

## Osvrt na 10 godina postojanja Udruge "Kaj sad"

U lijepom ambijentu obiteljske kuće dugogodišnjeg predsjednika udruge "Kaj sad", a sad počasnog predsjednika gosp. Gojka Ćordaša i njegove supruge održan je domjenak osnivača udruge i pozvanih članova: liječnika, medicinskih sestara i mene kao dopisnog člana povodom 10 godina rada udruge. U opuštenoj atmosferi i prijateljskom razgovoru obnovili smo sjećanja na protekli period rada udruge.

Vrijeme prolazi, ali ipak moramo spomenuti osnivače Udruge i ideje koje su nas vodile tijekom svih ovih godina, te aktivnosti koje smo obavljali: predavanja, koncerte, izlete, edukacije, donacije, kao i razmjenu iskustava sa sličnim udrugama s ciljem pružanja kvalitetne informacije korisnicima.

Udruga "Kaj sad" **osnovana je 10. 7. 2008.** godine u prostorijama FOI-a u Varaždinu, a članovi su bili članovi obitelji liječenih i oboljelih od karcinoma pluća te medicinsko osoblje bolnice Klenovnik; Nina Liplijn, Verica Kukec, Božena Kapitarić, Stjepan Težak, Milan Trojko, Vladimir Golub, Marijeta Frištek, Štefanija Pintarić, Vjekoslav Humek, Vilim Kolarić i Gojko Ćordaš, koji je bio prvi predsjednik sljedećih 10 godina, a sad je počasni član.

Sadašnja **predsjednica udruge je dr. Dijana Ječmenica**, dok na žalost neki članovi nisu među nama, ali im ostaje zahvalnost za sav trud i napor koji su uložili u rad Udruge.

Ogroman i nemjerljiv doprinos radu Udruge dali su liječnici i medicinske sestre bolnice Klenovnik svojim entuzijazmom i ljudskim pristupom prema nama bolesnicima od početka liječenja, nakon operacije i kemo terapija, pa sve do otpusta iz bolnice, a i kasnije družeći se sa svim tim divnim ljudima koje krasi ljudske osobine i toplina duha.

Svima od srca veliko hvala! Bilo bi teško nekog od njih posebno istaknuti, a nekoga zaboraviti i zato svima neka Bog plati njihov rad i trud, a želimo im da i dalje zadrže taj duh humanosti i tople ljudske vrline.

Kao što sam u uvodu spomenuo o aktivnostima Udruge, pokušat ću kronološki registrirati razne aktivnosti na temelju pisanih tragova pa se unaprijed ispričavam ako sam nešto preskočio ili zaboravio.

Prva redovna godišnja skupština udruge održana je u velikoj dvorani bolnice u Klenovniku 14.12.2008., a bili su nazočni osim članova udruge i predstavnici tvrtki Roch i Swiss, a **predava nje** pod nazivom "Nove mogućnosti liječenja raka pluća ne – malih stanica", održala je Nabila Šhalić iz bolnice Jordanovac.

Povodom svjetskog dana bolesnika 11.2.2009. održana je sv. misa za pokojne članove udruge: Milana Trojka i Tomislava Lipljina, a predvodio ju je vlč. Marko Šmuc.

Prva **edukacija** na temu "Informacija onkoloških bolesnika kao i metode liječenja u kemoterapiji" održana je 20.3.2009. u velikoj Sali Bolnice Klenovnik, a predavači su bile sestre Božena Kapitarić i Štefanija Pintarić.

Na Brijunima je održan simpozij od 1. do 4.10. 2009. pod nazivom "Potporno liječenje onkoloških bolesnika" uz **aktivno sudjelovanje** naše udruge kao i sestara Štefanije Pintarić i Božene Kapitarić koje je održala i predavanje na temu "Uloga medicinskih sestara u nutritivnoj edukaciji onkoloških bolesnika" uz sudjelovanje firmi; PharmaSwiss i Abbott Laboratories.

Druga godišnja skupština udruge održana je 11.12.2009. u Klenovniku uz sudjelovanje dr. Sagira, predsjednika udruge Međimurske županije, gosp. Izidora Gladovića načelnika općine

Klenovnik te glavne sestre Mirjane Geci s **predavanjem** na temu "Bol".

**Akcija** "Korak ispred raka pluća" održana je od 8. do 16.2.2010. u prostorijama bolnice Klenovnik, obavljeno je 153 pregleda, a akciju su volonterski odradili liječnici i sestre bolnice Klenovnik te je 36 ljudi upućeno na funkcionalnu obradu pluća, a 25 na ostale obrade.

Sljedeća aktivnost bila je organizirani **izlet** 6.6.2009. na izletišta Goričanec u Međimurju. Izlet je bio dobro organiziran, svi su sudionici bili jako zadovoljni i poželjeli su još takvih susreta.

Humanitarna **akcija** "Zajedno protiv raka dojke" održana je u županijskom centru za kulturu Čakovec 11.5.2009. Uz ugodno druženje oko 550 gledatelja te medicinskih sestara, a istaknule su se Štefanija Pintarić i Božena Kapitarić.

**Akcija** uređenja bolničkog okoliša bolnice Klenovnik održana je 19.7.2009., a sudjelovali su osim bolničkog osoblja i DVD Klenovnik, LD "Kuna", udruga "Kap slobode Sračinec" i naša udruga, a uređen je bolnički park i krug bolnice.

Na **edukativnom sastanku** "Enteralna prehrana onkološkog bolesnika" i "Važnost komunikacije s onkološkim bolesnikom" predavači su bili: Mate Gudelj iz Abbotta i dr. sc. Violeta Vidaček – Hainš, psiholog.

Uskršnji **koncert** održan je 10.4.2010. u OŠ Grof Janko Drašković u Klenovniku u organizaciji udruge "Kaj sad" a nastupili su izvođači: Sandra Kraš, Lucija Job, Kavaliri, Matija Martinčević, Klaurši, Valentina Geci, oktet Adaggio, KUD Klenovnik i drugi. Koncert je oduševio sve nazočne, a poseban doprinos dali su svojim nesebičnim radom medicinsko osoblje bolnice Klenovnik.

**Edukaciju** "Živjeti život – nositi bolest" održao je doc. dr. sc. Križo Katinić, psihijatar, 10.6. 2010. Edukacija je bila vrlo poučna i preporučljiva te je tom prilikom predstavljen plan za otvaranje psihološke ambulante u Čakovcu i Varaždinu, a dr. Kudelić je obavijestio da u Varaždinu postoji ambulanta za bol u bolnici u Varaždinu.

#### **Izlet** udruge - Zagorje

Romantični, poučni, pa i iznenađujući izlet u naše Zagorje, održao se 29.6.2010. obilaskom mjesta: Belec, Marija Bistrica, Stubica i Kumrovec, a za sve nas ostao u trajnoj i lijepoj uspomeni. Belec, rodno mjesto biskupa Marka Culeja, crkva urešena slikama Ivana Krstitelja Rangera, gdje svaki centimetar prikazuje biblijske motive Starog i Novog Zavjeta.

Marija Bistrica, svima je poznato nacionalno svetište i prošteništa s čudotvornim kipom Majke Božje s djetetom Isusom, s mnogim zavjetima i ozdravljenjima, kalvarijom i masom hodočasnika iz svih krajeva Hrvatske i okolice.

U Gupčevom kraju posjetili smo spomenik seljačkoj buni, memorijalni centar Matija Gubec, poznatu Gupčevu lipu, simbol opstojnosti hrvatskog naroda.

**Edukativni skup** "Bol" održan je u bolnici Klenovnik 2.11.2010., a predavač je bio dr. Ivan Kudelić, s osvrtom na rad ambulante u Varaždinu, a nazočnih je bilo 78 sudionika. Bol se može neutralizirati i ublažiti da bi se pristupilo terapiji, a u diskusiji su sudjelovali liječnici i medicinske sestre bolnice Klenovnik.

**Predavanje** "Faza stabilizacije maligne bolesti" održana je u Čakovcu 3.2.2011., a predavač je bio dr. Ivan Juričevski spec. pulmolog bolnice Klenovnik. Kroz predavanje provlači se misao o stanju bolesnika nakon operacije, kemoterapije, zračenja i sl., a zaključak je, ako se sve počne u ranoj fazi otkrića maligne bolesti, može se izliječiti uz pridržavanje redovitih liječničkih kontrola, dok je alternativno liječenje upitno.

Istovremeno je održana i redovna godišnja skupština Udruge čime je i obilježen dan bolesnika, a članice udruge Štefanija Pintarić, Marijeta Pintarić i Manuela Hosjak su sve

bolesnike u bolnici Klenovnik darovale skromnim poklonima.

### **Izlet – Križnica Iža**

Izlet je obavljen 18.6.2011. i jedan je od romantičnijih izleta udruge, a lokacija je blizu Pitomače uz rijeku Dravu koju prelazimo visećim mostom, a na povratku skelom.

Na povratku posjećujemo Ludbreg i poznatu crkvu Presvetog Trojstva, gdje se čuva relikvija s ampulom Presvete Krvi Kristove od 1411. godine, a to je i zavjetno proštenije s križnim putom i kapelicom na otvorenom ukrašeno murano staklom.

**Kazališna predstava** "Debitanti" održana je u podrumskoj sceni HNK Varaždin 11.1.2012. kao kabare uz igru troje glumaca u maniri oca i sina Kerekeš, te gospođe Jagode Kralj. Lascivna predstava, s grotesknim likovima, sve nas je nasmijala i oraspoložila.

Sljedeća godišnja skupština Udruge održana je 3.2.2012. u velikoj dvorani bolnice Klenovnik uz izvješće predsjednika gospodina Čordaša, te financijsko izvješće Manuele Hojsak i Martine Barlenić. Nakon toga održano je **predavanje** "Štetnosti pušenja" uz **prezentaciju** dr. spec. pul. Vilima Kolarića koji je vrlo precizno i poučno iznio podatke o štetnosti pušenja za zdravlje ljudi te je brojčano prikazao podatke o smrtnosti ljudi u Hrvatskoj i svijetu, a ukazao je i na popratne bolesti koje su posljedica pušenja kao: karcinom ždrijela, želuca, crijeva i dr. Poanta ovog vrlo uspješnog predavanja može se sažeti u rečenicu: prestanimo pušiti na dobrobit svoga zdravlja i zdravlja svoje djece.

### **Izlet u Lepoglavu**

Cilj nam je bio razgledati kulturne znamenitosti Lepoglave koje sežu daleko u povijest. Sam grad Lepoglava nastanjen je još od Rimskih vremena, a poznat je po Pavlinima i čipkarstvu.

O Pavlinima znamo da su širili pismenost i kulturu tako da je samostan imao status Akademije od 1679. godine i dodjeljivao je akademske naslove iz filozofije i teologije. Prvi rječnik hrvatsko-latinski Gazophylacium napisao je pavlin Ivan Belostenec, a sadrži oko 40 000 riječi spojivši kajkavski, štokavski i čakavski koji su nadahnuli i Miroslava Krležu da napiše "Balade Petrice Kerempuha".

Osim muzeja čipkarstva s čudesnim radovima domaćih žena, obišli smo i galeriju Dragutina Jamnića, majstora naive u drvu i kamenu, čiji su radovi poznati u Hrvatskoj i šire.

Obilaskom crkve sv. Marije bili smo zadivljeni freskama Ivana Rangera s biblijskim temama (Isus u hramu, Krist tjera trgovce iz hrama) kao raskošnim oltarom sa slikom Majke Božje, te orguljama iz 1649. Godine, također s raskošnom intarzijom i pozlatom.

### **Izlet u Čakovec**

Grad Čakovec dala je izgraditi plemenita obitelj Csak (Čak) i prvi put se spominje 1328. godine, a najpoznatiji je po obitelji Zrinski (1546. do 1671. godine) kada je doživio najveći procvat. Unutrašnjosti dvorca Zrinski dominira spomenik "Oproštaj Petra Zrinskog od Supruge Katarine i brata Krsta Frankopana". Svakome je poznata tragična sudbina ovih dvaju hrvatskih junaka koji su na prevaru bečkog dvora pogubljeni 1671. godine u Bečkom Novom Mestu te najemotivnije ljubavno pismo u Hrvatskoj književnosti, a počinje riječima "Drago moje serce...". Obilaskom lijepo uređenog OPG "Međimurski Dvori" okruženog zelenilom i igralištem za djecu, oprostili smo se s našim domaćinima koji su nam poželjeli dobro zdravlje.

### **Humanitarni koncert u Ivancu**

Humanitarni koncert održan je 15.11.2012. u dvorani kina "Prosvjeta" u Ivancu, zahvaljujući sponzorima iz Ivanca i Klenovnika, al i velikom trudu medicinskog osoblja bolnice za plućne bolnice Klenovnik. Dvorana je bila gotovo puna, a izvođači na visini svojih mogućnosti. Svi smo uživali pjevajući s njima i bodreći ih jer su to i zaslužili.

Godišnja skupština Udruge održana je 1.3.2013. u palači Hezer u Varaždinu, a predsjednik udruge gosp. Ćordaš osvrnuo se na rad u proteklom vremenu i aktivnostima koje smo obavili (predavanja, izlet, kazališne predstave) kao i plan za buduće razdoblje koji se temelji na dosadašnjim aktivnostima te je predložio da sljedeći izlet bude u gradu Varaždinu uz stručnog vodiča. Poslije ovog dijela skupštine, gđa. Mirjana Geci – gl. med. Sestra održala je **predavanje** "Prehrana kod malignih bolesnika" koja se bazira na mediteranskoj prehrani, a u stvari na poznatoj piramidi; mrkva, brokula, češnjak, voće i dr.

#### Osvrt na petogodišnji rad udruge

Poduži članak s dotičnim naslovom koji je objavila gđa. Štefanija Pintarić med. Sestra toliko je kvalitetan da ga mogu preporučiti svima da ga pročitaju, a ja nemam ništa za dodavati niti oduzimati. Pročitajte ga!

#### **Izlet** u Varaždin

"Varaždin mi je mjera i obrazac" govorio je poznati varaždinski slikar Miljenko Stančić i tako počinje ovaj poduži članak nažalost pokojne naše članice i osnivačice udruge Nine Lipljin napisan 27.5.2013. Preporučujem svima da ga pročitaju u cijelosti.

#### **Akcija** "Puhanjem do zdravlja"

Akcija je održana u Ivancu 15.6.2013. Građanima je mjereno krvni tlak, šećer u krvi, spirometrija, a akciju su vodili dr. Vilim Kolarić i dr. Ljubica Radmilović, uz financijsku potporu dr. Nevenke Čehok – Kovačević te logističku potporu gosp. Dragutina Brezovca. U akciji su sudjelovale 104 osobe, a kod 79 osoba izmjeren je BMI, dok je kod 25 osoba pronađen problem i smetnje kod spirometrije.

#### Godišnja skupština udruge

Skupština je održana 28.2.2014. a predsjednik Udruge gosp. Ćordaš osvrnuo se na rad Udruge i na plan za sljedeće razdoblje, a bazira se na dosadašnjem radu, ako to financijske mogućnosti dopuste.

#### **Izlet** u Podčetrtek

Ovo je bio jedan od ljepših izleta u nama susjednu "deželu" održan 30.5.2014. Razgledali smo mjesto, te samostan Olimje i jednu od najstarijih ljekarni u Europi koja je oslikana freskama te ima lijepo uređen okoliš. Uz ljekarnu se nalazi 150 različitih vrsta ljekovitih biljaka od kojih svećenici franjevci – konventualci pripremaju različite čajeve, masti, tinkture, sirupe i dr. Na "domaćiji" smo se susreli sa životinjama iz rezervata: jeleni, srne i mufloni koji na dojmliiv glas domaćina dolaze jesti nam iz ruke. U blizini se nalazi čokoladni butik Syncerus te mogućnost kupnje čokoladnih proizvoda. Na kraju smo se okrijepili u pivnici Haler uz degustaciji dvije vrste piva.

#### **Predbožićni susret**

Susret je održan 17.12.2014. u HNK Varaždin s temom "Do Beča i natrag" uz poznate

skladbe od Schuberta do Mozarta te poznatom Gruberovom skladbom “Stille Nacht” i “Narodi nam se”.

### **Štetnost pušenja i stanje plućnog zdravlja u EU**

U velikoj dvorani bolnice Klenovnik koja je bila popunjena 16.3.2015. dr. spec. pul. Vilim Kolarić održao je **predavanje** o štetnosti pušenja s osvrtom na stanje u EU. Predavanje je bio poučno i nadahnuto, a nazočni su bili članovi udruge “Kaj sad”, bolesnici bolnice Klenovnik te medicinsko osoblje bolnice. U tijeku svojeg predavanja, dr. Kolarić je iznio podatak o štetnim tvarima koje sadrži duhanski dim kao npr: nikotin, ugljični monoksid, katran, kadmij i ostali štetni sastojci koji utječu na ljudski organizam (krvne žile, probavni organi, a naročito dišni putevi) te uzrokuju rak prostate odnosno rak dojke kod žena. U svijetu od posljedica pušenja godišnje umre 4 000 000, a Hrvatskoj od 12 do 14 tisuća ljudi što je dovoljno upozorenje o štetnosti pušenja, zato prestanimo pušiti.

### **Izlet u Čigoč – selo roda**

Malo sela sa stotinjak stanovnika koje je poznato obitavalište oko 60 pari bijelih i nešto crnih roda te raznih vrsti biljaka, riba, vodozemaca, gmazova, kukaca, ptica i sisavaca posjetili smo 13.6.2015. Kad mlade rode navrše 3 mjeseca (a prije polijetanja) stavlja im se na nogu prsten s oznakom: redni broj, mjesto i država podrijetla. Prema istraživanjima, rode se iz naših krajeva sele u dva pravca, istočni i zapadni. Istočni pravac seobe ide deltom Dunava, preko Turske, Sueskog Kanala, deltom i rijekom Nil sve do Južne Afrike, dok ih zapadni pravac vodi preko Francuske, Španjolske, Maroka do Juga Afrike. Važno je napomenuti da rode biraju kopneni put zbog povoljnih zračnih struja, koje morski put nema. Ostavili smo ovo područje na prvi pogled mirno i tiho, a kad se vratimo sljedeći put nadam se da ćemo zateći isto takvu idiličnu atmosferu.

### **Godišnja skupština**

Skupština je održana 4.3.2016. s uobičajenim dnevnim redom na kojem je gosp. Čordaš prezentirao plan aktivnosti za iduće razdoblje te se osvrnuo na dosadašnji rad udruge.

### **Izlet u Ptuj – Grad na Dravi**

Nakon dvije godine, konačno smo se vratili u susjednu “deželu” datuma 27.6.2016. godine. Kad smo prilazili Ptuj, prvo što smo primijetili bio je veličanstveni dvorac iz bajke na obali rijeke Drave. Od interesantnih eksponata valja izdvojiti svjetski poznate tapiserije ogromnih dimenzija koje zauzimaju cijeli kat, zatim viteške dvorane s izloženim oklopima, oružjem i odjećom plemenitaša iz tog vremena. Veliki prostor također zauzimaju izložbeni primjeri iz vremena Osmanlija. Naselje Ptuj datira se čak i u Brončano doba, dok svoji najveći procvat doživljava u vrijeme vladavine Rimljana.

### **Izlet u Hrvatsko Zagorje**

Po tradiciji organizirali smo jedan izlet u godini, ova put u Hrvatsko Zagorje, odnosno posjet Pregradi i Desiniću što podrazumijeva razgled dvorca Veliki Tabor. U Pregradi smo razgledali “Zagorsku Katedralu” posvećenu bl. Djevici Mariji, a na glavnom oltaru dominira ogromna slika s prikazom bl. Djevice Marije s anđelima u maniri baroka. Posjetili smo dvorac Veliki Tabor koji je promijenio puno vlasnika kroz svoju povijest i služio u razne svrhe, od vlastelinskog boravišta, umjetničke galerije i dr. Za dvorac se veže legenda o Veroniki Desinić

te o velikoj ljubavi između nje i grofa Fridrika Celjskog koja je unatoč njihovom vjenčanju završila tragično. Neki kažu da se u dugim zimskom noćima uz zavijanje vjetrova, može čuti plač i jecanje nesretne Veronike.

### Svjetski dan nepušenja

Povodom svjetskog dana nepušenja, u Skupštinskoj dvorani Varaždinske županije, dana 28. svibnja 2018. godine, održano je nekoliko stručnih **predavanja** o problematici štetnosti pušenja i utjecaju na zdravlje ljudi, u organizaciji Udruge „Kaj sad“, pod vodstvom vrsnih liječnika-pulmologa, među kojima i dr. Vilima Kolarića, spec.pulmologa iz Bolnice za plućne bolesti Klenovnik.

□ Osim nekoliko predavanja, o kojima će kasnije biti riječi, na varaždinskom Korzu održana je **prezentacija**

o mogućnostima provjere kapaciteta pluća-SPIROMETRIJA, uz veliki interes građana. Ovakva neposredna komunikacija s liječnicima-pulmolozima, a bez straha od bolničkog ambijenta, bila je pun pogodak na opće zadovoljstvo građana.

□ Porijeklo duhana je u stvari iz Sj.Amerike, a Kolumbovim otkrićem 1504. god. došao je u Europu. U Americi, domicilni Indijanci su ga uzgajali i rabili za pušenje, žvakanje i u obredne svrhe (»lula mira« - među zaraćenim stranama).

U naše krajeve u 16. st. donijeli su ga Osmanlije i najprije se proširio među plemstvom za pušenje, žvakanje i ušmrkivanje kao burmut (nobl plemstvo). Riječ duhan dolazi od arapske riječi – dim a lat. nicotiana tabakum.

□ Predavanja su održali već ranije spomenuti dr. Vilim Kolarić („Štetnost pušenja i posljedice pušenja na zdravlje“), dr. Dijana Ječmenica („Karcinom pluća-prikaz slučaja“), te dr. Mateja Grizelj („Ovisnost o pušenju“). □ Ovom prilikom ipak bih se osvrnuo na predavanje dr. Vilima Kolarića s temom „Štetnost pušenja i posljedice pušenja na zdravlje“, tim više što sam i sam prije 10 godina prešao taj put uspješnog liječenja u bolnicama Klenovnik i Jordanovac, te sam zahvalan svim liječnicima i medicinskim sestrama na velikoj brizi i pažnji koju su mi pružili.

□ U svom nadahnutom i poučnom predavanju dr.Kolarić je upozorio o štetnim tvarima koje sadrži nikotinski dim: CO, katran, kadmij i ostali štetni sastojci koji loše utječu na ljudski organizam, posebno na dišne putove, krvne žile, probavne organe i ostale organe. □ Vrlo upečatljive i dojmljive slike prikazao je dr.Kolarić uspoređujući organe zdravih i bolesnih osoba, ali i opasnost da i tzv. pasivni pušači mogu oboljeti kao kolateralne žrtve pušača.

□ Prema tome, prestanak pušenja je odluka svakog pojedinca, a posebno kod mladih ljudi. Prestankom pušenja čuvamo svoje zdravlje i zdravlje svoje djece, mlade populacije. Pustimo ih neka udišu čisti i zrak i nemojmo biti sebični, posebno mi stariji. □ Na kraju **predavanja** zahvalili smo se dr. Kolariću na zanimljivom, poučnom, i odličnom predavanju nagradivši ga iskrenim pljeskom.

Na kraju ovog poduzetog kronološkog pregleda vezano za našu udrugu povodom 10. godišnjice rada, pokušao sam ukratko predstaviti sve događaje koji su evidentirani na stranicama udruge kao i oni na kojima sam bio nazočan.

Zahvaljujem se svima na prijateljskoj suradnji i nadam se da sam donekle uspio prenijeti te važne događaje, a ako nisam nastojat ću da za 20. godišnjicu bude bolje.

**Hvala vam svima još jednom na suradnji i veselim se budućem našem susretu te vam želim puno zdravlja i do skorog viđenja!**

**Dinko Tomić**

*Varaždin, 26.7.2018.*