu.

Pot do Nove Gorice je že utečena, za spremembo številni semaforji na cestnih gradbiščih na ovinkasti in ozki soški cesti. Kljub čakanju na teh mestih so ljudje veseli, saj se prvič po Mussoliniju, ki je razširil in uredil to cesto leta 1938, po Soški dolini od Nove Gorice do Kobarida nekaj vloga in posodablja. Končno. Nekateri kritični odseki na tej ozki cesti so ob današnjem prometu postali črne točke, opremljene le z opozorilnimi tablam. To je bilo vse. Le skrivenčeno ograjo so popravljali. In se zavemo, da smo se po taki cesti vozili trikrat tedensko dializanti iz zgornjega Posočja v bolnico v Šempeter. Od Bovca do Nove Gorice 85 km v eno stran, po tej trasi. Le sami vemo, kaj pomeni za nas danes dializni center v Kobaridu! Investicijo v center je speljala peščica zanesenjakov, saj so morali zbrati potrebna sredstva z dolgoletnimi namenskimi nabiralnimi akcijami in prireditvami. V proračunskem sistemu zdravstva za to investicijo ni bilo denarja.

Na srečo je bila na dan izleta sobota, ko na tej cesti ni težkih tovornjakov cestnega podjetja, ki vsak delovni dan po sedmi uri blokirajo cesto, ko prevažajo soški gramoz iz tolminske separacije po vseh primorskih gradbiščih. Pa veliki šleperji, oskrbovalci trgovskih evropskih mrež, ki komaj zmorejo ovinke in zadržujejo za seboj ves promet. Vožnja 40 km od Tolmina do Nove Gorice traja tudi eno uro.

Sicer pa je tudi avtocestni odsek po Vipavski dolini ena sama rebrasta cesta. Tranzitna cesta med zapadom in vzhodom, kjer se prevažajo večino blaga na kamionskih prevozi in ne po železnici, nepretrgana kolona tovornjakov med Španijo, Francijo, Italijo na zapadu in Madžarsko, Ukrajino in Rusijo, ki prečkajo vso Slovenijo, povzročajo nezaželene posledice na cestah.

Na naši trasi izleta še dve vetrnici kot obnovljiva vira električne energije, edini v Sloveniji, na Razdrtem in v Senožecah. Toliko nasprotovanj naravovarstvenikov, da se bodo v vetrnicah pobijali ptiči. Pa mi domačini pravijo, da tu niso dobili še nobenega po desetletju obratovanja teh dveh vetrnih elektrarn.

Že sama pot izleta je priložnost za kritično presojo razmer vsakdanjega utripa našega življenja, če ga aktivno spremljamo.

Z avtoceste pri Divači zavijemo na lokalno cesto za Lokev . Prijetno in lično kraško vasico, kjer je naša prva postaja.

Ogled pršutarne znane znamke prvovrstnega kraškega pršuta KRAS Sežana. V tej zorilnici pršutov, kjer traja zorenje ene serije leto in pol, je v regalnem sistemu obešenih 25 000 pršutov. Pomembna je naravna kraška klima, to je vlaga in temperatura, ki daje potem pršutu znan okus in svežino.

Tu smo si naročili malico z njihovim pršutom in domačim teranom, ki je še kako teknila ob domačem kruhu. Ta čas je vodička izkoristila za spoznavanje te slovenske specialitete. Presenetila nas je novica, da današnji lastnik pršutarne ni več znana primorska firma KRAS Sežana, ampak je prešla v lastništvo Celjskih mesnin. Pršut, panceto pa v trgovinah kupujemo še vedno pod to blagovno znamko.

Enako usodo je doletela tudi njeno goriško družabnico MIP, ki so jo raztrgali Volki, njihovo mortadelo kraljico so prevzeli Kamničani, pršutarno v Kobjeglavi pa tudi Celjani.

Sledil je ogled vojaškega muzeja Tabor, nad katerim smo bili navdušeni. Nekaj tisoč eksponatov vseh mogočih vojaških predmetov, vseh vrst orožja, uniform, osebnih predmetov in opreme vojakov, osebnih uniform znanih generalov, poveljnikov, komandantov in maršalov vseh vojn na Slovenskem. Lastnik je fanatičen zbiratelj, ki tudi ogromno ve o zgodovinskih okoliščinah zbranih predmetov in dokumentov. Pri urejanju in vodenju muzeja mu pomagata tudi žena in hčerka, ki je zgodovinarica.

Sistematično urejeno zbirko stalno dopolnjujejo in je znana tudi v širšem mednarodnem prostoru. Lastnik muzeja je bil do nas še bolj pozoren, saj smo mu povedali, da prihajamo iz Kobarida in lahko primerjamo njihov muzej z našim znanim Kobariškim muzejem o prvi svetovni vojni. Za resen ogled te vojaške muzejske zbirke bi potrebovali cel dan in ne le dve uri, kolikor časa smo imeli na razpolago.

Na kosilo nas je sprejela domača, lepo urejena gostilna Gombač in prijazno osebje. Tudi gospodar nas je prišel pozdravit in nas povprašal po krajanu Kobarida, doma iz Lokev. Pozdrave zanj in še za občana iz sosednje vasi, s katerim sta bila skupaj v bolnici v Šempetru, in morali smo se posloviti.

In še zadnja, najnapornejša točka, ogled Škocjanskih jam, ki so vpisane v UNESCO seznam svetovne dediščine. Že samo parkirišče in objekti ob vhodu z lokalom dajejo vtis urejenosti. Čiste in urejene sanitarije ob popoldanski uri, ko je bila gneča obiska še vedno velika, samo potrjujejo ta prvi vtis. Napovedana ura ogleda. Vodičke pozovejo na odhod skupine za najavljeno uro. Pred vhodom v jamo razdelijo obiskovalce v štiri jezikovne skupine. Pot po jami traja uro in pol hoje s petsto stopnicami, višinsko razliko 250 m spustov in vzponov po lično na novo urejenih poteh na 5 km odprtih jamskih sistemov, prehodov in previsov z najglobljim 90 m, ki ga preči most. kjer v jamski strugi na dnu šumi v globini osvetljena reka Reka. V nadaljevanju se ji skoraj približamo na dnu. Pot vodi skozi prostrane jamske dvorane. V meglici v daljavi vidiš z lučkami osvetljeno pot. Nekaj mističnega je v teh medlo osvetljenih prostorih. Tudi upočasnili smo hojo, saj je za nas pomanjkanje kondicije že znano in so nas na kraju dohitele ostale skupine, ki so z zamikom vstopale v jamo. Vendar se je izplačal tudi ta napor, smo kasneje ugotavljali, ko smo strnili enkratne vtise z obiska tega podzemskega čudesa.

Zaradi utrujenosti nam je kar prijalo ponovno uvesti se na avtobus. Pozna popoldanska ura je opozarjala, da moramo pohiteti, da bomo pred nočjo ponovno doma, kot smo obljubili v napovedi izleta.

Tako je minil še kar naporen dan, vendar smo se vračali bogatejši za mnoga spoznanja in poznavanje tega predela Sežanskega Krasa.

Seveda, za spomin še nekaj fotografij našega zdravnika in fotografa Marjana Lazarja, ki nikdar ne pozabi na potrebno dokumentiranje dogodkov.

Dušan Jug



JULICI - NAŠE GORE V SLIKI

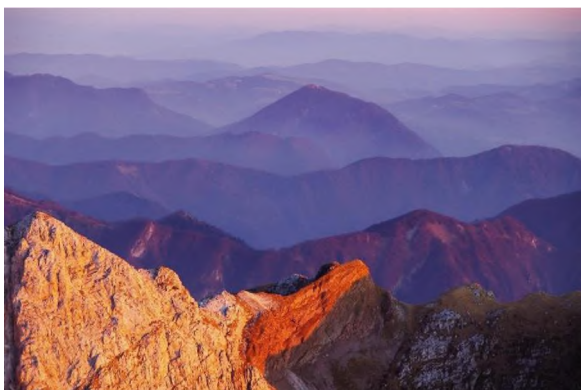
Naše prečudovite Julijce z njihovih vrhov, ki kraljujejo nad Soško dolino, v vseh letnih časih, ob sončnem vzhodu in lunini mesečini, ko te trenutke ujame v svoj fotoaparatus, ne samo zase temveč tudi za ljubitelje gora, nam bo predstavil planinec, alpinist, gorski reševalec, človek, predan naravi in akciji, Miljko Lesjak.

Mnogi ne moremo več tja gor, čutimo pa gorski mir, oster zrak, široke poglede in tisto notranje zadovoljstvo, ko dosežeš z naporom zastavljeni cilj, osvojiš vrh in si bog v tej samoti. Tako sem doživel tudi svoje pohode v ta svet in tako si jih zamišljam tudi danes, ko se vozimo v Kobarid in gledam v vrh Krna, Batognice, obžarjene s prvim jutranjim vzhajajočim soncem, ko se v dolini še preganjajo obsoške meglice. Človek bi ponorel, vpet v spone, ki jih prinaša bolezen. In fotografije iz te gorske tišine obnove nekdanja občutenja tega sveta, ki so ostala globoko v spominih.



Kako predstaviti Miljka Lesjaka, tega zanesenjaka in navdušenca. Ne lahko. Zato bom prepisal uvodne besede iz zadnjega Planinskega vestnika, ko ga je v dolgem intervjuju z njim predstavila Anka Vončina, ki pravi:

V današnjem času se je med ambasadorje Tolminskih gora nevsiljivo pritihotapil prijatelj, ki nam naravne lepote predstavlja tako, da nas draži. Rojen je bil v Baški grapi na Grahovem, sedaj pa živi v idiličnem Mostu na Soči. Je gorski reševalec, ljubitelj gora, narave in fotografije, svoja doživetja in utrinke, zabeležene skozi objektiv fotoaparata, pa rad pokaže tudi drugim. O gorah nam pripoveduje pravljice, tiste čisto zaresne. Ko ga človek sreča, mirnega in zadovoljnega, pomisli, da gotovo izpolnjuje vsa načela slavnega Shakespeara, ki je zapisal : Vedno sem srečen. Pa veste zakaj ? Zato ker od nikogar ničesar ne pričakujem, pričakovanja namreč vedno prizadenejo. Življenje je kratko, torej ga ljubite, bodite srečni in se smejte. Živite v prvi vrsti zase. Preden govorite, prisluhnite. Preden zapišete, razmislite. Preden zapravite, zaslužite. Preden molite, odпустite. Preden prizadenete, začutite. Preden sovražite, ljubite. Preden odnehate, poskusite. In... preden umrete, živite.



Sam pravi nekoliko drugače, poslušati je potrebno svoje srce in svojo vest ter se po tem ravnati. Gore so lepe, a tega se z gotovostjo zavemo šele, ko spoznamo tudi njihovo krutost, neizprosnost, strašnost, zato jih spoštujemo.

Miljko Lesjak je prejel številna priznanja in nagrade na domačih in mednarodnih foto natečajih. Leta 2015 mu je Fotografska zveza Slovenije podelila naslov F1 FZS , ki mu veliko pomeni.

Pa spoznajmo ga skozi njegov objektiv tudi mi.

Dušan Jug

PREDAVANJE IN IZDAJO BILTENA SO OMOGOČILI :

Dializni center Kobarid

**JANSSEN, farmacevtski del
JOHNSON & JOHNSON, d.o.o.**

Fresenius Medical Care Slovenija, d.o.o.



Foto : I - Miljko Lesjak

Programe DLB Posočja v letu 2017 sofinancirajo občine :



Bovec



Kobarid



Tolmin