

Suzana P. Kovačič



## Zdravstvena reforma je nujna

”Sredstva za področje investicij, ki jih pokriva ministrstvo za zdravje, se niso bistveno zmanjšala in so večja, kot so bila pred leti. Uspevamo predvsem z doslednejšimi in bolje izpeljanimi razpisi, poleg tega so v gradbeništvu cene izjemno, izjemno padle,” pravi minister za zdravje Borut Miklavčič.

Tik pred koncem leta ste svojemu namenu predali doslej največjo donacijo v slovenskem zdravstvu, aparat PET CT - Biograph mCT, ki je eden najnaprednejših na področju slikovne diagnostike. Pomembna prednost aparata je v zelo nizki dozi sevanja, pa tudi v širokem tunelu, zaradi katerih so preiskave prijaznejše do pacientov s klavstrofobijo oziroma do pacientov s povečano telesno težo. Prejel ga je Univerzitetni klinični center Ljubljana, v Evropi pa je trenutno instaliranih le okrog deset takih naprav. Kako so potekala pogajanja, pridobivanje donatorjev, za kako veliko naložbo pravzaprav gre?

”Naložba je bila vredna 1.830.000,00 evrov (z DDV). Predlog za donacijo smo dali farmacevtski industriji, najprej v razgovoru z direktorjema Krke in Leka. Oba sta predlog podprla in predlagala, da se k temu donatorskemu paketu priključijo tudi drugi dobavitelji farmacevtskih proizvodov na slovenskem trgu. Sredstva zanj je tako zbrala farmacevtska industrija in posamezni drugi donatorji. Ta gesta je zelo pomembna, saj vendarle kaže na resno družbeno odgovornost gospodarskih družb, ne samo do kupcev in zaposlenih, ampak tudi do

*”Predvsem zdravniki so napačno razporejeni, saj imamo 60 odstotkov zdravnikov v sekundarni in terciarni dejavnosti, 40 odstotkov pa v primarni dejavnosti, medtem ko je v večini evropskih držav ta odstotek ravno obraten. To moramo spremeniti ...”*





okolja, v katerem se pojavljajo in delujejo. Ta dejstva me zavezujejo, da ustvarimo take razmere v sistemu zdravstvenega varstva, da bo vse to mogoče tudi v prihodnje. Zelo sem vesel, da smo to uspešno izpeljali, aparat bo že v prihodnjem letu namenjen slovenskim bolnikom. V Sloveniji imamo tako dva PET/CT aparata. Enega že uporabljajo na Onkološkem inštitutu in je namenjen predvsem onkološkimi bolnikom. Drugi pa je najmodernejši aparat, ki je namenjen za kardiovaskularno kirurgijo, nevrološke bolezni in je za slovensko zdravstvo ve-

*”V prihodnosti želimo doseči še večjo povezanost vseh zdravstvenih zavodov na Gorenjskem v neko enotnejšo celoto, da bi izkoristili vse možne notranje rezerve.”*

lika pridobitev. Razlika med obema aparatoma je najpomembnejša v CT delu: onkološki je 16-rezinski, novi pa 128-rezinski. Zdaj imamo na milijon prebivalcev en PET/CT aparat, medtem ko ima Avstrija na 400 tisoč prebivalcev enega, Hrvati pa imajo pet takih aparata.

Na tem področju smo zaostajali in zdaj smo ta zaostanek nadoknaditi.”

**O tem projektu ste se uspeli dogovoriti z ministrom za gospodarstvo Francem Križaničem.**

”Ni šlo za dogovor. Dr. Križanič je pri rebalansu proračuna zmanjševal sredstva za potrebe zdravstva in ko sem temu nasprotoval, je rekel, bova šla pa skupaj v eno donatorsko akcijo. To je bil njegov predlog, ministrstvo za zdravstvo pa je akcijo izpeljalo.”

**Proračun se krči tudi na področju zdravstva. Kako vam uspeva z manj denarja ohranjati nivo zdravstvenih storitev?**

”Sredstva za področje investicij, ki jih pokriva ministrstvo za zdravje, se niso bistveno zmanjšala in so večja, kot so bila pred leti. Uspevamo predvsem z doslednejšimi in bolje izpeljanimi razpisi, poleg tega so v gradbeništvu cene izjemno, izjemno padle. Naj vam povem za samo zadnja dva primera. Moji predhodniki so imeli razpis za gradnjo prizidka pri onkološkem inštitutu, kjer so bile prve ponudbe za 2,2 milijona evrov. Mi smo razpis izpeljali in objekt je bil končan za 1,050 milijona evrov, kar pomeni, da je prišlo do ogromne razlike. V tem trenutku je na spletu objavljen razpis za gradnjo prizid-

ka v slovenjegraški bolnišnici, kjer imamo sedemindvajset ponudnikov in upam, da bomo dobili ugodno ceno in pripravili projekt tako, da ga bomo s ponudbeno ceno lahko tudi izvedli.”

**Katere so še opaznejše naložbe, ki ste jih izpeljali v prvem letu ministrovanja? Je bila kakšna večja tudi na Gorenjskem?**

”V Bolnišnici Golnik so dobili nov CT aparat, dela se na adaptaciji v jeseniški bolnišnici. Kot sem že povedal, je končan prizidek pri onkološkem inštitutu, v kratkem bo končana kompletna obnova Otolaringološke klinike v Ljubljani, nadaljujemo z gradnjo nove urgence v UKC Ljubljana. Pripravljamo razpis za Splošno bolnišnico Celje, UKC Maribor, končujejo se investicije v Splošnih bolnišnicah v Brežicah in Murski Soboti, če naštejem res samo največje.”

**Že v prvem letu ministrovanja ste se lotili zdravstvene reforme in tudi v javnosti ste večkrat poudarili, da je ta nujna. Zakaj?**

”Razvoj medicine zelo hitro napreduje. Smo majhna država, imamo majhno kazuistiko, zato mora priti do racionalnejšega organiziranja in do večje delitve dela. Ne morejo vse bolnišnice opravljati vseh storitev, ker te ne bodo nujno najbolj

*”Kategorično trdim, da imamo v Sloveniji dobro razvito in kakovostno zdravstveno varstvo. Letos se je zdravilo v slovenskih bolnišnicah 340 tisoč državljanov. Od vseh teh smo imeli morda dve, pet ali deset težav in v javnosti je publicirano zelo naglas samo to, kar je narobe in slabo. To moramo popraviti ...”*

kakovostne, zato se zavzemamo za delitev dela, kar pa je postopen proces. Poleg tega spreminjamo tudi predlog Zakona o zdravstvenem varstvu in zdravstvenem zavarovanju, kjer je treba dobiti nekaj novih virov, zato da bi lahko obdržali sedanjí obseg zdravstvenega varstva.”

**Se z reformo obetajo tudi spremembe na področju primarnega zdravstva?**

”Ključna orientacija za leto 2010 je, da bi povečevali sredstva za primarno zdravstvo. Predvsem zdravniki so napáčno razporejeni, saj imamo 60 odstotkov zdravnikov v sekundarni in terciarni dejavnosti, 40 odstotkov pa v primarni dejavnosti, medtem ko je v večini evrop-

skih držav ta odstotek ravno obraten. To moramo spremeniti, zato se bom na Vladi zelo hitro zavzel tudi za povečan vpis na Medicinskih fakultetah v Ljubljani in v Mariboru.”

**Kako ocenjujete delo zdravstva na Gorenjskem, še posebej gorenjskih bolnišnic?**

”Gorenjsko zdravstvo je dobro organizirano. Kar zadeva dejavnosti Splošne bolnišnice Jesenice, Bolnišnice Golnik kot specializirane bolnišnice in Bolnišnice za ginekologijo in porodništvo Kranj, menim, da opravljajo svoje delo normalno in dobro v korist zavarovancev. Tudi Psihiatrična bolnišnica Begunje dela dobro, pred kratkim smo imenovali novega direktorja in mislim, da bo ta bolnišnica svoj program, ki je dosti zahteven, normalno opravljala tudi naprej. V prihodnosti želimo doseči še večjo povezanost vseh zdravstvenih zavodov na Gorenjskem v neko enotnejšo celoto, da bi izkoristili vse možne notranje rezerve in se tudi lažje prilagodili reformnim prizadevanjem.”

**Kakovost slovenskega zdravstva ste nedolgo nazaj izkusili tudi kot bolnik. Kakšna je vaša ocena?**

”Ne samo, da sem ga doživel od blizu, ampak imam tudi priložnost videti zdravstveno varstvo v sosednjih državah in drugih evropskih državah. Kategorično trdim, da imamo v Sloveniji dobro razvito in kakovostno zdravstveno varstvo. Letos se je zdravilo v slovenskih bolnišnicah 340 tisoč državljanov. Od vseh teh smo imeli morda dve, pet ali deset težav in v javnosti je publicirano zelo naglas samo to, kar je narobe in slabo. To moramo popraviti, drugače pa mislim, da so zdravstvene storitve glede na razpoložljiva sredstva, ki jih imamo v državi, na visokem in evropsko primerljivem nivoju.”

**Cepili ste se proti novi gripi. Vas roka še kaj boli?**

”Ne, nič me ne boli in predlagal bi tudi drugim, da se cepijo, in res ne razumem reakcij ljudi. Če boste zboleli za novo gripo, pa bo ta hujše oblike, boste šli na Kliniko za infekcijska in vročinska stanja v Ljubljano, kajne? Tam vas bodo zdravniki zdravili in kaj boste naredili ...”

**... kar mi bodo rekli.**

”Tako je. In ko vam zdaj taisti zdravniki rečejo, da se cepite, se pa ne in jim ne verjamete. A sem vam s tem vse povedal?”



# Življenje z luskavico

Luskavica je ena najpogostejših kožnih bolezní, za katero zboleva od enega do dva odstotka prebivalstva, v Sloveniji okoli 35 tisoč prebivalcev.

Luskavica je kronična vnetna bolezen z značilnimi kožnimi žarišči, ki so pordelela, različnih oblik in velikosti, prekrita s srebrnimi luskami. Bolezen najpogosteje prizadene kožo na komolcih, kolenih, ledvenem predelu, na dlaneh in stopalih, v lasišču in na nohtih. Bolnikovo splošno stanje ni prizadeto, razen pri nekaterih oblikah luskavice, ki lahko vodi v invalidnost. Je ena najpogostejših kožnih bolezní, za katero zboleva od enega do dva odstotka prebivalstva, v Sloveniji okoli 35 tisoč prebivalcev. "Luskavica se pojavlja v vseh življenjskih obdobjih, pri obeh spolih enako, potek je strogo individualen, različen od primera do primera. Pri normalni koži traja proces obnavljanja kožne vrhnjice osemindvajset dni, pri luskavici pa isti proces traja približno dan do dva. Izboljša se poleti, pozimi se splošno poslabša in ponavlja. Lahko za dalj časa popolnoma izgine in se čez čas spet pojavi. Bolezen ni nalezljiva, je pa nevšečna za bolnika in okolico. Podeduje se nagnjenost k bolezni, ne pa bolezen sama. Lahko ostane dolgo časa ali celo življenje prikrita, lahko pa jo sprožijo razni dejavniki, kot so stres, poškodbe, nosečnost, angina in druge infekcije, zdravila, hladno ali toplo vreme, alkoholo-

lizem, prekomerna telesna teža. Veliko bolnikov ima lahko popolnoma nemotene spremembe," je povedala **Rosanda Bohinc**, tajnica in namestnica predsednika DPS (Društvo psoriaticov Slovenije) - podružnice Gorenjska.

Ljudje so precej bolj ozaveščeni o luskavici kot pred leti, k temu je veliko pripomoglo Društvo psoriaticov Slovenije. "Omogočamo lažje življenje bolnikom z luskavico, skrbimo za izobraževanje, seznanjamo javnost o bolezni, izvajamo zdravljenje bolnikov z obnovitveno rehabilitacijo v zdraviliščih in v lastnih kapacitetah, imamo humanitarno-socialne programe, druženja, rekreacijo, sodelujemo z zdravniki, psihologi, psihiatri, socialnimi delavci. Še vedno pa se žal najdejo posamezniki, ki o bolezni niso poučeni in se jim zdijo kožne spremembe neobičajne, bojijo se okužbe, skratka ne želijo si stikov s psoriatici," je povedala Bohinčeva in opozorila tudi na dejstvo, da imajo nekateri bolniki z luskavico še vedno manj možnosti pri zaposlitvi, pri izobraževanju, pri pridobivanju prijateljskih in intimnih vezi, pri graditvi samospoštovanja in samozavesti. V resnici pa bolnik lahko živi kvalitetno življenje, ko svojo bolezen spozna, se z njo

sprijazni in z njo nauči živeti, predvsem pa, ko jo spozna njegova okolica, sorodniki, prijatelji, ne nazadnje javnost.

Na voljo ni nobenega zdravila, ki bi delovalo trajno, lahko pa žarišča in luske omilimo s številnimi zdravili. "Zdravljenje je lahko lokalno, sistemsko, kombinirano lokalno in sistemsko, z UV žarki, alternativno. Lokalno je zdravljenje s kremami in mazili, ki lahko vsebujejo salicilno kislino, katrane, kortikosteroide, derivate vitamina A. Pri sistemskem zdravljenju so v uporabi zdravila v obliki tablet in injekcij, kot so različna zdravila, ki zavirajo delovanje imunskega sistema, peroralni derivat vitamina A, ki uravnava delitev kožnih celic in luščenje, biološka zdravila, ki so najnovejši in učinkovit način sistemskega zdravljenja luskavice. Pridobljena so s posebnimi zapletenimi postopki, zato so zelo draga in jih uporabljamo le pri hudih oblikah luskavice. Obstaja tudi svetlobna terapija, s pomočjo obsevalnih luči in kabin. Alternativna zdravljenja so talaso in helio terapija ob morju, balneoterapija in peloterapija v zdraviliščih. Zelo pomembna je nega psoriatične kože in priporočljiva uporaba negovalne kozmetike za luskavico," je zaključila sogovornica.

[www.psorinfo.com](http://www.psorinfo.com)

tudi v slovenskem jeziku

Za boljše  
življenje  
z luskavico

Suzana P. Kovačič



## Skrb za starejše

”Slovenija se sooča s hitro spreminjajočo se situacijo na področju demografije. Prebivalstvo se stara, s starostjo se spreminja tudi zdravstvena slika, saj leta prinesejo več bolezni in več odvisnosti od organizirane in profesionalne pomoči. Spreminja se tudi socialna slika, saj žal tudi vedno manj družin lahko skrbi za svoje starejše in vedno bolj smo odvisni od tuje nege in pomoči,” pravi v pogovoru Boris Koprivnikar, predsednik Skupnosti socialnih zavodov Slovenije.

### Katere so smernice razvoja skrbi za starejše?

”Slovenija je leta 2005 prešla tako imenovano demografsko koleno, po katerem se staramo bistveno hitreje, kot do takrat. Od leta 1995 do 2005 se je skupina starih nad 65 let povečala za več kot četrtno. Če pa pogledamo podatke za obdobje 2006 - 2008, se je ta skupina povečala za nadaljnjih osem odstotkov in kar pomeni za nas, ki izvajamo storitve za starejše, še večjo odgovornost, se je skupina starih nad 80 let v teh treh letih povečala za triindvajset odstotkov. Tradicionalne službe skrbi za starejše in odzivanje samo s povečevanjem kapacitet v domovih za starejše je danes premalo. Država ima v tem trenutku relativno ugodno situacijo glede kapacitet v domovih, problem pa je, da mreža domov ni dobro usklajena z dejanskimi potrebami, tako imajo na severovzhodu in jugu Slovenije prazne postelje, medtem ko imajo Gorenjska, Primorska in predvsem Ljubljana pomanjkanje kapacitet. A tudi če bi šli zgolj v nadaljnjo gradnjo domov, ne bomo zdržali tempa ne investicijsko in ne z vidika financiranja storitev. V zadnjem času je bilo podeljenih kar nekaj koncesij (Žiri, Kranjska Gora ...) in računamo, da se bo s tem stanje v nekaj letih še izboljšalo. Tudi zasebno izvajanje institucionalnega varstva je namreč neprofitna dejavnost in zasebnik mora pristati na državno kontrolo cene. Bolj kot pomanjkanje postelj v domovih se mi zdi večji problem nerazvitosti drugih dejavnosti, pa jih bom naštel kar po zahtevnosti storitve. To so pomoč na daljavo (SOS telefon oziroma rdeči gumb), pomoč na domu, nega na domu, dnevni



Boris Koprivnikar, predsednik Skupnosti socialnih zavodov Slovenije / Foto: Tina Dokl

centri, začasne namestitve, varovana stanovanja in šele na koncu pride klasično domsko varstvo. Za Slovenijo je značilno, da ko nekdo ni več sposoben samostojno živeti doma, odide v dom in praktično preskoči celo paleto drugih storitev.”

### Vsaj za Kranj vem, da je dejavnost pomoči na domu dobro razvita.

”Nasploh to velja za mestna okolja v Sloveniji. Čim pa govorimo o primestnih okoljih, ta pomoč zaradi logistike postane relativno draga in je slabo razvita. Cilj pa mora biti, da bo vsakemu, ki potrebuje pomoč na domu, ne glede na

to, kje živi, ta pomoč dostopna. Dejavnost pomoči na domu se dodeljuje z občinsko koncesijo, domovi za starejše so državni, cenovne primerjave pa kažejo, da je dom za uporabnika še vedno dokaj ugoden (približno 15 evrov na dan stane osnovna domska oskrba). Res pa na domove ne gledamo več kot na tiste, ki ponujajo postelje, ampak na tiste, ki ponujajo storitve za starejše, bo pa morala država tudi na tem področju narediti kaj več, saj namestitev v triposteljnih sobah ne sodi več v novo tisočletje. Varovana stanovanja so začeli pospešeno graditi v zadnjih letih, so ena od rešitev, so pa dražja, ker so na trgu.”

### Zagovarjate koncept zavarovanja za dolgotrajno oskrbo. Kaj to pomeni?

”Zdaj socialne in zdravstvene storitve strogo delimo, koncept zavarovanja za dolgotrajno oskrbo pa bi starejšega človeka obravnaval kot enovito osebo z enotnim načinom financiranja, kategorizacije in izvajanja. Le na tak način bomo lahko bolj racionalno ponudili pomoč večjemu številu.”

### Kako se lahko že danes srednja generacija pripravlja na svojo starost?

”Najprej moramo razumeti, da tradicionalni državni viri, kot je pokojnina, socialno zavarovanje, za komfortno preživetje starosti pri tej demografski sliki ne bodo več zadoščali. Srednja generacija mora resno razmišljati o dodatnih zavarovanjih. Nenazadnje bo treba razčistiti tudi to, ali je naše premoženje, ki ga ustvarimo v aktivnih letih, namenjeno zgolj dedovanju ali je to premoženje tudi naložba in varščina za našo starost.”

# Kjer se ljudje počutijo kot doma

Dom upokojencev Kranj: dom, kjer se ljudje resnično počutijo kot doma, dom, kjer je toplo ognjišče in smeh v očeh.



Informacije:  
Dom upokojencev Kranj  
Cesta 1. maja 59, 4000 Kranj  
Telefon: 04/280 13 00

Pomoč na domu:  
Telefon: 04/280 13 10



Direktorica Doma upokojencev Kranj  
mag. Zvonka Hočevar Šajatovič

Negativno stereotipno podobo domov vse bolj nadomešča prijazna podoba ustanov, kjer ljudem nudijo strokovno pomoč in oskrbo. Trenutno je povpraševanje še večje kot ponudba, glede na hitro gradnjo domov, podeljevanje koncesij in druge oblike varstva starejših pa bo zelo pomembno, kako bo dom slovel glede svojih storitev, prijaznosti in kvalitete, meni direktorica mag. **Zvonka Hočevar Šajatovič**. "Dolge čakalne vrste povzročajo v ljudeh strah, da, ko bodo potrebovali pomoč, le-te ne bodo dočakali, ko jo bodo najbolj nujno potrebovali. Zato "za vsak primer" oddajo prošnjo za sprejem v dom, a ko pridejo na vrsto, odklonijo sprejem. In tako je evidenčnih vlog več kot tistih, ki so resnično aktualne. V Domu upokojencev Kranj se 155 zaposlenih delavcev trudi vsakemu, ki potrebuje socialno varstveno storitev, ponuditi takojšnjo pomoč. Pa ne le z namestitvijo v dom, pač pa široka paleta storitev, ki jih izvajamo, omogoča individualen pristop, glede na resnične potrebe uporabnika in možnosti Doma, ki jih v danem trenutku lahko ponudi," je dodala Hočevar Šajatovičeva.

Dom upokojencev Kranj (DUK) ima na voljo 210 ležišč, od tega 120 v enoposteljnih in 45 v dvoposteljnih sobah. Vsaka soba ima svoje sanitarije, večina od njih pa tudi balkon. Poleg rednega institucionalnega varstva zagotavlja dom sedem ležišč za začasno varstvo in trideset mest za dnevno varstvo. Z začasnimi varstvom rešujejo kratkotrajne stiske uporabnikov in njihovih svojcev, ko je pomoč kratkotrajnega značaja (nenaden odpust iz bolnišnice, začasna odsotnost svojcev, ki skrbijo za starostnika,...). Z dnevnim varstvom pa omogočajo, da starejši ljudje, za katere skrbijo zaposleni svojci, v času od 6.30 do 17. ure preživijo v domu, kjer jim nudijo primerno pomoč in oskrbo, pa tudi druženje in zabavo. Tako lahko starostniki čim dlje ostajajo doma, počasi pa se tudi navajajo na dom, če bi kdaj potreba postala trajna. Z namenom, da lahko starostnik ostane čim dlje v svojem domačem okolju, Dom upokojencev Kranj nudi storitve pomoči na domu 160 uporabnikom mestne občine Kranj in občin Šenčur in Naklo, ter kosila, ki jih uporabnikom pripeljejo na dom ali ponudijo v jedilnici doma. Konec leta 2009 pa dom prevzema oskrbo še za 68 oskrbovanih stanovanj na Planini. Stanovalci v oskrbovanih stanovanjih se bodo tako lahko obrnili za potrebno pomoč na dom, sklenili pogodbo za storitve, ki jih bodo potrebovali, na voljo pa jim bodo tudi za socialne stike v okviru life-line sistema.

"Dom je odprt za prostovoljce in društva, ki s svojo prizadevnostjo pripomorejo k prijetnemu počutju stanovalcev doma, številne prireditve, izleti in pikniki pa jim jesen življenja še polepšajo," pravi direktorica, ki je to nalogo prevzela aprila letos. "Starejši ljudje se največkrat ne znajdejo, na koga se lahko obrnejo, kje lahko dobijo kakšno pomoč, še manj, kakšne pravice jim pripadajo. Kje bi se lahko družili, kje bi se lahko zabavali, kje bi dobili vse na enem mestu, kar potrebujejo." Zato si je Dom upokojencev Kranj zadal ambiciozni dolgoročni cilj: postati gerontološki center Gorenjske. Prostor in projekti so pripravljeni, volja in znanje tudi, a manjka bistveni del: zagotoviti finančna sredstva. A verjamemo, da nam bo tudi to uspelo. Kajti, če vsi sanjamo iste sanje, se te utegnejo nekoč tudi uresničiti.



# Ohranimo zdrav nasmeh

Pri treh letih starosti je skrajni čas za prvi pregled pri zobozdravniku. Danes je način dela v zobozdravstvu tudi zaradi napredka tehnologije prijaznejši do pacienta kot nekoč. Higiena zob pa prepreči marsikatero nevšečnost, kot pravi sogovornica Irena Vidic, dr. med., specialistka otroškega in preventivnega zobozdravstva: "Najboljša ščetka je tista, ki je v ustih."

## Kdaj naj bi otroka prvič pripeljali k zobozdravniku?

"Zelo dobro vprašanje! Žal se še vedno vse prevečkrat srečujemo s primeri, ko starši otroka pripeljejo prvič šele z bolečino ali oteklino. Takrat je zobozdravnik primoran otroku pomagati, kar navadno pomeni, da mora že ob prvem obisku uporabiti veliko instrumentov, materialov in opreme, ki jih otrok ne pozna in so zanj lahko že na prvi pogled nekoliko zstrašujoči. Časa za vzpostavljane zaupanja in nabiranje prijetnih izkušenj v takih primerih je zelo malo, zato mu že zgolj poseg v ustih lahko nažene strah v kosti. Če pa je pomoč povezana še z bolečino, lahko računamo na težave tudi ob naslednjih obiskih. Čas, preden bomo ponovno vzpostavili zaupanje in pogoje za normalno sodelovanje, je v takih primerih lahko kar dolg. Zato je tako zelo pomembno, da starši pripeljejo otroka na prvi pregled kmalu po izrasti prvih zob. Okoli tretjega leta bi moral že vsak otrok poznati svojega izbranega šolskega zobozdravnika, ki mu bo zobke, če so zdravi, zaščitil ali pa ga vsaj redno pregledoval.

Pedontologi nudimo tudi možnost prvega svetovanja. To je obisk v prvem letu starosti, ki je namenjen predvsem seznanjanju staršev z osnovami skrbi za zobe malega otroka. To zajema prehrabne navade, razvade, higieno in redne obiske zobozdravnika. Še vedno opažam, kako pogosta je - sicer dobra navada, da ima otrok ves čas na voljo napitek. Ni pa vseeno, če pije ves čas sladke napitke, saj noben zob ob takem ravnanju ne bo dolgo ostal zdrav, zato moramo med sladkimi napitki delati razmike in otroku ponuditi vodo ali nesladkan čaj. Kot drugo pa bi opozorila na nerazumen odnos staršev, ki skrb za higieno prepuščajo otroku. Majhen otrok si res še ne zmore sam očistiti zob."

**Se tudi odrasli čedalje bolj zavedajo pomena zdravih zob, nenazadnje tudi estetskega videza zob?**



"Pedontologi nudimo tudi možnost prvega svetovanja. To je obisk v prvem letu starosti, ki je namenjen predvsem seznanjanju staršev z osnovami skrbi za zobe malega otroka," pravi Irena Vidic.

"Vsekakor si upam trditi, da ozaveščenost ljudi raste, saj so informacije dostopne praktično povsod. Vsak, ki je svoje zobovje v preteklosti zanemarjal, se slej ko prej sooči z realnostjo, ki zaradi starih grehov pomeni dolgo čakanje na pregled in tudi finančni zalogaj. Večkrat slišim, češ če že zase nismo, bomo pa malo bolj poskrbeli za svoje otroke. Osebnostno se takih izjav vedno razveselim, ker izražajo neko osebnostno zavzetost, ki edina prinaša dobre rezultate. Brez tega je vsak trud zobozdravnika, pa naj mu ponudi še tako vrhunsko storitev, materiale ali tehnologijo, precej Sizifovo delo. Estetski videz je trend modernega sveta. Prijetno je za posameznika in okolico videti lep, harmoničen, zdrav, bel nasmeh. Če skrb za estetiko ne presega meja zdravega razuma, se mi to zdi izredno lepa komponenta zobozdravstva."

**Je zaradi napredka medicinske opreme tudi poseg v zobovje manj boleč?**

"Seveda. Medicinska oprema se izboljšuje kar naprej, ponekod uporabljajo že

lasersko tehnologijo ... Je pa vsem, ki potrebujejo zobozdravniški poseg, na voljo poseg v lokalni anesteziji, tako da je obisk zobozdravnika danes vsekakor prijaznejši, kot pred leti."

**Kaj vse je pomembno za ustno higieno?**

"Omejila bi se le na to, da je ustna higiena neizogibno potrebna za ohranitev zdravja zob, obzobnih tkiv in ustne votline nasploh. Zobe si je ob vsem napredku znanosti in tehnologije potrebno čistiti in to tako, da so tudi očiščeni (s ščetko, z zobno nitko). Pripomočki za nego zob in ustne votline so številni in kakovostni. Osebnostno menim, da glede tega težave ne predstavlja njihovo nepoznavanje, ampak predvsem njihova neuporaba. To opažam tako pri otrocih kot pri odraslih. Če bi me vprašali, katera ščetka je najboljša, bi vam tudi danes odgovorila z nekoliko šaljivim odgovorom svojega, že upokojenega profesorja: "Tista, ki je v ustih!" V tem je bistvo. Vse ostalo so podrobnosti."

**Suzana P. Kovačič**

**OLIVIER'S**  
Zdravje in lepota sta nepretrajljiva

**MEDICO DR. KOLTAJ**  
KIRURŠKI CENTER ZDRAVJA IN LEPOTE

**STORITVE:**

- SPLOŠNA KIRURGIJA
- ESTETSKA KIRURGIJA
- PLASTIČNA KIRURGIJA
- LASERSKA KIRURGIJA KOŽE
- DRUGE SPEC. AMBULANTE
- ALTERNATIVNA MEDICINA
- SVETOVANJE
- MASAŽE

**NOVO**  
**OPERACIJA KILE**  
BREZ ČAKALNE DOBE  
Z NAPOTNICI-TUDI ZA  
OTROKE OD 10 LETA NAPREJ  
ENODNEVNA BOLNIŠNICA

Levstikova 17, SI 9226 Moravske Toplice  
www.oliviers-slo.com \*\*\*\* info.oliviers@siol.net  
Tel: 00386(0)2 530 8888, GSM 00386(0)41 716 596

**OLIVIER'S**  
d.o.o.

**MEDICO**  
KIRURŠKI CENTER  
DR. KOLTAJ

**APARTMENTS**  
★★★★

**inty**  
INTY CAFE BAR  
CYBER CAFE

OPERACIJSKA  
OPERATING ROOM

OLIVIER'S d.o.o. LEVSTIKOVA UL. 17, MORAVSKE TOPLICE

## Laserska kirurgija kože

Sodobni medicinski pristopi s pomočjo najnovejših laserskih tehnologij omogočajo pacientom prijaznejše in manj boleče posege.

Laserska kirurgija kože obsega odstranitev vseh izrastkov in nenevarnih sprememb na površini kože, kot so bradavice, otiščanci, izrastki v lasišču, brazgotine ..., odstranitev podkožnih sprememb, kot so

žilice na obrazu, nogah, posamezne dlake, mozolji ..., pa tudi odstranitev gub in madežev, pilingi, pomlajevanje kože s stimulacijo kolagena, različne stopnje rejuvenacije in estetski del laserske kirurgije z

dermabrazijo. Sodobni medicinski centri, kot je tudi Olivier's Medico, d. o. o. v centru Moravskih Toplic, opravljajo laserske terapije ambulantno in v lokalni anesteziji, ali s hlajenjem. "Prednost take terapije je v tem, da traja krajši čas, ni bolečin po operaciji, rana se celi hitro, brez brazgotine ali izgube celičnega barvila za kožo (ne ostane brezbarvni madež na koži po terapiji)," je povedala vodja klinike mag. **Suzana Koltaj**, dr. med., specialistka kirurgije, in še poudarila: "Pri vseh spremembah na koži, ki bi bile lahko sumljive za rakasto rast, izvedemo kirurško terapijo s celotnim izrezom spremembe, ki jo pošljemo na patohistološko preiskavo." Po večjih posegih pacient ostane v oddelku bolnišnice dan ali dva, vsem pacientom pa so na kliniki vedno na voljo za posvet. Na kliniki, kjer se ukvarjajo tudi s splošno kirurgijo, kot je denimo operacija kil, ter z estetsko in plastično kirurgijo, zdravstvene storitve opravljajo tudi na napotnice na podlagi koncesije.





# Leto 2009 obarvano s spomini, novo knjigo in novo podobo

Leta 2009 so Gorenjske lekarne počastile kar tri pomembne mejnike v razvoju lekarniškega zavoda. Minilo je namreč 40 let, ko so se lekarne na spodnjem delu Gorenjske, v nekdanjih občinah Kranj, Tržič in Škofja Loka, združile in ustanovile nov lekarniški zavod Gorenjska lekarna Kranj, ki se je pozneje, v devetdesetih letih preimenoval v Javni zavod Gorenjske lekarne. Poleg tega so se pred 30 leti tej družbi lekarn pripojile tudi lekarne na zgornjem delu Gorenjske, iz nekdanjih občin Jesenice, Radovljica in Bled. Kar 220 let pa je že, odkar je v Kranju začela delovati prva javna lekarna na Gorenjskem. Pomembne obletnice o začetku delovanja lekarništvu in o nastanku Javnega zavoda Gorenjske lekarne je vodstvo povzelo v izdaji prvega zapisa o zgodovini in razvoju te dejavnosti – v knjigi avtorice Brede Kosirnik z naslovom Zgodovina in razvoj lekarništvu na Gorenjskem. To je mozaik podob, zgrajenih iz manjših in večjih delcev, najdenih v arhivih in raznih zapisih o strokovnih, družbenih in političnih dogajanjih časa, ki ga opisuje. V mnogih preglednih zapisih se prepletata strokovno in politično ozadje, ki sta bila neločljivo povezana.

Javni zavod Gorenjske lekarne, ki združuje 22 lekarniških enot po vsej Gorenjski, s 154 zaposlenimi in dvema laboratorijema, lastno proizvodno enoto skupaj z osmimi zasebnimi lekarnami oskrbuje z zdravili, medicinskimi

pripomočki, sredstvi za ohranjanje zdravja in lepote 200.550 prebivalcev Gorenjske. Osnovna naloga Javnega zavoda Gorenjske lekarne je preskrba prebivalstva Gorenjske z zdravili. Z zdravili oskrbujejo tudi nekatere zdravstvene in druge organizacije. Preskrba obsega izdajanje zdravil na recept in brez recepta, izdelovanje magistralnih zdravil ter svetovanje o pravilni, varni in racionalni uporabi zdravil. Prav slednje je zadnja leta vse pomembnejše področje. Zaposleni v Gorenjskih lekarnah in tisti, ki delujejo v njihovem imenu, izpolnjujejo, izboljšujejo in dopolnjujejo strokovno delo, ki temelji na znanju in izkušnjah. Prav tako ga želijo še naprej razvijati in proizvajati lastne prepoznavne farmacevtske izdelke. Njihova politika je izobraževati strokovno in laično javnost s svetovanjem v lekarnah in na drugih izobraževalnih področjih. Skrb je namenjena tudi varstvu in zdravju zaposlenih, saj želijo z izboljšavami in dobro preventivo preprečiti poškodbe, ki nastajajo v delovnem okolju. V njihovih smernicah pa je zapisana tudi skrb za okolje.

Veliko vlagajo v usposabljanje zaposlenih in vzdrževanje opreme. Med velikimi investicijami, ki so zaznamovale zadnja leta, so odprtja novih in posodobitve starih lekarn ter nakup sodobne opreme za potrebe galenskega in kontrolno analiznega laboratorija. Nove investicije bodo nosilke razvoja tudi prihodnja leta. Leta 2010 želijo preseliti kar dve lekarni – v Preddvoru na novo lokacijo predvidene zdravstvene postaje, v Kranjski Gori pa v neposredno bližino zdravstvenega doma. Poleg tega načrtujejo še večjo prenovo lekarne v Škofji Loki. »Vsi trije projekti že potekajo, upamo le, da se nam poslovanje ne bo še dodatno zaostri, tako da bi bili ogroženi načrti. Pričakujemo tudi razumnejše in bolj premišljene odločitve države v zvezi s tem kot leta 2009,« je o načrtih povedala direktorica Gorenjskih lekarn Romana Rakovec, mag. farm..



**Romana Rakovec, mag. farm.,**  
direktorica Gorenjskih lekarn

»Čas nam nalaga nove naloge. Trda bitka za trg se je dotaknila tudi nas in naših izdelkov Galenskega laboratorija Gorenjskih lekarn. Leta 2009 smo se odločili, da kakovosti, tradiciji in izkušnjam dodamo novo in sodobno podobo. Prvi bodo vanjo odeti čaji, prenova embalaže ostalih izdelkov pa bo postopno potekala prihodnje leto. V Gorenjskih lekarnah upamo, da bo nova podoba osvojila tudi naše zveste stranke.« je za Letopis povedala direktorica Gorenjskih lekarn Romana Rakovec, mag. farm., in dodala: »Leta so prinašala mnoge spremembe. Nespremenjeno je ostalo le poslanstvo lekarn, ljudem so prinašale zdravila. To je najpomembnejše poslanstvo, ki ga bomo ohranili tudi v prihodnje.«



**gorenjske lekarne**

Gorenjske lekarne, Gosposvetska ulica 12, 4000 Kranj  
tel.: (0)4 20 16 100, faks: (0)4 20 16 110  
info@gorenjske-lekarne.si



# Odsev narave.

Belin je ponovno oživel v podobi zaščitnika izdelkov Galenskega laboratorija Gorenjskih lekarn. Je simbol zdravilstva, tradicije in znanja domačih strokovnjakov. Tako, kot so korenine Belina globoko v tleh domače zemlje, tako je znanje naših lekarnarjev vir zdravja in zaupanja že desetletja.

Belin je postal nova blagovna znamka za proizvode Galenskega laboratorija Gorenjskih lekarn.

**BELIN** je zaščitena blagovna znamka Galenskega laboratorija Gorenjskih lekarn.

Ljudsko izročilo Belina imenuje človekoljubni nebeški zdravnik. Na zahodu Slovenije je bilo do konca 19. stoletja živo verovanje, da lahko ozdravi človeško slepoto. Ljudska pripoved pravi, da je takrat stalo na Kolovratu, Devetem konfinu, Očni in Belinu devet belih kamnov, ki naj bi jih postavili staroselci. V pripovedki se ni ohranilo vedenje, čemu so služili. Ohranilo pa se je vedenje o svetem Belinu, ki je pomagal pri ozdravitvah. Njegovo znamenje naj bi nekoč stalo na mestu, kjer so kasneje sezidali cerkev svetega Jakoba blizu Kovačičeve planine pod Kamnico.

Čaščenje Belenusa je izpričano na mnogih ozemljih, ki so bila nekdaj poseljena s Kelti, tudi v zahodnih Alpah.

Pri Slovencih je Belina prvič omenil Anton Tomaž Linhart v Poskusu zgodovine Kranjske kot Beliboga in Belinza.

Ohranili sta se dve pripovedi. Prva govori o duhovih Beličih, ki spremljajo vile. Druga pripoveduje o kamnu, imenovan Belinova kapa, ki naj bi ga uporabljali za zdravljenje raznih bolezni in za pripravo zdravilne Belinove zeli. Ta naj bi bila mešanica devetih zelišč, ki jih je bilo treba nabrati v enem dnevu, jih sveže natlačiti v kamnito posodo in nato obtežiti z Belinovo kapo ter jo tako pustiti v temi enaindvajset dni. Čaj iz te mešanice je imel nenavadno moč in je bil zelo cenjen in iskan.

Zgodbo je ohranil zapisovalec izročila Pavel Medvešček.



**Gorenjske lekarnе**  
Gospodsvetska ulica 12, 4000 Kranj  
enota Galenski laboratorij  
Bleiweisova cesta 8, 4000 Kranj

telefon: 04 20 16 159  
faks: 04 20 16 157

e-pošta: g.laboratorij@gorenjske-lekarne.si

„Zaupajte svojo lepoto profesionalcem“



## SPA NATURA

SVET LEPOTE IN DOBREGA POČUTJA

- **LPG sistem** za hujšanje, oblikovanje in čvrstitev
- **fotopmlajevanje**
- **IPL odstranjevanje dlavic**
- dermoabrazija
- nege obraza in telesa z vrhunskimi preparati
- SPA rituali in masaže
- podaljševanje in geliranje nohtov po sistemu ALESSANDRO
- podaljševanje trepalnic
- depilacija
- SPA pedikura
- velik izbor proizvodov za nego doma
- darilni boni

KOZMETIČNI SALONI  
SPA NATURA

**KRANJ**

Ljubljanska cesta 34/C  
tel: 04/ 287 22 33

**DOMŽALE**

Ulica Nikola Tesla 15  
tel: 031/ 333 150

[www.spanatura.si](http://www.spanatura.si)

Suzana P. Kovarič

# Rehabilitacija je pot do zdravja

”Čeprav je bil nek zdravstveni poseg skrbno načrtovan in tehnično brezhibno izpeljan, pa zaradi slabe rehabilitacije ali celo odsotnosti rehabilitacije ni pričakovanega rezultata,” opozarja na pomen medicinske rehabilitacije kardiolog Metod Prašnikar, dr. med., ki že trinajst let dela tudi kot zdraviliški zdravnik na področju svoje stroke.

## Kako pomembna je medicinska rehabilitacija v procesu zdravljenja?

”Rehabilitacija in zdravljenje se prepletata skozi celo zgodovino, že stari Grki so vedeli, da je rehabilitacija ključnega pomena za doseganje optimalnega zdravja. Zlasti pri kirurških, ortopedskih posegih, okrevanju po poškodbah je fizikalna terapija ena najpomembnejših. Če dam za primer operacijo kolena: danes delamo odlične kompletne proteze kolena, vendar pa je gibljivost proteze odvisna predvsem od zdravja mišic in tetiv, ki jo držijo na tem mestu, in že mesec dni zamujene re-

habilitacije lahko pomeni trajno omejeno gibanje. Čeprav je bil nek zdravstveni poseg skrbno načrtovan in tehnično brezhibno izpeljan, pa zaradi slabe rehabilitacije ali celo odsotnosti rehabilitacije ni pričakovanega rezultata. Praviloma so bolniki po implantacijah sklepnih protez in večjih rekonstruktivnih posegih s prehodno omejeno gibljivostjo napoteni na zdraviliško rehabilitacijo.”

**Zdravstvena zavarovalnica verjetno skrbno odmeri, kdo je upravičen do rehabilitacije. Raje manj kot več ...**

”Rehabilitacija je za zdravstveno zavarovalnico seveda strošek, stroške navadno tehtamo in so obsegi in vsebine rehabilitacijskih programov določeni, ampak za nekoga, ki je bil operiran ali je prebolel težji miokardni infarkt, je ključni interes, da dobi najboljšo strokovno oskrbo tako v fizikalnem smislu izboljšanja moči in gibljivosti, kot seveda tudi o navodilih za življenjski slog, ki bo v veliki meri preprečeval vrnitev bolezni. Seveda je tudi interes zavarovalnice, da bo rehabilitacija v zdravilišču uspešna in da bo dosežen nivo zdravja in izboljšanja

# pharma + care

## NAJVEČJA PONUDBA ZDRAVJA V KRANJU

ZDRAVILA BREZ RECEPTA

NARAVNA PREHRANSKA DOPOLNILA

ORGANSKA KOZMETIKA 

EKOLOŠKA PREHRANA 

BIO BREZGLUTENSKA ŽIVILA 

KRANJ • Mercator center Primskovo • [www.pharmacare.si](http://www.pharmacare.si)



### AKTUALNA PONUDBA



Ekološka kokosova in palmova **olja Aman Prana** so varna za pripravookusnih ocvrtih in praženih jedi. Še več, bio kokosova in palmova olja imajo številne pozitivne učinke na zdravje, zato se njihovo uživanje celo priporoča.



Izredne lastnosti gline so poznale že stare Egipčanke, ki so jo uporabljale tako v zdravstvene, kot lepotne namene. Zelena glina iz laboratorijev **Cattier** je zelo učinkovita pri blažitvi težav z mastno in problematično kožo. Maske in obkladki iz gline vežejo nase toksine iz telesa, ter ga remineralizirajo.

slabih življenjskih navad pomembno vplival na potrebo po ponovnem zdravljenju. Tipični primer so bolezni srca in ožilja, ki sodijo v skupino boleznih slabega življenjskega sloga, saj lahko s temeljito korekcijo naših navad pomembno, do 60 odstotkov zmanjšamo možnost za nastanek ali vrnitev bolezni, da ne govorim o visokih stroških za ponovne diagnostične posege in operacije. Žal pri nas ne poznam zavarovalnega sistema, ki bi pozitivno (finančno) stimuliral zdrav življenjski slog in ocenil tudi pomen izobraževanja bolnikov na rehabilitaciji za ohranjanje doseženega zdravja. V vsakem primeru je pot do zdravja dolgotrajna preizkušnja in vsakdo se vpraša, kaj naj postori, da se to ne bo ponovilo.”

### Kako pomembna so zdravilišča za rehabilitacijo bolnika?

”Zdravilišča so ena od oblik zdravstvene oskrbe in navadno predstavljajo zadnjo etapo v procesu zdravljenja. Če pogledamo samo bolnike z boleznimi srca in ožilja, imajo o svoji bolezni ob sprejemu na rehabilitacijo dokaj megleno predstavo, ne poznajo vzrokov za nastanek svoje bolezni, niso kritični do svojih razvad,



Foto: Gorazd Kavčič

Metod Prašnikar, dr. med.

praviloma nimajo informacije o pomenu, obsegu, pogostnosti in intenzivnosti telesne vadbe. Ravno nasprotno, veliko mi jih takoj zatrdi, da se bodo odslej naprej pazili. Pazili česa? Vsi vemo, da je srce mišica, za zdravje naših mišic je potrebna aktivnost, samo redna telesna

aktivnost v fiziološkem območju lahko zagotovi njeno zdravje, kot tudi zdravje celotne miškulature in posredno našega ožilja.

S prihodom v zdravilišče se spremeni tudi okolje, pričakovanja in motivacije za zdravje so takrat največje, resnobno

## debeli rtič

center zdravja in  
dobrega počutja



Učinke morske vode s pridom izkoriščamo v rehabilitacijskem programu poškodb in operacij na lokomotornem sistemu s funkcijsko prizadetostjo.

### Center zdravja in dobrega počutja

Izjemno naravno okolje, neokrnjena narava, morje, sončni žarki, zavetje pred vetrovi so nam pomagali postati prvostopno obmorsko klimatsko zdravilišče.

Skupaj s strokovnjaki bomo poskrbeli za otroke, mladostnike in odrasle pri odpravljanju težav z alergijami, s kožnimi obolenji, kroničnimi obolenji dihal in s funkcijsko prizadetostjo po poškodbah in operaciji gibal.

Nežni dotiki morske vode, v zunanem in notranjem bazenu, savne, fizioterapija, masaže, skupinska telovadba, sprehodi bodo okrepili vaše zdravje, zmanjšali stres, poživelili um in telo.

Vsi navdušenci zdravega življenja in gibanja boste zagotovo uživali v bujnem mediteranskem parku, lastni plaži in atraktivnem zunanem in notranjem bazenu s prečiščeno morskovo, v nordijski hoji, kolesarjenju, vodeni rekreaciji v bazenu ter različnih programih dietne in zdrave prehrane. Za vse zdravstvene nevarnosti lahko vedno poskrbi hotelska ambulanta, strokovno vodena fizioterapija in delovna terapija. Na voljo vam je bogat zdravstveni program.

Če ste navdušeni nad sredozemskimi kraji, potem je to prava nepozabna odločitev za idilično sprostitvev.

Ponujamo vam veliko dodatnih vsebin, programov in ponudb. Želite več informacij? Pokličite nas na 05/669 22 13 ali pa nam pišite na [debeli-rtic.mzl@rks.si](mailto:debeli-rtic.mzl@rks.si), ter si ogledjte našo spletno stran [www.zdravilisce-debelirtic.org](http://www.zdravilisce-debelirtic.org). Nestrpno vas pričakujemo!



### Pri nas izvajamo:

- program zdravniške oskrbe
- respiratorno fizioterapijo
- fizioterapijo za otroke s kožnim obolenjem
- fizioterapijo in delovno terapijo za otroke s posebnimi težavami gibal ter po poškodbah in operacijah
- hidroterapijo v morski vodi

Mladinsko zdravilišče in letovišče  
Rdečega križa Slovenije  
Jadranska cesta 73, Ankaran  
tel.. 05 669 22 13, fax: 05 669 22 23  
e-pošta: [info.mzl@rks.si](mailto:info.mzl@rks.si)  
[www.zdravilisce-debelirtic.org](http://www.zdravilisce-debelirtic.org)

okolje bolnišnice zamenja prijaznejša podoba, ki vas kar sili, da boste teh štirinajst dni maksimalno izkoristili za izboljšanje svojega zdravja. Ljudje pričakujejo, da bo zdravljenje v zdravilišču bolj osebno, da si zanje vzamete več časa. Dostikrat je zdravilišče prvi kontakt, kjer izvedo kaj več o naravi in načinih zdravljenja njihove bolezni. Če vam kot zdravnik na področju svoje stroke ponazorim primer na srčno žilnih boleznih: operacija je brezhibno tehnično uspela, ampak bolnik je med hospitalizacijo samo enkrat ali dvakrat videl svojega zdravnika in ko zapusti bolnišnico, ostane ogromno neodgovorjenih vprašanj. Potem pride v zdravilišče in mu moramo najprej obrazložiti, kaj ta njegova bolezen sploh pomeni, naučiti ga moramo živeti s to boleznijo, s postopki, da bo lahko vzdrževal svoje zdravje. Zdravila so sicer zelo pomembna in so dostikrat ključnega pomena, ampak nobeno zdravilo vam ne bo za petdeset odstotkov zmanjšalo tveganje za bolezni srca in ožilja, kot to lahko dosežete z levo in desno nogo, se pravi s hojo in redno telesno aktivnostjo. Skratka, to je ogromna zgodba, ki potrebuje veliko

časa, a ravno od te zgodbe je odvisen uspeh zdravljenja.”

### V Sloveniji imamo veliko naravnih zdravilišč, kar je verjetno prednost.

”Vsako zdravilišče je nastalo po nekih izkušnjah iz preteklosti, naši predniki so s pridom uporabljali zdravilne učinkovine termalnih voda, peloidov in kombinacije le-teh s kineziterapijo. Imamo čudovite klimatske pogoje in že, če človek pride v zdravilišče z ohranjenim okoljem, z možnostjo telesne vadbe v naravi, se mu sprosti notranja pozitivna energija in če naleti še na prijazen sprejem, se to združi v motivacijo. Zame je vsake vrste rehabilitacija medicinska rehabilitacija. Če pogledate samo osnovo mišic in skeleta, kako funkcionirajo. Vsi naši proprioreceptorji, to so informacije iz mišic, imajo težnjo k skrajšavi, kar se še posebej izrazi pri starejših ljudeh z degenerativnimi boleznimi, z bolečinami v sklepih. Če tak človek pride v okolje z ustreznim znanjem, kjer imajo dobro fizioterapijo, lahko z ustrežno vadbo, kot so raztezanje, hidroterapija, kineziterapija, uspešno zdravijo bolečinske sindrome. Rehabilitacija in fizikalna

terapija se lahko izvajajo v različnih okoljih, ampak za okrevanje kompleksnih stanj z večorgansko prizadetostjo je zdravljenje v zdraviliščih neprimerno uspešnejše od ambulantne fizioterapije.”

### Kar potegne za seboj celo množico strokovno usposobljenih ljudi ...

”Institucionalno rehabilitacijo lahko razvijamo samo v okolju, ki ima na tem področju tradicijo, kajti to je velika organizacijska struktura zdravnikov, fizioterapevtov, medicinskih sester, maserjev, ki so to sposobni izpeljati. Danes večina naših zdravilišč sodeluje s strokovnjaki in imajo izjemno dobro tehnično opremo tako za rehabilitacijo kot tudi za diagnostiko in za spremljanje bolezni. Veliko zdravilišč izvaja tudi sekundarno specialistično zdravstveno dejavnost v okvirih svoje usmerjenosti. V zdravilišču pa praviloma pridejo bolniki, ki že imajo neko izkušnjo z zdravstvom. Najprej je treba z nekim optimizmom njihovo stanje prediskutirati in narediti individualni načrt njihovega okrevanja. V svoji ambulanti imam maketo srca in praktično se vsak, ki pride na rehabilitacijo, zazre v tisto srce, s prošnjo, da mu



## Zdravilišče s tradicijo, vrhunskim znanjem in z zdravilno mineralno in termalno vodo.

Ponujamo vam kakovostno namestitev v dveh hotelskih kompleksih:

- Hotelski kompleks Radin\*\*\*\*
- Hotelski kompleks Izvir\*\*\*

Za vaše zdravje in sprostitve pod okriljem medicinske in terapevtske stroke poskrbimo v:

- Medico wellness centru Corrium
- termalnem kompleksu in svetu šestih različnih savn
- salonu ayurveda
- salonu stone & concerto
- salonu beauty

Za kakovostni izbor prehrane ponujamo:

- bogat izbor lokalne kulinarike
- specialitete mednarodne kuhinje
- možnost dietne in vegetarijanske prehrane



*Vse to  
in veliko več  
v kraljestvu  
treh src.*



## ZDRAVILIŠČE RADENCI

1882 125 2007

SAVA HOTELS & RESORTS

**Informacije:**

tel.: 02/520 27 20 ali 02/520 27 22,  
info@zdravilisce-radenci.si,  
www.zdravilisce-radenci.si

obrazložim, kateri del srca so mu obnovili in katero arterijo je imel zamašeno. Skratka, v človeku je potrebno vzbuditi zanimanje za njegovo zdravje, to je izredno pomembno! Motivacijo pa lahko sproščam samo v okolju, ki je pozitivno, kjer ni nepotrebnega hitenja in improvizacije. Že ko zbolíš in se znajdeš v ogromnem zdravstvenem kompleksu, te postane strah. Strah paralizira, osnova zdravljenja pa mora biti, da se strahu znebiš in da se ti povrne optimizem, da najdeš pot.”

**Omenili ste tudi diagnostiko. Tudi s tem se ukvarjajo v zdraviliščih?**

”Pri tako velikem številu ljudi na zdravljenju, zlasti če gre za rehabilitacijo bolnikov z boleznimi srca in ožilja, je potreben stalen nadzor rehabilitiranih bolnikov, kar omogoča pravočasno ukrepanje, spremembo terapije in seveda tudi vsebine in obsega programa telesne vadbe. Sodobna oprema za ergometrijsko testiranje in ultrazvočno diagnostiko omogoča strokovno avtonomnost in boljše oceno bolnikovega stanja in odkrivanja znakov srčnega popuščanja ali pomembnih motenj srčnega ritma. Ne-



Foto: Gorazd Klenčič

”Rehabilitacija je pot do zdravja, zato ne more biti pastorek v zdravstveni oskrbi bolnika.”

katera zdravilišča so dosegla izjemno specializacijo v diagnostiki zgodnjih procesov arterioskleroze in preprečevanja bolezni srca in ožilja, kar jim omogoča tako vrhunska oprema kot tudi znanje zaposlenih specialistov. Danes lahko v marsikaterem zdravilišču naredite ul-

trazvočne preiskave srca in ožilja in dobite informacijo o stanju vašega srca in ožilja, ko so aterosklerotične spremembe lahko šele v začetni fazi in je verjetnost, da bolezen z ustreznimi ukrepi preprečimo, velika. Premalo je, da nekemu samo povemo, da ima povišan holesterol in naj zato je manj mastno hrano in se več giblje, te stvari preprosto ne primejo, ni pozitivnega vzgleda, pogosto se zatakne že pri zdravniku, ki navadno tudi sam ne najde ure časa na teden za svoje telo, kaj šele, da bo prepričal pacienta, naj to počne vsak dan. Mogoče je tak nivo sprejemljiv za preventivno zdravstveno politiko, ampak rezultat te zgodbe je slab. Vi morate človeku pokazati žile, njegove obloge. Šele ko jih bo dejansko videl, ga bo zaskrbelo, a to sem pa jaz?! In bo verjetno od tega trenutka dalje tudi prenehal s kajenjem. V tem je preventiva, odklone je potrebno slediti in nanje na kontrolnih pregledih stalno opozarjati. Bodite pozorni na vrednost LDL holesterola, tudi samoplačniški pregled kompletnega lipidograma ni pretiran strošek, in odtehta pomen podatka, da naše žile slabo prenašajo povišano vrednost nad 2,5 mmol/l.”

# TERME BANOVCI

*Razvajajte se v prijetnem, sproščenem okolju Term Banovci*

**Izbirate lahko med različnimi tipi udobnih namestitev:**

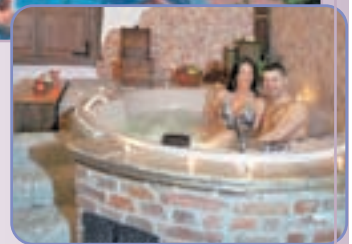
- hotelsko naselje Zeleni Gaj\*\*\*
- hotel Zeleni Gaj\*\*\*

**Uživajte v vodnih radostih, svetu savn in wellness storitev:**

- trije zunanji in notranji bazen s termalno vodo
- tri različne finske savne in turška savna
- različne masaže telesa in stopal, anticelulitne masaže, aromaterapije, podvodne masaže ter zeliščne, biserne in termalne kopeli

**Za goste vseh generacij, ki želijo uživati v stiku z naravo:**

- raznolike možnosti za športne aktivnosti in raziskovanje pokrajine
- simpatični animacijski programi, namenjeni družinam z majhnimi otroki
- sprehodi, kolesarjenja po bližnji okolici, vožnja z brodom, ribarjenje ...



SAVA HOTELS & RESORTS

**INFORMACIJE:** tel.: 02/51-31-400,  
terme@terme-banovci.si, www.terme-banovci.si



# ZDRAVILIŠČE LAŠKO

Prijazno in varno okolje za vse,  
ki si želite zdravja in dobrega počutja.

Nadaljujemo 155 let zdravljenja in rehabilitacije gibal s pomočjo zdravilnega termalnega vrelna in sodobnih postopkov fizikalne terapije.



## ZDRAVIMO:

- Stanja po poškodbah in operacijah gibalnega sistema s funkcionalnimi izpadi.
- Degenerativni sklepní in izvnsklepní revmatizem, še posebej obolenja hrbtnice.
- Mišična in nevrološka obolenja ter stanja po možganski kapi.
- Motnje prekrvitve perifernega ožila.
- Ginekološke bolezni – stanja po operativnih posegih na dojkah in v mali medenici.
- Dermatološka obolenja.

## PROGRAMI:

- Zdraviliško zdravljenje
- Obnovitvena rehabilitacija
- Program zdravja
- Program proti bolečini v križu
- Program sprostitve

Hotel je prilagojen gibalno oviranim gostom, del hotela je namenjen tistim, ki potrebujejo zdravstveno nego in pomoč pri dnevnih aktivnostih.

## SPECIALISTIČNE AMBULANTE IN POSVETOVALNICE:

- fiziatrična
- nevrološka
- dermatološka
- nevrokirurška
- revmatološka
- alergološka
- ortopedska
- za žilno kirurgijo
- osteopatska
- kardiološka

**THERMANA Laško**  
Družba dobrega počutja

Thermana d.d., Zdraviliška c. 6, 3270 Laško  
T: 03 734 5700, info@thermana.si, www.thermana.si

## Jubilej originalne blejske kremne rezine

V soboto, 10. oktobra, je bil Bled v znamenju kremnih rezin. Na ta dan so namreč v slaščičarski delavnici Hotela Park pripravili posebno kremno rezino velikanko, s katero so simbolično obeležili deset milijonov izdelanih originalnih blejskih kremnih rezin. V spremljevalnem programu na terasi Kavarne Park so sodelovale nekdanje vodje slaščičarske delavnice v hotelu Park in vsi trije otroci pokojnega Ištvanu Lukačeviću, začetnika blejske kremne rezine. V pogovorih so predstavili zgodovino te najbolj znane blejske sladice. Program je popestril tudi koncert Alenke Godec. V slabe pol ure so 1890 kremnih rezin, ki so sestavljale kremno rezino velikanko, veliko 10 milijonov kvadratnih milimetrov, razdelili obiskovalcem.

Originalne blejske kremne rezine v slaščičarski delavnici Hotela Park izdelujejo že od leta 1953. Recept je še vedno prav tak, kot si ga je zamislil Ištvan Lukačević, slaščičar, ki se je v poznih 40-ih letih z družino preselil iz Vojvodine na Bled. Kremne rezine so danes na voljo v vseh hotelih in gostinskih lokalih družbe Sava hoteli Bled, še vedno pa jih največ prodajo v Kavarni Park. Od letos jih prodajajo tudi v Ljubljani, v Kavarni Verbot, izvažajo pa jih tudi v Avstrijo.



Slaščičarski mojstri ob svojih mojstrovinah: (od leve proti desni) Irfeta Bifević, Branka Mirić, Ištvan Lukačević, Maruša Zajc



Ivan Lukačević z vajenkami. Druga z leve je Maruša Zajc, ki je prevzela vodenje slaščičarske delavnice za njim. Marinka Žnidar (prva z leve) je kasneje delala v slaščičarni Grand Hotela Toplice.



**SAVA HOTELI BLED**  
SAVA HOTELS & RESORTS





SPA & GOLF RESORT  
SVETI MARTIN

CROATIA

Medimurje

- Toplice Sveti Martin d.d. •
- Grkaveščak b.b. 40313 •
- Sveti Martin na Muri •
- tel: +385 40 371 111 •
- fax: +385 40 371 172 •
- info@toplicesvetimartin.hr •



## NAVDIH ZA ČUTILA

Dotik užitka ... SpaBody  
Wellness Spa Golfer

Izvir prečiščenja ... SpaRelax  
Wellness Regina

Umetnost lepote ... SpaBeauty  
Čarobna sprostitutev

### Novoletna pravljica v Spa & Golf Resortu Sveti Martin

Pod okriljem noči in v objemu silvestrskih radosti se prepustite užitkom v sanjski idili zgornjega Medžimurja! Spa & Golf Resort je za Vas pripravil bogat silvestrski program v pričakovanju novega leta 2010 z namestitvijo v apartmajih Regina že za 325 € (3 - krat polpenzioni) ali v Spa Golfer Hotelu že za 460 € (3 - krat polpenzioni). Prsrčno vabljeni v novoletno pravljico!

[www.spa-golf.com.hr](http://www.spa-golf.com.hr)



[www.gorenjskiglas.si](http://www.gorenjskiglas.si)

## VOŠČILO ❄️ ❄️ ❄️

ŠPORTNO DRUŠTVO GORENJSKEGA GLASA SE VSEM SVOJIM ČLANOM ZAHVALJUJE ZA ČUDOVITA DRUŽENJA V LETU 2009.

VABIMO VAS, DA SE NAM PRIDRUŽITE TUDI V PRIHODNJEM LETU, SAJ BOMO NADALJEVALI Z NAŠIMI DRUŽENJI S KOLESARJENJEM V NARAVI KOT TUDI V DVORANI TER SEVEDA S TEKOM.

ČLANOM DRUŠTVA IN VSEM BRALCEM GORENJSKEGA GLASA ŽELIMO PRAVLJIČNE BOŽIČNE PRAZNIKE IN NADVSE ZDRAVO TER USPEŠNO LETO 2010!



# Po zdravje v Preddvor

V hotelu Bor, ki stoji v idiličnem naravnem okolju Energetskega parka Preddvor, so letos odprli center Biosinchron terapije. Magnetne terapije, ki na naraven način omogočajo regenerativne procese zdravljenja v človeškem organizmu, so namenjene vsem, ki bi radi poskrbeli za svoje zdravje in vitalnost, osvežili svojo življenjsko energijo ter se odpočili od vsakodnevnega stresa.

Biosinchron center, ki predstavlja prvi center magnetne terapije v Sloveniji, je aprila letos ustanovil Andrej Breznik, lastnik hotela Bor. V prihodnosti enak center nameravajo odpreti v Termah Olimia, trenutno pa se dogovarjajo tudi za centre v Srbiji in Črni gori.

Biosinchron terapijo, ki je plod 30-letnih raziskav in študij, so razvijali v Sloveniji v sodelovanju z različnimi domačimi in tujimi strokovnjaki. Kljub temu da je še relativno mlada znanost, jo danes priznava in priporoča vedno več medicinskih vej, vedno bolj pa je poznana tudi med domačimi in tujimi obiskovalci. Center so namreč obiskali že številni tujci, predvsem športniki iz Nizozemske, Avstrije, Amerike in Finske.

"Magnetne terapije, ki jih nudimo v našem centru, temeljijo na uporabi vpliva magnetnega polja na osnovne celice v človeškem organizmu. Ker je magnetno polje popolnoma naravno, terapije na naraven način sinhronizirajo pojave v človeškem telesu in tako upočasnijo staranje telesa, lajšajo bolezenske simptome ali celo upočasnijo različne bolezni," pove vodja centra Gašper Drobnič in doda: "Biosinchron terapija ni le površinska terapija, saj seže v telo in deluje prav na vsako celico. Pri protibolečinski terapiji se učinek pozna že v enem dnevu, pri osteoporozi in degenerativnih boleznih pa je potrebno več terapij."

V centru terapevti svetujejo vsem, ki jih pestijo tegobe z zdravjem, in vsem, ki preprosto želijo izboljšati svoje počutje. Na voljo so različne dnevne terapije, pripravili pa so tudi ugodne tridnevne, petdnevne in sedemdnevne pakete, ki vključujejo polni penzion, bivanje ter jutranje in popoldanske terapije. Primerne so za ljudi vseh starosti, priporočajo pa se tudi športnikom in ljudem, ki so veliko pod stresom. Izbirate lahko med terapijo v Biosinchron magnoterm komori, zdravljenjem z magnetno resonanco, različnimi masažami in vodno terapijo v Biosinchron bazenu. Biosinchron magnoterm komora nudi 30-minutno magnetno terapijo, njena posebnost pa je v tem, da telo greje od znotraj navzven. Pri ogrevanju telesa se poveča srčni utrip in izboljša celično presnavljanje, že pri eni terapiji pa boste izgubili okoli 300 g znoja. Terapija pomirja in deluje antistresno in antidepresivno.

Zdravljenje z magnetno resonanco, pri katerem lahko izbirate med šestimi programi masaže, zagotavlja boljšo prekrvitev mišic in hitrejše obnavljanje kostnih celic, deluje pa tudi preventivno proti osteoporozi. Masaže terapevti vedno prilagodijo vašim težavam, vse pa potekajo na magnetnem polju. V Biosinchron Magno bazenu boste lahko izbrali med različnimi vodnimi terapijami, obogatenimi z aromatičnimi solmi. Ponudbo vodnih terapij pa so v zadnjem času razširili tudi s programom romantičnih in bisernih kopeli. V prihodnosti center nameravajo še bolj razviti, odločeni pa so zaposliti tudi zdravnika, ki bo opravljal preglede krvi in ultrazvok srca. Ponudbo terapij nameravajo dodatno razširiti, med drugim z aparatom za razbijanje kalcinacij v sklepih.



Gašper Drobnič



Hotel Bor, Hrib 4a, 4205 Preddvor  
Tel.: 04/2559 200  
info@biosinchron.com  
www.hotelbor.si



Biosinchron Magnoterm komora



Zdravljenje z magnetno resonanco



Biosinchron Magno Pool

**MODRA ŠTEVILKA**  
**080 17 33**



**Terme Olimia**

## *Zdravje je energija in odlično počutje*

Danes ohranjanje zdravja postaja posebna vrlina. Zdravje postaja cilj in ni nič več le sredstvo za doseganje drugih življenjskih ciljev. Počitek, sprostitvev, polnovredna hrana, veliko gibanja, odpoved kajenju, razumno uživanje alkohola ... so bistvene navade za ohranjanje dobrega zdravja. So pa tudi znak discipliniranosti in samonadzora nad telesom posameznika. To dvojje pa se v moderni družbi zelo ceni. Ne čudi torej, da je v porastu tako imenovani **zdravstveni turizem**, saj gre za popoln miselni preobrat v glavah sodobnih zemljanov. K temu seveda spada tudi zavedanje posameznika, da lahko z aktivnim pristopom mnogo sam doprinese k lastnemu dobremu počutju.

V Termah Olimia vemo, da zdravje nikomur ni položeno v zibelko. Za zdravje se je potrebno potruditi, zdravje je treba negovati. In zato danes v Termah Olimia razvijamo programe, ki gostu omogočijo sprostitvev na dan prihoda in pozitivne programe, ob uporabi katerih odhaja gost domov s poletom v koraku.

V Centru zdravja Olimia seveda veliko pozornosti namenjamo tudi klasičnemu zdraviliškemu zdravljenju, kjer želimo ohraniti ali utrditi zdravje, oziroma zmanjšati zdravstvene težave, ki so posledica kroničnih obolenj. Zdraviliško zdravljenje je dražljivo zdravljenje z

naravnimi zdravilnimi sredstvi. Tako pri nas uporabimo zdravilno vodo in naravno blato, katerih delovanje krepimo z individualno obravnavo težav posameznika in s sodobno opremo za izvajanje postopkov fizikalne medicine. Zdraviliško zdravljenje vedno spremlja tudi zdravnik.

**Obvezno zdravstveno zavarovanje** v Republiki Sloveniji plačuje upravičenim zavarovancem v Termah Olimia zdraviliško zdravljenje naslednjih obolenj:

Revmatična obolenja lokomotornega sistema: kronični vnetni revmatizem, kronični degenerativni revmatizem, izvensklepni revmatizem  
Stanja po poškodbah in operativnih posegih na lokomotornem sistemu s funkcijsko prizadetostjo  
Nenalezljive kronične kožne bolezni

Pozitivni učinki **termalne vode Term Olimia** so bili dokazani s številnimi raziskavami in ta spoznanja s pridom in uspešno izkoriščamo. S postopki, ki jih razvijamo, ob podpori termalne vode in neomadeževane narave, izven vsakodnevnega življenjskega okolja, posamezniku omogočimo, da razvije kritičen pogled na lasten način življenja, obnovi telesno energijo in naredi korak na poti k odličnemu počutju v običajnem življenjskem okolju.

**Wellness hotel Sotelia\*\*\*\*** - Hotel vas s svojo razgibano strukturo, zelenimi strehami, velikimi svetlimi površinami in motivi iz narave tesno poveže s svojim zelenim okoljem. Nudimo vam privlačne 2- in večdnevne pakete.

**Paket "Dober dan zdravje" (3-dnevni paket) vsebuje:** 2x polpenzion, bivanje v sobah z balkonom, kopalnim plaščem in internetom, kopanje v vseh bazenih, vstop v -Wellness Orhidelia in Svet savn, dnevno sveže sadje v sobi, ugotovitev stanja telesnega ravnovesja na osnovi mikroskopskega pregleda ene same kapljice krvi in svetovanje glede prehrane in prehranskih dopolnil, določanje ph urina, določitev indeksa telesne mase, obsega pasu, holesterola, krvnega sladkorja in dnevno merjenje krvnega tlaka, da bi izključili obremenitev s srčnožilnimi boleznimi in pisni izvid z mnenjem, 2x individualni trening s fizioterapevtom (učenje tehnik sproščanja), 1 x soft pack obloge z algami

Cena: **264,60 €** po osebi v dvoposteljni sobi - bivanje med tednom.