



zdr ~~AV~~ / dih
za ~~NA~~ / dih

Jubilejno 30. srečanje Društva pljučnih in alergijskih bolnikov Slovenije

Ali poznate anafilaksijo?

Novе ugodnosti za člane društva

Pripetljaji Novakovih v alergološki ambulanti

Aktivna obeležitev svetovnega dneva astme

Glasilo Društva pljučnih in alergijskih bolnikov Slovenije

Izdajo glasila sofinancira FIHO.





Naša zaveza
trajnosti

PRAZEN VDIHOVALNIK NE SODI V SMETI. Prosim, vrnite ga v lekarno in pomagajte varovati okolje!

Zdravnik vam je predpisal **zdravilo v vdihovalniku**. Zelo pomembno je, da zdravilo jemljete redno – tako kot vam je predpisal zdravnik.

Tako boste pripomogli k **varovanju okolja** in skrbi za prihodnje generacije.



Ko je vdihovalnik prazen, ga **NE odvrzite med gospodinjske odpadke** ali v odpadne vode.

Raje ga **prinesite v lekarno**, kjer bodo poskrbeli za **pravilno uničenje**. O rokovanju z zdravilom, ki ga ne potrebujete več, se, prosim, posvetujte s farmacevtom.



vsebina

Predstavitve konzorcija Zdravje na valovih	5
Obeležitev svetovnega dneva tuberkuloze	6
Ali poznate anafilaksijo?	7
Evropski kodeks proti raku	8
Jubilejno 30. srečanje z zborom članov DPABS na Kopah	11
Dihalna vadba	17
27. državno tekmovanje Zdrav dihanje za navdih	22
Novakovi v alergološki ambulanti	23
Intervju z Manco Izmajlovo	28
Poročila s terena	30
Dogaja se v društvu	31
Vabilo in prijava na rehabilitacijski oddih v Strunjanu	35
Odgovori na vprašanja bolnikov	36
Predstavi se nam	37
Ugodnosti za člane	40

Izdajatelj: Društvo pljučnih in alergijskih bolnikov Slovenije – DPABS
Koprska ulica 94, 1000 Ljubljana
E-naslov uredništva: urednistvo@dpabs.si
ISSN 1318-0215
April 2026
Številka 1
Letnik 36

Uredniški odbor

Odgovorna urednica: mag. Brigita Putar

Urednik: Klemen Putar

Članice: Katja Prunk Vovk, Breda Prunk Franetič,
Jasna Čuk, Albina Bobnar

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

Lektoriranje: Megamoment, d. o. o.

(Za jezikovno pravilnost oglasov odgovarjajo oglaševalci.)

Fotografija na naslovnici: Kolaž grafik 27. državnega mladinskega tekmovanja

Spletna stran: <http://www.dpabs.si>

Naklada: 1800 izvodov

Programi in delovanje sofinancira FIHO.
Glasilo Zdrav dihanje za navdih prejmejo člani DPABS brezplačno.



Spoštovane članice in člani Društva pljučnih in alergijskih bolnikov Slovenije!

Pred vami je aprilsko, pomladno obarvana številka glasila Zdrav dihanje, v kateri prinašamo pestro, raznoliko in vsebinsko bogato branje za vse generacije. Pomlad je čas nove energije, gibanja in svežih začetkov, kar se odraža v tematskem naboru prispevkov tokratne izdaje.

V ospredje postavljamo aktualne tematike alergij in sistemskih preobčutljivostnih reakcij, ki so v tem letnem času za marsikoga dodaten izziv. Posebno pozornost namenjamo obeležitvi svetovnega dneva tuberkuloze, ob tej priložnosti pa smo izdali tudi zloženko z namenom ozaveščanja širše javnosti. Svetovni dan astme bomo letos obeležili aktivno – s pohodom na Gorenjskem v maju, na katerega ste že zdaj lepo vabljeni.

Nikakor pa ne smete spregledati dveh pomembnih poudarkov te številke. V ospredju je vabilo na jubilejno 30. srečanje članov Društva pljučnih in alergijskih bolnikov Slovenije, ki se bo junija odvijalo na Kopah na Koroškem, ob tem pa predstavljamo tudi nove in osvežene ugodnosti za naše člane.

Zelo bogata je vsebina kotička Zdrav dihanje otrok in mladostnikov, v katerem že premierno predstavljamo nekatere izdelke udeležencev 27. državnega tekmovanja mladih Zdrav dihanje za navdih 2025/2026. Poleg simpatičnih pripetljajev Novakovih v ambulanti izstopa tudi intervju z operno pevko Manco Izmajlovo, ki ga je v okviru tekmovanja pripravila dijakinja.

Da društvo na začetku leta ni počivalo na lovorikah, dokazujejo številne dejavnosti in predstavitve tako v medijih kot na terenu, o katerih boste več lahko prebrali v rubrikah Poročilo s terena in Dogajalo se je. Ne prezrite pa tudi razdelka Predstavi se nam, saj nas osebni zgodbi opominjata, da ne smemo obupati ter da je vredno v življenju iskati in ohranjati najboljše.

Želim vam prijetno in navdihujoče branje.

Klemen Putar,
urednik glasila in spletnega portala DPABS



Iskrena hvala podpornikom društva



REPUBLIKA SLOVENIJA
MINISTRSTVO ZA JAVNO UPRAVO



BERLIN-CHEMIE
MENARINI



MEDICOTEKNA

SPLETNE STRANI ZA POMOČ BOLNIKOM

- www.vdihovalniki.si
– za preverjanje pravilne uporabe vdihovalnika
- www.dihalne-vaje.si
– za izboljšanje tehnike dihanja
- www.pljucni-rak.si
– za uporabne informacije o dejavnikih tveganja, diagnostiki in zdravljenju pljučnega raka
- www.izkasljaj.se
– za prepoznavanje simptomov pljučnega raka
- www.dpabs.si
– za strokovne članke o boleznih dihal in alergijah ter informacije o društvu

PODPRITE NAS Z DONACIJO

Izvajanje programov Društva pljučnih in alergijskih bolnikov Slovenije v veliki meri omogočajo sponzorstva in donacije podjetij ter srčnih ljudi. Smo humanitarno društvo, zato programe izvajamo za vse pljučne in alergijske bolnike, ki so pomoči potrebni.

Podprite nas tudi vi. Vsak evro pomembno prispeva k lažšanju težav bolnikov.

Podatki za nakazilo donacije

Društvo pljučnih in alergijskih bolnikov Slovenije
Koprska ulica 94, 1000 Ljubljana
TRR pri NLB: SI56 0204 5001 8294 003
Davčna številka: 80238955

Iskrena hvala za vašo podporo.
Skupaj lahko naredimo več.

Predstavitev konzorcija Zdravje na valovih

Mag. Brigita Putar – predsednica DPABS



Program sofinancira



REPUBLIKA SLOVENIJA
MINISTRSTVO ZA JAVNO UPRAVO

Projekt Zdravje na valovih povezuje nevladne organizacije (Društvo hemofilikov in drugih z motnjo strjevanja krvi Slovenije, Zvezo slovenskih društev za boj proti raku, Europa Uomo Slovenija – Društvo uroloških bolnikov ter Društvo pljučnih in alergijskih bolnikov Slovenije) in javni sektor z namenom celostne obravnave kroničnih nenalezljivih bolezni (KNB). V ospredju so ozaveščanje javnosti, zmanjševanje stigme ter krepitev vloge nevladnih organizacij pri podpori bolnikom in njihovim svojcem, ob hkratnem razvoju trajnostnih in kakovostnih programov na področju zdravja.

Projekt stigma KNB naslavlja celostno – z destigmatizacijo družbe, s krepitvijo zdravstvene pismenosti, psihosocialno podporo bolnikom in svojcem ter z zagovorništvo na vseh ravneh odločanja. Sodelovanje bolnikov, strokovnjakov, civilne družbe in javnih institucij omogoča izmenjavo primerov dobre prakse, večjo odzivnost na preventivne programe, razbremenitev zdravstvenega sistema in dolgoročno izboljšanje kakovosti življenja oseb s KNB.

Cilji in aktivnosti

Konzorcij Zdravje na valovih naslavlja problem stigme KNB celostno – z destigmatizacijo družbe, s krepitvijo zdravstvene pismenosti, psihosocialno podporo bolnikom in svojcem ter sistematičnim zagovorništvo na lokalni, regionalni in nacionalni ravni. Program temelji na sodelovanju bolnikov, strokovnjakov, civilne družbe in javnih institucij ter na prenosu primerov dobre prakse.

Cilj programa je povečati odzivnost prebivalstva, okrepiti preventivo, izboljšati dostop do pomoči in podpore, zmanjšati breme zdravstvenega sistema ter dolgoročno izboljšati kakovost življenja oseb s KNB in njihovih družin.

Struktura programa

Program je razdeljen na tri vsebinske sklope:

Sklop I – Ozaveščena družba brez stigme Destigmatizacija, zdravstvena pismenost in preventiva za splošno javnost

Sklop je usmerjen v zmanjševanje bremena KNB z izboljšanjem zdravstvene pismenosti, odpravljanjem predsodkov in s krepitvijo zaupanja v preventivne programe. Z izobraževanjem, medijskimi kampanjami, digitalnimi vsebinami ter s

podporo presejalnim programom spodbuja zdrav življenjski slog, zgodnje odkrivanje bolezni in večjo vključenost prebivalstva v preventivo.

Sklop II – Opolnomočen bolnik in podprt svojec Psihosocialna podpora in zmanjševanje samostigmatizacije

Sklop je namenjen kroničnim bolnikom (s poudarkom na moških) in njihovim svojcem ter naslavlja samostigmatizacijo, socialno izolacijo in psihološke stiske. Temelji na programih Bolnik bolniku in Svojec svojcu, strokovni podpori, podpornih skupinah, individualnem svetovanju ter dostopnih infotočkah na lokalni in nacionalni ravni.

Sklop III – Glas proti stigmati v sistemu Zagovorništvo in sistemske spremembe

Sklop je usmerjen v odločevalce in strokovno javnost ter odpira temo stigme KNB v političnih, zakonodajnih in strokovnih krogih. Z zagovorništvo, s sodelovanjem z institucijami, strokovnim izobraževanjem in z javnimi razpravami prispeva k oblikovanju trajnih politik, strategij in praks za zmanjševanje stigme ter izboljšanje obravnave kroničnih bolnikov.

Partnerji

Konzorcij Zdravje na valovih je sodelovalni model povezovanja nevladnih organizacij in javnega sektorja na področju KNB. Njegov namen je zmanjševanje stigme, krepitev zmogljivosti nevladnih organizacij ter razvoj trajnostnih programov in stabilnih delovnih mest. S povezovanjem znanja, izkušenj in primerov dobre prakse konzorcij ustvarja sinergije, povečuje družbeni vpliv ter vzpostavlja celostno podporo bolnikom, njihovim svojcem in skupnosti.

Društvo hemofilikov in drugih z motnjo strjevanja krvi Slovenije

Društvo hemofilikov in drugih z motnjo strjevanja krvi Slovenije je nacionalna organizacija za podporo osebam z motnjami strjevanja krvi. Izvaja izobraževalne, podpirne in destigmatizacijske programe za bolnike, svojce in strokovno javnost ter aktivno zagovarja pravice bolnikov v zdravstvenem sistemu. S strokovnim znanjem in z dolgoletnimi izkušnjami prispeva k razvoju celostne podpore ter h krepitvi zdravstvene pismenosti.

Zveza slovenskih društev za boj proti raku

Zveza slovenskih društev za boj proti raku je osrednja nacionalna nevladna organizacija na področju preventive raka in promocije zdravega življenjskega sloga. Izvaja vseslovenske kampanje, programe za otroke in mladostnike ter strokovna izobraževanja za zdravstvene in pedagoške delavce. V konzorciju prispeva strokovno znanje in močno regijsko mrežo za učinkovito ozaveščanje javnosti.

Europa Uomo Slovenija – Društvo uroloških bolnikov

Europa Uomo Slovenija – Društvo uroloških bolnikov je nacionalna organizacija za podporo bolnikom z rakom prostate in drugimi urološkimi boleznimi. Izvaja mentorska svetovanja, razvija dostopne in strokovno preverjene informacije ter aktivno sodeluje pri oblikovanju javnih politik na področju zgodnjega odkrivanja raka prostate. V konzorciju prispeva izkušnje s področja opolnomočenja bolnikov in zagovorništva.

Društvo pljučnih in alergijskih bolnikov Slovenije

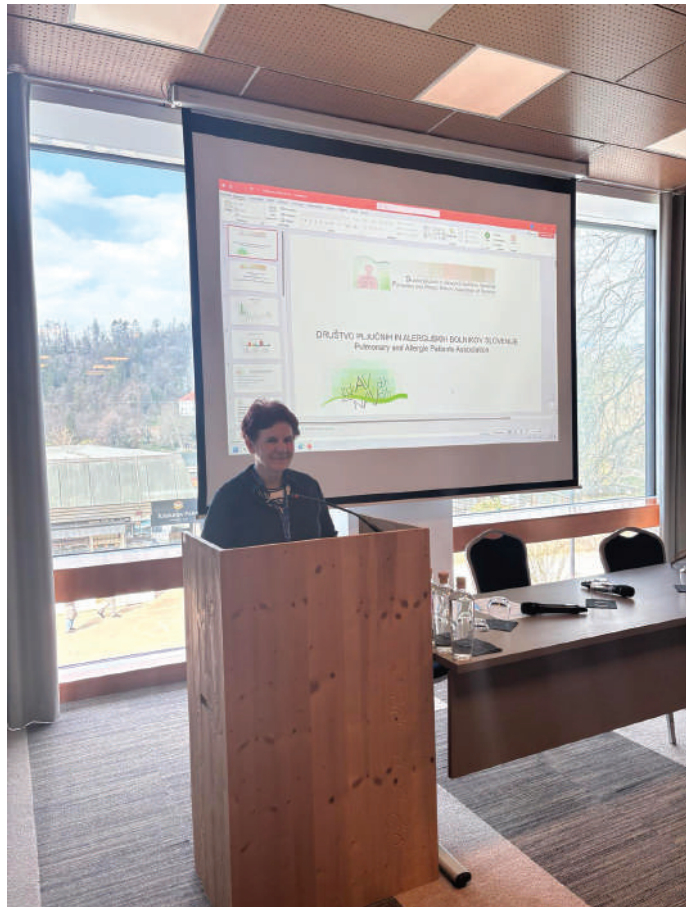
Društvo pljučnih in alergijskih bolnikov Slovenije podpira osebe s kroničnimi pljučnimi in alergijskimi boleznimi. Izvaja nacionalne ozaveščevalne kampanje, izobraževalne programe in rehabilitacijsko vadbo za bolnike. S svojim delovanjem prispeva k zgodnjemu odkrivanju bolezni, zmanjševanju stigmatizacije in izboljšanju kakovosti življenja bolnikov.

Obeležitev svetovnega dneva tuberkuloze

Mag. Brigita Putar

Svetovni dan tuberkuloze obeležujemo 24. marca. Namenjen je povečanju ozaveščenosti o eni najpogostejših in najsmrtonosnejših nalezljivih boleznih na svetu. Po ocenah Svetovne zdravstvene organizacije je leta 2022 za tuberkulozo zbolelo 10,6 milijona ljudi, 1,3 milijona pa jih je zaradi tuberkuloze ali njenih posledic umrlo.

Slogan letošnjega svetovnega dneva boja proti tuberkulozi je »Da! Lahko odpravimo tuberkulozo!«.



▲ Foto: dr. Saša Kadivec, predstavitev zloženke OTB



▲ Foto: Freepik

Slovenija je že vrsto let med državami z nizko incidenco tuberkuloze. Za te države je značilno, da se bolezen pogosteje pojavlja pri starejših in imunsko kompromitiranih osebah, pri osebah, ki so priseljene iz držav z višjo incidenco tuberkuloze, ter pri osebah z dodatnimi dejavniki tveganja, kot so čezmerno uživanje alkohola, kajenje in slabša prehranjenost.

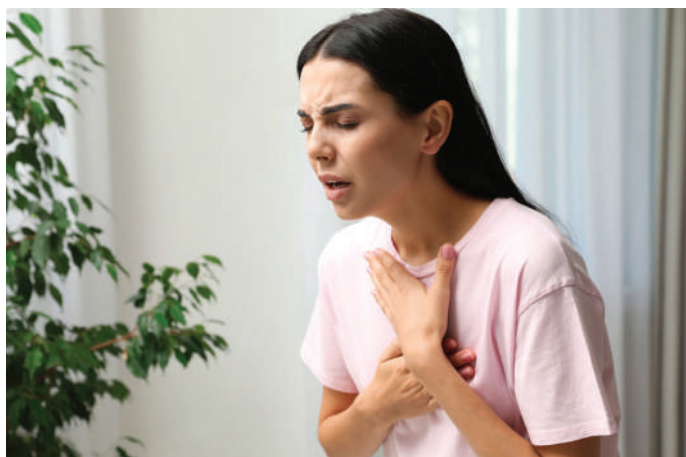
V Register tuberkuloze Republike Slovenije, ki ga vodi Univerzitetna klinika Golnik, je bilo leta 2022 prijavljenih 74 oseb s tuberkulozo (incidenca 3,5 primera na 100.000 prebivalcev), od tega 42 moških, 31 žensk in en otrok. Povprečna starost bolnikov je bila 57 let. Med tuberkuloznimi bolniki je bilo 31 rojenih zunaj Slovenije (41,90 odstotka). Delež tistih, ki so prišli iz bolj oddaljenih držav, se z leti povečuje.

Društvo pljučnih in alergijskih bolnikov Slovenije je ob svetovnem dnevu tuberkuloze izdalo zloženko o tuberkulozi.

Dvajsetega marca je dr. Saša Kadivec zloženko o tuberkulozi in društvo predstavila zdravnikom pulmologom na 9. mednarodnem simpoziju o tuberkulozi na Bledu.

Ali poznate anafilaksijo?

Doc. dr. Renato Eržen, spec. int. med., pulmolog, alergolog



▲ Foto: CPD

Anafilaksija je resna, življenje ogrožajoča, sistemska preobčutljivostna reakcija. Anafilaksijo v življenju doživi približno 0,2 odstotka ljudi.

Anafilaksija se razvije hitro, v nekaj minutah po izpostavitvi alergenu. Simptomi so posledica obilnega sproščanja histamina in drugih mediatorjev iz aktiviranih mastocitov in bazofilcev. Mastocite in bazofilce lahko aktivirajo alergeni, ki se vežejo na protitelesa IgE na njihovi površini. Do aktivacije mastocitov in bazofilcev lahko pride tudi brez posredovanja specifičnih protiteles IgE, na podlagi drugih mehanizmov; v tem primeru govorimo o nealergijski anafilaksiji.

Simptomi anafilaksije so raznoliki, klinična slika pa različno težka. Pojavijo se strah, srbenje, koprivnica, otekline na različnih delih, motnje govora in požiranja, hripavost, krči v trebuhu, driska, oteženo dihanje, vrtoglavica, hipotenzija, kolaps, anafilaktični šok, izguba zavesti. Zelo nevaren je pojav otekline v predelu grla. Glede na resnost kliničnega stanja anafilaksije ločimo lažjo obliko, ki jo označuje prizadetost kože, podkožja in sluznic, ter težjo obliko, za katero je značilna prizadetost dihal in obtočil. Posebno težka klinična oblika

anafilaksije se pojavi pri bolnikih s sistemsko mastocitozo. Vzrok smrti med anafilaksijo je največkrat zadušitev, redkeje je smrt posledica hipotenzije.

Pri odraslih so najpogostejši vzroki anafilaksije piki kožekrilcev, zdravila in hrana.



▲ Foto: AdobeStock

Kožekrilci

V našem geografskem okolju so za alergologa pomembni piki čebel, os in sršenov. Piki kožekrilcev so zelo pogosti, anafilaksijo po piku pa doživi približno pet odstotkov populacije.

Zdravila

Med zdravili so najpogostejši vzroki za anafilaksijo mišični relaksanti med uvodom v splošno anestezijo. Med analgetiki so vzrok za anafilaksijo aspirin, nesteroidni (npr. naklofen) antirevmatiki in pirazolonski analgetiki (npr. analgin); povzročajo anafilaksijo na podlagi nealergijskega mehanizma. Med antibiotiki so vzrok za anafilaksijo penicilinski antibiotiki, cefalosporini in kinoloni.

Hrana

Pri odraslih so najpogostejši alergeni, ki povzročajo anafilaksijo, sadje, zelenjava, ajda, stročnice, arašidi, oreščki, ribe in morski sadeži. Anafilaksija zaradi kombinacije hrane in napora se pojavlja po pšenični moki, školjkah, sadju, mleku, zelenjavi, ribah. Vzrok za zapoznelo anafilaksijo je senzibilizacija z alergenom alfa1-Gal v rdečem mesu.

Anafilaksija je urgentno stanje, ki zahteva takojšnje in ustrezno zdravljenje. Vrstni red in nabor ukrepov prilagodimo glede na klinično sliko in okoliščine, v katerih se je anafilaksija zgodila. Kadar je diagnoza anafilaksije verjetna, je pacientu treba čim prej aplicirati adrenalin. Adrenalin je zdravilo izbora za anafilaksijo. Na terenu lahko uporabimo adrenalin v avtoinjektorju, s katerim so opremljeni pacienti, ki so predhodno že doživeli epizodo anafilaksije. Pacienta položimo na hrbet in dvignemo noge. Če težko diha, ga damo v polsedec položaj. Kadar bruha, ga položimo na bok. Če je možno, prekinemo nadaljnji stik z alergenom. Pri anafilaksiji po zaužitju hrani ne izzivamo bruhanja. Čim prej zagotovimo pomoč. Na terenu pokličemo reševalno službo. Pacienta z anafilaksijo je treba obravnavati v enoti za intenzivno zdravljenje.

Po akutni epizodi anafilaksije mora biti pacient obravnavan pri specialistu alergologu, ki bo na osnovi anamneze, kliničnega pregleda in diagnostičnega postopka skušal ugotoviti vzrok anafilaksije. Pri 10–20 odstotkih pacientov z opravljenimi preiskavami vzroka anafilaksije ne odkrijemo; govorimo o idiopatski anafilaksiji. Pacient mora biti poučen o ukrepih za zmanjšanje tveganja stika z alergenom. Opremljen mora biti s setom za samopomoč. Ta vsebuje dve tableti antihistamina in 64 mg metilprednizolona. Za primer težje sistemske preobčutljivostne reakcije mora biti pacient opremljen tudi z adrenalinom v avtoinjektorju. Pacient mora opraviti usposabljanje za uporabo avtoinjektorja. Koristno je tudi, da o aplikaciji z avtoinjektorjem poučimo tudi pacientove svojce.

Evropski kodeks proti raku, 5. izdaja

Prim. Jasna Čuk Rupnik

Pred nedavnim je Zveza slovenskih društev za boj proti raku izdala natis pete izdaje Evropskega kodeksa proti raku, ki zdaj vsebuje že 14 priporočil. Sledijo si tako:

- 1. Kajenje:** Ne kadite. Ne uporabljajte tobačnih izdelkov v nobeni obliki niti izdelkov za vejpanje. Če kadite, bi morali nehati.
- 2. Izpostavljenost tobačnemu dimu drugih kadilcev:** Ohranjajte svoj dom in avto brez tobačnega dima.
- 3. Čezmerna teža in debelost:** Med ukrepi za preprečevanje ali obvladovanje čezmerne telesne teže in debelosti so omejitev živil, ki vsebujejo veliko kalorij, sladkorja, maščob in soli; omejitev pijač z visoko vsebnostjo sladkorja; pitje večinoma vode in nesladkanih pijač; omejitev uživanja močno predelanih živil.
- 4. Telesna dejavnost:** Vsak dan bodite telesno dejavni. Omejite čas, ki ga preživite sede.
- 5. Prehrana:** Glavni del dnevne prehrane naj zajema polnozrnat izdelke, zelenjavo, stročnice in sadje. Omejite uživanje rdečega mesa in se izogibajte predelanim mesnim izdelkom.
- 6. Alkohol:** Izogibajte se alkoholnim pijačam.
- 7. Dojenje:** Otroka dojite čim dlje.
- 8. Izpostavljenost sončnim/UV-žarkom:** Izogibajte se pretirani izpostavljenosti sončnim žarkom; na to še zlasti pazite pri otrocih. Uporabljajte zaščito pred soncem. Nikoli ne uporabljajte solarija.
- 9. Rakotvorni dejavniki na delovnem mestu:** Seznanite se z rakotvornimi dejavniki na delovnem mestu in od delodajalca zahtevajte, naj vas zaščiti pred njimi. Vedno upoštevajte navodila za varnost in zdravje.
- 10. Radon v zaprtih prostorih:** Seznanite se z ravnmi radona na svojem območju, in sicer tako, da pogledate lokalni zemljevid radona. Poiščite strokovno pomoč za merjenje ravni v svojem domu in jih, če je treba, znižajte.
- 11. Onesnaženost zraka:** Sprejmite ukrepe za zmanjšanje izpostavljenosti onesnaženosti zraka: namesto avtomobila uporabljajte javni prevoz, hodite ali kolesarite; za hojo, kolesarjenje ali vadbo izberite poti na območjih z manj prometa; ne kurite s snovmi, kot sta premog in les, in tako svoj dom ohranite brez dima; podpirajte politike za izboljšanje kakovosti zraka.
- 12. Rakotvorne okužbe:** Deklice in dečke cepite proti virusu hepatitisa B in človeškemu papilomavirusu (HPV) v starosti, ki je priporočena v posamezni državi. Sodelujte pri testiranju in zdravljenju virusov hepatitisa B in C, virusa človeške imunске pomanjkljivosti (HIV) in bakterije *Helicobacter pylori*, kot je priporočeno v posamezni državi.
- 13. Hormonsko nadomestno zdravljenje:** Če se po temeljitem pogovoru z zdravstvenim delavcem odločite za hormonsko nadomestno zdravljenje/zaradi

Evropski kodeks proti raku, 5. izdaja

14 nasvetov, kako lahko pomagate preprečiti raka



simptomov menopavze, omejite njegovo uporabo na čim krajše obdobje.

14. Organizirani presejalni programi za odkrivanje raka: Sodelujte pri organiziranih presejalnih programih za odkrivanje raka, kot je priporočeno v posamezni državi, in sicer za raka debelega črevesa in danke, raka dojke, raka materničnega vratu in pljučnega raka.

Ta posodobitev prinaša zanimivo spremembo v točki 6. Od predhodnega nasveta za **zmerno** uživanje je zdaj priporočilo usmerjeno k **izogibanju** alkoholu. Sodobne raziskave namreč potrjujejo, da je alkohol toksičen (strupen) in teratogen (okvarja plod, če ga uživa noseča ženska) ter dokazano povečuje verjetnost vseh oblik raka.

Drugo pomembno priporočilo pod točko 12 pa skuša povečati ozaveščenost o nujnosti cepljenja. Proti **virusu hepatitisa B** smo otroke do nedavnega cepili ob vpisu v osnovno šolo. Zdaj pa je cepivo dodano prejšnjemu petvalentnemu cepivu, ki je ustvarjalo zaščito pred davico, tetanusom, oslovskim kašljem, okužbo s hemofilusom B in poliomielitidom

(otroško ohromelostjo). Zato imamo zdaj že prve vstopnike, ki so sodobno šestvalentno cepivo prejeli že do drugega leta starosti in jih ob vstopu v šolo ni več treba cepiti.

Glede zaščite pred okužbami s HPV (**človeškim papiloma virusom**) pa devetvalentno cepivo ustvarja zaščito pred genitalnimi bradavicami, ki jih povzročata tipa 6 in 11, pa tudi pred raki na zunanjem spolovilu moških in žensk ter na končnem črevesu in v ustnem delu žrela, prav tako pri obeh spolih, in proti raku materničnega vratu pri ženskah. Za te rake je odgovornih sedem drugih tipov HPV. Cepljenje omogočamo otrokom v šestem razredu osnovne šole. Takrat telo vstopa v obdobje pubertete in postaja dovzetno za take okužbe. Do 15. leta zadostujeta dva odmerka. Po 16. in vse do 26. leta cepljenje poteka s tremi odmerki. Financira ga ZZZS. Cepljenje je priporočeno tudi vsem starejšim odraslim, navzgor starostno neomejeno. Zaradi telesnih stikov z drugimi ljudmi se namreč okužba lahko zgodi še kadarkoli pozneje. Je pa odmerke cepiva v starosti po 26. letu treba plačati iz lastnih sredstev. Večinoma se cena enega odmerka giblje okrog 80 evrov.

Ali poznate simptome raka pljuč?



Suh kašelj



Utrujenost



Izguba
apetita



Nočno
potenje



Stalna bolečina
v prsnem košu,
v rami ali v hrbtu



Nenadna
izguba teže



Oteženo
dihanje



Hripavost

Informacija pripravljena januarja 2025.
AstraZeneca UK Limited, Podružnica v Sloveniji,
Verovškova 55, 1000 Ljubljana, t. 01/51 35 600

AstraZeneca 

SI-4803

Obeležitev svetovnega dneva astme

Društvo pljučnih in alergijskih bolnikov Slovenije vas vabi na prijetno in poučno srečanje na Gorenjskem, kjer se bodo prepletali gibanje na svežem zraku, strokovno izobraževanje ter sproščeno druženje. Dogodek je zasnovan kot priložnost za krepitev zdravja, izmenjavo znanja in povezovanje članov v navdihujočem okolju narave.

Srečanje bo potekalo v okolici slikovitega območja pri vasi Češnjevku. Ribniki, ki so nastali na območju nekdanjih glinokopov, danes tvorijo mirno naravno oazo, vključeno v območje Natura 2000. Bogata biotska raznovrstnost, številne živalske vrste in urejene poti omogočajo idealne pogoje za sproščujoč sprehod. Okoli največjega ribnika vodi prijetna krožna pot z lesenimi pomoli in celo majhnim otočkom, ki daje prostoru poseben čar.

V neposredni bližini je tudi Grad Strmol, eden najbolje ohranjenih gradov v Sloveniji, prvič v knjigah omenjen že leta 1287. Danes ima več vlog, saj je protokolarni objekt države, butični hotel in prizorišče vodenih ogledov. Grad obdaja urejen park z jezerom in s prijetno kavarno, ki ponuja dodatne možnosti za oddih in druženje.

Program dogodka

21. maja 2026 ob 16.00 se zberemo na parkirišču ob ribnikih v Češnjevku (dostop s Cerkelj na Gorenjskem proti Velesovemu – pri avtobusni postaji v Češnjevku zavijemo ostro desno z glavne ceste). Od tam se bomo podali na nezahteven **pohod** po gozdni poti do Gradu Strmol. V približno eni uri lahkotne hoje se vrnemo na izhodišče.

Z nami bosta gosta. Gospod **Franci Petek** bo spodbujal h gibanju, gosa **Sabina Škr gat**, pulmologinja in internistka, pa bo pripravila kratko predavanje o astmi. Program se bo odvijal v **Vodnikovi domačiji**, oddaljeni približno 700 metrov od ribnikov.

Dogodek bomo zaključili ob prijetnem druženju in pogostitvi ob 19.00.

Srečanje je ob vsakem vremenu, v primeru dežja odpade le pohod.

Zahvaljujemo se podjetjema AstraZeneca in Chiesi za podporo dogodka.

Navodila in organizacija prevoza

Z Dolenjske je organiziran avtobusni prevoz.

Razpored odhodov avtobusa:

- pri gasilskem domu v Dobrovi ob 13.40;
- iz Novega mesta ob 14. uri;
- iz Trebnjega ob 14.30;
- iz Ivančne Gorice ob 14.45;
- z Dolgega mosta pri Ljubljani ob 15.15.



▲ Grad Strmol, Cerklje na Gorenjskem

Dogodek obeležitev svetovnega dneva astme tako združuje naravne lepote, kulturno dediščino in strokovne vsebine v celovito izkušnjo, ki bo obogatila tako vaše telo kot duha.



▲ Foto: Luka Kotnik, Češnjevku, www.slovenia.info

Prijave zbiramo do zapolnitve avtobusa (50 oseb), najpozneje do 12. maja 2026.

Člani z Gorenjske si prevoz organizirajte sami.

Način prijave

Prijavite se po **e-pošti (drustvo@dpabs.si)** ali telefonu **(01 427 44 44)**.

Ob prijavi sporočite:

- ime in priimek,
- telefonsko številko,
- vstopno postajo za avtobus oziroma podatek o prihodu z lastnim prevozom.

Prijavnino nakažite na transakcijski račun Društva pljučnih in alergijskih bolnikov Slovenije **SI56 0204 5001 8294 003**, ki je odprt pri **Novi Ljubljanski banki**.

Namen: Pohod Strmol 26

Prijavnina za člane DPABS je 5 evrov.

Nečlani DPABS plačajo 15 evrov.

Ko je prijavnina plačana, je prijava potrjena.

Jubilejno 30. srečanje z zborom članov DPABS na Kopah – 6. junij 2026

Letos je za Društvo pljučnih in alergijskih bolnikov Slovenije prav posebno leto. Pred nami je jubilejno, že 30. vseslovensko srečanje z zborom članov, ob katerem hkrati obeležujemo tudi 34 let delovanja društva. Ta pomemben mejnik bomo skupaj zaznamovali na Koroškem, na Kopah v okolju, ki že samo po sebi vabi k povezovanju, umiritvi in dobremu počutju.

Kope so več kot le prizorišče letošnjega srečanja. So prostor srečevanja ljudi, idej in zgodb. Poleti zaživijo v izjemno privlačni podobi, visoko nad mestnim vrvežem, na več kot 1500 metrih nadmorske višine. Svež gorski zrak, neokrnjena narava Pohorja in pogled na Koroško ustvarjajo okolje, v katerem lažje zadihamo tako dobesedno kot tudi v prenesenem pomenu.

Naravno okolje Kop ponuja obilico priložnosti za sprostitve in lahкотno aktivnost. Pohodne poti, sprehodi med gozdovi in travniki ter mirni kotički za pogovor ali razmislek so popolna spremljava skupnega druženja. Posebno mesto ima tudi domača kulinarika, ki povezuje tradicionalne pohorske okuse

s sodobnim pridihom in z gostoljubjem, ki dopolni celotno doživetje.

Letošnje srečanje bo priložnost za pogled nazaj in hkrati korak naprej, za izmenjavo izkušenj, utrjevanje vezi ter občutek pripadnosti, ki društvo povezuje že desetletja.

Na Kopah se bomo zbrali v Grmovškovem domu in Holcer pubu, kjer nas bodo gostinci prijazno sprejeli in poskrbeli za uvodno okrepčilo. Sledil bo uradni začetek srečanja s pozdravom predsednice društva, mag. Brigite Putar, ter pozdravom gostitelja, mag. Bojana Borovnika, župana Občine Mislinja. Po krajšem uvodnem predavanju bo sledil zbor članov.

Osrednji del srečanja bo namenjen druženju in gibanju v naravi, saj bomo skoraj dve uri preživeli na svežem pohorskem zraku. Člane vabimo, da se po svojih zmožnostih vključijo v različne dejavnosti, ki spodbujajo gibanje, sproščeno dihanje in dobro počutje. Na voljo bodo krajši pohod do energijskih točk, nabiranje in spoznavanje zelišč, dihalne vaje pod vodstvom fizioterapevtov in zanimiva delavnica gostov iz urološkega



▲ Gorsko kolesarjenje in raziskovanje narave



▲ Telesna in duševna sprostitve na energijskih točkah

društva. Posebej bo obogatena tudi praktična delavnica gostje Koronarnega kluba Velenje z naslovom Možganski, gibalni, socialni izziv. Prav tako bo mogoče preizkusiti kisikoterapijo, za prijetno in nezahtevno doživetje pa bo poskrbel tudi lahen sprehod po Kopah.

Drugi del druženja se bo nadaljeval v restavraciji Pr Zajcu, kjer bo sledila kratka predstavitev Kop in delovanja društva hemofilikov. Srečanje bomo zaključili s kosilom, prijetnim druženjem ob glasbi in sproščenim klepetom, organizatorji pa ob tem obljublamo tudi kako prijetno presenečenje.

Spoštovane članice in člani Društva pljučnih in alergijskih bolnikov Slovenije!



▲ Mag. Bojan Borovnik,
župan Občine Mislinja

V veliko čast in iskreno veselje mi je, da vas lahko ob jubilejnem 30. srečanju z zborom članov Društva pljučnih in alergijskih bolnikov Slovenije prisrčno pozdravim v Občini Mislinja, na Kopah.

Srečanja članov društva imajo posebno vrednost. Ne pomenijo le priložnosti za pregled opravljenega dela in načrtovanje novih ciljev, temveč so tudi prostor povezovanja, medsebojne podpore in izmenjave dragocenih izkušenj. Trideset let organiziranih letnih srečanj in delovanja vašega društva je pomemben mejnik, ki govori o predanosti, vztrajnosti in skrbi za sočloveka – vrednotah, ki jih danes še posebej potrebujemo.

Ponosni smo, da se vaše 30. jubilejno srečanje odvija prav na Kopah, v objemu neokrnjene narave Pohorja. Ta prostor ni le kraj oddiha, temveč tudi simbol zdravja, svežega zraka in novih moči – vsega, kar je za vaše članstvo še posebej dragoceno.

Društvo s svojim delovanjem pomembno prispeva k ozaveščanju o boleznih dihal in alergijah, k izboljšanju kakovosti življenja bolnikov ter k večji solidarnosti v družbi. Ob tem jubileju vam iskreno čestitam za vse dosežke in se vam zahvaljujem za prizadevanje.

Naj bo današnje srečanje priložnost za utrjevanje prijateljstev, izmenjavo znanja ter navdih za nadaljnje uspešno delo. Želim vam prijetno počutje na Kopah, veliko zdravja, optimizma in novih moči za prihodnje izzive.

Dobrodošli v naši občini in hvala, ker soustvarjate bolj povezano in sočutno družbo.

Mag. Bojan Borovnik,
župan Občine Mislinja



▲ Kope



▲ Pohodništvo



▲ Zimska idila



▲ Restavracija Grmovškov dom

URNIK POTOVANJA NA KOPE

Kot vedno do zdaj bomo tudi letos za člane DPABS organizirali brezplačen prevoz do kraja srečanja (stroške prevoza krije društvo). Spremljevalci, ki niso člani društva, bodo tudi letos plačali avtobusni prevoz. 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 5.25 z avtobusom št. **1**, iz **Kozine** ob 5.55, iz **Divače** ob 6.05, iz **Postojne** ob 6.35
(Prijavljene člane iz **Nove Gorice** bomo poklicali in organizirali prevoz.)
Vodi: **Marjeta Eržen, tel. 031 639 451**
Cena prevoza za nečlane: Koper 26 €, Kozina 23 €, Divača 22 €, Postojna 19 €
2. Odhod iz **Brežic** ob 5.15 z avtobusom št. **2**, iz **Škocjana** ob 5.35, iz **Novega mesta** ob 5.55, iz **Trebnjega** ob 6.25 in iz **Ivančne Gorice** ob 6.40
Vodi: **Polona Fink Vovk, tel. 041 636 348**
Cena prevoza za nečlane: Brežice 26 €, Škocjan 23 €, Novo mesto 21 €, Trebnje 18 €, Ivančna Gorica 16 €
3. Odhod iz **Murske Sobote** ob 6.05 z avtobusom št. **3** in iz **Maribora** ob 6.50
Vodi: **Marjana Celec, tel. 041 452 146** (Murska Sobota)
Cena prevoza za nečlane: Murska Sobota 16 €, Maribor 10 €
4. Odhod s **Ptuja** ob 6.10 z avtobusom št. **4**, iz **Celja** ob 7.10 in iz **Velenja** ob 7.50
Vodi: **Marija Kramberger, tel. 031 667 598**
Cena prevoza za nečlane: Ptuj 11 €, Celje 7 €, Velenje 4 €
5. Odhod iz **Ljubljane** ob 6.25 z avtobusom št. **5**, s **Trojan** ob 7.05, iz **Žalca** ob 7.40
Vodi: **Marina Čekeliš, tel. 051 302 992**
Cena prevoza za nečlane: Ljubljana 13 €, Trojane 9 €, Žalec 6 €
6. Odhod iz **Radovljice** ob 5.55 z avtobusom št. **6**, iz **Kranja** ob 6.25, iz **Most pri Komendi pri Petrolu** ob 7.00, iz **Domžal** ob 7.20
Vodi: **Azra Alibegović, tel. 040 507 786**
Cena prevoza za nečlane: Radovljica 19 €, Kranj 17 €, Komenda 13 €, Domžale 12 €

ODHODI AVTOBUSOV SO Z AVTOBUSNIH POSTAJ.

- Potnike s **Ptuja** avtobus čaka na železniški postaji točno ob navedenem času.
- Potniki iz **Škocjana** vstopajo pri gasilskem domu v Dobrovi.
- Potniki iz **Ljubljane** se zberejo na parkirišču pri Dolgem mostu na Viču.
- Potniki iz **Postojne** vstopajo 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 je **22 evrov**, naročeno pijačo plačate posebej. Kosilo in prevoz za nečlana plačate vodji avtobusa (pred prihodom na kraj srečanja). Udeleženci, ki boste potovali z lastnim prevozom, boste vse, kar je treba, uredili na srečanju, pri infopultu DPABS. Na lokaciji bo možno kupiti bone za pijačo, in sicer bon za **3,5 evra** (pivo 0,5 l, vino 0,2 l, brizganec 0,3 l, voda z okusom, voda brez okusa, sok 0,2 l).

Program jubilejnega 30. srečanja z zborom članov DPABS

8.30–9.30	Prihod avtobusov na Kope in dobrodošlica v Grmovškovem domu
9.30	Odprtje srečanja, nagovor župana Občine Mislinja , mag. Bojana Borovnika, in predsednice DPABS, mag. Brigite Putar
9.40	Predavanje »Kašelji – kdaj je razlog za skrb in kako si lahko pomagamo«, Andraž Jug, dr. med., UK Golnik
10.00	Kulturni program: Sekcija Flamenko, ŠRD Mislinja
10.10	Podelitev priznanj dr. Demetra Bleiweissa in Mirka Trillerja
10.15	Zbor članov DPABS Na podlagi 18. člena statuta izvršni odbor Društva pljučnih in alergijskih bolnikov Slovenije sklicuje redni letni zbor članov. Dnevni red: <ul style="list-style-type: none"> ● izvolitev delovnega predsedstva (predsednika in dveh članov), verifikacijske komisije, zapisnikarja in dveh overovateljev zapisnika, ● poročilo o delu DPABS v letu 2025, ● poročilo nadzornega odbora za delo DPABS v letu 2025, ● program dela društva v letu 2026, ● volitve predsednika DPABS, izvršnega odbora DPABS in nadzornega odbora DPABS za mandatno obdobje 2026–2030, ● dopolnitve Statuta DPABS, ● članarina za leto 2027 (odrasli, otroci), ● beseda članov in razprava.
11.00	»Avtobus govori«
11.15	Aktivni del srečanja Pohod – energijske točke, vesele urice, delavnica spoznavanja zdravilnih rastlin, delavnica urološkega društva, delavnica flamenka
13.15–16.30	Kosilo, predstavitev Kop in društva hemofilikov, glasba
16.30	Odhodi avtobusov na izhodiščne postaje

PRIJAVA

Prijavite se lahko do vključno **22. maja** s priloženo prijavnico, ki jo po klasični ali elektronski pošti pošljite na Društvo pljučnih in alergijskih bolnikov Slovenije.

Telefonskih prijav ne bomo sprejemali.

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

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

Prijavljeni člani, spremljevalci in prijatelji DPABS bodo ob neudeležbi brez opravičljivega razloga prejeli položnico za plačilo navedenega zneska.

Izvršni odbor Društva pljučnih in alergijskih bolnikov Slovenije

Predsednica DPABS mag. Brigita Putar

POMEMBNO!

Prijavnice iz vseh krajev pošljite na naslov društva:
Društvo pljučnih in alergijskih bolnikov Slovenije, Koprška ulica 94, 1000 Ljubljana,
ali pa izpolnjeno prijavnico fotografirajte ali skenirajte in sliko pošljite
po elektronski pošti na naslov prijavnica@dpabs.si.

PRIJAVNICA NA 30. LETNO SREČANJE DPABS 2026

Ime in priimek člana/-ice:

Naslov:

Telefon:

E-naslov:

Potujem (označite):

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

Potujem (označite):

- sam/-a
- s spremljevalcem: ime in priimek , član DPABS DA NE
obkrožite

Naročam kosilo – mesni meni za oseb.

Naročam kosilo – ribji meni za oseb.

Kosilo bom plačal/-a vodji avtobusa oziroma na blagajni, pri pultu pred začetkom srečanja.

Dodatne informacije, ki nam jih želite sporočiti:

Soglasje za obdelavo fotografskega gradiva

Srečanje se bo fotografiralo in snemalo. Galerija fotografij oz. videoprispevek, pripravljen na podlagi posnetkov, bosta objavljena na uradnih spletnih straneh društva DPABS in društvenih družabnih kanalih. Če želite odstraniti objavljene fotografije, na katerih ste vi osrednji motiv posnetka, vas prosimo, da nam to čim prej sporočite na drustvo@dpabs.si. Društvo DPABS bo vaše fotografije oz. videoposnetke za namen objave fotogalerije dogodka oz. videoprispevka in naknadne promocije dogodka obdelovalo v zbirkah podatkov, ki jih vzpostavi, vodi in vzdržuje v skladu s predpisi, ki urejajo varstvo osebnih podatkov, ter jih hranilo pet let od njihovega nastanka. Gradivo se ne bo uporabljalo za komercialne namene.

Izpolnjeno prijavnico izrežite in pošljite na naslov društva: Društvo pljučnih in alergijskih bolnikov Slovenije, Koprška ulica 94, 1000 Ljubljana, oziroma jo skenirajte ali fotografirajte in pošljite na e-naslov drustvo@dpabs.si.

Prijavljeni, ki se srečanja ne more udeležiti, mora na naslov društva oziroma elektronski naslov to sporočiti čim prej, najpozneje pa do 30. 5. 2026. Če se od srečanja ne odjavi pravočasno, se mu zaračuna plačilo morebitnega naročenega kosila.

Datum:

Podpis:

Informacije o obdelavi osebnih podatkov

Namen in podlaga obdelave

1. Društvo pljučnih in alergijskih bolnikov Slovenije, Koprška ulica 94, 1000 Ljubljana, matična številka: 5678030000 (v nadaljevanju društvo) bo v prijavnici navedene osnovne osebne podatke (ime in priimek, naslov bivališča) uporabilo za namene organizacije srečanja – vodenje evidence prijav, zagotovitev prostora, prevoza in prehrane ipd. Podatek o lokaciji vstopa na avtobus potrebujemo za organizacijo vašega prevoza do mesta srečanja.
2. Kontaktne podatke (elektronski naslov in telefonsko številko) bomo uporabili za obveščanje o srečanju (za obvestilo, ali je bila vaša prijava sprejeta, da vam lahko pošljemo podroben program srečanja, vas obvestimo, če bo srečanje odpovedano, in sporočimo druge informacije o srečanju).
3. Podlaga za opisane obdelave osebnih podatkov je »izvajanje pogodbe« ali »zahteva za sklenitev pogodbe«, saj se med društvom in prijaviteljico oziroma prijaviteljem s prijavo vzpostavi določeno pogodbeno razmerje.
4. Uporaba slikovnega in video gradiva udeleženke oziroma udeleženca (v nadaljevanju udeleženca) srečanja temelji na njegovi izrecni privolitvi. Osebnih podatki se bodo uporabljali le za namen, opredeljen v prijavnici. Če prijavitelj soglasja ne poda, se lahko nemoteno udeleži srečanja, se pa mora ob fotografiranju oziroma snemanju umakniti oziroma fotografa ali snemalca opozoriti, da soglasja ni podal.

Rok hrambe

1. Društvo hrani osebne podatke o udeležencih srečanj do konca srečanja, po koncu srečanja pa še do poteka zastaralnih rokov za sprožitev pravnih sredstev (6 let) iz naslova udeležbe na srečanju. Opisana hramba temelji na t. i. zakonitem interesu, saj lahko društvo zgolj na tak način uveljavlja svoje pravice ali pa se uspešno brani pred zahtevki.
2. Slikovno gradivo društvo hrani ves čas trajanja soglasja in še eno leto po tem, ko je soglasje preklicano. Zgolj na tak način lahko društvo uveljavlja svoje pravice in se uspešno brani pred morebitnimi pravnimi zahtevki.
3. Po poteku navedenih rokov bo društvo osebne podatke udeležencev srečanja izbrisalo, anonimiziralo ali trajno arhiviralo v skladu s predpisi o arhiviranju dokumentarnega gradiva.

Posredovanje osebnih podatkov tretjim osebam

1. Z osebnimi podatki udeležencev srečanj se lahko pri svojem delu seznanijo zaposleni, zunanji sodelavci, prostovoljci ali fizične/pravne osebe, ki društvu nudijo podporne storitve (npr. ponudniki telekomunikacijskih storitev, zunanja pravna služba, organizator prevoza ipd.).
2. Del podatkov o udeležencih srečanj se posreduje financierjem dejavnosti društva ali se financierjem omogoča vpogled v te osebne podatke, če je to pogoj, da društvo pridobi javna sredstva za svoje delovanje. Podlaga za takšno posredovanje osebnih podatkov je zakoniti interes društva, saj gre za pogodbene obveznosti in pogoj za pridobitev sredstev za delovanje. Na zahtevo udeleženca srečanja mu društvo posreduje vsakokratni seznam takšnih financierjev.

Pravice udeležencev srečanj in dodatne informacije

1. Udeleženec srečanja ima pravico do seznanitve z lastnimi osebnimi podatki, njihovim popravkom ter v primeru pogojev, kot so določeni z veljavnimi predpisi, tudi pravico do izbrisa, do omejitve obdelave teh podatkov in do njihove prenosljivosti.
2. Če obdelava osebnih podatkov temelji na soglasju, lahko udeleženec srečanja soglasje kadarkoli prekliče tako, da o tem obvesti društvo na e-naslov društvo@dpabs.si ali na naslov Društvo pljučnih in alergijskih bolnikov Slovenije, Koprška ulica 94, 1000 Ljubljana.
3. Če obdelava osebnih podatkov temelji na »zakonitem interesu«, lahko posameznik ugovarja pri društvu, če meni, da njegov interes, upoštevajoč njegov konkretni položaj, prevlada nad interesom društva in bo društvo njegovo situacijo individualno obravnavalo.
4. Udeleženec dogodka ima tudi pravico do pritožbe glede obdelave njegovih osebnih podatkov v društvu. Pritožba se lahko naslovi na Informacijskega pooblaščenca, Dunajska cesta 22, 1000 Ljubljana, Slovenija (spletna stran www.ip-rs.si).
5. Društvo udeležencu srečanja na podlagi njegove zahteve omogoči vpogled v to podpisano izjavo in pojasnila ter mu izroči kopijo.

Rehabilitacijska vadba v Domžalah

Urška Mravlje, vaditeljica, dipl. fizioterapevtka

Vadba v Domžalah, v Svetu zdravja – Fizioterapiji Zrnec na Ljubljanski cesti 106 a, poteka kar nekaj let, vsaj 20. Od vsega začetka jo vodim jaz, Urška Mravlje. Na začetku smo imeli vadbo dvakrat tedensko, in sicer v torek dopoldne in v četrtek popoldne. Nato se je interes za popoldansko skupino izgubil in je ostala le torkova skupina ob 10.30. Zdaj pa se že drugo sezono srečujemo vsako sredo ob 10.30, ker se je moj urnik spremenil. Smo edina dopoldanska skupina, zato se hitro polnimo in je vzdušje vedno živahno. Vadbo redno obiskuje 8–14 udeležencev s KOPB, z astmo ali drugimi težavami, ki jih poskušamo do neke mere odmislniti in premagati vsak teden. Na žalost smo se v vseh teh letih vadbe morali posloviti od kar nekaj sodelujočih, ki se jih še vedno pogosto spominjamo.

Za ogrevanje poskrbimo kar v garderobi z »jezično telovadbo«, med katero si izmenjamo aktualne novice, nato pa se odpravimo v telovadnico. Tam ob ritmičnem glasbenem najprej ogrejemo telo, poživimo krvni obtok ter treniramo ritem in koordinacijo. Nadaljujemo z vajami za ravnotežje in nato še z vajami za moč, med katerimi zajamemo vse glavne mišične skupine za boljšo držo, dihanje in hojo. Vadbo zaključimo z raztezanjem, med katerim raztegnemo vse pomembne mišice, ki so cele dneve napete.

Poseben poudarek namenjamo dihanju – od začetka do konca vadbe. Dihalne principe vključujemo v vse vaje, vmes pa dodamo tudi kako samostojno dihalno vajo. Tudi vaje za moč izvajamo povezano z dihanjem. Vsako akcijo podpremo z izdihom, spust pa z vdihom.

Pri vadbi uporabljamo različne pripomočke, kot so uteži, elastični trakovi, palice, žogice in ravnotežne blazine. Občasno posežemo še po kakem drugem pripomočku ali pa delamo vaje z lastno težo.

Smo skupina, v kateri so udeleženci zelo različnih značajev, prav zato pa je vedno zabavno in nikoli dolgočasno. V skupino hodijo že od nekdaj tudi gospodje, kar je redkost za skupinske vadbene. Za vedno mi bo ostala v spominu ena ura



▲ Skupina v Domžalah



▲ Skupina v Domžalah

vadbe pred kakimi 17 leti, ko so prišli zgolj gospodje in sem iz omare potegnila tančice. Takrat smo zagotovo potrdili, da je smeh pol zdravja in da ples sprošča. Morda bom s tem zapisom vsaj enemu od njih priklicala nasmeh na obraz.

Pred kratkim se je del naše skupine opogumil in smo se nedavno predstavili tudi v kratkem prispevku na TV Koper, na kar smo zelo ponosni. Predvsem jaz lahko rečem, da sem zelo ponosna na svoje zvezdice, in ne samo zaradi tega nastopa, ampak zaradi njihovega truda, ki ga vlagajo v svoje zdravje, in ker se lahko z njimi družim vsak teden. Postali smo kot družina, ki sprejme vsakega novega člana z odprtimi rokami in nasmehom na obrazu.

Zapisi članov – udeležencev vadbe

»Vodene vadbe ob sredah se z veseljem udeležujem. Poleg gibanja in dihanja je to tudi urica sprostitve, smeha in druženja. K temu vsekakor prispeva tudi naša Urška, za kar sem ji hvaležna.«
Biserka



»Zame je bila vadba po dolgih letih sedečega poklica pravo odkritje. Vaditeljica Urška mi pristrčno dobrovoljnostjo in potrpežljivostjo in tako, da jo z veseljem obiskujem.«
Igor



»Telovadba pri Urški je kratkočasna in zanimiva. Urška se nam v celoti posveti in s pozitivno energijo zapolni prostor. Mislim, da mi je telovadba koristila.«

Borut

»Z veseljem čakam telovadbo v Domžalah. Zmeraj se dobro raztegnemo, nadhamo in še nasmejimo. Potem pa še kavica 😊. To je moj najljubši dan.«

Mojca

»Iskreno sam zelo vesela, da mi je sosedka Biserka povedala za vadbo, ker mi je všeč način vodenja. Zelo mi je všeč, kako nas Urška spodbuja in kako na nas prenaša svoje znanje. Vesela sem, da sem v tej skupini.«

Mimi

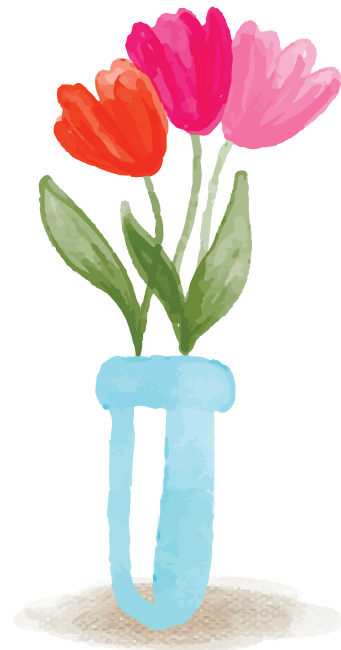
Rehabilitacijska vadba v Postojni

Eva Berginc, vaditeljica

Smo majhna skupina društva pljučnih bolnikov iz Postojne. Z vaditeljico Evo imamo telovadbo ob sredah in traja eno uro. Pri tej telovadbi se vedno osredinimo na pravilno dihanje in izvajamo vaje za celo telo. Odločile smo se, da se ob vsakem lepem vremenu sprehodimo v naravo, nadihamo svežega zraka in z veseljem poklepetamo, kar je koristno za kardiorespiratorni sistem. Prav tako je padla odločitev, da se tudi poleti kdaj dobimo in podružimo na sprehodih v prečudovito naravo. Slika je z enega izmed sprehodov, s katerim smo se odločile začeti sezono zunanje telovadbe. Smo majhna in zato zelo prijetna skupina, med seboj se razumemo in podpiramo. V mesecu aprilu pa se nam že pridružuje nova članica.



▲ Rehabilitacijska skupina v Postojni



Rehabilitacijska vadba v Novem mestu in na Dobravi

Lara Režek, vaditeljica – fizioterapevtka

Rehabilitacijska vadba za člane Društva pljučnih in alergijskih bolnikov Slovenije poteka na dveh lokacijah – v Novem mestu, kjer deluje ena skupina, ter na Dobravi pri Škocjanu, kjer delujeta dve vadbeni skupini. Vadbo vodi magistrica fizioterapije in poteka enkrat tedensko 60 minut.

Program vadbe je namenjen ohranjanju in izboljšanju splošne telesne pripravljenosti. Med vadbo razvijamo srčno-žilno vzdržljivost, mišično moč, ravnotežje, koordinacijo in gibljivost ter skrbimo za splošno telesno kondicijo. Poseben poudarek namenjamo tudi vajam za dihanje, ki izboljšajo predihanost pljuč in učinkovitost dihanja. Pomemben del vadbe so tudi vaje za ohranjanje kostne mase, ki je še posebej pomembna pri ženskah po 40. letu starosti. Redna telesna aktivnost pomembno prispeva k boljšemu delovanju srca in ožilja ter prispeva k ohranjanju mišične mase, ki z leti postopoma upada. Z vajami za ravnotežje in koordinacijo zmanjšujemo tveganje za padce ter izboljšujemo stabilnost in varnost pri vsakodnevnih opravilih. Vadba je vedno prilagojena posameznikom, saj imajo udeleženci različna zdravstvena stanja, med drugim astmo, KOPB in različna mišično-skeletna obolenja. Med vadbo uporabljamo različne pripomočke, kot so žoge, elastike, ježki in lažje uteži, pogosto pa izvajamo tudi vaje z lastno telesno težo.

Na Dobravi vadba poteka v dveh skupinah po 14 udeležencev, ki sta trenutno polno zasedeni in novih članov ne sprejemata. V Novem mestu vadbo obiskuje osem članov, v skupini pa je še nekaj prostih mest za nove udeležence, ki jih bodo v vadbeni skupini zelo veseli. Poleg vadbe so srečanja tudi priložnost za druženje, izmenjavo izkušenj in medsebojno podporo pri zdravstvenih težavah, kar je za udeležence dodatna spodbuda za redno telesno aktivnost. Več vtisov udeležencev lahko preberete v nadaljevanju.



▲ Vadbena skupina v Novem mestu

Zapisi članov – udeležencev vadbe

»Smo iz Dobrave pri Škocjanu, kjer pridno vadimo pod vodstvom naše gospe Lare. Vedno nas spodbuja, pomaga in ima do vsakega izmed nas spoštljiv in prijazen pristop. Tudi tisti, ki vadimo nekoliko težje, se zaradi njenega nasmeha in potrpežljivosti lažje vključimo. Najlepše pa je, da z vsake vadbe oddemo dobre volje in z nasmehom.«
Anica Tramte, udeleženka vadbe na Dobravi

»Zdrav duh v zdravem telesu – na vadbi krepimo pljuča, srce in mišice.«
Jože, udeleženec vadbe v Novem mestu

»Vsaka vadba nam pospeši srčni utrip, bolje se počutimo, predihamo pljuča in imamo več energije. Za vse to poskrbi naša fizioterapevtka Lara.«
Metka, udeleženka vadbe v Novem mestu

»V novomesko skupino vadbe sem se vključila verjetno zadnja, proti koncu lanskega leta, zanjo pa mi je povedala sorodnica. Vadba mi je všeč, ker je ravno prav zahtevna za moja leta in fizično kondicijo, ker vsebuje različne vaje z različnimi pripomočki, in ena ure hitro mine. Naša Lara je profesionalna, vsako vajo lepo razloži, pride naokrog in nas popravi, če je treba, je pa tudi zelo prijetna in simpatična, tako da je vzdušje res prijetno. Ni nepomembno, da se v skupini kot začetnica čutim sprejeto in sproščeno, zato rada prihajam in manjkam le, ko mi službene obveznosti to preprečijo. Zadovoljna sem tudi z lokacijo v ZD Novo mesto.«
Lidija Markelj, udeleženka vadbe v Novem mestu

Urnik rehabilitacijske vadbe za leto 2026

Mag. Brigita Putar, predsednica DPABS

Rehabilitacijska vadba poteka po urniku enkrat na teden vse leto, razen med počitnicami. Namenjena je pljučnim in alergijskim bolnikom, tako članom kot nečlanom društva. Vsi, ki se želite vadbi pridružiti na novo, **se morate na vadbo predhodno prijaviti** po telefonu (**01 427 44 44**) ali e-pošti (**društvo@dpabs.si**). Na navedeni telefonski številki smo med uradnimi urami na voljo tudi za dodatne informacije, ki se nanašajo na rehabilitacijsko vadbo in druge programe društva.

Vadbi se lahko pridružite kadarkoli.

Kraj	Kje je dihalna vadba?	Kdaj je dihalna vadba?	Dan v tednu
BREŽICE	Klub MC Brežice Gubčeva ulica 10 a, Brežice	16.00–17.00	četrtek
CELJE	Koronarni klub Celje Gledališki trg 7, Celje	15.00–16.00	sreda
DOBRAVA PRI ŠKOCJANU	Gasilska postaja v Dobravi pri Škocjanu Dobrava pri Škocjanu 59, Škocjan	9.00–10.00	ponedeljek
DOMŽALE	Svet zdravja Domžale Ljubljanska cesta 106 a, Domžale	10.15–11.15	sreda
ILIRSKA BISTRICA	Samostan de Notre Dame Vodnikova 13, Ilirska Bistrica	17.00–18.00	torek
KOPER	OŠ Antona Ukmarja Pot v Gaj 2, Koper	17.00–18.00	torek
KRANJ	Medgeneracijski center Kranj Cesta talcev 7, Kranj	1. skup. 15.00–16.00 2. skup. 16.10–17.10	ponedeljek ponedeljek
LJUBLJANA	Športno društvo Tabor Tabor 13, Ljubljana	15.00–16.00	četrtek
MARIBOR	Srednja gradbena šola in gimnazija MB Smetanova ulica 35, Maribor	1. skup. 16.00–17.00 2. skup. 17.00–18.00	sreda sreda
MOSTE PRI KOMENDI	OŠ Komenda Moste Glavarjeva 37, Komenda	18.00–19.00	ponedeljek
MURSKA SOBOTA	OŠ I Murska Sobota Ul. Štefana Kovača 32, Murska Sobota	18.00–19.00	sreda
NOVO MESTO	Zdravstveni dom Novo mesto Kandijska cesta 4, Novo mesto	17.30–18.30	četrtek
POSTOJNA	Zdravstveni dom dr. Franca Ambrožiča (v prostorih fizioterapije) Prečna ulica 2, Postojna	17.00–18.00	sreda
PTUJ	ZD Ptuj – Center za krepitev zdravja Potrčeva 19 a, Ptuj	16.00–17.00	četrtek
LESCE	Čebelarski center Lesce Rožna dolina 50 a, Lesce	15.00–16.00	četrtek
ŠOŠTANJ	OŠ Karla Destovnika - Kajuha Šoštanj Koroška cesta 7, Šoštanj	17.00–18.00	četrtek
TREBNJE	Zdravstveni dom Trebnje Goliev trg 3, Trebnje	1. skup. 18.00–19.00 2. skup. 19.00–20.00	petek

Urnik dela društva

Pisarna

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

Telefon: 01 427 44 44

E-naslov: drustvo@dpabs.si

E-naslov uredništva glasila: urednistvo@dpabs.si

Splet: www.dpabs.si

FB: Društvo pljučnih in alergijskih bolnikov Slovenije

Naslov: Koprška ulica 94, 1000 Ljubljana

Pomoč zdravnika – odprti telefon: 051 66 33 85

Na vaša vprašanja odgovarja zdravnik specialist

za pljučne bolezni vsak torek od 11. do 13. ure.

Vprašanje nam lahko pošljete tudi na elektronski naslov

pomoc.pljuca@gmail.com

ZADIHAJTE POMLAD

NOVOST!

Odslej prenosni koncentrator
kisika tudi preko naročilnice ZZZS.
Za več informacij nas kontaktirajte.



MEDICOTEHNA

01 529 15 43

hc@medicotehna.si

medicotehna.si

27. državno tekmovanje Zdrav dih za navdih

Katja Prunk Volk, dr. med., spec. pediatrije, vodja Projektne skupine za otroško in mladinsko aktivnost DPABS

Letos je pod okriljem Društva pljučnih in alergijskih bolnikov Slovenije potekalo že 27. tekmovanje Zdrav dih za navdih. V okviru tekmovanja spodbujamo učence osnovnih in srednjih šol k razmišljanju o zdravju pljuč. Letos smo izbrali dve vodilni temi, in sicer:

1. Kajenje nekoč in danes (ter v prihodnosti)
2. Zdrava pljuča – preventiva in kurativa

Z dodatnimi podvprašanji pri vsaki temi smo spodbujali učence in dijake k razmišljanju o škodljivih vplivih kajenja na zdravje ter o zdravju pljuč na splošno, predvsem o pomenu



▲ Avtorica: Zala Jaklič, OŠ Primoža Trubarja Velike Lašče



▲ Rišba: Kako dolgo
Avtorica: Ajla Hafizović, Srednja medijska in grafična šola Ljubljana
Mentorica: Urška Hrovat

preventive. Odziv na razpis se iz leta v leto povečuje. Letos smo prejeli rekordno število prispevkov – likovne izdelke, spise, pesmi, video vsebine, raziskovalne naloge ... Učenci in dijaki so pokazali, da zmorejo kritično razmišljati in da se zavedajo pomena zdravih pljuč. Ključno vlogo imajo tudi mentorji, ki tekmovalce spodbujajo in se z njimi dotaknejo tudi tem zunaj učnega načrta.

Na 27. tekmovanju Zdrav dih za navdih je sodelovalo 430 učencev in 68 mentorjev s skupno 509 izdelki. Prejete izdelke je ocenila petčlanska komisija. Na podlagi ocen smo podelili 291 zlatih, 137 srebrnih in 106 bronastih trstik ter 57 priznanj.

Vse sodelujoče učence, dijake in mentorje smo povabili na zaključno prireditev, ki je letos potekala 18. 4. 2026 na posestvu Grm v Novem mestu. Poleg kulturnega programa in slavnostne podelitve trstik so si sodelujoči lahko izbrali eno izmed treh organiziranih aktivnosti, in sicer vodeni ogled posestva Grm Novo mesto, ogled muzeja IMV Novo mesto ali vodeni pohod na Trško goro.

Novakovi v alergološki ambulanti

Asist. Tina Vesel Tajnšek, dr. med., spec. pediatrije

Začetek jeseni je. Družina Novak pripelje sinova, Bora in Luko, na pregled v otroško alergološko ambulanto.

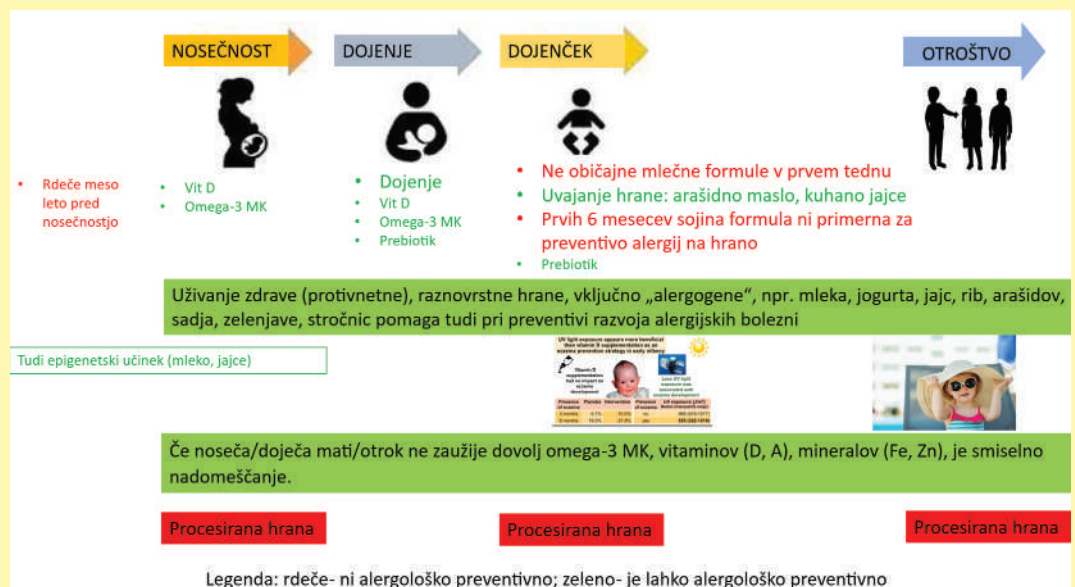
Desetletni Bor v ambulanto pride prvič. Od februarja do julija smrka, kiha, solzijo se mu oči in ga zelo pečejo, še posebej, če je zunaj na sončen in vetroven dan, kljub temu da prejema tableto proti alergiji dnevno, kapljice za oči in pršilo za nos. Ne želi se odpovedati popoldanskemu nogometu s sošolci. Kak dan izostane celo v šoli in kak dan tudi močno oteče okrog oči.

»Ni problema,« tolaži zdravnica Medvedova, ko Bor opravi kožne teste in njegovo roko, polno rdečin, maže z antihistaminsko kremo. »Sicer si res alergičen na pelode dreves in trav, ampak učinkovita rešitev je zdravljenje, paradokсно, prav s temi pelodi, kar imenujemo specifična imunoterapija. Zdravljenje traja tri leta in na ta način imunski sistem prelisimo, da ga usmerimo v tolerantni odgovor na pelode. Naslednje pomladi in poletja bi tako lahko imel predvidoma precej manj težav, lažje boš šel ven in manj zdravil boš prejemal. Ponudimo lahko specifično imunoterapijo s kapljicami ali tabletami za pod jezik ali pa z injekcijami.« Zdravnica opazi, da se Borov obraz nakremži. »Seveda, ni problema,« razloži staršem, ki sicer bolj razmišljajo, da bi bilo lažje priti po eno injekcijo mesečno. »Strah pred iglo opažamo pri otrocih v vsakdanji praksi ob jemanju krvi ali ko izbiramo primerno obliko specifične imunoterapije. Ob izbiri imunoterapije je tretjina staršev pri otrocih ocenila resen, pri več kot polovici pa zmeren strah pred zbadanjem. Obe vrsti imunoterapije sta primerljivo učinkoviti, le popaziti morate skupaj, da bo redno jemal tablete oziroma kapljice,« pojasni. Za Bora torej izberejo kapljice za pod jezik, ki vsebujejo pelode dreves, in tableto za pod jezik, ki vsebuje pelode trav. Tako v naslednjem letu Bor le tu in tam vzame tableto antihistaminika, kot se pohvalijo ob kontrolnem pregledu starši.

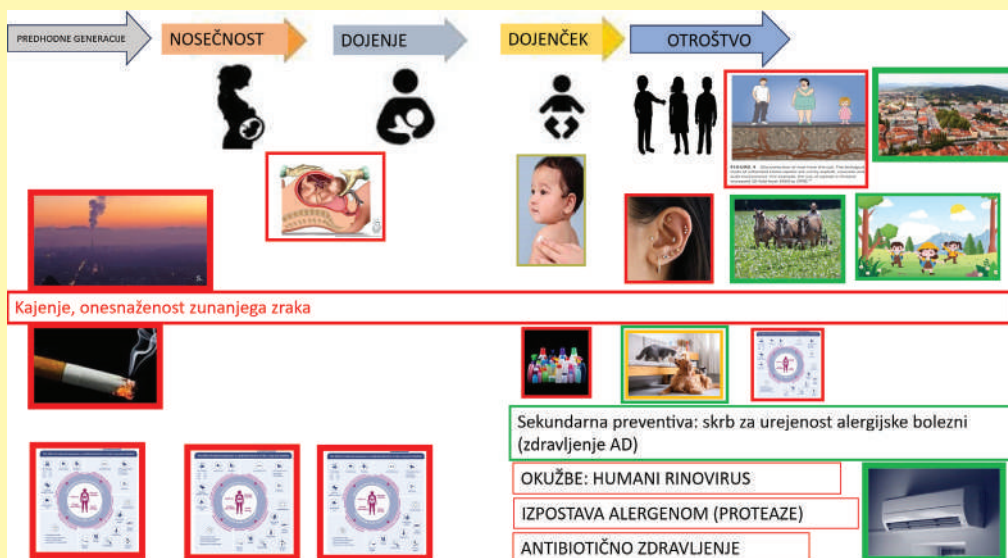
Petletni Luka pa prihaja na kontrolni pregled. Pred dve letoma je, ko je pojedel arašidne smokije, imel veliko koprivnice, kašljal je in tudi bruhal. Za zdaj poleg arašidov ne sme uživati tudi mleka sesalcev, jajc in kivija. Starše zelo skrbi alergija na arašide in zelo so pozorni na njegovo prehrano tako doma kot v vrtcu. Ob Luku so v posebnem nahrbtniku vedno tudi dva samoinjektorja adrenalina in navodila za uporabo.

Zdravnica razume in prosi tudi izkušenega dietetika za obravnavo, da preveri, ali Luka kljub dieti zaužije dovolj makro- in mikrohranil. Uredi tudi dodatni pogovor s psihologinjo, ki razume alergije. Dobro znano namreč je, da je anafilaksija otroka stres za družino in lahko povzroči tudi druge pomembne zdravstvene posledice, npr. slabšo prehranjenost (zaradi nepotrebne izogibanja uživanja različnih živil, motenj hranjenja), pretirano zaskrbljenost/depresijo in socialno izolacijo. Dietetik tudi spodbudi k preverjanju alergenov v živilih. Evropska uredba določa 14 glavnih alergenov, ki morajo biti vedno označeni, če so prisotni v živilu; kravje mleko, jajce in arašidi so med njimi. Nekateri aktualni prehranski alergeni, ki povzročajo anafilaksijo otrokom ali odraslim, pa niso nujno označeni, npr. ovčje/kozje mleko, ajda, grah, leča, pinjole, meso sesalcev, kivi, med in jabolka. Mama doda, da informacija o alergenih v živilu ni vedno hitro dostopna ali sploh ni dostopna. Ozaveščeni starši povprašajo še o možnosti imunoterapije s hrano za Luko in zdravnica na hitro opiše, da razvijajo oralno, podjezično in oblično imunoterapijo s hrano ter da izmed različnih oblik specifičnih imunoterapij s hrano pričakujemo tudi v Sloveniji najprej dostopnost oralne specifične imunoterapije za arašide, ki bi bila lahko v korist prav manjšim otrokom s takojšnjo alergijo na arašide in bi omogočila preprečitev anafilaksije zaradi nenamerne zaužitja hrane, ki bi vsebovala arašide. Arašidni prah bo sicer treba uživati redno, da bi toleranca na arašide trajala, kar je sicer lahko težava, saj je bilo prej pomembno in nasvetovano ravno nasprotno.

Mamo skrbi, kako bo v šoli. »Zaposlene v šoli bomo izobrazili za prepoznavo in ukrepanje ob alergijski reakciji s praktičnimi predavanji in z vadbo s testerji samoinjektorjev adrenalina,« odločno doda medicinska sestra Mateja, saj ve, da je anafilaksija nepredvidljiva in se lahko pojavi kjerkoli, večinoma zunaj zdravstvenih ustanov. Približno ena od desetih alergijskih reakcij, vključno z anafilaksijo pri otrocih, se zgodi v vrtcih ali šolah. Izdana so priporočila za preprečevanje in obravnavo anafilaksije v izobraževalnih ustanovah, so pa velike razlike na strokovni in zakonodajni ravni v urejenosti področja anafilaksije v šolah. Poudarjen je pomen:



▲ Možne poti do preprečevanja alergijskih bolezni glede prehrane



▲ Možne poti do preprečevanja alergijskih bolezni zunaj prehrane

- ustreznega usposabljanja šolskega osebja z namenom povečanja znanja in občutka kompetentnosti;
- izvajanja preventivnih ukrepov;
- izdelovanja načrtov za ukrepe v primeru anafilaksije, vključno s stalno razpoložljivostjo samoinjektorjev adrenalina v šolah in vrtcih;
- večanja splošne ozaveščenosti in vključevalnega šolskega okolja za zmanjševanje izključevanja in ustrahovanja otrok z anafilaksijo v izobraževalnih ustanovah.

Ob pregledu obnovijo tudi, kako se uporabi samoinjektor adrenalina. Luka pogumno sodeluje pri odvzemu krvi, saj se spleča preveriti, ali se trend padanja protiteles IgE za hrano še vedno nadaljuje in bo lahko prišel na provokacijski test s hrano za preverjanje, ali bi vendarle lahko pojedel brez težav morda vsaj biskvit ali lazjanjo, torej termično obdelano in s tem manj alergogeno mleko ali jajce.

Gospa Novak ob koncu pregledov sinov pogladi svoj trebušček in povpraša, ali lahko še kaj stori, da prihajajoči otrok ne bi imel alergijskih težav. »Nekaj pa že vemo v letu 2026 glede tega,« odgovori zdravnica. Hrana in prehranske navade vplivajo na imunsko funkcijo neposredno ali posredno na podlagi vpliva na mikrobiom prebavil, na funkcijo in strukturo barrier (kože, dihal, prebavil), metaboličnih, epigenetskih

ter antioksidativnih učinkov. Spodbuja se pred nosečnostjo, v nosečnosti, med dojenjem in pri otroku: uživanje nepredelane hrane, celotnega živila, ne le posameznih komponent hrane, kombinacije različnih živil, raznovrstne zdrave hrane. Uživanje vlaknin, sadja, zelenjave, kompleksnih ogljikohidratov, jogurta, zmerne količine hrane živalskega izvora ter izločitev sladkarij in predelane hrane sta bila povezana z manjšo možnostjo nastanka prehranskih alergij, dermatitisa, astme in rinitisa. »Ne svetujemo vam diete brez pogostejših prehranskih alergenov v nosečnosti ali med dojenjem,« doda zdravnica. Priporočamo pa sprehode, ohranjanje stika z naravo, telesno dejavnost, seveda tudi izogibanje kajenju in drugim kemičnim škodljivcem v okolju, kolikor je to dandanes mogoče. Če ne opazate, da otroci oziroma vi niste alergični na mucko in psa, naj ostanejo živalce doma otrokom še naprej za pozitivno družbo. Bi pa priporočala,« zaključila zdravnica Medvedova, »da dalje skupaj, kolikor je možno, urejamo različne alergijske težave vaših otrok.« Se vidimo ob kontrolnem pregledu v alergološki ambulanti!

Viri

1. Golden DBK, Wang J, Waserman S, Shaker MS, Stukus DR, Campbell RL, et al. Anaphylaxis: A 2023 practice parameter update. *J Allergy Clin Immunol.* 2023; 151: 1335–53.
2. Muraro A, Worm M, Alviani C, Cardona V, DunnGalvin A, Garvey LH, et al. EAACI guidelines: Anaphylaxis (2021 update). *Allergy.* 2021; 76: 151–73.
3. Cardona V, Ansotegui IJ, Ebisawa M, Thong BY, Turner PJ, Worm M, et al. World Allergy Organization Anaphylaxis Guidance 2020. *World Allergy Organ J.* 2020; 13: 100472.
4. Deschildre A, Alvaro-Lozano M, Muraro A, Podesta M, de Silva D, Giovannini M, et al. Towards a common approach for managing food allergy and serious allergic reactions (anaphylaxis) at school. GA²LEN and EFA consensus statement. *Clin Transl Allergy.* 2025; 15(1): e70013.
5. Halcken S, Muraro A, de Silva D, Khaleva E, Angier E, Arasi S, et al. EAACI guideline: Preventing the development of food allergy in infants and young children (2020 update). *Pediatr Allergy Immunol.* 2021; 32(5): 843–58.

Preizkusite se v rebusu!



1 2 / / / /



C = U

/ / 3 4 /



1 2 /

Grm Novo mesto: Častitljivih 140 let tradicije in odgovorov za prihodnost

Marjana Kos, ravnateljica

Zdravje je za človeka ena najpomembnejših vrednot. Tega pa težko dosežemo brez zdravega življenjskega sloga, ki je povezan z gibanjem in zdravo prehrano vse življenje. Tega se morajo zavedati tudi mladostniki, ki šele odkrivajo sebe in iščejo svoj življenjski slog. V Grmu Novo mesto je skrb za zdrav življenjski slog ena od temeljnih prioritet šole.

Učenje v objemu narave

Grm Novo mesto – center biotehnike in turizma že z umeščeno okolje ob vznožje Trške gore nudi edinstven učni poligon, ki pokriva vsebine kmetijstva, hortikulture, naravovarstva, živilstva, gostinstva in turizma. Med izobraževanjem mladostniki ne pridobijo le novega znanja in praktičnih veščin, temveč na podlagi sodobnih pristopov gradijo osebni razvoj. Kaj je lepšega kot primarno učno okolje z veliko zelenih površin gozda, travnikov in njiv, kjer na eni strani doživimo utrip mestnega vrveža, na drugi pa ugledamo Trško goro, reko Krko ali Gorjance? Pomladni meseci so tisti, ki mlade iz Grma še bolj povežejo z naravo. Dijaki in študentje se toplih dni še kako veselijo, saj jih ob številnih učnih vsebinah preživijo v naravi z učitelji in mentorji. Pomlad je čas, da zemljo zaorjemo in pripravimo na setev. V gozdu nabiramo naravne materiale za ustvarjanje različnih dekoracij ter obrežemo vinsko trto in sadno drevje.



Hoja in koraki za zdrav dih

Kakšen bi bil sprehod, če bi želeli obiskati vse enote Grma Novo mesto – centra biotehnike in turizma? Brez vodenja in strokovne razlage bi zagotovo potrebovali več kot dve uri časa. Korake bi lahko začeli šteti pri vstopni točki Trška gora pri Kmetijski šoli Grm in biotehniški gimnaziji, kjer so tudi skupne službe centra Grm Novo mesto in Višja strokovna

šola. V šolski zgradbi bi si lahko ogledali novi del oz. prizidek s predavalnicami Višje strokovne šole, kemijskim laboratorijem in z veliko dvorano za približno 300 oseb, v kateri potekajo različne šolske in tudi druge prireditve. V starem delu bi si lahko ogledali laboratorij za biotehnologijo, laboratorij za biologijo, prostorno jedilnico, dobro založeno šolsko knjižnico, telovadnico in druge prostore za izvajanje pouka. Obiskali bi lahko tudi dijaški in študentski dom, ki deluje v sklopu centra. Videli bi, da lahko dijaki grede iz sobe v copatih kar naravnost k pouku, seveda se zjutraj še prej ustavijo v šolski jedilnici, kjer jih čaka krepak zdrav zajtrk. Okoli šole, hlevov in posestva pa je speljana krožna pot.

Ob prizidku Višje strokovne šole bi lahko pot nadaljevali mimo govejega in konjskega hleva na posestvo, kjer so šolski čebelnjak, pokrito jahališče in Medpodjetniški izobraževalni center, ki je namenjen izvajanju učnih vsebin praktičnega pouka za dijake in študente z visokotehnološko dodelano hladilnico, s sodobnimi prostori za predelavo mleka in mesa, slaščičarsko delavnico, cvetličarsko delavnico, prostori za izvedbo pouka ter šolsko trgovino Sevno, kjer prodajajo šolske pridelke in izdelke.

Tu so tudi prostori za degožiranje penin, živilski del predelave ter učni izdelovalni laboratorij. Mimo šotorskega prostora, kjer so parkirani traktorji in druga kmetijska mehanizacija, bi pot nadaljevali čez travnike do njiv in kozolca ter zunanje jahališča, na koncu pa bi se mimo šolskih sadovnjakov in rastlinjakov povzpeli še do razgledne točke, ki je pri šolski zidnici na Trški gori, in se vrnili na izhodiščno točko Trška gora ter pot zaključili s pogledom na stavbo dijaškega in študentskega doma.

Dijaki in študentje Grma Novo mesto – centra biotehnike in turizma se izobražujejo tudi v središču Novega mesta, kjer je Srednja šola za gostinstvo in turizem z dijaškim in študentskim domom. Turizem in kulinarika sta priložnost za vse, ki so dovolj radovedni in komunikativni, da lahko nova doživetja z odgovornostjo ustvarjajo za čedalje zahtevnejše gastronomske in hotelske goste.

Zdravo praznovanje

Letošnje jubilejno praznovanje **140-letnice Grma Novo mesto – centra biotehnike in turizma** je obletnica preselitve Kmetijske šole Grm s Slapa pri Vipavi leta 1886, ko se je kranjski deželni zbor odločil za selitev matične kmetijske šole na Slapu pri Vipavi v osrčje kranjske dežele. Na gradu Grm je kmetijska šola delovala do leta 1983, ko so jo preselili pod Trško goro, na Sevno 13. Letošnje leto praznujeta polkrogli obletnici **tudi Srednja šola za gostinstvo in turizem z dijaškim in študentskim domom (65 let) ter Višja strokovna šola (25 let)**. Jubilej bodo dijaki in študentje skupaj z učitelji, mentorji in drugimi zaposlenimi obeležili z uradno proslavo v mesecu oktobru in s številnimi drugimi dogodki v tem letu.

Tudi vi svoje korake v pomlad oplemenitite z optimizmom za boljši jutri in naj vam namig, da obiščite Dolenjsko, čim prej zleze pod kožo.

Grm Novo mesto - center biotehnike in turizma
Sevno 13, 8000 Novo mesto

KONJIČKOVE POČITNICE



od ponedeljka do petka

od 7.00 do 16.00 ure

Jahalna šola Bajnof

1. TERMIN (5 DNI)

od 6. 7. 2026 do 10. 7. 2026

2. TERMIN (5 DNI)

od 13. 7. 2026 do 17. 7. 2026

280,00 €

JAHANJE KONJ
PREHRANA
IGRA IN ZABAVA
NOVI PRIJATELJI
UČENJE TUJEGA JEZIKA



Sevno 13
8000 Novo mesto

PRIJAVE



031 531 000

Grm Novo mesto - center biotehnike in turizma
Sevno 13, 8000 Novo mesto

VABLJENI K VPISU

KMETIJSKA ŠOLA GRM IN BIOTEHNIŠKA GIMNAZIJA

SREDNJA ŠOLA ZA GOSTINSTVO IN TURIZEM Z
DIJAŠKIM IN ŠTUDENTSKIM DOMOM

VIŠJA STROKOVNA ŠOLA

MEDPODJETNIŠKI IZOBRAŽEVALNI CENTER

#GRMNOVOMESTO

ODGOVORI ZA JUTRI

Odgovori za prihodnost že **140**
let



WWW.GRM-NM.SI



Sevno 13
8000 Novo mesto



07 3934 700

Vdihni življenje s polnimi pljuči – intervju z Manco Izmajlovo



Manca Izmajlova je operna pevka, diplomirana akademska igralka, režiserka, voditeljica in tudi avtorica knjige *Vdihni življenje s polnimi pljuči*. Operno petje je študirala v Rusiji, kjer je spoznala pomen in način izvajanja dihalnih vaj, ki so bile takrat namenjene profesionalnim pevcem in govornikom. Danes vemo, da so koristne pri blaženju simptomov bolezni, kot so astma, kronični bronhitis, povišan krvni tlak, stres in druge. V knjigi avtorica povezuje pridobljeno znanje z osebnimi izkušnjami, ki so vsem bralcem lahko v pomoč, če se spopadajo s kakršnimikoli težavami. Z opisanimi prigodami iz lastnega življenja se bralcem lepo približa. Kot strokovno, odgovorno in toplo osebo smo jo začutili tudi mi, ko smo razmišljali o zdravju pljuč. V knjigi smo dijaki programa Zdravstvena nega našli veliko odgovorov, obenem pa se nam je zastavilo tudi nekaj vprašanj, zato smo avtorico knjige, gospo Manco Izmajlovo, poprosili za intervju. Prijazno se je odzvala.

Kateri vaji ali principa iz vaše knjige *Vdihni življenje s polnimi pljuči* po vašem mnenju največ prispevata k življenju posameznika?

Predvsem bi si želela, da ljudje ne podcenjujejo pomembnosti polnega dihanja in da razumejo, da se zdravje celega telesa začne pri zdravih pljuči. Ta ustvarjajo pogoje za delovanje vseh drugih organov. Ni dovolj, da »itak vsi dihamo«, saj povprečen odrasel človek pri tem uporablja le približno 25 odstotkov pljučne zmogljivosti.

Drugi zelo pomemben princip pa je zavedanje, kaj jemo. Svojega avtomobila gotovo ne bi dan za dnem polnili z nekakšnimi čudnimi »gorivi«, svojemu telesu pa to pogosto delamo. Zato zagovarjam predvsem hrano, ki je obstajala že pred sto leti.

Verjetno ne uspete narediti vseh vaj vsak dan, kajne? Imate kako stalno kombinacijo vaj ali jih prilagajate svojemu počutju oziroma trenutnim izzivom?

Različno. Poskušam jih delati vsak dan čim več, potem pa je odvisno od časa in počutja, do kod pridem. Vedno jih izvajam po vrsti in vedno naredim 96 ponovitev (torej se trikrat zavrtim po sobi, z osmimi vdihmi v vsak kot). Ker sem v dobri telesni formi, lahko teh 96 ponovitev naredim brez ustavljanja, vsaka vaja mi tako vzame slabo minuto in pol.

Naredim jih toliko, kolikor mi dopušča čas. Vaje delam kar med domačimi opravili – nekaj npr. pospravljam in se potem za eno vajo ustavim. Včasih pridem le do šeste vaje (to je minimum), včasih do konca. Kdaj pa kdaj jih tudi kak dan ali več izpustim, a na splošno je dan precej boljši, če jih naredim.

Rusko dihalno vadbo ste pripeljali v Slovenijo. Je slovensko javnost s to metodo že kdo seznanjal pred vami ali ste bili prvi? Obstajajo v Sloveniji skupine ali društva, ki se s tem ukvarjajo?

Ne, prav s to omenjeno metodiko (ki je osnovana na starih vajah altajskih menihov) sem se prva začela ukvarjati jaz, skorajda tudi prva zunaj Rusije. V Sloveniji pa so posamezniki, ki se ukvarjajo z drugimi dihalnimi metodami, nekateri že zelo dolgo in tudi profesionalno, pogosto v povezavi z zdravljenjem.

Sama teh kompetenc nimam. Imam pedagoški dar, dobro opazujem in se že vrsto let učim. Kdor mi začne razlagati o svojih zdravstvenih težavah, pa ga vedno najprej napotim k zdravniku. Vadba je zelo intenzivna, in čeprav nima veliko kontraindikacij ter jo lahko izvaja skoraj vsakdo, je pri določenih zdravstvenih stanjih lahko tudi nevarna.



Za nas, bodoče zdravstvene delavce, je zamisel prve pomoči pri virusnih okužbah zelo zanimiva. Med strokovnjaki pa pogosto slišimo dvom o učinkovitosti tovrstnih metod. Kakšen odziv ste doživeli ob sodelovanju z zdravniki, ki jih omenjate v knjigi? Bi svoj pristop označili kot alternativen?

Gre za dopolnitev zdravljenja, ne za zdravljenje samo. Manjše zdravstvene težave se lahko omilijo ali celo izginejo, pogosto tudi v kombinaciji z drugimi spremembami življenjskega sloga. Zgodi se tudi, da komu, denimo, ni več treba uporabljati inhalatorja za astmo ali zdravil proti alergijam, vendar to vedno pove zdravnik, ne jaz.

V Rusiji veliko zdravnikov uradne medicine uporablja dihalno vadbo kot dopolnitev k zdravljenju. Sama pa si želim, da bi zdravniki po svetu bolj poznali in se tudi pogosteje opirali na starodavno znanje, ki je obsežno, a je bilo v zadnjem stoletju preprosto zavrženo. Treba bi bilo torej vzpostaviti večjo povezavo med starodavno in novodobno medicino. In seveda uvesti celostni pristop k zdravljenju človeka.

Ali opazate razlike v dihanju med mlajšimi in starejšimi? Kaj se je po vaših izkušnjah spremenilo?

Seveda. Dihanje se začne slabšati že v otroštvu in najstniških letih – zaradi stresa ter dolgih ur sedenja v šoli in pri učenju. Psihološki stres in strah nekateri doživljajo že zelo zgodaj.

V odrasli dobi je stresa in sedenja še več, pri številnih se pojavi tudi odvečna maščoba okoli pasu, kar je povezano s prevelikim vnosom enostavnih ogljikovih hidratov in industrijskih maščob. Maščoba na pasu dodatno ovira delovanje preponske mišice in slabi dihanje.

Pomembno je tudi staranje: z vsakim desetletjem se pljučna zmogljivost zmanjšuje, dihalne mišice slabijo, več je motenj spanja in obnavljanje pljučnih alveolov je vse počasnejše. Te spremembe so še posebej izrazite pri ženskah po menopavzi, ko zaradi hormonskih sprememb pljučno tkivo postane manj prožno in lahko sčasoma pljuča skoraj »okamenijo«. Zato ima toliko žensk po 60. letu težave z dihanjem. Dihalna vadba lahko pri tem res izjemno pomaga.

Kaj bi svetovali nam, ki vstopamo v poklic, v katerem je skrb za druge pogosto postavljena pred skrb zase?

Pet do petnajst minut dihalne vadbe med domačimi ali drugimi opravili lahko naredi čudeže. Svetujem čim več preproste, osnovne hrane, pripravljene z dobrimi olji, ter čim manj sladkorja in pšenice, ki predvsem po 40. letu povzročata vse hujša vnetja v telesu. Če se da, ju vsaj po mesec, dva zapored črtajte povsem.

In kadar je le mogoče, pojdite vsaj za 30 minut sami na hiter sprehod v gozd. To je resnično zdravilno za psiho, poveže z naravo in da ogromno nove moči.



Za druge lahko resnično skrbimo šele, ko smo sami v dobri formi. Če ne, prej ali slej omagamo.

Pogosto o dihanju razmišljamo zgolj kot o fiziološkem procesu. Kaj pa bi morali vedeti z vidika čustev in komunikacije?

Ko smo v stresu ali strahu, je telo v stanju ogroženosti in delovanje procesov zmanjša na minimum. Med prvimi se spremeni dihanje – postane plitko in kontrolirano. Plitko dihanje pa nas potisne v še več stresa. Nastane začarani krog. Posledično postanemo tudi bolj razdražljivi, konfliktni in negativno naravnani.

Kaj je najpomembnejše, kar želite, da bi bralci odnesli od branja vaše knjige? Prejemate povratna sporočila o njenem vplivu?

Veliko ljudi mi piše, da imajo knjigo ves čas na nočni omarici. Veseli me, da lahko pomagam tako anksioznim najstnicam kot 80-letnicam, ki jim peša življenjska moč. Odzivi so res odlični, knjiga je zelo priljubljena in tik pred tretjim ponatisom.

Dragocena so mi tudi povratna sporočila skozi čas – da gre za vsebino, ki ljudem ostane in je ne odložijo po nekaj mesecih. Številni moji učenci z vadbo vztrajajo že pet let in več.

Katero jed iz vaše knjige najraje pripravljate svojim otrokom?

Pravzaprav vse – vedno znova, saj imam petčlansko, vedno lačno družino. Vedno imam skuhamo kašo (ovseno ali prose-no) in pogosto, kadar hčerke želijo hiter prigrizek, posežejo prav po njej – seveda pogreti, z mlekom, s sladkorjem in z rozinami.

V hladilniku imam vedno tudi veliko narezane sveže zelenjave – korenje, kumare, papriko, kolerabo ..., s katero si pogosto same postrežejo. Navajene so domače kuhane hrane, zato si lahko po lastni presoji privoščijo tudi kakršenkoli »junk food«, a kot opazam, jim ne prija prepogosto.

V imenu vseh dijakov 3. letnika GZŠ Nova Gorica se lepo zahvaljujem avtorici knjige Vdihni življenje s polnimi pljuči, ki se je tako potrudila, si vzela čas in iskreno odgovorila na zastavljena vprašanja. Na podlagi svoje življenjske zgodbe in sporočila knjige je predstavila pomen dihanja za zdravje, dobro počutje in notranje ravnovesje. S pravilnim dihanjem, z vztrajnim izvajanjem dihalnih vaj, s krepitvijo zavedanja danega trenutka lahko učinkovito umirjamo misli in tako odženemo stres, ki je danes eden najmočnejših in najpogostejših vzrokov bolezni. Zadihajmo življenje s polnimi pljuči!

Intervju je izvedla Nika Ušaj, dijakinja šolskega centra v Novi Gorici, pod vodstvom profesorice Sonje Žežlina.

Tradicionalni velikonočni pohod v Fokovcih

Viljem Kianec, član društva DPABS

Kulturno-turistično društvo Ceker Fokovci je tudi letos uspešno izpeljalo tradicionalni velikonočni pohod, ki je v kraj znova privabil številne ljubitelje narave, gibanja in lokalne dediščine. Na že 17. velikonočnem pohodu, ki je potekal na velikonočni ponedeljek, se je zbralo približno 200 pohodnikov z različnih koncev Slovenije.



Udeleženci so se v dopoldanskem času zbrali pred vaško-gasilskim domom v Fokovcih, od koder so se podali na prijeten pohod po vaških poteh, med prostranimi travniki, njivami in



gozdnimi robovi, značilnimi za to panonsko pokrajino. Med potjo so imeli priložnost spoznati lokalne posebnosti, značilno podeželsko arhitekturo ter pristno življenje kraja, ki še vedno ohranja močno povezanost z naravo in s tradicijo. Pohodu so se pridružili tudi člani Društva pljučnih in alergijskih bolnikov Slovenije, ki so dogodek izkoristili za prijetno druženje, gibanje na svežem zraku ter krepitev dobrega počutja.

Dogajanje v regijskem društvu – Pomurje

Marjana Celec

Člani izvršnega odbora (IO) se občasno sestanemo tudi takrat, ko nimamo neposrednih društvenih obveznosti. Tako smo se zbrali januarja 2026, da se pozdravimo in načrtamo smernice za tekoče leto. Sestanka se je udeležila večina članov, odsotna sta bila le Marica in Franc. Dogovorili smo se, da bomo jeseni organizirali srečanje pomurskega društva. Vabilo bo objavljeno v septembrski številki glasila Zdravi dih za navdih.



Člani so predlagali tudi, da bi obiskali nekatere zdajšnje oziroma potencialne nove člane, ki se zaradi bolezni težje vključujejo v širše družbeno življenje. V ta namen smo načrtovali obisk gospoda s

presajenimi pljuči, ki je izrazil željo po sodelovanju z našim društvom in zanimanje za članstvo. Žal nam do izida tega glasila načrtovanega obiska ni uspelo uresničiti, saj nam je dvakrat ponagajalo vreme – enkrat nas je v marcu presenetil sneg, drugič pa močan veter.

Sva se pa zato z enim izmed aktivnih članov IO, ki ima prav tako presajena pljuča, večkrat srečala in aktivno preživljala čas. Med drugim sva se peš odpravila od vznožja Lendavskih gorc do Vinariuma po strmi poti med vinogradi. Moram poudariti, da je Mirko v odlični telesni kondiciji. Potepala sva se tudi po čudovitih kotičkih Slovenskih gorc, si ogledala mokrišča ter tradicionalne panonske hiše, ki so skrbno ohranjene in na ogled nadaljnjim rodovom.



Dogajalo se je

Marjana Bratkovič, podpredsednica DPABS

V Društvu pljučnih in alergijskih bolnikov Slovenije je bilo od konca lanskega leta do začetka letošnje pomladi zelo pestro in aktivno dogajanje. V tem obdobju smo izvajali delavnice za bolnike z astmo in s KOPB, pripravljali strokovna in poljudna predavanja ter obeleževali pomembne svetovne dneve, povezane z zdravjem pljuč. Svoje delo, izkušnje in sporočila pa smo v tem času večkrat predstavili tudi v televizijskih oddajah, s ciljem širšega ozaveščanja javnosti.

V mesecu novembru 2025 sta v Murski Soboti potekali dve delavnici za bolnike z astmo in dve za bolnike s KOPB, ki sta jih izvedla prim. Nadja Triller, dr. med., spec. internistka pulmologinja, in dr. Anton Lopert, dr. med., specialist internist.

Delavnice KOB

Zvrstilo se je več delavnic za bolnike s KOB (kroničnimi obstruktivnimi obolenji pljuč – z astmo in s KOPB).

Astma in KOPB (kronična obstruktivna pljučna bolezen) sta različni kronični pljučni bolezni, ki pa imata nekaj skupnih značilnosti, a tudi pomembne razlike. V delavnici udeleženci pridobijo teoretično znanje v zvezi z boleznimi in tudi praktično preverijo pravilno uporabo inhalacijske terapije z vdihovalniki, ki jih prinesejo s seboj, ali s testnimi vzorci. Zaželelo je, da so v delavnici prisotni tudi svojci.

Delavnic so se udeležili bolniki, ki so jih vabili izvajalci delavnic. Večinoma je bilo prisotnih deset udeležencev, na Vrhniki sedemnajst. Udeleženci so prejeli društvene zloženke o astmi in KOPB ter prijavnico za včlanitev v društvo. Na koncu so izpolnili še anketo o zadovoljstvu. Bolniki so imeli priložnost zastaviti vprašanja in tako razjasniti dileme.



▲ Delavnica KOB, Maja Borovič, DMS, Murska Sobota

Izvedene so bile naslednje delavnice KOB:

- 11. novembra 2025 v Topolšici;
- 2. marca 2026 na Vrhniki;
- 10. marca 2026 v Cerkljah na Gorenjskem;
- 12. marca 2026 v Ljubljani;
- 12. marca 2026 v Splošni bolnišnici Celje;
- 19. marca 2026 v Murski Soboti.

Datumi in lokacije brezplačnih delavnic so objavljeni na spletni strani društva.

Prijavite se!

Predavanja

Alergijske bolezni smo imeli priložnost spoznati 10. novembra 2025 v Zdravstvenem domu Maribor. Predaval je **Dominik Škrinjar, dr. med.**

Alergijske bolezni so skupina obolenj, pri katerih imunski sistem pretirano in neustrezno reagira na snovi iz okolja, ki so sicer za večino ljudi nenevarne (npr. cvetni prah, hrana, pršice, živalska dlaka, zdravila). Te snovi imenujemo alergeni.

Vabilu sta se 10. novembra odzvali Jasna Furst Dobelšek, dr. med., in docentka dr. Mojca Unk, dr. med., za izvedbo predavanja o **pljučnem raku** v knjižnici v Velenju.

Udeležba je bila dobra, udeleženci so postavljali veliko vprašanj in lahko vzeli ponujena gradiva društva in revije Zdrav dih za navdih. Predsednica DPABS mag. Brigita Putar je na kratko predstavila delovanje društva in prisotne povabila k včlanitvi. Še posebej je izpostavila podporo, ki jo društvo nudi članom z dihalnimi vadbami enkrat tedensko, ki bolnikom omogočajo ne samo lajšanje telesnih težav, temveč tudi ustvarjanje priložnosti za povezovanje in druženje.



▲ Delavnica KOB, dr. Katja Triller Kosaber, Splošna bolnišnica Celje

Svetovni dan KOPB smo obeležili s prispevkom na RTV Slovenija v oddaji **Dobro jutro 20. novembra**. Gostje oddaje so bili predsednica društva mag. Brigita Putar in prim. Nadja Triller ter asist. Tomaž Hafner z UK Golnik med videopovezavo. Predstavljena je bila tudi **nova knjižica Telesna vadba za bolnike s kroničnim obolenjem pljuč** in bila zelo dobro sprejeta.



Posnetek rehabilitacijske vadbe v Domžalah, ki ga je pripravila TV Koper, skupaj z izjavami predsednice in prim. Nadje Triller smo objavili na spletni strani in na Facebooku DPABS. Drugi del se je odvijal v **Čebelarškem centru v Lescah**, kjer je ob polni dvorani **predaval prim. Matjaž Turel o KOPB**. 22. novembra pa je o bolezni govoril na Radiu Triglav. Pri organizaciji sta sodelovali Azra Alibegović in Marjana Bratkovič, ki je **po predavanju** izvajala tudi **meritve pljučne funkcije in 21. novembra še v avli UK Golnik**. Marjana Bratkovič je o društvu in povabilu na dogodek v Lescah govorila na Radiu Triglav 16. novembra in objavila prispevek v časopisu Glas Gorenjske 21. novembra. Organizirala je tudi oblikovanje in tiskanje **plakata z geslom »Če vam zmanjkuje sape, pomislite na KOPB«**, in ga razposlala na 20 lokacij.

31. januar, dan brez cigarete, in 4. februar, svetovni dan boja proti raku

Ob dnevu brez cigarete in dnevu boja proti raku smo **2. februarja 2026** v Šmartinskem domu v Stražišču pri Kranju **izvedli izobraževalno-ozaveščevalni dogodek**, namenjen ozaveščanju o škodljivih učinkih kajenja ter pomenu zgodnjega odkrivanja in preprečevanja pljučnega raka. Osrednji del dogodka je bilo strokovno **predavanje o pljučnem raku**, med katerim so bile predstavljene ključne informacije o dejavnih tveganjih, simptomih, diagnostiki, možnostih zdravljenja in preventivi. Katja Adamič je še posebej izpostavila napredek pri zdravljenju v zadnjih letih, in sicer v bolj ciljanih terapijah, zgodnjem odkrivanju in personaliziranem pristopu.



▲ Delavnica KOB, prim. Nadja Triller, Murska Sobota



▲ Predavanje KOPB, dr. Matjaž Turel, Lesce

Med njimi so:

- tarčna terapija – gre za zdravila, ki napadajo specifične genske mutacije v rakavih celicah;
- imunoterapija – spodbuja imunski sistem, da sam napade raka;
- personalizirana medicina – vsak tumor je genetsko analiziran, da se določi najboljše zdravljenje;



▲ Stojnica CKZ Kranj na predavanju o pljučnem raku v Stražišču pri Kranju

- zgodnje odkrivanje – nizkodozni CT za ogrožene skupine (kadilce);
- napredek v kirurgiji in obsevanju – minimalno invazivne operacije, natančnejša radioterapija;
- kombinirano zdravljenje.

Udeležencem so bile na voljo **informativne stojnice o tobačnih in nikotinskih izdelkih, s posebnim poudarkom na novih in alternativnih oblikah, ter predstavitev programov skupinskega in individualnega svetovanja za opuščanje kajenja iz CKZ Kranj**. V okviru dogodka smo izvajali tudi **meritve pljučne funkcije**, pri čemer so udeleženci prejeli strokovno interpretacijo rezultatov in individualna pojasnila.

Dogodek je spodbudil aktivno sodelovanje občinstva, ki je predavateljici **Katji Adamič, dr. med., specialistki pnevmologije ter alergologije in klinične imunologije**, zastavilo



▲ Delavnica KOB, dr. Arjana Maček, Ljubljana



▲ Delavnica KOB, dr. Tjaša Šubic, Cerklje na Gorenjskem



▲ Predavanje o pljučnem raku, dr. Katja Adamič, Stražišče pri Kranju



▲ Delavnica KOB, Bojana Cimerman, DMS, Vrhnika

številna vprašanja, hkrati pa izrazilo pohvalo za strokovno izvedbo, razumljivo predstavitev vsebin in uporabnost pridobljenih informacij.

Dogodek je bil namenjen mladim in odraslim, tako kadilcem kot nekadilcem, saj je znanje ključni korak k zdravim odločitvam in preprečevanju bolezni.

Aktivna udeležba na izobraževalnih modulih o astmi in KOPB za udeležence referenčnih ambulant 16. decembra 2025 in januarja 2026 na UK Golnik

Kratko predstavitev o društvu sta izvedli dr. Saša Kadivec, prof. zdr. vzg., in Marjana Bratkovič, DMS, mag. Andreja Štefula pa je predstavila svojo zgodbo kot bolnica s težko astmo. Poudarila je pomen pravilnega pristopa do bolnikovih težav, saj na vprašanje »Kako ste?« običajno dobite tudi kratek odgovor. Bistven je tudi spoštljiv in empatičen odnos, občutek, da imate za bolnika čas. Bolnik velikokrat ne zastavlja vprašanj in ne želi povedati o vseh težavah ravno z zavedanjem, da je čas obravnave omejen.

TV IDEA – regionalna pomurska televizija

V oddaji Minute za zdravje je prim. Nadja Triller na TV IDEA 4. marca predstavila naše društvo. Pogovor je potekal predvsem o rehabilitacijski vadbi, ki jo društvo organizira po vsej Sloveniji. Poudarila je pomen redne vadbe za bolnike s kronično pljučno boleznijo.

Tečaja oživljanja, ki ga organizira CKZ Kranj, se je udeležilo pet članov DPABS, ki obiskujejo dihalno vadbo v medgeneracijskem centru v Kranju. To je bila prva aktivnost v sklopu povezovanja društev in organizacij.



Vabilo

Vabimo vas na predavanje, pogovor z zdravnico in izmenjavo izkušenj.

DELAVNICA ZA KRONIČNA OBSTRUKTIVNA OBOLENJA (KOB) V MURSKI SOBOTI

Za vse, ki imate astmo ali KOPB, ter vaše svojce smo skupaj s pulmologom in z medicinsko sestro pripravili strokovne nasvete, koristne informacije ter praktična navodila za lažje življenje z boleznijo.

Pridružite se nam v delavnici, ki bo potekala v petek, **15. 5. 2026, ob 9. uri** v Eupnei, ambulanti za pljučne bolezni in alergijo.
Lokacija: Cvetkova ulica 12, Šavel center, 9000 MS

Delavnica je **brezplačna**.

- V delavnici boste:
- izvedeli o boleznih dihalnih poti;
 - prejeli usmerjene informacije prav o vaši bolezni (KOPB ali astmi);
 - prejeli praktične nasvete;
 - izvedeli, kako uporabljati vdihovalnik, da bo zdravilo v dihalnih poteh ustrezno delovalo.

Pulmolog Anton Lopert, dr. med., spec. internist pulmolog, in medicinska sestra bosta odgovorila tudi na vaša vprašanja.

S seboj prinesite vdihovalnik, ki ga uporabljate, da bomo skupaj preverili pravilnost uporabe.

Dodatne informacije in prijava po:
– telefonu (01 427 44 44) ali
– elektronski pošti (drustvo@dpabs.si).

Prijazno vabljeni.

DELAVNICA ZA KRONIČNA OBSTRUKTIVNA OBOLENJA (KOB) V TOPOLŠICI

Za vse, ki imate astmo ali KOPB, ter vaše svojce smo skupaj s pulmologom in z medicinsko sestro pripravili strokovne nasvete, koristne informacije ter praktična navodila za lažje življenje z boleznijo.

Pridružite se nam v delavnici, ki bo potekala v torek, **12. 5. 2026, ob 16. uri** v Bolnišnici Topolšica, v sejni sobi v četrtem nadstropju.
Lokacija: Topolšica 64, 3326 Topolšica

Delavnica je **brezplačna**.

- V delavnici boste:
- izvedeli o boleznih dihalnih poti;
 - prejeli usmerjene informacije prav o vaši bolezni (KOPB ali astmi);
 - prejeli praktične nasvete;
 - izvedeli, kako uporabljati vdihovalnik, da bo zdravilo v dihalnih poteh ustrezno delovalo.

Pulmologinja Andreja Pečnik, dr. med., spec. internistka pulmologinja, in Mateja Vidmar, dipl. m. s., bosta odgovorili tudi na vaša vprašanja.

S seboj prinesite vdihovalnik, ki ga uporabljate, da bomo skupaj preverili pravilnost uporabe.

Dodatne informacije in prijava po:
– telefonu (01 427 44 44) ali
– elektronski pošti (drustvo@dpabs.si).

Prijazno vabljeni.

DELAVNICA ZA KRONIČNA OBSTRUKTIVNA OBOLENJA (KOB) V IZOLI

Za vse, ki imate astmo ali KOPB, ter vaše svojce smo skupaj s pulmologom in z medicinsko sestro pripravili strokovne nasvete, koristne informacije ter praktična navodila za lažje življenje z boleznijo.

Pridružite se nam v delavnici, ki bo potekala v četrtek, **7. 5. 2026, ob 11. uri** v Splošni bolnišnici Izola, v predavalnici na internem oddelku v četrtem nadstropju.
Lokacija: Polje 40, 6310 Izola

Delavnica je **brezplačna**.

- V delavnici boste:
- izvedeli o boleznih dihalnih poti;
 - prejeli usmerjene informacije prav o vaši bolezni (KOPB ali astmi);
 - prejeli praktične nasvete;
 - izvedeli, kako uporabljati vdihovalnik, da bo zdravilo v dihalnih poteh ustrezno delovalo.

Pulmologinja Ivana Džimrič, dr. med., spec. internistka pulmologinja, in Anita Čulk, medicinska sestra, bosta odgovorili tudi na vaša vprašanja.

S seboj prinesite vdihovalnik, ki ga uporabljate, da bomo skupaj preverili pravilnost uporabe.

Dodatne informacije in prijava po:
– telefonu (01 427 44 44) ali
– elektronski pošti (drustvo@dpabs.si).

Prijazno vabljeni.

Rehabilitacijski oddih

Azra Alibegović, koordinatorica rehabilitacije v Strunjanu

Drage članice in člani društva, prav srčno pozdravljeni! Ponovno je leto naokoli in spet vas vabimo na društveno obnovitveno rehabilitacijo v priznano klimatsko zdravilišče v Strunjanu. Kljub pestremu dogajanju doma in po svetu je prav, da mislimo predvsem nase, na svoj mir in si privoščimo drobna zadovoljstva, ki nas osrečujejo in pozitivno vplivajo na naše telo. Zaradi bližine solin in borovih dreves je okolica zdravilišča v Strunjanu še posebej blagodejna pri boleznih dihal.



Vabimo vas torej tudi letošnjo jesen, da se nam pridružite v zdravilišču v Strunjanu. Prijavite se pri društvu, medtem ko se za vse druge informacije lahko obrnete name. Resnično se že veselim snidenja z vami. Bodite zdravi in se vidimo kmalu!

DRUŠTVENI REHABILITACIJSKI ODDIH V TALASU STRUNJAN

od 11. 10. do 18. 10. 2026

Program Društva pljučnih in alergijskih bolnikov Slovenije v Talasu Strunjan

Paket bivanja vključuje:

- polpenzion ali polni penzion s samopostrežnim zajtrkom in bogato večerjo (ali kosilom)
- vsakodnevno vodeno respiratorno fizioterapijo, predavanja, izlete (ob doplačilu)
- telovadbo v bazenu, nordijsko hojo, vodene sprehode
- neomejen vstop v bazene z ogrevano morskovo vodo (32 °C)
- bogat družabni program
- 10 % popust na zdravstvene storitve in storitve velnesa

Talaso Strunjan	5 polpenzionov	7 polpenzionov
Vile***	355,00 EUR	501,00 EUR
Hotel Svoboda****	405,00 EUR	571,00 EUR

Turistična taksa ni vključena v ceno programa in znaša 3,13 EUR po osebi na dan, doplačilo 1/1 Vile 30,00 EUR na dan, doplačilo 1/1 Hotel Svoboda: 40,00 EUR na dan.

Navedene cene veljajo samo za člane društva, so končne, z vsemi upoštevanimi popusti ter že vključujejo sofinanciranje s strani društva.

Prijavite se najpozneje do 1. 9. 2026, tako da pošljete sporočilo na e-naslov prijavnica@dpabs.si ali po klasični pošti na naslov: DPABS, Koprška ulica 94, 1000 Ljubljana.

Število mest je omejeno. Skupaj je za udeležence na voljo 20 sob v Vilah ter 10 sob v hotelu Svoboda. Če bo število prijav večje, se bo upošteval vrstni red prejetih prijav, preostale bomo uvrstili na čakalni seznam.

Morebitne odpovedi prijav bomo sprejemali najpozneje do 25. septembra 2026. V primeru odpovedi od enega do sedmih dni pred odhodom, vas bomo bremenili z 20 % vrednosti rezerviranega bivanja. Ob odpovedi na dan prihoda oz. če se ne zglasite na recepciji navedenega dne, vas bomo bremenili s 50 % vrednosti rezerviranega bivanja.

Odgovori na pogosta vprašanja bolnikov

Mag. Tjaša Šubic, dr. med., spec. int. med.

Kako se zaščititi pred alergeni v zraku spomladi, ko vse cveti?

Najprej je pomembno ugotoviti, kateri alergeni vam povzročajo težave – predvsem glede na simptome, ki jih imate, lahko tudi s potrditvijo s kožnimi testi. Vsako leto se datum cvetenja nekoliko premika glede na vremenske razmere, pomaga, če je več dežja, kar bolniki dobro opažate. Spremljate lahko tudi spletne objave glede količine cvetnega prahu. Prvi ukrep je izogibanje, drugi npr. obrazna maska (dobro preizkušeno v obdobju epidemije covid), tretji spiranje sluznice z vodo/s fiziološko raztopino po povratku domov, četrti zdravila.

Katera zdravila pridejo v poštev za zdravljenje alergijskega rinokonjunktivitisa (draženja oči in nosu ob alergijah)?

Podajam preprost pregled najpogosteje uporabljanih zdravil, za natančnejšo in vam prilagojeno shemo se obrnite na svojega zdravnika. Glavna zdravila so antihistaminiki, ki jih lahko jemljete v obliki tablet, kapljic za oči ali spreja za nos. Če je treba, prejimate oz. dodate sprej z nosnim steroidom, lahko v kombinaciji z antihistaminikom. Antihistaminiki delujejo hitro, lahko se uporabljajo redno in kadar je treba, steroidi v nosnem spreju pa za optimalen učinek potrebujejo več dni in se uporabljajo čez vse obdobje cvetenja redno. Kombinirate navedeno glede na svoje okoliščine, ki se lahko iz sezone v sezono spreminjajo. Prednost ima lokalna terapija.

Kaj je imunoterapija?

Še en način spopadanja z alergijskimi težavami je imunoterapija. To pomeni, da v telo vnašamo kontrolirane količine alergena in ga na to snov navajamo. Posledično se zmanjša pretirana odzivnost imunskega sistema na ta alergen in ob izpostavitvi telo manj intenzivno reagira. Ne moremo pa vnaprej napovedati, v kolikšni meri bo koristna pri določenem posamezniku. Obstaja v obliki podkožnih injekcij in podjezičnih kapljic oz. tablet. Prejemanje imunoterapije po navadi traja tri leta.

Kako poskrbeti za optimalno stanje imunskega sistema?

Osnovni ukrepi se nanašajo na tri področja. Prvi je prehrana, s poudarkom na svežem sadju, zelenjavi in polnozrnatih žitih. Na ta način vnašamo v telo antioksidante, vitamine, minerale in zelo pomembne vlaknine. Drugi ukrep je redno gibanje, predvsem na svežem zraku. Tretji ukrep je skrb za to, da se s stresom soočamo čim manj stresno. Stalen stres zelo negativno vpliva na imunski sistem. Podpremo ga lahko na več načinov – z meditacijo, zdravimi medosebnimi odnosi, s čuječnostjo, z jogo, tudi rednim sproščujočim gibanjem v naravi, ukvarjanjem z dejavnostmi, ki nas veselijo in pomirjajo.



Vprašanja za zdravnika



na Gorenjskem.

Pri Društvu pljučnih in alergijskih bolnikov Slovenije (DPABS) je članom na voljo tudi posvet z zdravnico mag. Tjašo Šubic, dr. med., specialistko interne medicine iz Pnevmoško-alergološke ambulante Velog v Cerkljah

Nanjo se lahko obrnete po telefonu na številko 051 66 33 85 vsak torek med 11. in 13. uro ali po elektronski pošti na e-naslov pomoc.pljuca@gmail.com.

Na zastavljena vprašanja vam bo čim jasneje in usmerjeno odgovorila ali pa svetovala, na koga se obrnite s specifičnim vprašanjem. Dobrodošli ste z vprašanji z različnih področij pnevmologije (bolniki z znanimi diagnozami astme in kronične obstruktivne pljučne bolezni (KOPB), prav tako tudi v primerih še nepojasnjenih težav s težkim dihanjem, kašljem ...) in alergologije.

Življenje s KOPB: »Ko vzameš volan v svoje roke«

Franc Ferjančič z Vrhnike je član Društva pljučnih in alergijskih bolnikov Slovenije in je iz izkušnje pred dvajsetimi leti odnesel pomembno življenjsko lekcijo. »Ogromno je odvisno od nas samih in našega načina razmišljanja. Le malo je stvari, na katere nimamo nobenega vpliva,« zatrjuje. To prepričanje mu je pomagalo tudi pri premagovanju njegove doživljenjske spremljevalke – kronične obstruktivne pljučne bolezni (KOPB).

Bolezen, ki vzame dih

Z boleznijo, ki je njegova pljuča načenjela že nekaj časa, se je seznanil pred osmimi leti ob obisku osebne zdravnice. Ta ga je dobro poznala tudi zasebno, zato ga je odkrito vprašala, ali še kadi. Ko je priznal, da še vedno pokadi škatlico cigaret dnevno, ga je poslala na rentgen, potem pa še k pulmologu. Po preiskavah je bila diagnoza jasna: začetek KOPB. Čeprav takrat, razen občasnega kašlja, posebnih težav ni imel, se je hitro odločil in je takoj opustil kajenje.

Pri pulmologinji na Vrhniki so potrdili zgodnjo obliko bolezni. Da situacija ni najboljša, je izvedel ob obisku drugega, »strožjega« zdravnika, ki mu je to povedal brez dlake na jeziku. V naslednjih letih se je stanje počasi še slabšalo, vse do dneva, ko je žena zbolela za covidom, čeprav sta bila oba cepljena. Sam se ni počutil slabo, ko pa je nekega zimskega večera stopil na mrzel in oster zrak, je močan kašelj opozoril na akutno poslabšanje bolezni.

»Tisti občutek, ko ne moreš dihati, je najhujše, kar sem kdaj doživel. Spomnim se, da nisem zmožni prehoditi nekaj

stopnic. Strašno je, ko se boriš za dih,« se groze ob dušenju spominja sogovorec. Naslednji dan je moral na urgenco, potem pa spet k pulmologu. Že prej si je dihanje lajšal s kratko delujočim inhalatorjem, zdravnik pa mu je predpisal še kombinirani inhalator s tremi učinkovinami. Kot opaža Franc, so z leti zdravila zelo napredovala in danes je jemanje veliko preprostejše: »Zdaj obstajajo ciljni inhalatorji, ki delujejo neposredno v pljučih, zato ni treba več jemati tablet.« Ko se je bolezen počasi umirila, je začel raziskovati, brati in iskati informacije o bolezni pri ljudeh s podobnimi težavami.

Korak k znanju in podpori

Ko je pred leti slišal, da ima Društvo pljučnih in alergijskih bolnikov Slovenije ob svetovnem dnevu KOPB (15. novembru) v ljubljanskem BTC-ju informativni dan z meritvijo pljučnih funkcij, ni okleval. »Šel sem tja in prijazne sestre so mi vse razložile, potem pa sem se včlanil v društvo. Začel sem hoditi na predavanja in dihalne vaje, pa celo na pevske vaje, saj je petje odlična dihalna vadba, čeprav nimam posluha,« se pošali. Kot razlaga, je pri njegovi bolezni pomemben čim daljši in čim mirnejši izdih. »Pljuča so poškodovana, alveole se sprimejo in kisik težje prehaja v kri. Zrak zastaja in nastane emfizem. Zato vse vaje poudarjajo dolg izdih.«

Tri preproste rešitve

Po letih izkušenj s KOPB je Franc izluščil tri bistvene ukrepe, ki so mu v pomoč: redno gibanje in hoja, dihalne vaje zjutraj in zvečer po nekaj minut ter morski zrak. Izjemno koristno je zanj bivanje v krajih z blagodejnim zrakom, znanih po tradiciji zdraviliškega zdravljenja za pljučne bolezni. Sam najraje čas preživlja v okolici Savudrije, kjer veliko hodi, bere in se sprošča. Na morje gre tudi v hladnejšem delu leta, čeprav včasih le za kratek čas. Uživa pa tudi v sprehodih po gozdu in v višje ležečih krajih, kjer je zrak čistejši.

Dihanje v jami

Franc Ferjančič se je udeležil tudi pljučne rehabilitacije v Sežani, ki jo tamkajšnja bolnišnica izvaja v umetnem rovu iz druge svetovne vojne. Mikroklima v jami blagodejno vpliva na dihalo, zato v njej zdravijo bolnike s kroničnimi pljučnimi boleznimi. Program je trajal mesec dni. »Del dneva smo preživeli v jami, kjer je vlaga stoodstotna in temperatura stalno okoli trinajst stopinj Celzija. V jami smo ležali, dihali in



se sproščali,« pripoveduje. Bolnikom so dali tudi napravo za merjenje izdiha, da so lahko doma spremljali napredek. Ta je bil po Frančevih besedah več kot očiten, saj je vsak dan zmožgel prehoditi daljšo razdaljo.

Življenje brez dima

O zdravnikih govori samo najlepše. »Zelo so prijazni in zavzeti, pa tudi sam sistem je dober. Če je treba počakati, pač počakam, sicer pa dobim vse, kar potrebujem.« Zdaj hodi na redne letne preglede k pulmologu na Vrhniko, če se kaj zgodi, pa ga obišče tudi vmes. Trenutno se počuti zelo dobro, a se zaveda, da to ni samoumevno.

»Moram se izogibati mrazu, dimu in dražilom, redno delati vaje in uporabljati zdravila,« pravi. Sprožilcev poslabšanja je kar nekaj, poleg mrzlega zraka in dima iz peči ali z žara še topila, barve in razredčila. »Že nekaj vdihov takega zraka me razdraži,« ugotavlja.

Franc Ferjančič je bil dolgo zaposlen v kovinski industriji, kjer brez varjenja, barvanja in brušenja ne gre, to pa je zagotovo pustilo posledice in še doda: »V tistem času mask nismo uporabljali, drobni delci, ki smo jih vdihavali, pa so se neovirano usedali v pljuča. Potem pa še cigarete in prehladi in tveganje se kar nabira.«

Volan ima v svojih rokah

»Sem zdravljeni alkoholik,« odkrito pove 70-letnik, ki mu je izkušnja pred dvajsetimi leti popolnoma spremenila pogled na življenje. O spremembi razmišljanja govori ponosno in z navdušenjem: »Včasih sem mislil, da se življenje kar samo dogaja, potem pa sem se zavedel, da je volan v mojih rokah. Dejanja povzročijo posledice. In če želiš dihati – tudi čisto dobesedno – moraš nekaj spremeniti.«

Dobro pa ve, da ni čudežnega zdravila: »Inhalatorji in znanje so v pomoč, a moraš vsak dan delati.« Pomembni se mu zdita



podpora družine in motivacija, ki mu jo dajejo štirje vnuki. Z njimi se veliko ukvarja, kar mu daje energijo.

V društvu srečuje ljudi z enakimi težavami, ki pa pogosto razmišljajo drugače: »Nekateri bi težavo rešili kar s presaditvijo pljuč, kar pa je redko in zelo zahtevno. Jaz pravim, da je treba zagristi, pa gre, tudi če si še tako na tleh. Ne gre čez noč, počasi pa se stanje da stabilizirati.« Franc Ferjančič ostaja optimist, čeprav ve, da lahko pride do poslabšanja: »Mislim, da sem na pravi poti, zato ostajam previden in vztrajen.«



Luč upanja in dar, ki olajša dihanje

Marjan Huber

Življenje nas pogosto postavi pred težke preizkušnje, a nas hkrati uči, da se v najtemnejših trenutkih spletejo poti, polne hvaležnosti. Moja pot z **Društvom pljučnih in alergijskih bolnikov Slovenije** se ni začela včeraj – traja že **več kot 20 let**, vse odkar sem pri svojih 41 letih po operaciji pljuč uspešno premagal pljučnega raka. Društvo je bilo moj sopotnik skozi desetletja, vse do lanske jeseni, ko se je odprlo novo poglavje.

Lani sem po telefonu poklical na društvo in tajnica Marina mi je zaupala dragocevo novico – društvo je prejelo donacijo, tj. koncentrator kisika, ki je čakal na nekoga, ki ga nujno potrebuje.

Decembra me je pot zanesla v Ljubljano. V prostorih društva me ni ustavil le nov aparat, temveč zgodba, ki jo je nosil s seboj. Koncentrator je društvu podarila **gospa Brodnik**. Bil je last njene hčerke, ki se je pogumno borila z rakavo boleznijo, situacijo pa so nato neizprosno otežili še zapleti po covidu. Kljub neizmerni volji do življenja je hčerka to bitko žal izgubila.

Gospa Brodnik se je v svoji najgloblji bolečini odločila za neverjetno humano gesto. Namesto da bi naprava ostala le boleč spomin, jo je podarila društvu z željo, da pomaga nekemu drugemu. Ob

najinem srečanju januarja 2026 mi je gospa Brodnik med drugim v popotnico rekla: »Srečna sem, da ste dobili koncentrator moje hčerke v uporabo, z veliko željo, da vam bo pomagal.«

Po zmagi nad rakom pred četrto stoletja so se pozneje pri meni zvrstili novi izzivi: srčno popuščanje, devetmesečna organizirajoča pljučnica, glivično obolenje pljuč in slaba ledvična funkcija. Danes sem že dve leti na trajnem zdravljenju s kisikom na domu.

Čeprav doma uporabljam stacionarni sistem, mi je prav ta podarjeni **prenosni koncentrator** odprl nova vrata v svet. Zdaj ga uporabljam v avtu, ob daljših obiskih in kadar z ženo odideva na dopust. Ta naprava zame ni le tehnologija; v njej je ujeta neizmerna ljubezen mame in hčerke, ki zdaj meni lajša težke trenutke.

Kljub vsem diagnozam na svoje zdravje gledam optimistično. Življenje nas stalno preizkuša, a dejanja, kot je dar gospe Brodnik, nas opominjajo, da sočutje povezuje in rešuje življenje.

Iskrena hvala gospe Brodnik za njeno plemenitost in srčnost. Vaš dar mi ne daje le kisika, temveč tudi moč, da po 25 letih boja z upanjem zrem v prihodnost.



NATEČAJ PREDSTAVI SE NAM

V Društvu pljučnih in alergijskih bolnikov Slovenije (DPABS) smo se odločili, da bomo organizirali natečaj *Predstavi se nam*, saj si želimo še bolj spoznati svoje člane. Na letnih srečanjih, rehabilitacijskem oddihu v Strunjanu in ob drugih dogodkih preživimo skupaj premalo časa, da bi se bolj povezali ter odkrivali zanimanja in priložnosti, s katerimi se ukvarjate.

Na natečaju bomo zbirali vaše zgodbe in veseli bomo, če se boste odzvali v čim večjem številu. Želimo izvedeti, kdo ste, kaj v življenju počnete, kaj vas veseli

in zakaj ste se odločili pridružiti se DPABS. Ni treba, da ste izkušeni pisci besedil, pri ustvarjanju pa vam dajemo popolno svobodo.

Naša pogoja sta samo največja dolžina posameznega besedila in da ste jezikovno spoštljivi do drugih ljudi. Pripravite lahko do dve strani besedila, kar pomeni 1200 besed, zaželeno pa je, da ob besedilu priložite tudi kako svojo fotografijo, lahko portretno ali pa če vas je kdo fotografiral med ukvarjanjem s kakim hobijem, sprehodom, na potovanju, med hojo v hribih ali kolesarjenjem.

Prosimo, da nam besedila pošljete do 31. julija 2026 na elektronski naslov urednistvo@dpabs.si.

Izmed prispelih besedil bomo izžrebali pisce, ki bodo prejeli simbolične nagrade.

BIOTERME Mala Nedelja



6.-11.6.2026

13-18.9.2026

1.-6.11.2026

Cena polpenziona 51 € na osebo na dan, minimalno 3 nočitve. Cene veljajo za bivanje od nedelje do petka.

Cena zajema:

- Nastanitev s polpenzionom,
- neomejeno kopanje v bazenih termalnega parka (tudi na dan prihoda in odhoda),
- vstop v svet savn 1x na 3 dni bivanja (doplačilo za dodatno koriščenje 9,90 € po osebi na dan),
- kopalni plašč v sobi ali vili (za odrasle),
- 30% popust na klasične masaže,
- animacijski program,
- brezplačen Wi-fi,
- brezplačno pokrito parkirišče,
- spodbujanje ravnotežja, koordinacije in koncentracije na bosonogi poti,
- krepitev energije notranjega miru in harmonije na energijskih točkah.

Obvezna doplačila:

- turistična taksa: 2,50 € po osebi na noč, otroci od 7. do 17,99 leta 1,25 € na noč,
- prijavnina hotel in glamping naselje 2,50 € (od 4. leta dalje),
- lesena kad na terasi vile v glampingu 12,00 € na noč.

Možna doplačila:

- doplačilo za enoposteljno sobo 15,00 € na noč,
- dodaten obrok kosilo 18,00 €,
- dvoposteljna komfortna soba 9,00 € na noč,
- junior suite ali vezna soba v hotelu 20,00 € na noč,
- junior suite brez balkona 16,00 € na noč,
- suite z whirlpoolom na terasi 42,00 € na noč,

- otroška posteljica: 7,00 € na noč,
- garaža: 5,00 € na noč,
- možnost poznega odhoda do 16.00 ure (late check out), 35,00 € na namestitveno enoto,
- možnost zgodnejšega prihoda od 8.00, 35,00 € na namestitveno enoto,
- večja glamping enota 12,00 € na noč,
- postrežba zajtrka v glampingu 6,00 € po osebi,
- postrežba zajtrka v hotelski sobi 20% dodatek na redno ceno zajtrka,
- doplačilo za bivanje hišnega ljubljénčka do 15 kg (samo v določenih enotah glamping naselja) 20,00 € na noč,
- kopalni plašč 5,00 € po osebi,
- degustacija 4 vin lokalnega ponudnika 10,00 € po osebi,
- ogled terapevtskega čebelnjaka z degustacijo izdelkov 8,00 € po osebi,
- 45-minutna joga termini 3x tedensko, en obisk 10,00 € po osebi,
- Izposoja palic za nordijsko hojo 3,00 € na eno uporabo.

Popusti za otroke:

Popusti za otroke z dvema odraslima osebama: Otrok do 3,99 leta brezplačno (brez lastnega ležišča). Otrok od 4. do 9,99 leta 50% popusta, od 10. do 13,99 leta 30% popusta.

Popusti za otroke z eno odraslo osebo: do 3,99 leta brezplačno, od 4 do 13,99 leta 30% popusta.

Popust se obračuna za starost otrok na dan odhoda iz namestitve!

**PONUDBA CEN ZA VSE TERMINE VELJA
ZA REZERVACIJE OPRAVLJENE DO 31. 5. 2026
TŠ: 02 56 52 000**

E-pošta: booking@bioterme.si

**POMEMBNO:
TAKOJŠNJE TERMINE LAHKO DOBITE V GLAMPING NASELJU
ZA 47 € NA OSEBO NA DAN. MINIMALNO BIVANJE 3 DNI.
Velja za bivanje do konca maja 2026 izven praznikov in vikendov.**

Popust velja tudi za družinske člane, ki s članom društva pridejo skupaj na oddih.

Terme VIVAT – SONČNI PARK, Moravske Toplice



Terme VIVAT v Moravskih Toplicah ponujajo prijetno bivanje in kopanje v toplem objemu termalne vode, sprehode po številnih okoliških gričih, kolesarjenje po označenih in urejenih kolesarskih poteh ter edinstvenost prekmurske kulinarike ob prijaznosti ljudi, ki tam živijo.

Ugodnosti za člane društva in njihove družinske člane:

15-ODSTOTNI POPUST NA VSE AKTUALNE PAKETE,

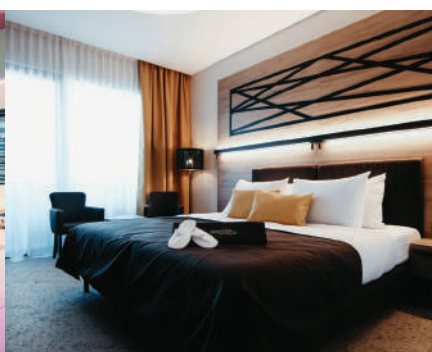
objavljene na spletni strani Term Vivat

15-ODSTOTNI POPUST NA REDNE CENE

za dnevne obiskovalce v kopališču Term Vivat, salonu Tawan, wellness centru Vivat, svetu savn Term Vivat. Popusti se obračunajo od osnovnih cen in se med seboj izključujejo. Popusti veljajo na standardne kopalne karte in veljajo tudi za družinske člane.



Popusti se med seboj izključujejo.



TERME Snovik

Ugodnosti za Društvo pljučnih in alergijskih bolezni

Cenjeni člani, v Termah Snovik so vam na voljo sledeče ugodnosti:

- **15 % popust na redne kopalne karte**, razen na prenosljive vstopnice, darilne vrednostne bone in paketno ponudbo;
- **15 % popust na vse wellness storitve** (masaže, savne, Kneipp storitve);
- **10 % popust na aktualno ponudbo za bivanje** ali zajtrk v restavraciji Potočka (popust ne velja za kosila ali večerje).

BAZENI S TERMALNO VODO

- Plavanje v termalnih bazenih
- Odpiralni čas: vsak dan od 9:00 do 20:00; nočno kopanje ob sredah, petkih, sobotah od 20:00 do 22:00
- Brezplačna vodna telovadba, Kneippovi oblivi z mrzlo vodo in raznolika animacija za otroke

WELLNESS RAZVAJANJE

- Svet savn s turško, finsko in ledeno savno & Zimski savna rituali (vrtinčenje zraka, pilingi)
- Hišne, tematske, terapevtske masaže za popolno sprostitve telesa
- Negovalni tretmaji (energetska masaža, limfna drenaža ...)

KNEIPP CENTER

- Spoznavanje s Kneippovo filozofijo zdravega in uravnoteženega življenjskega sloga po petih stebrih
- Kneipp tretmaji za krepitev imunskega sistema
- Zvočne kopeli z gongom, sprostitvene tehnike

KULINARIČNA DOŽIVETJA V RESTAVRACIJI POTOČKA

- Lokalna kulinarika s tradicionalnimi

okusi Tuhinjske doline

- Dnevna kosila, jedi po naročilu, posebni meniji za skupine za srečanja in številna praznovanja (obletnice, poroke, rojstni dnevi ...)
- Kavarna in restavracija je odprta vsak dan od 7. do 22. ure



Le 9 km od
Kamnika in
32 km od
Ljubljane

Terme Snovik - Kamnik
NaturHotel Snovik 4*S
Apartmaji & Eko kamp Snovik
Snovik 7, 1219 Laze v Tuhinju
T: 01 834 41 00
E: info@terme-snovik.si
www.terme-snovik.si



Popusti veljajo na redne cene (ne na doplačila), popusti se med seboj ne seštevajo, veljajo pa za člane sindikata in njihove ožje družinske člane (mož/žena, partner/partnerica, otroci). Za koriščenje je potrebna članska izkaznica.

ZDRAVILIŠČE Radenci



POSEBNA PONUDBA ZA ČLANE DPABS

V Zdravilišču Radenci do oddiha, sprostitve in lažjega diha

Za člane DPABS je v Zdravilišču Radenci na voljo posebna ponudba bivanja v dveh izbranih terminih:

- 30. 8.–4. 9. 2026
- 20. 9.–24. 9. 2026

Cena 4-dnevnega bivanja (3 noči) s polpenzionom v HOTELU RADIN:

- 66, 34 € na osebo na noč v dvoposteljni sobi
- 81, 67 € na noč v single use sobi

Paket poleg osnovnega bivanja vključuje:

- neomejeno kopanje
- pitno kuro v **Salonu zdravja**
- uporabo kopalnega plašča
- **1x dnevno vstop v svet savn**
- **1x individualne dihalne vaje**
- **1x inhalacijo** za lažje dihanje ter vlaženje in čiščenje dihalnih poti
- **1x vodeni sprehod med vrelni življenja**

Prijetno okolje, termalna in mineralna voda ter dodatne vključene storitve ustvarjajo lepo priložnost za oddih ter skrb za dobro počutje.

Rezervacije sob: info.shr@sava.si ali 02 512 2200



GH DONAT, Rogaška Slatina



V Grand hotelu DONAT Superior v Rogaški Slatini priznavajo članom našega društva in spremljevalcem 10-odstotni popust na že znižane cene po akcijskem ceniku, ki veljajo ob bivanju najmanj dve nočitvi.

Akcijska cena za 2 nočitvi, za 1 osebo s polpenzionom v enoposteljni sobi v Grand hotelu DONAT Superior v Rogaški Slatini je 220,00 €.

Akcijska cena za 4 nočitve, za 1 osebo s polpenzionom v enoposteljni sobi v Grand hotelu DONAT Superior v Rogaški Slatini je 440,00 €.

Akcijska cena za 6 nočitev, za 1 osebo s polpenzionom v enoposteljni sobi v Grand hotelu DONAT Superior v Rogaški Slatini je 660,00 €.

Namestitev v dvoposteljni sobi, soba z balkonom in pogledom na gozd :

Cena za 2 noči/ 2 osebi v HOTELU GH DONAT SUPERIOR V ROGAŠKI SLATINI 312,00 EUR

Cena za 4 noči/ 2 osebi v HOTELU GH DONAT SUPERIOR V ROGAŠKI SLATINI 624 EUR

Cena za 6 noči/ 2 osebi v HOTELU GH DONAT SUPERIOR V ROGAŠKI SLATINI 936 EUR

Akcijska cena za 2 nočitvi, za 2 osebi s polpenzionom v enoposteljni sobi v Grand hotelu DONAT Superior v Rogaški Slatini je 312,00 €.

Akcijska cena za 4 nočitve, za 2 osebi s polpenzionom v enoposteljni sobi v Grand hotelu DONAT Superior v Rogaški Slatini je 624,00 €.

Akcijska cena za 6 nočitev, za 2 osebi s polpenzionom v enoposteljni sobi v Grand hotelu DONAT Superior v Rogaški Slatini je 936,00 €.

U

Namestitev v enoposteljni sobi, soba z balkonom in pogledom na gozd:

Cena za 2 noči/ 1 osebo v HOTELU GH DONAT SUPERIOR V ROGAŠKI SLATINI 220 EUR

Cena za 4 noči/ 1 osebo v HOTELU GH DONAT SUPERIOR V ROGAŠKI SLATINI 440EUR

Cena za 6 noči/ 1 osebo v HOTELU GH DONAT SUPERIOR V ROGAŠKI SLATINI 660 EUR

U

Cene vključujejo:

- nočitve s polpenzionom (zajtrk in večerja),
- koriščenje bazena in fitnesa,
- prost vstop v svet savn,
- brezplačno parkirno mesto pred hotelom,
- wi-fi internet,
- prost vstop v Casino Fontana.

Obvezni doplačili sta prijavnina 2 € na osebo/ 1x plačilo in turistična taksa 3,00 € na osebo, na dan.

Vsem Vašim gostom na že akcijske cene potrjujemo ob predložitvi članske kartice še -10% popust .

Informacije in rezervacije: 03 811 3000 ali 051 696 269, info@ghdonat.com

Minimalna dolžina bivanja 2 nočitve.

Prijava po 14:00 uri, odjava iz hotela do 11:00 ure

Veseli bomo vsake rezervacije.

PODATKI O DAVČNEM ZAVEZANCU

(ime in priimek)

--	--	--	--	--	--	--	--	--	--

(davčna številka)

(podatki o bivališču: naselje, ulica, hišna številka)

(elektronski naslov)

(poštna številka in ime pošte)

(telefonska številka)

ZAHTEVA za namenitev dela dohodnine za donacije

upravičencu:

Ime oziroma naziv upravičenca	Davčna številka upravičenca								Odstotek (%)
Društvo pljučnih in alergijskih bolnikov Slovenije	8	0	2	3	8	9	5	5	1

V/Na _____, dne _____

podpis zavezanca/-ke

Na letnem zboru so člani Društva pljučnih in alergijskih bolnikov Slovenije predlagali, naj vsak član društvu pomaga tako, da sam in prav tako njegovi svojci namenijo del dohodnine za donacijo društvu.

Davčna zakonodaja davčnim zavezancem omogoča, da en odstotek odmerjene dohodnine sami razporedijo (donirajo) organizacijam, ki delujejo v širše dobro. Če te možnosti ne izkoristijo, denar ostane v državnem proračunu. Davčni zavezanci so tisti, ki vsako leto od Finančne uprave Republike Slovenije po pošti prejmejo izračun dohodnine. Če je odmerjena dohodnina v višini nič evrov, je tudi znesek donacije nič evrov.

Namenitev dohodnine vas nič ne stane, v društvu pa sredstva potrebujemo za rehabilitacijo in pomoč bolnikom s pljučnim rakom, kronično obstruktivno pljučno boleznijo, z astmo ter drugimi pljučnimi in alergijskimi obolenji. Izjemno pomemben del naše dejavnosti je tudi ozaveščanje učencev in dijakov o škodljivosti kajenja.

Del dohodnine lahko našemu društvu namenite tako, da izpolnite ta obrazec in ga po pošti pošljete na naslov: Društvo pljučnih in alergijskih bolnikov Slovenije, Koprška ulica 94, 1000 Ljubljana.

Možnost je tudi, da izpolnjen obrazec sami oddate na svoj finančni urad ali pa ga oddate v spletni aplikaciji eDavki. Več informacij lahko dobite na naši telefonski številki 01 427 44 44.

Prazen obrazec fotokopirajte in povabite svojce, da ga tudi oni izpolnijo.

Iskrena hvala za vašo podporo. Skupaj lahko naredimo več.

Postanite član/-ica Društva pljučnih in alergijskih bolnikov Slovenije (DPABS)

Za člane je brezplačna strokovno vodena vadba v različnih krajih po Sloveniji, podpora in izmenjava izkušenj v skupinah za posamezne bolezni, območne aktivnosti in druženja, šola astme in KOPB, pomoč zdravnika po telefonu, različni popusti in ugodnosti s člansko izkaznico, glasilo Zdrav dih za navdih in druga informativna gradiva ter sodelovanje v interesnih skupinah.

Izpolnjeno in podpisano pristopno izjavo pošljete po e-pošti na prijavnica@dpabs.si ali na naslov društva Koprška ul. 94, 1000 Ljubljana, lahko pa jo izpolnite tudi na spletni strani www.dpabs.si/sl/postani-clan. Po prejemu pristopne izjave vam bomo poslali dopis s položnico za plačilo članarine, ki znaša 15 evrov letno. Za dodatne informacije lahko pokličete v društvo na telefonsko številko 01 427 44 44.

PRISTOPNA IZJAVA

Spodaj podpisani/-a želim postati član/-ica Društva pljučnih in alergijskih bolnikov Slovenije (DPABS).
PROSIMO, DA PRIJAVNICO ČITLJIVO IZPOLNITE Z VELIKIMI TISKANIMI ČRKAMI.

Ime:* Priimek:*

Spol* (označite): ŽENSKI MOŠKI Datum rojstva:*

Ulica in hišna številka:*

Kraj, številka pošte:*

E-naslov:* Telefon/GSM:*

Katera je pljučna bolezen oz. alergija, zaradi katere se zdravite? (Označite.)

A astma B KOPB C pljučni rak Č intersticijska pljučna bolezen D alergijsko obolenje

E drugo

V društvo pristopam kot (obkrožite):

A bolnik B družinski član bolnika C podpornik društva Č drugo

*Kje ste izvedeli za Društvo pljučnih in alergijskih bolnikov Slovenije?**

Podatki, označeni z zvezdico (*), so obvezni, drugi so zaželeni.

Soglasje za objavo slikovnega gradiva v spletu (označite) DA NE

Soglašam, da se me v okviru izvajanja dejavnosti Društva pljučnih in alergijskih bolnikov Slovenije (v nadaljevanju društvo) fotografira oziroma posname in slikovno oziroma video gradivo objavi v glasilu društva, na spletni strani društva ali v družbenih omrežjih društva za namen promocije in poročanja o delovanju društva. Razumem tudi, da lahko soglasje kadarkoli prekličem. Slikovno gradivo se ne bo uporabljalo za komercialne namene.

Izjavljam tudi, da:

- ✓ sem seznanjen/-a z informacijami o obdelavi mojih osebnih podatkov, kot so navedene na hrbtni strani, in
- ✓ bom društvu sporočil/-a vsako spremembo svojih kontaktnih podatkov,
- ✓ bom ravnal/-a v skladu s statutom društva in splošnimi akti društva ter v skladu z njihovimi bodočimi spremembami,
- ✓ bom redno plačeval/-a članarino.

Datum:

Podpis:



Injekcija ali infuzija?

Različni načini apliciranja bioloških zdravil

19+ milijonov ljudi na svetu živi z rakom¹

Napredki v medicini se ne kažejo samo kot nove možnosti zdravljenja, temveč tudi kot nove možnosti aplikacije zdravil.

Intravenska infuzija



30 minut → nekaj ur



- Večina onkoloških zdravil je na voljo v obliki intravenski infuzije²
- Po isti intravenski poti lahko damo več različnih zdravil³

Podkožna injekcija



→ nekaj minut



- Zdravilo lahko injiciramo v podkožje v nekaj minutah³
- Manj bolečine in nelagodja ob aplikaciji v primerjavi z intravensko infuzijo³
- Omogoča aplikacijo zdravil tudi bolnikom z oteženim venskim dostopom³

Literatura:

- 1 Globocan, All cancers fact sheets. <https://gco.iarc.fr/today/data/factsheets/cancers/39-All-cancers-fact-sheet.pdf>. Dostopano januarja 2024.
- 2 Healthline, Intravenous Medication Administration: What to Know. July 2021. Available at: <https://www.healthline.com/health/intravenous-medication-administration-what-to-know>. Dostopano januarja 2024.
- 3 Leveque D. Subcutaneous Administration of Anticancer Agents. Anticancer Research. 2014; 34 (4) 1579-86.

ALI STE VEDELI?

IDIOPATSKA PLJUČNA FIBROZA (IPF)

Idiopatska pljučna fibroza je resna, izčrpavajoča bolezen, ki vodi v prezgodnjo smrt.^{1,2,3,5} Povzroča trajno zabrazgotinjenje pljuč, oteženo dihanje in zmanjšuje količino kisika, s katerim pljuča oskrbujejo glavne organe.³



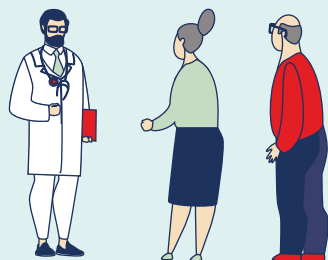
Idiopatska pljučna fibroza
prizadene približno
3,5 milijona ljudi po svetu.¹



Vsako leto v Evropi **na novo**
odkrijejo približno **36.000** bolnikov
z idiopatsko pljučno fibrozo.¹



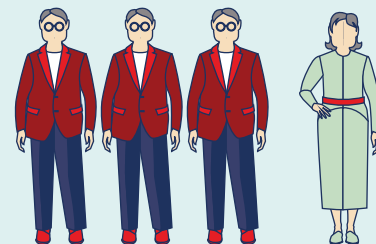
Srednja vrednost **preživetja**
bolnikov z idiopatsko
pljučno fibrozo je **samo 2-3 leta.**⁴



Prizadene predvsem bolnike
starejše od 60 let.⁶



Napoved preživetja bolnikov z idiopatsko
pljučno fibrozo je **slabša kot pri**
veliko rakavih obolenjih.⁵



Pogosteje prizadene
moške kot ženske.⁶



Zgodnja in točna diagnoza idiopatske pljučne fibroze
je pomembna za **upočasnitev napredovanja** bolezni.⁷

Literatura: 1. Maher et al. Global incidence and prevalence of idiopathic pulmonary fibrosis. *Respir Res* (2021) 22:197 2. Nalysnyk L., et al. Incidence and Prevalence of Idiopathic Pulmonary Fibrosis: Review of the Literature. *Eur Respir Rev*. 2021;21(126):355-361. 3. <https://www.nhlbi.nih.gov/health/idiopathic-pulmonary-fibrosis> (zadnji dostop april 2025) 4. Ley B., et al. Clinical Course and Prediction of Survival in Idiopathic Pulmonary Fibrosis. *AJRCCM*. 2011;183:431-40. 5. Vancheri C, et al. Idiopathic pulmonary fibrosis: a disease with similarities and links to cancer biology. *Eur Respir J* 2010;35:496-504. 6. Raghu G, et al. An official ATS/ERS/JRS/ALAT statement: idiopathic pulmonary fibrosis: evidence-based guidelines for diagnosis and management. *Am J Respir Crit Care Med* 2011;183:788-824. 7. Molina-Molina M, et al. (2018) Importance of early diagnosis and treatment in idiopathic pulmonary fibrosis, *Expert Review of Respiratory Medicine*, 12: 7, 537-539.