Poštnina plačana pri pošti 1102 Ljubljana

TISKOVINA

Pošiljatelj Društvo pljučnih in alergijskih bolnikov Slovenije, Koprska cesta 94, 1000 Ljubljana – DPABS / Letnik 25 / številka 2 / julij 2015

zdrAV dih

Ambrozija in artemizija

sta poletno-jesenska alergena

Šolska kuhinja

in šolar z alergijo

21. srečanje društva,

5. september, Dolenjske Toplice

Glasilo Društva pljučnih in alergijskih bolnikov Slovenije

urnik dela društva

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

Odprti telefon
Na vaša vprašanja odgovarja VMS vsak torek od 11. do 13. ure.

Telefon: 01 427 44 44
Faks: 01 427 44 43
E-naslov: dpbs@siol.net
Splet: www.dpbs.si

vsebina

Ambrozija in artemizija sta poletno-jesenska alergena **4**
Pravilno uporabljanje zdravila za astmo in KOPB v vdihovalnikih **6**
Idiopatska pljučna fibroza **8**
Šolska kuhinja in šolar z alergijo **10**
Telesna dejavnost in zdravje **12**
Respiratorna fizioterapija pred operacijo in po njej **14**
21. srečanje članov DPABS v Dolenjskih Toplicah **16**
Program 21. srečanja DPABS **17**
Opis potovanja v Dolenjske Toplice **19**
Dan društva in podelitev trstik mladim za 16. tekmovanje **20**
Dobitniki trstik za leto 2015 **22**
Predstavitev izdelkov mladih **23**
Navdušenje mladih nad raziskovanjem razpisanih tem je spodbuda za mentorje **26**
Dogajanje v DPABS od 1. aprila do 20. junija 2015 **28**
Srečanje DPAB Pomurja v Občini Puconci **30**
Srečanje članov DPAB Pomurja **31**
Na dihalni vadbi v Trebnjem **32**
Predstavitev avtoric in avtorjev strokovnih prispevkov **33**

Drage sočlanice in sočlani društva,

poletje je čas, ko se vse nekoliko umiri. Zmanjša se količina dela, gremo na dopust, več se družimo. Še dobro, da obstaja poletje, kajti neprestano hitenje in dnevi, natrpani z obveznostmi, so postali nuja in naša navada, ki nam povzroča slabo voljo, stres in tudi zdravstvene težave. Pa ni treba, da je vedno tako. Ko gremo v svet, tudi v bogate evropske države, vidimo, da ljudje kljub hitremu tempu, ki ga narekuje sodobni svet, delajo in živijo bolj umirjeno kot pri nas. Vzamejo si več časa zase, bolj so povezani z naravo, prijaznejši drug do drugega. Hitijo torej bolj počasi.

Kot pravi meni zelo ljub avtor indijskega rodu Eknath Easwaran, je skrivnost počasnega hitenja v ravnovesju med naglico in umirjenim življenjem. Na eni strani so namreč stalni pritiski, da je treba več, hitreje in takoj, na drugi strani pa naravni ritem telesa samodejno zahteva, da tempo življenja upočasnimo. Gre za razkorak med nestrpnim in brezglavim hitenjem, ki ga umetno ustvarja sodobni svet, in naravnim, umirjenim življenjem. Umirjeno življenje nam omogoča, da cenimo vsak novi dan, ki je pred nami, da si vzamemo čas za vse, kar je za nas pomembno, in gradimo dobre medsebojne odnose. Čim bolj je naše življenje umirjeno, bolj polno živimo, manj smo pod stresom in manj imamo zdravstvenih težav.

V glasilu je tudi tokrat precej predlogov, ki prispevajo k polnejšemu življenju. Prvo soboto v septembru vas vabimo na naše tradicionalno letno srečanje, ki bo tokrat v osrčju Dolenjske, v Dolenjskih Toplicah. Prepričana sem, da se nas bo tudi tokrat zbralo veliko in bomo skupaj preživeli še en nepozaben dan. Tudi jesenska skupinska rehabilitacija naših članov v Strunjanu je postala že tradicionalna. Skupina udeležencev je vsako leto večja. Teden dejavnega oddiha v prijetni družbi, zeleni naravi in morskem zraku je pravi balzam za dušo in telo. Za vse, ki greste radi malo dlje, pa so poseben program pljučne rehabilitacije pripravili tudi na Lošinju.

Seveda je glasilo tudi tokrat bogato s strokovnimi prispevki o alergijah in pljučnih boleznih. Osrednja tema pa je telesna dejavnost in zdravje, o kateri so razmišljali in ustvarjali tudi naši mladi tekmovalci, ki smo jim 16. maja podelili trstike za njihove zanimive in izvirne prispevke. Pred novim šolskim letom pišemo tudi o učencih z alergijo in šolski kuhinji ter seveda tudi o tem, kaj se je po izidu zadnjega glasila dogajalo v društvu.

Želim vam lepo, polno in mirno poletje. Preživite ga skupaj s svojimi najdražjimi, petega septembra pa se vidimo v Dolenjskih Toplicah.

Metka Nežič, urednica