

TRANSPLANT

Revija Slovenskega društva Transplant



ROBERT JURAK:
TO, KAR POČNE
SLOVENSKO DRUŠTVO
TRANSPLANT, SE MI ZDI
ZELO POMEMBNO.

Februar 2025



- | | | | |
|--|---|---|--|
| <p>4 V ŽIVLJENJU SE ČLOVEK NAVEŽE NA SVOJE SRCE</p> | <p>17 PREDSTAVLJAMO: OLGINA SKUTINA TORTA</p> | <p>26 ADRENALINSKO OBARVAN ŠPORTNI DAN V POLHOVEM GRADCU</p> | <p>34 SVETOVNE ŠPORTNE IGRE ZA TRANSPLANTIRANE 2025</p> |
| <p>8 SAMOSPREJEMANJE POT DO NOTRANJEGA MIRU</p> | <p>18 ROBERT JURAK: KIPAR, KI POSTAVLJA OGLEDALO ŽIVLJENJU</p> | <p>28 URŠLIJA GORA, POHODNIŠKA PRAVLJICA NAD OBLAKI</p> | <p>36 MI SMO ZA BOWLING</p> |
| <p>10 KROG HVALEŽNOSTI IN SODELOVANJA</p> | <p>22 POTOVANJE SKOZI DIGITALNI SVET: OPOLNOMOČIMO SE ZA UPORABO PAMETNIH NAPRAV</p> | <p>30 ADOVENTNI VARAŽDIN</p> | <p>37 NOVA ZGIBANKA Z ODGOVORI NA POGOSTA VPRAŠANJA IN NALEPKO SEM DAROVALEC_KA</p> |
| <p>14 DRUŽENJE IN OSEBNA RAST: V ISKANJU RAVNOVESJA</p> | <p>24 PRI-SRČNO SREČANJE TRANSPLANTIRANIH</p> | <p>32 SREČANJE OTROK S PRESAJENIMI ORGANI</p> | <p>40 KAKO POSTANEŠ DAROVALEC?</p> |

<p>Transplant Revija Slovenskega društva Transplant Februar 2025 ISSN: 1855-9735</p>	<p>Glavna in odgovorna urednica: Nina Žitek</p> <p>Uredništvo se zahvaljuje vsem avtorjem in fotografom ter vsem, ki ste na kakršenkoli način sodelovali pri tej številki revije. Toplo se zahvaljujemo tudi naši strokovni podpori: Zdenki Melanšek, dr. Jani Šimenc in prim. Danici Avsec.</p>	<p>Fotografija na naslovnici: Miran Juršič</p> <p>Lektoriranje: Tamara Lilek</p> <p>Uredništvo, oblikovanje in prelom: PM, poslovni mediji, p-m.si</p> <p>Tisk: Tiskarna ARMA, Arpad Žoldoš s.p.</p> <p>Naklada: 450 izvodov</p>	<p>Kontakt Slovensko društvo Transplant Zaloška cesta 7, SI-1000 Ljubljana info@transplant.si www.transplant.si</p>
---	---	---	--

Naslednja številka glasila Transplant bo izšla septembra 2025. Prispevke sprejemamo v elektronski obliki, in sicer do 10. julija 2025. Za objavo so primere digitalne fotografije, velike vsaj 1500 x 1200 točk in ločljivosti najmanj 300 dpi. Pošljite jih na elektronski naslov Slovenskega društva Transplant info@transplant.si. Uporaba vsebin glasila Transplant je dovoljena le za osebno in zasebno rabo, pri čemer je treba natančno upoštevati avtorske in druge intelektualne pravice avtorjev vsebine. Brez izrecnega pisnega dovoljenja uredništva celote ali delov glasila, ki zadevajo grafične rešitve, ter njegovih besedil in fotografij ni dovoljeno kopirati, reproducirati, spreminjati, pošiljati po navadni ali elektronski pošti niti razširjati na kakšen drug način.

32

V Slovenskem društvu Transplant smo v lanskem letu organizirali in izvedli kar 32 različnih aktivnosti. Srečevali smo se na izletih, predavanjih in okroglih mizah, lokalnih otvoritvah potujoče razstave »Moja brazgotina, moje življenje«, na delavnicah usposabljanja o digitalnih kompetencah (pod okriljem Zveze organizacij pacientov Slovenije), priredili novoletni dogodek z obdaritvijo otrok s presajenimi organi in še bi lahko naštevala.

Še posebej je izstopala kampanja »Krog sodelovanja in hvaležnosti«, ki je oplemenitila naše povezave - skupaj z Zavodom Slovenija-transplant, Društvom za pljučno hipertenzijo Slovenija in Zvezo društev ledvičnih bolnikov Slovenije smo odprli razstavo skulptur organov, ki so jo za nas ustvarili umetniki Izidor Zadavec, Nedim Ahmetović - Mafa in Robert Jurak.

32 je za koga morda majhno število, a za nas je to vrhunski dosežek!

Je priložnost za povezovanje, ozaveščanje o transplantacijah in iskreno povabilo ljudem, da se opredelijo za darovalca. Je priložnost, da spoznavamo nove ljudi, ki v naš vsakdan prinašajo nova znanja, izkušnje in energijo! Umetnik Robert Jurak, s katerim smo opravili intervju, je prav gotovo eden takih. Pa naš Janko, ki mu presajeno srce bije za pripravo vrhunskih domačih marmelad, in psihoterapevka Nataša Grof, ki je za nas pripravila odličen prispevek o samosprejetanju na poti soočanja z vsemi mogočimi izzivi, ki jih bolezen prinese ...



NINA ŽITEK

Vsi, ki ustvarjamo to revijo in smo aktivni v našem društvu, smo nosilci vizije »Postani darovalec«! Verjamemo v moč izmenjave naših izkušenj, tu smo, da drug drugega podpiramo in opolnomočimo. Naj ob tej priložnosti toplo pozdravim tudi naše nove članice in člane - prepričana sem, da bomo skupaj ustvarili še veliko več kot 32 lepih zgodb.

Prijetno branje, pa veliko zdravja, prijaznosti do sebe in drugih ter poguma za vse izzive vsakdana,

vaša Nina

Janko Kozel v svoji priljubljeni rdeči barvi in s plišastim srčkom, ki ga spremlja med širjenjem dobre volje in dobrih zgledov.



V ŽIVLJENJU SE ČLOVEK NAVEŽE NA SVOJE SRCE

Ko je izvedel, da je zanj prispelo novo srce, se je s pomočjo stetoskopa, ki si ga je izposodil od zdravnika, poslovil od svojega prvega srca. Tistega, s katerim sta 57 let skupaj srečno živela, delala, ustvarjala in ljubila. Ko je po krajšem poslušanju snel stetoskop, je bil popolnoma miren. Vedel je, da je nastopil čas za uresničitev vsega, v kar je verjel tudi v svojih najtežjih trenutkih - da bo na koncu vse dobro.

Besedilo: Zdenka Melanšek Foto: Miran Juršič in Zdenka Melanšek

Dred nastopom zdravstvenih težav je bil Janko Kozel popolnoma zdrav, duševno in telesno. Rad se je rekreiral, zlasti kolesaril in rolal. »V letu pred diagnozo sem rolal tudi po 15 kilometrov in vsak ve, da moraš biti za tak podvig v dobri formi,« je povedal. Potem je forma upadala, utrujenost pa naraščala. »Vsako jutro sem se zbudil z glasnejšim občutkom, da z mano nekaj ni v redu.« Čez dan ni zmozel vseh dnevnih opravil, moral je počivati, kar ni bilo v njegovi navadi. Postajalo je vedno bolj naporno, a se še ni odpravil k zdravniku. »Če se pojavi okvara na avtomobilu in se prižge rumena ali rdeča luč na armaturi, drvimo k mehaniku. Ko je z nami kaj narobe in čutimo alarm, pa se pogosto ne odzovemo takoj,« je dejal Janko, ki je težave pripisoval letom, obenem pa, kot pravi, ljudje niti nočemo verjeti, da je z nami zares nekaj narobe, in razloge iščemo zunaj sebe. Alarmi so bili vse glasnejši in pot do presaditve srca se je začela v ambulanti zdravnice prim. Simone Repar Bornšek, dr. med.

Ne moreš se bati tistega, česar ne poznaš
Do pregleda ni pomislil, da bi lahko bil vzrok za težave srce. Primarijka Repar Bornšek pa je z 10-minutnim pregledom ocenila, da je ta organ v kritičnem stanju, izdala napotnico za kardiološki pregled pod stopnjo »nujno« in svetovala obisk Oddelka za kardiologijo UKC Ljubljana. »Nisem se ustrašil, saj se ne moreš ustrašiti nečesa, česar ne poznaš,« je dejal Janko, ko se je spominjal tistega dne. Kot večni optimist je bil prepričan, da bo prejel zdravila in se pozdravil. »Niti sanjalo se mi ni, da bi se ta zgodba lahko končala kako drugače.«

Prijatelj postal darovalec za darilo

Janko Kozel darovanje organov opiše kot nevidno vez med ljudmi, ki je ne moreš otipati, a je trdna kot skala. Tako si ljudje med seboj pomagamo z najbolj nesebičnimi dejanji. Jankov prijatelj je po spremljanju njegove zgodbe uradno postal darovalec in ga z novico razveselil na njegov 60. rojstni dan, ki ga je praznoval pred dvema letoma. Takrat je bil prepričan, da je dobil najlepše darilo. O pozitivnih zgledih dodaja: »Mogoče sem bil s svojo zgodbo o presaditvi srca komu v navdih. Upam, da sem bil. Verjamem pa, da sem lahko zgled tudi s pozitivnim pogledom na življenje. Iz vsake situacije lahko potegnemo kaj lepega, tudi iz hudih preizkušenj. Morda še posebej iz njih, saj nas naučijo, da smo močnejši, kot si mislimo, in da po vsaki nevihti posije sonce.«

Želja, da »srček« ostane

Kardiologi na UKC Ljubljana, Janko jih opiše kot čudovito ekipo vrhunskih strokovnjakov, so potrdili diagnozo napredovalega srčnega popuščanja z zmanjšanim iztisnim deležem. Janku so predpisali zdravila in stanje je bilo kratek čas stabilno. Vsaj na videz. Simptomi in znaki so se ob podpori terapije izboljšali, a srce je še naprej pešalo, zato so Janku mesec ali dva kasneje predstavili možnost vstavitve srčne črpalke. »Moram reči, da sem bil novice vesel. Vzporedno so namreč zdravniki omenjali presaditev srca in možnost, ki vključuje ohranitev mojega srca, se mi je zdela vsekakor boljša. V življenju se človek naveže na svoje srce,« je dejal Janko. Na konziliju so naknadno vendarle odločili, da omenjena mehanična podpora ne bo prava izbira zanj, saj ne bi zadostovala, obenem pa bi bila tak operativni poseg in čas po njem lahko preveč obremenjujoča za Jankovo vse šibkejše srce. Srček, kot mu sam rad reče.

Popolnoma zdrav, čeprav na smrt bolan

Priprave na transplantacijo so kompleksne in dolgotrajne. Vseh pregledov Janko niti nima v spominu. »Ena od ironij diagnostike pa je ta,« pove, »da moraš biti popolnoma zdrav, čeprav si na smrt bolan. Z izjemo organa, ki čaka na presaditev, moraš biti v odličnem zdravstvenem stanju. To se sliši nekoliko smešno, a ni. Telo ne bi preneslo napora, ki ga zahtevata tako velik poseg in okrevanje, ki mu sledi.«

Notranji mir namesto igranja žrtve

»Težko opišem svojo bolečino in šibkost. Bilo je približno tako, kot bi, neskončno krhek, nosil vso težo sveta na svojih ramenih. Ko sem naredil korak, da bi stopil po kozarec vode ali šel na stranišče, sem moral počivati, da sem lahko naredil naslednji korak. Svojo fizično bolečino lahko opišem z oceno 10 od 10. Zame je bilo to dobesedno trpljenje.« Tako Janko opisuje čas, ko je njegovo

Nadaljevanje
na naslednji strani



srčno popuščanje napredovalo in ga hromilo. Telesni šibkosti navkljub je bil psihično močan. Niti za hip ni obupal, ni bil jezen ali zagrenjen. »Nikoli se nisem spraševal, zakaj se to dogaja ravno meni. Kaj sem jaz hudega naredil, da se je tako težka bolezen zgodila ravno meni. Tovrstno spraševanje nima smisla,« je dejal in dodal, da je bil vseskozi miren in verjel, da bo (od)rešitev prišla.

Pogovarjamo se o smrti

Janko prizna, da je del njega sprejel, da lahko tudi umre. Odločil se je, da se bo tudi na to možnost pripravil. »Rekel sem si, Janko, čudovit čas imaš, da se spraviš z vesoljem, sam s sabo in z ljudmi okrog sebe. Umiri se, vse bo v redu. Tudi če umreš. Pri tem sem postal popolnoma miren, bral sem knjige, jedel, se vsak dan bril in urejal, s kolegi smo se veliko pogovarjali, marsikomu sem bil v podporo in pomoč ... Dnevi so tekli in pripravljen sem bil na vse.« Pri tem Janko poudarja, da z vprašanjem smrti nikoli prej ali kasneje ni imel težav. Zaveda se, da sodobna družba pogovor o smrti odriva v ozadje, čeprav je konec za vse nas vedno zelo blizu. »Tanka je meja med življenjem in smrtjo, pa se o tem tako neradi pogovarjamo. Kot da se to dogaja drugim ali tam nekje daleč. A še kako pomembno je, da živimo z zavedanjem, da smo minljivi in da ta čudovita pot ni večna.«

Srce sem dobil od dobrega človeka. Prav gotovo je bil dober, ker je bil darovalec.

Tako, kot je, je najboljše

Na Univerzitetnem kliničnem centru Ljubljana je do presaditve srca preživel skoraj pol leta, natančneje pet mesecev in en teden. To je bil čas, ko sta bila peto nadstropje kliničnega centra in njegova tamkajšnja bolniška soba njegov drugi dom. Potihoma si je sicer želel, da bi lahko na klic z novico o novem srcu počakal na domačem Ptujju, med branjem v svoji ljubljeni domači knjižnici, a so mu pojasnili, da je to zaradi njegovega resnega zdravstvenega stanja žal nemogoče. Zato so mu knjige bližnji nosili v bolnišnico, ki jo je spremenil v svoj dom. Prijeten dom. »Vse je stvar perspektive. Zaupal sem zdravstvenemu osebju. Vedel sem, da je njihova odločitev prava in da ni vredno tvegati in ogroziti transplantacijskega procesa, ki je skrbno načrtovan, dolgotrajen, drag in zame zelo dragocen. Tako, kot je bilo, je bilo najboljše in najlepše.«

Čas za majhna veselja

»Imel sem se čudovito in hitro mi je mineval čas,« Janko opiše obdobje petih mesecev in sedmih dni. Odgovor, ki ga večina ne pričakuje. Janko pa pojasni, da je treba sprejeti vse, kar ti življenje prinese. Šele po sprejemanju lahko zaživimo srečno in polno, ne glede na razmere. Pri tem je pomembno imeti cilj in Janko ga je imel – ozdravitev. »Čas na kliniki je

bil zame blagoslov. Dobro, ampak res dobro sem se počutil. Imel sem mir, za vsak ritual sem si vzel čas. Se zjutraj v miru uredil, v miru in z občutkom pojedel zajtrk, si uredil posteljo, ogromno sem bral, se družil s kolegi in kolegicami, bolniki v bolnišnici, ki so prav tako čakali na presaditev. Bodrili smo se, si dajali nasvete, stiskali pesti drug za drugega. Vsi zaposleni na oddelku, ki sem jih srečal – od čistilke do zdravnikov in zdravnic – vsi so bili prijazni, korektni, profesionalni. Vse je potekalo gladko, v prijetnem vzdušju in počutil sem se varnega. Še zdaj, ko grem na kontrolni pregled, se počutim kot doma, prevzame me toplina. Rečem si: 'Janko, prišel si domov, tu si se rodil!'
«

Ni se lahko posloviti

22. julij 2018. Nedelja zvečer med 20. in 21. uro. V bolniško sobo je vstopil prof. dr. Miran Šebeštjen. Prej je vstopil že nešteto krat, a takrat je Janko še pred njegovim pozdravom vedel, s kakšno novico prihaja. Ali se je vmešala intuicija, ne ve, enostavno vedel je, da je dočakal dan D. Trajalo je še sekundo in zaslišal je: »Gospod Kozel, za vas imamo srce.« »Kljub vsem pripravam in čakanju te takšen stavek pretrese,« je pojasnil. »Vzel sem si pol minute zase, v tišini, potem pa sem prof. dr. Šebeštjena prosil za stetoskop, da sem še zadnjič poslušal bitje svojega srca. Bilo je žalostno. Potočil sem solzo, ker sva precej let srečno žive-la skupaj, delala, ustvarjala, ljubila. Ko sem snel stetoskop in ga vrnil, pa sem bil popolnoma miren. Slovesa je bilo konec, enkrat mora priti, in usmeril sem se v to, kar prihaja.«

Veselo korakal kot vojak

Jasno se spominja občutkov, ko se je po presaditvi zbudil. Odprl je oči, ura je bila približno 17, okoli njega medicinske aparature in cevke, nad njim je bdela medicinska sestra. »Tisti trenutek, ko sem odprl oči, sem vedel, da je in da bo z mano vse v redu. Vedel sem, da sem močan, da sem dobil novo moč. Zdelo se mi je, da bi lahko vstal in odkorakal, pa sem bil seveda še omotičen od splošne anestezije. A če vse to dam na stran, sem nemudoma začutil življenjsko silo.« Zapletov ali pooperativnih težav ni imel in 15. dan po operaciji se je odpravil iz UKC Ljubljana. »Vzel sem aktovko, jopič in odkorakal domov. Tako veselo in sproščeno nisem korakal od takrat, ko sem prišel iz vojske,« je smeje opisal svoj zmagoslavni pohod. Pravi, da živi tako normalno, da ga šele brazgotina, ki je nastala ob operaciji, spomni na dogodek, ki mu je spremenil življenje: »Včasih pomislim: 'A ste vi mene morda samo hecali? Kaj pa, če mi sploh niste presadili srca?' A vsekakor se je zgodilo, brazgotina je dokaz. Objela me je dobra sila in me dvignila nazaj v življenje. Sem kot Feniks iz pepela.«

Še zdaj, ko grem na kontrolni pregled na UKC Ljubljana, se počutim kot doma. Rečem si: 'Janko, tu si se rodil!'



Srček, vшит na srajco, srček celo na nohtu palca.

Z novim srcem kaj drugačen?

Nekega dne želi Janko napisati pismo zahvale svojcem svojega darovalca. V njem želi napisati, da s srcem srečno živi. Obenem bi rad uradno zaprosil za odgovore, od kod je darovalec, koliko je bil star ob smrti in katerega spola je bil. Več kot to ne sme izvedeti, kar je verjetno tudi prav, dodaja. »Srce je namreč prav poseben organ, v katerem so zapisane številne zgodbe, in lahko bi se preveč poistovetil z darovalcem. Lahko bi njegovo zgodbo preveč vključil v svojo in ne bi bil več jaz,« razmišlja Janko. Na to, kaj se na duhovni ravni dogaja v telesu po presaditvi organa, niti znanstveniki nimajo odgovorov. Gre za kompleksen proces prepleta energij, ki ga, razen v medicinskem smislu, ni mogoče empirično opisati. »Moje novo srce je prej živelo drugačno življenje. Imelo je svoje otroštvo, svoje poti, svoje ljubezni, svoje žalosti, svoje solze. Drugačna kri je šla skozenj. Drugačne zvoke je sprejemalo, drugačen jezik. Ali je kje to zapisano, ne vem. Včasih me kdo vpraša, ali se mi zdi, da sem zdaj kaj drugačen. Odgovora na to vprašanje ne poznam. Včasih mi skozi misel švigne spomin ali podoba – prosim, vzemite to z rezervo v smislu, da se mi mogoče samo dozdeva – kakšen spomin ali informacija, ki ni del mojega dosedanjega življenja. Od kod je ta drobec, se sprašujem. To se morda dogaja vsem, zato pravim, da ne vem, ali je to povezano z mojim novim srcem, in verjetno tudi nikoli ne bom vedel. Vem pa, da sem srce dobil od dobrega človeka. Prav gotovo je bil dober človek, ker je bil darovalec.«

Polna shramba marmelade

Nekaj pa je novo, za konec doda sogovornik, ki obožuje rdečo barvo, barvo življenja. »Prvi dan, ko sem po presaditvi prišel domov, me je preplavilo, naj skuham marmelado. In od takrat naprej redno kuham marmelade, nastalo jih je ogromno, postal sem skorajda strokovnjak zanje,« je povedal. »Doma smo sicer kuhali marmelado, ko sem bil otrok, a do presaditve sem marmelade kupal. Niti sanjalo se mi ni, kako se jih naredi. Po vrnitvi iz bolnišnice pa me je preplavilo. Morda je šlo za hipni navdih, morda je to povezano z novim srcem ... Ne vem. Vem le, da so shrambe mojih prijateljev polne mojih marmelad in včasih me zato posebej prosijo, naj na piknik ali srečanje raje pridem praznih rok (smeh).«

Zaupajte v medicino

Janko Kozel poudarja pomen zaupanja vase in v medicino. »Vsem, ki se soočate z boleznijo, svetujem, da ne obupate in da zaupate zdravnikom. Da spoštujete njihovo znanje in njihove nasvete. Ne iščite alternativnih in 'svojih' poti. Hoja po znanstveno preverjeni, utrjeni poti je varna in vodi do cilja. Jaz sem 'rezultat' čudovitega slovenskega zdravstva, v katero neizmerno zaupam še zdaj.«

Imel sem se čudovito in zelo hitro mi je minilo skoraj pol leta, ki sem ga preživel v bolnišnici, čakajoč na srce. Imel sem mir in za vsak ritual sem si lahko vzel čas.

SAMOSPREJEMANJE

POT DO NOTRANJEGA MIRU

Življenje po presaditvi je lahko prepleteno s številnimi izzivi in vprašanji, ki jih prinašajo tako fizične spremembe kot čustvena bremena. Prav zato je samosprejemanje ključno – ne kot hitra rešitev, temveč kot proces, ki nas povezuje z lastno človečnostjo in notranjo močjo.

Besedilo: Nataša Grof Foto: osebni arhiv Nataše Grof

Samosprejemanje pomeni, da smo prijazni do sebe, ne glede na to, kako težke ali neprijetne so naše misli, čustva ali življenjske okoliščine. Gre za priznanje lastne ranljivosti, hkrati pa za usmerjanje pozornosti na tisto, kar nam je resnično pomembno – na vrednote, ki nas vodijo k življenju, polnemu smisla. To ni vedno lahko. Potrebujemo čas, potrpežljivost in veliko vaje.

Soočenje z dvomi in strahovi

Po presaditvi se pogosto srečamo z dvomi, strahovi in samoobsojanjem. Naš um gradi notranje zgodbe – prepričanja, ki jih včasih jemljemo kot resnična dejstva. Morda ste se kdaj zalotili pri misli: »Kaj, če telo zavrne organ?« ali »Nikoli več ne bom kot prej.« Te misli so povsem človeške in razumljive, vendar nas lahko potegnejo v spiralo tesnobe, ki jemlje energijo za tisto, kar je v življenju res dragoceno.

Moč misli in kako jih obvladati

Naš um je čudovito orodje – omogoča nam razmišljanje, načrtovanje in reševanje težav. A prav ta sposobnost lahko povzroča stisko, še posebej po presaditvi, ko smo bolj ranljivi. Terapija sprejemanja in predanosti (ACT – Acceptance and Commitment Therapy) nas uči, kako sobivati s svojimi mislimi in čustvi, ne da bi nas ta popolnoma prevzela. Namesto da se trudimo, da bi se znebili neprijetnih misli, nas ta pristop spodbuja, da jih sprejmemo, vendar jim ni treba verjeti ali slediti. Namesto tega se osredotočimo na to, kar nam je resnično pomembno.

O avtorici:

Avtorica Nataša Grof je univerzitetna diplomirana psihologinja in certificirana psihoterapevtka. Ima več kot 15 let izkušenj dela z ljudmi. Pri svojem delu poleg transakcijske analize uporablja tudi principe terapije sprejemanja in predanosti ter vedenjsko-kognitivne terapije. Psihoterapijo, psihološko svetovanje in psihoedukativne delavnice izvaja v Ljubljani in Prekmurju. Več o njej lahko preberete na njeni spletni strani ali na družbenih omrežjih.



Kaj lahko storimo?

- Prepoznavajte misli kot zgolj misli: Ko opazite, da vas prevzemajo skrbi ali negativni občutki, si recite: »To je samo misel, ni nujno, da je resnična.« Poskusite si misel zamisliti kot oblak, ki plava mimo na nebu – pride in gre. Na primer, če se pojavi misel: »Kaj, če telo zavrne organ?« si lahko rečete: »To je misel, ne dejstvo.«
- Usmerite se v sedanost: Ko vas preplavijo misli o preteklosti ali prihodnosti, uporabite tehniko osredotočanja na zdajšnji trenutek. Vzemite si trenutek in poimenujte pet stvari, ki jih vidite, štiri, ki jih slišite, tri, ki jih lahko otipate, dve, ki ju lahko povonjate, in eno, ki jo lahko okusite. Ta preprosta vaja vam pomaga umiriti misli in se vrniti v sedanost.
- Dovolite si čutiti: Namesto da bi se borili proti neprijetnim čustvom in občutkom, jih poskusite sprejeti. Če čutite tesnobo, si recite: »Tesnoba je tu in je normalna. Ne pomeni, da z mano nekaj ni v redu, ampak da sem človek.« Dovolite si opazovati občutke brez presojanja. Tako lahko hitreje izzvenijo.
- Osredotočite se na svoje vrednote: Kaj vam je v življenju zares pomembno? Je to čas z družino, skrb za zdravje, vračanje skupnosti? Kadar čutite, da vas negativne misli ali občutki ovirajo, se vprašajte: »Kaj lahko zdaj naredim, da bo moje življenje bolj skladno s tem, kar mi je pomembno?« Na primer, namesto da bi zaradi utrujenosti izpustili družinsko srečanje, morda vseeno pridete za kratek čas, saj odnose cenite.

Samosprejemanje

Po presaditvi se mnogi spopadajo z občutkom, da morajo biti popolni, da bi opravičili drugo priložnost za življenje. Ta pritisk lahko vodi v občutke krivde in neustreznosti. Vendar je resnično sprejemanje sebe tesno povezano s sočutjem do lastnih omejitev in zavedanjem, da se vrednost osebe ne meri z njeno popolnostjo. Tukaj je nekaj nasvetov, ki vam lahko pomagajo:

- Ne ubogajte notranjega kritika: Bodite pozorni na to, kako se pogovarjate sami s seboj. Če se ujamate v mislih, kot je: »Ne zmorem dovolj« ali »Nikoli ne bom tako zdrav/a, kot bi moral/a biti«, si poskusite odgovoriti s sočutjem: »Trudim se po svojih najboljših močeh in to je dovolj.« Ali: »Moja vrednost ni odvisna od tega, kako popolno živim, ampak od tega, kdo sem.«
- Priznajte svoja čustva brez obsojanja: Vsakdo kdaj občuti strah, krivdo ali celo jezo na svoje telo. Namesto da bi se za te občutke obsojali, jih poskusite prepoznati in sprejeti. Vzemite si trenutek in recite: »Čutim krivdo in to je v redu. To je le znak, da mi je mar.« Poskusite si predstavljati, kako bi se o teh občutkih pogovarjali z dobrim prijateljem – verjetno bi bili prijazni in razumevali. Enako storite zase.
- Priznajte svoje dosežke: Na poti okrevanja je veliko majhnih in velikih zmag, ki jih pogosto spregleda-

- mo. Vsak dan si vzemite trenutek in razmislite: Kaj sem danes naredil/a dobro? Na kaj sem danes ponosen/a? Lahko vodite dnevnik, kamor zapisujete te dosežke, da jih boste lahko prebrali v trenutkih, ko boste potrebovali spodbudo.
- Negujte telo z ljubeznijo: Namesto da se osredotočate na to, kaj vaše telo ni, se zahvalite za to, kar je. Poskusite. Zjutraj se ozrite vase in si recite: »Hvala, da me podpiraš in mi omogočaš življenje.«
- Počnite stvari, zaradi katerih se počutite dobro: Nežna vadba, sproščujoča kopel ali preprosto trenutek, ko si z ljubeznijo pripravite obrok.
- Majhni trenutki radosti: Na poti okrevanja poiščite drobne trenutke, ki vas napolnijo z energijo – topel objem, smeh,okus najljubše jedi. Ti trenutki vam pomagajo ohranjati stik s sedanostjo in graditi notranji mir.
- Vaša edinstvena zgodba: Vsak od nas je edinstven in prav vaša izkušnja je dokaz vaše vzdržljivosti in poguma. Sprejemanje sebe je proces, ki ga gradimo korak za korakom, in vi ste tisti, ki lahko oblikujete življenje, v katerem se boste počutili izpolnjene – z omejitvami in z močjo, ki jo prinaša vaša zgodba.

Samosprejemanje ni cilj, ampak proces, ki se gradi iz dneva v dan. S temi konkretnimi koraki lahko naredite prve korake v smeri, da se začnete ceniti in sprejemati takšni, kot ste – s svojo zgodbo, izzivi in močjo. Kateri korak boste naredili danes?

Skrb zase – vabljeni k branju in spremljanju naših medijev



Spletna stran



Facebook



IG



»Beseda hvaležnost je vseeno zares preskromna, da bi opisala vse, kar čutim.«

KROG HVALEŽNOSTI IN SODELOVANJA

V vsakodnevem hitenju in številnih obveznostih pogosto pozabimo, kako dragoceno je življenje. Redko se ustavimo in pomislimo, kako hitro se lahko zgodi, da bomo potrebovali pomoč in podporo drugih ljudi – morda tudi v obliki darovanja organov. Za mnoge, ki zaradi bolezni čakajo na presaditev, je vprašanje minljivosti, pomoči in solidarnosti ključno.

Besedilo: Katja Cimermančič Foto: Miran Juršič

V Sloveniji trenutno na presaditev organa čaka okoli 200 bolnikov, za mnoge je to edina priložnost za novo življenje. Transplantacija organov ni le eden najbolj naprednih načinov zdravljenja v sodobni medicini, temveč tudi simbol solidarnosti, poguma darovalca, njegove družine in številnih strokovnjakov, ki vsakodnevno dokazujejo moč skupnosti. Hvaležnost, ki jo prejemniki organov čutijo po operaciji, pa ni zgolj čustvo, temveč globok poklon in priznanje vsem, ki prispevajo k uspešnim zgodbam o transplantaciji.

»Zavedamo se, koliko angažiranosti, požrtvovalnosti in empatije je potrebne, da transplantacijska mreža v Sloveniji deluje tako dobro. Poleg vrhunskih zdravnikov, kirurgov in drugih zdravstvenih strokovnjakov je še veliko pomembnih posameznikov, ki prispevajo k uspehu transplantacij. To so posamezniki, na katere včasih nekoliko pozabimo. Ravno zato smo se v društvu lotili projekta 'Hvaležnost za novo priložnost – pogovori o življenju po transplantaciji'. Z

njim želimo izraziti iskreno hvaležnost vsem darovalcem in njihovim svojcem ter celotni ekipi v transplantacijski mreži, strokovnim in podpornim službam, ki sodelujejo v postopkih darovanja in zdravljenja,« izpostavlja predsednica Slovenskega društva Transplant Nina Žitek, ki je tudi sama prestala transplantacijo jeter.

Pot od darovanja do novega življenja je skrbno načrtovana

Transplantacijska dejavnost v Sloveniji poteka pod okriljem Zavoda Republike Slovenije za presaditev organov in tkiv Slovenija transplant (Slovenija-transplant). V transplantacijsko mrežo je vključenih še 11 splošnih bolnišnic, ki delujejo kot donorski centri, univerzitetna klinična centra v Ljubljani in Mariboru, Center za tipizacijo tkiv na Zavodu za transfuzijsko medicino, Inštitut za mikrobiologijo, reševalne službe, laboratoriji, Slovenska vojska, prevozniki in drugi. Vsi skupaj delujejo kot

del natančno usklajenega mehanizma, kjer prav vsak trenutek šteje. Podatki Slovenija-transplanta kažejo, da letno približno 120 ljudem v Sloveniji omogočijo novo priložnost za življenje.

Postopek od odvzema organov – posameznik lahko po smrti organe daruje le v primeru možganske smrti in ob neprizadetosti drugih organov – do uspešne transplantacije je skrbno načrtovan, spremljan in nadzorovan. Srce, na primer, zunaj človeškega telesa zdrži najkrajši čas.

Od odvzema do uspešne transplantacije so na voljo zgolj štiri ure, zato sta hiter in varen prevoz ter usposobljena in vedno pripravljena ekipa še toliko pomembnejša. »Tisti čas, ko sem čakala na svoje novo srce, sem se ukvarjala predvsem z vprašanji, ali bo res prišlo zame pravo srce, kako bo z ekipo, ki bo šla po srce – bodo zdravi, naspani, pripravljeni. Res sem si želela, da bi vse potekalo nemoteno, brez zapletov, da se bom zbudila z novim srcem in da bo najtežje že za mano,« se dni in tednov pred operacijo spominja Tadeja Ravnik, ki so ji leta 2018 presadili srce.

Slovenija se ponaša z eno najkrajših čakalnih dob med državami Eurotransplanta – mednarodne neprofitne organizacije, ki je odgovorna za spodbujanje in usklajevanje presaditve organov v osmih državah – Belgiji, Avstriji, Luksemburgu, Nemčiji in Sloveniji, na Nizozemskem, Madžarskem in Hrvaškem. Na transplantacijo ledvice se čaka povprečno 12 mesecev, na srce 8 mesecev, na pljuča 6 mesecev in na jetra 3 mesece, pri urgentnih primerih je čakalna doba precej krajša.

Življenje po transplantaciji ni več enako

»Oseba se za transplantacijo odloči, ker ji takšna operacija lahko precej izboljša kakovost življenja,« izpostavlja Aljaž Prevolšek, ki je prestal dve transplantaciji, leta 2013 transplantacijo pljuč in pet let kasneje še transplantacijo ledvic. »Tudi moje življenje se je precej izboljšalo zahvaljujoč obema transplantacijama. Prešel sem na primer od



Od odvzema do uspešne transplantacije so na voljo zgolj štiri ure, zato sta hiter in varen prevoz ter usposobljena in vedno pripravljena ekipa še toliko pomembnejša.

tega, da sem se moral vedno ustaviti, če sem želel prehoditi za dve nadstropji stopnic, do tega, da se lahko dandanes ukvarjam s prav vsakim športom. Brez težav zdržim tudi do dve uri zelo intenzivnega tenisa,« pripoveduje Aljaž.

Za Petra Tišlerja, ki je leta 2016 preстал presaditev ledvic in trebušne slinavke, je to pomenilo nov začetek. »Pred tem sem bil 37 let na inzulinu in zadnja štiri leta na dializi. Zdaj je moje življenje povsem drugačno – brez večjih omejitev pri hrani, brez dialize in inzulina. To je zame nov svet, boljši svet,« pripoveduje.

Podobno zgodbo deli tudi Janez Pečkaj, ki mu je presaditev ledvice omogočila svobodo, ki si je prej ni mogel predstavljati. »Nisi več omejen s količino popite tekočine, lahko greš na potovanja, odpade dializa trikrat na teden. Vsako jutro se zbudim z veseljem in z užitkom živim novo življenje,« pravi.

»Življenje po presaditvi srca mi pomeni veliko, dobiti priložnost zaživeti na novo je res privilegij. Da sem lahko še vedno aktivna, da živim življenje, kot

sem si ga zamislila, da sem lahko še naprej mama, da spremljam hčerko, ki odrašča. Se z njo smejim, jo spodbujam. Sem z družino in z vsemi, ki jih imam rada. Delamo stvari, ki jih pred samo operacijo nisem mogla. To je res nekaj, za kar sem zelo, zelo hvaležna,« o svoji zgodbi govori Tadeja Ravnik.

Hvaležnost postane del vsakdana

»Beseda hvaležnost je vseeno zares preskromna, da bi opisala vse, kar čutim,« pravi Tadeja in dodaja: »Ko pomislim, koliko ljudi je vpletenih v ta proces, me vsakič znova gane.« Hvaležnost izraža tudi do darovalca in njegove družine, ki so se odločili za darovanje organov. »S svojo zgodbo želim spodbuditi ljudi, da se o tem pogovarjajo. Nikoli ne vemo, kdo bo naslednji potreboval organ – morda bomo to mi ali naši bližnji,« pravi.

»Darovalcem in njihovim družinam sem neizmerno hvaležen. Želim si, da bi si jih prav vsak od nas vzel za zgled, saj so s svojo nesebičnostjo pomagali do devetim različnim ljudem, da so prišli do nove prilož-



V Sloveniji trenutno na presaditev organa čaka okoli 200 bolnikov, za mnoge je to edina priložnost za novo življenje. Transplantacija organov ni le eden najbolj naprednih načinov zdravljenja v sodobni medicini, temveč tudi simbol solidarnosti, poguma darovalca, njegove družine in številnih strokovnjakov, ki vsakodnevno dokazujejo moč skupnosti.



nosti za življenje. Med drugim tudi meni,« izpostavlja Aljaž Prevolšek.

Tadeja se s toplino spominja tudi trenutka, ko se je po operaciji lahko zahvalila kirurgu dr. Klokočovniku in njegovi ekipi: »Ko sta prišla k meni z nasmeškom, smo vsi čutili neizmerno ganjenost. To so trenutki, ki jih ne bom nikoli pozabila. Vesela sem, da sem se kasneje lahko zahvalila tudi nekaterim drugim posameznikom, ki so sodelovali pri moji transplantaciji.«

Za res uspešne postopke presaditev organov je pomembnih prav vseh 100 posameznikov, ki sooblikujejo transplantacijsko mrežo in bolnikom omogočajo, da zaživijo novo življenje. »S svojim delom namreč neposredno izboljšajo življenja prav vseh transplantirancev in vseh njihovih svojcev. Prepričan sem, da jim je vsak izmed nas neizmerno hvaležen,« povzame Aljaž.

Društvo kot podpora in navdih

Slovensko društvo Transplant združuje tako bolnike, ki čakajo na presaditev organa, kot tudi tiste, ki

so že dobili novo priložnost za življenje, ter njihove svojce.

»Društvo predstavlja prostor, kjer bolniki prejmejo podporo, spodbudo in vire informacij, ki jim pomagajo, da se lažje soočijo z morebitno potrebo po transplantaciji in življenjem z novim organom. Kljub temu da je življenje po transplantaciji lepše in boljše, ga včasih spremlja tudi skrb za prihodnost. V društvu želimo bolnikom zagotavljati oporo, druženje in spodbudo za kakovostno in zdravo življenje,« poudarja Nina Žitek.

V znak priznanja vsem, ki so del transplantacijske mreže, je društvo v sodelovanju z Zavodom Slovenija-Transplant, UKC Ljubljana, Društvom za pljučno hipertenzijo Slovenije in Zvezo društev ledvičnih bolnikov Slovenije v avli UKC Ljubljana pripravilo tudi stalno umetniško razstavo skulptur organov, ki jih je mogoče transplantirati. Skulpture je oblikovala umetniška skupina in vizualni glas BKBF, ki jo sestavljajo Robert Jurak, Nedim Hadži Ahmetović - Mafa in Izidor Zadavec.

DRUŽENJE IN OSEBNA RAST: V ISKANJU RAVNOVESJA

Množici dogodkov, ki jih organizirajo aktivni in prizadevni člani Slovenskega društva Transplant, se je v novembru pridružil prav poseben dogodek z vedno aktualno tematiko zdravega in polnega življenja, ki je potekal v Mestnem muzeju v Ljubljani.

Besedilo: Sonja Božič Zadnik Soavtorja: Alenka Slapšak in Martin Lisec Foto: Miran Juršič

S

V okviru dogodka, ki je potekal 22. novembra 2024 popoldne, je bil najprej organiziran ogled Mestnega muzeja z vodstvom, sledili sta dve predavanji. V projekcijski dvorani Mestnega muzeja Ljubljana je bila ob 14. uri najprej delavnica z naslovom Zdravo živim – pa res?, ki jo je izvedla Alenka Slapšak, vodja Centra za krepitev zdravja Ljubljana (enota Center). Nato pa smo prisluhnili logoterapevtu mag. Martinu Lisecu v predavanju z naslovom Neizprosna diagnoza in plašna ptica smisla. Soočanje z življenjskimi preizkušnjami skozi oči logoterapevta.

Delavnica: Zdravo živim – pa res?

Prvo delavnico, naslovljeno Zdravo živim – pa res?, je vodila Alenka Slapšak, vodja Centra za krepitev zdravja Ljubljana. S svojo predanostjo in strokovnim pristopom je udeležencem predstavila ključne dejavnike zdravega življenjskega sloga. Alenka Slapšak in Center za krepitev zdravja Ljubljana, ki deluje v okviru Zdravstvenega doma Ljubljana, smo imeli možnost spoznati v septembrski reviji Transplant.

Telesno zdravje kot temelj dobrega počutja

Predavateljica je poudarila, kako pomembno je vzdrževati ravnovesje med prehrano, spanjem, telesno dejavnostjo in duševnim zdravjem.



Pravilna prehrana in hidracija sta temelj zdravega življenjskega sloga.

Prehrana predstavlja pomemben dejavnik zdravega življenjskega sloga. Pri tem je zelo pomemben ritem prehranjevanja. V Sloveniji najpogosteje uživamo od 3 do 5 obrokov dnevno, tri glavne in dve malici. Priporočen časovni razmik med obroki je od 3 do 5 ur. Zelo nepriporočljivo je združevanje obrokov v enega ali uživanje prevelikih porcij hrane. Pomembna je tudi pravilna sestava obroka. Priporočena živila so vse vrste sezonske, po možnosti lokalno pridelane zelenjave in sadja ter naravni sokovi, kakovostna škrobna živila, ki vsebujejo več prehranskih vlaknin, kot sta kruh in kaša iz ajde, pire, ovska, prosa. Zdrava prehrana vključuje tudi vse vrste mesa, ribe, stročnice, posnete mlečne izdelke, jajca ter

in dobro počutje, učno uspešnost, učinkovitost na delovnem mestu. Odrasle osebe potrebujejo med 7 in 9 ur spanja na noč. Pomembno je, da hodimo spat ob približno isti uri in prav tako ob isti uri vstajamo. Dnevni počitek naj ne traja več kot 45 minut. Redna telesna aktivnost (gibanje), ki je tudi pomemben dejavnik zdravja, pomaga pri kakovosti spanca, ampak je ne smemo intenzivno izvajati neposredno pred spanjem.

Skrb za osebno higieno in duševno zdravje je bistvena za splošno kakovost življenja.

Tudi duševno zdravje je neločljivi del celotnega zdravja posameznika. Koncept pozitivnega duševnega zdravja, ki se uveljavlja v zadnjem času, pomeni zadovoljstvo, samospoštovanje, dobre odnose z drugimi, uspešno soočanje z vsakodnevnimi izzivi in problemi. Če ima človek težave na področju duševnega zdravja, so težave dolgotrajne in ovirajo njegovo vsakodnevno delovanje, lahko govorimo o duševnih motnjah. Med najpogostejšimi duševnimi motnjami so stres, anksiozne motnje in depresija. Zelo je pomembno, da te motnje prepoznamo in ustrezno ukrepamo. Pri hujših oblikah anksioznih motenj in depresije je treba uvesti tudi medikamentozno zdravljenje in/ali psihoterapijo.

Obvezno se moramo dotakniti tudi osebne higiene, posebej v luči preprečevanja nalezljivih bolezni, pri čemer je posebno pomembna čistoča rok. Roke je treba temeljito umiti s toplo vodo in milom vsakič, ko pridemo domov, pripravljamo hrano, po uporabi stranišča ... Tudi ustno zdravje je del splošnega zdravja, pri čemer ne gre le za zdrave zobe, temveč tudi za zdravje ustne votline. Ustna votlina ima pomembno vlogo pri prehranjevanju, sporazumevanju in izražanju ter vpliva na naš zunanji videz. Zobe je treba temeljito umivati in nitkati vsaj dvakrat na dan in redno obiskovati zobozdravnika.

Kajenje in pitje alkohola sta dve zdravju škodljivi vedenji, ki predstavljata dejavniki tveganja za razvoj najrazličnejših nenalezljivih kroničnih bolezni.

Čezmerno pitje alkohola je pogosto vzrok tudi za poškodbe, nezgode, napade, nasilje, umore in samomore. V Sloveniji mnogo ljudi umre zaradi bolezni, povezanih s kajenjem, kot so pljučni rak, srčno-žilna obolenja in kronična obstruktivna pljučna bolezen (KOPB). Ob tem pa ne smemo prezreti tudi dejstva, da je tudi pasivno kajenje velik dejavnik tveganja za zdravje. Kadiłci tako ne ogrožajo le sebe, ampak tudi druge ljudi okrog sebe, predvsem najozje družinske člane, na žalost tudi svoje otroke.

Pomen preventivnih programov

V Sloveniji imamo veliko presejalnih programov, ki se začnejo že s preventivnimi pregledi v nosečnosti in ob rojstvu, nadaljujejo s sistematičnimi pregledi otrok, mladine in študentov, presejanje za bolezni srca in ožilja, metabolne bolezni in depresijo ter presejalni programi za raka materničnega vratu – Zora, presejalni program za odkrivanje raka dojke – Dora in presejalni program za raka debelega črevesa in danke – Svit.

kakovostne maščobe (oljčno, sončnično, repično, sezamovo olje) in oreške, izključuje pa pekavske in slaščičarske izdelke, sladke pijače, predelane mesne izdelke, trde margarine, predpripravljene in pripravljene jedi, hrano, ocvrto v maščobi. Poleg zdrave hrane je potrebna tudi hidracija. Zdrava oseba v povprečnih klimatskih pogojih potrebuje približno 1,5 l tekočine dnevno, pri čemer je najboljša navadna voda.

Redna telesna dejavnost in kakovosten spanec pomembno prispevata k dobremu počutju.

Tudi spanje in počitek sta zelo pomembna tako za telesno kot za duševno zdravje. Spanje je nujno potrebno za preživetje, dobro kakovost življenja

Delavnica: Neizprosnost diagnoze ali plašna ptica smisla

Mag. Martin Lisec, psihoterapevt in predavatelj, je ustanovitelj in direktor inštituta Stopinje. Ljudem v stiski pomaga tudi s pomočjo logoterapije, ki je način zdravljenja z odkrivanjem življenjskega smisla. Utemeljitelj logoterapije je bil Žid Viktor Frankl, ki je edini od svoje družine preživel holokavst in se je po tej kruti življenjski izkušnji posvetil iskanju smisla življenja v težkih življenjskih preizkušnjah.

Martin Lisec nas je seznanil s Franklovimi teoretičnimi spoznanji in razmišljanji. Vsak posameznik ima po mnenju Frankla šest razsežnosti. Poleg tega, da smo telesna, duševna in duhovna bitja, imamo tudi sožitno, razvojno in bivanjsko dimenzijo. Če želimo normalno funkcionirati v življenju, ne smemo nobene zanemariti. Človek živi v sožitju z ostalimi ljudmi, se

je in najti voljo do življenja takrat, ko ga »trgata« obup in nemoč. Že naš Primož Trubar je zapisal, da je treba »stati inu obstati«, prav tako je naš vrhunski antropolog dr. Anton Trstenjak ugotovil, da je človek »nihajoče bitje«. Ko si v stiski, zelo trpiš, si bolan, se soočaš s krivdo ali s smrtjo ljubljenega človeka, težko zmores težo življenja in ohranjaš ravnovesje. Da se uspešno spopadeš s tragičnimi situacijami in najdeš smisel življenja, so potrebni trden sistem osebnih vrednot, notranja moč in zrelost. Treba je imeti zmožnost za trpljenje. Frankl zaključuje, da kljub temu da ni videti izhoda, življenje ima smisel in ohranja smisel v vseh okoliščinah. Pri našem trpljenju se ne smemo osredotočati samo na svoje trpljenje in bolečino, pač pa poskušamo preusmeriti svoje življenje tudi na druge, pozitivne stvari v življenju. In še nekaj je zelo pomembno. Ne



nenehno razvija in se v okviru bivanjske dimenzije sprašuje o smislu življenja. Tako se v vsakem življenjskem obdobju naš smisel življenja spreminja in ga moramo glede na življenjsko situacijo prilagoditi. Smisla ni mogoče izbirati, ampak ga je treba odkriti, in se od človeka do človeka razlikuje.

Zelo je pomembno, da točno vemo, kaj je naš smisel življenja v danem trenutku. To je neke vrste kompas našega življenja.

Smisel življenja lahko uresničujemo s svojo dejavnostjo (delom) in ustvarjanjem. Sem spadajo ustvarjanje dragocenih umetnin, izdelava domačih ročnih izdelkov, risanje otroških risb, izdelava tehničnih izdelkov, vsakdanje gospodinjsko delo ... Osebnim smisel življenja so po drugi strani tudi doživetja, ki niso povezana z gmotnim položajem, pač pa z ljubeznijo: do narave, kulture in umetnosti, z ljubeznijo do samega sebe, zlasti pa z ljubeznijo do sočloveka in z ljubečim odnosom z njim.

Frankl se je posebej ukvarjal prav z vprašanjem o tem, kako je človeku težko ohranjati duševno zdrav-

borimo se »proti mlinom na veter« – enostavno moramo včasih sprejeti tiste stvari, ki jih ne moremo spremeniti.

Osrednje misli predavanja:

- Smisel življenja je dinamičen in se spreminja glede na okoliščine.
- Osebnostne vrednote in zmožnost sprejemanja trpljenja so ključ za premagovanje življenjskih stisk.
- Življenje ima smisel v vseh situacijah, tudi v najtežjih trenutkih.

Navdih za boljše življenje

Dogodek je ponudil udeležencem priložnost za refleksijo in pridobitev koristnih napotkov za vsakodnevno življenje. Oba predavatelja sta s svojo strokovnostjo in osebno noto ustvarila vzdušje, ki je spodbujalo razmislek o zdravem življenju in smislu. Naj bo to povabilo, da se nam pridružite na prihodnjih dogodkih in naredite korak k zdravemu ter uravnoteženemu življenju.

Vaše
zdravje je
vaša moč.

PREDSTAVLJAMO: OLGINA SKUTINA TORTA

Naša članica Olga Lyoka je z nami prijazno delila skrivnosti svoje slastne skutine torte. Pravi, da je edini, ki ga zna na pamet!

Potrebujemo:

- 500 g skute
- 1,5–2 jušni žlici pšeničnega zdroba
- 3 jajca
- 5 jušnih žlic sladkorja
- 3 jušne žlice rozin (lahko tudi brez njih)
- 2 jušni žlici masla

Postopek:

Skuto naredimo gladko. V rumenjake dodamo sladkor in jih ročno premešamo oz. stepemo s sladkorjem do belega. V skuto dodamo rumenjake, pšenični zdrob, stopljeno maslo, oprane rozine (če želite) in vse dobro premešamo.

Pustimo približno 5 minut, da pšenični zdrob vpije vso tekočino (v primeru, da je tekočine preveč oz. ta ostane, dodamo še žlico zdroba).

Beljake sladkamo in stepemo do trdega (naredimo sneg). Na koncu jih previdno vmešamo v testo.

Najbolje je, da pečemo v posodi, v kateri lahko tudi postrežemo. Posodo namažemo z maslom in nato počasi naložimo testo v posodo.

Pečemo pri 180 stopinjah od 20 do 30 minut. Skutina torta je pečena, ko je zgornja plast rahlo rjavkasto zapečena.

Postrežemo lahko toplo ali hladno.

Olgin namig:

Bodite pozorni, da vaš/a partner/ka ne ostane sam/a doma. Po mojih izkušnjah torte prehitro zmanjka. Dober tek!

ROBERT JURAK: KIPAR, KI POSTAVLJA OGLEDALO ŽIVLJENJU

Šlosar, kipar, prleški krotilec železa. Je član umetniško kiparske skupine BKBF, ki je skupaj z Izidorjem Zadravcem in Nedimom Hadžijem Ahmetovićem - Mafo ustvaril serijo kipov za našo kampanjo ozaveščanja 'Krog hvaležnosti'.

Besedilo: Miran Juršič Foto: Miran Juršič

Svojimi deli se pogosto odziva na dogajanje v družbi, z njimi nam nastavlja ogledalo, kaže na naše kolektivne traperije, zgrešene poti. Jezika ne špara in ko ima kaj povedati, pove. A ko smo ga povabili k sodelovanju v naši kampanji, ko smo mu predstavili transplantacijsko dejavnost, je, kot sam priznava, onemel. Navajen je, da tako ali drugače vedno kaj kritizira, tokrat pa ni imel česa kritizirati. Ostal je brez besed.

No, ja, še vedno pa govorimo o Robertu Juraku. Kdor ga pozna, ve, da mu jezik teče kot fleksarica. In tako je bilo tudi med našim intervjujem. Na lep jesenski dan smo se ustavili pri njem v Logarovcih, na naslovu 29a, kakor je ime tudi njegovemu društvu, ki v Prlekiji in Pomurju pripravlja kulturno-umetniške dogodke, kiparske kolonije, razstave, festivale.

Robert, si pred našim povabilom, da za kampanjo 'Krog hvaležnosti' ustvariš kipe organov, že spoznal koga, ki bi imel presajen organ?

Moram priznati, da o tem nisem kaj dosti razmišljal, niti nisem poznal nikogar, ki bi imel presajen organ. Zato mi je bila otvoritev razstave v kliničnem centru v Ljubljani res močna izkušnja. Ko sem opazoval te ljudi, kako so hvaležni, kako so veseli. Tu se je videlo, kako je človek res hvaležen. Hvaležen, da obstaja. In to ravno zaradi tega, ker se je našel darovalec in se je lahko zgodila operacija, da lahko on sedaj živi in funkcionira. To mi je bila res močna izkušnja.

Razmišljaš, da bi se registriral za darovalca?

Prepričan sem, da je moja žena Jana že naredila načrt, da bo darovalka. Saj jaz tudi, ampak, saj veš, jaz sem mogoče že toliko u kur*u, da si ne bi upal npr. svojih kadilskih pljuč komu darovati. Srce že, to ja, pljuč pa zagotovo ne.

No, najstarejši znani darovalec je bil star 90 let ...

Ja, do dogodka v Ljubljani tega nisem vedel. Pa tudi ko sem se kasneje pogovarjal s prijatelji, sorodniki, so vsi mislili, da če hočeš biti darovalec, moraš biti mlad in imeti zdrave organe. Kar je po eni strani logično. Pozabljamo pa, da lahko nekdo potrebuje presaditev tudi, ko je star. Baujahr (leto izdelave) posadjenega organa niti ni tako pomembno, še posebej, če veš, kaj je alternativa – smrt.

Kaj ti je šlo po glavi, ko te je naša predsednica Nina kontaktirala in vprašala, ali bi s svojimi deli sodeloval pri projektu?

Glej, da boš razumel, moram iti malo v zgodovino. Jaz sem pri 20 letih od svojega starega prevzel obrt. In kot mlad človek si zaupljiv. In zdi se ti, da so vsi ljudje okoli tebe takšni, kot si ti – da ti vsi želijo dobro, da ni zlobe, nihče te ne bo zaf*kal. A potem se najdejo takšni asi, ki te tako 'zvozijo', da si narediš tak finančni minus, da potem še leta delaš, da prideš spet na nullo. Tega sem v svoji karieri imel kar nekaj pa se, iskreno rečeno, še zdaj nisem naučil. Še vedno sem isti – naiven, zaupljiv. Tako da ko sva se z Nino prvič usedla in mi je razložila, kaj si želi od mene, seveda nisem mogel reči ne. Pa mislim, da ga ni človeka na svetu, ki bi takemu projektu rekel ne.



Ampak potem si sam k sodelovanju nahecal še dva svoja kolega.

Tako je, Izidorja in Mafo iz BKBF. Saj bi lahko šest kipov sam skup spravil, ampak zdelo se mi je, da bo dosti bolj zanimivo, če nas bo več, več različnih stilov, več energije. Ker jaz sem za 'art-svingerstvo', rad se družim z drugimi artisti. Kar, moram reči, ni normalno. Artisti smo strašno veliki egoisti. Brez tega kot umetnik niti ne moreš preživeti. Zato na umetniški sceni skupinskih projektov, pri katerih bi imeli dva, tri avtorje, praktično ni. Mene pa ravno to

pritegne bolj kot karkoli drugega. Raje ustvarjam v tandemu ali v ekipi kot pa sam.

Verjetno tudi zaradi svojega svetovnega nazora ...

Pogleda na svet, ja, ki pravi, dajmo nekaj skupaj ustvarit. Ampak na žalost nas že šolstvo in svet nasploh učita nekaj čisto drugega – bodi individualen, tekmuje, bori se zase. Pa koji k! Celu na področju umetnosti so raznorazni natečaji. Za najboljšo fotografijo, sliko, film ... Tu ne bi smelo biti tekmovanja, tu bi moralo biti SODELOVANJE. Tako vsaj jaz vidim stvari. Je pa res, da sem jaz nerelevanten. Zato ker sem že star ded in pač vidim svet po svoje.

Kaj pa kratica BKBF sploh pomeni?

Veš, tu v Prlekiji uporabljamo dosti nemških besed, zato smo se, malo iz heca, malo zares, odločili, da se poimenujemo Bober Kunst Bilhauer Fabrik. Bober je pač bober, Kunst umetnost, Bildhauer kipar, Fabrik tovarna. In mi trije smo neke vrste art bobri. Tako kot bobri tu v Prlekiji, ob Ščavnici, okoli Gajševskega jezera delajo svojo infrastrukturo, tako mi trije delamo svojo infrastrukturo. In tako kot bobri tudi mi nikogar nič ne vprašamo. Oziroma najprej

In naša zajebancija sedaj je povsem enaka kot takrat, ko smo se igrali v peskovniku. Pač, zdaj operiramo z drugimi forami.



postavimo, pa potem vprašamo, ali lahko postavimo. In bobri naravi koristijo. Ok, ljudem včasih škodijo, ampak, jebiga, to je kolateralna škoda.

Sicer pa prek našega kiparstva postavljamo ogledalo. Sebi in drugim. Za našimi deli je vedno neka filozofija. Nedim ponavadi napiše tudi referat, spremno besedo k naši razstavi. Je pa res, da obiskovalce običajno zanimajo le kipi, spremne besede ne berejo. Tako pač je.

Kakšna pa je filozofija BKBF?

Da si boš predstavljaj, otroštvo sem preživel tu v Logarovcih s petimi, šestimi dečki in mi smo bili 24 ur na dan skupaj. Zdaj si ne morem niti predstavljati, da bi otroštvo preživel brez njih. Jedel sem pri tej hiši, pri oni hiši, kjerkoli sem že bil, tam sem jedel. To je bilo čisto normalno. Otroci smo bili vedno skupaj in kjerkoli smo že bili, tam smo dobili jesti. Noben

starš se ni takrat spraševal, kod se mulc potika, svojega otroka ni iskal, pogrešal. Smo že bili nekje, skupaj, na varnem. Življenje potem teče dalje in te prijatelje seveda menjavaš, jih pa hočeš imeti ves čas ob sebi. Neke druge, ampak iste. Zdaj sta dva prijatelja iz tega mojega peskovnika Izidor Zadravec in Nedim Hadži Ahmetović.

Vse izhaja iz tega, da celo življenje iščeš svoje prijatelje, ki si jih kot otrok spoznal v svojem peskovniku.

To, kar počne Slovensko društvo Transplant, se mi zdi zelo pomembno. In super se mi zdi, da je ekipa v društvu svojo nalogo totalno resno vzela. Fajn je videti, kar je dandanes prereditko, prave ljudi na pravem mestu.

POTOVANJE SKOZI DIGITALNI SVET: OPOLNOMOČIMO SE ZA UPORABO PAMETNIH NAPRAV



Zveza organizacij pacientov Slovenije (ZOPS) se je v letošnjem letu skupaj z ZDUS in Simbiozo prijavila na razpis Ministrstva za digitalno preobrazbo (MDP). Namen razpisa je bil podpora razvoju digitalnih kompetenc odraslih.

Besedilo: Danilo Kozdarec Foto: Tilen Blažko

ZOPS že od ustanovitve naprej prepoznava veliko potrebo po razvoju digitalnih kompetenc pacientov, predvsem na področju e-zdravja. Digitalno kompetentni pacienti lahko bistveno bolje usmerjajo potek svoje bolezni, lažje in učinkoviteje komunicirajo z zdravniki in ostalim medicinskim osebjem ter imajo dober pregled nad svojo zdravstveno dokumentacijo. Kot solidno orodje za vstop v področje e-zdravja smo prepoznali aplikacijo zVem. Da bi opolnomočili naše člane, smo v letu 2023 pripravili in izvedli 7 usposabljanj za tutorje zVem. Usposobili smo 41 tutorjev, ki so potem usposabljali člane v svojih organizacijah in jim pomagali pri vzpostavitvi aplikacije zVem.

Komu je program namenjen?

Razpis MDP se je kazal kot smiselno nadaljevanje prizadevanj ZOPS pri podpori pacientom na področju e-zdravja in tudi splošnih digitalnih kompetenc. Skupaj s projektnimi partnerji smo oblikovali program "Potovanje skozi digitalni svet". Namenjen je predvsem starejšim in tistim starejšim od 30 let, ki želijo razvijati osnovne digitalne kompetence.

Kaj smo se učili?

Program je dveletni in se zaključil v letu 2025. Lani smo izvedli 56 usposabljanj, letos pa jih bomo izvedli še dodatnih 60. Vsako usposabljanje obsega 10 pedagoških ur in mora vključevati 10 do 15 udeležencev. Vsebina usposabljanj sledi Evropskemu okviru digitalnih kompetenc:

- 1. Informacijska in podatkovna pismenost:** Jasno opredeliti informacijske potrebe, poiskati in pridobiti digitalne podatke, informacije in vsebine. Oceniti ustreznost vira in njegove vsebine. Shranjevati, upravljati ter organizirati digitalne podatke, informacije in vsebine.
- 2. Komunikacija in sodelovanje:** Komunicirati, sodelovati in se povezovati z drugimi prek digitalnih tehnologij, pri čemer se zavedamo kulturne in generacijske raznolikosti. Aktivno sodelovati v družbi prek javnih in zasebnih digitalnih storitev

ter participativnega državljanstva. Upravljati svojo digitalno prisotnost, identiteto in ugled.

- 3. Ustvarjanje digitalnih vsebin:** Ustvarjati in urejati digitalne vsebine. Izboljšati in vključevati informacije ter vsebine v obstoječe znanje, hkrati pa razumeti, kako uporabljati avtorske pravice in licence. Znati dajati jasna navodila računalniškemu sistemu.
- 4. Varnost:** Zaščititi naprave, vsebine, osebne podatke in zasebnost v digitalnih okoljih. Skrbeti za fizično in psihološko zdravje ter se zavedati digitalnih tehnologij za socialno blaginjo in socialno vključenost. Zavedati se vpliva digitalnih tehnologij in njihove uporabe na okolje.
- 5. Reševanje problemov:** Prepoznati potrebe in težave ter reševati konceptualne probleme in problematične situacije v digitalnih okoljih. Uporabljati digitalna orodja za inoviranje procesov in izdelkov. Spremljati in se prilagajati digitalnemu razvoju.

Te digitalne kompetence pokrivajo celotno področje uporabe digitalnih znanj.

V naših usposabljanjih smo se osredotočili na uporabo pametnih telefonov, kjer je še posebej pri malo starejši populaciji veliko negotovosti, po drugi strani pa tudi velik potencial za razvoj.

Skozi konkretno izvedbo usposabljanj smo prišli do naslednjih spoznanj:

- **Starejši in ostali manj večji uporabniki telefona se želijo naučiti novih veščin.** Veliko pa je negotovosti in strahu, da bodo kaj pokvarili. Pomembno vodilo ob tem je: Najhujša stvar, ki se lahko zgodi na telefonu, je, da pade na tla in se razbije. Udeležence smo opogumljali, da poskušajo in preizkušajo različne funkcije in aplikacije na telefonu.
- Pri nekaterih stvareh pa je pozornost na mestu. **Kadar gre za varnost na spletu, moramo biti pazljivi.** Udeleženci v praktično vsaki skupini so imeli vsaj kakšno izkušnjo poskusa spletne prevare. Predstavitve različnih prevar je udeležence ozaveščila. Dve smernici pri prepoznavanju prevar sta: Ko je nekaj preveč lepo, da bi lahko bilo res, je to verjetno prevara. Le redke stvari so tako nujne, da moramo reagirati v trenutku. Skoraj vedno si lahko vzamemo čas, da premislimo in morda vprašamo kakšnega bolj večjega uporabnika.
- **Spletne in mobilne aplikacije ter telefon so lahko zelo koristni za zdravje pacientov.** Prej omenjeni zVem je že tak primer. Opazili pa smo, da je prag za uporabo precej visok. Predvsem namestitve potrebne digitalnega certifikata je zahtevna in nepredvidljiva. Zoom in Meet pa sta lahko zelo dobrodošla za interna usposabljanja po družtvih. Na nekaterih usposabljanjih smo preizkusili tudi ta komunikacijska orodja.

V ZOPS smo pripravili interni razpis za izvedbo usposabljanj. Deset združenj oz. društev pacientov se je odzvalo in hitro so organizirali usposabljanja, poskrbeli za ustrezne prostore in pridobili dovolj udeležencev.

Vrednotenje, ki smo ga z bolj aktivnimi društvi in predavatelji izvedli 2. decembra 2024 v Novem mestu, je pokazalo, da so bili udeleženci pretežno zadovoljni z izobraževanjem in hvaležni za pridobljena znanja. Sodelujoča društva pa so tudi sama skozi organizacijo in izvedbo izobraževanja pridobila nova znanja in ustvarila večjo povezanost znotraj društva.



Imeli smo se lepo, vsem in vsakemu posebej hvala za prijetno druženje! Obljubili smo si, da se ponovno srečamo drugo leto!



PRI-SRČNO SREČANJE TRANSPLANTIRANIH

Srečanje srčnih, kot bi ga lahko poimenovali, je dokaz, kako lahko presajeno srce ne le podaljša, temveč tudi obogati življenje. Namen srečanja je bil preprost, a izjemno dragocen - obujanje spominov, deljenje izkušenj in uživanje v prijetni družbi.

Besedilo in foto: Iva Poznič

N

a deževen četrtek, 24. oktobra 2024, se je skupina transplantiranih, skupaj s svojimi najdražjimi, ob 12. uri zbrala pri Mlinarju v Gotovljah pri Žalcu. Kljub turobnemu vremenu je bilo vzdušje v dvorani toplo in polno veselja. Že ob prihodu so objemi in glasni pozdravi napolnili prostor, kar je vse prisotne spomnilo, kako močne vezi lahko nastanejo med ljudmi, ki so prestali podobne preizkušnje.

Povezani s srčno zgodbo

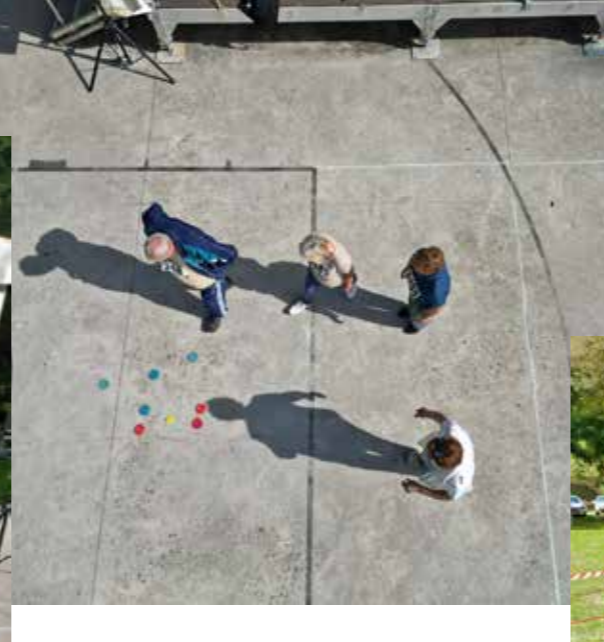
Naše zgodbe segajo kar daleč nazaj in na srečanju smo obudili spomine na transplantacijo, ki je bila rdeča nit pri vseh prisotnih. Franci P. je transplantiran že 29 let, Ciril G. 27 let, Rajko D. 23 let, Štefan K. tudi 23 let, Lojz M. 19 let, Peter O. 16 let, Danica G. 15 let. Jože V. in Janez G. 14 let, Jože Š. 10 let in Primož Š. 6 let. V pogovorih je bilo čutiti hvaležnost za priložnost za novo življenje, ki so jo dobili s transplantacijo.

Objemi, vzkliki in veselja poln dan

Prisrčni objemi, vzkliki veselja, da se ponovno vidimo, so bili balzam za dušo za nas spremljevalce, ki smo to opazovali s strani. Sledilo je kosilo, jabolčni zavitek in kava ter nadaljevanje druženja celo popoldne. Janezova žena nas je razveselila s pladnji domačega peciva, za kar smo ji iskreno hvaležni. Malo smo se fotografirali, malo smo se pomešali med sabo, klepetali, nasmejali šalam, ki so se kar vrstile. Ko se je ustanovilo društvo Transplant, smo bili vsi včlanjeni in smo se redno srečevali na izletih, športnih dogodkih, raznih prireditvah in srečanjih društva. Videvali smo se na kontrolah v ambulanti, slišali smo se po telefonu.

Naslednje leto se zopet snidemo!

Z leti so prišle druge zdravstvene težave, vmes je bil covid, malo smo se postarali in ostajamo bolj doma. Želja, da bi se ponovno videli, je bila velika in se nam je ta četrtek končno izpolnila.



ADRENALINSKO OBARVAN ŠPORTNI DAN V POLHOVEM GRADCU

Tradicionalni športni dan v organizaciji Invalidskega športnega društva dializnih in transplantiranih (DITRA), SDT in ILCO je tokrat potekal v Polhovem Gradcu. Dogodek, ki so ga bogatili obilica športnih aktivnosti, smeh in glasba, nam je pričaral nepozabno izkušnjo.

Besedilo: Mirjana Kujundžić Foto: arhiv DITra

Druženje, ki se je odvijalo 21. septembra 2024, je potekalo v čudovitem vremenu, kar je še dodatno prispevalo k sproščenemu vzdušju. Dogodek se je začel ob 9. uri pred Pograjskim domom, kjer so udeležence najprej pozdravili predstavniki vseh treh društev ter namestnica direktorja Slovenija-transplanta, gospa Danica Avsec, ki je tudi izkazala veliko podporo dogodku.

Pred začetkom tekmovanj smo se okrepčali s toplo telečjo obaro, izmerili krvni tlak in poskrbeli za ogrevanje mišic. Tekmovali smo v različnih disciplinah, in sicer:

- tek na 50 m,
- suvanje krogle 4 kg ali 5 kg,
- met vorteksa,

- met kopja (za začetnike),
- lokostrelstvo,
- petanka (dvojice),
- prstomet (dvojice) in
- pikado.

Šport, glasba in smeh so popolna kombinacija
Tekmovanja so bila zasnovana tako za posameznike kot ekipe, pri čemer so se društva potegovala za prehodni pokal. Vzdušje sta dodatno popestrila glasba in ples na prostem, zabaval nas je duo Vlasta in Janez. Ugotovili smo, da je med nami tudi nekaj skritih pevskih talentov! Celotno druženje je bilo obarvano s sproščenim smehom in zabavo, ki sta povezovala vse prisotne.

Prav vsi smo zmagovalci!

Čeprav je bilo tekmovanje polno adrenalina, smo bili zmagovalci prav vsi udeleženci. Slogan dneva bi lahko bil: »Najbolj pomembno je, da smo se imeli fajn.« Fotografije dogodka so lep dokaz nepozabnih trenutkov, polnih energije, sodelovanja in veselja.

V slogi je moč

Na koncu se je invalidsko športno društvo DITRA zahvalilo Zavodu RS za presaditev organov in tkiv Slovenija transplant za podporo pri organizaciji. Z njihovo pomočjo je bil dogodek uspešno izveden in znova smo dokazali, da skupaj zmoremo več.

URŠLJA GORA, POHODNIŠKA PRAVLJICA NAD OBLAKI



Pred nami se je razprostiral dih jemajoč razgled na okoliške gore in doline, ki ga je še polepšalo prekrasno vreme.



Koledar je kazal zadnji avgustovski dan poletja 2024, sonce pa je že zgodaj zjutraj obetalo čudovit dan za pohodniške podvige. Člani našega društva smo se odločili osvojiti enega izmed koroških biserov - Uršljo goro, ki se s svojimi 1699 metri dviga nad okoliškimi dolinami.

Besedilo: Jasmina Orolic Žido Foto: Peter Tisler in Primož Šporn

Po zagotovilih našega vodiča Albina, izkušenega koroškega pohodnika, naj bi bil vzpon nezahteven. A kot smo hitro ugotovili, njegovo merilo za nezahtevno morda ni bilo povsem skladno z našim. Našo dogodivščino smo začeli v koči na Naravskih ledinah, kjer smo popili kavico in nabrali moči za na pot. Nekateri so imeli to srečo, da jih je do kočice na Uršlji gori pripeljalo gasilsko vozilo, ki zmora takšne višinske razlike. Za ostale je bil vzpon prava preizkušnja vzdržljivosti.

Razgled, ki odtehta trud

Ko smo končno prispeli na vrh, so vsi občutki utrujenosti izginili. Pred nami se je razprostiral dih jemajoč razgled na okoliške gore in doline, ki ga je še polepšalo prekrasno vreme. Na vrhu smo si privoščili pravo kulinarično razvajanje - domače jedi, kot so žganci, gobova juha in ričet, so presegle

naša pričakovanja. Ob tem smo občudovali jadralske padalce, ki so menda odjadrali proti Triglavu. Kdo ve? Morda pa res?

Spust v dolino je bil preizkušnja volje

Med obiskom vrha nismo mogli mimo cerkve sv. Uršule, kjer smo si ogledali enega najzanimivejših križevih potov v Sloveniji in občudovali pet kamnitih oltarjev. Sledil je spust nazaj v dolino, ki je bil sicer precej naporen, a smo ga uspešno premagali. Utrujenost je izginila ob občutku dosežka, ki je krepil našo samozavest. Naše zadnje postajališče je bilo ob čudovitem Ivarčkem jezeru, kjer smo dan zaključili s prijetnim občutkom velikega dosežka.

Po navdih med gorske vrhove

Uršlja gora nas je naučila, da je trud vedno plačan. Dan, poln smeha, sonca in nepozabnih

razgledov, nam bo še dolgo ostal v spominu. Naj zaključimo z mislijo, ki nas je spremljala na poti navzdol:

"Nič se ne more primerjati z občutkom, ko stojiš na vrhu, gledaš v daljavo in se zaveš, kakšno srečo imaš, da živiš."

ADVENTNI VARAŽDIN

Dan pred zimskim solsticijem, ko je bilo v zraku že čutiti magično moč zime in novega leta, smo se zopet zbrali in se podali novim dogodivščinam naproti v hrvaško mesto Varaždin.

Besedilo: Majda Šporn Foto: Osebni arhiv SDT

Preden smo prispeli do tega čarobnega mesta, smo se ustavili v našem najstarejšem mestu, na Ptuju, kjer nas je pričakal naš Janko s svežimi ptujskimi krofi. Bili so zelo, zelo okusni in naš Janko nas je tako prijetno presenetil in nasmejale.

Pot smo nadaljevali proti Varaždinu, kjer smo najprej imeli kosilo (saj veste, prazna vreča ne stoji pokonci). Po kosilu pa nas je simpatična vodička, gospa Barbara, popeljala po ulicah Varaždina.

Varaždin se ponaša s svojo kulturo in politično tradicijo, saj je bil prvič omenjen že leta 1181, 1209 je postal svobodno krajevo mesto, od konca 14. stoletja pa je bil v posesti celjskih grofov. Varaždin je bil nekaj časa glavno mesto Hrvaške in v tistem času so bile zgrajene številne palače in javne zgradbe, ki so se ohranile do danes in dale mestni arhitekturi sloviti baročni značaj, zaradi česar Varaždin pogosto imenujejo kar mali Dunaj.

Varaždin je mesto, v katerem spijo angeli. Opazimo jih na strehah, oknih, cerkvah, v parku, v skrivnem prehodu v osrčju mesta, v Anđelinjaku, lahko najdemo svojega angela, saj angeli prinašajo srečo in veselje. Znamenitost mesta je Krinolina ljubavi, kjer zaljubljenca zaklenejo svojo ljubezen. Znamenita skulptura Grgur Ninski je prvi originalni kip Ivana Meštroviča. V Uršulinški ulici je prestol, kjer lahko postaneš kralj za en dan. Nasproti uršulinske cerkve je trg tradicijskih obrti: kovača, čevljarja, klobučarja, čebelarja in keramičarke. Tudi varaždinska gastronomija povezuje tradicijo s kvaliteto. Morali bi poskusiti varaždinski klipčič, avtohtono domače

pecivo s hrustljivo skorjo in mehko sredico. Zaščiteno proizvod je tudi varaždinsko bučno olje, poznana sta varaždinsko zelje, ki je iskano tudi pri nas, in ajda.

Varaždin je živahno mesto z mnogimi prireditvami skozi vse leto, poleti izstopa Špancirfest, decembra pa Advent v Varaždinu, kar je privabilo tudi nas.

Advent v Varaždinu ponuja doživetja za vse generacije. V prazničnem času zasije tisoče lučk, vonj po cimetu in klinčkih ter živahno dogajanje napolnijo staro mestno jedro z vzdušjem pravljice, ki obiskovalcem pričara najlepše trenutke in spomine na praznični čas.

Pred mogočnimi lesenimi vrati so sani z jelenčkoma in poštni nabiralnik dedka Mraza, ki nam dajo vedeti,

da smo prišli v čarobno mesto, ki ga krasijo plišasti medvedki, palčki, okrašene smrečice in hišica babice Mraz, ki z zgodbami in starinskimi igrači pričara nostalgijo in otroško radost. S čarobnim dvigalom se podamo na virtualno potovanje na Severni pol in pristavimo v topli, bogato okrašeni hišici dedka Mraza. Pri izhodu opazimo Grinchevo jamo, ki opominja, da se je božični čarobnosti nemogoče upreti, saj se je celo srce Grincha začelo taliti.

Najbolj očarljiv del mesta je Trg Miljenka Stančića, kjer obiskovalce privabijo adventne hišice z lokalnimi dobrotami in bogatim glasbenim programom ob koncu tedna.

Varaždin je mesto, v katerem spijo angeli.

Posebna atrakcija so kreativne fototočke z razgledom na staro mestno jedro in 23-metrsko panoramsko kolo.

Polni čudovitih vtisov zapuščamo Varaždin, pa se poigrajmo še malo z življenjsko matematiko. Seštejmo vse lepe trenutke, pomnožimo jih s prijatelji, odštejmo vso jezo in žalost ter vse to delimo z nasmehom in ljubeznijo.



SREČANJE OTROK S PRESAJENIMI ORGANI



Vsi mi, ki živimo s presajenimi organi, smo prejeli največje darilo - življenje samo. To hvaležnost in radost, da živimo, želimo ponesti tudi med otroke, ki so naše največje bogastvo in so ravno tako s presaditvijo dobili priložnost za novo življenje. Življenje brez bolezni.

Besedilo: Nina Žitek Foto: Miran Juršič

V Slovenskem društvu Transplant smo v sodelovanju z Zavodom Slovenija-transplant organizirali srečanje otrok s presajenimi organi, ki je potekalo v soboto, 7. decembra 2024, v Univerzitetnem kliničnem centru v Ljubljani. V Zavodu Slovenija-transplant so poskrbeli, da je vabilo lahko pripotovalo do vseh otrok s presajenimi organi in njihovih staršev. V invalidskem športnem društvu DiTra so se prav tako priključili temu srečanju otrok, in sicer z donacijo sredstev za nakup daril za otroke s presajenimi organi in njihove sorojence.

Na naše povabilo so se prijazno odzvali člani KUD Svoboda iz Prebolde in Družinsko gledališče Kolenc, ki so pripravili lutkovno predstavo za otroke in s seboj pripeljali Božička, ki je obdaril otroke in jim pričakal nasmehe. Umetnica Jasmina Kebe, ki ustvarja poslikave na obrazu, je za otroke pomenila pravo presene-



čenje. Vsak je želel imeti kak svoj motiv in Jasmina je vsem ugodila ter slikala na obraze otrok. Koliko veselja je bilo videti v njihovih očeh.

Srečanje otrok in staršev je čudovita priložnost za povezovanje, je prostor za izmenjavo izkušenj, za izmenjavo dragocenih zgodb. Starši lahko skozi pripovedovanje, druženje okrepijo moč v sebi in v drugih. To je tudi namen teh srečanj, da se med sabo opolnomočimo. S tem programom dajemo vrednost in pomembnost skupini otrok, ki ima za sabo izkušnje soočanja z boleznijo in transplantacije. Namen tega programa je, da zagotavljamo polnost otroštva in vključevanje v družbo. Velikokrat se namreč zgodi, da so ravno ti otroci zaradi bolezni, dolgotrajne rehabilitacije in omejitev, ki jih ta prinaša, izključeni iz vrstniškega socialnega okolja, kar povzroča stres in pogloblja njihovo stisko. S tem programom povežemo in podpiramo te otroke, da se z izmenjavo osebnih izkušenj lahko krepijo pripadnost in solidarnost, sočutje. Cilj programa je širjenje socialne mreže otrok s presajenimi organi in medsebojno povezovanje z družinami teh otrok ter opolnomočenje skozi delitev osebnih zgodb.

V Slovenskem društvu Transplant že vrsto let organiziramo srečanje otrok, ustvarjamo prostor za povezovanje in priložnosti za izmenjavo osebnih izkušenj staršev in otrok s presajenimi organi ter tudi zdravnikov. Veseli nas, da je odziv staršev pozitiven in se vsako leto v velikem številu udeležijo srečanja.

Otroci so naše bogastvo. Če smo samo enemu otroku polepšali dan, smo uspeli. Namen je dosežen.

»Čez petdeset let ne bo več pomembno, kakšen avto ste vozili, v kakšni hiši ste živeli, koliko ste imeli na bančnem računu in kako ste se oblačili. A svet bo morda za odtenek boljši, ker ste bili pomembni v življenju nekega otroka.«

Ponosni in hvaležni smo, da lahko skupaj soustvarjamo prijetno vzdušje in otrokom pomagamo prižgati iskricke ter narisati nasmeh. Povežujemo se v dobrem.

SVETOVNE ŠPORTNE IGRE ZA TRANSPLANTIRANE 2025

Dresden v Nemčiji bo gostil 25. Poletne svetovne igre transplantiranih. Mesto je bilo prizorišče številnih mednarodnih prvenstev in je prepričljivo dokazalo svojo sposobnost gostiti velike dogodke.

Besedilo: Brane Tome Foto: www.wtfg.com

Udeležence pričakuje skupno 17 različnih športov, skoraj vsa prizorišča pa so na priročni lokaciji v bližini mestnega središča. Športniki po transplantaciji, živi darovalci in družine darovalcev, prijatelji in podporniki so toplo vabljeni, da se prireditvi pridružijo in proslavijo dar življenja. Svečanost ob odprtju bo 17. avgusta 2025, zaključna svečanost pa 23. avgusta 2025.

Kdo lahko nastopi?

Nastop je odprt za transplantirane, stare od 4 do 80 let ali več. Tekmovalci morajo biti transplantirani vsaj 1 leto, s stabilno funkcijo presadka, biti zdravstveno sposobni in usposobljeni za dogodke, na katere so se prijavi. Če je bil potencialni tekmovalec vsaj 6 mesecev presajen, ima stabilno funkcijo presadka, je treniral in ima dovoljenje svojega zdravnika, lahko zdravniški odbor WTGF obravnava njegovo prijavo in mu dovoli nastop. Registracija se prične januarja 2025.

Evropske in svetovne športne igre - težavno povezovanje organizacij dializnih in transplantiranih

V evropskem prostoru imamo različne zakonodaje o združevanju in organiziranju bolnikov s trajno odpovedjo funkcije ledvic ali bolnikov s transplantiranimi

organi in tkivi. Na Madžarskem in v Grčiji so to rešili enostavno, ker imajo eno samo (športno) zvezo in veliko članov. V drugih državah imajo transplantirani in dializni bolniki lastne organizacije, ki so organizirane v okviru ministrstva za šport, v okviru ministrstva za zdravstvo ali pa celo v okviru obeh. Spet drugje, na primer v Sloveniji, so to humanitarna združenja. Problem največkrat nastane, ko se morajo organizacije dializnih bolnikov in transplantiranih povezati navzven. V teh primerih je namreč težko poenotiti interese. Tako lahko pride do razhajanj v pogledih, katera organizacija naj zastopa interese na nivoju države, saj gre za predstavljanje nacionalnih športnih uspehov in merjenje moči v mednarodnem merilu. Težave nastopijo predvsem pri pristopu k WTGF (Svetovna športna federacija transplantiranih, kjer gre izključno za organiziranje športnih iger transplantiranih, prizadevajo pa si tudi za promocijo darovanja organov in transplantacij ter za izboljšanje kakovosti življenja transplantiranih - tudi z rehabilitacijo s pomočjo športa) in ETDSF (Evropska športna federacija transplantiranih in dializnih bolnikov, ki ima ob športni rehabilitaciji tudi humanitarno poslanstvo). Da se lahko organizacije obojih povezujejo v WTGF ali ETDSF, se morata namreč obe vrsti organizacij včlaniti kot enotna nacionalna organizacija. Tako imajo zaradi različne organiziranosti in razdrobljenosti organizacij v Evropi pri nekaterih reprezentancah na evropskih in svetovnih športnih igrah zelo skromno udeležbo. Seveda razdrobljenost povzroča dodatno težavo s financiranjem. Na konferenci ETDSF smo predstavili slovenski model, ki je požel zanimanje predvsem pri finskih, belgijskih in nemških predstavnikih. V Sloveniji je po ustanovitvi Slovenskega društva Transplant, ki je od Zveze društev ledvičnih bolnikov Slovenije nasledil članstvo v WTGF, omogočeno povezovanje vseh transplantiranih v svetovnem merilu, Zveza društev ledvičnih bolnikov Slovenije pa je postala članica ETDSF. Naša prednost in izvirnost

je v tem, da smo skozi takšno povezanost povezani v obe organizaciji: za udeležbo na ETDSF se predstavniki Slovenskega društva Transplant priključijo predstavnikom Zveze društev ledvičnih bolnikov Slovenije, pri WTGF pa je nosilec prijave Slovensko društvo Transplant, ki se mu priključijo transplantirani člani Zveze društev ledvičnih bolnikov Slovenije. Stroške udeležbe pokriva vsaka organizacija za svoje predstavnike. To je univerzalna rešitev, ki predstavlja državo Slovenijo v obeh asociacijah.

Zgodovina športnih iger WTGF in udeležba slovenskih športnikov

Pred letom 2000 je obstajala ena sama humanitarna organizacija ledvičnih bolnikov, Zveza društev ledvičnih bolnikov Slovenije, ki se je s svojimi športniki udeležila svetovnih iger. Leta 2003 je SDT postalo član WTGF (svetovne federacije športnih iger za transplantirane) Leta 2005 pa je bilo ustanovljeno športno društvo dializnih in transplantiranih ŠDDT, ki se je kasneje preimenovalo v invalidsko športno društvo DiTra ter se s tem priključilo invalidskim organizacijam, ki se ukvarjajo s športom invalidov v Sloveniji.

V nadaljevanju pa pregled skozi čas, na katerih igrah so sodelovali slovenski športniki. Glede na finančne zmožnosti so se jih udeležili člani društev, ki jim je uspelo skupaj s tekmovalci zbrati dovolj sredstev za reprezentančni nastop.



Poletne igre WTGF:

Finančni problem (SLO se ni udeležila iger)
2023 Avstralija - Perth

Covid (SLO se ni udeležila virtualnih iger)
2021 virtualne igre

Ekipe DiTra
2019 Združeno kraljestvo - Newcastle

Finančni problem (SLO se ni udeležila iger)
• 2017 Španija - Malaga
• 2015 Argentina - Mar del Plata

Ekipe SDT & ZDLBS
• 2013 Južna Afrika - Durban
• 2011 Švedska - Göteborg
• 2009 Avstralija - Gold Coast
• 2007 Tajski - Bangkok
• 2005 Kanada - London

Ekipe SDT
• 2003 Francija - Nancy
• 2001 Japonska - Kobe

Ekipe ZDLBS
• 1999 Madžarska - Budimpešta
• 1997 Avstralija - Sydney
• 1995 Združeno kraljestvo - Manchester

VABILO TEAM MANAGERJA NA SVETOVNE ŠPORTNE IGRE ZA TRANSPLANTIRANE

Prisotnih bo več kot 3000 tekmovalcev iz več kot 60 držav. Veseli in ponosni smo, da bomo med njimi tudi tekmovalci iz Slovenije. Kar sedaj berete, je prijazno vabilo, da se nam pridružite.

Draga bralka, dragi bralec, vabimo te v našo ekipo slovenske reprezentance transplantiranih, ki se bo preizkusila v različnih športnih panogah na svetovnih športnih igrah.

V letu 2024 so potekale evropske športne igre za transplantirane in dializne v Lizboni. S ponosom sem bil team manager naše reprezentance, ki je bila na teh igrah zelo uspešna. Dovolite, da se ob tej priložnosti zahvalim tej krasni ekipi. Hvala vam. Zame je bila to čudovita izkušnja.

Vse, ki bi bili pripravljene sodelovati in se udeležiti svetovnega prvenstva letos, lepo vabim, da se nam pridružite, skupaj bomo ponosno in uspešno zastopali barve Slovenije.

Poleg tekmovanja je prav tako pomembno tudi druženje, tkanje novih prijateljstev, zbiranje zgodb, izmenjava izkušenj.

Vsi, ki smo transplantirani, smo že s tem tudi zmagovalci. Borili smo se z boleznijo in zmagali. Dobili smo novo priložnost za življenje.

In kaj je večje kot življenje samo?

Naj nas svetovne športne igre še bolj povežejo. Skupaj zmoremo več.

Peter Tišler



MI SMO ZA BOWLING

Že nekaj let zaporedoma se vsako drugo sredo popoldne družimo na bowlingu v kranjskem Tuš Planetu. Smo majhna, odprta skupina transplantirancev, ki v netekmovalnem duhu preživlja dve uri ob stezah med keglji in krogli.

Prihajamo iz Ljubljane, Domžal, Kranja, z Bleda ter celo s Krvavca. Smeha nam ne manjka, saj je lahko prav vsak met krogle po stezi presenečenje zase. V naši skupini smo tako predstavniki moškega kot predstavnice ženskega spola. Med nami sta tudi evropski prvak v bowlingu transplantirancev in prvak vseslovenskega tekmovanja Transplant, ki je bilo v Celju. Večkrat se na glas sprašujemo, kako jima je uspel tak podvig, saj sta daleč od tega, da bi imela največ točk v naši skupini. Se jima zgodi, da zmagata, vendar tudi ostali nismo od muh. Cilj našega druženja pa ni zgolj tekmovanje, temveč prijetno kramljanje, izmenjava novic, veselo druženje in tudi rekreacija na toplem.

Vljudno vabljeni vsi člani društva Transplant, da se nam pridružite. Naše naslednje druženje na brezplačnem bowlingu je bilo 8. januarja med 15. in 17. uro in potem na vsakih 14 dni.

Prijavite se na telefonski številki 031 270 521, da lahko rezerviramo število stez. Prijavite lahko tudi ožje družinske člane. Če imate še kakšna dodatna vprašanja, me pokličite in z veseljem bom odgovoril.

Stane Hrženjak

NOVA ZGIBANKA Z ODGOVORI NA POGOSTA VPRAŠANJA IN NALEPKO SEM DAROVALEC_KA

Oktober 2024 smo izdali novo pregledno zgibanko z odgovori na najpogostejša vprašanja in 10 razlogi za darovanje. Zanimiva novost in dodana vrednost novega informativnega gradiva je, da na hrbtni strani najdete nalepko Sem darovalec_ka organov in tkiv, ki jo lahko nalepite na vidno mesto doma, v službi, v avtu, na motorju ...

Besedilo: Andrej Gadžijev, dr. med., dr. Jana Šimenc, dipl. etnol. in kult. antrop. Zavod Republike Slovenije za presaditve organov in tkiv Slovenija transplant

Spremembe so edina stalnica in tako je tudi na področju darovanja organov in tkiv. Področje se razvija in zelo pomembno je, da je javnost obveščena o najnovejših spremembah, npr. o postopkih in možnostih opredelitve, o soglasju za darovanje, o možganski in cirkulatorni smrti in podobnem. Zato redno posodabljam informativno gradivo in spletno mesto www.slovenija-transplant.si, ki ga lahko obiščete kadarkoli. Lično oblikovano zgibanko Odgovori na pogosta vprašanja v spletni verziji najdete na našem spletnem mestu, za tiskano pa se oglasite v pisarni Slovenija-transplanta ali se obrnite na vaše društvo. Na tem mestu pa iz vsebine objavljamo odgovore na nekaj najpogostejših vprašanj o opredelitvi in darovanju.



Slovenija-transplant

Darovanje organov in tkiv

ZA NAMEN ZDRAVLJENJA

Odgovori
na pogosta vprašanja

Darovanje organov je plemenito in prostovoljno dejanje. Z darovanjem nekemu omogočimo zdravljenje po naši smrti.

Je gesta solidarnosti, znak človečnosti, zaupanja in notranjega miru, ko se odkrito soočimo z lastno minljivostjo in odnosom do soljudi. Vsak ima pravico in možnost, da o darovanju organov odloča svobodno.

Nadaljevanje
na naslednji strani



O OPREDELITVI

Kdo se lahko opredeli kot darovalec_ka organov in tkiv?

Opredeli se lahko vsaka oseba, starejša od 15 let, ki je sposobna za razsojanje.

Ali je kronična bolezen ali visoka starost ovira za opredelitev?

Ne. Za darovanje se lahko opredeli vsak, ne glede na kronične bolezni. Ob smrti klinično oceno primernosti posameznih organov in tkiv za darovanje opravijo zdravniki specialisti.

Ali sem prestar_a za opredelitev?

Ne. Zgornje starostne meje za opredelitev ni. S podaljševanjem življenjske dobe se starost darovalcev zvišuje. Za darovanje roženic in nekaterih tkiv ni zgornje starostne omejitve.

Kako se opredelim?

Možnosti sta dve: osebno s podpisom izjave na lokacijah za opredelitev ali po elektronski poti preko portala eUprava. Po opredelitvi s stališčem seznanj svojo najbližje.

—Preko spleta

Hitro, varno in enostavno se opredeliš preko portala <http://e-uprava.gov.si/>.

- Prijaviš se (s kvalificiranim potrdilom, novo osebno izkaznico, smsPASS-om ...).
- Na naslovni strani izbereš področje »Sociala/Zdravje/Smrt«.
- Izbereš kategorijo »Zdravje« ali »Smrt« (v obeh primerih je prva aktivnost »Darovanje organov«).
- Klikneš »Darovanje organov« in na vlogo Opredelitev.
- Izbereš opredelitev za darovanje ali proti darovanju.
- Izjavo elektronsko podpišeš in zaključiš postopek.

—Osebno

Osebno se oglasiš na mestih za opredelitev in izpolniš obrazec. Potrebuješ osebni dokument in kartico zdravstvenega zavarovanja (zaradi številke KZZ).

Se lahko opredelim za posmrtno darovanje organov ali proti?

Da. Opredeliš se lahko bodisi za darovanje organov in tkiv po smrti bodisi proti.

Ali bo moja odločitev vplivala na zdravstveno obravnavo? Strah me je, da me v primeru kritične zdravstvene situacije ne bodo zdravili. Opredelitev glede darovanja v nobenem primeru ne bo in ne more vplivati na tvojo zdravstveno oskrbo. Podatek o opredelitvi je zaveden in skrbno varovan v ločenem registru in ni zapisan na zdravstveni kartici. Do smrti nihče nima vpogleda

v tvoj podatek glede darovanja. Dokler ne nastopi smrt, se zdravstvene ekipe vedno trudijo ohraniti življenje z vsemi razpoložljivimi metodami in možnostmi zdravljenja. Šele po smrti ga lahko odklene transplantacijski koordinator. V Sloveniji brez soglasja ni darovanja.

Ali bom dobil_a kartico, kjer bo zabeležena moja odločitev?

Ne. V Sloveniji nimamo sistema kartic. Po zakonu podatek o opredelitvi zabeležimo v skrbno varovanem registru opredeljenih oseb.

Ali lahko svojo odločitev tekom življenja spremenim?

Da. Odločitev spremeniš po isti poti, kot si se opredelil_a (elektronsko ali osebno).

Ali mi lahko obrazec za opredelitev pošljete po spletni ali običajni pošti?

Ne, zaradi varnosti po zakonu to ni dovoljeno.

Zadostuje, če svoje stališče povem članom družine oziroma bližnjim?

Pomaga, nima pa enake teže kot formalna opredelitev v nacionalnem registru. V Slovenija-transplantu spodbujamo, da svojo odločitev formalno zabeležiš in da z odločitvijo seznaniš bližnje. Po slovenski zakonodaji je pogovor s svojci o možnosti darovanja po smrti obvezen, če volja umrle osebe ni zabeležena v registru opredeljenih oseb. Če je volja umrle_ga zabeležena, se svojce o darovanju le obvesti.

Po smrti želim darovati organe za zdravljenje in telo v raziskovalne namene. Lahko oboje uredim pri vas?

Ne. Darovanje organov in tkiv za namen zdravljenja in darovanje telesa za raziskovalne namene sta ločena postopka. Za darovanje telesa se obrni na tajništvo Inštituta za anatomijo Medicinske fakultete v Ljubljani (01 543 73 02).



slovenija-transplant.si

O DAROVANJU

Katere organe lahko darujem po smrti?

V Sloveniji lahko darujemo srce, ledvici, jetra, trebušno slinavko in pljuča, v redkih primerih črevo.

Katere organe lahko darujem za časa življenja?

V Sloveniji lahko darujemo le ledvico, in sicer med sorodniki in čustveno povezanimi osebami. Vsak primer presoja Etična komisija za presaditve. Zdravje darovalca_ke ne sme biti ogroženo in tveganje mora biti sorazmerno s pričakovano koristjo za prejemnika_co. Ključno je, da pri darovanju za časa življenja ne gre za prisilno ali plačano darovanje ali za druge oblike zlorab darovalcev ledvic.

Obstaja starostna omejitev za darovanje organov in tkiv?

Kar zadeva starost darovalca_ke, ni nobene starostne omejitve. Daruje lahko vsak, od novorojenega otroka do osebe visoke starosti. Ocenjuje se medicinska primernost in funkcionalnost vsakega organa ali tkiva posebej. Velja pa starostna omejitev za presaditev nekaterih organov.

Ali lahko določim, katere organe bi daroval_a po smrti?

Ne. Zdravniki presojujejo, kateri organi pokojne_ga so sploh primerni in dovolj kakovostni oz. funkcionalni za nadaljnje zdravljenje s presaditvijo.

Ali lahko določim, komu bi po smrti podaril_a organe?

Ne. Darovanje organov je nesebična pomoč sočloveku v stiski, ne glede na starost, rod, spol, poklic ali druge značilnosti. Vsi postopki posmrtnega darovanja so anonimni. Odločajo medicinski kriteriji.

Ali moja vera dovoljuje darovanje po smrti?

Vsa večja verstva sveta podpirajo darovanje organov in spodbujajo darovanje, saj gre za pomoč sočloveku v stiski. Celost telesa pri darovanju ni oskrunjena. Zdravniške ekipe med odvzemom pokojnega obravnavajo skrajno spoštljivo, vse odprte rane zašijejo. Po odvzemu je možen pogreb z odprto krsto. Telo je na pogled v podobnem stanju kot po operativnem posegu. Več podrobnosti o stališčih večjih verskih skupnosti preberi na spletni strani www.slovenija-transplant.si.

Bo država krila stroške mojega pogreba, če bom daroval_a organe?

Ne, stroškov pogreba ne krije država. Kakršna koli premoženjska korist ali denarno nadomestilo za darovanje po zakonu ni dovoljeno. Darovanje organov je prostovoljno, anonimno in altruistično.

Ali lahko darujem organe v primeru smrti doma ali zunaj bolnišnice?

Ne. Darovanje je mogoče samo v primeru potrjene smrti v bolnišničnem okolju.

Kako poteka darovanje po smrti?

O darovanju odločajo okoliščine smrti. V skladu s slovensko zakonodajo je darovanje organov dovoljeno po potrjeni možganski ali cirkulatorni smrti.

Možganska smrt pomeni nepovratno in dokončno odpoved celotnih možganov – obeh hemisfer in možganskega debla. Lahko je posledica hudih možganskih poškodb (zaradi padcev, nesreč), nena-dnih, največkrat spontanov krvavitev, možganske kapi, pomanjkanja preskrbe možganov s kisikom (zaradi zadušitev, zastrupitev, srčnega zastoja) ter rakavih tvorbov v predelu možganov. Kljub vsem naporom zdravnikov odmrlih možganov ni mogoče obuditi in pozdraviti.

Cirkulatorna smrt pomeni nepovratno prekinitev krvnega obtoka in dihanja. Najpogosteje je posledica dokončne zaustavitve srca.



Na hrbtne strani zgibanke najdete nalepko Sem darovalec_ka organov in tkiv, ki jo lahko nalepite na vidno mesto doma, v službi, v avtu, na motorju. Ob tem poudarjamo, da nalepka ni uradno dokazilo in ni nadomestilo za vpis v register opredeljenih oseb glede darovanja organov in tkiv po smrti.

KAKO POSTANEŠ DAROVALEC?



Če imaš digitalno potrdilo, se lahko le z nekaj kliki opredeliš za darovanje.

eUprava - Darovanje organov (gov.si)

Če digitalnega potrdila nimaš, ni nič zamujeno, še zmeraj je druga pot, kako se lahko opredeliš. Napotiš se v eno izmed izpostav Rdečega križa in tam poveš, da se želiš opredeliti za darovanje. S sabo potrebuješ le osebni dokument, tam izpolniš obrazec in že si v registru, ki je varno zaklenjen. Opredeliš se lahko tudi v Zavodu Slovenija transplant.

Hvala, ker razmišljaš o tem in se boš opredelil za darovanje.

**Ne pozabi,
dar je v darovanju.**

PRISTOPNA IZJAVA

Podpisani(a): _____

Stalno prebivališče: _____

Občina: _____

Rojstni datum: _____

Izobrazba: _____

Telefonska številka: _____

E-naslov: _____

Transplantiran z organom (obkroži/podčrtaj):

srce - ledvica - jetra - pljuča - kostni mozeg - ostalo

Za tiste, ki niso transplantirani (obkroži/podčrtaj):

a.) svojec - b.) zdravnik ali zdravstveni delavec - c.) ostalo _____

Želim sodelovati na naslednjih področjih (obkroži/podčrtaj):

šport (navedi) _____ - kultura -

pravna vprašanja bolnikov - organizacija - finance - mediji - zdravstvo -

farmacija - ostalo (napiši) : _____

Izjavljam, da želim postati član Slovenskega društva »TRANSPLANT«.

Datum: _____

Podpis: _____

Podatki iz pristopne izjave bodo, na osnovi zakona o varovanju osebnih podatkov, uporabljeni samo za interne potrebe društva!

Prijavnico pošljite na e-mail naslov ali naslov društva (Zaloška 7, Ljubljana)

Lahko pa tudi po internetni pošti: info@transplant.si

PODATKI O DAVČNEM ZAVEZANCU:

(ime in priimek davčnega zavezanca)

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

(poštna številka, ime pošte)

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

Davčna številka

(pristojni davčni urad, izpostava)

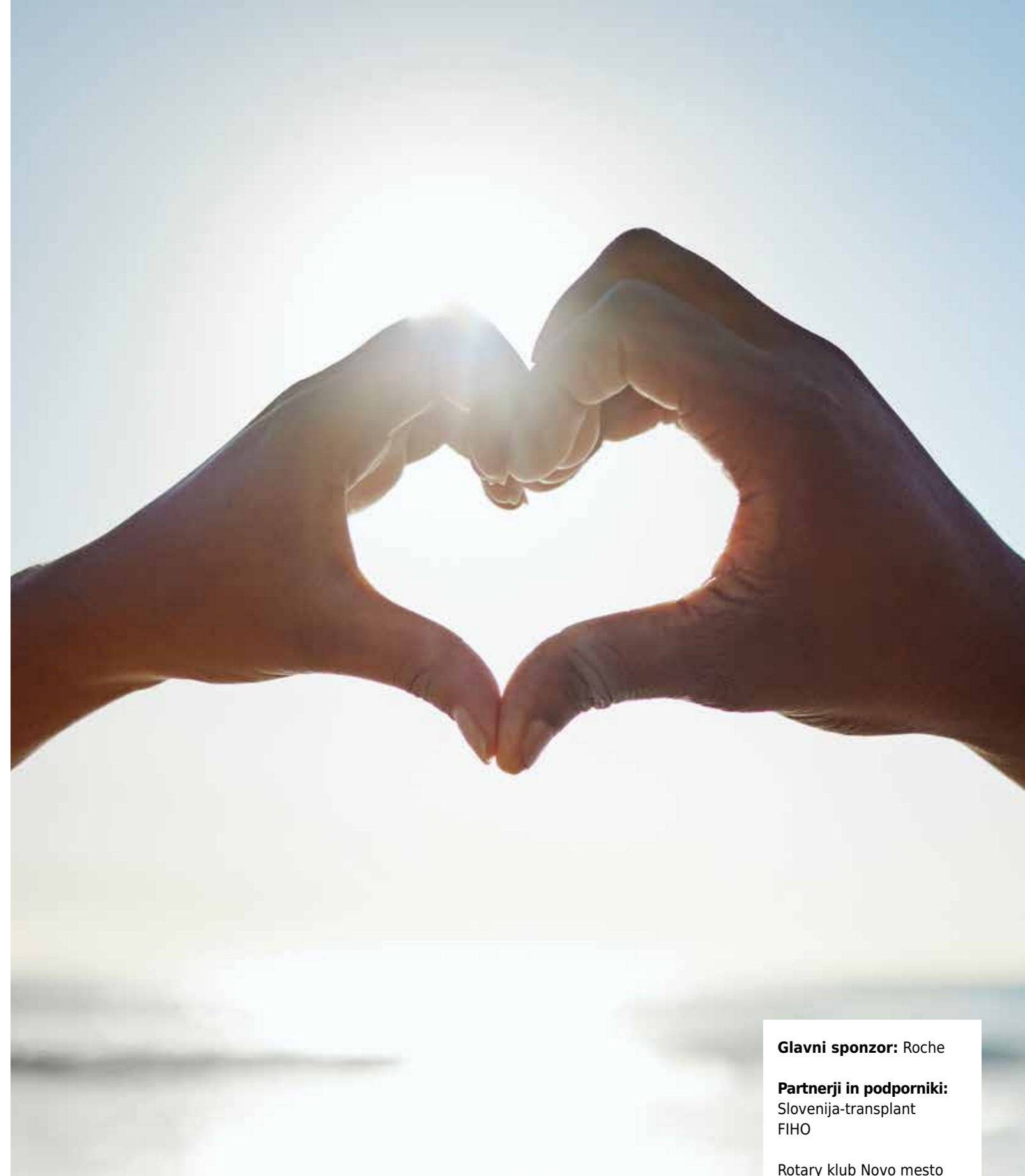
ZAHTEVA

za namenitev dela dohodnine za donacije

Ime oziroma naziv upravičenca	Davčna številka upravičenca								Odstotek
Slovensko društvo Transplant	6	9	6	8	3	1	7	4	

V/ NA _____ , datum _____

Podpis:



Glavni sponzor: Roche

Partnerji in podporniki:
Slovenija-transplant
FIHO

Rotary klub Novo mesto
Avtocenter Makoter d.o.o
Valina varovanje d.o.o
Paleco d.o.o.
Občina Ljutomer
Karba d.o.o
Avtopralnica Trobas
Meža d.o.o.
Občina Ravne na Koroškem
Občina Murska Sobota
NLB Vita



Changing tomorrow



Družba Astellas je zavezana spreminjanju inovativne znanosti v zdravstvene rešitve, ki prinašajo koristi in upanje bolnikom po vsem svetu.

Kot vodilna farmacevtska družba na svetu na področju transplantacij smo že več kot 20 let ponosni podporniki skupnosti za transplantacije. Prav tako podpiramo izobraževanje na področju transplantacij in si prizadevamo za širjenje ozaveščanja. Donacija organov je za bolnike in njihove bližnje težka in čustvena tema. Postopek transplantacije pogosto predstavlja dolgo in zahtevno pot prejemnika in darovalca tako s fizičnega kot čustvenega vidika.

V družbi Astellas se osredotočamo na to, da resnično spreminjamo jutri.

