



**DRUŠTVO BOLNIKOV S KRVNIMI BOLEZNIMI
SLOVENIJE**

PREHRANA IN GIBANJE GRESTA Z ROKO V ROKI

**Zdrav življenjski slog
»Za zdravje«**



2023



DRUŠTVO BOLNIKOV S KRVNIMI BOLEZNIMI SLOVENIJE

PREHRANA IN GIBANJE GRESTA Z ROKO V ROKI

Zdrav življenjski slog »Za zdravje«

VODNIK ZA BOLNIKE

Izdajatelj:

Društvo bolnikov s krvnimi boleznimi Slovenije
Slovenska cesta 30, 1234 Mengeš

Urednika:

Enver Melkić in Jožica Filipčič

Avtorji člankov:

Enver Melkić, Blaženka Kranjec, Aljoša Kuzmanovski, Jožica Filipčič

Lektoriranje:

Miriam Stanonik

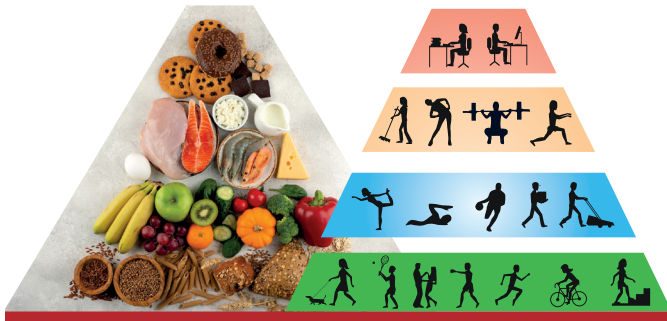
Viri fotografij:

arhiv avtorjev člankov,
arhiv Društva bolnikov krvnimi boleznimi Slovenije,
spletna zbirka freepik.com

Oblikovanje:

Mateja Vrbinc

Ljubljana 2023





UVOD



**Enver Melkić, dr. med.,
specialist hematologije**

Klinični oddelek za hematologijo, Univerzitetni klinični center Ljubljana

Sodobni pristop zdravljenja hematoloških bolnikov, poleg osnovnega in stalnega zdravstvenega tima zdravnikov in medicinskih sester, vključuje še številne druge strokovnjake različnih področij: od specialne laboratorijske dejavnosti, klinične prehrane, fizioterapije, do dobre psihološke podpore in navsezadnje, ob pomoči aktivnih društev, do ponovnega povezovanja in vključevanja bolnikov nazaj v družbo in domače okolje.

Postali smo številčnejši tim in imamo bolj poglobljeno znanje, kako sočloveku, ko ga nenadoma doleti rakava krvna bolezen, pomagati, da se z njo sooči in mu v času intenzivnega in velikokrat dolgotrajnega zdravljenja boleznι pomaga slediti odzivu na zdravljenje in istočasno skrbeti za ohranjanje čim boljšega bolnikovega telesnega in duševnega stanja.

Pomembni področji sta vsekakor prava prehrana in gibanje, ki sta ključna faktorja pri ohranjanju mišične rezerve in dobre energijske bilance v času zdravljenja. Podhranjen bolnik ima dokazano večje tveganje za dodatne zaplete, kot so okužbe, slabša pokretnost, daljše hospitalizacije in drugo, kar vse skupaj še dodatno pelje k slabšanju psihičnega stanja ter k slabemu celotnemu dogovoru na zdravljenje.

Pri takšni multidisciplinarni obravnavi ponujamo bolniku več možnosti, da bo njegovo zdravljenje uspešno zaključeno in se bo lahko vrnil v svoj običajni življenjski ritem in socialno okolje.



PREHRANA IN GIBANJE GRESTA Z ROKO V ROKI



Blaženka Kranjec,
diplomirana dietetičarka

Center za krepitev zdravja Brežice, ZD Brežice

Varovalna, uravnotežena prehrana je poleg telesne dejavnosti ena izmed glavnih komponent pri vzdrževanju telesne mase in zdravega življenjskega sloga. Vzdrževanju energijskega vnosa oz. razmerja med vneseno energijo in njeno porabo pravimo tudi prehranski status. Raziskave v zadnjem času nakazujejo, da prehranski status ni povezan samo s prehrano in telesno dejavnostjo, temveč tudi z vzorci spanja.

Neurejeni vzorci spanja (pomanjkanje spanja) vplivajo na spoznavne funkcije, čustveno in telesno zdravje. Ravno tako je pomanjkanje spanja povezano z zmanjšanim imunskim sistemom, povišanim krvnim tlakom, srčno in možgansko kapjo, vrtoglavico in padci ter seveda z debelostjo (NIJZ).

Priporočeno je, da posegamo čim bolj po lokalni hrani. Zakaj? Hrana, ki je pridelana ali predelana lokalno, je namreč veliko bolj hranljiva in okusnejša, saj jo zaužijemo v času njene optimalne zrelosti (sadje in zelenjava), torej v letnem času, ki je primeren za pridelavo in predelavo same rastline, kot tudi pobiranju dozorelih plodov. Pravimo lahko, da ima svežino, ravno tako vsebuje veliko več antioksidantov, ki so zaščitne snovi in pozitivno vplivajo na zdravje posameznika. Zelenjava in sadje spadata med živila z visoko biološko vrednostjo, kar pomeni, da vsebujejo malo energije (niso kalorična) in so bogata s hranilnimi snovmi ter s tega vidika v uravnoteženi prehrani nepogrešljive. Ravno tako velja za meso, ki ga kupimo pri kmetu, saj bomo s tem dobili kakovostno in seveda, kar je najpomembnejše, sveže meso. Slednje je bogat vir živalskih beljakovin z visoko biološko vrednostjo, vsebuje pa tudi določene vitamine (B1, B2, B12), železo ter nekaj mineralov. Ne smemo pozabiti na slovensko mleko, ki se po kakovosti uvršča v sam evropski vrh. Mleko spada med živila z izredno občutljivostjo na dolge prevoze oz. dolge poti od pridelovalca do potrošnika.



Sedaj pa še nekaj o živilu, ki ga vsakodnevno uporabljamo, vendar ga velikokrat pozabimo omeniti. To je moka, ki sodi med lokalno pridelano živilo, kar pomeni, da kupimo svežo moko iz lokalnega okolja. Zato izbirajmo polnozrnat svežo moko od slovenskega proizvajalca, ki vsebuje tudi rastlinske beljakovine, ki jih je potrebno vnesti v telo.

Ena najpogostejših (slabih) prehranskih navad je izpuščanje prvega, glavnega obroka, zajtrka. To lahko poveča možnost, da pri naslednjih obrokih pride do njihovega koncentriranja (združevanja), ko pri enem obroku pojemo preveč; običajno predvsem v popoldanskem in večernem času. Pogosto vmes posežemo po prigrizkih, bodisi slanih, sladkih ali mastnih.

Zajtrk

Priporočljivo je jesti vsaj štiri obroke dnevno. Dan pričnemo z zajtrkom, saj že stari rek pavi: »Za zajtrk jejmo kot kralji ...«, kar pomeni, da naj bi že pri zajtrku zaužili četrtno dnevnih energijskih kot tudi hranilnih potreb. Za zajtrk si privoščimo sveže sadje ali kos le-tega, polnovredne ogljikove hidrate (polnozrnat kruh, kosmiči brez sladkorja, kaše, itd.), manj mastne beljakovine (navadni jogurt z manj maščob, grški jogurt (pazimo, da ni grški tip jogurta), kefir, skuta, manj masten sir do 25 % m. m., manj mastno šunko, pršut, piščančje/puranje prsi v ovoju, itd.), uživamo malo kvalitetnih maščob (oreščki, avokado, semena, itd.), manj sladko marmelado (20 g), med (20 g). Ravno tako ni nič narobe, če si že pri zajtrku privoščimo zelenjavo (npr. polnozrnat kruh z malo masla (5 g), s piščančjimi prsmi v ovitku in svežo zelenjavo).

Zajtrk



ali drug napitek



Kaj potem za malico?

Malica je manjši in lažji obrok. Pravimo mu tudi premostitveni obrok, da lažje zdržimo do naslednjega glavnega obroka. S tem zmanjšamo možnost prenajedanja pri naslednjem obroku, ravno tako dobro vpliva na našo prebavo. Malica je lahko sestavljena iz jogurta, sadja in oreščkov (30 g), polnovrednih kosmičev z mlekom, polnozrnatga kruha in domačega sirnega/tuninega namaza in sveže/vložene zelenjave. Ravno tako je odlična izbira skodelica »testeninske«, ješprenove ali ajdove solate s tuno/pečeni piščančji prsmi, zelenjavo in kislo smetano/jogurtom/skyrom.

Dopoldanska malica



Kosilo

Za kosilo, (takrat jemo kot meščani), si pripravite pester in hranljiv obrok, ki naj vključuje vse skupine živil (npr. pečena riba ali pečen piščančji file (zaželeno so predvsem male morske ribe), ajdova kaša ali krompir v kosih z drobnjakom, korenček in grah ter skodelica solate). Pri kosilu zavzema polovica krožnika zelenjava (kuhana, dušena ali popečena na žaru).

Kosilo



solata



za pest veliko





Njena količina naj bo primerljiva dvema stisnjenima pestema. Beljakovinsko živilo naložimo na $\frac{1}{4}$ krožnika (piščančje meso, mleko in mlečni izdelki z manj maščobe, jajca), v velikosti dlani brez prstov ter po višini za debelino mezinca. Škrobno živilo: druga četrtina krožnika je namenjena škrobnemu živilu (krompir in jedi iz krompirja, riž, jedi iz kaš in žit). Količina naj ustreza pesti ene roke. Solata: obroku dodamo za dve odprti dlani solate – za solatno skodelico srednje velikosti. Dodamo olje v količini enega do dveh nohtov na vašem palcu (1 do 2 čajni žlički olja).

Popoldanska malica



Večerja

Dan zaključimo z večerjo; takrat jemo »kot berači« in obrok naj bo lažji (npr. piščančja nabodala, ali popečeni piščančji/puranji koščki mesa, zelenjava (sveža ali popečena) in kos polnozrnatga kruha). Ne smemo pozabiti še na tekočino, ki je tudi pomembna, predvsem je pa pomemben njen pravilen izbor. Zato posegamo po vodi in nesladkanih čajih, ali vodi v katero stisnemo malo limone.

Večerja





Ko govorimo o zdravem življenjskem slogu, ne smemo pozabiti na telesno dejavnost – pomembna je za zdravje.

Pogostost telesne dejavnosti

Vse, kar naredimo za naše telo z vidika telesne dejavnosti, je boljše kot nič. Izberemo tisto vrsto telesne dejavnosti, ki je za nas dosegljiva, nam daje zadovoljstvo in bomo v njeni vadbi uživali. Ključ za vzdrževanje in izboljšanje našega zdravja je predvsem redna telesna dejavnost, ki naj traja vsaj 30 minut, 3 do 5-krat na teden. Vrsto in intenzivnost telesne





dejavnosti izberemo glede na oceno telesne dejavnosti, dosedanje telesno dejavnost, zdravstveno stanje, starost, življenjski slog in cilj, ki ga želimo doseči. Intenzivnost telesne dejavnosti si prilagajamo glede na naše trenutne zmožnosti. Primerno intenzivni smo takrat, ko se med vadbo dobro počutimo in smo rahlo zadihani in preznojeni (npr. hodimo tako hitro, da se z osebo, ki hodi poleg nas, ne moremo »normalno« pogovarjati).

Gibanje – ali upoštevate priporočila?

Vsakodnevne aktivnosti, ki podpirajo aktiven življenjski slog (NIJZ):

- raje stojte krajši čas, namesto da sedite;
- namesto dvigala uporabite stopnice;
- do bližnjih opravkov pojdite peš;
- pri vožnji z avtobusom izstopite eno postajo prej, preostanek poti pešačite;
- vsaj enkrat na teden pustite avto doma in pojdite na delo peš ali s kolesom (vsaj del poti);
- pojdite z družino na krajši pohod, plavanje ali kolesarki izlet;
- redno sprehajajte svojega psa;
- gospodinjstva opravila opravljajte z večjim zanosom.





Nakupovalni listek za pomoč pri nakupovanju



OGLJIKOVI HIDRATI

- ✓ žita (neoluščena pšenica in pira), neoluščen (rjavi, rdeči, črni) riž, rž, kamut
- ✓ pražita (ajda, kvinoja, amarant)
- ✓ moka (pšenična, ržena, ajdova, koruzna)
- ✓ kruh, popečen toast
- ✓ testenine (polnozrnat)
- ✓ kosmiči (vse vrste nesladkanih kosmičev)
- ✓ stročnice (čičerika, leča, fižol, bob, soja, grah) – suhe, konzervirane
- ✓ krompir (navadni, sladki)
- ✓ zelenjava (sveža, zamrznjena, vložena)
- ✓ sadje (sveže, zamrznjeno – jagodičevje, vloženo)

Ogljikovi
hidrati

Beljakovine
in maščobe



BELJAKOVINE

- ✓ ribe (zamrznjene ali sveže) – sardine, losos, skuša, postrv, polenovka
- ✓ pusto meso (piščanec, puran, govedina, svinjina)
- ✓ mleko in mlečni izdelki (pusta skuta, grški jogurt, kefir, sir)
- ✓ tofu, tempeh
- ✓ suhi mesni izdelek (pršut)
- ✓ jajce

MAŠČOBE

- ✓ olja: oljčno, repično, laneno
- ✓ oreščki (mandlji, lešniki, makadamija, orehi)
- ✓ masla iz oreščkov
- ✓ avokado
- ✓ olive
- ✓ maslo, margarina



Primer dnevnega jedilnika



ZAJTRK

Ajdov kruh z orehi
Šparglji
Dve jajci, čebula, olje
Napitek

DOPOLDANSKA MALICA

Mešanica kosmičev (lahko doma pripravljena granula)
Jogurt 1,3 % m. m. ali kefir
Toplo sadje/sadež

KOSILO

Juha iz pečene kolerabe
Piščančji zrezek v smetanovi omaki
Riž z ajdovo kašo
Zelena solata z zeljem



POPOLDANSKA MALICA

Jabolko, narezan korenček, narezana paprika, rezina sira



VEČERJA

Sardele pečene na žaru, bučke na žaru
Mešana solata s prelivom iz navadnega jogurta



PREHRANA IN IMUNSKI SISTEM HEMATOLOŠKEGA BOLNIKA



Aljoša Kuzmanovski,
klinični dietetik

Univerzitetni klinični center Ljubljana

Kako lahko najbolj prispevate k dobremu delovanju imunskega sistema?

Jejte dovolj. Običajno najprej pomislimo na vitamine, minerale, antioksidante, kadar govorimo o imunskem sistemu. Našeta hranila imajo sicer pomembno vlogo, vendar temelje za dobro delovanje imunskega sistema predstavlja ustrezen energijski vnos.

Podhranjeni onkološki bolniki imajo večje tveganje za okužbe, splošno poslabšanje zdravstvenega stanja, hospitalizacije, slabše izide zdravljenja, izgubo mišične mase ter slabšo kakovost življenja nasploh. Zato, če imate nizko telesno maso, ali opazite, da vam telesna masa nenačrtovano upada, je ključno najprej poskrbeti, da se izguba telesne mase pravočasno ustavi. Poskrbeti morate, da ob koncu dneva zaužijete več energije (hrane). To lahko dosežete na več načinov: lahko povečate obstoječe obroke ali zaužijete več manjših obrokov. Energijski vnos lahko dvignete tudi z dodajanjem maščobe jedem. Če vsakemu obroku dodate npr. 2 čajni žlički olja (repično, oljčno npr.) ali maslo, smetano, boste ob koncu dneva zaužili bistveno več energije, ne da bi to občutno opazili. Pri težavah z apetitom in nizko telesno maso se prav tako priporoča dodajanje energijsko-beljakovinskih oralnih prehranskih dopolnil (OPD). Če vam ne odgovarjajo po okusu, poskusite zamenjati okus ali si jih vmešajte v hrano oziroma pijačo.

Tako kot ima podhranjen posameznik oslabljen imunski sistem, je imunski odziv slabši tudi pri tistih posameznikih z debelostjo. Vedeti moramo namreč, da odvečna maščoba deluje kot organ, ki izloča vnetne citokine (beljakovine), ki poslabšajo imunski odziv. Za pravilno izgubo telesne mase poiščite pomoč pri kliničnih dietetiki.



Kaj pa vitamini in minerali?

Pomembno vlogo pri delovanju imunskega sistema imajo predvsem vitamini A, C in D, minerala cink in selen, omega-3 maščobne kisline, antioksidanti ter številna druga hranila. Z zdravo, uravnoteženo in raznovrstno prehrano boste pokrili potrebe po vseh hranilih. Zato več pozornosti namenajte ustrezni prehrani kot le iskanju prehranskega dopolnila za izboljšanje delovanja imunskega sistema. Imejte v mislih, da prehranska dopolnila niso zdravila, kar pomeni, da niso kontrolirana in so v določenih primerih lahko celo škodljiva. Zato se pred uživanjem prehranskih dopolnil posvetujte s svojim zdravnikom. V primeru, s krvno sliko dokazanega, pomanjkanja hranil, boste z zdravnikom dorekli ustrezen način nadomeščanja. Izpostaviti sicer velja »vitamin sonca« oz. vitamin D. Zaradi geografske lege Slovenije, in posledično slabše moči sončnih žarkov, naše telo ne more tvoriti zadostnih količin vitamina D v koži in je zato med oktobrom in marcem potrebno dopolnjevanje vitamina D s prehranskimi dopolnili.

Katera živila naj sestavljajo vaš jedilnik?

Uravnotežena, polnovredna prehrana zajema vse skupine živil. To vključuje predvsem polnozrnat žita in izdelke iz žit, škrobna živila, zelenjavo, sadje, stročnice, pustno meso (belo in rdeče), ribe, mleko in mlečne izdelke, jajca, kakovostne maščobe, kot so rastlinska olja, oreščki. Stremite k temu, da je večina jedi sestavljenih iz neobdelanih ali minimalno obdelanih živil.



Pri sestavi obrokov bodite pozorni na to, da vsak večji obrok vsebuje vir beljakovin (meso, ribe, jajca, mleko in mlečne izdelke, stročnice). Med ogljikovimi hidrati naj prednjačijo ovseni kosmiči, polnozrnat kruh, testenine, kaše (npr. ajdova, prosena, pirina itd.), krompir itd. Redno uživajte raznovrstno zelenjavo in sadje (skupno 450–650 g/dan). Rdečega mesa ne izločajte iz prehrane, vendar se omejite na 500 g na teden. Pri uživanju morske hrane je dobro stresati k temu, da zaužijete dve porciji rib na teden. Za zagotavljanje vnosa omega-3 maščobnih kislin so najboljše male morske ribe, kot so sardele, sardine, skuše, tudi losos. Ob vsem tem poskrbite še za ustrezno hidracijo. To lahko najboljše nadzorujete z barvo svojega urina, ki naj bo svetlo rumene barve.

Previdnost pri posebnih dietah!

V kolikor morate iz zdravstvenih razlogov slediti specifični dieti, se predhodno posvetujte s kliničnim dietetikom. Zavedati se namreč morate, da mora vsakemu izločanju živil slediti ustrezno nadomeščanje hranil, ki ste jih izločili. Iz tega razloga se prav tako odsvetuje sledenje raznim »modnim dietam«, kjer obstaja tveganje, da izločenih živil ne boste nadomestili. To pa lahko vodi v pomanjkanja in posledično slabše delovanje imunskega sistema ter drugih telesnih sistemov.





Higiena in varnost hrane sta izjemnega pomena!

Kadar govorimo o uživanju hrane, ne smemo mimo varnosti. Da zmanjšate tveganja za okužbe s hrano, je pomembno dosledno umivanje rok pred pripravo in uživanjem hrane. Hkrati je ključno, da so vse delovne površine, posoda in pribor ter vsi pripomočki, ki bodo v stiku z živili, čisti. Pri čiščenju morate biti dosledni in odstraniti vse ostanke hrane in s tem preprečiti razmnoževanje mikroorganizmov. Surova živila, kot so meso, ribe in morske sadeže, vedno pripravljajte na posebnih rezalnih deskah in za pripravo uporabljajte ločene nože in druge kuhinjske pripomočke. Pri izbiri deske za rezanje surovih živil, raje uporabite tisto iz umetnih mas in ne lesa. Pri toplotni obdelavi mikrobiološko tveganih živil, kot so meso, ribe, morski sadeži, jajca in surovo mleko je pomembno, da jih toplotno obdelate do ustrezne središčne temperature, največja doslednost pa je potrebna pri pripravi perutnine.

S čim še lahko podprete boljše delovanje imunskega sistema?

Prehrana je le del sestavljanke imunskega sistema. Izjemno veliko vlogo igrajo še telesna dejavnost, spanec in stres. Raziskave ugotavljajo, da lahko redna vadba zmerne intenzivnosti poveča število celic imunskega sistema, količino protiteles ter protivnetnih citokinov v vašem krvnem obtoku. Hkrati bo imunski sistem ob nezadostni količini spanja ter psihosocialnem ali fizičnem stresu podvržen slabšemu delovanju.

Zaključek

Zdravemu prehranjevanju je potrebno nameniti pozornost. Vendar se zavedajte, da popolnosti pri prehrani ni, zato naj tudi zdravo prehranjevanje ne bo zakomplicirano in nedosegljivo. Je pa sprememba prehranjevalnih navad proces, ki terja čas in vztrajnost. Verjamem, da vam bodo zgornji nasveti v pomoč pri doseganju boljšega prehranskega stanja in posledično boljše skrbi za svoj imunski sistem ter celotno telo. Samo pogumno.



PROGRAM »ZDRAV ŽIVLJENJSKI SLOG«



Jožica Filipčič,
predsednica društva

Društvo bolnikov s krvnimi boleznimi Slovenije

V procesu zdravljenja in pri ohranjanju na novo pridobljenega zdravja je v sklopu skrbi za zdrav življenjski slog zelo pomembno gibanje, saj je pretiran počitek med zdravljenjem škodljiv in lahko organizem še dodatno oslabi. Poleg vzdržljivostne vadbe s hojo, kolesarjenjem, plavanjem ipd. je zelo pomembna tudi vadba za moč z gimnastičnimi vajami in vajami z utežmi. Velik pomen pa ima aerobno gibanje v naravnem okolju in prijetni družbi oz. skupini ljudi s podobnimi omejitvami oz. zmožnostmi. Naš program je usmerjen v promocijo zdravega življenjskega sloga kroničnih bolnikov in zagotavljanje prilagojene telesne vadbe oz. organiziranih druženj z namenom, da se bolniki strokovno usmerjeno čim bolj približajo priporočilom Svetovne zdravstvene organizacije: 75 minut visoko intenzivne telesne dejavnosti tedensko.



Obisk Društva bolnikov s krvnimi boleznimi Slovenije v Centru za krepitev zdravja v Brežicah, april 2023



Društveni mesečni pohod, Bled, januar 2023

Pohode »Za zdravje« izvajamo v Društvu bolnikov s krvnimi boleznimi Slovenije že 8 let, 10 mesecev na leto, in bomo v letu 2023 in 2024 s tako obliko nadaljevali. Nadaljevali pa bomo tudi s strokovno vodenimi, kroničnim bolnikom prilagojenimi programi, programi z merjenjem vitalnih funkcij in tečaji nordijske hoje. Program prilagojene telesne vadbe (pilates) pa od meseca oktobra do aprila izvajamo tedensko tudi preko spletne platforme ZOOM.

Med najprimernejšimi telesnimi aktivnostmi pri kroničnih bolnikih je hoja, ki je popolna telesna aktivnost, saj je varna, preprosta in koristi celemu telesu. Z redno hojo lahko zmanjšamo prekomerno težo, okrepimo srce in imunski sistem, pridobimo na moči, vzdržljivosti in gibčnosti, izboljšamo pretok krvi, ublažimo nastanek različnih obolenj (diabetes, težave s srcem, osteoporoza, bolezni v križu itd.), izboljšamo spanje in kar tudi ni nepomembno pridobimo čas za pogostejša srečanja z bolniki, čas za pogovore in druženje, spoznavamo različne kraje po Sloveniji in si ogledamo tudi lokalne kulturne in naravne znamenitosti.



**Društvo bolnikov
s krvnimi boleznimi Slovenije**

Slovenska cesta 30, 1234 Mengeš, Slovenija

info@drustvo-bkb.si, www@drustvo-bkb.si
041 649 735 (predsednica), 051 493 680 (tajnica)
Davčna številka: 26996855
TRR: SI56 0400 1004 6478 412 pri Nova KBM d.d.

PRISTOPNA IZJAVA

Želim postati član
Društva bolnikov s krvnimi boleznimi Slovenije

Ime in priimek

Datum rojstva

Naslov stalnega bivališča (ulica, hišna številka, poštna številka in kraj)

Telefon doma

Mobilni telefon

E-pošta

Status (označi): ☐ dijak ☐ študent ☐ zaposlen ☐ upokojen

Izobrazba (neobvezno)

Pristopam kot (označi): ☐ bolnik ☐ sorodnik ☐ poklicno ☐ ostalo

Diagnoza (označi – neobvezno):

☐ Akutna levkemija ☐ Kronična levkemija ☐ Limfom ☐ Diseminirani plazmocitom ☐ MDS ☐ Anemija

Ostale krvne bolezni (vpiši – neobvezno)

S to izjavo pristopam v Društvo bolnikov s krvnimi boleznimi Slovenije in dovoljujem uporabo svojih (otrokovih) osebnih podatkov pri vodenju evidenc, obveščanju o novostih in dejavnostih društva ter objavo fotografij z dogodkov društva na spletni strani in društvenih omrežjih. Hkrati se zavezujem, da bom spoštoval pravila društva in deloval v korist le tega.

Osebnostne podatke bo društvo hranilo v času trajanja članstva, obdelovalo v skladu z navedenimi nameni in veljavno Splošno uredbo Evropske komisije o varstvu osebnih podatkov EU 2016/679 (GDPR) in Zakonom o varstvu osebnih podatkov (ZVOP-1), ter jih ne bo posredovalo tretji osebi.

Soglasje za obdelavo osebnih podatkov lahko kadarkoli prekličete z odstopno izjavo društvu. Preklic privolitve ne vpliva na zakonitost obdelave podatkov pred preklicem.

Datum pristopa

Lastnoročni podpis

* Zakoniti zastopnik

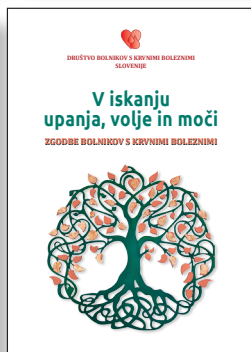
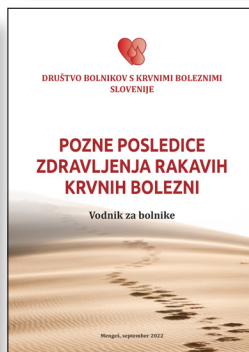
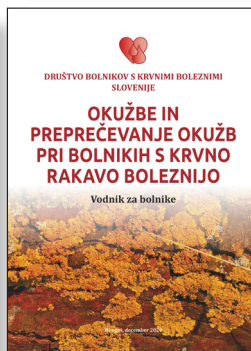
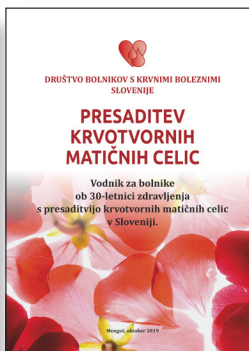
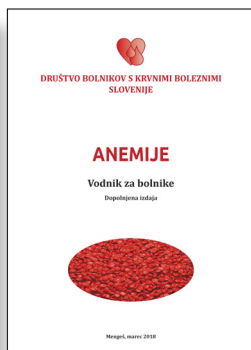
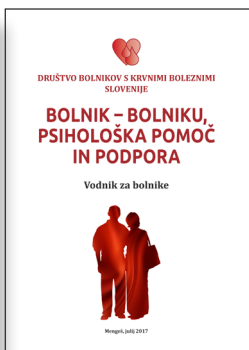
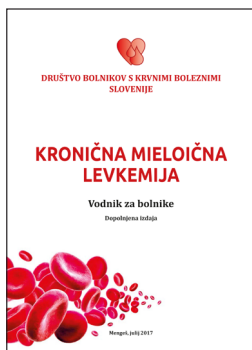
* Če se v društvo včlani mladoletna oseba do dopolnjenega 7. leta starosti ali oseba, ki nima poslovne sposobnosti, podpiše pristopno izjavo njen zakoniti zastopnik. Za osebo od 7. do dopolnjenega 15. leta starosti mora zakoniti zastopnik pred njenim vstopom v društvo podati pisno izjavo. Član društva ne more biti samo otrok ali mladoletnik, temveč vsaj eden od staršev.

Izpolnjeno pristopno izjavo pošljite na naslov:

Društvo bolnikov s krvnimi boleznimi Slovenije, Slovenska cesta 30, 1234 Mengeš

ali skenirano na **E-naslov: info@drustvo-bkb.si**

Izbor zadnjih publikacij Društva bolnikov s krvnimi boleznimi Slovenije



Dosegljivo na: www.drustvo-bkb.si

Društvo bolnikov s krvnimi boleznimi Slovenije

Jožica Filipčič, predsednica društva



Društvo bolnikov s krvnimi boleznimi Slovenije deluje od leta 1995. Z odločbo Ministrstva za zdravje Republike Slovenije je leta 2002 pridobilo status društva, ki deluje v javnem interesu na področju javnega zdravstvenega varstva, leta 2006 pa status humanitarnega društva kroničnih bolnikov. Društvo danes povezuje okoli 600 članic in članov iz vse Slovenije: bolnikov s področja krvnih bolezni ter njihovih svojcev in prijateljev, zdravstvenega osebja in podpornikov.

Poslanstvo društva je usmerjeno v bolnika, v podporo njegovim potrebam in v krepitev odnosa »bolnik – zdravnik«, ki je eden najpomembnejših pogojev uspešnega zdravljenja. Ob takem poslanstvu društvo sledi viziji nenehnega nadgrajevanja VSESLOVENSKE MREŽE ZA POVEZOVANJE, PODPORO IN OZAVEŠČANJE BOLNIKOV S KRVNIMI BOLEZNIMI.

Društvo bolnikov s krvnimi boleznimi Slovenije izvaja programe, med katerimi so najpomembnejši in najboljšežnejši:

1. Preventivni socialni program z zdraviliškim ali fizioterapevtskim zdravljenjem ter organizacijo strokovnih predavanj, izobraževanj ter druženj
2. Program »Bolnik – bolniku« – psihološka pomoč in podpora
3. Program izdajanja publikacij in informiranja
4. Program mednarodnega sodelovanja
5. Program ozaveščanja ob Dnevu redkih bolezni
6. Program spodbujanja zdravega življenjskega sloga
7. Program ozaveščanja ob Dnevu krvnih bolezni

DRUŠTVO BOLNIKOV S KRVNIMI BOLEZNIMI SLOVENIJE

Slovenska cesta 30, 1234 Mengeš, Slovenija • Telefon: 041 649 735 predsednica • 051 493 680 tajnica

Elektronski naslov: info@drustvo-bkb.si • Spletna stran: www.drustvo-bkb.si

Facebook stran: www.facebook.com/drustvoBKB

LinkedIn: www.linkedin.com/company/drustvo-bkb • Instagram: www.instagram.com/drustvobkb/

S SOFINANCIRANJEM

 **NOVARTIS** | Reimagining Medicine



APTAMEDICA



V SODELOVANJU



POLNI CERTIFIKAT



Zdravstveni dom
Brežice



CENTER ZA KREPITEV ZDRAVJA
BREŽICE