



Naša zaveza
trajnosti

PRAZEN VDIHOVALNIK NE SODI V SMETI.

Prosimo, 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.

zdrav dih za navdih

vsebina

Predstavljamo okrepljeno ekipo DPABS	5
Vtisi z jubilejnega 30. srečanja z zborom članov DPABS na Kopah	7
Kašelj – kaj, zakaj, kdaj, kako	12
Intervju: Nešteto razlogov za življenje	14
Sklepno dejanje 27. državnega tekmovanja Zdrav dih za navdih	16
Vpliv onesnaženega zraka na nastanek in poslabšanje astme	19
Dihalna vadba	21
Dogaja se v društvu	22
Vabilo na dogodek »Aktivirajmo dihanje«	26
Odgovori na vprašanja bolnikov	30
Predstavi se nam	31
Ugodnosti za člane	37

Izdajatelj: Društvo pljučnih in alergijskih bolnikov Slovenije – DPABS
Koprška ulica 94, 1000 Ljubljana

E-naslov uredništva: urednistvo@dpabs.si

ISSN 1318-0215

Avgust 2026

Številka 2

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 z jubilejnega 30. srečanja Društva pljučnih in alergijskih bolnikov Slovenije

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

Naklada: 2000 izvodov

Programi in delovanje sofinancira FIHO.

Glasilo Zdrav dih za navdih prejmejo člani DPABS brezplačno.

Spoštovane članice in člani Društva pljučnih in alergijskih bolnikov Slovenije!

V roke ste dobili novo, avgustovsko številko glasila Zdrav dih za navdih, v kateri smo poletne mesece in obilico vsebin strnili v raznoliko ter vsebinsko bogato branje.



Dihanje je nekaj, na kar večina ljudi sploh ne pomisli, dokler ne postane oteženo. Zato v tej številki posebno pozornost namenimo temam, ki nas spremljajo prav vsak dan: kašlju in vplivu onesnaženega zraka na nastanek ter poslabšanje astme.

Navdih in vztrajnost pa v tokratni številki prinaša zgodba našega člana, ki se bo konec septembra podal na podvig »everesting« po stopnicah Velenjskega gradu. Njegova zgodba je dokaz, da so meje pogosto le v naši glavi, in lep opomnik, da si lahko kljub izzivom, s katerimi se soočamo, postavljamo visoke cilje. Več o njegovi poti lahko preberete v rubriki Predstavi se nam.

V tej številki s ponosom predstavljamo poročili z jubilejnega 30. srečanja članov na Kopah na Koroškem, ki smo ga obeležili z obsežno galerijo, in z zaključne prireditve 27. državnega tekmovanja mladih Zdrav dih za navdih 2025/2026. Slednje je pokazalo, kako pomembno je mladim približati skrb za zdravje pljuč ob njihovi ustvarjalnosti.

Veseli nas tudi, da se društvo krepi v svoji organizaciji, zato v tej številki predstavljamo nove sodelavce, ki so se nam pridružili z voljo in energijo za nadaljnji razvoj društva.

Poletni meseci so bili pri nas vse prej kot mirni. Izvajali smo rehabilitacijske vadbe, izvedli predavanja in delavnice, obeležili pa smo tudi svetovni dan astme s pohodom, na katerem nam je družbo delal nekdanji smučarski skakalec Franci Petek. Priložnost za skupno druženje in aktivno gibanje vam ponujamo tudi v prihodnje, zato vas pristrčno vabimo na dogodek Aktivirajmo dihanje, ki bo potekal oktobra v Strunjanu.

Za konec pa vam v branje priporočamo še intervju s prim. Marijo Vegelj Pirc, utemeljiteljico slovenske psihoonkologije, z naslovom Nešteto razlogov za življenje. Pogovor omogoča globok vpogled v to, kako duševnost soustvarja pot med premagovanjem bolezni in okrevanjem.

Želim vam prijetno in navdihujoče branje.

Klemen Putar,
urednik glasila in spletnega portala DPABS



Iskrena hvala podpornikom društva



REPUBLIKA SLOVENIJA
MINISTRSTVO ZA NOTRANJE ZADEVE
IN JAVNO UPRAVO



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

Pošlji SMS s kodo DIH5 na 1919.

Iskrena hvala za vašo podporo.
Skupaj lahko naredimo več.

Predstavljamo okrepljeno ekipo DPABS



Lučka Rihar – novozaposlena

Nova sodelavka v DPABS – sveža energija s terena, iz narave in sveta

V kolektiv DPABS sem februarja 2026 vstopila kot vodja izobraževanja in strateških projektov z eno življenjsko lekcijo, ki me spremlja že dolgo: naj-

zanimivejše priložnosti se pojavijo tam, kjer jih najmanj pričakuješ. Včasih v spontanem pogovoru s starim potovalnim znancem, ki si ga pred desetletjem spoznal sredi Afrike, drugič v gozdu, ko nisi prepričan, ali je tam v daljavi medved ali star štor, tretjič na letališču, ko ugotoviš, da si pri napačnem izhodu – in ravno tam uvidiš pravo pot.

Moja poklicna pot je vse prej kot dolgočasna. Začela sem v klicnem centru večjega slovenskega mobilnega operaterja, kjer sem se naučila umetnosti mirnega glasu tudi takrat, ko je sogovornik na drugi strani že pisal roman o svojih tehničnih težavah in moji nesposobnosti. Nato me je pot vodila v čisto druge vode, zaposlila sem se kot pomočnica vodje poslovne enote v zasebnem podjetju v čistilnem servisu z več kot 300 zaposlenimi. Tam sem dokazala, da red in organizacija nista le besedi v priročniku, ampak način življenja. Pozneje sem nadaljevala v zasebnem sektorju slovenskega podjetja, ki se ukvarja z informatiko in s proizvodnjo, se podala v prodajo in od takrat naprej obvladam širok spekter del: prodajo, izvoz, uvoz, tajništvo, marketing, nabavo, organizacijo dela ter komunikacijo s strankami tako doma kot v tujini.

Ob vsem tem sem vedno našla čas za svojo ustvarjalno plat. Poleg slikanja, risanja na steklo in oblikovanja dekorativnih predmetov iz umetnih mas in lesa sem izpeljala večja projekta kot samostojna podjetnica. Ustanovila sem kozmetično linijo Devotion, za katero sem samostojno skrbela od certificiranja do produkcije, marketinga in prodaje. Postavila in vodila pa sem tudi srednjeveško kovnico novcev, kjer so si obiskovalci ob zgledu srednjeveško kostumiziranega kovca lahko izdelali svoj spominski kovanec. Kovnica je delovala na Prešernovem trgu, Ljubljanskem gradu in mobilno po vsej Sloveniji, predvsem na srednjeveških in večjih turističnih prireditvah. Spominske kovance sem izdelala v sodelovanju s številnimi znanimi podjetji in organizacijami, med katerimi so: Pivovarna Laško, Tajfun Planina, Imobilia, Mini teater Ljubljana, Občina Duplek, Zavod za turizem Ljubljana, Zavod za kulturo Bled, Celeia Celje, Zavod za turizem in šport Kamnik ter mnogi drugi.

Kadar nisem v službi, me najdete tam, kjer telefon izgubi signal – v naravi ali na drugem kontinentu. Sem navdušena gobarka (obljubim, da ne nabiram samo strupenih), strastna bralka in še strastnejša raziskovalka sveta in ljudi. Do zdaj sem – izključno v lastni režiji in organizaciji, ker za vodena

skupinska potovanja pač nisem narejena, obiskala že lep del Evrope (Avstrijo, Nemčijo, Nizozemsko, Srbijo, Španijo, Italijo, Hrvaško, Bosno, Portugalsko, Grčijo, Madžarsko, Makedonijo, Bolgarijo ...) ter nekaj malega preostalega sveta (Tajsko, Šrilanko, Indonezijo, Timor, Maroko, Tanzanijo, São Tomé in Príncipe, Gano, Zelenortske otoke ...). Ob številnih potovalnih izkušnjah v različnih kulturah, presenečenjih in tudi kaki manj prijetni dogodivščini še vedno verjamem, da je svet lep in da so ljudje v osnovi dobri. Prav ta občutek me žene, da raziskujem naprej – z odprtimi očmi, odprtim srcem in nahrbtnikom, ki je vedno pripravljen na novo zgodbo.

V DPABS prinašam svežo kombinacijo izkušenj, ustvarjalnosti, organiziranosti in energije, ki jo črпам s terena, iz narave in sveta. Veselim se novih izzivov in ljudi, ki jih bom na tej poti srečala. Skok v novo izkušnjo ...



Foto: osebni arhiv avtorice





Barbara Demšar – članica nadzornega odbora

Sem Barbara Demšar in se vam želim predstaviti kot nova članica nadzornega odbora Društva pljučnih in alergijskih bolnikov Slovenije. Ob povabilu predsednice društva, gospe Brigitte, sem bila počaščena, da lahko prispevam svoj del znanja in energije v društvo z bogato zgodovino in s poslanstvom ustvarjati skupnost, v kateri nihče ne ostane sam v težki preizkušnji bolezni.

Sem diplomirana ekonomistka z več kot 39-letnimi izkušnjami na vodstvenih in strokovnih področjih splošnih in kadrovskih zadev v bančnih, pokojninskih, investicijskih in drugih finančnih institucijah. V svoji karieri sem delala na različnih vodilnih položajih srednjega menedžmenta, sodelovala pri razvojnih projektih in prevzemih podjetij ter vodila projekt izobraževanja ASI, ki ga je financirala EU. Sodelovala sem tudi kot sekretarka uprave in nadzornega sveta ter bila članica nadzornih svetov hčerinskih družb. Tam sem pridobila poglobljeno znanje s področja korporativnega upravljanja, organizacije in nadzora poslovanja. Med dolgoletnim delom sem razvila visoko stopnjo odgovornosti, empatije in sposobnost konstruktivnega sodelovanja pri sprejemanju pomembnih odločitev.

Stara sem 60 let, poročena in mama sina, ki se jeseni vpisuje v tretji letnik fakultete. Biti mama je moja daleč najljubša vloga. Izkušnje iz zahtevnega obdobja epidemije so vplivale na moje zdravje, kar me je postavilo pred nov izziv: zavestno upočasniti življenjski ritem in postaviti zdravje na prvo mesto. Živim v Ljubljani in sem hvaležna, da sem lahko v le eni uri v hribih ali na morju. Za zgodnjo jutranjo rekreacijo na svežem zraku ob Savi poskrbi naša petmesečna labradorka Aja. Prisrčna in nagajiva prinaša v hišo čisto družinsko srečo in skrbi za aktivnost vseh družinskih članov. Pomemben del mojega življenja so tudi knjige – najraje berem potopise, romane ter literaturo o vodenju in osebnem razvoju. Rada tudi potujem z družino in s prijatelji ter spoznavam nove kraje, njihove običaje in zgodovino.

Jeseni se bom upokojila, kar mi prinaša čas, da svoje znanje, izkušnje in energijo aktivno usmerim v delo v društvu ter prispevam k njegovemu stabilnemu in transparentnemu delovanju. Še vedno me motivira, kako lahko pomagamo ljudem, da bolje sodelujejo, in verjamem, da nikoli ni prepozno – ne za spremembo, ne za ustvarjanje.

V prostovoljstvo so me s svojim zgledom uvedli že starši. Prenos družinskih vrednot, empatije in pomoči soljudem v vsakdanje življenje je v meni pustil globok pečat. To me bogati v

vseh preteklih in sedanjih aktivnostih. V navdih mi je izrek pokojnega alpinista Nejca Zaplotnika: »Kdor išče cilj, bo ostal prazen, ko ga bo dosegel; kdor pa najde pot, bo cilj vedno nosil v sebi.« Želim si uspešnega sodelovanja in čim več skupnih poti članov društva, njihovih družinskih članov in zdravstvenih delavcev.



Živa Grgič Koritnik

Diplomirala sem na Medicinski fakulteti Univerze v Ljubljani, po zaposlitvi v šolskem dispanzerju ZD Ljubljana Vič pa sem opravila specializacijo iz šolske medicine in tako svojo poklicno pot posvetila zdravju najmlajših.

Kmalu po ustanovitvi Društva pljučnih in alergijskih bolnikov Slovenije me

je k sodelovanju in članstvu povabila ustanoviteljica društva, prim. dr. Majda Ustar Latkovič. Povabilo sem z veseljem sprejela in od takrat aktivno sodelujem pri delovanju društva, med drugim tudi v Projektni skupini za otroško in mladinsko aktivnost, v kateri prispevam svoje strokovno znanje s področja šolske medicine.

Bila sem tudi namestnica pokojnega predsednika DPABS, gospoda Mirka Trillerja, kar mi veliko pomeni in me še dodatno spodbuja k nadaljnjemu sodelovanju. Svoje izkušnje in znanje z veseljem prispevam tudi pri delu v nadzornem odboru.



Lili Kolmanič

Članica Društva pljučnih in alergijskih bolnikov Slovenije sem eno leto, v tem času pa sem društvo prepoznala kot okolje, v katerem se dobro počutim in kjer lahko s svojim delom resnično nekaj prispevam. Aktivno se vključujem kot prostovoljka in si želim ostati del nadaljnjega delovanja ter razvoja društva tudi v prihodnje.

Za članico izvršnega odbora sem kandidirala, ker premorem voljo in energijo za sodelovanje pri izvajanju aktivnosti društva. Verjamem, da lahko s svojim pogledom, z izkušnjami in s pripravljenostjo za sodelovanje koristno prispevam k delu ekipe ter pomagam uresničevati skupne cilje društva.

30. jubilejno srečanje članov DPABS na Kopah

Lilijana Kolmanič, članica IO DPABS



V soboto, 6. junija 2026, smo se člani Društva pljučnih in alergijskih bolnikov Slovenije zbrali na Kopah, kjer smo obeležili 30. jubilejno srečanje društva. Udeležilo se ga je 158 članov iz različnih krajev Slovenije.

Dan se je začel na terasi Grmovškovega doma ob prijetnem druženju in zakuski, sledil pa je uradni del srečanja – občni

zbor društva. Z nami je bil župan Občine Mislinja (naše gostiteljice) mag. Bojan Borovnik. Srečanja so se udeležili tudi predstavniki društva hemofilikov, urološkega društva, Zveze koronarnih društev in klubov Slovenije, Društva narava Pohorja, Planinskega društva Mislinja, Sekcije Flamenko ŠRD Mislinja in Zavoda IZRIS.



Na občnem zboru so člani obravnavali redne vsebine društva in izvedli volitve organov. Za predsednico Društva pljučnih in alergijskih bolnikov Slovenije za mandatno obdobje 2026–2030 je bila ponovno izvoljena mag. Brigita Putar.

Poseben del srečanja je bila podelitev priznanj posameznikom, ki so s svojim delom pomembno prispevali k razvoju in delovanju društva. Bleiweisovo priznanje za življenjsko delo je prejela Marjana Bratkovič za dolgoletno strokovno delo z bolniki s pljučnimi boleznimi, razvoj zdravstvene vzgoje in izjemen prispevek k izboljšanju kakovosti njihovega življenja.



Trillerjevo priznanje je prejela Marjana Bradač za dolgoletno predano delo v društvu, organizacijo številnih aktivnosti in prispevek k njegovemu razvoju.

Trillerjevo priznanje je prejela tudi Marina Čekeliš za vestno in predano delo v društveni pisarni, kjer z natančnostjo, s prijaznostjo in z zanesljivostjo pomembno prispeva k uspešnemu delovanju društva.

Po uradnem delu so se udeleženci lahko vključili v pester program aktivnosti. Nekateri so se odpravili na pohod do energetske točke, drugi so spoznavali zdravilna zelišča, sodelovali v delavnici flamenka, prisluhnili strokovnim vsebinam o zdravem življenjskem slogu, krepitevi mišic medeničnega dna in drugih temah, povezanih z ohranjanjem zdravja. Obiskali so lahko tudi predstavitvene stojnice, ob katerih so spoznali pripomočke za lažje dihanje in različne novosti s področja zdravja.

Jubilejno srečanje se je zaključilo s skupnim kosilom ob živi glasbi, srečelovom in prijetnim druženjem. Udeleženci so se domov vrnili z veliko lepih vtisov, novih spoznanj in spominov na prijetna srečanja.

Trideseto jubilejno srečanje je znova pokazalo, da DPABS ni le društvo, temveč skupnost ljudi, ki si med seboj pomagajo, delijo izkušnje ter skupaj ustvarjajo prijazno in spodbudno okolje za vse člane.

Marjana Bratkovič – obrazložitev podelitve priznanja

Marjana Bratkovič je v Bolnišnici Golnik – Univerzitetni kliniki za pljučne bolezni in alergijo prisotna že od 15. leta starosti, ko je opravljala poletno prakso.

Zdravstvenovzgojno delo je njena stalnica pri delu s kroničnimi bolniki, še posebej z bolniki s tuberkulozo in kronično obstruktivno pljučno boleznijo. Za potrebe zdravstvenovzgojnega dela z bolniki s tuberkulozo je napisala kratko in razumljivo besedilo, ki je dopolnjeno z nazornimi slikami, in izdelala zloženko z naslovom *V boju s tuberkulozo*, ki je izšla leta 2001 ob 80. obletnici Bolnišnice Golnik.

V okviru sistematične zdravstvene vzgoje bolnikov s tuberkulozo je več let vodila učne delavnice o izvajanju in vrednotenju tuberkulinskega testa po zdravstvenih domovih na Gorenjskem in v Ljubljani ter vodila tudi številne delavnice, namenjene strokovnemu izobraževanju.

Leta 1991 je sodelovala v bolnišnični skupini, ki je izdelala program izobraževanja, in se vključila v izvajanje sistematične zdravstvene vzgoje bolnikov na trajnem zdravljenju s kisikom na bolnikovem domu (TZKD), bila nato več let vodja omenjene šole, v kateri sodeluje še danes.



▲ Na fotografiji z leve: Saša Kadivec, Marjana Bratkovič, Brigita Putar

Leta 2005 je izdelala program in učne vsebine ter didaktične pripomočke za pouk bolnikov s kronično obstruktivno pljučno boleznijo in začela program tudi aktivno izvajati. Je vodja omenjene šole, ki poteka dvakrat tedensko v bolnišnici.

Redno se udeležuje strokovnih srečanj, ki obravnavajo bolnika s pljučnimi boleznimi, in pogosto kot aktivna udeleženka prenaša tudi svoje bogate izkušnje v širši slovenski prostor. Vsa leta je vključena tudi v izobraževanje in usposabljanje pripravnikov, na novo zaposlenih sodelavcev in študentov.

Članstvo in položaj v strokovnih združenjih, skupinah

Marjana Bratkovič je bila članica izvršilnega odbora Pulmoške sekcije medicinskih sester in zdravstvenih tehnikov Slovenije. Aktivno je sodelovala pri izvedbi strokovnih srečanj sekcije, pri pripravi programov in je svetovalka sekcije pri pripravi strokovnih smernic na področju pljučnih bolezni. Hkrati je članica Društva pljučnih in alergijskih bolnikov Slovenije, v katerem pripravlja program za koordinatorje za poučevanje bolnikov s trajnim zdravljenjem s kisikom na domu.

Marjana Bratkovič je oseba, ki nudi sodelavcem vedno tako strokovno kot moralno oporo. Pomembno mesto poklicnega dela je namenjala tudi medsebojnim odnosom, tako med sodelavci kot tudi bolniki in njihovimi svojci. Njeno znanje je prispevalo h kakovostni obravnavi, k večji poučenosti in informiranosti bolnikov, predvsem pa k večji kakovosti življenja bolnikov s pljučno boleznijo.

Marjana je o sebi napisala

»Postala in ostala sem medicinska sestra, ki ljubi svoj poklic, in me delo z bolniki izpopolnjuje. Imam srečo v življenju, saj sem imela priložnost spoznati pravega življenjskega sopotnika in v poklicnem življenju delati z velikimi strokovnjaki, ki se odlikujejo tudi po tem, da so LJUDJE v pravem pomenu besede.«



Marjana Bradač – obrazložitev podelitve priznanja

Marjana Bradač je dolgoletna članica DPABS. Bila je članica izvršnega in več mandatov članica nadzornega odbora. Odlikujeta jo natančnost in doslednost. Njena vrlina je tudi



▲ Na fotografiji z leve: Saša Kadivec, Marjana Bradač, Brigita Putar

zanesljivost. Za to, kar obljubi, da bo izvedla, zbere vse moči, da tudi uresniči.

Njeno delo ni bilo nikoli le opravljen seznam nalog. V vsako aktivnost je vnesla del sebe – svojo energijo in iskreno željo, da bi društvo raslo in živel.

Je gonilna sila dihalne vadbe na Dolenjskem. Bila je glavna organizatorka srečanja z zborom članov v Hrpeljah 2025. Organizirala je predavanje o spalni apneji v Novem mestu in boleznih dihal v Črnomlju. Dogovorila se je za izvedbo delavnic za bolnike z astmo in s KOPB v Splošni bolnišnici Novo mesto. Letos je bila pobudnica lokacije srečanja in v organizacijskem odboru za izpeljavo zaključnega 27. državnega tekmovanja Zdrav dih za navdih na posestvu Grm Novo mesto – centru biotehnike in turizma.

Z izkušnjami, vztrajnostjo in delom je pomembno prispevala k delovanju društva.

Hvala ji za vse ure, energijo in srčnost, ki jih je vložila v delovanje društva!

Marina Čekeliš – obrazložitev podelitve priznanja



Danes smo se zbrali ob prav posebni priložnosti – 30. letnem srečanju našega društva. Taki mejniki niso pomembni le zaradi let, ki so za nami, temveč predvsem zaradi ljudi, ki z delom, s predanostjo

in srčnostjo soustvarjajo našo skupnost.

Ena takih oseb je tudi letošnja prejemnica priznanja Mirka Trillerja, in sicer Marina Čekeliš.

Marina je nepogrešljiva v našem društvu. Dvakrat tedensko jo najdemo v naši pisarni v Ljubljani, kjer tiho, a izjemno učinkovito skrbi, da vse poteka tako, kot mora. Njeno delo je raznoliko in zahtevno: ureja dokumentacijo, odgovarja na telefonske klice, pošilja materiale za delavnice, vodi pregled

vadb, skrbi za račune, izdaja članske izkaznice in vse drugo, kar si lahko zamislite, pa še kaj zraven!

A pri Marini ne gre le za to, kaj dela, temveč kako to dela.

Pri delu je izjemno natančna in dosledna. Nanjo se lahko vedno zanesemo. Vsaka naloga je opravljena skrbno, premišljeno in pravočasno. In kar je morda še pomembneje – vse to spremljata njeni stalni prijaznost in ustrežljivost. Vedno je pripravljena pomagati, prisluhniti in najti rešitev.

Taki ljudje so srce vsakega društva. Njihovo delo pogosto ostane v ozadju, a brez njih bi marsikaj preprosto ne delovalo.

Draga Marina, v imenu vseh nas se vam iskreno zahvaljujem za vaš trud, čas in predanost. Vaše delo je neprecenljivo in vaša energija navdihujoča.

Z velikim veseljem vam ob tej priložnosti podeljujemo priznanje kot izraz naše hvaležnosti in spoštovanja.

Iskrene čestitke!

IZRIIS Inštitut predstavil pripomoček Resplnnovation na srečanju Društva pljučnih in alergijskih bolnikov Slovenije

Mag. Neja Samar Brenčič, mag. psih. dela in org.
Maja Kern, univ. dipl. respiratorna fizioterapevtka

Na letošnjem srečanju Društva pljučnih in alergijskih bolnikov Slovenije, ki je junija 2026 potekalo na Kopah, smo udeležencem predstavili pripomoček Resplnnovation, namenjen vadbi dihalnih mišic in podpori respiratorni rehabilitaciji. Predstavitev je vzbudila veliko zanimanja, saj so si številni člani društva lahko ogledali in se seznanili z njenim delovanjem ter možnostmi uporabe pri respiratorni fizioterapiji.



Resplnnovation je razvil francoski proizvajalec Resplnnovation SAS, ki se posveča razvoju inovativnih medicinskih pripomočkov za področje respiratorne fizioterapije in dihalne rehabilitacije. Cilj razvoja je bolnikom in zdravstvenim strokovnjakom ponuditi sodobna orodja, ki lahko podpirajo učinkovito izvajanje vaj za krepitev dihalnih mišic ter spremljanje napredka rehabilitacije.

IZRIIS Inštitut pri projektu sodeluje kot strokovni partner za Slovenijo in širšo regijo. Njegova vloga je povezovanje proizvajalca z zdravstvenimi ustanovami, s strokovnjaki in končnimi uporabniki, organizacija strokovnih predstavitev ter sodelovanje pri vrednotenju uporabnosti pripomočka v kliničnem in domačem okolju. Z zbranimi izkušnjami uporabnikov in zdravstvenih delavcev želimo prispevati k nadaljnjemu razvoju rešitve in njeni čim učinkovitejši uporabi v praksi.

Pomemben del tega procesa je tudi sodelovanje s strokovno ekipo respiratornih fizioterapevtov, ki trenutno vrednoti



pripomoček skupaj s pacienti. Njihove izkušnje in strokovne povratne informacije bodo pomembno prispevale k oceni uporabnosti pripomočka pri respiratorni rehabilitaciji ter njegovemu nadaljnjemu razvoju.

V IZRIIS Inštitutu verjamemo, da uspešne zdravstvene inovacije nastajajo v tesnem sodelovanju med proizvajalci, zdravstvenimi strokovnjaki, raziskovalnimi ustanovami in uporabniki. Sodelovanje z Društvom pljučnih in alergijskih bolnikov Slovenije je zato pomemben korak pri širjenju znanja o sodobnih možnostih respiratorne rehabilitacije in pri spodbujanju razvoja rešitev, ki lahko prispevajo k boljši kakovosti življenja oseb s kroničnimi pljučnimi boleznimi.

Aktivnosti potekajo v okviru projekta TIGER. Projekt TIGER sofinancira program Evropske unije Interreg Alpine Space.



Kašelj – kaj je, zakaj kašljamo, kdaj je razlog za skrb in kaj lahko naredimo?

Andraž Jug, specializant pneumologije



▲ Foto: Wallpaper Cave

Kašelj je osnovni in nujni obrambni mehanizem dihal. Njegova glavna naloga je čiščenje dihalnih poti, ko se v njih nabere sluz ali izločki, ter preprečevanje vstopa tujkov v pljuča. Dihala lahko razdražijo številni dejavniki. Receptorji za kašelj namreč niso le v pljučih, temveč tudi v nosni votlini, žrelu, ušesu, srčni ovojnici ... Tako vzrok kašlja ni nujno v pljučih. Poleg okužb dihal, vdihovanja dražilcev ali pljučnih bolezni nas lahko na kašelj silijo tudi kronična refluksna bolezen, vnetje nosne sluznice, bolezen srca ipd.

Kdaj je kašelj razlog za skrb?

Obstajajo stanja, ki v kombinaciji s kašljem zahtevajo pozornost in morda tudi obisk zdravnika. V nadaljevanju so naštet »znaki alarma« in primeri možnih ukrepov:

- Znaki bakterijske okužbe: visoka vročina, mrzlica, gnoj av ali obarvan izmeček, padec krvnega pritiska – morda bo potreben antibiotik.
- Krvav izmeček (hemoptize): Pojav kapljic ali večjih količin krvi v izmečku – iskanje potencialno nevarnega vzroka.
- Oteženo dihanje ali težka sapa – poslabšanje pljučne bolezni, ki zahteva zdravljenje.
- Bolečina v prsnem košu – prizadetost srca; drugo nujno stanje?
- Sprememba značaja kašlja (še posebej pri kadilcih) – novo pridruženo stanje?
- Spremljajoči nepojasneni simptomi: hujšanje, motnje/težave s požiranjem, nenadna hripavost ali otekanje.

Kaj lahko naredimo sami?

Kadar je vzrok kašlja ugotovljen, je ključno zdravljenje osnovne bolezni (npr. inhalacijska terapija pri astmi, zdravljenje GERB-a ...). Zaradi izjemno visokih tlakov v prsnem košu in

velikih hitrosti zraka, ki nastajajo ob močnem kašljanju, lahko dolgotrajno kašljanje povzroči številne neugodne posledice: draženje in poškodbe glasilk, hripavost ali spremenjen glas, utrujenost, slabo spanje ter motnje razpoloženja, urološke težave (stresno urinsko inkontinenco), močno družbeno zadrego in slabšo kakovost življenja.

Razlikovanje med »mokrim« in »suhim« kašljem

Moker (produktiven) kašelj: Pomembno je, da učinkovito zakašljate in očistite dihalne poti. Pomagate si lahko s pripomočki za fizioterapijo (npr. s flutterjem), z inhalatorji ali zdravili za lažje izkašljevanje. **Suh kašelj:** Pri suhem kašlju je kašljanje nepotrebno – ta draži žrelo in glasilke, povečuje občutljivost za draženje in tako prispeva k začaranemu krogu kašlja. Treba ga je prekiniti. To lahko naredimo na naslednje načine:

Suh kašelj, ki vztraja kljub zdravljenju osnovne bolezni

Izogibanje sprožilcem

- Opuščajte kajenje in se izogibajte pasivnemu dimu.
- Izogibajte se alergenom, kemikalijam, močnim parfumu in hladnemu zraku (ob mrazu usta/nos pokrijte s šalom).
- Omejite vnos kofeina in alkohola na razumno mero (kavo ali čaj na do dve ali tri skodelice na dan), saj ti pijači sušita žrelo.

Vzdrževanje vlažnosti grla

- Redno pijte tekočino (vodo, zeliščni ali ingverjev čaj). Pomaga lahko tudi žlička medu. Lahko pomagajo tudi majhni požirki tople mineralne vode Donat (sobne temperature, z manj mehurčki).



▲ Foto: Wallpaper Cave

- Pri GERB-u se izogibajte ležanju takoj po obroku, in če je treba, dvignite vzglavje celotne postelje.
- Sesajte trde nesladkane bonbone, ki spodbujajo požiranje.
- Ob občutku draženja večkrat zapored pogoltnite slino in si zavestno recite, da vam ni treba zakašljati.

Dihalne tehnike za obvladovanje kašlja

- **Nosno dihanje:** Dihanje skozi nos zrak ogreje in navlaži, kar zmanjša draženje dihalnih poti.
- **Dihanje s priprtimi ustnicami:** Nežno vdihnite skozi nos, nato pa počasi in podaljšano izdihnite skozi stisnjene ustnice (v obliki črke o), kar sprosti mišice grla.

- **Kratki nosni vdih:** Vdihnite skozi nos s 3–4 kratkimi, hitrimi vdihom in nato nežno izdihnite skozi priprte ustnice.

Pravilna uporaba zdravil

- Več kot polovica bolnikov napačno uporablja inhalatorje (pumpice). Enako velja za nosna pršila – pomembno je, da jih aplicirate pravilno. O pravilni tehniki se vedno posvetujte z zdravnikom ali s farmacevtom.

Urniki 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

Nešteto razlogov za življenje

Intervju s prim. Marijo Vegelj Pirc o psihoonkologiji

Pogovor je vodila prim. Jasna Čuk Rupnik.

Kako se z rakom sooča ne le telo, ampak tudi duša? To vprašanje si je pred desetletji, ko o njem skorajda ni bilo mogoče javno govoriti, postavila prim. Marija Vegelj Pirc. Gre za zdravnico, ki je slovenski onkologiji utrla pot k celostni obravnavi bolnika in leta 1984 na Onkološkem inštitutu utemeljila oddelek za psihoonkologijo. Njeno delo je pomembno zaznamovalo tudi rojstvo bolnišnične samopomoči (Pot k okrevanju) in pozneje Društva onkoloških bolnikov Slovenije. Ob prebiranju knjige *Nešteto razlogov za življenje* smo jo povprašali o začetkih poti, razvoju psihoonkologije skozi čas in nastanku knjige, ki iz njenega dolgoletnega dela z bolniki črpa globoko človeško modrost.

S tvojim delom sem se srečala že pred desetletji, ko sem kot pediatrinja za glasilo *Zdrav dih za navdih* s kolegico Nuško Guid urejala otroško prilogo. Že takrat smo zaznavali tvoje na drugačen način obogateno delo z bolniki z rakom pljuč. Nam lahko zaupaš, kako si začela svoje delo v slovenski onkologiji?

Lahko bi rekla, da sem v onkologiji pristala naključno ob neuspešnem iskanju prve zaposlitve. Takrat mi je bilo

pomembno, da začnem delati, kjerkoli, četudi brez plačila. To je bilo možno le na Onkološkem inštitutu, zato sem se javila tja (1968) v prepričanju, da bo onkologija le ovinek na poti, saj nanjo nisem niti v sanjah nikoli pomislila. Ob delu z bolniki pa sem kmalu spoznala, da v življenju ni naključij, so le izzivi in poti. »Onkologija me je poklicala, tukaj moram ostati,« sem si rekla, vedoč, da do pravih ciljev ni hitrih in lahkih poti. Moj izziv je postala psihoonkologija. Z zaposlitvijo za nedoločen čas sem začela utirati novo pot in z jasno vizijo celostne obravnave bolnikov prepričala direktorico prof. Boženo Ravnihar. »Onkološki inštitut hodi že od začetka v korak s časom,« je pribila v odločilnem trenutku. Dobila sem zeleno luč za specializacijo iz nevropsihiatrije in za mednarodno sodelovanje. V tistem času so se po svetu razmahnile psihosomatske raziskave raka in klinične študije, ki so potrjevale, da je duševnost pomemben dejavnik pri nastanku in poteku bolezni, vpliva na zdravljenje in okrevanje.

Kako in kdaj se je vzpostavilo tvoje zanimanje za psiho bolnikov, ki se soočajo z rakom?

Od prvega dne na inštitutu sem bolnikom namenjala veliko časa za pogovore in spoznavala njihovo zdravilno moč, kot tudi to, da jim znam in zmorem stati ob strani celo v najtežjih trenutkih. »Kako živeti z rakom?« so se v strahu spraševali in pričakovali pomoč. To je bil čas, ko se o raku v javnosti ni govorilo, med zdravniki je prevladovalo prepričanje, da je za bolnika bolje, če se mu diagnoze ne pove. Vloga pasivnega bolnika, ki zaupa in ne sprašuje, je bila samoumevna. Zato je bilo treba o raku govoriti, ozaveščati strokovno in splošno javnost, bolnike pa opolnomočiti, da bodo lahko aktivno sodelovali pri celostni obravnavi. Skupaj z bolniki smo tlakovali dodatne poti h kakovostnejšemu življenju z boleznijo. Začeli smo uvajati organizirano samopomoč (Pot k okrevanju), ki je uradno zaživela na Onkološkem inštitutu istega leta kot oddelek za psihoonkologijo (1984) in se z ustanovitvijo Društva onkoloških bolnikov (1986) razširila po vsej Sloveniji.

Kaj bi bilo zanimivo sporočiti ljudem o razvoju psihoonkologije kot danes že zelo pomembne veje sodobnega zdravstva?

Spoznanje, da je duševnost pomemben dejavnik pri nastanku in poteku bolezni, ni novo, saj je že Hipokrat, oče znanstvene medicine (460–380 pr. n. št.), opisoval, da za rakom pogostejše zbolijo melanholični ljudje. Ta način razmišljanja je bil skozi stoletja zanemarjen. V zgodnjih 70. letih prejšnjega stoletja pa se je z novimi znanstvenimi spoznanji začela



▲ Fotoarhiv intervjuvanke: Predstavitve domačih uspehov na mednarodnem terenu v Stockholmu leta 1996

razvijati psihoonkologija, po svetu in tudi pri nas – postopoma, skupaj z bolniki in za bolnike. Spoznanja psihoonkologije lahko pomagajo vsakemu človeku bolj zdravo in srečno živeti.



▲ Fotoarhiv intervjuvanke: Zanesljiva pot do pomoči potrebnim – revija Društva onkoloških bolnikov Slovenije ob 30-letnici izhajanja

Leta 2022 je izšla tvoja obsežna in globoko v srce segajoča knjiga *Nešteto razlogov za življenje*. O čem si razmišljala, ko si jo snovala?

Knjigo sem snovala kar dolgo in premišljevala o življenju. Že v osnovni šoli sem govorila, da bom zdravnica, ki pomaga ljudem živeti. To poslanstvo mi je bilo dano opravljati vse do danes, s prepletanjem poklicne in prostovoljske poti. Ob zavedanju, da sem z uvajanjem psihoonkologije prispevala svetel kamenček v mozaik razvoja slovenske onkologije, s hvaležnostjo pomislim na vse, brez katerih tega ne bi mogla izpeljati. Oživele so podobe dragocenih prijateljev, strokovnjakov in bolnikov. Dozorelo je spoznanje: te podobe ne smejo zbledeti! Začela sem pisati. Bolniki pa ostajajo moji najpomembnejši učitelji, z nešteto razlogi za življenje.

Kaj bi za zaključno spodbudo še rada povedala našim bralcem?

Bodimo veseli in hvaležni za dar življenja, ki ga sprejemajmo z odgovornostjo do sebe in drugih. Živimo drug za drugega. Vsakdo zmore narediti majhen korak naklonjenosti in bližine ter drugemu nekaj dati, kjerkoli in kadarkoli. Kajti sreča ni v stvareh, ampak v ljudeh.

POŠLJI SMS DIH5 NA 1919

VELENJSKI GRAD | 26.-27.9.2026



DRUŠTVO PLJUČNIH IN ALERGIJSKIH BOLNIKOV SLOVENIJE



ZA VSAK KORAK.



ZA VSAK DIH.



ZA NAŠO SKUPNO POT.

VSAK KORAK ŠTEJE, VSAK PODPORNİK JE DEL POTI.

OTROK IN MLADOSTNIKOV Zdrav dih

27. državno tekmovanje Zdrav dih za navdih

Katja Prunk Volk, dr. med., spec. pediatrije

Vsako leto znova nas mladi presenetijo z ustvarjalnostjo, s pogumom in z iskrenim razmišljanjem o temah, ki so za naše zdravje ključnega pomena. Tudi letos so učenke in učenci ter dijakinje in dijaki iz vse Slovenije v okviru tekmovanja Zdrav dih za navdih z izdelki – s pesmimi, spisi, z risbami in dram-skimi besedili – pokazali, da jim ni vseeno za zdravje pljuč in da znajo o kajenju ter njegovih posledicah razmišljati kritično in poglobljeno.



▲ Na fotografiji mag. Brigita Putar, predsednica DPABS

Vrhunec letošnjega, že 27. tekmovanja je bila slovesna zaključna prireditev, ki je nagrajence, mentorje in njihove najbližje združila na posestvu Grm v Novem mestu. O tem, kako je potekala in kaj vse so udeleženci doživeli, pišemo v nadaljevanju.

Na letošnjem 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 trstik, 137 srebrnih trstik in 106 bronastih trstik ter 57 priznanj.

Učenci in dijaki so razmišljali o naslednjih temah:

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



Za vse sodelujoče učence, dijake in mentorje smo pripravili sklepno prireditev, ki je letos potekala 18. 4. 2026 na posestvu Grm v Novem mestu. Zaključne prireditve se je udeležilo 345 udeležencev, od tega 153 nagrajencev, 20 mentorjev in 172 spremljevalcev (večina nagrajencev je prišla v spremstvu staršev in sorojencev).

Ob vhodu na prizorišče smo pripravili razstavo vseh prejetih izdelkov, ki so si jih udeleženci lahko ogledali, ob odhodu pa je lahko vsak nagrajenec odnesel svoj izdelek domov. Preostale izdelke smo podarili izobraževalnim in zdravstvenim ustanovam, kjer bodo namenjeni ozaveščanju o škodljivih učinkih kajenja in izobraževanju o zdravju pljuč.

Ob začetku kulturne prireditve sta nas pozdravili predsednica društva DPABS mag. Brigita Putar in ravnateljica šole gostiteljice mag. Mojca Špec Potočar.



▲ Na fotografiji ekipa DPABS s predstavniki SZS Celje in z ravnateljico Centra Grm



▲ Na fotografiji ravnateljica mag. Mojca Špec Potočar



Na kulturni prireditvi je nekaj nagrajencev pogumno predstavilo svoje izdelke – pesmi, spise, razmišljanja, dramska besedila. Nekateri so pokazali tudi druge talente in zapeli ali zaižgrali na glasbila. Po končani kulturni prireditvi so nagrajenci prejeli osvojene trstike in simbolične nagrade. Pred dodatnimi aktivnostmi smo udeležencem omogočili, da se okrepčajo s kosilom, ki so ga pripravili na posestvu Grm. Nato so se udeleženci razdelili v skupine in se udeležili ene od treh organiziranih aktivnosti: vodenega ogleda posesti Grm v Novem mestu, ogleda muzeja IMV Novo mesto ali vodenega pohoda na Trško goro.

Na dan zaključne prireditve je bilo čudovito sončno vreme, ki je prispevalo k odličnemu vzdušju. Nagrajenci so na razstavi že snovali nove ideje in dobili zagon za nadaljnje delo, kar je tudi eden od ciljev zaključnega druženja. Organizatorji smo bili veseli, ko smo v pogovoru z mladimi spoznali njihov kritični pogled na škodljive dejavnike za zdravje pljuč. Tudi za nas je to pokazatelj, da mlade usmerjamo na pravo pot in jim pomagamo razvijati kritično mišljenje.



Ob tej priložnosti se iskreno zahvaljujem mentorjem, ki ob vsakodnevnih šolskih aktivnostih najdejo čas, da mlade spodbujajo k dodatnemu delu in širjenju njihovih obzorij. Hvala tudi staršem, ki svojim otrokom stojijo ob strani in jih podpirajo.

Na zaključni prireditvi so bili prisotni tudi predstavniki medijev, prispevek o naši prireditvi si lahko ogledate na profilu Vaš kanal v YouTubeu s skeniranjem priložene QR-kode.



Veseli nas, da število tekmovalcev vsako leto narašča, in upamo, da bomo v naslednjih letih spodbudili še več mladih, da se bodo pripravljali odpovedati škodljivim razvadam in bodo poskrbeli, da bodo njihova pljuča čim bolj zdrava. Poznavanje delovanja dihalnega sistema in škodljivih ter varovalnih dejavnikov k temu zagotovo prispeva.

Hvala vsem sodelujočim učencem, dijakom in mentorjem. Vabljeni, da ponovno sodelujete na tekmovanju v šolskem letu 2026/27. Razpis bo objavljen predvidoma oktobra 2026 na spletni strani DPABS.

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

JE VAŠA ASTMA RES POD NADZOROM?

Če imate občutek, da vas bolezen omejuje v vsakdanjem življenju, **in se prepoznate v kateri od spodnjih trditev**, je čas, da se o tem pogovorite z zdravnikom.



**SO V MOJEM ŽIVLJENJU
STVARI, KI JIH ZARADI ASTME
NE MOREM POČETI?**

Da.

Ne.

V ZADNJIH 12 MESECIH SEM:

- ▶ obiskal/-a urgenco zaradi poslabšanja astme ali
- ▶ bil/-a v bolnišnici zaradi poslabšanja astme ali
- ▶ potreboval/-a zdravljenje na intenzivnem oddelku zaradi astme ali
- ▶ 2-krat ali večkrat potreboval/-a tablete ali injekcije kortikosteroidov za ureditev simptomov ali
- ▶ potreboval/-a 3 ali več vdihovalnikov za takojšnjo pomoč.

**IMAM TEŽAVE Z UPORABO ZDRAVIL, KOT MI
JE SVETOVAL ZDRAVNIK, ALI NE RAZUMEM
DOBRO, KAKO JIH UPORABLJATI.**

- ▶ Da, imam težave z uporabo zdravil, kot mi je bilo svetovano.
- ▶ Da, ne razumem povsem, kako uporabljati zdravila.
- ▶ Ne, zdravila uporabljam in razumem, kako jih uporabiti.

**IMAM DRUGE ZDRAVSTVENE TEŽAVE,
KI LAHKO POSLABŠAJO MOJO ASTMO:**

- ▶ prekomerna telesna teža,
- ▶ zgaga ali refluks,
- ▶ tesnoba ali depresija,
- ▶ vnetje obnosnih votlin ali nosni polipi,
- ▶ bolezen srca,
- ▶ apneja v spanju,
- ▶ sladkorna bolezen,
- ▶ osteoporoza.

**ZA BOLJŠI NADZOR
ASTME NAREDITE
PRVI KORAK DANES.**



Ne čakajte na
naslednje poslabšanje.

**POGOVOR Z ZDRAVNIKOM
VAM LAHKO POMAGA DO
BOLJŠEGA NADZORA
BOLEZNI, MANJ SKRBI IN
MIRNEJŠEGA VSAKDANA.**

Referenca:
Škrbat S, Petek D, Košnik M et al. Predlog za obravnavo bolnika z astmo na primarni in specialistični pulmološki ravni v Sloveniji. Zdrženje pnevmologov Slovenije, 2020.

Dodatne informacije so na voljo pri družbi AstraZeneca UK Limited, Podružnica v Sloveniji, Verovškova 55, Ljubljana. Tel. (01) 5135600

Datum priprave: julij 2026

SI-6258

AstraZeneca 

Vpliv onesnaženega zunanega zraka na boleznih dihal pri otrocih

Marina Praprotnik, dr. med., specialistka pediatrije

Onesnažen zrak predstavlja eno največjih okoljskih tveganj za zdravje otrok in odraslih.

Najpomembnejši viri onesnaževanja zraka, ki jih povzroča človek (antropogeni viri), so izpušni plini avtomobilov, pozimi individualna kurišča s fosilnimi gorivi, industrijski objekti (npr. termoelektrarne) in sežigalnice.

Poleg antropogenih k onesnaževanju zraka prispevajo tudi naravni izvori onesnaževal, kot so požari, vulkanski dim, cestni prah, puščavski pesek, vegetacija – pelodi, vendar je njihov učinek v primerjavi z antropogenimi viri bolj omejen.

Onesnažen zrak je skupek vseh snovi v zraku (plinov, trdnih delcev, hlapnih organskih spojin, težkih kovin), ki škodujejo ljudem, živalim ali rastlinam. Čeprav je onesnaževal na stotine, so za človeka najškodljivejši trdni delci (PM), ozon, žveplov dioksid, dušikov dioksid, ogljikov monoksid in onesnaževala iz izpušnih plinov avtomobilov (angl. traffic-related air pollution/TRAP).

Najobčutljivejši za učinek onesnaževal so otroci, starejši odrasli, nosečnice, kronični bolniki, delavci, ki delajo na prostem, in tisti, katerih socioekonomski status je nižji.



▲ Foto: Freepik

Trdni delci

Trdne delce (PM) delimo glede na aerodinamični premer na PM_{10} , $PM_{2,5}$ in ultrafine delce $PM_{1,0}$. Delci PM_{10} zaradi velikosti ostanejo večinoma v zgornjih dihalih in jih odstrani mukociliarna čišča. Manjši delci $PM_{2,5}$ pa so nevarnejši, saj potujejo po dihalnih poteh do pljučnih mešičkov, od tam pa v sistemski krvni obtok. Še posebej so škodljivi, saj so nanje vezane težke kovine, kot so kadmij, arzen, živo srebro, svinec, nikelj, krom in mangan. Te kovine z delci $PM_{2,5}$ prispejo do različnih organov in tam povzročajo vnetje.

Ozon

Zlasti v toplih mesecih leta od maja do septembra se v zraku pojavlja pomembno onesnaževalo, troposferski ozon. Nastane s fotokemično reakcijo iz onesnaževal, ki izvirajo iz prometa, industrije in gospodinjstev ob prisotnosti sončne svetlobe. V večjih količinah nastane pri višji temperaturi zraka in močnejšem sončnem sevanju, zato so ravni ozona običajno najvišje poleti.

Največ škode povzroča v dihalih, saj pomembno poveča število poslabšanj astme, zmanjšanje pljučne funkcije, poveča tveganje za okužbe dihal. Pri dolgotrajni izpostavljenosti pa lahko vnetje povzroči trajne strukturne patološke spremembe v dihalih. Pri povečani izpostavitvi ozonu se poveča število hospitalizacij zaradi okužb dihal. Vse več podatkov kaže, da ozon povzroča tudi okvare na drugih organih, kot so srčnožilni sistem, osrednji živčni sistem in ledvica.

Mehanizem delovanja onesnaževal

Raziskovalci so delno že pojasnili patogenetske mehanizme, na podlagi katerih onesnaževala povzročajo boleznih dihal in drugih organov. Podatke pridobivajo v biomedicinskih raziskavah na celičnih kulturah, živalskih modelih, človeških tkivih in pri prostovoljcih. Onesnaževala po sistemskem krvnem obtoku prispejo do različnih organov, kjer se težke kovine sprostijo iz trdnih delcev ter sprožijo poškodbo tkiva zaradi vnetja (oksidativni stres, sproščanje vnetnih citokinov). Povzročajo spremembe na srcu, ožilju, osrednjem živčnem sistemu in drugih organih. Dokazan je tudi vpliv na razvoj ploda, saj potujejo tudi prek posteljice.

Zakaj so otroci dovzetnejši za neugoden vpliv onesnaževal?

Otroci so bolj kot odrasli dovzetni za neugodne učinke izpostavljenosti onesnaževalom iz okolja

zaradi nezrelosti imunskega sistema, pljuč, osrednjega živčnega sistema in drugih organov ter encimov za razgradnjo toksinov. Otroci več časa preživijo na prostem in so bolj telesno dejavni. Pogosteje kot odrasli dihajo skozi usta in tako se zrak ne očisti v nosu (obide nosno filtracijo). Imajo sorazmerno večjo frekvenco dihanja, kar omogoča vstop večji količini onesnaževal v telo prek dihal.

Okužbe dihal

Onesnaževala povečajo dovzetnost za virusne okužbe. Poškodujejo sluznico v dihalnih poteh, zmanjšajo delovanje makrofagov, saj ti pogoltnejo trdne delce in je zato okrnjena njihova fagocitna dejavnost, zaradi oksidativnega stresa pa je zmanjšana dejavnost limfocitov Th2. Ugotovili so, da je v obdobju povečane onesnaženosti zraka s trdnimi delci $PM_{2.5}$ povečano število hospitalizacij zaradi okužb zgornjih in spodnjih dihal. V eni od raziskav so ugotovili, da se je verjetnost za okužbo spodnjih dihal povečala za 15 do 32 odstotkov pri vsakem kratkotrajnem povišanju $PM_{2.5}$ za $10\mu g/m^3$.

Astma in alergije

Že dolgo je znano, da povečano onesnaženje povzroča napade astme. Otroci in odrasli, ki živijo v bližini vira onesnaževal, denimo ob močno prometnih cestah ali v bližini sežigalnic, so pogosteje hospitalizirani zaradi astme kot tisti, ki živijo v bolj čistem okolju.

Novejše raziskave so pokazale, da lahko onesnažen zrak povzroči tudi nastanek astme, ne le njenega poslabšanja.

V raziskavi, v katero je bilo vključenih več kot 63 milijonov otrok do 14. leta iz 18 evropskih držav, so ugotovili, da onesnaženost zunanjega zraka z delci $PM_{2.5}$ za 33 odstotkov poveča tveganje za nastanek astme. To pomeni, da bi lahko tretjino astme pri otrocih preprečili, če bi dosledno izvajali ukrepe za zmanjševanje izpustov onesnaževal v zrak.

Dolgotrajna izpostavitve onesnaženemu zraku povzroča večji upad pljučne funkcije pri otrocih in mladostnikih z astmo.

Epidemiološke raziskave so pokazale, da že zmeren porast trdnih delcev ali dušikovega dioksida poveča pojavnost in težo alergijskih simptomov pri otrocih in odraslih.

Kaj lahko storimo za zmanjšanje vpliva onesnaženega zraka na zdravje dihal?

Čeprav se onesnaženemu zraku ne moremo povsem izogniti, je kratkoročno treba zagotoviti **zmanjšanje izpostavljenosti** onesnaženemu zraku, srednje- in dolgoročno pa izvajati dejavnosti za **zmanjševanje nastajanja** onesnaževanja.

Kratkoročni ukrepi: Treba je spremljati kakovost zraka na spletnih straneh Agencije Republike Slovenije za okolje. Če je kakovost zraka slaba, se zadržujemo bolj v zaprtih prostorih in ne izvajamo športnih dejavnosti na prostem. Za pot v službo in šolo uporabljamo manj prometne poti.

Če je povečana raven ozona, Nacionalni inštitut za javno zdravje svetuje zračenje prostorov v jutranjih urah in ponoči ter izogibanje telesni dejavnosti na prostem v obdobju najvišje ravni ozona (običajno med 13. in 17. uro). V hribih so poleti ravni ozona visoke, pogosto višje kot v dolini.

Srednje- in dolgoročni ukrepi: najbolj smiselni in najučinkovitejši ukrep je zmanjšanje izpustov škodljivih snovi iz virov onesnaževanja, kar pa je tudi najtežje dosegljivo, ni pa nemogoče. Svetovna zdravstvena organizacija (SZO) se zelo dobro zaveda velikega bremena, ki ga onesnažen zunanji zrak povzroča zdravju ljudi in je tudi vzrok za več kot štiri milijone prezgodnjih smrti letno po vsem svetu. Zaradi tega izdaja priporočila za raven različnih onesnaževal in določi najvišjo mejo, ki najverjetneje ne bo povzročala bolezni. Težava je v tem, da večina držav po svetu ne zagotavlja te ravni, in tako je več kot 90 odstotkov svetovnega prebivalstva prisiljeno dihati zrak, ki vsebuje bistveno višje ravni onesnaževal od priporočenih.

Zavedati se moramo, da lahko srednje- in dolgoročno k večji kakovosti zraka prispevamo tudi kot posamezniki in družba. Od odločevalcev je treba zahtevati izvajanje ukrepov za zmanjšanje onesnaženosti zraka. Treba bo zmanjšati uporabo fosilnih goriv za ogrevanje, če pa jih že uporabljamo, naj bodo čim kakovostnejša. Namesto osebnega uporabljamo javni prevoz ali kolo. Tudi letalski prevozi so pomembni onesnaževalci zraka. V zadnjih 40 letih se je letalski prevoz povečal za več kot osemkrat, predvsem zaradi ponudbe dostopnejših nizkocenovnih prevoznikov.



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 (drustvo@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.

Kraj	Prostor in naslov dihalne vadbe	Dan v tednu	Ure dihalne vadbe	Datum začetka jesenske vadbe
BREŽICE	Klub MC Brežice Gubčeva ulica 10 a, Brežice	četrtek	16.00–17.00	1. 10. 2026
CELJE	Koronarni klub Celje Gledališki trg 7, Celje	sreda	15.00–16.00	9. 9. 2026
DOBRAVA PRI ŠKOCJANU	Gasilska postaja v Dobravi pri Škocjanu Dobrava pri Škocjanu 59, Škocjan	torek torek	1. skup.: 17.30–18.30 2. skup.: 18.30–19.30	6. 10. 2026
DOMŽALE	Svet zdravja Domžale Ljubljanska cesta 106 a, Domžale	sreda	10.15–11.15	2. 9. 2026
ILIRSKA BISTRICA	Samostan de Notre Dame Vodnikova 13, Ilirska Bistrica	torek	17.00–18.00	6. 10. 2026
KOPER	Osnovna šola Antona Ukmarja Pot v gaj 2, Koper	torek	17.00–18.00	6. 10. 2026
KRANJ	Medgeneracijski center Kranj Cesta talcev 7, Kranj	ponedeljek ponedeljek	1. skup.: 15.00–16.00 2. skup.: 16.10–17.10	7. 9. 2026
LJUBLJANA	Športno društvo Tabor Tabor 13, Ljubljana	četrtek	15.00–16.00	24. 9. 2026
MARIBOR	Srednja gradbena šola in gimnazija Maribor Smetanova ulica 35, Maribor	sreda sreda	1. skup.: 16.00–17.00 2. skup.: 17.00–18.00	16. 9. 2026
MOSTE PRI KOMENDI	Osnovna šola Komenda Moste Glavarjeva 37, Komenda	petek	17.00–18.00	4. 9. 2026
MURSKA SOBOTA	Osnovna šola I Murska Sobota Ulica Štefana Kovača 32, Murska Sobota	sreda	18.00–19.00	16. 9. 2026
NOVO MESTO	Zdravstveni dom Novo mesto Kandijska cesta 4, Novo mesto	četrtek	17.30–18.30	19. 9. 2026
POSTOJNA	Zdravstveni dom dr. Franca Ambrožiča (v prostorih fizioterapije) Prečna ulica 2, Postojna	sreda	17.00–18.00	14. 10. 2026
PTUJ	Šolski center Ptuj Volkmerjeva cesta 19, Ptuj	ponedeljek ponedeljek	1. skup.: 16.00–17.00 2. skup.: 17.00–18.00	19. 9. 2026
LESCE	Čebelarški center Lesce Rožna dolina 50 a, Lesce	četrtek	15.00–16.00	3. 9. 2026
ŠOŠTANJ	OŠ Karla Destovnika - Kajuha Šoštanj Koroška cesta 7, Šoštanj	četrtek	17.00–18.00	1. 10. 2026
TREBNJE	Zdravstveni dom Trebnje Goliev trg 3, Trebnje	petek petek	1. skup.: 18.00–19.00 2. skup.: 19.00–20.00	2. 10. 2026

Dogajalo se je

Mag. Brigita Putar, predsednica DPABS



▲ Udeleženci srečanja pod gradom Strmol

V Društvu pljučnih in alergijskih bolnikov Slovenije je bilo od aprila do julija 2026 razgibano, pestro in aktivno dogajanje. V tem obdobju smo izvajali delavnice za bolnike z astmo in s KOPB, izvedli strokovna in poljudna predavanja ter obeleževali pomembne svetovne dneve, povezane z zdravjem pljuč. Svoje delo, izkušnje in sporočila pa smo v tem času predstavili tudi v televizijskih oddajah, s ciljem širšega ozaveščanja javnosti.

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. Zaželeno je, da so v delavnici prisotni tudi svojci. Delavnic so se udeležili bolniki, ki so jih vabili izvajalci. Večinoma je bilo prisotnih deset udeležencev. Prejeli so 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.

Izvedene so bile naslednje delavnice KOB:

- 2. aprila 2026 v Novem mestu. Delavnico sta izvedla dr. Žiga Piletič in diplomirana medicinska sestra, ki je vodila

delavnico pravilnega jemanja zdravil v obliki pršilnikov in vdihovalnikov. Poleg rednega jemanja je pri teh oblikah zdravil bistveno, da se jemljejo pravilno. Poudarjeni so bili tudi redna telesna aktivnost, cepljenje, pri napredovalih boleznih tudi rehabilitacija in trajno zdravljenje s kisikom.



▲ Dr. Žiga Piletič



▲ Udeleženci delavnice KOB v Novem mestu

● 13. aprila 2026 se je v Alveoli v Mariboru odvijala delavnica za kronična obstruktivna obolenja, ki jo je vodil dr. Albert Klobučar skupaj z diplomirano medicinsko sestro. Udeležba je bila dobra in udeleženci so bili zadovoljni z novo pridobljenim znanjem in s praktičnimi nasveti glede izvajanja terapije.



▲ Delavnica KOB v Mariboru

15. 4. 2026 se je v prostorih RIC Novo mesto odvijalo predavanje dr. Irme Rozman Sinur na temo spalne apneje. Med slušatelji so bili tudi taki, ki s to boleznijo živijo že nekaj let. Zdravnica je predavala o apneji, torej o prekinitvi dihanja oziroma motnjah dihanja med spanjem. V primeru nezdravljene bolezni se pozneje pojavijo večje zdravstvene težave, ki vplivajo na kardiovaskularni sistem, produktivnost na delovnem mestu je nižja, več je bolniških odsotnosti. Za ugotovitev spalne apneje je treba izvesti kar nekaj preiskav. Predavateljica je predavanje zaključila z ugotovitvijo, da je teh bolnikov veliko in da bi bilo nujno izboljšati dostopnost do obravnave ter vključiti celostno obravnavo v sistem obveznega zdravstvenega zavarovanja.



▲ Udeleženci predavanja o spalni apneji

- 21. april 2026 v Ljubljani
- 22. april 2026 v Celju
- 7. maj 2026 v Splošni bolnišnici Izola

12. maja 2026 sta v Bolnišnici Topolšica delavnico za kronične obstruktivne bolezni za naše člane in svojce izvedli pulmologinja Andreja Pečnik in diplomirana medicinska sestra, ki z društvom sodelujeta in delavnice uspešno izvajata že več let.



▲ Delavnica KOB v Topolšici

15. maja 2026 je v Murski Soboti potekala delavnica za KOPB in astmo, ki jo je vodil dr. Anton Lopert. Bila je dobro obiskana, udeleženci pa so pridobili novo znanje o bolezni oziroma ga obnovili.



▲ Utrinek s predavanja v Murski Soboti

Gostovanje in mediji

Društvo hemofilikov in oseb z motnjami strjevanja krvi je v Termah Zreče od 10. do 12. aprila 2026 izvedlo srečanje. V tem obdobju je bilo povabljenih več strokovnjakov in gostov. Ker skupaj delamo in smo v konzorciju Zdravje na valovih, smo bili na predstavitev povabljeni tudi mi.

4. maja smo bili gosti v oddaji Dobro jutro, in sicer je bila v studiu dr. Sabina Škrgat, na terenu pa sta bili predsednica mag. Brigita Putar in Maja Potočnik, respiratorna fizioterapevtka in članica DPABS.

Oddaja je potekala v duhu svetovnega dneva astme in o astmi kot bolezni ter dihalni vadbi.

8. maja se je Društvo pljučnih in alergijskih bolnikov Slovenije predstavilo na spomladanskem srečanju zdravnikov pulmologov, na katerem so nam z zanimanjem prisluhnili ter pohvalili naše aktivnosti in delo z bolniki, našimi člani, ter zaželeli nadaljnje uspešno delo in obljubili sodelovanje z nami za več ozaveščanja in pogovorov z bolniki člani.

21. 5. 2026 – obeležitev svetovnega dneva astme

Dogodek, ki je letos združil pohod do gradu Strmol, strokovno izobraževanje in kulturni program, je poudaril ključno sporočilo, da astma ob pravilnem zdravljenju in dobrem obvladovanju bolezni ne sme biti ovira za aktivno, polno in kakovostno življenje.

Kaj se je dogajalo?

Gibanje za zdravje: Skupaj s Francijem Petkom smo prehodili pot do gradu Strmol in nazaj. Nekdanji vrhunski športnik nas je opomnil, da je vztrajnost ključ do uspeha tako v športu kot pri skrbi za zdravje.

Strokovni nasveti: Sabina Škrgat, dr. med., spec. pnevmologije in interne medicine, je v Vodnikovi domačiji pripravila predavanje o sodobnem obvladovanju astme. Poudarila je, da bolniki morajo kljub diagnozi ostati telesno aktivni, saj redna vadba dokazano izboljšuje pljučno delovanje in splošno počutje. Pri tem je pomembno ustrezno in pravilno prejemanje inhalacijske terapije.



▲ Skupinska slika pohodnikov



▲ Pohod okoli gradu Strmol



▲ Gost dogodka g. Franci Petek

Glasba in druženje: Za sproščeno vzdušje sta poskrbela glasbena gosta Jure Kavčič in Florjan Meglič iz Enjoy Your Privacy, ki sta polepšala zaključek dneva ob prijetnem klepetu in pogostitvi.

Hvala vsem, ki ste se nam pridružili z Dolenjske, Gorenjske in iz Ljubljane!

Skupaj gradimo skupnost, ki diha s polnimi pljuči.

30. 5. smo bili prisotni s stojnico društva na Dnevu zdravja Koper. Na dogodku je sodelovalo več kot 30 društev.



▲ Dan zdravja v Kopru

 **Društvo pljučnih in alergijskih bolnikov Slovenije**

ORGANIZIRA

- Brezplačno tedensko vadbo pod vodstvom fizioterapevtov v 20 krajih po Sloveniji.
- Letno srečanje članov v različnih krajih po Sloveniji.
- Izobraževanje in pomoč za bolnike z astmo, KOPB, pljučnim rakom, alergijami ...
- Območna srečanja, dogodke, druženja, predavanja, delavnice, pohode ...

IZDAJA

- Društveno revijo Zdrav dih za navdih, večkrat letno.
- Različne brošure, zloženke in knjižice z uporabnimi informacijami o pljučnih in alergijskih boleznih.

OMOGOČA

- Brezplačen posvet s pulmologom, telefonsko ali po mailu.
- Izmenjavo izkušenj bolnikov.
- Popuste v Termah Dolenjske Toplice, Termah Šmarješke Toplice, Talasu Strunjan, Termah Vivat Moravske Toplice, Grand hotelu Donat Superior Rogaska Slatina, Termah Zreče, Rogla, Terme Snovik, Bioterme Mala Nedelja, Zdravilišču Radenci ...

Podrobnejše informacije so objavljene na straneh društva www.dpabs.si

Vabljeni, da se nam pridružite!




Društvo pljučnih in alergijskih bolnikov Slovenije, Koprška ulica 94, 1000 Ljubljana
telefon: 01 427 44 44 • e-pošta: društvo@dpabs.si • www.dpabs.si
TRR: 02045-0018294003 • Davčna številka: SI80238955

AstraZeneca



Društvo pljučnih in alergijskih bolnikov Slovenije z veseljem sporoča, da smo pripravili nove, posodobljene trganke ter pristopno izjavo za nove člane. Dokumenti so oblikovani tako, da omogočajo lažje informiranje, preprostejši vpis ter hitrejši dostop do ključnih podatkov o društvu in naših programih.

Zakaj pristopiti?

Članstvo v društvu omogoča dostop do strokovnih vsebin, svetovanj, dogodkov, delavnic, podpore pri obvladovanju bolezni ter sodelovanje v humanitarnih in ozaveščevalnih akcijah.

Dokumenti so na voljo na naši spletni strani.

Vabljeni k vpisu in k širjenju informacij – skupaj dihamo lažje.

VAŠ ZANESLJIVI DOBAVITELJ

medicinskih pripomočkov

NT MEDICOTEHNA

☎ 01 529 15 43

✉ info@medicotehna.si

🌐 medicotehna.si



Vabljeni na dogodek »Aktivirajmo dihanje«

Strunjan – Izola

Sobota, 17. 10. 2026

Letos gremo ponovno na skupni pohod v Strunjan, kjer bomo aktivirali svoje dihanje.

S člani DPABS, ki v tem času preživljajo rehabilitacijski oddih, boste lahko aktivno doživeli delček vsakdanjika, se naužili prijetne klime.

V soboto, 17. 10. 2026, je rezerviran avtobusni prevoz, in sicer iz Slovenj Gradca do Strunjana.

Razpored odhoda avtobusa

- Slovenj Gradec: ob 5.30 z avtobusne postaje
- Velenje: ob 6.10 z avtobusne postaje
- Žalec: ob 6.40 z avtobusne postaje
- Ljubljana: ob 7.40 s parkirišča pri Dolgem mostu na Viču
- Postojna: ob 8.30 izpred črpalke Petrol na Reški cesti pri izvozu z avtoceste Koper–Ljubljana

Program v Strunjanu »Aktivirajmo dihanje«

- 9.30:** prihod v Strunjan, zbirališče Cavedin bar;
dihalne vaje s fizioterapevtko
- 10.00:** pohod do Izole
- 11.30:** kosilo v hotelu Delfin Izola
- 13.00:** strokovno predavanje zdravnika
- 14.00:** prosto za kopanje ali uživanje ob plaži
in na morski klimi
- 16.00:** odhod proti domu



Cena (za člane, ki imajo plačano članarino v letu 2026) je 25 evrov (vključuje kosilo in majico).

S sabo prinesite pohodne palice, bodite športno oblečeni, da se boste lahko gibali, imejte rezervno majico, v nahrbtniku pijačo (vodo, sok), lahko tudi malico. Priporočamo, da se na pohod prijavi oseba, ki zmore zmerno hojo.

Prijave sprejemamo do zapolnitve avtobusa (50 oseb) do 8. 10. 2026.

Prej se boste prijavi, večja je možnost, da ste na seznamu in se udeležite pohoda.

Člani, ki ste iz primorske regije ali od drugod in boste prišli s svojim prevozom, se nam lahko pridružite. Bodite pri Cavedin baru ob 9.30 in se prijavite pri društvu, cena je 25 evrov.

Prijavite se po e-pošti ali telefonu.

Sporočite priimek in ime, telefon, vstopno postajo na avtobus in številko majice (S, M, L, XL).

Telefon: 01 427 44 44

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

E-naslov društva: drustvo@dpabs.si

Prijavnino nakažete na transakcijski račun Društva pljučnih in alergijskih bolnikov Slovenije –

TRR: SI56 0204 5001 8294 003, ki je odprt pri Novi Ljubljanski banki.

Namen: Pohod – Strunjan 26

Prijavnina je 25 evrov. **Ko je plačana, je prijava potrjena.**

mag. Brigita Putar, predsednica DPABS



Društvo pljučnih in alergijskih bolnikov Slovenije
Pulmonary and Allergic Patients Association of Slovenia

VABILO

na tradicionalno srečanje članov DPABS Pomurja in njihovih svojcev

Spoštovani,

z veseljem vas vabimo na tradicionalno srečanje članov DPABS Pomurja
in njihovih svojcev, ki bo v
petek, 25. septembra 2026.

Zbrali se bomo ob **15.30** pri izviru mineralne vode **Ivanjševska slatina**
v Ivanjševcih ob Ščavnici.

Program srečanja

- **Obisk Ivanjševske slatine.** Naravni izvir mineralne vode z naravnim CO₂ ter bogato vsebnostjo kalcija in magnezija leži ob Ščavniški dolini. Priporočamo, da s seboj prinesete steklenico in si vodo natočite tudi za domov.
- **Ogled gradu Negova.** Prva omemba gradu sega v 12. stoletje. Območje gradu je znano po najdbi negovskih čelad iz železne dobe. Na gradu danes organizirajo različne razstave in različne prireditve. Organiziran bo približno 30-minutni vodeni ogled.

Cena ogleda: 4 € na osebo.

- **Predstavitve Alenkine špajze:** ogled priljubljene trgovine z domačimi izdelki lokalnih ponudnikov (z mesninami, s testeninami, z olji, medom, s sokovi in z drugimi dobrotami).
- **Malica:** malica na domačiji Breznik. Cena: 13 € na osebo (pijača se plača posebej).

Prevoz

Predviden je lastni prevoz. Po dogovoru se lahko dobimo v Murski Soboti (Caffe Joy, Cankarjeva ulica) ob 14.30, od koder se bomo skupaj odpeljali proti Ivanjševcem.

Prijava

Prosimo, da se prijavite najpozneje do **22. septembra 2026** pri **Marjani Celec** (tel. **041 452 146**).

»Sreče ne najdeš v sebi, temveč ob sebi.«

Pomurska sekcija DPABS, organizacijski odbor



Vabimo vas na spletni strokovni posvet konzorcija SKUPAJ ZA ZDRAVJE

Ko društva sodelujemo, bolniki pridobimo.

Ko društva
sodelujemo,
bolniki
pridobimo.

Strokovni spletni posvet o zgodnjem odkrivanju bolezni,
psihološki podpori, zmanjševanju stigmatizacije
in povezovanju štirih slovenskih društev.



10. SEPTEMBER 2026



17.00–18.00



MICROSOFT TEAMS

Povezavo do dogodka boste prejeli po prijavi.



PROGRAM

1



Uvod
Mirjana Živič Kavčič
Predstavitel konzorcija Zdravje na valovih

2



Kako zgodnje odkrivanje rešuje življenja
Zlatko Čičigoj, dr. med.
družinski zdravnik in oseba s hemofilijo

3



Psihološka podpora kot pomemben del zdravljenja bolnikov s KOPB
dr. Anja Simonič, spec. klin. psih.
Zoya Sagmeister Martini

4



HPV – pomen preprečevanja in zgodnjega odkrivanja
Petra Turk, dr. med.

5



Prenovljeni Evropski kodeks proti raku
dr. Katja Jarm, dr. med.

6



Vrstniško svetovanje mentorjev vrstnikov za rak prostate
Igor Antauer
EUROPA UOMO Slovenije –
društvo uroloških bolnikov

7



Vprašanja in razprava
Moderator



KOMU JE DOGODEK NAMENJEN?

- ✓ članom vseh štirih društev
- ✓ zdravstvenim delavcem
- ✓ strokovnim sodelavcem
- ✓ odločevalcem in predstavnikom institucij
- ✓ zainteresirani javnosti



PRIJAVA

Udeležba je brezplačna,
prijava je obvezna.



NAŠI CILJI



Povezovanje
štirih društev



Izboljšanje podpore
in kakovosti življenja



Zmanjševanje
stigmatizacije



Ozaveščanje in
izmenjava znanja

S povezovanjem znanja, izkušenj in podpore želimo izboljšati kakovost življenja,
premagovati stigmatizacijo in okrepiti sodelovanje med štirimi društvi.

O PROJEKTU

Projekt Zdravje na valovih povezuje štiri slovenske nevladne organizacije, ki delujejo na področju kroničnih bolezni. Skupaj ustvarjamo boljše podpora, zmanjšujemo stigmatizacijo in gradimo močnejšo skupnost.



ZNANJE
POVEZUJE



PODPORA
OPOLNOMOČI



SODELOVANJE
USTVARJA SPREMEMBE

Dogodek poteka v okviru projekta
»Zdravje na valovih« in je finančno
podprt s strani:

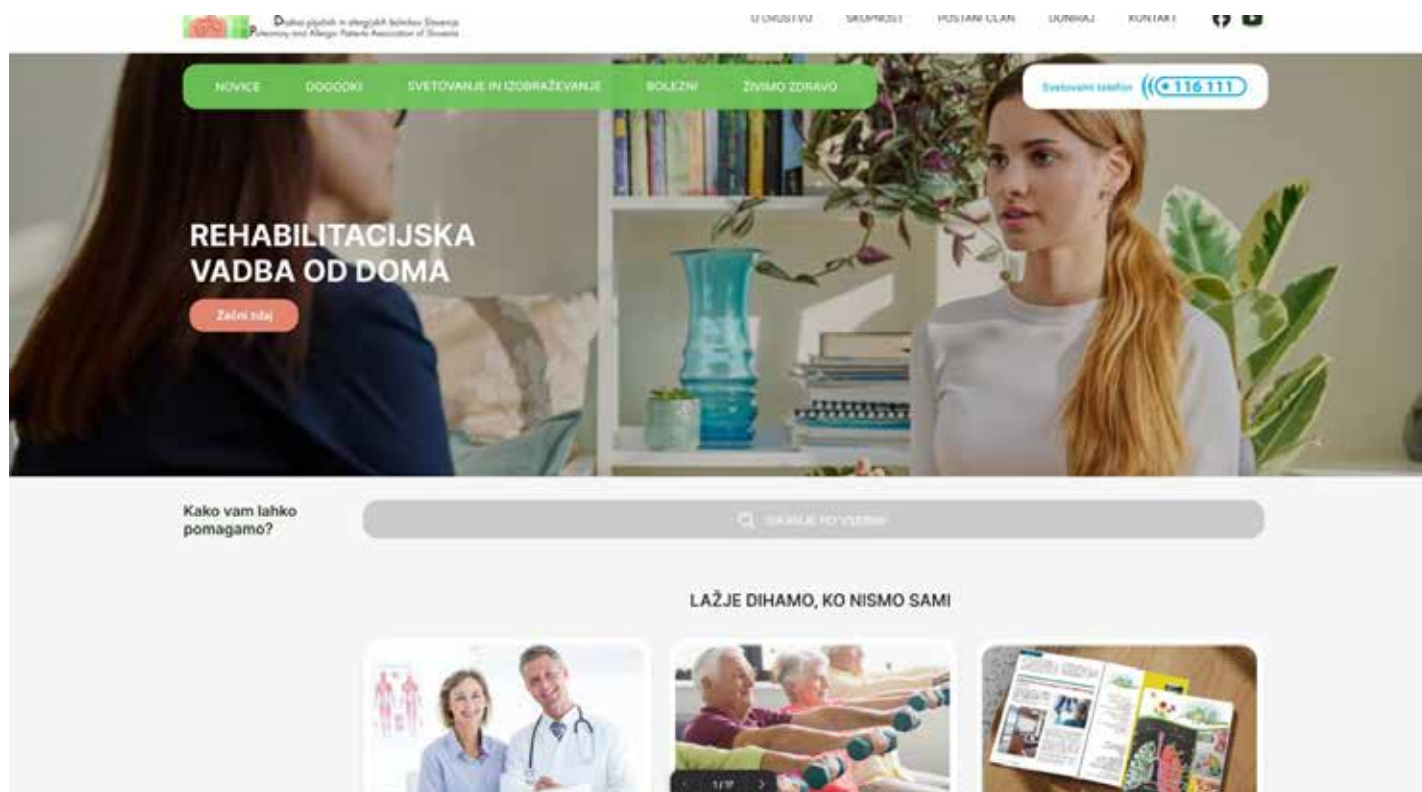


REPUBLIKA SLOVENIJA
MINISTRSTVO ZA NOTRANJE
ZADEVE IN JAVNO UPRAVO

www.zdravenavalovih.si

Prenova spletne strani DPABS

Klemen Putar



▲ Foto: Idejna zasnova podobe nove spletne strani, mmstudio.si

V Društvu pljučnih in alergijskih bolnikov Slovenije se zavedamo, da spletna stran danes ni več le prostor, kjer so objavljene novice, dogodki in osnovni podatki o društvu. Za mnoge bolnike, svojce, starše otrok z astmo ali alergijami ter druge obiskovalce je pogosto prvi stik z informacijami, s pomočjo in podporo. Zato pripravljamo prenovo spletnega mesta dpabs.si, da bi bila stran preglednejša, uporabnejša in prijaznejša.

Nova podoba ne bo pomenila le osvežitve videza, temveč tudi drugačen pristop k predstavitvi vsebin. Želimo, da obiskovalec do informacij pride hitreje in preprosteje. V ospredju zato ne bodo le klasične rubrike, ampak tudi konkretna vprašanja, s katerimi se srečujejo bolniki in njihovi svojci: kaj pomeni dolgotrajen kašelj, kako ravnati ob težki sapi, kje sodelovati pri rehabilitacijski vadbi, kako se otrok z astmo vključuje v šport ali na koga se obrniti za nasvet.

Posebno pozornost bomo namenili vsebinam za otroke in mladostnike, življenju z alergijami in s pljučnimi boleznimi, rehabilitacijski vadbi, strokovnemu gradivu ter boljši predstavitvi dogodkov in dejavnosti društva. Naš cilj je, da postane prostor, kjer obiskovalec ne najde le informacij, ampak tudi občutek, da pri svojih vprašanjih ni sam.

Če bo prenova potekala po načrtih, bomo novo podobo spletne strani članom, bolnikom, svojcem in drugim obiskovalcem predstavili še pred koncem letošnjega leta. Verjamemo,

da bo to pomemben korak k boljši dostopnosti, večji preglednosti in še tesnejši povezanosti naše skupnosti.

Veselim se, da vas bomo kmalu pričakali na prenovljeni strani. Do takrat ste vabljeni, da nam morebitne želje in predloge sporočite na e-naslov drustvo@dpabs.si.



▲ Foto: Idejna zasnova podobe nove spletne strani, mmstudio.si

Najpogostejša vprašanja in odgovori

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

Kako naj si pomagam ob poslabšanju glede dihanja, če imam diagnozo KOPB?

Ob poslabšanju bolezni bodite še posebej pozorni na redno izvajanje predpisane terapije. Poleg tega upoštevajte navodila za dodatno terapijo (npr. z Berodualom ali Ventolinom, kadar je treba, s posamičnimi vdihali ali z inhalacijami) in za morebiten dvig odmerka zdravila, ki ga sicer redno prejimate. Ta navodila vam je podal pulmolog. Če se stanje slabša, morate obiskati zdravnika.

Imam bronhiektazije. Ali so se razvile oz. ali se lahko poslabšajo zaradi plesni v spalnici?

Tipičen vzrok za nastanek bronhiektazij niso plesni. Lahko se sicer razvije stanje, ki ga imenujemo alergijska bronhopulmonalna aspergiloza, katere posledica so tudi bronhiektazije.

Spore plesni so škodljive in lahko sprožijo tudi astmo, druge alergijske reakcije – nosu, oči, kože, v pljučih tudi preobčutljivostni pnevmonitis. Plesen v stanovanju je vsekakor treba odpraviti.

Imam astmo. Podaljšano trajajo simptomi prehlada, izkašljujem zeleno, ob dihanju mi piska v prsih, ob naporu se preveč zadiham. Redno prejemam Symbicort 160/4,5, dvakrat en vdih. Kaj lahko naredim?

Prvi ukrep je povišanje odmerka – dodatni vdih Symbicorta, npr. dvakrat dva vdihali in še en ali dva vdihali, če je treba, lahko tudi trikrat dva ali štirikrat dva vdihali. Če potrebujete več kot osem vdihov na dan, če stanje kljub temu ni mirno, če je prisoten obilen obarvan izmeček, ob splošnem slabem počutju, povišani telesni temperaturi, bolečinah v prsih, obiščite zdravnika.

Sumim, da imam sindrom alfa-gal. Kaj je to?

Sindrom alfa-gal je alergijska reakcija na rdeče meso sesalcev po piku klopa. Gre za alergijo na sladkorno molekulo v rdečem mesu. Klop se hrani na sesalcu, npr. miši, jelenu ... V slini zadrži molekulo alfa gal, in če zatem ugrizne človeka, se pri tem ob zauživanju rdečega mesa lahko razvije alergijska reakcija, po navadi 3–6 ur po zaužitju. Lahko pride do enake reakcije tudi po zaužitju mleka in mlečnih izdelkov sesalcev, želatine. Razvijejo se lahko prebavne in dihalne ter kožne težave in celo resna alergijska reakcija. V primeru suma na ta sindrom se obrnite na izbranega zdravnika oz. na alergologa.

Imam znano diagnozo emfizem. Dvakrat do zdaj sem bila že na pregledu pri pulmologu. Kaditi sem že prenehala. Zdravil za emfizem nimam, večinoma sem brez težav. Poslabšanja pa opažam ob več cvetnega prahu in moke, čutim težje dihanje.

Emfizem je okvara pljučnih mešičkov, ki je najpogostejša posledica kajenja. Pomembno je, da ste kaditi prenehali. Če imate težave le ob izpostavljenosti omenjenim sprožilcem, gre lahko za astmo. Omenite to in preverite ponovno ob pregledu pri pulmologu.

Pred več dnevi sem jedel neko gobo. Zdaj opažam, da težje diham. Katero gobo, ne vem točno. Nimam siceršnjega kroničnega obolenja dihal.

Ob težavah z dihanjem je treba obiskati zdravnika in ukrepati. Ali gre za težavo, povezano z zaužitjem gobe, je težko reči. Ker gre pa za pojav težav šele po več dneh, je povezava manj verjetna.

Vprašanja za zdravnika



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 na Gorenjskem.

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.



▲ Mag. Tjaša Šubic, dr. med., specialistka interne medicine

Nejc Bezjak > hodim, diham, pomagam

Pogovor je vodila Lučka Rihar.

Nejc Bezjak je star 36 let in je iz Velenja. V otroštvu je imel hudo astmo, pogosto se je soočal s težavami pri dihanju, z bronhitisom in različnimi alergijami. Danes je astma pri njem pod nadzorom in je dokaz, da je mogoče z vztrajnostjo premagovati omejitve. V zadnjih letih je začel hoditi na dolge razdalje in se posvečati zahtevnim športnim izzivom. Nedavno se je peš odpravil iz Velenja na Roglo in nazaj v enem dnevu. Njegov naslednji veliki cilj je, da v enem dnevu s hojo po stopnicah doseže višino Everesta 8848 m. DPABS mu bo pri tem stal ob strani in ga podpiral.

Kako se spominjate svojih prvih let z astmo – kaj vam je najbolj ostalo v spominu?

V osnovni šoli sem praktično čez noč zbolel za astmo. Kašlja nikakor nisem zmozel ustaviti niti v mirovanju. Na trenutke se boriš za vsak dih, nekateri to, na žalost, zelo dobro vedo. Eno leto so bili obiski bolnišnic, zdravnikov in različnih preiskav kar pogosti. Ko se je stanje spravilo pod nadzor, so sledile diagnoze astme, bronhitisa, alergije na cvetni prah, hišni prah, mačjo dlako ... in na koncu najhuje zame – prepoved športnih aktivnosti.

Kakšen je bil vaš vsakdan kot otroka ali najstnika z diagnozo hude astme?

Sem še generacija, ki v otroštvu ni imela prenosnih telefonov. Naš prosti čas je bil na igrišču z žogo, in ko so mi to »vzeli«, sem mislil, da sem izgubil vse. Takrat je bilo zdravljenje, če lahko tako rečem, staromodno. Zdravniki so rekli, da šport ni



▲ Nejc Bezjak

priporočljiv, naj se ga izogibam. Seveda so starši strogo upoštevali strokovna navodila. Bil sem zelo trmast otrok, upornik in nikakor se nisem želel sprijazniti z dejstvom, da športa več ni.

Kako se je rodila ideja, da boste 8848 m nadmorske višine dosegli s hojo v 24 urah?

Sem velik ljubitelj narave, rad hodim v gore in aktivno preživljam prosti čas. Nekega dne sem preprosto dobil idejo, da grem peš na Roglo iz Velenja. Ker imam rad izzive, sem seveda želel še isti dan nazaj. In sem šel. Na Roglo in nazaj, 54 km v 12 urah. Bil sem ponosen nase, ker sem ta osebni izziv opravil z lahkoto. Zato ni minilo veliko časa, ko je padla odločitev, da tokrat opravim pot iz Velenja do Kop, Ribniške koče, Črnega vrha, Lovrenških jezer, Rogle in nazaj domov. Uspelo mi je. 78 km v 15 urah. Ni bilo lahko, ampak takrat sem začutil, da so mi te ultrarazdalje pisane na kožo v kombinaciji z osebnimi izzivi. Premagati 78 km v 15 urah se mi je zdelo neverjetno glede na to, da pred 30 leti nisem mogel dihati brez kašlja. Ker sem ljubitelj gora in ekstremov, odločitev ni bila težka. Everesting – eden najtežjih ultraizzivov na svetu – vzpon na 8848 m nadmorske višine in spust naenkrat.

Kje, kdaj in kako bo potekal vaš izziv?

Lokacija, na kateri bom opravljal everesting, je Velenjski grad, natančneje stopnice na grad, še natančneje 270 stopnic v enem vzponu. In nazaj 270. Da opravim everesting, bom moral naenkrat zaporedoma opraviti okrog 165 vzponov, približno 44.000 stopnic gor in še toliko dol. Nore številke, ki me kot ljubitelja računanja in analiziranja zelo navdušujejo. Izzivu se nameravam posvetiti 25. in 26. septembra, točna ure starta



▲ Velenjski grad

bo predvsem zaradi vremena in temperatur ter tudi same priprave na podvig sporočena naknadno.

Kakšen je danes vaš tipičen teden treningov?

Ker sem redno zaposlen, je moj trening zelo prilagojen. Ta podvig bo zelo fizično in mentalno težak, saj me čaka približno 24 ur hoje in 165 ponovitev istega. Zdaj so vremenske razmere res peklenske, tako da dvakrat na teden vstanem ob drugi ali tretji uri zjutraj in grem hodit na stopnice. Nato se doma oprham in grem v službo. Vikende po navadi izkoristim za daljšo hojo, seveda ponoči. Kadar ne hodim, doma ali v fitnesu opravljam specifične vaje predvsem za noge. Kot astmatik težko prenašam soparo in vročino. Pazim na hidracijo ter vnos vseh pomembnih mineralov in vitaminov.

Kaj bi želeli povedati staršem otrok z astmo, ki se bojijo, da bo bolezen omejila njihov razvoj?

Danes so drugačni časi kot pred 30 leti. Prepričan sem, da je znanost napredovala tudi glede astme. Šport je priporočljiv, seveda v okviru naših zmožnosti. Še vedno menim, da je treba poslušati strokovnjake na tem področju. Staršem otrok pa svetujem, naj prisluhnejo otroku oz. ga spodbujajo k športni aktivnosti. **Astma ni konec življenja in konec športa.** Seveda so različne oblike bolezni, a verjamem, da imamo enake možnosti kot zdravi ljudje. Moja vloga je, da ob podpori Društva pljučnih in alergijskih bolnikov Slovenije dokažem, da ob želji in volji nič ni nemogoče. Kjer je volja, je tudi pot.

Kakšni so vaši cilji po tem izzivu?

Cilji po everestingu še niso postavljeni, mislim pa, da se podobnih ali težjih izzivov ne bom več loteval. Roko na srce,



▲ Nejc na nočnih pripravah



tak izziv zagotovo ni zdrav za telo, saj je izjemen fizični in psihični napor, ki telo vodi do meja zmogljivosti. Zagotovo bo pa šport ostal v mojem načinu življenja, ampak v mejah normale.

Kakšne so vaše želje za v prihodnje?

Želim si, da bi astmo še naprej oz. čim dlje nadzoroval. Želim osvojiti še veliko vrhov in dočakati čudovite razglede, brez težav z dihanjem.

Kaj je vaš največji ponos?

V življenju sem ponosen, da sem vztrajal, bil trmast in se nisem predal. **Vsako jutro, ko vstanem, sem srečen, ker sem zdrav in se lahko gibam brez omejitev.**



NATEČAJ PREDSTAVI SE NAM

Vsak izmed nas nosi svojo zgodbo, izkušnje in strasti, ki nas bogatijo in včasih presenetijo tudi tiste, ki nas dobro poznajo. V Društvu pljučnih in alergijskih bolnikov Slovenije (DPABS) bi vas radi spoznali še bolje, zato smo se odločili organizirati natečaj Predstavi se nam.

Na letnih srečanjih, rehabilitacijskem oddihu in ob drugih dogodkih preživimo skupaj premalo časa, da bi res odkrili, kaj vas veseli, čemu posvečate svoj prosti čas in kaj prispeva k tem, da ste to, kar ste. Zato vam tokrat prepuščamo besedo ter vas vabimo, da nam zaupate svojo zgodbo in jo delite z drugimi člani v naslednjem glasilu.

Zanima nas, kdo ste, kaj v življenju počnete, kaj vas veseli in navdušuje in zakaj ste se pridružili DPABS. Morda imate hobi, o katerem bi radi spregovorili, morda vas žene ljubezen do narave, potovanj, ustvarjanja ali druženja – vse to so zgodbe, ki si zaslužijo, da jih slišimo. Ni vam treba biti izkušen pisec, saj vam pri ustvarjanju prepuščamo popolno svobodo.

Edina pogoja sta največja dolžina besedila in spoštljiv jezik do drugih. Pripravite lahko do dve strani besedila (približno 1200 besed). Vabimo vas tudi, da besedilu dodate svojo fotografijo, lahko je portretna ali pa taka, ki vas ujame pri najljubši dejavnosti, kot je sprehod, potovanje, kolesarjenje ali pohod v hribih.

Svoje zgodbe nam pošljite do 30. oktobra 2026 na elektronski naslov urednistvo@dpabs.si.

Med vsemi prispelimi besedili bomo izžrebali avtorje, ki jih čakajo simbolične nagrade. Veselimo se vaših zgodb!

EVERESTING

HODIM. DIHAM. POMAGAM.

**NEPREKINJEN VZPON
NA VIŠINO EVERESTA
8.848m!**



165

vzponov na grad



44.000

stopnic gor in dol



KJE:

Velenjski grad



KDAJ:

start 26.9.2026 ob 14ih,
zaključek 27.9.2026
okoli 18 ure.



POŠLJI SMS:

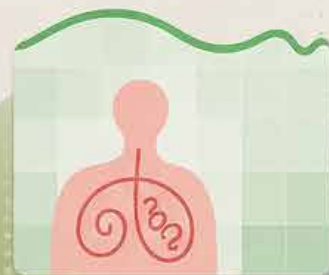
DIH5

na **1919**



MESTNA OBČINA
VELENJE

**PODPORA DRUŠTVU PLJUČNIH
IN ALERGIJSKIH BOLNIKOV
SLOVENIJE**



Društveni rehabilitacijski oddih v Talasu

Strunjan od 11. do 18. 10. 2026



Tudi letos v oktobru organiziramo tradicionalni društveni rehabilitacijski oddih v Talasu Strunjan, ki že vrsto let predstavlja enega najlepših in najbolj priljubljenih programov našega društva. Strunjan z edinstveno klimo, bližino solin in borovih gozdov ostaja izjemno blagodejen kraj za vse, ki se soočate z boleznimi dihal. Program, ki ga izvajamo, vključuje vodeno respiratorno fizioterapijo, telovadbo v bazenu, nordijsko hojo, predavanja, družabne aktivnosti ter neomejen vstop v bazene z ogrevano morskovo vodo.

Z veseljem sporočamo, da je zanimanje za letošnji oddih ponovno presešlo razpoložljive kapacitete. V skladu z razpisnimi pogoji smo upoštevali vrstni red prispelih prijav, prosta mesta pa so bila hitro zapolnjena. Vsi prijavljeni so o sprejemu oziroma uvrstitvi na čakalni seznam že obveščeni.

Prosimo vse letujoče, da nas v primeru morebitne odpovedi čim prej obvestijo, saj bomo tako lahko pravočasno povabili člane s čakalne liste. Odpovedi sprejemamo najpozneje do 25. septembra 2026; pri poznejših odpovedih veljajo pogoji iz razpisa. V primeru odpovedi od enega do sedmih dni pred odhodom vas bomo bremenili z 20 odstotki vrednosti rezerviranega bivanja. Ob odpovedi na dan prihoda oziroma če se ne oglasite na recepciji navedenega dne, vas bomo bremenili s 50 odstotki vrednosti rezerviranega bivanja.

Veseli nas, da je zanimanje za program iz leta v leto večje. V sodelovanju s Termami Krka si bomo prizadevali, da bi v prihodnje zagotovili večje število sob in tako omogočili udeležbo še širšemu krogu članov.

Vsem prijavljenim želimo prijeten, zdravju naklonjen in družabno bogat jesenski oddih v Strunjanu. **Pridemo na obisk in druženje 17. 10. 2026!**

Ekipo DPABS

Besedila pripravila: Lučka Rihar, avgust 2026



šmarješke toplice



talaso strunjan



dolenjske toplice

V razkošju narave Šmarjeških Toplic in Dolenjskih Toplic ter strunjanskih klifov si boste nabrali novih moči in se nadihali svežega, čistega zraka.

Terme Krka za člane društva in njihove spremljevalce priznavajo **10 odstotkov** popusta na veljavne cene **zdravstvenega programa in namestitve** (z izjemo akcijskih ponudb) v Termah Dolenjske Toplice, Termah Šmarješke Toplice in Talasu Strunjan.

Skupni seštevek popustov za namestitve lahko poleg že navedenega popusta vključuje še dodatnih **10 odstotkov** popusta za upokoјence (pri bivanju najmanj pet noči) in **10 odstotkov** popusta na članstvo v Klubu Terme Krka.

Odpoved rezervacije je član DPABS dolžan posredovati v recepcijo izbranega hotela sedem dni pred začetkom predvidenega bivanja. Ugodnosti priznavajo članom DPABS in njihovim spremljevalcem ob **predložitvi veljavne članske izkaznice DPABS**.

Individualne rezervacije član opravi pri Kontaktnem centru Term Krka (tel. 08 20 50 300, e-naslov: booking@terme-krka.eu) z obvezno navedbo, da je član društva DPABS.



Mira Tofani

Z žalostjo smo se 27. 7. 2026 na ljubljanskih Žalah poslovili od Mire Tofani, dolgoletne članice Društva pljučnih in alergijskih bolnikov Slovenije (DPABS), ki je s strokovnim znanjem, predanostjo in z nesebično pomočjo pustila neizbrisen pečat v delovanju našega društva.

Že kot gimnazijka se je navduševala nad zgodovino in pravom, zato je svojo poklicno pot nadaljevala na Pravni fakulteti Univerze v Ljubljani. Kot pravnica je delovala na različnih delovnih mestih Ministrstva za notranje zadeve Republike Slovenije, kjer je svoje delo posvečala področjem društev, javnih prireditev, registracije političnih strank ter pripravi predpisov.

Članica DPABS je bila od leta 1993. S svojim bogatim strokovnim znanjem je pomembno prispevala k pravilnemu in zakonitemu delovanju društva. Pripravila je številne pravne akte, potrebne za njegovo delovanje, ter skrbela za registracijo statuta pri pristojnih organih. Z natančnostjo, odgovornostjo in budnim spremljanjem delovanja društva je vedno opozarjala na morebitne nepravilnosti ter vodstvu društva nesebično nudila strokovno podporo in dragocene nasvete.

Mira Tofani bo ostala v našem spominu kot predana sodelavka, odlična pravna strokovnjakinja in človek izjemne integritete, ki je s svojim delom pomembno zaznamovala življenje našega društva.

Hvaležni smo ji za vse, kar je storila za skupnost, in za sled, ki jo je pustila med nami. Njeno delo, predanost in plemenitost bodo ostali trajen del naše skupne zgodovine.

Iskreno sožalje njenim svojcem in vsem, ki so jo poznali in cenili.

NOVO za člane DPABS



20 % popust na bazenske vstopnice
velja za člana kot za do 4 družinske člane.

&

20 % popust na wellness vstopnice
le za člana (popust za wellness ne velja od
1. 6. do 31. 8.).

Za uveljavljanje popusta se na recepciji identificirate s člansko izkaznico.

Moji Štruklji



Moji štruklji Plečnikove arkade

Štrukljarnica Moji štruklji Slovenije je v središču Ljubljane, v Plečnikovih arkadah na centralni tržnici. Poleg štrukljev vam nudimo tudi različne domače enolončnice, ki so pripravljene iz domačih in lokalnih sestavin.

Moji štruklji MAXI

Z navdušenjem vas vabimo v novo štrukljarnico Moji štruklji Maxi, ki je v južnem delu Maximarketa. Naša nova enota je rezultat naše strastne zavezanosti kakovostni storitvi in slovenskim pridelovalcem.

Moji štruklji BTC – pokrita tržnica

Štrukljarnica Moji štruklji BTC je v zunanjem, pokritem delu tržnice BTC City.

Moji štruklji Plečnikova južna

V osrčju Plečnikove tržnice, tik ob Ljublanici, vas pričakuje Plečnikova južna – prijetna oštarija, kjer se prepletajo pristni slovenski okusi in domača kuhinarika. Ljubitelje sladkih dobrot razvajamo z ročno pripravljenimi **štrudlji** različnih okusov, pečenimi po domačih receptih. Moji štruklji Plečnikova južna je prostor, kjer se domača kuhinja, prijetna atmosfera in utrip stare Ljubljane združijo v nepozabno kulinarčno doživetje.

Moji štruklji Deteljica

Štrukljarnica Deteljica je v trgovskem središču Deteljica, v Bistrici pri Trzinu. Poleg štrukljev vam nudimo tudi različne domače enolončnice, ki so pripravljene iz domačih in lokalnih sestavin. Tu si prav tako lahko izberete štruklje »na kilogram«. Ponujamo vse okuse, ki jih imamo trenutno na voljo, izberete si lahko pol »štruco štruklja« ali kar celo štruco.

Ob nakupu v naših poslovalnicah (BTC, Plečnikove arkade, Maxi in Deteljica) vam nudimo

15 odstotkov popusta na našo redno ponudbo
(popust ne velja za jutranje kave, akcije, malice).

Pred nakupom se član predstavi z veljavno člansko kartico. Popusti se ne seštevajo.

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



SOLNI CENTRI

Pet solnih centrov v različnih krajih članom našega društva omogoča solne terapije po ugodnejši ceni.

Na prvo (spoznavno) terapijo priznavajo 50 % popusta.



Če se odločimo za nadaljnje terapije, imamo ob nakupu desetih terapij še tri terapije brezplačno.

Paket terapij je treba izkoristiti v enem letu od dneva nakupa. Za terapije se je treba naročiti.

LJUBLJANA

Center solnih terapij, Krivec 5, Ljubljana
www.solna-terapija.si, tel.: 040 845 138

KRANJ

Solna soba Salvita
Ljubljanska cesta 35 a, Kranj
www.salvita.si, tel.: 051 235 857

MARIBOR

Solni kristal, Češka ulica 14, Maribor
www.solni-kristal.si, tel.: 070 682 382

RADOVLJICA

Solna hiša, Kopališka cesta 5, Radovljica
www.solnahisa.si, tel.: 051 281 830

MOZIRJE

Solni planet, Na trgu 51, Mozirje
www.solni-planet.si, tel.: 041 324 507

AJDOVŠČINA

Solni objem
Tovarniška cesta 2 b, Ajdovščina
E-naslov: solni.objem@gmail.com,
tel.: 040 850 016

POŠLJI SMS DIH5 NA 1919

VELENJSKI GRAD | 26.-27.9.2026


EVERESTING
HODIM. DIHAM. POMAGAM.

**DRUŠTVO PLJUČNIH IN
ALERGIJSKIH BOLNIKOV
SLOVENIJE**



ZA VSAK
KORAK.



ZA VSAK
DIH.



ZA NAŠO
SKUPNO POT.

VSAK KORAK ŠTEJE, VSAK PODPORNİK JE DEL POTI.

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



Društvo pljučnih in
alergijskih bolnikov
Slovenije

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:

Izpolnjeno in podpisano izjavo pošljite po e-pošti na **drustvo@dpabs.si** ali na naslov društva Koprška ulica 94, 1000 Ljubljana. Lahko pa jo izpolnite tudi na naši spletni strani **www.dpabs.si/sl/postani-clan**. Po prejemu pristopne izjave vam bomo poslali položnico za plačilo članarine 20 €. Za dodatne informacije lahko pokličete društvo na tel. 01 427 44 44. Uradne ure društva so vsak torek in četrtek med 9. in 13. uro. E-naslov društva: **drustvo@dpabs.si**.



“Ali bo podkožna injekcija, ki je krajša, delovala tako dobro kot dolga infuzija?”

Odgovor stroke, podprt z obsežnimi kliničnimi dokazi je:

DA^{1,2}

UČINKOVITOST in VARNOST

intravenske in podkožne oblike sta **PRIMERLJIVA**

MANJ ČASA ZA APLIKACIJO, VEČ ZA ŽIVLJENJE.

ZA TRENUTKE, KI RESNIČNO ŠTEJEJO.^{1,4}

Intravenska infuzija



30 minut → nekaj ur

- Večina onkoloških zdravil je na voljo v obliki intravenske infuzije³
- Po isti intravenski poti lahko damo več različnih zdravil⁴

Podkožna injekcija



→ nekaj minut

- Zdravilo lahko injiciramo v podkožje v nekaj minutah⁴
- Manj bolečine in nelagodja ob aplikaciji v primerjavi z intravensko infuzijo⁴
- Omogoča aplikacijo zdravil tudi bolnikom z oteženim venskim dostopom⁴

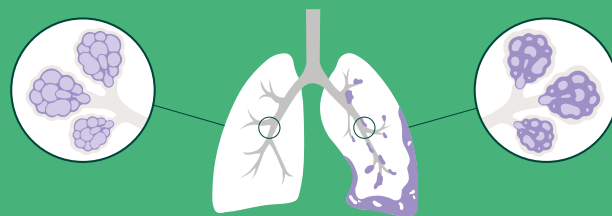
Literatura: 1. Persaud C et al. Safety and efficacy of subcutaneous versus intravenous administration of PD (L)1 inhibitors in patients with solid tumors: A systematic review and meta-analysis. J Clin Oncol 43, e14590-e14590 (2025). 2. George S et al. Systematic literature review of intravenous versus subcutaneous administration of oncology therapies: A clinical, economic and patient perspective, Cancer Treatment Reviews, 2025, 139, 102974. 3. Healthline, Intravenous Medication Administration: What to Know. Dostopano marca 2026 na: <https://www.healthline.com/health/intravenous-medication-administration-what-to-know#central-venous-catheters>. 4. Leveque D. Subcutaneous Administration of Anticancer Agents. Anticancer Research. 2014; 34 (4) 1579-86.

DODATNE INFORMACIJE SO NA VOLJO PRI:
Roche farmacevtska družba d.o.o., Stegne 13G, Ljubljana

Datum priprave informacije: marec 2026
M-SI-00001681 (v2.0)

Kaj je progresivna pljučna fibroza?

Progresivna pljučna fibroza je potek bolezni, ki je prisoten pri različnih fibrozirajočih intersticijskih pljučnih boleznih. Zanj je značilno poslabšanje simptomov, psihološki upad in radiološko napredovanje, povezano z visoko umrljivostjo.^{1,2}



normalna pljuča
(pljučni mešički omogočajo učinkovito izmenjavo plinov)

pljuča s pljučno fibrozo
(pljučni mešički so zadebeljeni zaradi brazgotinjenja; izmenjava plinov je zmanjšana)



Kjer je bilo dihanje nekoč preprosto, vsak dih postane napor.¹



Ocenjuje se, da bi lahko za progresivno pljučno fibrozo trpelo do **5.6 milijonov ljudi po vsem svetu**.²

Pri progresivni pljučni fibrozi je brazgotinjenje pljuč lahko povezano z osnovno boleznijo (kot je revmatoidni artritis ali sistemska skleroza) oziroma je posledica izpostavljenosti vdihanim snovem (npr. azbestu, silicijevemu dioksidu, plesni) in se kljub zdravljenju poslabša.^{1,2,3}

Kakšni so znaki progresivne pljučne fibroze?

Simptomi se med posamezniki lahko razlikujejo, pogosti simptomi vključujejo:^{2,3}



vztrajen suh kašelj



težka sapa



utrujenost



betičasti prsti rok in nog

Številni ljudje sprva ne opazijo sprememb pri svojem dihanju in jih pogosto pripisujejo staranju, slabi telesni pripravljenosti, utrujenosti ali stanjem, kot so srčne bolezni.

Kakšen je vpliv progresivne pljučne fibroze?

Več kot polovica ljudi z diagnosticirano progresivno pljučno fibrozo umre v 5 letih po postavitvi diagnoze.^{5,6}



Progresivna pljučna fibroza ima večjo smrtnost kot številne oblike raka, vendar ostaja manj poznana in premalo diagnosticirana.^{4,5,6,7}

Številni ljudje se soočajo s **poslabšano kakovostjo življenja** in **težkim čustvenim bremenom** zaradi večje zadihanosti in izgube neodvisnosti.^{6,8}

Bilo je kot vožnja z avtomobilom z umazanimi in zamašenimi zračnimi filtri. Ko sem pohodil plin, se moje telo ni odzvalo tako kot nekoč.

- Oseba, ki živi s pljučno fibrozo

Zgodnja diagnoza in vodenje sta ključna, toda:

- v povprečju je diagnoza postavljena s **15-mesečno zamudo**;⁹
- do **50% oseb z diagnozo ostane nezdravljenih**.¹⁰

Literatura: 1. Kondoh Y, Inoue Y. Progressive Pulmonary Fibrosis: Current Status in Terminology and Future Directions. *Adv Ther.* 2025;42(7):2988–3001. 2. Cottin V, et al. Progressive fibrosing interstitial lung diseases: a clinical perspective. *Front Med (Lausanne).* 2022;9:799912. 3. Wang J, et al. Pathogenesis and therapeutic targets in pulmonary fibrosis. *MedComm.* 2024;5:e744. 4. Grant-Orser A, Pooler C, Archibald N, Fell C, Ferrara G, Johansson KA, Kalluri M. The diagnostic pathway for patients with interstitial lung disease: a mixed-methods study of patients and physicians. *BMC Pulm Med.* 2024;24(1):336. PMID: 38688689. 5. Cen Z, et al. Outcomes and predictors of progression in progressive pulmonary fibrosis. *Ann Med.* 2024;56(1):2406439. 6. Nasser M, Larrieu S, Boussel L, et al. Estimates of epidemiology, mortality and disease burden associated with progressive fibrosing interstitial lung disease in France (the PROGRESS study). *Respir Res.* 2021; 22:1627. Siegel RL, et al. Cancer statistics, 2024. *CA: A Cancer Journal for Clinicians.* 2024;74(1):12–49. 8. Overgaard D, et al. Health-related quality of life in idiopathic pulmonary fibrosis: A cross-sectional study. *Eur Respir J.* 2016;47(5). 9. Chaudhuri N, Spagnolo P, Kreuter M, et al. Treatment patterns and patient journey in progressive pulmonary fibrosis: a cross-sectional survey. *Respir Res.* 2024;25(1):364. <https://doi.org/10.1186/s12931-024-02995-9>. 10. Wijsenbeek M, Kreuter M, Olson A, et al. Progressive fibrosing interstitial lung diseases: current practice in diagnosis and management. *Curr Med Res Opin.* 2019;35(11):2015–2024. <https://doi.org/10.1080/03007995.2019.1647040>.