

NOVICE EUROPA DONNA

REVIJA ZA ZDRAVE IN BOLNE

LETNIK 16 – PRILOGA NIKE
7. 9. 2016, ŠTEVILKA 63



IZ VSEBINE:

- BLIŽA SE ROŽNATI
OKTOBER
- NOVI USPEHI,
NOVE TERAPIJE,
NOVO UPANJE
- ŽALOST IN STRAH
NISTA ZNAKA ŠIBKOSTI



NASLEDNJA ŠTEVILKA
NOVIC ED IZIDE
14. december 2016

HUMANITARNI TEK ISKRICE NEDELJSKEGA IN NIKINA NORDIJSKA HOJA



Foto: www.thinkstockphotos.com



**17. 9. 2016,
SLADKA ISTRA, KOPER,** od 9. ure naprej

NAUŽIJTE SE LEHOT KOPRA IN OKOLICE, HKRATI
NAREDITE NEKAJ ZASE IN S TEM **POMAGAJTE ŠE
OTROKOM ISKRICE NEDELJSKEGA**, PO VSEM
TEM PA SE ŠE VRHUNSKO POSLADKAJTE!

PROGRAM PRIREDITVE

- Ogrevanje in učenje nordijske hoje;
- dolgi pohod na MARKOVEC – cca 13 km (3,5–4 ure);
- srednji pohod ŠKOCJANSKI ZATOK – cca 9,5 km (2–3 ure);
- družinski pohod ŠPORTNI PARK BONIFIKA – cca 4,1 km (1–2 uri);
- HUMANITARNI TEK ISKRICA NEDELJSKEGA
(tek je netekmovalen in je namenjen druženju);
- druženje in zabavni program s Hitradiem Center.

predprijava (do 13. 9. 2016)	
Nikina nordijska hoja:	15 EUR (10 EUR za naročnike edicij Dnevnika, d. d.)
skupinska prijava nad 5 pohodnikov:	10 EUR/osebo
Humanitarni tek Iskrice Nedeljskega:	10 EUR
učenci, dijaki in študenti:	5 EUR
izposoja palic: (se plača na dogodku)	5 EUR

Na dan dogodka bodo prijavnine višje.

www.dnevnik.si

Vsa sredstva, zbrana s prijavninami na Humanitarni tek, bomo namenili ISKRICI NEDELJSKEGA za pomoč otrokom, predstavljenim v Nedeljskem dnevniku.

PRIJAVNINA VKLJUČUJE: ogrevanje, učenje pravilne tehnike nordijske hoje, varstvo otrok, animacijo na dogodku, sladico na Sladki Istri, majico in darilno vrečko. Udeleženci teka se lahko udeležijo tudi pohoda brez dodatnega plačila!

VEČ INFORMACIJ:

splet: nordijskahoja.dnevnik.si, e-naslov: nordijskahoja@dnevnik.si, tel.: 01/30 82 161 (med tednom od 9. do 13 ure)

ČASTNI POKROVITELJ



ORGANIZATOR



MEDIJSKI SPONZORJI

DNEVNIK

NEDELJSKI

Razvedrilo



SPONZORJI

INTERSPORT

Basica

GO&FUN

zepler

STROKOVNA

MALA

bolle

KOMPAS

WIENER

STÄDTISCHE

Panna



Uvodnik

EUROPA DONNA



NA NASLOVNICI: KATJA FORŠTNER IZ VELENJA;
NJENO ZGODBO SI LAHKO PREBERETE NA STRANEH
32–34. | Foto: Polona Marinček

VSEBINA

- NOVICE, OBVESTILA **18**
- ROŽNATI OKTOBER **20**
- ASCO: NOVI USPEHI, NOVE
TERAPIJE, NOVO UPANJE **22**
- SKRB ZA DOJKE V NOSEČNOSTI IN
PO PORODU **24**
- PORTRET GORDANE LOKAJNER:
SOČUSTVUJEMO TUDI S TISTIMI, KI
NAM KRATKO PRAVICE **26**
- V PONAREDKIH SO NAŠLI TUDI
STRUPENA BARVILA **28**
- IZPOVED KATJE FORŠTNER:
POSLUŠATI IN SPOZNATI JE TREBA
SVOJE TELO **32**
- ŽALOST IN STRAH NISTA ZNAKA
ŠIBKOSTI **36**
- REPORTAŽE Z IZLETOV:
BOROMEJSKI OTOKI IN CAMINO **39**
- POMEMBNO JE PRAVILNO
ZDRUŽEVANJE ŽIVIL **42**
- HUMANITARNI TEK ZA HOJO IN
UPANJE **48**

CANKARJANSKA MATI, BOLNA



zdenka.melansek@dnevnik.si

Lahko čustva in vzorci vedenja vplivajo, ali bom zbolel za rakom ali ne? Lahko moj psihološki profil odloči, kako se bo izteklo zdravljenje, če zbolim? To so že leta 1979 vprašali ameriško klinično psihologinjo Lydio Temoshok, ki se je poglobljala v osebnostne značilnosti in vedenjske vzorce bolnikov z rakom. Intervjuvala je 150 bolnikov z malignim melanomom in odkrila presenetljiv vzorec. Velika večina (kar 75 odstotkov) jih je bila izjemno prijaznih, ustrezljivih, požrtvovalnih in nezahtevnih. Odpovedovali so obveznosti, da bi se lahko sestali z njo – da je ne bi razočarali. Zaskrbljeni so bili zaradi svoje bolezni, a ne toliko zaradi sebe kot zaradi svojih bližnjih, ki zaradi njih trpijo. »Jaz sem že v redu, me pa resnično skrbi za moža. Ni mu lahko ...« Čustva so nezavedno potlačili, jeze skorajda nikoli niso kazali, redko so si priznali, da jih je strah ali da so žalostni. Vzdrževali so fasado prijaznega, potrpežljivega »nekomplikatorja« tudi ob najbolj bolečih in težkih preizkušnjah.

Psihologinja, ki je na podlagi omenjenega odkritja celotno raziskovalno dejavnost posvetila psihologiji bolnikov z rakom, je z leti odkrila vzorec osebe, ki želi vselej ustreči in ki se vse življenje trudi, da bi jo drugi sprejeli. Vso svojo osebnost zgradi na tem, kako jo vidijo drugi. Vedno išče pozornost in potrditev, ugodi ti skuša vsem okoli sebe, tudi popolnim neznancem. Ne prepozna svojih potreb in čustev, pomembnejši so drugi, za katere se velikokrat žrtvuje. V odnosu z drugimi se lahko hitro počuti krivo in se znajde v vlogi žrtve. Karakteristiko je Temoshokova poimenovala fenomen tipa C in ga predlagala kot enega od dejavnikov tveganja za nastanek raka. Ne gre seveda za

neposredno vzročno-posledično razmerje. Veliko različnih dejavnikov privede k nastanku raka, omenjena raziskovalka z medicinske fakultete univerze v Marylandu pa kaže na povezavo med potlačenimi čustvi in potrebami ter oslabljenim imunskim sistemom, ki je naša prva črta obrambe pred rakom.

Šla je še dlje. Opredelila je tudi vzorec vedenja tipa A, kamor sodijo vsi patološko neučakani, hudo tekmovalni ljudje hitre jeze, egocentriki, ki vidijo najprej sebe in svoje potrebe. Takšni vzorci obnašanja naj bi bili povezani z višjim tveganjem za razvoj bolezni srca. Kot ste morda sklepali sami, A je diametralno nasprotje opisanega tipa C. Temoshokova dodaja, da so najbolj zdravi tisti nekje vmes, osebe tipa B, kakor jih je kategorizirala. Poudariti velja, da psihologinja ne govori o osebnostih, pač pa o vzorcih vedenja, ki izvirajo iz otroštva in ki se jih da – če nam skozi življenje ne prinesejo nič dobrega – zavestno spremeniti.

Kaj lahko cankarjanska mati naredi, da bi ostala zdrava? Kaj predlaga psihonevroimunologija? Zavedati se mora svojih potreb, spoznati vse svoje temne in svetle lastnosti, brez sramu in brez slabe vesti izražati preobremenjenost, jezo in žalost. Ali drugače: vztrajno naj izstopa iz vloge vselej ustrežljive velesile in poskrbi za svojo srečo, ne le za srečo drugih. Tudi mene je raziskovanje Lydie Temoshok nagovorilo. Eno jabolko na dan – in manj kimanja! – odžene zdravnika stran.

Zdenka Melanšek

NOVICE EUROPA DONNA, revija za zdrave in bolne, izdaja EUROPA DONNA, slovensko združenje za boj proti raku dojke. Naslov združenja: Europa Donna, Zaloška 5, 1000 Ljubljana, tel.: 01 231 21 01, telefaks: 01 231 21 02, elektronski naslov: europadonna@europadonna-zdruzenje.si, naslov spletnih strani: http://www.europadonna.si; uradne ure od ponedeljka do petka od 9. do 13. ure. Predsednica: prim. Mojca Senčar, dr. med., odgovorna urednica: Zdenka Melanšek, uredniški odbor: Mojca Senčar, strokovna recenzentka, Ada Gorjup, tehnično urejanje in oblikovanje: Andrejka Židanik, lektoriranje: Zoran Triglav, fotografija ob uvodniku: Polona Marinček. Članarino, prostovoljne prispevke in donacije lahko nakažete na transakcijski račun, odprt pri NLB, številka: 0201 1005 1154 225, naslov: Europa Donna, slovensko združenje za boj proti raku dojke, Zaloška 5, 1000 Ljubljana, davčna številka: SI71753281, Tisk: SET, d. d., Ljubljana. Naklada: 119.200 izvodov.



RAZSTAVE FOTOGRAFIJ »LEP JE DAN!«

Razstave fotografij »Lep je dan!« po Sloveniji se nadaljujejo. Od 23. do 30. septembra bodo razstavljene v stavbi državnega zbora, od 26. septembra do 7. oktobra pa bodo fotografije krasile avlo Mestne občine Nova Gorica. Od tam nadaljujejo pot v športno-zabavni center MAGMA v Kromberku. Vse naše tekoče in prihodnje aktivnosti v zvezi z razstavami lahko spremljate na spletni strani www.europadonna.si in na facebook profilu www.facebook.com/europa.donna.slovenija.

VABLJENI NA OTROŠKI BAZAR

Na **Gospodarskem razstavišču** v Ljubljani bo od petka do nedelje (**od 9. do 11. septembra**) potekal že 11. Otroški bazar. Otroški bazar je popolno družinsko doživetje, ki vsako leto poskrbi za bogato sejmsko ponudbo, nakupe s sejmskimi popusti, brezplačne delavnice za najmlajše, številne športne aktivnosti, glasbene, plesne in gledališke nastope, spoznavanje živali v mini živalskem vrtu, ... Letos bomo tam tudi mi. Obiščite stojnico Europe Donne. Mogoče se vam nasmehne sreča in osvojite knjigo Fridine dobre misli!

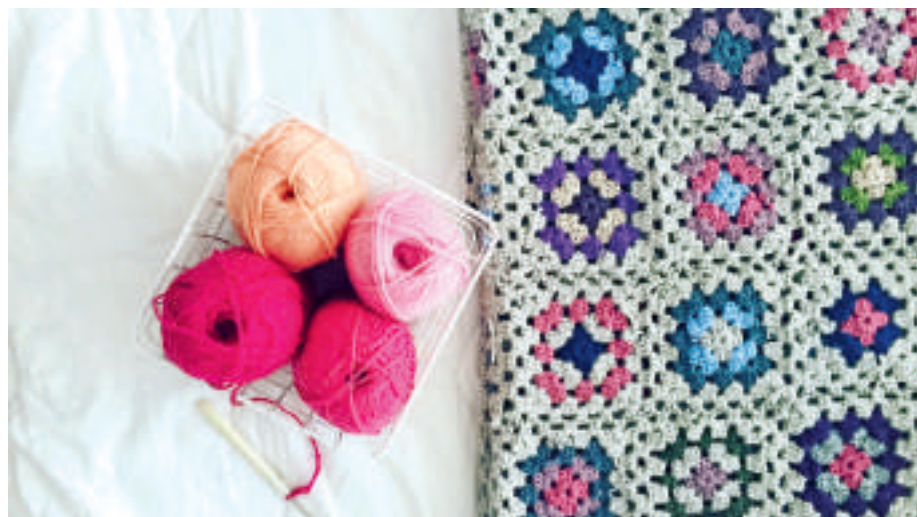
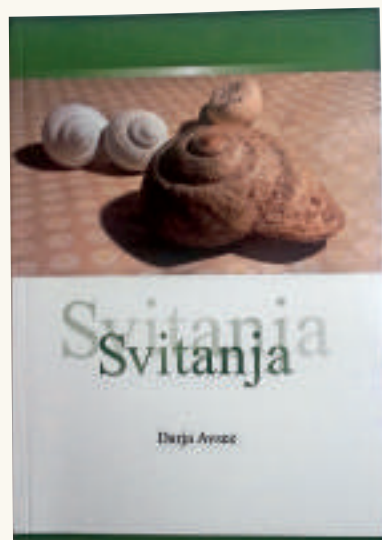


POVEZOVANJE ZDRUŽENJ BOLNIC Z BALKANA

Europa Donna je s podporo farmacevtske družbe Pfizer konec avgusta v Ljubljani gostila predstavnice združenj bolnic z rakom dojk z območja Balkana. Prvo tovrstno srečanje, ki so se ga udeležile predstavnice iz **Albanije, Makedonije, Srbije, Hrvaške in Slovenije**, je bilo namenjeno povezovanju organizacij ter izmenjavi izkušenj in dobrih praks na različnih področjih delovanja združenj za ozaveščanje o raku dojk. Ob koncu obiska so predstavnice organizacij sprejeli strokovnjaki na Onkološkem inštitutu, ki so jim predstavili obravnavo bolnic z rakom dojk v Sloveniji.

»ČISTITI SE MORAŠ Z JEZO, JOKOM ALI PISANJEM«

Svitanja avtorice Darje Avsec ni samo knjižica o raku, strdkih in menopavzi, ampak o vseh ovirah, ki jih življenje postavi pred nas. V spremni besedi **Vasiljke Šuklje** piše, da je Darja začela pisati blog leta 2008, ko je izvedela za neizprosno diagnozo, raka dojk. Blog naj bi ji pomagal spoprijeti se s težko boleznijo in čustvi, ki jih ta prinaša s seboj. Pa vendar je besedilo, ki je takrat nastalo, vse prej kot tožba nemočnega bolnika. Darjina pripoved odseva njeno neizmerno življenjsko moč in njeno željo živeti polno, razumeti in sprejeti, kar ji je življenje prineslo na pot. Takole pripoveduje: *»Ko sem izvedela, da sem zbolela za rakom, sem kričala: Ne, nočem! Hočem nazaj svoje prejšnje življenje! To je pomota! Zdaj pa pravim: Sprejem in se učim! Pomembno je, da nikoli ne omagaš. Čistiti se moraš z jezo, jokom ali pisanjem. Zaradi te bolezni sem se počutila, kot da sem dobila ukor v šoli, da nekaj delam narobe, da sem zaznamovana. Potrebovala sem osem let, da sem spravila iz sebe ta cmok, to stiskanje v prsih, in zadihala. Takrat se je začelo svitati, najprej počasi, potem pa vse močnejše...«* Knjižica Svitanja je na voljo na spletni strani www.darja-avsec.si.



VABLJENE K USTVARJANJU!

Tudi letos bomo oktobra z rožnatimi pleteninami oblekli drevesa v parku Zvezda v Ljubljani. Z akcijo želimo mimoidoče na nevsiljiv način povabiti k razmisleku in spomniti, da je rak dojk realnost, ki lahko prizadene vsakogar od nas. K soustvarjanju pletenin in dopolnitvi lanske kolekcije vabimo vse, ki nas želijo podpreti. **Sodeluje lahko prav vsakdo!** Nakvačkajte ali napolnite kos pletenine v pretežno rožnati barvi, naj bo to šal, babičin kvadrataček, odevica, rožnata pentlja ... Izvedbo prepuščamo vaši domišljiji! Svoj izdelek nam pošljite **do 27. septembra** na naslov **Europa Donna, Zaloška cesta 5, 1000 Ljubljana**. Vaše izdelke bodo pridne roke naših članic spletile skupaj v pleteni mozaik, v torek, 4. oktobra 2016, pa bomo skupaj ovili drevesa v parku Zveza v Ljubljani! Vabljeni, da se nam pridružite in po svojih močeh prispevate k akciji.

NA KRATKO – NA KRATKO – NA KRATKO – NA KRATKO

TRIJE SOS-TELEFONI

Europa Donna ima tri SOS-telefone. Na vaša vprašanja odgovarjajo:

- prim. **Mojca Senčar**, dr. med., predsednica Europe Donne na številki **041 516 900**,
- prim. **Gabrijela Petrič Grabnar**, dr. med., upokojena radioterapevtka in podpredsednica Europe Donne na številki **040 327 721**,
- **Tanja Španić**, generalna sekretarka pri Europi Donni, ki je prebolela raka dojk, na številki **031 343 045**.

Pokličete lahko vsak dan med 10. in 19. uro. Svetujejo tudi sorodnikom in prijateljem, ki so v stiski ob bolezni matere, žene ali sestre. Z vsemi se lahko dogovorite tudi za osebni pogovor.

PREDAVANJA PO SLOVENIJI

Europa Donna skladno s svojim programom izvaja predavanja po Sloveniji s ciljem večjega ozaveščanja o raku dojk, pomembnosti rednega mesečnega samopregledovanja dojk, zdravega načina

življenja, učenja samopregledovanja na modelu dojk in predstavitve programa DORA. Njene predavateljice so prim. Mojca Senčar, prim. Gabrijela Petrič Grabnar in Radka Tomšič, dr. medicine. Če želite, da vas obiščejo, pokličite na telefon **01/231 21 01** ali pišite na e-naslov: europadonna@europadonna-zdruzenje.si. Pri financiranju programa sodeluje tudi FIHO. Velik del sredstev donirajo koristniki v okviru finančnih zmožnosti.

SPLETNE STRANI

Vabljeni na spletno stran www.europadonna-zdruzenje.si in facebook stran Europe Donne Slovenija.

REHABILITACIJA

Bolnice in ozdravljene od raka dojk, ki želijo po rekonstrukciji izvedeti več o rehabilitaciji, se lahko obrnejo na Inštitut za medicinsko rehabilitacijo UKC Ljubljana in se dogovorijo za pogovor s fiziatrom. Prijave potekajo v tajništvu Inštituta za medicinsko rehabilitacijo UKC Ljubljana na telefonski številki **01/522 49 77**.

SREČANJA S PSIHOTERAPEVTKAMI

Že tretje leto nadaljujemo skupinska srečanja s psihoterapevtkami iz Centra za psihoterapijo in kakovost odnosov STIK na Rudniku v Ljubljani. Srečanja so namenjena članicam Europe Donne. Delo v skupini poteka vodeno in po aktualnih temah. Srečamo se vsak prvi in tretji četrtek v mesecu. Prispevek vsake udeleženke je pet evrov na srečanje. Srečanja so prostorsko omejena, zato so obvezne predhodne prijave na elektronski naslov tanja.europadonna@gmail.com.

PROŠNJA

Spoštovane članice in člani ED! Če ste pozabili plačati **članarino za leto 2016**, ki znaša 10 evrov, prosimo, storite to čim prej. **Prejemnik:** Europa Donna, Zaloška cesta 5, 1000 Ljubljana. **Koda namena:** CHAR. **Namen plačila:** Članarina 2016. **Št. računa:** (IBAN) SI00 0201 1005 1154 225. **Referenca:** SI00 2016. Hvala za razumevanje!

SVETOVANJE O RAVNANJU Z ZDRAVILI

Če imate kakšno vprašanje o ravnanju z zdravili, lahko pokličete na telefon **01/587 95 59**. Na vprašanja bodo odgovarjali specialisti klinične farmacije Onkološkega inštituta ob četrtkih med 10. in 11. uro.

POPUSTI

Članice Europe Donne imajo 10-odstotni popust (pri nastanitvi nad tri dni) v **Termah Krka** (v Dolenjskih in Šmarjeških Toplicah ter v Talasu Strunjan). **Terme Dobrna** pa članicam nudijo 20-odstotni popust na kopanje v bazenu, v deželi savn, v masažno-lepotnem centru in v frizerskem salonu, 30-odstotni popust na kopeli v hotelu Vita in v Zdraviliškem domu, triurni zakup v Savna studiu Tisa za dve osebi 15 odstotkov ceneje in 15-odstotni popust na ponudbo hrane a la carte v Kavarni in restavraciji. Popusti se ne seštevajo z drugimi popusti in znašajo največ 20 odstotkov. Članstvo v Europi Donni dokažete s potrdilom o plačani članarini ali potrdilom, ki ga dobite v pisarni.



ROŽNATI OKTOBER

ROŽNATI OKTOBER JE SVETOVNI MESEC OSVEŠČANJA O RAKU DOJK, KI JE NAJPOGOSTEJŠA OBLIKA RAKA PRI ŽENSKAH. V EUROPI DONNI VSAKO LETO OKTOBRA PO SLOVENIJI PRIPRAVIMO RAZLIČNE AKTIVNOSTI, S KATERIMI ŽELIMO ZAZNAMOVATI ROŽNATI OKTOBER, OZAVEŠČATI ŠIRŠO JAVNOST IN OPOZORITI NA POMEN ZDRAVEGA NAČINA ŽIVLJENJA, ZGODNJEGA ODKRIVANJA IN UČINKOVITEGA ZDRAVLJENJA BOLEZNI. ROŽNATI OKTOBER BO TUDI LETOS POTEKAL POD GESLOM »LEP JE DAN!«.



Po odmevnem projektu »Lep je dan!« v letih 2014 in 2015 smo se odločili aktivnosti nadgraditi in se predstaviti še drugod. Članice Europe Donne bomo 15. oktobra 2016, na dan zdravih dojk, zaplesale v družbi plesalcev in šolarjev v Ljubljani, Novem mestu, Slovenski Bistrici, Postojni, Velenju in na Jesenicah. Vabljeni, da se nam pridružite. Zaplešite za zdravje!

Nadaljujemo z dobrotelnimi **Teki za upanje**, ki bodo v Zagorju ob Savi, Novi Gorici, Dolenjskih Toplicah in Slovenski Bistrici, namenjeni pa so ozaveščanju, druženju in zbiranju sredstev.

V Ljubljani se boste lahko tudi letos na progah mestnega avtobusa **Ljubljanskega potniškega prometa** peljali s posebnim rožnatim avtobusom Europa Donna. V sodelovanju s **Pošto Slovenije** smo tudi letos pripravili **5000 osebnih znamk** z motivi Europe Donne. **Telekom Slovenije** in **Samsung** s svojim prispevkom že vrsto let podpirata delovanje Europe Donne. Z nakupom telefona Samsung Galaxy A5 2016 Pink Ribbon lahko tudi vi prispevate in podprete naše delovanje.

Vse naše aktivnosti lahko spremljate na spletni strani www.europadonna.si ter na facebook profilu www.facebook.com/europa.donna.slovenija.



DOGODKI

23. september: Obisk Državnega zbora Republike Slovenije, s katerim želimo poslati in poslance ter širšo javnost opozoriti na vlogo žensk v družbi ter na breme raka dojk v življenju bolnice, v njeni družini, med prijatelji in na delovnem mestu.

26. september: Odprtje razstave »Lep je dan!« v avli Mestne občine Nova Gorica.

4. oktober: Novinarska konferenca, na kateri bomo novinarjem predstavili letošnje aktivnosti Europe Donne v rožnatem oktobru. Po novinarski konferenci bomo **drevesa** v parku Zvezda v Ljubljani **ovili v rožnate pletenine**. Vabljeni, da se nam pridružite in nakvačkate ali napletete kos pletenine v pretežno rožnati barvi, naj bo to šal, odejica, rožnata pentlja.

15. oktober: Zaplešite za zdravje! Pridružite se nam na ulicah v Ljubljani, Novem mestu, Slovenski Bistrici, Postojni, Velenju in na Jesenicah, kjer bomo skupaj zaplesali na pesem Lep je dan Anje Rupel v koreografiji Matevža Česna iz Plesne šole Bolero.

21. oktober: Odprtje prostorov, namenjenih aktivnostim Europe Donne v Slovenski Bistrici.

VABLJENI V PORTOROŽ

ČLANICE IN ČLANE EUROPE DONNE, BOLNICE IN BOLNIKE Z RAKOM DOJK, KI ŽELIJO VEDETI VEČ O BOLEZNI IN TEŽAVAH OB NJEJ, VABIMO NA 11. INFORMATIVNO-IZOBRAŽEVALNI SEMINAR, KI BO V DVORANI KONGRESNEGA CENTRA GH BERNARDIN V PORTOROŽU V PETEK 11. IN SOBOTO 12. NOVEMBRA.

Seminar se bo začel v petek, 11. novembra ob 15.30, s prijavo udeležencev in nadaljeval s predavanjem dr. Simone Borštnar, dr. med., specialistke interne medicine z Onkološkega inštituta Ljubljana. Borštnarjeva bo spregovorila o novostih pri smernicah za zdravljenje raka dojk in tudi o tem, zakaj samo kirurško zdravljenje in obsevanje raka dojk nista dovolj. Zakaj je temu treba dodati še vsaki bolnici posebej izbrano sistemsko zdravljenje, ki pogosto prinaša številne stranske učinke. Na željo številnih bomo v soboto zjutraj že ob 7.30 organizirali nordijsko hojo. Ne pozabite na športno opremo, za palice bomo poskrbeli mi.

TRI ZANIMIVE DELAVNICE

V soboto bomo seminar začeli ob 10. uri s predavanjem o pomenu gibanja in

rekreacije pri raku dojk. Po predavanju bo kratka pavza in čas, da se razporedite na delavnice. Tokrat vam v drugem delu ponujamo tri delavnice, in sicer:

1. Limfni edem in samopomoč pri njegovi obravnavi. Usposobljene limfne terapevte vam bodo pokazale, kako si lahko same pomagata z rahlo masažo in pravilnim povijanjem. Trajanje delavnice: **90 minut**.

2. Z Darjo Rojec boste pripravili tri priročne in uporabne kozmetične izdelke. Trajanje: **45 minut**.

3. Radka Tomšič in Sanja Rozman bosta predstavili osnovne definicije nekaterih komplementarnih metod in končali z vodeno meditacijo. Trajanje: **45 minut**.

Če si izberete drugo ali tretjo delavnico, bo po 45 minutah možnost zamenjave, da se vas lahko čim več udeleži obeh delavnic. Delavnica za limfni edem bo daljša, ker je potreben natančen in individualen prikaz povijanja.

NOVOST: IZMENJAVA LASULJ, NEDRČKOV, PROTEZ

Letos pripravljamo še eno novost, in sicer vse, ki imate doma odvečne lasulje, rute, kape, nedrčke, proteze in še kaj, kar bi lahko prišlo prav drugim bolnicam, vabimo, da to prinesite s seboj. Že v petek bomo stvari zbrale in postavile na vidno mesto. Izmenjava bo potekala ves čas seminarja. Po končanem seminarju boste lahko stvari vzele nazaj ali pa jih prepustile nam. Da bo pri izmenjavi vse potekalo tekoče, bo poskrbela Metka Semrajc Slapšak.

PRIJAVNICA

Za članice in člane Europe Donne: **prijava za seminar »Novosti pri zdravljenju raka dojk« 11. in 12. novembra 2016 v Portorožu**

Ime in priimek:

Ulica:

Kraj: Poštna številka:

Tel. /GSM: Elektronski naslov:

(ustrezno obkrožite)

Prenočišče v 2-posteljni sobi: **DA** **NE**

Prenočišče v 1-posteljni sobi z doplačilom 30 evrov: **DA** **NE**

(Doplačilo na recepciji pri odjavi)

Ne potrebujem prenočišča: **DA** **NE**

V soboto želim sodelovati na delavnicah (svojo izbiro označite s križcem):

	1. delavnica	2. delavnica
Limfni edem – samopomoč		
Delavnica z Darjo Rojec		
Komplementarne metode in meditacija		

Rezervacija za avtobusni prevoz iz Ljubljane: **DA** **NE**

Datum:

Podpis:

Odhod avtobusa iz Ljubljane bo v petek, 11. novembra ob 12.00, izpred Hale Tivoli, avtobus bo ustavil tudi na avtobusni postaji v Postojni.

Odhod avtobusa iz Portoroža bo v soboto ob 16.00.

Stroške javnega prevoza (za udeležnike izven Ljubljane) za prevoz do Ljubljane se bo na vašo zahtevo s predložitvijo vozovnice povrnilo na seminarju.

Prijave pošljite na naslov Europa Donna, Zaloška cesta 5, 1000 Ljubljana, ali e-naslov: europadonna@europadonna-zdruzenje.si z vsemi potrebnimi podatki. Prijave sprejemamo do zasedbe mest, najpozneje do 14. oktobra.

Potrdilo, da ste med udeleženci seminarja, boste s programom seminarja prejeli po pošti do 25. oktobra. Na potrdilu bodo tudi podatki za plačilo prispevka (donacije), ki za članice Europe Donne znaša 36 evrov, za družinske člane pa 75 evrov. Udeležence, ki ne potrebujejo prenočišča, se lahko seminarja udeležijo brezplačno, pošljejo samo prijavo. Udeleženci morajo imeti poravnano letno članarino.



EUROPA DONNA



NOVI USPEHI, NOVE TERAPIJE, NOVO UPANJE

Piše: doc. dr. Simona Borštnar, dr. med., specialistka interne medicine, Onkološki inštitut Ljubljana

V PRVEM TEDNU JUNIJA SE JE, TOKRAT ŽE DVAINPETDESETIČ, VEČ KOT 38.000 ONKOLOGOV IN DRUGIH STROKOVNJAKOV S PODROČJA ONKOLOGIJE ZBRALO NA REDNEM LETNEM STROKOVNEM SREČANJU AMERIŠKEGA ZDRUŽENJA ZA KLINIČNO ONKOLOGIJO, KI JE POTEKALO V ČIKAGU. ASCO, KI JE ŽE PRED LETI POSTAL NAJVEČJA KONFERENCA KATEREGA KOLI ZDRUŽENJA ZDRAVNIKOV, JE KOT VEDNO PRINESEL KOPICO OBETAJOČIH REZULTATOV VEČ TISOČ KLINIČNIH IN PREDKLINIČNIH RAZISKAV.

Omenimo najprej novosti v zdravljenju hormonsko odvisnega raka dojk. Pomembna je predvsem nova skupina zdravil za zdravljenje razsejanega hormonsko odvisnega raka dojk, to so zaviralci od ciklina odvisnih kinaz (CDK) 4/6. Ciklini s sprožitvijo CDK omogočajo prehod z ene stopnje celičnega cikla na drugo. Ta signalna pot sovpadajo tudi s signalno potjo do estrogenskih receptorjev. Raziskave so bile zato zasnovane tako, da so primerjale kombinacijo teh zdravil s hormonsko terapijo proti sami hormonski terapiji pri bolnicah z razsejanim, hormonsko odvisnim (Her2 negativnim) rakom dojk, rezultati pa kažejo, da dodatek takega zdravila hormonski terapiji odloži napredovanje bolezni. Največ dokazov o učinkovitosti je na voljo s palbociklibom, za katerega se pričakuje, da bo kmalu registriran v Evropi, medtem ko je v ZDA in nekaterih drugih državah že na voljo. Na plenarnem predavanju je **Paul E. Goss** iz ZDA predstavil rezultate raziskave faze III MA-17R, v katero je bilo vključenih skoraj 2000 pomenopavznih bolnic s hormonsko odvisnim rakom dojk, ki so pred vključitvijo v raziskavo vsaj pet let prejemale terapije z zaviralcem aromataze, pred tem pa so lahko predhodno prejemale tudi tamoksifen. Podaljšanje terapije za nadaljnjih pet let (skupno so jo torej prejemale tudi do 15 let) je

še dodatno zmanjšalo tveganje za ponovitev bolezni.

NOVOSTI V ZDRAVLJENJU TROJNO NEGATIVNEGA RAKA DOJK

Osrednja strokovna tema je bila imunoterapija s tako imenovanimi zaviralci nadzornih točk, ki za številne bolnike z različnimi raki pomeni prebojno zgodbo o uspehu. Pri raku dojk zaenkrat še ni v uporabi. Predstavljeni so bili obetavni rezultati z atezolizumabom in pembrolizumabom v zgodnjih fazah kliničnih raziskav pri trojno negativnem raku dojk. Začela pa se je globalna raziskava faze III z atezolizumabom v kombinaciji z nab-paklitakselom proti samemu nab-paklitakselu, ki smo se ji pridružili tudi na Onkološkem inštitutu.

OBISK VPLIVNEGA POLITIKA

Gost letošnjega konference ASCO je bil ameriški podpredsednik **Joseph Biden**, ki je v duhu ameriškega optimizma in navdušenja pozval k razvijanju novih idej, saj po njegovih besedah tisoči onkologov in milijoni bolnikov po vsem svetu nestrpno čakajo novice, ki prihajajo s tega srečanja. Predstavil je projekt ameriške vlade, *Cancer Moonshot Initiative*, v kateri bodo v skupnem boju proti raku združeni javni in zasebni



Foto: Wikipedia.org

»TISOČI ONKOLOGOV IN MILIJONI BOLNIKOV PO VSEM SVETU NESTRPNO ČAKAJO NOVICE, KI PRIHAJAJO S TEGA SREČANJA,« JE POVEDAL AMERIŠKI PODPREDSEDNIK **JOSEPH BIDEN**. ASCO JE KRATICA IZ ZAČETNIC AMERIŠKEGA ZDRUŽENJA ZA KLINIČNO ONKOLOGIJO (AMERICAN SOCIETY OF CLINICAL ONCOLOGY).

sektor, industrija, filantropija in posamezniki. V februarju letos je Bela hiša namenila kar milijardo ameriških dolarjev za ta ambiciozni projekt, na čelo katerega je predsednik **Barack Obama** postavil prav podpredsednika Bidna. Ta se je namreč tudi sam soočil s posledicami te bolezni, saj je pred letom dni zaradi možganskega tumorja izgubil starejšega sina. V svojem govoru je poudaril, da je rak v zadnjih desetletjih dosegel razsežnost epidemije, ambiciozen vladni projekt »lunarne« iniciative pa je napoved vojne proti raku na vseh področjih, napoved pospešitve raziskav ter premagovanje preprek pri dostopnosti in uporabi podatkov za hitrejši napredek v zdravljenju raka.



Foto: Pharmaphorum.com



KAKO NASTANE RAK

Piše: dr. Vesna Todorović, univerzitetna diplomirana biokemičarka, Onkološki inštitut Ljubljana

S POJMOM RAK OZNAČUJEMO ŠIROKO SKUPINO BOLEZNI, ZA KATERE JE ZNAČILNO NEKONTROLIRANO IN NEOMEJENO RAZMNOŽEVANJE CELIC. RAKASTI TUMORJI NASTANEJO ZARADI MUTACIJ, KI SO TRAJNE SPREMEMBE V GENIH.

Mutacije lahko nastanejo spontano ali jih povzročijo različni dejavniki, ki so lahko fizikalni, kemijski, genetski ali virusni. Med najbolj znanimi dejavniki so ultravijolični žarki, azbest, tobačni dim in alkohol. V današnjem času smo v večji meri izpostavljeni dejavnikom, ki vplivajo na razvoj raka, hkrati se zaradi staranja prebivalstva večja verjetnost kopičenja mutacij v celicah.

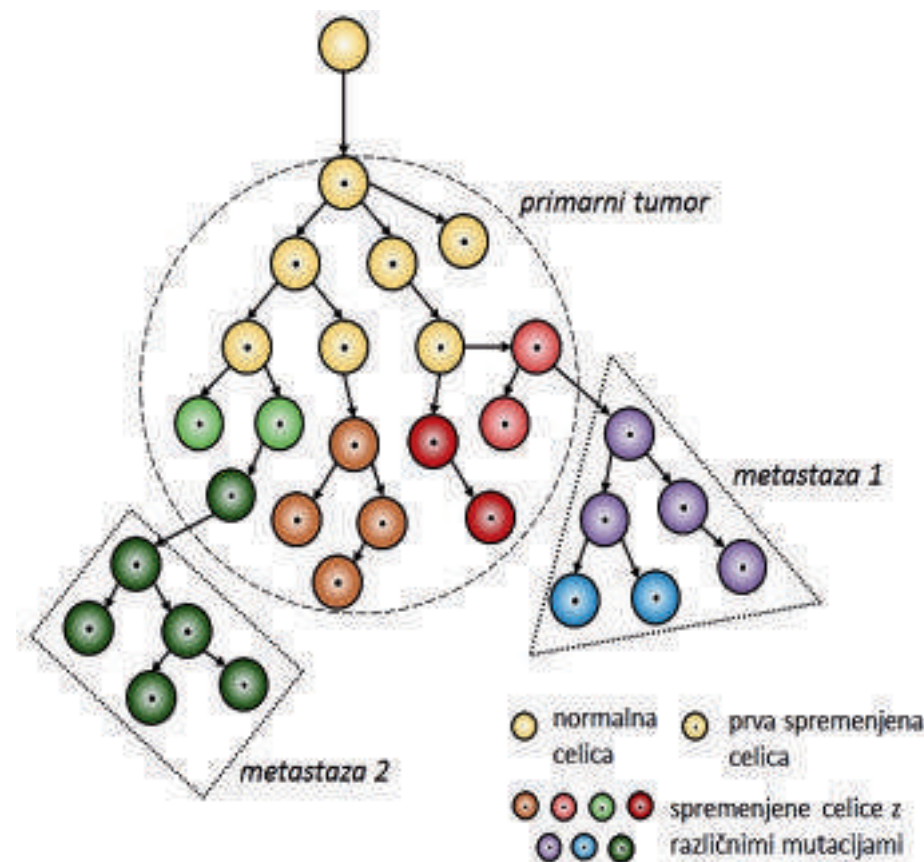
VEČSTOPENJSKI PROCES

Kancerogeneza je večstopenjski proces razvoja raka. Začne se z mutacijo v genskem zapisu posamezne celice. Večino spremenjenih celic obrambni mehanizmi odstranijo, lahko pa se zgodi, da spremenjena celica uide nadzoru in preživi. Zaradi genetske nestabilnosti se s časom nabirajo nove mutacije z drugačnimi lastnostmi, ki spremenjeni celici zagotavljajo boljšo možnost za preživetje. V končni fazi dobimo tumor, znotraj katerega so različne tumorske celice z različnimi lastnostmi.

KAJ PA RAK DOJK?

Rak dojk je izredno raznolika skupina bolezni dojk, ki se med seboj razlikujejo po molekularnem ozadju, odzivu na zdravljenje in preživetju. Rak dojk je lahko tudi deden in tak se pojavi prej kot naključni rak dojk. Pristop k zdravljenju raka dojk je odvisen tudi od različnih dejavnikov, ki so značilni za posamezno vrsto raka dojk. To so prisotnost receptorjev za estrogen, progesteron in humani epidermalni rastni dejavnik ter znane genetske mutacije (denimo mutacija BRCA). Prisotnost ali odsotnost teh dejavnikov narekuje pristope k zdravljenju.

RAK DOJK NI ENA SAMA BOLEZEN; JE IZREDNO RAZNOLIKA SKUPINA BOLEZNI DOJK.



VEČSTOPENJSKI PROCES RAZVOJA RAKA. TUMORSKE CELICE V PRIMARNEM TUMORJU IN METASTAZAH IMAJO LAHKO RAZLIČNE LASTNOSTI. | Foto: arhiv Onkološkega inštituta

- Pri tumorjih, ki izražajo receptor za **estrogen**, prisotnost estrogena spodbuja rast tumorja. Take tumorje se zdravi z zdravilom, ki se veže na receptor za estrogen ter tako zavre in prepreči rast tumorja.
- Pri tumorjih s prekomerno izraženim receptorjem za **humani epidermalni rastni dejavnik** (HER2) je rast tumorskih celic hitrejša, ker celice dobijo preveč rastnih signalov. Te tumorje zdravimo z zdravilom, ki prepreči prekomerno posredovanje rastnih signalov in s tem zavre rast tumorskih celic.



SKRB ZA DOJKE V ČASU NOSEČNOSTI IN PO PORODU

Piše: Mojca Buh

VELIKOKRAT POZABLJAMO, KAKO POMEMBNO JE SAMOPREGLEDOVANJE IN SKRB ZA ZDRAVE DOJKE. NA SAMOPREGLEDOVANJE VELIKOKRAT POZABIMO MED NOSEČNOSTJO IN PO PORODU, KO MISLIMO, DA SMO V TEM ČASU ZAŠČITENE. PA VENDAR NISMO.

Dojke so med nosečnostjo in po porodu drugačne zaradi hormonskih sprememb, ki se dogajajo v telesu, zato smo tokrat več pozornosti namenili pomenu samopregledovanja v tem obdobju in se pogovarjali z diplomirano medicinsko sestro **Natalijo Klopčič**. Pomen samopregledovanja je v spoznavanju zgradbe zdrave dojke, kar dosežemo z rednim pregledovanjem vsak mesec, ki omogoča spoznavanje dojke in lažje prepoznavanje morebitnih sprememb v dojki. Vsaka ženska se mora zavedati, da lahko zbolí za rakom dojke. Žal je miselnost, da bolezen ženskam v času nosečnosti in dojenja prizanese, vse prej kot pravilna. Tveganje za nastanek raka dojke pri nosečih in doječih ženskah je enako kot pri drugih ženskah njihove starosti. Ne da bi nas želela prestrašiti, le opozori nas Natalija Klopčič.

Kadar se bolezen pravočasno odkrije, pri čemer ima pomembno vlogo ženska sama, se močno poveča tudi možnost za ozdravitev. Le z rednim samopregledovanjem dojke bo ženska spoznala vsako novo spremembo. To pravilo velja za vse, tudi za tiste, ki redno opravljajo preventivno mamografijo. Samopregledovanje dojke je treba začeti po 20. letu starosti, vsak mesec med sedmim in desetim dnevom po začetku menstruacije oziroma na določen, vedno isti dan v mesecu, če menstruacije ni. Dojke se spreminjajo med vsakim menstrualnim ciklusom, še zlasti med nosečnostjo in dojenjem. V menopavzi pa se za pregledovanje izbere vedno isti dan v mesecu.



RES JE, DA DOJENJE NEKOLIKO ZMANJŠA TVEGANJE ZA NASTANEK RAKA DOJK, VENDAR LE, ČE ŽENSKA DOJI VEČ KOT DVANAJST MESECEV, KAR PA NE POMENI, DA V ČASU DOJENJA NE MORE ZBOLETI. SAMOPREGLED DOJK TAKRAT SEVEDA ZAHTEVA DRUGAČEN PRISTOP. IZVEDE SE GA TAKOJ PO TEM, KO SE OTROKA PODOJI.

SAMOPREGLEDOVANJE DOJK JE TREBA ZAČETI PO 20. LETU STAROSTI, VSAK MESEC MED SEDMIM IN DESETIM DNEVOM PO ZAČETKU MENSTRUACIJE.

SAMOPREGLEDOVANJE JE V NOSEČNOSTI OTEŽENO

Čeprav med nosečnostjo in neredko tudi v prvih mesecih dojenja menstrualni

ciklus izostane, si je treba dojke samopregledovati tako kot pred nosečnostjo. Zelo pomemben je samopregled že takoj na začetku nosečnosti, saj se z njenim napredovanjem poveča gostota tkiva dojke, zaradi česar je novonastale zatrdline težje odkriti. Poleg tega dojka nabrekne, postane večja in težja. Rak dojke se v nosečnosti običajno odkrije pozneje kot sicer, zato so tudi tumorji večji. Fiziološke spremembe v dojkah, ki se dogajajo med nosečnostjo in dojenjem, pa klinični pregled otežijo.

DOJENJE NEKOLIKO ZMANJŠA TVEGANJE

Res je, da dojenje nekoliko zmanjša tveganje za nastanek raka dojke, vendar le, če ženska doji več kot dvanajst mesecev, kar pa ne pomeni, da v času dojenja ne more zboleť. Samopregled dojke takrat seveda zahteva drugačen pristop. Izvede se ga takoj po tem, ko se otroka podoji. Pomembno si je zapomniti, da vsaka zatrdlina v dojki še ne pomeni, da gre za raka. V kolikor pri nosečnici ali doječi materi zatrdlina ne izgine v 14 dneh, je potreben posvet z zdravnikom. Kadar ženska opazi oziroma si zatipa kakršno koli od zgoraj naštetih sprememb, ki so lahko znak raka dojke, se mora brez odlašanja posvetovati z zdravnikom. V času dojenja morata biti dojki pred pregledom čim bolj izpraznjeni, bodisi z dojenjem ali z izčrpanjem oziroma iztisnjenjem mleka. Zdravnik bo dojke klinično pregledal in presodil o napotitvi ženske na nadaljnje diagnostične preiskave. Seveda pa je razumljivo, da bo strah izzvenel šele po opravljenih

SPREMEMBE, KI SO LAHKO ZNAK RAZLIČNIH BOLEZNI:

- **Zatrdlina** ali več zatrdlin v dojki. Rak dojke se navadno kaže kot trda, neravna in neostro omejena zatrdlina, ki se večja.
- **Izcedek** iz bradavice dojke. Izcedek se med bolnicami z rakom dojke pojavi le pri treh odstotkih. Izcedek se lahko začne pojavljati pri vseh nosečnicah že v prvem trimesečju, pogosto pa se pojavi v zadnjih tednih nosečnosti. Ta izcedek je gost, lepljiv in rumenkaste barve. Posvet z zdravnikom zahteva krvav izcedek, ponavadi iz ene dojke, oziroma kadar se spremenijo barva, vonj in gostota izcedka.
- **Deformirana/udrta koža** ali bradavica dojke, ki se pojavi na novo.
- **Otekline in rdečina dojke.** Vnetja dojke, ki se kažejo z rdečino in otekline dojke, so zlasti pogosta med dojenjem. Praviloma jih spremljajo slabo počutje, zvišana telesna temperatura in zvišani vnetni parametri v krvi. Redka oblika raka dojke, imenovana vnetni rak, se prav tako kaže z rdečo in oteklo kožo, ki se večja in daje videz pomarančaste kože.
- Povečane pazdušne **bezgavke**.

preiskavah, saj samo klinični pregled ni zadostno zagotovilo za odsotnost bolezni. To pa ne pomeni, da ne boste uživale v nosečnosti in najlepšem obdobju –

rojstvu otroka, želimo vas le opozoriti na pomen samopregledovanja, ki ga ne smemo pozabiti niti v nosečnosti in po porodu.



Samopregledovanje Pregled enkrat na mesec

DOBRO (S)POZNAJTE SVOJE DOJKE

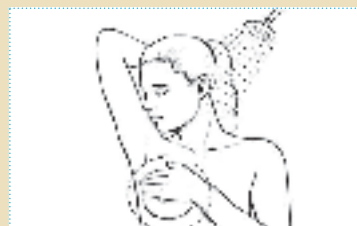
DOJKE SI JE TREBA PREGLEDOVATI VSE ŽIVLJENJE, VSAK MESEC, OD POZNIH NAJSTNIŠKIH LET NAPREJ. DOKLER IMATE REDNO MENSTRUACIJO, STORITE TO OD SEDMEGA DO DESETEGA DNE PO ZAČETKU MENSTRUACIJE, KO JE NIMATE VEČ, PA ENKRAT NA MESEC NA IZBRANI DATUM.

o 50. letu dodajte še presejalno mamografijo na vsaki dve leti. Vključite se v državni presejalni program DORA, v sklopu katerega je organizirano brezplačno rentgensko slikanje dojke zdravih žensk na vsaki dve leti med 50. in 69. letom starosti. Ker pa ta program za zdaj še ni razširjen po vsej Sloveniji, vsaki dve leti prosite svojega zdravnika ali ginekologa za napotnico za rentgensko slikanje dojke.

SPREMEMBE, KI JIH IŠČETE, SO:

- velikost in oblika dojke,
- barva kože,
- uvlečenost in izcedek iz bradavice,
- tipne spremembe.

Če opazite ali zatipate katero koli od omenjenih sprememb, ki v enem mesecu (do naslednjega samopregleda) ne izgine, se takoj oglasite pri svojem zdravniku ali ginekologu.



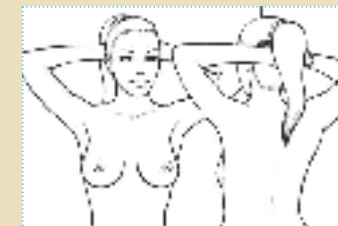
DVIGNITE DESNO ROKO IN POLOŽITE LEVO DLAN NA DESNO DOJKO. IZTEGNITE PRSTE IN JIH STISNITE SKUPAJ TER S KROŽNIMI GIBI PRETIPAJTE CELO DOJKO. ZAČNITE NA ZUNANJEM OBODU DOJKE IN SE Z ROKO PREMIKAJTE PROTI BRADAVICI.



NAGNITE SE NAPREJ IN PODPRITE DESNO DOJKO Z DESNO ROKO. Z NEŽNIMI KROŽNIMI GIBI LEVE ROKE RAHLO PRITISKAJTE NA DOJKO.



NAGNITE SE NAPREJ, SPUSTITE LEVO ROKO. S STISNJENIMI PRSTI DESNE ROKE PRETIPAJTE LEVO PAZDUHO, NATO PONOVITE PREGLED ŠE Z RAZPRTIMI PRSTI.



PO KOPANJU SI OGLEDJTE DOJKE V OGLEDALU IN JIH PRIMERJAJTE. PREPRIČAJTE SE, DA NI NOBENIH VIDNIH SPREMEMB. NATO SKLENITE ROKE ZA GLAVO IN PONOVRNO PREVERITE, DA NI SPREMEMB.



SOČUSTVUJEMO Z VSEMI, TUDI S TISTIMI, KI NAM KRATIJO PRAVICE

Piše: Zdenka Melanšek,
foto: arhiv Onkološkega inštituta

V PISARNI ME JE PRIČAKALA BOSA. RADA JE SPROŠČENA, JE DEJALA, IN NI ZAGOVORNICA DAJANJA VTISA POMEMBNOСТИ. NJENA MEJI NA PISARNO STROKOVNEGA DIREKTORJA ONKOLOŠKEGA INŠTITUTA DOC. DR. VILJEMA KOVAČA. »POZNAVA SE DOLGA LETA, KO SVA BILA SODELAVCA, IN ZELO DOBRO SE RAZUMEVA. TUDI ON JE NAVIHAN, TAKO KOT JAZ. ZAPOSLENI V ZDRAVSTVU MORAMO POKAZATI TUDI SVOJO ČLOVEŠKO PLAT.«



GORDANA LOKAJNER, GLAVNA MEDICINSKA SESTRA ONKOLOŠKEGA INŠTITUTA, O VLOGI MEDICINSKIH SESTER: »SMO ŠTEVILČNO MOČNE, A NISMO DOVOLJ UPORNE, ODLOČNE, VZTRAJNE. BOLJ SI AGRESIVEN, VEČ DOSEŽEŠ. TAKO GRE TO PRI NAS.«

POLITIKA SE PREMALO UKVARJA Z BOLNIKI

Lokajnerjeva na Onkološkem inštitutu vodi, organizira in koordinira službo za zdravstveno nego. Poleg medicinskih sester in zdravstvenih tehnikov je pod njenim vodstvom še vse oskrbovalno osebje, kar nanese eno tretjino zaposlenih na Onkološkem inštitutu. Pravi, da je zelo ponosna, da je dosegla to funkcijo in da se je nanjo pripravljala od prvega dne svojega službovanja. Vsakodnevno se srečuje z množico izzivov in ovir. »Vodim 265 medicinskih sester in zdravstvenih tehnikov, skupaj s strežnicami, kurirji in bolničarji pa nas je kar 370. Sliši se veliko,

»ZDRAVSTVENE POLITIKE PRI NAS NE KROJIMO LJUDJE, KI V ZDRAVSTVU DELAJO, AMPAK POLITIKI. IZ PISARNE, BREZ VSAKRŠNEGA STIKA Z BOLNIKI.«

a nas je v resnici bistveno premalo. Primanjkuje nam od 20 do 30 odstotkov medicinskih sester,« je opozorila. Razlogi za stanje tičijo v pomanjkanju denarja. Ni pa to, po besedah Lokajnerjeve, edini krivec. »Zdravstvene politike pri nas ne krojijo ljudje, ki v zdravstvu delajo, ampak politiki. Iz pisarne, brez vsakršnega stika z bolniki. Obenem se politika premalo ukvarja z bolniki in bolj sama s sabo,« je bila kritična. Vseeno, kot pravi, nima občutka nemoči. Verjame, da lahko s sodelavci stvari premakne na bolje. Gordana Lokajner je vsestranska: je predavateljica in članica upravnega odbora Zbornice zdravstvene in babiške nege Slovenije – Zveze strokovnih društev medicinskih sester, babic in zdravstvenih tehnikov Slovenije. Po izobrazbi je diplomirana medicinska sestra in univ. dipl. organizatorka, ki trenutno zaključuje še znanstveni magistrski študij na fakulteti za management. »Vse me zanima, radovedna sem, stvari me hitro navdušijo,« je pojasnila razloge za svoje raznolike znanstvene usmeritve.

NISMO DOVOLJ UPORNE IN VZTRAJNE

Mesto medicinske sestre je bilo zgodovinsko postavljeno v ozadje. Sogovornica pa upa, da se bo kmalu uveljavilo dojetje, da sodijo medicinske sestre v ožji nabor ljudi, na katere je treba v zdravstvu postaviti, in da je vloga medicinskih sester še kako pomembna. »Smo številčno močne, a nismo dovolj uporne, odločne, vztrajne. Preveč smo empatične, sočustvujemo z vsemi, tudi s tistimi, ki nam kratijo pravice. Bolj si agresiven, več dosežeš. Tako gre to pri nas,« je dejala, a dodala optimistično, da so medicinske sestre v zadnjih letih vendarle pridobile precej samozvesti, kar napoveduje izboljšave.

VSE VEČ (BOLJ) IZOBRAŽENIH MEDICINSKIH SESTER

Evropska unija uvaja sistem, ki bo obrnil dosedanje piramide zaposlenih v zdravstveni negi. Zdaj ima Onkološki inštitut na primer 70 odstotkov zdravstvenih tehnikov s srednješolsko izobrazbo in 30 diplomiranih, v prihodnje pa se bodo številke obrnile v prid tistih z višješolsko in univerzitetno izobrazbo. To bo velik izziv za celoten zdravstveni sistem, po besedah Lokajnerjeve pa je pomembno, da ga bolniki in združenja bolnikov podprejo, saj zadnje študije kažejo, da višja izobrazba medicinskih sester in obenem večje število medicinskih sester pri bolnikih zmanjšuje smrtnost in pojav zapletov zdravljenja. Obenem nov sistem postavlja medicinske sestre v boljši položaj: »Bolj izobrazena medicinska

sestra je bolj samozavestna in nenazadnje bolj vplivna, ko je udeležena v procese izboljšav,« je prepričana sogovornica.

»BREAST CANCER NURSE«?

Poznajo jo nekatere razvite onkološke inštitucije po Evropi, pri nas je po besedah Lokajnerjeve ne bo oziroma bo ideja zaživela v nekoliko drugačni obliki. »To seveda ni nesmiselna ideja. Zadnje smernice govorijo o tem, da vsak rak potrebuje specializirano medicinsko sestro. Bili bi namreč diskriminatorni, če bi samo za raka dojk imeli specializirano medicinsko sestro. A takšna razdrobitev na posamezna področja bi znatno podražila sistem, česar si ne moremo privoščiti. Rak dojk je zelo pogost, celo najpogostejši rak pri ženskah, obstaja pa, vemo, še veliko drugih, redkejših rakov. Kolegica, zadolžena za raka dojk, bi imela tako ogromno dela, medicinska sestra, zadolžena za denimo raka trebušne slinavke, pa precej manj, s čimer delo ne bi bilo pravično in pravilno razporejeno. To sta dva ključna argumenta proti 'breast cancer nurse' oziroma specializirani medicinski sestri,« je razložila. Zato se Onkološki inštitut po besedah sogovornice raje usmerja v sistem individualne obravnave svojih bolnikov. »Mi vemo, kaj bolnice z rakom dojk potrebujejo, vemo pa tudi, katere njihove potrebe so skupne s potrebami ostalih bolnikov z drugimi raki. Zato smo uvedli pojem 'nursing navigator', ki pokriva vse bolnike, ne glede na to, za katero vrsto raka so zboleli. To je medicinska sestra, ki spremlja

posameznika od začetka do konca zdravljenja in ga usmerja skozi sistem.«

ADIJO, VEČVREDNOSTNI KOMPLEKS

Delo na Onkološkem inštitutu je zanj nekaj posebnega, saj z bolniki vzpostavlja poseben, dolgotrajen odnos. »Za razliko od obiskov pri na primer dermatologu, ki ga bolnik sreča nekajkrat ali morda samo enkrat v življenju, boj z rakom prinaša redne, dolgotrajne stike z zdravniki in medicinskimi sestrami. Zase vem, da bolnikov ne pozabim,« je dejala. Tistih najbolj žalostnih zgodb ne nosi s seboj domov, na začetku svojega službovanja jih je. »Ne gre za izgubo človečnosti,« pravi, »to je obrambni mehanizem, ki ti pomaga preživeti. Ne moreš vsega premlevati, ugibati, žalovati ... Nahrbtnik je hitro poln.« Da bi se sprostila od naporne službe, bere, obiskuje gledališča in kinematografe, se družijo s prijatelji, kolesari in bolj ali manj pridno teče s sodelavci, »ambasadorji teka«, ki na Onkološkem inštitutu organizirano tečejo od januarja lani in se ta hip vestno pripravljajo na ljubljanski maraton. »Zdravstvena nega je moj svet, a se mu ne podredim vsa. Resda sem nekoliko hiperaktivna in pri delu grem praviloma po težji poti, a k sreči sem se znebila večvrednostnega kompleksa, ki me je prepričeval, da moram vse delo opraviti sama. Tega na začetku svoje kariere seveda nisem vedela,« se je zasmejala. »To sem spoznala šele pred kratkim. Bolje pozno kot nikoli.«



ONKOLOŠKEMU INŠTITUTU PRIMANJKUJE OD 20 DO 30 Odstotkov medicinskih sester.



V PONAREDKIH SO NAŠLI TUDI STRUPENA BARVILA

Piše: Zdenka Melanšek

ZDRAVILA SO ENO NAJSTROŽJE UREJENIH PODROČIJ POVSOD PO SVETU. PREDEN ZDRAVILO DOSEŽE BOLNIKA, PRESTANE IZREDNO OBSEŽNA PRESKUŠANJA. SAMO ČE SO IZSLEDKI TEH PRESKUŠANJ POZITIVNI, SE IZDA DOVOLJENJE ZA PROMET. V VIRTUALNEM SVETU IN V MANJ RAZVITIH DRŽAVAH SVETA PA OBSTAJAJO STRANPOTI, KAR DOKAZUJE PONUDBA NEUČINKOVITIH, NEKAKOVOSTNIH, ŠKODLJIVIH ALI CELO SMRTNO NEVARNIH PONAREJENIH ZDRAVIL.

Zaradi velikih tveganj, ki jih prinašajo ponarejena zdravila, se vse razvite države trudijo urediti spletno prodajo zdravil, ki je najpogostejši vir težav, vendar je urejanje šele na začetku in potrebnih bo še veliko aktivnosti, da se bomo lahko na prodajo zdravil prek spleta zanesli. Kako je videti ponarejeno zdravilo in kako se pred ponaredki zaščititi, je v pogovoru razkril prof. dr. Borut Štrukelj s Fakultete za farmacijo.

JE TAKO IMENOVANA MODRA TABLETKA TISTA, KI JE NAJVEČKRAT PREDMET SPLETNEGA NAKUPA MED SLOVENCMI? KATERA ZDRAVILA LJUDJE ŠE KUPUJEJO PREK SPLETA?

Med zdravili so prav gotovo najpopularnejši viagra, cialis in levitra, to so zdravila za zdravljenje erektilne disfunkcije. Poleg tega prek spleta kupujejo tudi zdravila za zmanjševanje telesne teže, zdravila za zniževanje visokega krvnega tlaka in antidepresive. V zadnjem času, predvsem zunaj Evrope, pa se prek spleta kupuje veliko zdravil proti malariji in antibiotikov. Ne gre spregledati niti nakupov učinkovin, ki še niso registrirane kot zdravila in so v raziskovalnih fazah, proti rakavim obolenjem. Nakup takih neregistriranih zdravilnih učinkovin močno odsvetujemo, predvsem z vidika varnosti.

PUSTIVA VARNOST ZA HIP OB STRANI. JE DISKRETNOST, SPLOH ČE GRE ZA NEKOLIKO OBČUTLJIVE TEŽAVE, KOT JE DENIMO EREKILNA DISFUNKCIJA, NAJVEČJA PREDNOST SPLETNEGA NAROČANJA ZDRAVIL?

Prav gotovo je eden od pglavitnih vzrokov diskretnost nakupa, nezanemarljiv vzrok pa je tudi nakup zdravila brez potrebnega zdravniškega recepta, saj se prek spleta lahko dobijo zdravila, za katera je v Sloveniji potreben zdravniški recept, kar je povezano z obiskom zdravnika, čakanjem, mogoče bolnik oziroma uporabnik recepta niti ne bi dobil ... In nenazadnje, bolnik oziroma



Foto: Matěj Povše, dokumentacija Brevnika

BORUT ŠTRUKELJ: »V PONAREJENA ZDRAVILA OBIČAJNO DODAJAJO POMOŽNA SREDSTVA, KI JIH SICER UPORABLJAJO V FARMACIJI, SAJ ŽELIJO PONAREJEVALCI BITI NA TRGU PRISOTNI DALJ ČASA. ČE PA NALETIMO NA PONAREJEVALCE, KI PONAREDIJO LE ENO SERIJO IN POTEM SVOJ NEČEDNI POSEL UKINEJO, PA NAJDEMO V ZDRAVILIH MARSIKAJ.«

kupec lahko vse naredi sede, prek računalnika, v svoji sobi.

LAGODNO JE RES, A HKRATI TUDI POTENCIALNO NEVARNO. MED PONAREJENIMI ZDRAVILI JE VELIKO TAKIH, KI NE VSEBUJEJO NOBENE ZDRAVILNE UČINKOVINE. TA PA NAJBŘŽ NAREDIJO ŠE NAJMANJ ŠKODE ALI PA ZGOLJ FINANČNO?

Ponarejena zdravila delimo na štiri skupine. V prvi so taka, kjer učinkovine sploh ni in nam seveda ne koristijo, a verjetno tudi ne škodijo. Drugo skupino predstavljajo

ponarejena zdravila, kjer je namesto deklarirane učinkovine druga substanca, ki je lahko nedovoljena, zdravju škodljiva ... V tretjo uvrščamo tista ponarejena zdravila, ki vsebujejo sicer pravo učinkovino, a v neoptimalni koncentraciji: včasih je je preveč, kar lahko stopnjuje neželene učinke, včasih pa premalo in bo tako zdravilni učinek slabši. In zadnja je skupina, v kateri so vse učinkovine in pomožna sredstva v pravem odmerku, a pridobljeni iz alternativnega vira, ki ga inšpekcijske službe niso pregledale in ki ga originalni proizvajalec ni proizvedel. Prav zadnjo skupino je najtežje identificirati. Poleg neposredne finančne škode za bolnika in proizvajalca je tu posredna ekonomska škoda, saj se večino pridobljenih sredstev iz prodaje zdravil nameni za raziskave novih zdravil. Te raziskave so drage, a predstavljajo nujno pri preučevanju inovativnih zdravil. Seveda pa je poleg ekonomske škode pri ponarejenih zdravilih lahko močno prisotna tudi škoda za zdravje, saj je zaradi uživanja ponarejenih zdravil ogromno zastrupitev, tudi s smrtnimi primeri.

KOLIKO LJUDI JE ZARADI PONAREJENEGA ZDRAVILA ALI PREHRANSKEGA DOPOLNILA DOŽIVELO RESNE ZDRAVSTVENE TEŽAVE ALI CELO UMRLO?

Resne zdravstvene težave ali celo smrt, ki nastopijo zaradi ponarejenih zdravil, so neposredne ali posredne. Primer neposredne smrti v Evropski uniji smo zabeležili leta 2008, ko je v zdravstveni sistem prišla ponarejena učinkovina za preprečevanje prekomernega strjevanja krvi: namesto heparina so iz kitajske dobili sulfonirani hondroitin sulfat. Posledica je bila 127 smrti v obdobju enega leta. Zadnji znani primer je smrt 16-letnega dekleta v Španiji, ki je vzelo prehransko dopolnilo za zmanjševanje telesne teže z 2,4-dinitrofenolom in umrlo. Bistveno več pa je posrednih smrti: če kupec jemlje ponarejeno zdravilo proti malariji, verjame, da je zaščiten. Če zbolí zaradi okužbe s povzročiteljem malarije, lahko

umre. Vsako leto imamo od nekaj sto tisoč do milijona smrti zaradi malarije. Med umrlimi so številni, ki so vzeli ponarejeno zdravilo, misleč da je pravo.

KAKŠNE NEVERJETNE SESTAVINE SO ŽE NAŠLI V PONAREJENIH ZDRAVILIH?

V ponarejena zdravila običajno dodajajo pomožna sredstva, ki jih sicer uporabljajo v farmaciji, saj želijo ponarejevalci biti na trgu prisotni dalj časa. Če pa naletimo na ponarejevalce, ki ponaredijo le eno serijo zdravil in potem ukinejo svoj nečedni posel, pa najdemo v zdravilih marsikaj. Predvsem strupena barvila, ki jih sicer uporabljajo v industriji tekstila, pa vse do radioaktivnega prahu, ki preostane pri žganju keramike, kot se je dogodilo v Indiji. Tovarni ponarejenih zdravil, ki je stala poleg tovarne keramike, je zmanjkalo polnila (kalcijevega oksida). Ko so v naglici iskali, kaj bi lahko dali v tablete, so v sosednji tovarni keramike opazili kup prahu, ki je bil po stisljivostnih lastnostih podoben kalcijevemu oksidu, žal pa je vseboval elektrofilski prah z radioaktivnim stroncijem. V prehranskih dopolnilih, ki prihajajo iz Kitajske, je včasih osnovnim učinkovinam primešana še strupena aristolohijska kislina iz njihove rastline, ki se že tisočletja uporablja v tradicionalni medicini. V večjem odmerku je strupena za jetrne celice. Kitajci namreč verjamejo, da pomaga, vedo pa, da je v Evropi prepovedana, zato so jo dodajali skrivoma. Zdaj, ko smo o tem obveščeni, preverjamo nekatera prehranska dopolnila iz Kitajske, a le tista, ki so na voljo v specializiranih prodajalnah. Prehranskih dopolnil, ki jih ljudje kupujejo prek spleta, pa ne moremo kontrolirati.

KAJ O SPLETNI PRODAJI ZDRAVIL PRAVI ZAKON O ZDRAVILIH?

V Sloveniji ima lahko spletno lekarno le lekarnar ali institucija, ki ima sicer tudi obstoječo običajno lekarno. Prav tako se prek spleta lahko prodaja le zdravila brez recepta. Zdravil na recept se prek spleta ne sme distribuirati. Seveda pa to ne velja za spletne strani zunaj Slovenije. V tem primeru so carinske službe tiste, ki vršijo občasno kontrolo. Ker pa med državami EU ni carinskih dajatev, bi na take pošiljke morala biti pozorna pošta, kar je pa težko izvedljivo.

TUDI KAZENSKIH OVADB S TEGA PODROČJA JE PRI NAS SORAZMERNO MALO.

Za vsako ovadbo so potrebni dokazi, prav tako je premalo inšpektorjev. Analize so drage in večinoma ni plačnika, ki bi lahko pokríl stroške analize. So pa pogoste ovadbe, ko konkurenca ovadi drugo podjetje, če deklaracija o prehranskem dopolnilu ne ustreza pravilom. Na prehranskem dopolnilu ne sme pisati, da zdravi, da lajša težave ...



KAJ NAVADNO IZDA PONAREDKO?

Našo pozornost lahko vzbudi že zunanja ovojnina, če je drugačna, kot smo je vajeni, drugačne barve, kakovosti. Ponarejene tablete ali kapsule so ponavadi nekoliko drugačne konsistence (trše, bolj lomljive), pečat z znakom proizvajalca ni oster ali je drugačen, robovi tablet so manj natančno izdelani, ko tableto prelomimo, nima homogene vsebine (če je ta značilna za originalno tableto) ...

ČE SUMIMO, DA JE ZDRAVILO PONAREJENO, KAJ STORITI?

Najbolje je, da pokličemo Agencijo za zdravila in medicinske pripomočke

PONAREJENE TABLETE ALI KAPSULE SO PONAVALI NEKOLIKO DRUGAČNE KONSISTENCE. VČASIH SO TRŠE, VČASIH BOLJ LOMLJIVE ...

(info@jazmp.si ali 082 000 500), ki beleži vse primere ponarejenih zdravil in ima vse vzvode za ugotavljanje in nadaljnjo obravnavo takih primerov.

BO INTERNET KDAJ NAŠEL REŠITEV IN IZENAČIL VARNOST NAKUPA, KOT JE ZAGOTOVLJENA V LEKARNI? ALI DRUGAČE: ALI SE BOMO NA INTERNETNO PRODAJO KDAJ LAHKO ZANESLI?

Borba proti nezanesljivim, lažnim ali pretiranim oglasom na medmrežju je že vnaprej izgubljena. Sicer obstajajo tako imenovane varne spletne lekarne s certifikati, a kaj, ko tudi te ponarejajo. Pomembno je, da so uporabniki ozaveščeni in da kupujejo prehranska dopolnila pri uradnih zastopnikih in izdelovalcih. Vsakič naj se uporabnik vpraša: ali bi svoj denar tudi položil na račun spletne banke v tujini, ki je fizično nikoli ni videl? Varen spletni nakup je običajno povezan s prvim fizičnim obiskom v prodajalni, nato pa kupec lahko naroči izdelke prek njihove spletne strani.



BORKA NA KVADRAT

Piše: Zdenka Melanšek, foto: osebni arhiv

14. OKTOBRA 2013 NE BO NIKOLI POZABILA. ODPELJALA SE JE V POSTOJNO PO IZVIDE PUNKCIJE. KO JI JE ZDRAVNICA POVEDALA DIAGNOZO – HORMONSKO ODVISNI KARCINOM DOJK, SE SPLOH NI ZAVEDALA, KAJ TO POMENI IN KAJ VSE JO ČAKA. DOTLEJ SE JE POČUTILA ZDRAVA IN NI PRAV NIKOLI POSUMILA, DA BI LAHKO BILA PRI SVOJIH 42 LETIH TAKO HUDO BOLNA.

Dve leti pred diagnozo je opazila izcedek iz desne dojke. »Ker moramo ženske vsako opaženo spremembo jemati resno, sem bila napotena na pregled. Po opravljenem ultrazvoku dojk, mamografiji in magnetni resonanci izvidi niso pokazali posebnosti,« je pripovedovala Martina Krapež iz Ajdovščine. Nato je v začetku oktobra 2013 sledila kontrola, kjer je zdravnica že ob ultrazvoku na levi dojki opazila sumljivo bulico in opravila punkcijo. Martina se takole spominja šoka ob izvidih: »Za trenutek se mi je zameglilo pred očmi. Spraševala sem se, ali se morda niso zmotili in zamešali izvide; kar nisem mogla verjeti, da je to res, jaz sem vendar zdrava!« Ker ni bila sposobna trezno razmišljati, kaj šele voziti, je poklicala sodelavca iz bližnje vojašnice in ga prosila, naj gre z njo na kavo. »Še danes sem mu hvaležna, da si je vzel čas in da je tisto prvo uro po šoku, zame najhujšo in najbolj grozno uro mojega življenja, bil ob meni in mi nudil vso oporo. Tudi kava tisti dan ni imela okusa.« Vso pot domov je jokala, kako naj novico pove sinu in najbližjim. Oblegale so jo črne misli in nešteto vprašanj: »Zakaj jaz, saj sem še mlada, jaz še ne smem umreti, kako naj pustim sina samega!? Potem me je začelo skrbeti še za službo, kdo bo delal namesto mene, kaj bodo rekli v službi ...«

ZDRAVNIKOM RUTINA, ZATE LABIRINT

Dan, ko je prvič prestopila prag Onkološkega inštituta, nosi v spominu, kot bi bilo včeraj. »Česa takega še nisem doživela. Bolj ko sem se bližala stavbi, bolj me je neka sila vlekla nazaj, kot v kakšnih sanjah, ko hočeš hoditi naprej, ampak ti ne pusti ...« Vesela je bila vsaj tega, da je naročena pri dr. Eriku Breclju, someščanu, saj se je v njegovi ordinaciji počutila nekoliko bolj domače. Čez en mesec je sledila operacija – odstranitev leve dojke oziroma mastektomija z biopsijo varovalne bezgavke ter rekonstrukcija z vsadkom. Kot pripoveduje Martina, na odločitev o vrsti posega ni bila pripravljena. »Pred operacijo sem se morala dobesečno čez noč odločiti, ali želim takojšnjo rekonstrukcijo in kakšno, z vsadkom ali z lastnim tkivom,« je povedala in dodala, da je imela za take odločitve premalo informacij. »Zdravnikom je to rutina, ti pa si pred njimi izgubljen. Če ne bi



»ZBOLELA SEM PRI 42 LETIH IN ŽIVLJENJE SE MI JE SESULO PRED OČMI. BILA SEM NA TLEH. VENDAR OB VSEJ PODPORI BLIŽNJIH, PRIJATELJEV, SODELAVCEV IN SOSEDOV SEM SI ZADALA, DA SE BOM S TO 'ŽIVALCO' BORILA IN JO PREMAGALA, KAR MI JE TUDI USPELO.«

imela sobork, ki so mi zaupale svoje izkušnje ter mi dajale nasvete, bi bilo še težje in bolj zmedeno,« je bila kritična.

UNIFORMO ZAMENJALA ZA BOLNIŠNIČNO PIŽAMO

Po poklicu je podčastnica, v Slovenski vojski zaposlena od leta 1992. Pravi, da rada nosi uniformo in da se je v pretežno moškem okolju vedno dobro znašla. Zaradi dobre psihofizične kondicije, ki jo zahteva delo v vojski, je imela nenazadnje tudi lažjo nalogo soočanja z napornim zdravljenjem. »V letu, v katerem sem zbolela, sem bila v zelo dobri psihofizični kondiciji, počutila sem se zdravo, na vrhuncu svojih moči, polna energije. Tudi v prostem času sem bila tisto leto zelo aktivna, veliko sem tekla, hodila v hribe. To mi je najbolj pomagalo pri prvi, zame zelo težki operaciji, lažje sem premagovala vseh

pa še pet operacij,« je naštevala. »Še danes imam občutek mrtvičenja v blazinicah prstov. Tudi po vsaki anesteziji sem občutila posledice. Po drugi rekonstrukciji dojke – po petih mesecih od prve rekonstrukcije sem namreč prestala ponovitev rekonstrukcije, ker prva ni uspela – pa so se začele še močne bolečine v levi roki, od rame navzdol. Čeprav sem po operaciji upoštevala vse napotke, je roka ostala skoraj negibljiva.« Napotena je bila na fizioterapije, vendar še danes, po več kot letu, njena roka ni gibljiva, kot je bila pred operacijami, in še do danes ni dobila odgovora, zakaj po drugi rekonstrukciji ni mogla dvigniti roke, po prvi najtežji operaciji in po kemoterapijah pa. Zaradi bolečin, posledic kemoterapije in hormonske terapije je še vedno na bolniški. Martina se je v pogovoru dotaknila še nekaterih drugih nepotrebnih zapletov. Na bolniški je od novembra 2013, a je morala lani za 38 dni v službo. Medtem ko je čakala na tretjo operacijo, jo je komisija ZZZS napotila na delo, čeprav njeno zdravljenje še ni bilo končano. Poleg tega njena kritika leti na ZZZS zaradi zavrnitve kritja bivanja v toplicah. Poleg administrativnih zapletov je zdravljenje zanj prineslo še ostale zdravstvene zaplete. »Občutim posledice hormonske terapije, soočam se z vročinskimi oblivi, zaradi preventivne odstranitve jajčnikov sem zakorakala v 'umetno men', imam bolečine v kolku ... Zdravljenje je potekalo tako hitro, da je vse šele zdaj prišlo za mano.«

KAM JE ŠLA TISTA BLONDINKA?

Iz dolgolase blondinke se je Martina skozi kemoterapije prelevila v kratkolaso rjavolasko, česar je, kot pravi, vesela. »Vedno sem si želela biti črnlaska, vendar nobena frizerka ni hotela slišati za to, po kemoterapiji pa se mi je želja izpolnila, saj so mi nazaj zrastle temnejši lasje,« je dejala smeje. Na zdravljenje s kemoterapijo se je pripravljala s postopnim striženjem las, od daljšega do postopoma krajšega paža. »18 dni po prvi kemoterapiji so mi začeli odpadati kar celi šopi las, za frizerski salon ni bilo časa, zato sem poklicala prijatelja, ki me je obril, med britjem poskušal biti zabaven, me spraviti v dobro voljo, meni pa so tekle debele solze. Ko so me prijatelji videli pobrito, mi jih je več dejalo, da sem podobna igralki Demi Moore v filmu G. I. Jane,« je načela temo izjemne podpore svojih prijateljev in dodala še nekaj zabavnih anekdot. »Ne bom pozabila sosedov; eden me je spraševal, kam je šla tista blondinka, da je nič ne vidijo. Pojasnila sem mu, da sem jaz tista blondinka. Spet drugi je rekel svoji ženi, da se je v blok priselila nova sosedka, ker me z lasuljo ni prepoznal!« Ljudje, ki so ji med boleznijo stali ob strani, občudujejo njen smisel za humor in pogum. »Pravijo, da sem pozitivka in optimistka z močno voljo

do življenja. Eni se pošalijo, da saj sem borka, in to dvakrat – v vojski in zdaj, ko sem premagala raka.« Dodala pa je še eno iskreno pričevanje, vezano na čas takoj po diagnozi. »Moram priznati, da so mi prve dni po diagnozi besede 'bodi pozitivna' skoraj presedale, ker tisti, ki tega ni doživel, enostavno ne more vedeti. Biti pozitiven v trenutku popolne zmede in šoka je nemogoče. Res pa je, da se sčasoma pobereš in greš naprej.«

ŽIVLJENJE MAMI SAMOHRANILKI NE PRIZANAŠA

Življenje jo pelje po težji poti, skozi katero pa se je okrepila. Pred 21 leti jo je nosečo zapustil partner, zato se je primorana soočati z izzivi mame samohranilke. »Borim se z očetom otroka zaradi neplačevanja preživnine in obenem z institucijami, kot je center za socialno delo, ki nimajo posluha za mame samohranilke, saj moj sin niti zdaj, med mojo dolgotrajno bolniško, ne dobi štipendije. Vlada pa je ukinila tudi solidarnostno pomoč za dolgotrajno bolniško, razen za tiste z minimalnimi prihodki. In ko zbolíš in si na dolgotrajni bolniški, še kako potrebuješ finančno injekcijo.«

NAJPOMEMBNEJŠI JE OBČUTEK, DA NISI GAM

V času bolezní je spoznala, kdo so njeni pravi prijatelji in kdo ne. »Tisti pravi so jemali tudi dopuste, da so me vozili v Ljubljano, tega ne bom nikoli pozabila. Brez njih, njihove

»PRIJATELJI PRAVIJO, DA SEM BORKA, IN TO DVAKRAT. V VOJSKI IN ZDaj, KO SEM PREMAGALA RAKA.«



IZ DOLGOLASE BLONDINKE SE JE MARTINA SKOZI KEMOTERAPIJE PRELEVILA V KRATKOLASO RJAVOLASKO. NA FOTOGRAFIJI V DRUŽBI VIDA VALIČA NA ENEM OD DOGODKOV EUROPE DONNE PREDSTAVLJA ZAPESTNICO Z ROŽNATO PENTLJO, SIMBOLOM BOJA PROTI RAKU DOJK.

brezkompromisne dobrote in požrtvovalnosti mi ne bi uspelo.« Omenila je tudi tedanje vodstvo vojašnice v Vipavi ter nadrejeno poveljstvo Centra vojaških šol (CVŠ) Maribor, ki ji je ponudilo vso potrebno pomoč in podporo. »Na tem mestu se pripadnikom CVŠ javno zahvaljujem tudi za finančni prispevek, ki so ga zbrali za mojo rehabilitacijo leta 2014.«

RADA BI ŠLA NA MISIJO

»V Slovensko vojsko se bom z veseljem vrnila, saj je to moj drugi dom že 24 let,« je dejala. Najbolj jo skrbi kondicija, ki jo je izgubila med kemoterapijami, in to bo zdaj po okrevanju njena prioriteta. Pred boleznijo si je želela oditi na misijo ali mirnodobno poveljstvo v tujini in ta želja z boleznijo ni zamrla. Pravi, da bo naredila vse, da se ji uresniči. V povezavi s Slovensko vojsko ima še eno idejo: »Želim si, da bi izvedli projekt skupaj z Združenjem Europa Donna. Temeljit bi na ozaveščanju, kako pomembni so pregledovanje, zdrav način življenja in življenje brez stresa, saj se na žalost tudi med zaposlenimi v vojski povečuje število obolenih za rakom.«

ZDaj OPAZI VSAKO DREVO

Obožuje naravo. Rada hodi v hribe. Pred dnevi ji je ortoped odsvetoval tek in hojo v hribe zaradi bolečin v kolku (kar, mimogrede, pripisuje posledici kemoterapij in hormonske terapije). Novica jo je užalostila, a ne ustavila. Zdaj se bo pač posvetila kolesarjenju in plavanju. Bolezen jo je spremenila v pozitivnem smislu, je prepričana. »Začela sem drugače gledati na vse, zdaj opazim vsako drevo ob cesti, prej sem le drvela mimo, tudi čas mi počasneje teče, bolj uživam. Sicer pridejo dnevi, ko ti je hudo, vendar se da vse premagati v družbi prijateljev, ki mi od vsega začetka stojijo ob strani. Hvala, iz srca.«



POSŁUŠATI IN SPOZNATI JE TREBA SVOJE TELO

Piše: Mojca Buh, foto: osebni arhiv Katje Forštner

STRASTNA LJUBITELJICA POTOVANJ, KATJA FORŠTNER IZ VELENJA, JE MAMICA DVEMA SONČKOMA, KI STA BILA OB NJENI DIAGNOZI STARA DVE IN ŠTIRI LETA. IMELA JE ČUDOVITO ŽIVLJENJE, KLJUB CELIAKIJI. »UŽIVALA SEM S SVOJO DRUŽINO IN SANJARILA, SE UKVARJALA S ŠPORTOM IN SE ZDRAVO PREHRANJEVALA,« POVE SIMPATIČNA KATJA. DIAGNOZA RAKA DOJK JI JE BILA POSTAVLJENA PRI 28 LETIH.

Bulico si je Katja zatipala sama, bila je kot groba žogica v notranjosti tkiva. Takoj je odhitela na prvi in drugi, tretji, četrti pregled ... »Vsakič k drugemu specialistu, vendar so bili vsi mnenja, da je potrebno zgolj spremljanje, ultrazvok ni pokazal nič sumljivega.« Zaradi njenih let, imela jih je 27, so bili vsi mnenja, da ni nič hujšega in da ima le vozličke. Minilo je skoraj eno leto, ko ni več uspela preteči proge za džoging, hitro se je zadihala med sprehodom z otroki in je bila po moževih besedah »zelo zmečkana« (počasna v vsakdanjih opravilih in brez prave energije). V spominu ji ostaja prvomajski oddih in žalostna novica – smrt mlade mamice, ki je bila športnica z zdravim načinom življenja, brez stresa in s čudovito energijo. Takrat se je zavedla, da tudi dobra skrb zase ni dovolj. »Odločila sem se, da se takoj po počitnicah prepričam, kaj točno se dogaja z menoj, in da ne grem iz zdravnikov ambulante, dokler ne dosežem punkcije svoje bulice. Takrat se mi je poleg že obstoječe pojavila še ena hitrorastoča bulica. Ker bi na ultrazvok prek napotnice čakala predolgo, sem odšla k drugemu specialistu samoplačniško, ki je dejal, da bulici nista videti sumljivo. Ker pa sem imela rahlo zadebeljeno bezgavko, so me za vsak primer



DA JE LEPA, JI OTROKA POVESTA PRAV VSAK DAN. MLAJŠI SIN PA KDAJ TUDI DODA, DA BO ZDAJ, KO JI LASJE RASTEJO NAZAJ, KMALU SPET »PRAVA MAMICA«.

napotili v center za bolezni dojk.« Vendar bi bila na vrsti šele čez tri mesece. S težko izbrano nujno napotnico so ji v ambulanti na Metelkovi v Ljubljani naredili punkcijo, ki je pokazala na sum raka. Od takrat je šlo vse zelo hitro, saj so s punkcijami na onkološkem inštitutu kmalu ugotovili, da sta bili obe bulici rakasti oziroma je operacija nato pokazala, da

je imela v dojki kar tri invazivne rakaste bulice, ki pod ultrazvokom niso bile sumljive. Ker Katja ni ljubiteljica mesa, mesec dni pred diagnozo pa je imela željo po krvavem zrezku, je vedela, da z njo nekaj ni v redu, čeprav so bili drugi drugačnega mnenja – če ima tek, je zdrava. Ampak Katjina slutnja ni bila prazna. »Tri mesece po začetku

kemoterapij mi je rdeče meso spet začelo smrdeti in sem se sama pri sebi pošalila, češ, zdaj sem pa zdrava.«

NAJPREJ OPERACIJA, PRED PRVO KEMOTERAPIJO PUNKCIJA BULE V DRUGI DOJKI

Na konziliju so najprej določili operacijo, odstranili so celotno dojko, saj je bilo okuženo precejšnje območje. Operaciji so sledile kemoterapije. Osem ciklusov, vsake tri tedne. Ker je bila HER2 pozitivna, je pri četrti začela prejemati še biološko terapijo, ki jo bo prejemala še do novembra. »Po končanih kemoterapijah sem začela hormonsko terapijo, ki jo bom prejemala še kar nekaj let, saj se moja vrsta raka odziva tako na hormonsko kot tudi na biološko terapijo.« Katja je imela bulico tudi na desni dojki. Bila je tako velika, da so bili zdravniki mnenja, da gre za zakrčeno žlezo po dojenju, in je niso preverjali. »Ko pa sem prišla na prvo obravnavo k svoji onkologinji pred prvo kemoterapijo, so se odločili, da za vsak primer punktirajo še to dojko,« in izvid je pokazal na že predrakaste celice, vendar je kemoterapija bulico uničila in nadaljnji odvzem tkiva ni bil več mogoč, zato je po končani kemoterapiji sledila operacija in odstranitev tudi desne dojke, pri tem pa se je pokazalo, da je kemoterapija delovala in uničila vse rakave celice. Kemoterapije je prenašala zelo različno. »Včasih je bilo zelo grozno in nepredstavljivo hudo, drugič zelo mirno. Do šeste terapije je telo še kar vzdržalo, potem pa je bilo, kot bi mi odrezal noge, in je bila vsaka hoja precejšen napor.« Bolj kot bolečine, neprijetnost kemoterapij, je Katjo bolelo, da je doma neuporabna. Po operaciji si sama ni mogla niti odrezati kruha, odpreti steklenice ... Čeprav je vedela, da ni nikomur v breme, da je obdana s čudoviti ljudmi, je bil občutek nemoči grozen.

S HUDIMI TRENUTKI SE JE NAJRAJE SPOPADALA SAMA

Čeprav je Katja po naravi zelo optimistična oseba, je rakasti svet dolgo držala proč. Potem pa so se ji porajala različna vprašanja od zakaj do tega, kako jo bodo sprejeli spremenjeno, kako bo zdravljenje vplivalo na njeno družino in ali morda to pomeni njen konec. In predvsem najtežje: kako povedati staršem, da ima njun otrok raka. »Vsem sem želela dati občutek, da sem v redu in da bom to z lahkoto uredila, čeprav še zdaleč ni bilo tako lahko.« Katjin mož je takoj zaslutil, da nekaj ni v redu. Počakal jo je in jo

močno objel. »To je bilo tudi vse, kar sem takrat potrebovala. Skozi zdravljenje me je ves čas bodril in govoril samo stvari, ki sem si jih želela slišati. (smeh) Večinoma pa sem se s hudimi trenutki najraje spopadala sama in se pošteno zjokala, dokler se mi ni zazdelo, da je jok ozdravil del bolečine.«

BOLEZEN JI JE PODARILA SPOZNANJE, DA SE JE POROČILA Z NAJBOLJŠO OSEBO

Med zdravljenjem je bila Katja dopoldne sama in to je potrebovala. To je bil čas, ko se je spoprijateljila s svojo boleznijo. »Veliko tednov sem ob dopoldnevih le jokala in iskala odgovore na vprašanja.« A se je ogromno naučila in spoznala, da se vedno nekje skriva razlog za vsako stvar in da mora biti hvaležna, ker je dobila priložnost, da se bori in se zaveda, kako dragoceno je življenje, predvsem njena dva sončka, ki sta vse sprejemala kot prava junaka. »Pojasnila sem jima, da je bil rak v meni, kot prisposodbo sem uporabila drobno gnilo jabolko, zaradi katerega bi lahko zgnilo vse okoli, celo moje telo, če ga ne bi zdravniki odstranili in mi dali zdravlila.



SLIKE BREZ LAS IN TREPALNIC KRASIJO NJENO GARDEROBO IN JO VSAK DAN OPOMINJAJO, KAKŠEN NAJ BO NJEN DAN – ČUDOVIT. NA FOTOGRAFIJI V BOLNIŠNICI MED ZDRAVLJENJEM.

Ko sem izgubila lase, sta me oba pobožala, stisnila in mi rekla da sem njuna lepa mamica. In ko je hči (5 let) videla, kaj pomeni takšno zdravljenje, je nekega dne rekla: »Mamica, ko bom jaz enkrat bog, ne bom nikomur dala rakeca!« Marsikdaj so se me njune besede zelo dotaknile, da sem se morala odmakniti in zjokati, dati vse iz

sebe, ker občutki, ko se boriš za življenje, ko se boriš za svoje otroke, in hkrati ganjenost, ko vidiš njihovo ljubezen, so nepredstavljivi in ne moreš razumeti, zakaj se ti je to zgodilo; zakaj ti je odvzeto toliko lepih dni in so prepojeni s skrbjo, ali ti bo uspelo, da jih boš lahko videl odrasčati. Otroci čutijo in vidijo, kar mi mislimo, da se jih ne dotakne. Da sem lepa, mi še danes povesta prav vsak dan, mlajši sin pa kdaj tudi doda, da zdaj ko mi že rastejo lasi, bom pa spet kmalu nazaj prava mamica.« (smeh)

Najbolj med vsemi se je spremenilo življenje Katjinemu možu. Službo in poslovna potovanja je moral odriniti na stran. »Praktično v 24 urah je postal iz moža in očeta še mama in gospodinja ter neverjetno držal vse niti v rokah. Prehitro je moral spoznati, da sva se poročila v dobrem in slabem, pa vendar mi je bolezen podarila spoznanje, da sem se poročila s pravo, resnično najboljšo osebo.« Okolica, prijatelji so bili ob diagnozi pretreseni, a so ji ves čas dajali vedeti, da zdaj nič drugačna in da je še vedno lepa. Dobila je veliko vprašanj, na katera ji ni bilo težko odgovarjati. Nekaj jih je šlo na preventivni pregled, ko so izvedeli za njeno diagnozo. »Marsikdo ni vedel, kako se obnašati v moji družbi, ampak jim je hitro postalo jasno, da se z vsem borim z nasmeškom, zato jim je hitro odleglo in so mojo bolezen lepo spremljali in sprejeli.« Obiski v bolnišnici in na domu so ji pomenili največ, saj je takrat pozabila na slabosti in bolečine. Katja se zaveda, da je sprememba na telesu ogromna. »Ne samo po videzu, tudi kondicijsko. Nikoli prej nisem vedela, kaj pomeni biti brez kondicije.« A se zaveda, da moramo spremembe, ki so del zdravljenja, sprejeti.

Ves čas kemoterapij so ji stali ob strani tudi starši in moževi starši, ko je potrebovala mir, čeprav je želela biti z otroki, a to enostavno ni bilo mogoče. »Izkoristila pa sem svoje dobre dneve in ju razvajala, kar se mi bo zdaj še nekaj časa maščevalo, (smeh) ampak drugače nisem mogla. 'Kaj pa, če ...' mi je odmevalo v glavi in nisem želela, da ostanem v spominu kot grozno vreščeča mama; želela sem ju samo stiskati in cartati ter ustvarjati lepe spomine, za vsak primer, če bi se tisti 'če' uresničil in bi ostala le še spomin. Še danes, ko sem na robu, da bi kdaj malo ponorela zaradi njune razigranosti, večkrat pomislim, kaj sem razmišljala med kemoterapijami: 'Komaj



čakam, da se bom spet obremenjevala samo zaradi tega, ker otroka ne ubogata in ker moške noga niso oprane!' Na to se moram večkrat opomniti.« Na vse radosti življenja želi Katja opominjati tudi druge, predvsem, da moramo vsak trenutek uživati.

ŽIVLJENJE SE PO DIAGNOZI SPREMENI

Tako kot večini se je tudi Katji življenje po diagnozi spremenilo. »Zelo težko je tudi funkcionirati, če si v svojem okolju edini s takšno izkušnjo in nihče ne more razumeti tega 'drugačnega razmišljanja'. Že prej sem zelo rada sanjara, zdaj pa so vse te želje postale še močnejše in sem včasih kar razočarana, ko me kdo od bližnjih ne razume, zakaj toliko sitnim z določenimi načrti. Ne želim si več govoriti, da to pa moram enkrat uresničiti, želim še samo določiti, kdaj bom nekaj storila. Spomini in dogodivščine s svojo družino – to je nekaj, za kar zdaj živim. Ne želim, da bi mi bilo nekega dne žal, ker nečesa nisem naredila. Želim biti vesela, da sem imela tako polno življenje. Spremenilo se je tudi, da če mi kaj ni všeč, to jasno povem ... Še vedno pa moram doma pomivati posodo in likati.« (smeh) Po diagnozi se je spremenilo tudi dožemanje bolezni in noben prehlad ni več samo prehlad, ampak splošna panika, da se je rak preselil v pljuča, izguba kilogramov ni več srečna novica, ampak postane vzrok skrbi ...

Medtem ko drugi menijo, da je treba bolezen pozabiti in pustiti za seboj, Katja misli, da ji mora biti to v opomin, kako dragoceno je življenje, zato slike brez las in trepalnic krasijo njeno garderobo in jo vsak dan opominjajo, kakšen naj bo njen dan – čudovit.

PODPORNA SKUPINA NA FACEBOOKU

Ob diagnozi je Katja veliko premišljevala in »rakasti svet« držala proč od svojega ustaljenega ritma, o njem ni želela govoriti. Ko pa so se približevale kemoterapije, se je postavilo vedno več vprašanj. In ker je prek Darje Molan spoznala vsak dan več deklet, ki so imela različna vprašanja, se je odločila odpreti podporno skupino na facebooku, ki se je razvila v resnično podporno skupino, kjer najdeš odgovore na vsa vprašanja, kjer imaš podporo oseb, ki vedo, skozi kaj greš, in te znajo hitro pomiriti, hkrati pa spoznaš, da v tem nisi sam; da nisi edini, ki se mu to dogaja, in da so vse zelo podobnih misli ... Želela je ustvariti nekaj dobrega in razvila se je krasna podpora skupina, kjer je

MAMINA ZAOBLJUBA

»Še danes, ko sem na robu, da bi kdaj malo ponorela zaradi razigranosti obeh otrok, večkrat pomislim, kaj sem razmišljala med kemoterapijami: 'Komaj čakam, da se bom spet obremenjevala samo zaradi tega, ker otroka ne ubogata in ker moške noga niso oprane!' Na to se moram večkrat opomniti.«



NJENA DVA SONČKA, KAKOR KATJA PRAVI SVOJIMA OTROKOMA, STA NJENO BOLEZEN SPREJEMALA KOT JUNAKA, MOŽ PA JI JE VSE DNI BREZKOMPROMISNO STAL OB STRANI – V DOBREM IN V SLABEM. DRUŽINSKA FOTOGRAFIJA JE NASTALA PRED PRVO OPERACIJO.

dekletom lažje, kjer ni neumnih vprašanj in kjer so na kupu podobna razmišljanja. Vsaka zase ima svojo zgodbo – kot Katja. Nam se je to zgodilo, ne glede na starost. Tega, kot pravi Katja, ne moremo spremeniti, in

dodaja: »Lahko pa širimo svoje zgodbe in zavedanje o raku ter tako komu rešimo življenje. In navsezadnje smo vse nasmejane in polne življenja z željo po še bolj polnem življenju z obilico zdravja in optimizma!«



NOVIM IZZIVOM NAPROTI

Piše: Mojca Buh, foto: osebni arhiv

PRED ŠESTIMI LETI, KO JE HČERKA ANA DOPOLNILA TRI MESECE, SEM ZATIPALA ZATRDILNO, KI JE SEGALA VSE OD PAZDUHE DO BRADAVICE. ZARADI MLADOSTI, IMELA SEM 24 LET, IN MALE DOJENČICE NIHČE NI POMISLIL, DA SE V MOJEM TELESU NEKAJ DOGAJA. ANA PA JE TO NA NEKI NAČIN SPOROČALA. NI SE ŽELELA DOJITI IZ LEVE DOJKE.

Diagnoza raka dojke je bila zame, za partnerja, starše in prijatelje novica, ki je nihče ni pričakoval, a zaradi nje smo danes še bolj povezani, utrdila je naše medsebojne vezi. Ves čas sem zaupala zdravnikom, ob strani pa so mi stali mož Marko, starši, prijatelji in hčerka Ana, ki je danes šolarka, polna različnih vprašanj, na katera ji odgovarjam odkrito, takrat pa mala štručka, pogled na katero je dajal še dodatno motivacijo, da čim prej ozdravim. Diagnoza raka dojke mi ni odnesla le obeh dojke, ampak je poleg drugačnega pogleda na življenje, razmišljanja, prinesla nova poznanstva in nove prijateljske vezi. Spoznala sem »sošolke rozike«, članice združenja Europa Donna, njihovo borbo, izkušnjo in se kmalu tudi sama včlanila, saj sem si želela novih poznanstev, pogledov, predvsem pa so mi srečanja prinesla domačnost, preprostost, z njih sem vsakič znova prišla polna življenja.

»SOŠOLKE« ZA OPORO, SMEH IN VESELJE

Sekcija mladih združenja Europa Donna mi je prinesla nova spoznanja, mi podala odgovore na različna vprašanja, oporo v težkih trenutkih in veliko smeha, veselja. Vse to želim prenesti na nove generacije »sošolk«, ki bodo šle skozi to, kar smo nekatere pustile za seboj. Ena drugi smo opora. Vezi, spletene z različnimi generacijami »sošolk«, lahko vsaki kaj prinesejo, skupaj gradimo del skupnosti, kjer smo si vse enake, kjer ni neumnih vprašanj in kjer se počutimo kot doma.

KADAR KOLI IN KJER KOLI ME POCUKAJ ZA ROKAV

Srečanja v kavarni, v parku so bila tista, ki so nas povezala, tako smo se spoznale med seboj, si izmenjale izpovedi in v sebi utrdile prijateljske vezi. Želim si čim več takšnih sproščenih srečanj, klepetov, druženj in povezovanja po vsej Sloveniji, na različnih lokacijah. Temu sledijo različne akcije, dogodki ozaveščanja o raku dojke. Večina deklet si ob postavljeni diagnozi želi pogovor z nekom, ki je šel skozi podobno izkušnjo, ker razume strah in vprašanja, ki se postavljajo, a vse o tem ne želijo govoriti v javnosti. Takrat največ



MOJCA BUH S SEPTEMBROM PREVZEMA VODENJE SEKCIJE MLADIH BOLNIC, KI ZDRUŽUJE ŽENSKES, KI SO ZA RAKOM DOJK ZBOLELE PRED 40. LETOM.

pomeni rama, na katero se lahko naslonijo, ušesa, ki poslušajo, oči, ki opazujejo in vračajo optimizem, in usta, ki spregovorijo, ko je treba. Lahko je

klepet na štiri oči ali po telefonu, prek tipkovnice, v prvi vrsti pa sprejemanje. Zato – kadarkoli in kjerkoli me pocukaj za rokav.



SREČNA OB HČERKI ANI IN MOŽU MARKU



ŽALOST IN STRAH NISTA ZNAKA ŠIBKOSTI

Piše: Špela Križanec

RAK DOJK PRINAŠA NIZ PRETRESOV. ŠOK OB DIAGNOZI, NAPORNO ZDRAVLJENJE, NJEGOVE NEŽELENE POSLEDICE, KOT SO IZPADANJE LAS, BOLEČINE IN SLABOSTI, NENAZADNJE PA TUDI SPREMEMBO VLOG. VČASIH MATI, ŽENA, USPEŠNO ZAPOSLENA, DANES BOLNICA. ŽENSKSE SE SOOČAJO TUDI S SPREMEMBAMI TELESA IN Z VPRAŠANJEM, KI LAHKO VZTRAJA TUDI NEKAJ LET PO DIAGNOZI. ALI SE BO BOLEZEN VRNILA?

Polnoma normalno je, da se nas vse to dotakne. Občutki žalosti, jeze in nemoči so normalna čustva, ki bi se vzbudila v vsakem med nami, če bi bili soočeni z diagnozo, ki lahko prinese smrten izid. Zato se zdi poleg medicinske obravnave zdravljenja raka pomemben tudi vidik razumevanja bolnikovega doživljanja in delo z vsemi vprašanji in čustvi, ki jih bolezen prinese. Družine in bližnji bolnikov predstavljajo pomemben steber, na katerega se bolnik lahko nasloni, a vse prevečkrat pozabljamo, da tudi oni sami doživljajo podobna občutja z mislijo, da bodo ljubljeno osebo morda izgubili.

ALI ŽIVETI DOBRO POMENI ŽIVETI DOLGO?

Bolezen se ne dotakne le telesa, temveč močno in pomembno vpliva na kakovost življenja in, kot kažejo raziskave, tudi na preživetje bolnic. V 80. letih so se pojavile prve študije o pomembnosti psihosocialne podpore bolnikom z rakom. Pokazale so, da lahko z učenjem večšin soočanja s čustvi ter krepitvijo socialne podpore vplivamo na zmanjšanje depresije, tesnobe in izboljšamo kakovost življenja bolnic. Kmalu za tem so šle raziskave še dlje – ali lahko z vplivom na kakovost življenja tega tudi podaljšamo? Dr. David Spiegel z univerze

Stanford v ZDA je leta 1989 v eni najstarejših in najbolj znanih medicinskih revij The Lancet objavil študijo o vplivu psihoterapije na preživetje bolnic z razširjenim rakom dojke. V raziskavi je sodelovalo 86 žensk; ene so bile vključene v psihoterapijo enkrat na teden, druga skupina pa je le prejela izobraževalni material o bolezni. Posameznice, vključene v psihoterapijo, so v povprečju živele 18 mesecev dlje. Po objavljeni študiji je kar nekaj raziskav želelo rezultate ponoviti: nekateri uspešno, drugi ne. Do danes pa se rezultati nagibajo v smer, da psihoterapija, ki traja najmanj 12 mesecev,

lahko podaljša preživetje onkoloških bolnikov.

VEZ MED ČUSTVI IN ZDRAVJEM

Osnovna čustva so prirojena in se pojavljajo v vseh kulturah. Poznamo jih osem: veselje, žalost, strah, jeza, sprejemanje, gnus, pričakovanje in presenečenje. Če jih pogledamo z evolucijskega vidika, vidimo, da so vedno imela svojo funkcijo. Ko nas je nekaj ogrozilo, smo začutili strah, kar je povzročilo, da smo bili bolj pazljivi. Ko nam hrana ni dišala, se je vzbudil gnus, da bi nas ubranil pred zastrupitvijo. Ko nas je sovražnik napadel, smo začutili jezo, kar nam je dalo energijo in moč, da smo se borili. In tudi občutek žalosti je prispeval k našemu zdravju – v drugem človeku je vzbudil sočutje in bili smo potolaženi. Kdaj pa smo se naučili potlačiti čustva? Kdaj smo se naučili, da čutiti žalost in strah pomeni šibkost? Če so čustva na naši strani, da nam nekaj povedo, zakaj se jih na vse načine trudimo čim prej znebiti?

Na kakšen način pa lahko izražanje čustev in socialna podpora prispevata k zdravju? V reviji Biological Psychology so objavili študijo, ki je dokazovala, da so imele ženske, ki so odprto komunicirale o svoji bolezni, nižjo raven kortizola (ta sodi med tako imenovane stresne hormone, saj se v telesu izloča ob stresnih situacijah). Odprta komunikacija tako zmanjša občutje nelagodja in nemira in vodi do razrešitve problema ter zmanjša izolacijo. To je še zlasti pomembno v medicinskem okolju, kjer je pomembna komunikacija med zdravnikom, pacientom in družino.

BOMO RES MOČNEJŠI, ČE NE PRIZNAMO, DA NAS SKRBI?

Danes prevladuje mišljenje, da moramo misliti le pozitivno, da bolezni ne priključimo. Velja splošno prepričanje, da se ni dobro vdajati negativnim mislim o bolezni. Da bomo močnejši, če ne priznamo, da nas skrbi, da se bojimo. Hkrati pa tudi izbruhi čustev v medicinskem okolju ponavadi niso zaželeni. Ideja, da bi odprto izražali čustva, se zdi nasprotna z zdravim razumom prakse: »Zakaj govoriti o nečem žalostnem in bolečem, če glede tega ne moremo ničesar narediti?« Hkrati pa se lahko bojimo, da bo, če bomo dali prostor žalosti in strahu, kot bi odprli Pandorino skrinjico – ko se enkrat začne jok, se nikoli ne ustavi. A ponavadi se zgodi ravno nasprotno: bolj ko poskušamo zatreti čustva, močnejša in bolj nenadzorovana postanejo. Cilj pa, kot pravi zdravnik in psihiater David Spiegel z ameriške univerze Stanford, bi moral biti pretvoriti depresijo v žalost in tesnobo v strah, da dobimo nekaj oprijemljivega, nekaj, o čemer se lahko pogovarjamo. Stroka še dodaja, da potlačevanje negativnih čustev poveča motnje čustvovanja. Bolniki,



ŠPELA KRIŽANEC

MAGISTRICA BIOPSIHOLOGIJE, DIPLOMIRANA PSIHOTERAPEVKA IN SPECIALIZANTKA TRANSAKCIJSKE ANALIZE, KI SE UKVARJA S PODROČJEM POVEZAVE PSIHOLOŠKIH IN BIOLOŠKIH DEJAVNIKOV PRI RAKAVIH BOLNIKIH. KOT RAZISKOVALKA JE BILA AKTIVNA NA UNIVERZI STANFORD, KJER JE Z ZDRAVNIKOM IN PSIHATROM DAVIDOM SPIEGLOM RAZISKOVALA, KAKO LAHKO SOCIALNA PODPORA IN ČUSTVA VPLIVAJO NA PREŽIVETJE BOLNIKOV Z RAKOM. ŠPELA KRIŽANEC SE LAHKO OGLASITE NA ELEKTRONSKEM NASLOVU SPELA@CORDIS-CENTER.SI.

ki so bili bolj zaskrbljeni glede svoje bolezni in so ta čustva prikrivali, so bili bolj depresivni in tesnobni. Ta podatek je pomemben, saj ti pacienti, ki trpijo bolj in kažejo manj, lahko zdravnikom dajejo lažen občutek, da so dobro, a se pravzaprav le močno trudijo skriti svojo stisko. Skrivanje lastne stiske pa je karakteristika, ki se je izkazala za bolj pogosto pri rakavih bolnikih.

K RAKU NAGNJENA OSEBNOST

Znanstvenica in raziskovalka osebnostnih značilnosti in vedenja v povezavi z boleznimi dr. Lydia Temoshok z ZDA je intervjuvala 150 pacientov z rakom in opazila pretresljive podobnosti v njihovem vedenju in obnašanju. Karakteristiko je imenovala osebnost tipa C (navznoter

izražena jeza) in jo predlagala kot enega od dejavnikov tveganja za nastanek raka. Glavne osebnostne značilnosti, ki jih je opazila, so bile skrajna prijaznost, požrtvovalnost, močna želja ustreči in biti nezahteven. Zdeli so se zaskrbljeni glede svoje diagnoze, a zanimivo, ne zaradi njih samih, temveč zaradi bližnjih: »Jaz sem že v redu, me pa resnično skrbi za moža. Ni mu lahko ...«

VSE ŽIVLJENJE JE SKRBELA ZA DRUGE

In zdaj ženska, skrbna mama in žena kar naenkrat zboli in ne zmore več skrbeti za družino kot prej. Prevzela je novo vlogo, vlogo bolnice, ki pa ji ni pisana na kožo, saj je vse življenja skrbela za druge – skrbeti zase ali pustiti, da drugi skrbijo zanjo, pa postane težko. Zato se zdi še težji kot lastno preživetje občutek bremena, ki ga lahko ob bolezni začuti. Občutek biti v napoto ter občutki krivde so lahko še zlasti močni v poznejših fazah bolezni, takrat, ko imajo bolnice manj moči skrbeti zase. Hkrati pa tudi pacientke poročajo, da z napredovanjem bolezni njihova zaznava socialne podpore upada. Psihosocialna podpora, kjer lahko prosto in varno poročajo o svojih občutjih, je včasih edini prostor, kjer se bolnice počutijo razumljene, sprejete in malo manj same.

SOCIALNA OPORA PRIMERLJIVA S KEMOTERAPIJO

Od leta 1980 do danes lahko najdemo več kot 200 znanstvenih člankov, ki poročajo o spodbudnih vplivih socialne podpore rakavim bolnikom. Raziskovalka iz Avstralije Melanie A. Price pravi, da so ženske, ki so pred kratkim doživele stresni dogodek in hkrati nimajo nobene bližnje podpore, kar devetkrat bolj podvržene tveganju za nastanek raka dojke. Zdravnica in raziskovalka Ayal A. Ajzer z ameriške univerze Harvard pa, da kakršen koli primanjkljaj socialne opore pomembno dviguje tveganje za rast raka dojke in vpliva na zgodnjo smrt bolnic, ki imajo razširjenega raka dojke. V tej isti študiji so bile koristi socialne opore bližnjih primerljive z učinki kemoterapije.

NE BEG, PAČ PA SOOČENJE S ČUSTVI

Občutek, da nekdo skrbi za nas in da lahko brez slabe vesti izrazimo, kar nas moti in bremeni, ni le stvar, ki deluje blagodejno na našo dušo, temveč tudi na telo. Čustva namreč predstavljajo naš primarni preživitveni vzgib, kar jih dela še posebej občutljiva in kot taka bi jih morali tudi sprejemati. Zato se moramo naučiti prepoznati lastne potrebe in zdržati s krivdo, ko rečemo drugemu »ne«, zdržati z občutki žalosti in bolečine, ne da bi od tega bežali s skrbjo za druge, in se predvsem naučiti nežno in skrbno skrbeti zase.



ČUSTVA SO VEDNO IMELA SVOJO FUNKCIJO. KO NAS JE NEKAJ OGROŽALO, SMO ZAČUTILI STRAH, KAR JE POVZROČILO, DA SMO POSTALI BOLJ PAZLJIVI. KO NAS JE SOVRAŽNIK NAPADEL, SMO ZAČUTILI JEZO, KAR NAM JE DALO ENERGijo IN MOČ, DA SMO SE BORILI. ČE SO ČUSTVA NA NAŠI STRANI, DA NAM NEKAJ POVEDO, ZAKAJ SE JIH NA VSE NAČINE TRUDIMO POTLAČITI? | Foto: Thinkstockphotos.com



ZA BOLNICE IN TUDI SVOJCE

Piše: Miran Možina

V SLOVENIJI SO ŽENSKES, KI ZBOLIJU ZA RAKOM DOJK, DELEŽNE KAKOVOSTNE MEDICINSKE OBRAVNAVE, KI PA JE USMERJENA PRETEŽNO NA ZDRAVLJENJE TELESNIH POSLEDIC BOLEZNI. OBSTAJA PA VELIKO NEIZKORIŠČENIH MOŽNOSTI PRI ZAGOTAVLJANJU PSIHOTERAPEVTSKE IN PSIHOSOCIALNE POMOČI.

V sodelovanju med Europo Donno in Fakulteto za psihoterapevtsko znanost Univerze Sigmunda Freuda v Ljubljani (SFU Ljubljana) smo zato zasnovali projekt z naslovom Psihoterapevtska in psihosocialna pomoč ženskam, ki so zbolele za rakom dojk, in njihovim svojcem.

KDO IZVAJA POMOČ?

V okviru SFU Ljubljana deluje **psihoterapevtska ambulanta**, v kateri izvajajo psihoterapevtsko dejavnost psihoterapevti in študentje pod njihovim nadzorom. Glavni namen ambulante je zagotavljanje kakovostne psihoterapevtske storitve, hkrati pa učna in raziskovalna baza za učitelje in študente fakultete. V ambulanti, ki vključuje enoto za starejše, enoto za odrasle ter enoto za otroke in mladostnike, je trenutno vključenih 73 terapevtov in specializantov psihoterapije pod nadzorom. Trenutno delajo z okoli 110 pacienti. Ambulanta deluje po samoplačniškem principu z izrazitim socialnim čutom, tako da sprejemajo tudi socialno ogrožene paciente brezplačno ali po simbolični ceni do pet evrov za terapevtsko uro.

VAS ZANIMA?

Vse zainteresirane članice in člane Europe Donne, bolnice in njihove svojce vabimo, da nam svoje zanimanje za sodelovanje pri izvajanju projekta sporočite po telefonu na **01/231 21 01** ali na elektronski naslov **europadonna@europadonna-zdruzenje.si**.



Foto: Thinkstockphotos.com

KOMU JE POMOČ NAMENJENA?

Ciljno skupino predstavljajo ženske v različnih fazah zdravljenja – od začetka, ko je bila postavljena diagnoza rak dojk, obdobja, ko so deležne medicinske obravnave (kirurgija, kemoterapija, obsevanje), in faze, ko je bolezen v remisiji ali ko pride do poslabšanja. Prav

tako predstavljajo ciljno skupino svojci obolelih.

ZAČETEK PROJEKTA

Začenjamo z odpiranjem možnosti za individualno psihoterapevtsko obravnavo ali svetovanje ženskam, ki so zbolele za rakom dojk. Hkrati pa odpiramo možnost za oblike pomoči, kamor se lahko poleg

obolelih vključijo tudi njihovi **svojci**, denimo partnersko in družinsko psihoterapijo ali svetovanje, podporne skupine in terapevtske skupine. Pripravili bomo tudi predavanja in delavnice za strokovno in širšo javnost s ciljem osveščanja o pomenu psihoterapevtske in psihosocialne pomoči za ljudi, ki so zboleli za rakom.



ZELENA ENERGIJA IN ČUDOVITI BOROMEJCI

Piše: Darja Rojec, foto: osebni arhiv

KOT NA VSAKEM IZLETU Z VELIKO PRIČAKOVANJA SMO STARTALI Z ZAMUDO. POZDRAVOV, OBJEMOV, NOVIH SPOZNAVANJ IN ŽGEČKLJIVEGA PRIČAKOVANJA KAR NI IN NI HOTELO BITI KONEC. AMPAK ZAKAJ BI GA BILO? DOBILE SMO SE, DA SE IMAMO FINO, DA SE NASMEJIMO SVOJIM »LOKALNIM« ŠALAM, DA MAKSIMALNO UŽIVAMO.

Na izlet se je prijavilo veliko novih deklet, vsaka s svojo vizijo pričakovanega. Ene, da se bodo popolnoma sprostile, druge, da bodo v miru pogledale lepote Boromejcev. Ja, pri taki živahni skupini miru res ne moremo pričakovati. Pa smo šle, kakšna manj kot sto, z dvema avtobusoma agencije M&M tours z Mitjem Moškotevcem kot direktorjem na čelu. Pot je bila seveda naporna in komaj smo čakale postelje v hotelu, da noge dvignemo v zrak in nam kri odteče iz zateklih sklepov. Nekaj sobic smo morali spremeniti zaradi neprimernosti, ampak nič hudega, smo uredili.

JEZERO, KI GA TURISTI OBOŽUJEJO KOT MORJE

Naslednji dan čudoviti Boromejci. Vreme, kot da smo ga naročili, ne prevroče, ne prehladno in brez dežja.



ITALIJANSKO JEZERO MAGGIORE, NA KATEREM JE VEČ OTOČKOV, MED NJIMI TUDI BOROMEJSKI OTOKI S ČUDOVITIMI PARKI. | Foto: Thinkstockphotos.com



JELKA SE JE NALEZLA NAVIJAŠKE MRZLICE V MILANU.

Kako pa naj bo drugače, saj me vedno »gori« naročimo vreme. Otoki prečudoviti in naše oči so se naužile lepote bujne vegetacije in če ne bi vedele, da smo na otokih jezera, bi tam pogled čez ramo lahko zaznal morje. Potem pa piknik kosilo, ki je vedno najboljši. Nikogar ne motijo plastični krožniki, kozarci, čudovita dobra zdrava hrana v



SKORAJ 100 ZELENIH MAJČK

priročnih škatlah izpod rok naših glavnih kuharic Zvezde in Slavi. Pa seveda čašica ali dve rujnega slovenskega vinca.

OBISK V ČASU NOGOMETNE MRZLICE

Potem pa naravnost v Milano. Ne samo čudovita katedrala, opera in ostale znamenitosti, predvsem vzdušje lige

prvakov v nogometu med Realom in Athleticom. Povsod navijači, zastave, skandiranje ... Čudovito! Doživeti to vzdušje enkrat v življenju – nepozabno! Na poti domov še Simeoni, mestece ob gardskem jezeru, zadnje piknik kosilo, tokrat je zajokalo še nebo, kajti razšle se bomo, saj smo že skoraj v Sloveniji. Pa ne za dolgo! Spet bomo kam odpotovale!



POT, KI JE VEČ KOT LE TO

Piše: Marija Ogrinec

SKUPINA PETIH ČLANOV SE JE PODALA NA ROMARSKO POT, IMENOVANO CAMINO FRANCES OZIROMA POT SVETEGA JAKOBA. TO JE ENA NAJSTAREJŠIH ROMARSKIH POTI, KI SE STEKA IZ VSEH KOTIČKOV EVROPE V SANTIAGO DE COMPOSTELA V ŠPANIJU.

Náš cilj je bil prehoditi zadnji del francoske veje Jakobove poti do Santiaga in nadaljevati vse do Atlantika, do male ribiške vasi Finisterre, ki je nekoč veljala za konec sveta. Skupno v dolžini 240 kilometrov. Uspešno smo jo prehodili, to znamenito pot. Že samo ime Camino te tako lepo poboža in kar vidiš romantično, zeleno Galicijo. Mateja me je hitro postavila na realna tla, da pomeni Camino le pot in nič drugega. Pa je pot še več kot le to. Je pot potrpežljivega korakanja, premikanja pohodnih palic,



KATEDRALA SANTIAGO DE COMPOSTELA | Foto: Thinkstockphotos.com

nošenja nahrbtnika, spoznavanja romarjev in pohodnikov, neznanstvo veselje ob pozdravljanju »buen Camino!«, objemanju znanih pohodnikov, ko jih čez kakšen dan ponovno srečaš v drugem prenočišču ... Camino je še več, je obnavljanje mladostnih spominov med doslej neznanimi pohodniki, spominov na mladinske brigade, vojaške dogodivščine, zidanje hiše, na nekdanje življenje v Jugoslaviji. Je izmenjava znanja o zeliščih, športni opremljenosti, dosedanjih pohodniških izkušnjah, o veselju z vnuki, je obnavljanje znanja angleščine, je pomoč drug drugemu v težavah.

DOGODIVŠČIN POLNO

Glava se prilagodi telesu, ki ve, da mora hoditi, zato ti vse misli uidejo, edino pogovor s sopohodnikom, ki ga dohitiš ali te prehiteva, te pripravi, da sodelujejo še možgani. Camino je tudi vdano sprejemanje drobnega dežja, ki te prisili, da oblečeš pelerino, jo zopet slečeš, kar se lahko ponavlja ves dan. Pot pomeni tudi razpadajoč čevlji, ki ga je treba zvezati z vrvico, da prideš do prenočišča, pomeni tudi, da fotoaparata ne more več slikati, ker je poln »vtisov«. Pomeni tudi žulj, ki se naredi na podplatu, in bolečine, ki te spremljajo pri hoji. Vse te dogodivščine so spremljale tudi nas, a smo si znali pomagati ali pa so nam pomagali drugi.

KAJ JE LEPŠEGA?

Doživeli smo obilico lepih trenutkov, ki so nas zadovoljevali in napolnili s čustvi za

naslednji dan in dneve naprej. Kaj je lepšega kot na deževen, hladen večer piti vroč zeliščni čaj iz ob poti nabranih zelišč, zraven pa še izbirati, s čim ga začiniti; z medom, limono ali celo viskijem. Spremljati romantično špansko poroko v stari vaški cerkvi z belo oblečeno nevesto in modno revijo njenih prijateljic, ki so jo spremljale na ta posebni dan. Ali imeti piknik na kamnitem mostu ob mirni reki v senci



SKUPINA TUDI TOKRAT V ZELENEM | Foto: osebni arhiv Marije Ogrinec

dreves, počivati v kmečkem prenočišču na toplem soncu po deževnih dnevih s kozarcem temnega piva v roki.

POSTALI SMO PRAVI ROMARJI

Ko smo se navadili natovarjanja in raztovarjanja opreme, vstajanja v zgodnjih jutranjih urah, oblačenja včasih še v temi, nakupovanja hrane za na pot, smo postali že pravi romarji popotniki in smo prehodili tudi po 33 kilometrov na dan, ne da bi se zavedali dolžine poti, le ura je pokazala, da je čas za večerjo. Mateja je poskrbela za vso logistiko prtljage, prenočišča in red v njih, mi pa smo jo poslušali. Tako se je naše romanje končalo v Finisterri z malce žalosti, saj ta dan na obali ni bilo nobene jakobove školjke. Smo si jih pač kupili za spomin, teh je vedno dovolj v prodajalnah. Veseli smo bili, ker smo zmogli prehoditi to dolgo pot in našli nove prijatelje. Bili smo tudi nagrajeni s strani naše romarke Mila, ki nam je v spomin podarila ploščice z našimi imeni in z napisom Camino de Santiago. Kje je našla ploščice, ve samo ona. Mi smo se čudili, kako dolgo kupuje in izbira, pa je izbirala za nas.

NAUK ZGODBE

Na poti Camino de Santiago de Compostela sta pomembna govornica telesa in pogled v oči, ne tako kot doma, v mestu, kjer vsak gleda svojo pot ali v tla. Ni pomembno znanje tujega jezika, pomembni so objem, nasmeh in pozdrav.



PUŠČICE NA RAZPOTJIH

PUŠČICE NAM KAŽEJO POT, BREZ NJIH POGOSTO NE BI VEDELI, KAM. KADAR KOLI JO PONOVRNO ZAGLEDAMO, SMO PREPRIČANI, DA SMO NA PRAVI POTI. KAKŠNO OLAJŠANJE JE, DA JE NEKDO PRED NAMI NARISAL PUŠČICE NA RAZPOTJIH IN VMES, SAJ NAM DAJEJO GOTOVOST V TRENTU ZMEDE, IZGUBLJENOSTI ALI PREPROSTE RADOVEDNOSTI, KAM NAPREJ. NAŠA ŽIVLJENJA SO KOT CAMINO, VČASIH SE POČUTIMO IZGUBLJENE, KO NE NAJDEMO PRAVE POTI ALI VSAJ KAKŠNEGA ZNAMENJA, KI BI NAS PREPRIČALO IN USMERILO, KAM NAJ ZAKORAKAMO. KAKŠNE PA SO TVOJE PUŠČICE, KI TE USMERJAJO IN TI POMAGAJO V ŽIVLJENJU? (PREVOD IZ ZLOŽENKE OB POTI) | Foto: Thinkstockphotos.com

IZLETI

PREDSTAVI NAM SVOJ KRAJ



Že skoraj eno leto se članice združenja Europa Donna vsak mesec odpravimo v kraj, kjer živi naša članica, ki nas povabi in organizira potepanje in pohod po svoji bližnji ali širši okolici. Organiziramo se tako, da se odpeljemo skupaj z avtomobili in si razdelimo stroške, da nas potepanje stane manj. Tako se spoznavamo med seboj, spoznavamo kraje in pohodne poti in imamo čas za pogovore ter lepa

doživetja. Če nas katera želi povabiti v svoje okolje, naj pokliče v pisarno Europe Donne ali **Darja Rojec** na **041 622 361** in skupaj bomo organizirali potepanje.

1. OKTOBRA VABLJENE NA NOV IZLET!

1. oktobra ob 7.30 se dobimo na parkirišču pred Halo Tivoli v Ljubljani in odpravili se bomo na enodnevno potepanje po Sloveniji. Tokrat bomo obiskali Vače in Geoss – **geometrično središče Slovenije**, kjer nam bo družinsko gledališče Kolenc predstavilo srce Slovenije v gledališki obliki. Pri predsednici kmetice Slovenije se bomo okrepčale in si po želji nakupile domače izdelke iz mleka. V Celju nas bo pričakal vodič in nas popeljal po znamenitostih mesta. Po ogledu znamenitega celjskega gradu pa si bomo na samem gradu

privoščili tudi grajsko kosilo. Ker je možnost mesnega ali ribjega jedilnika, prosim, da ob prijavi vpišete tudi, kaj bi rade pojedle. Po kosilu se bomo odpravile proti domu, s postankom na Trojanah, kjer bo možnost nakupa krofov in zadnjega kofetkanja, preden se vrnemo v Ljubljano.

Cena izleta znaša 24 evrov. Prijave sprejemamo v pisarni Europa Donna, na tel. **01/231 21 01** ali na e-naslov **europadonna@europadonna-zdruzenje.si**. Po prijavi denar nakažete na TRR, odprt pri NLB, št. 0201 1005 1154 225, naslov: Europa donna, slovensko združenje za boj proti raku dojke, Zaloška 5, 1000 Ljubljana, s pripisom ZA IZLET. Prijavite se čim prej, najpozneje do ponedeljka, **26. septembra 2016**. Za vse informacije sem vam na voljo na številki **041 622 361, Darja Rojec**.



POMEMBNO JE PRAVILNO ZDRUŽEVANJE ŽIVIL

Piše: Mojca Buh, foto: osebni arhiv Jana Bizjaka

JAN BIZJAK JE VELIK LJUBITELJ NARAVE. DELO V NARAVI GA SPREMLJA VSE ŽIVLJENJE, NJEGOVA ŽELJA JE NAVDUŠITI IN PRENESTI SVOJE POSLANSTVO NA LJUDI, DA BI SI TUDI SAMI PRIDELALI ČIM VEČ SVOJE HRANE NA NARAVI PRIJAZEN NAČIN. JAN DELA V ZELENEM TURISTIČNEM KOMPLEKSU GARDEN VILLAGE NA BLEDU, KJER SE V PESTRI DRUŽBI SADNIH DREVES IN VRTNIN VSAK DAN NAUČI OGROMNO NOVEGA.

Delček njegovega bogatega mozaika je tudi duhovnost – delo na sebi, tradicionalna kitajska medicina ter področje prehrane, s katero se je začel intenzivno ukvarjati pred približno sedmimi leti, ko je imel težave s počutjem in rano na želodcu. In prav spremembe v združevanju živil so odigrale eno ključnih vlog, da je rana na želodcu le še bled spomin.

Z Janom sva se hitro zapletla v pogovor. Pravilno združevanje živil mu je povrnilo zdravje. Velikokrat pozabljamo na pravilen način prehranjevanja, dokler ne nastopijo težave ... Takrat bi naredili vse, poskusili vse, a z Janom sva se hitro strinjala, da je pomembno poslušati svoje telo in ne mešati vse hkrati, temveč počasi preizkusiti različne metode in poiskati sebi najboljšo. Tako kot smo si med seboj različni, se tudi naše telo odziva drugače. Poleg prehrane pa moramo največ narediti na sebi, se naučiti soočati s stresom, ki je še eden od najpogostejših dejavnikov za težave.

KAKO POMEMBNA JE ZDRAVA IN KAKOVOSTNA PREHRANA?

Zelo. Si to, kar ješ in hrana naj bo tvoje zdravilo – tvoje zdravilo pa naj bo tvoja hrana. To sta le dva med številnimi modrimi pregovori, ki niso nastali brez razloga. Pomena uživanja zdrave hrane so se zavedali že zdavnaj, zavedanje pa se je z raznoraznimi spoznanji in raziskavami z leti samo še okrepilo. Danes tako ni pomembno le, kaj jemo, ampak tudi kdaj, kako je hrana pridelana in pripravljena. Uživanje nesezonskih živil, (hitro) pripravljene predelane hrane, premalo zrelega in s pesticidi obremenjenega sadja in zelenjave so problemi, s katerimi se naši stari starši niso toliko ukvarjali, kot se ukvarjamo danes. Prehrana je bila skromnejša, a bolj hranilna, obenem pa manj obremenjujoča za naš organizem. Čeprav za večino bolezni velja, da velik

del vzroka nastanka bolezni predstavlja psihični stres, pa se s prehrano da zdravstvene težave oziroma simptome večinoma vsaj omiliti, kar zdravljenje pospeši in olajša.

PRI TEM VELIKO VLOGO ODIGRA TUDI PRAVILNO ZDRUŽEVANJE ŽIVIL. NA KAJ MORAMO BITI POZORNI?

Najbolj preprosta smernica je: preprosteje ko ješ, bolje je. Preprosto in sezonsko. Da bi imunskemu sistemu čim bolj olajšali boj z rakavimi celicami, je pomembno, da ga s prehrano čim manj obremenjujemo. Zato je zelo dobrodošlo, da uživamo enostavne obroke, sestavljene iz lahko prebavljivih živil, pri obilnejših obrokih pa živila primerno združujemo. A pri tem je pomembno, da preprostega prehranjevanja ne enačimo z monotonim.



Najbolj preprosta smernica je: preprosteje ko ješ, bolje je, pravi Jan Bizjak.

Pomembno je, da z mesečnim uživanjem širokega spektra sezonskih živil v ločenih obrokih svojemu telesu priskrbimo vsa hranila, ki jih potrebuje.

KATERA ŽIVILA PA NAS LAHKO OBVARUJEJO PRED RAKOM DOJK?

Med živil, katerih uživanje naj bi delovalo kot dobra preventiva pred rakom dojk, se največkrat omenja z antioksidanti bogate (črni in rdeči) fižol, borovnice, brokoli, laneno seme, zeleni čaj, gobe (šitake), tudi ribe in lupinarje. Pri uživanju naštetih živil pa vseeno najprej prisluhnite oziroma preverite, kako se nanje odziva vaše telo in ali so zanj dobrodošla.

NAŠTELA SVA PREDNOSTI PRAVILNEGA ZDRUŽEVANJA ŽIVIL. KAJ PA ČE ŽIVIL NE KOMBINIRAMO PRAVILNO?

Napačno združevanje živil oziroma mešanje velikega števila različnih živil v enem obroku obremenjuje naše prebavne organe, predvsem trebušno slinavko in jetra. Pogosto se pojavi tudi napihnjenost. Upočasnita se nam prebava in presnova, kar se lahko odrazi v zaspanosti in

RAK IN ZAMERA?

Luis Hay sporoča, da naj bi bil rak povezan predvsem z globokimi zamerami, zato je pomembno, da zamere, če obstajajo, opustimo, pa čeprav se nam zdijo še tako upravičene. Nenazadnje večinoma ne poznamo celotnega ozadja dogodkov, ki so pripeljali do določene situacije, v kateri smo se trenutno znašli. Pri tem je lahko zelo dobrodošla pomoč terapevta, ki pomaga ozavestiti določene vzorce, ki so pripeljali do bolezni.

utrujenosti. Na sluznici prebavil se nam sčasoma pojavijo obloge, ki zmanjšajo vsrkavanje določenih hranil. Delovanje imunskega sistema je ovirano, kar za močno obremenjen imunski sistem rakavega bolnika oziroma bolnice predstavlja še dodaten napor. Pravilno združevanje je še posebej pomembno za bolnice s šibkimi prebavili, ki so po konstituciji ponavadi bolj drobne. Človek s šibkimi prebavili se bo ob zaužitju prevelike količine hrane počutil slabo. Prebavila (vranica) mu namreč hrano prebavijo nepopolno, kar močno obremeni jetra. Prav jetra pa so odgovorna tudi za raven energije v našem telesu, zato se, če so preobremenjena, počutimo zelo slabo.

PA VENDAR NI POMEMBNO SAMO, KATERA ŽIVILA UŽIVAMO, VELIK POMEN NA ZDRAVJE IMATA NAJBREŽ TUDI OBDELAVA IN ČAS UŽIVANJA?

In način pridelave. Za naše zdravje in počutje je najbolj zdravo in koristno uživanje sezonske in čim bolj lokalno, sonaravno pridelane hrane. Sonaravno pomeni na naravi čim bolj prijazen način, brez uporabe kemičnih sredstev,

hormonov ... Narava je za nas poskrbela na zelo skrben in inteligenten način, tako kot tudi za druga bitja na tem planetu. Na določenih območjih nam v določenih obdobjih ponuja točno tisto, kar naše telo potrebuje. Tako na primer citrusi ob ekvatorju rastejo zato, da bitjem, ki tam živijo, pomagajo ohlajati telo. Tudi pri nas poleti raste več živil, ki vsebujejo vodo, od melon, lubenic, kumar, ki delujejo izrazito hladilno in v vročini pomagajo ohlajati telo. V vročini le redko komu zadiši zrezek na žaru – in to ne brez razloga. Meso namreč v večini primerov greje telo, česar si poleti ne želimo. Si pa, obratno, tega želimo pozimi in takrat so najbolj primerne enolončnice. Te telo prijetno ogrejejo, še posebej, če jim dodamo tople začimbe. Kuhanje oziroma obdelovanje hrane sicer res uničuje encime, a jo

MEŠANJE VELIKEGA ŠTEVILA RAZLIČNIH ŽIVIL V ENEM OBROKU OBREMENJUJE NAŠE PREBAVNE ORGANE.

obenem naredi lažje prebavljivo, s čimer se poveča tudi njen izkoristek. Zato je pri ljudeh s šibkejšimi prebavili koristno, da jedo nekoliko več kuhane hrane, s surovo pa naj ne pretiravajo.

ZA VEČINO BOLEZNI KRIVCA IŠČEMO V STRESU. TOREJ JE POMEMBNO, DA BOLNICE POLEG ZDRAVEGA PREHRANJEVANJA POZORNOST NAMENIJO ODPRAVLJANJU PSIHIČNIH OBREMENITEV.

Res je. In da delajo na sebi ter predvsem, da se imajo rade. Prsi poleg maternice in jajčnikov predstavljajo sedež vaše čudovite ženske energije, ki pa je v današnjem načinu življenja in čustvovanja velikokrat prizadeta. Veliko žensk hoče s svojim materinskim čutom poskrbeti za vse okoli sebe, pretirano razdaja svojo energijo, nase pa pozabi. Pozabljajo na svoja čustva, občutke in svoje želje. Če v prvi vrsti ne poskrbite zase, tudi za druge ne boste mogle. Posvetite se najprej sebi in prisluhnite svojim občutkom in željam. Sebe postavite na prvo mesto. Ljudje, ki vas imajo radi, bodo to ne le razumeli, ampak vas bodo tudi podprli.





HRANA BREZ OKUSA, AFTE, ZADAH?

Piše: Darja Rojec, foto: Thinkstockphotos.com

ZDRAVLJENJE S CITOSTATIKI LAHKO SPREMLJAJO NELJUBE POSLEDICE V NOTRANJOSTI UST. NAJPOGOSTEJŠE SO AFTE IN RANICE NA SLUZNICI, MOTNJE VONJANJA IN OKUŠANJA, OBČUTEK SUHIH UST, ZADAH IN HERPES. PREDLAGAMO NEKAJ »ZVIJAČ«, KAKO TE TEŽAVE OMILITI IN LAŽJE PREBRODITI TO OBDOBJE.

Da bi preprečili okus po kovini, velja lizati trde bombone in piti pomarančni sok, hrano pa jesti s plastičnim priborom. Če nimamo sline, ližimo peške koščičastega sadja ali kar kocko ledu. Skrbimo seveda za ustno higieno in si pomagamo tudi z domačimi pripravki iz zelišč. Ranice in afte, ki se pogosto pojavljajo na sluznici naših ustnic ali lic oziroma praktično kjer koli v ustih, znajo biti nadležne in boleče. Za njihovo ublažitev pomagajo naslednja zelišča:

ČAJ NETRESKA (SEMPEREVIVUM TECTORUM)

Potrebujemo 12 gramov posušenih listov netreska. Priprava: v 250 ml vode kuhamo posušene liste kakšnih 15 minut, nato odstavimo in pustimo, da se ohladi. S čajem spiramo usta.

TINKTURA MATERINE DUŠICE (THYMUS VULGARIS)

Potrebujemo 200 gramov sveže cvetoče rastline. Priprava: v litrsko steklenico damo rastlino in jo

zlijemo z od 60 do 65-odstotnim alkoholom. Steklenico zapremo, vsebino dobro pretresemo in postavimo na sobno temperaturo na svetlo mesto za približno tri tedne. Vsake toliko steklenico ponovno

pretresemo. Nato tekočino precedimo ter tinkturo shranimo v stekleničke. Za grgranje tinkturo razredčimo (0,3 dl v 1 dl vode) in si ustno votlino večkrat speremo.

TINKTURA KRVAVEGA MLEČKA (CHELIDONIUM MAJUS)

Priprava: steklen kozarec do dveh tretjin napolnimo z narezanim svežim krvavim mlečkom in zalijemo s tropinovcem toliko, da tropinovec sega dva prsta nad zelišče. Tinkturo lahko uporabimo že čez eno uro, sicer pa jo pustimo namočeno dva dni, jo precedimo in nato uporabljamo za spiranje ust. V deciliter mlačne vode damo pet kapljic tinkture. Ponovimo večkrat na dan.

PRIPRAVEK ZA BOLEZNI UST S KLINČKI (SYSIGIUM AROMATICUM)

Potrebujemo po 25 gramov mete, regrata, koromača, limonove in pomarančne lupine (pridelane na ekološki način) ter pet gramov klinčkov (nageljnovе žbice). Priprava: dve žlici te mešanice prelijemo z dvema decilitroma vroče vode in pustimo stati dve uri. Nato precedimo in večkrat na dan spiramo usta. Za ustno vodico lahko uporabimo tudi hidrolate, ki vsebujejo zdravilne izvlečke rastlin.

KAJ JE HIDROLAT IN KAKO NASTANE?

Aromatične rastline v svojih žlezah ali mešičkih zbirajo dišave. S parno destilacijo, kjer kapljice pare nase vežejo rastlinske dišave, se na poti skozi destilator utekočinijo in zberejo v zbirni posodi. Aromatične snovi v rastlinah so sestavljene iz v vodi topnega in netopnega dela. V vodi netopni del plava na vodi in se imenuje eterično olje. V vodi topnega dela pa iz vode ni mogoče izločiti in predstavlja hidrolat. Hidrolati so pomemben zdravilni material in imajo izredno širok spekter uporabe. Uporabljamo jih v kozmetičnih pripravkih, pripravkih za nego kože in za podporo imunski odpornosti.

NEKAJ PRIMEROV UPORABE HIDROLATOV:

- **Kot hladilno razpršilo za obraz ali dezodorant**, ki je primeren zlasti na potovanjih in v klimatiziranih prostorih. Katerega izbrati? Predlagamo sivko, pomarančo, rožmarin (a ne za tiste, ki imajo visok krvni tlak!), lovor (kot dezodorant za bolnike z limfnim edemom), smilj in meto.

- **Kot osnova za kreme**. Tako izdelkom izboljšamo kakovost. Primerni so vsi hidrolati glede na potrebe kože.

- **Kot pripravek za nego kože**, aken, ranic, suhe kože ali kot vodica za po britju.

- **Kot ustna vodica**, ki deluje blagodejno na zadah, vneta dlesni, afte ali celo vneto grlo. Izberite žajbelj, kamilico, sivko, sladki pelin (dober zlasti proti herpesu), nepozebnik ter lovor in smilj skupaj.

- **Kot kopel**, saj deluje dobrodejno na počutje in kožo.

- **Kot pomoč pri boleznih**, kot so:

- **prehlad** (čajevec in limona učinkujeta kot imunostimulanta in olajšata dihanje ter

čistita zrak. Uporabimo ju lahko tudi v razpršilcu. Hidrolat sladkega pelina znižuje temperaturo),

- **želodčne težave** (čajno žličko hidrolata poprove mete vlijemo v lonček zelenega čaja skupaj z medom),

- **utrujene oči** (utrujenost odpravimo tako, da na bombažno krpico vlijemo nekaj ohlajenega hidrolata. Krpico položimo na oči za 10 minut. Priporočamo hidrolat kamilice).

ZADAH IN KLOROFIL

Pri težavah z zadahom in vnetjem v ustni votlini je zelo pomembna hrana, ki jo jemo. Hrana, ki vsebuje veliko klorofila, ima zaradi svoje podobnosti s hemoglobinom neverjetne lastnosti in sposobnosti v našem krvnem obtoku. Učinkovito čisti kri, pospešuje rast in obnovo tkiv, celi rane, se bojuje z okužbami in odpravlja zadah. Klorofil najdemo v zeleni listnati zelenjavi, ki jo je najbolje uživati presno. Viri klorofila so zlasti špinata, blitva, olive, zelena solata, pšenična trava, šparglji, ohrovt, peteršilj, zelena, zelena paprika, zelene alge. Ponujamo vam recept za odličen izkoristek.

SOLATA S ŠPINAČO IN HRUŠKAMI



Potrebujemo:

2 večji hruški,
4 žlice orehovega olja,
veliko pest špinata,
100 gramov sira feta,
limonov sok, poper, sol.

Priprava:

Hruške očistimo, narežemo na koščke, prelijemo z orehovim oljem in malo počakamo, da odstopijo. Nato v posodo damo vse sestavine, prelijemo z limonovim sokom, posolimo, popopravimo in dobro premešamo.

Namig: Špinato lahko pripravimo kot pesto, ki ga imamo kot preliv za testenine ali na rižoti.

EUROPA DONNA (pristopna izjava)

S podpisom potrjujem, da želim postati član/članica Europe Donne – Slovenskega združenja za boj proti raku dojč

Ime in priimek:	
Datum rojstva:	
Naslov:	
Kraj:	
Področje dela, ki me zanima:	
Poklic:	
Telefon:	
Elektronski naslov:	
Podpis:	
Datum:	

Izpolnjeno pristopno izjavo pošljite na naslov:
EUROPA DONNA, Zaloška cesta 5, 1000 Ljubljana, ali po faksu na številko 01 231 21 02.
Po prejeti pristopni izjavi boste prejeli položnico za letno članarino 10 evrov.

Pristopno izjavo najdete tudi na spletni strani:
http://www.europadonna-zdruzenje.si/kdo_smo/clani



POŠLJITE MISEL, KAJ VAS NAVDIHUJE KOT ŽENSKO

LIDL SLOVENIJA IN ZDRUŽENJE EUROPA DONNA ZDRUŽUJETA MOČI ZA DOBRA DELA. VABITA VSE ŽENSKÉ, DA RAZMISLITE O SVOJEM NAVDIHU IN NAM GA ZAUPATE. ZA VSAKO MISEL, KI NAM JO BOSTE POSLALE, BO PRILJUBLJENI TRGOVEC V SKLAD EUROPE DONNE PRISPEVAL PET EVROV. Z ZBRANIMI MISLIMI, NATISNJENIMI NA BALONE, PA BOMO SIMBOLIČNO ZAZNAMOVALI ŠE 15. OKTOBER, DAN ZDRAVIH DOJK.



Foto: Thinkstockphotos.com

Odgovor na vprašanje, kaj vas navdihuje kot žensko, vam lahko prinese več kot le opravljeno dobro delo. Vsaka misel se namreč poteguje za Lidl-ov darilni bon v vrednosti 40 evrov in praktično darilce. Misel lahko napišete na dopisnico in nam jo pošljete na naslov **Nika, Kopitarjeva 2, 1000 Ljubljana** ali na naslov **Europa Donna, Zaloška 5, 1000 Ljubljana**. Misli zbiramo tudi na **facebook** profilih Europe Donne Slovenija in priloge Nika ter za **elektronskem naslovu** europadonna@europadonna-zdruzenje.si in nika@dnevnik.si. Vsaka misel poveča donacijo! Z akcijo zbiranja misli, ki bo tekla do vključno 30. septembra, pa želimo tudi vas, drage bralke, spodbuditi, da razmislite, kaj pomeni biti ženska, kaj pomeni biti mama, žena, hčerka, prijateljica, nenazadnje pa tudi bolnica. Želimo vam položiti na srce, kako pomembno je skrbeti zase, poslušati svoje telo, uživati življenje in iskati navdih za pozitivne premike. Vaša misel lahko pomaga kakšni drugi »sotrpinki«, obenem pa prispeva pet evrov, ki jih s čutom za solidarnost in skrbjo za zdravje donira Lidl Slovenija.

NAJBOLJŠE TRI NAGRAJENE

Sporočila bomo zbirali ves september, nekatera med njimi pa natisnili na balone, ki bodo krasili dogajanje na prireditvah ob rožnatem oktobru po vsej Sloveniji. Oblikovali smo tudi posebno komisijo, ki jo tvorijo **Vesna Levičnik** (odgovorna urednica Nike), **Tanja Španić** (generalna sekretarka Europe Donne) in **Eva Pečovnik** (predstavnica podjetja Lidl Slovenija). Vesna, Tanja in Eva bodo v začetku oktobra izbrale tri najlepše misli in jih nagradile. Vabljeni k sodelovanju, iskanju navdiha in pozitivnih misli!

TUDI SODELAVKE V LIDLU SLOVENIJA BODO PODPRLE AKCIJO

Lidl Slovenija bo enak natečaj izvedel med svojimi zaposlenimi. Med vsemi zbranimi mislimi bo interna komisija izbrala najlepšo in jo natisnila na praktično darilce, ki ga bodo vse zaposlene prejele ob dnevu zdravih dojk. Tudi vsaka misel zaposlenih doprinese v sklad za donacijo združenju Europa Donna.



VESNA LEVIČNIK:

»KOT MATI IN PARTNERKA GLEDAM NA ŽIVLJENJE KOT NA UMETNOST, KI JI MOJA ŽENSKA ENERGIJA DAJE BARVE IN MEHKOBO. KOT UREDNICA REVije Nika PA SEM RADA USTVARJALNA, DRZNA, ZAGNANA IN ŽENSTVENO NEŽNA. IN PRAV V KOMBINACIJI VSEH TEH PRIDEVNIKOV ŽELIM, DA BRALCI PREPOZNAJO TUDI EKIPO, KI USTVARJA PRILOGO Nika.«



TANJA ŠPANIĆ:

»SEM GENERALNA SEKRETARKA PRI ZDRUŽENJU EUROPA DONNA. PRI 26 LETIH SO MI ODKRILI RAKA DOJK. BOLEZEN SE DOTAKNE TUDI NAŠE ŽENSKOSTI, ZATO JE ZELO POMEMBNO, DA V TISTIh TRENUTKIH NE POZABIMO NA TO, DA SMO MOČNE, PONOSNE, POGUMNE ... IN VČASIH PREBEREMO TUDI KAKŠNO POZITIVNO, NAVDIHUJOČO MISEL DRUGIH ŽENSK.«



EVA PEČOVNIK:

»ŽENSKÉ SKOZI OBDOBJA V ŽIVLJENJU PREVZEMAMO MNOGO VLOG. SMO HČERKE, SESTRE, MAME, PARTNERKE, SODELAVKE ... A VEDNO SMO IN OSTAJAMO PREPROSTO – ŽENSKÉ. ZADOVOLJNA ŽENSKA, KI ZNA POSKRBE TI ZASE, BO V NAVDIH, ZGLED IN OPORO TUDI ZA DRUGE, ZATO NEGUJMO SVOJO NAJPOMEMBNEJŠO VLOGO. VLOGO ŽENSKÉ.«

PRIJAVNICA

Kot žensko me najbolj navdihuje:

Ime in priimek:

Ulica:

Kraj: Poštna številka:

Tel./GSM: Elektronski naslov:

nika



Misel lahko napišete na izrezano prijavnico ali zgolj na dopisnico in jo skupaj s svojimi podatki **pošljete na naslov priloge Nika, Kopitarjeva 2, 1000 Ljubljana, ali na naslov Združenja Europa Donna, Zaloška 5, 1000 Ljubljana – s pripisom »moj navdih«**. Misli zbiramo tudi na **facebook** profilih Europe Donne Slovenija in priloge Nika.

Pogoji in navodila natečaja:

Navdihujoče misli zbiramo od 7. do vključno 30. septembra 2016. **Za vsako poslano misel bo Lidl Slovenija združenju Europa Donna Slovenija doniral pet evrov, do najvišje skupne vrednosti 3000 evrov.** Donacija bo izvedena v 30 delovnih dneh po končanem natečaju.

Zbrane podatke bomo uporabili samo za namen natečaja.



HUMANITARNI TEKI IN HOJE ZA UPANJE

ČE MORAMO ZA OBISK FITNEŠKEGA CENTRA ALI NAKUP KOLESARSKE OPREME ODŠTETI PRECEJ DENARJA, NAS TEK NE STANE SKORAJ NIČ. ZA SILO PRIMEREN TEKAŠKI TEREN NAJDEMO TAKO REKOČ KJER KOLI, TEKA SE NI TREBA UČITI, V OMARI IMAMO VSI KAKŠNO UDOBNO TRENIRKO, POTREBUJEMO LE KAKOVOSTNE ŠPORTNE COPATE IN PRIPRAVLJENI SMO ZA AKCIJO. VABIMO VAS, DA SE NAM PRIDRUŽITE. KDAJ, KJE? PREBERITE V NADALJEVANJU.

ZAGORJE OB SAVI

1. oktobra 2016 bo v Zagorju ob Savi potekala 5. prireditev Tek in hoja za upanje Europe Donne pod geslom »Vse, kar delaš, delaj s srcem« v organizaciji zasavskega varstveno-delovnega centra. Dogodek bo imel povezovalen namen, na njem bodo lahko organizacije, društva, klubi ... predstavili svojo dejavnost. Prireditve bo potekala v Europarku Zagorje z zbiranjem udeležencev od 9. ure dalje in začetkom ob 10. uri. Startnine ne bo, prostovoljni prispevki pa bodo namenjeni za nakup opreme, ki bo namenjena izključno uporabnikom za novo enoto prepotrebne dnevnega varstva VDC v Litiji. Podrobne informacije: domen.pociecha@vdc-zagorje.si, 040 607 400 in/ali hedvika.kovac@vdc-zagorje.si, 051 334 860.

DOLENJSKE TOPLICE

11. oktobra 2016 bodo Dolenjske Toplice gostile Tek in hojo za upanje po dolenskih gričih. Zbor bo pred hotelom Balnea ob 12. uri, start ob 13. uri, startnina – donacija pa znaša pet evrov in bo šla v dobrodelne namene.

SLOVENSKA BISTRICA

15. oktobra 2016 bodo v Slovenski Bistrici tekli in plesali. Tekalci se dobijo v Grajskem parku, start teka bo ob 9.30 za šolarje, ob 10. uri pa nadaljujejo ostali udeleženci. V programu so tudi športne igre v sodelovanju z drugimi športnimi društvi in promoviranje športne ekipe Europe Donne. Startnina – donacija znaša pet evrov, vsa



Foto: Thinkstockphotos.com

zbrana pa sredstva bomo namenili socialno šibkim otrokom v občini Slovenska Bistrica. Ob 11. uri sledi ples »Lep je dan«.

NOVA GORICA

22. oktobra 2016 Nova Gorica vabi na dobrodelno četrto prireditev Tek in hoja za upanje pod geslom »Odvzimo tabuje«. Društvo ko-RAK.si v sodelovanju z Europo Donno, Športnim društvom Mark Šempeter, ANDOS Gorizia in Rotarijskim klubom Solkan organizira dobrodelno športno prireditev, ki je namenjena gibanju, veselemu druženju in zbiranju dobrodelnih sredstev ter posredovanju sporočila o pomenu boja proti raku dojk in raku prostate. Dogodek bo potekal na Trgu

Edvarda Kardelja pred Mestno občino Nova Gorica z začetkom programa ob 9. uri (prijave za udeležbo bodo zbirali od 8. ure dalje). Tekalci in pohodniki bodo lahko izbirali med štirimi programi: pohodni trasi bosta obsegali tri in sedem kilometrov, tekaški pa sedem in petnajst kilometrov. Udeleženci si bodo lahko na startu izmerili srčni utrip, krvni tlak, holesterol, krvni sladkor in analizo telesne sestave. Startnina – donacija znaša pet evrov (otroci, učenci in dijaki bodo plačala oproščeni). Prihodek prireditve bo v celoti namenjen rakavim in kroničnim bolnikom za medicinske pripomočke. Podrobne informacije: info@ko-rak.si.



FIHO SOFINANCIRA PROGRAME EUROPE DONNE, REVILJO NOVICE EUROPA DONNA, PREDAVANJA PO SLOVENIJI IN SVETOVANJA (OSEBNA, TELEFONSKA, ELEKTRONSKA ...). STALIŠČA ORGANIZACIJE NE IZRAŽAJO STALIŠČ FIHO.



REPUBLIKA SLOVENIJA
MINISTRSTVO ZA ZDRAVJE

PROGRAM OSVEŠČANJA RAKAVIH IN DRUGIH
BOLNIKOV Z NOVICAMI EUROPA DONNA
SOFINANCIRA MINISTRSTVO ZA ZDRAVJE RS.



ZAVAROVALNICA TRIGLAV, d.d.



ČE KDO ZMORE, ZMOREMO MI

Z USTANOVITVIJO ŠPORTNE SEKCIJE EUROPE DONNE ŽELIMO SPODBUDITI ŽENSKE, KI SO BOLEZEN ŽE PREBOLELE, PA TUDI TISTE, KI SE Z BOLEZNIJO SPLOH NISO SREČALE, DA Z AKTIVNIM SODELOVANJEM NA RAZLIČNIH TEKIH, POHODIH, VADBAH JOGE IN MEDITACIJE NAREDILJO NEKAJ VEČ ZASE IN ZA SVOJE ZDRAVJE.

V lanskem letu smo se s športno sekcijo udeležili Dm teka za ženske. Vsaka posameznica je bila aktivna na svoj način, znotraj domačega okolja. Enkrat na mesec pa smo se srečevale na skupnih treningih. V pomoč

so nam bili strokovnjaki, ki so spremljali naš trening v živo in tudi postregli s koristnimi informacijami prek elektronskih sporočil. Letos v sodelovanju z lokalnimi skupnostmi in strokovnjaki vzpostavljamo gibalne centre, kjer lahko posameznice aktivno preživljajo dobro uro svojega časa na teden.

GREMO: AKCIJA!

- V Ljubljani se že tradicionalno nadaljuje vadba joge. Letos začnemo tudi v **Cerknici**.
- Pod vodstvom Anke Pušnjak in špartatlonca Zdravka Čufarja potekata telovadba in tek v parku v **Slovenski Bistrici**. Telovadimo vsak četrtek ob 20. uri v parku ali v prostorih na Partizanski 24.
- V sezoni 2016/17 se bomo udeležili različnih tekov, pohodov in akcij.

KAKO POSTANEM ČLANICA ŠPORTNE SEKCIJE?

S prijavo na elektronskem naslovu potocnik.rebeka@gmail.com. Prek sporočil lahko sledite vsemu, kar se na tem področju dogaja.

ALI JE POTREBNA FIZIČNA PRIPRAVLJENOST?

Ne. Zahtevnost posameznih vaj in treningov se prilagaja zmoglostim vsake posameznice.

KJE SE KAJ DOGAJA?

- Joga,
- pohodi po vsej Sloveniji,

- telovadba na Fakulteti za šport v Ljubljani, Novi Gorici in v Mariboru (Vadi rad),
- telovadba in tek v Slovenski Bistrici,
- udeležba na različnih tekih, pohodih.

POSKRBELI SMO TUDI ZA NAJMLAJŠE

Ker se zavedamo, da je gibanje pomembno za celosten in zdrav razvoj naših otrok, smo poskrbeli tudi za najmlajše. zopredno z vadbo za odrasle v Slovenski Bistrici že poteka brezplačna vadba tudi za otroke.

ROŽNATE ŠPORTNE IGRE

Zaključni dogodek našega celoletnega truda bomo obeležili s celodnevnimi roza športnimi igrami oktobra 2017, kjer bodo posamezne športne discipline prilagojene našim zmoglostim. Športne igre bodo dogodek otovorile s smehom in pozitivno energijo. Toliko bolj pa bo izstopala rožnata barva in bo spremljala kolesa, našo obleko, športne rekvizite, brisače in kopalke! Če kdo zmore, zmoremo mi. In zmoremo skupaj!

GIBANJE

»VADI RAD« SE NADALJUJE!

Članice Europe Donne bolnice, operiranke in ozdravljenke vabimo, da se pridružite vadbi, ki bo tudi letos potekala na Fakulteti za šport v Ljubljani trikrat na teden in bo trajala 12 tednov. Vadbo organizira Fakulteta za šport v Ljubljani v sodelovanju z društvom Europa Donna. Vadba po potekala v dveh skupinah, in sicer v jesenskem (oktober–december) in spomladanskem terminu (marec–maj). Svojo udeležbo nam obvezno sporočite na elektronski naslov: tanja.europadonna@gmail.com.

VESLANJE

Veslanje na Ljubljani nadaljujemo, vse dokler bo vreme to dopuščalo, predvidoma do konca oktobra.

Dobimo se vsako prvo in tretjo sredo v mesecu ob 17. uri. Če bi se nam radi pridružili, nam to sporočite na elektronski naslov: tanja.europadonna@gmail.com.

GIBOVA VADBA OB TORKIH

Telovadba za operiranke bo tudi v sezoni 2016/17 potekala v športnem društvu GIB na Drenikovi ulici 32 v Ljubljani. Začetek vadbe bo v torek, **4. oktobra 2016**, ob 16. uri. To pomeni, da bo vadba v novi sezoni potekala ob torkih in ne več ob ponedeljkih. Vadba je primerna za vse starostne skupine in je strokovno vodena. Omogoča, da si v prijetni družbi ohranite in izboljšujete gibljivost, ravnotežje in vitalnost. Priporočamo le, da se v program vključijo »nove« operiranke po zdraviliškem zdravljenju.

Vpis je mogoč skozi vse leto! Vse ostale podrobnosti izveste na društvu GIB (**01/514 13 30**) ali pri vaditeljici **Dragici Bužga (031 522 038)**.

JOGA ZA ČLANICE

Članice Združenja Europa Donna vabljene na jogo.

LJUBLJANA:

- torek 16.15–17.45 (Tabor)
- torek 18.00–19.30 (Tabor)
- sredo 9.30–11.00 (Tabor)
- sredo 16.00–17.30 (Stegne)

CERKNICA

- torek 19.30–21.00.

Skupine štejejo največ osem udeleženk. Prijave do **14. septembra 2016**. Informacije: tanja.europadonna@gmail.com

NEDELJSKI

Izide vsako sredo.

Naročite svoj izvod:
narocnina@dnevnik.si



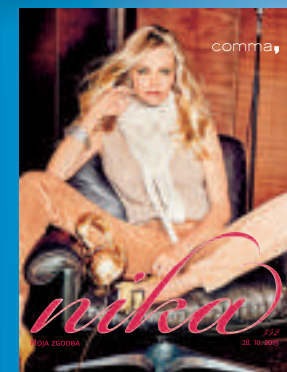
Priloga za vse, ki želijo vedeti, kako zdravje vpliva na kakovost življenja.



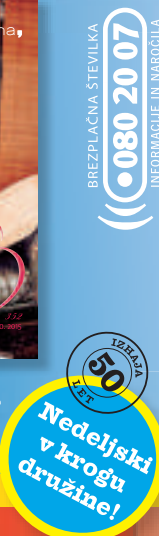
Vodnik po TV-sporedih.



Priloga za prave mojstre.



Priloga za sodobne ženske.



Naj za oster um in bistro glavo poskrbi naše Razvedrilo pravo!



Veliko križank, zanimivosti, ugank in humorja.



Zahtevnejši ugankarski orehi za izkušene reševalce.



Slikovne križank s humorjem.



Tematski izbor skandinavskih križank.



Priročni format najrazličnejših ugank in križank.



Za začetnike v ugankarskem svetu.



Najlažje križanke in uganke za najmlajše.

www.dnevnik.si

Lepota. Koža in menopavza

7. septembra 2016 nika

MENOPAVZA, NOV ZAČETEK ŽENSTVENOSTI

MENOPAVZO GINEKOLOGI IMENUJEJO ZADNJO MENSTRUACIJO V ŽIVLJENJU. O NJEJ GOVORIJO, KO ŽENSKA LETO DNI NIMA KRVAVITVE OZIROMA IZCEDKA. ZANJO SO ZNAČILNI ZNAKI, KI ŽENSKO OPOZARJAJO, DA SE NJENO RODNO OBDOBJE KONČUJE: NEREDNI CIKLUSI, PREPOGOSTE MENSTRUACIJE ALI PA, NASPROTNO, REDKE IN ZELO MOČNE MENSTRUACIJE. VSI TI ZNAKI SO POSLEDICA SLABŠEGA DELOVANJA JAJČNIKOV IN POMANJKANJA ŽENSKEGA SPOLNEGA HORMONA ESTROGENA.



Vpliva na njeno tanjšanje, povešanje in na razvoj gub. Posebne potrebe kože v menopavzi zahtevajo posebno nego. Telo ne proizvaja več toliko kolagena, pod kožo pa se izgubi nekaj maščobe, kar pripelje do slabše elastičnosti kože. Skupaj s suhostjo kože, ki je prav tako značilna za to obdobje, povzroča povešanje kože, posebej na vratu, okoli čeljusti in na licih. Zato je pravilna nega kože bistvenega pomena. Izdelki v tem obdobju življenja morajo biti resnično kakovostni in vsebovati tisto, kar koža v menopavzi najbolj potrebuje.

»PRVA POMOČ«

Ženske naj v obdobju menopavze poskrbijo za dovolj spanja – vsaj od sedem do osem ur nočnega počitka. Dobro je, da opustijo kajenje in s tem posledično zmanjšajo delovanje žlez, ki izločajo spolne hormone, in pospešujejo razgradnjo spolnih hormonov. Zdravniki svetujejo še, naj v obdobju menopavze ženske omejijo uživanje ogljikovih hidratov (sladkorja in bele moke) in poskrbijo za uravnoteženo prehrano s polnovrednimi živili, zelenjavo in sadjem. Ženskam v menopavzi strokovnjaki svetujejo živila, ki vsebujejo rastlinske estrogene (fitoestrogene), torej dovolj soje in sojinih izdelkov, lanu, oreščkov, ovsenih kosmičev, pšenice, jabolk. Prav tako je priporočljivo uživanje vitaminov in mineralov – antioksidantov (vitamina C, vitamina E, selen), vitaminov skupine B, vitamina A, kalcija, magnezija, cinka – dobijo jih z ustrezno prehrano ali vitaminskimi dodatki (jemanje teh naj predpiše strokovnjak, saj je pomembno, da vam predpišejo ustrezen odmerek). Ženske v menopavzi naj si privoščijo redno telesno dejavnost z obremenitvijo (hoja, kolesarjenje, vadba z utežmi) najmanj trikrat na teden po 30 minut ali dvakrat na teden po 40 minut.

MENOPAVZA NI OBDOBJE, KO JE ŽENSTVENOSTI KONEC, TO JE OBDOBJE, KO SE ŽENSKA LAHKO POSVETI SEBI IN STVAREM, KI SI JIH JE VEDNO ŽELELA POČETI. OB TEM PA JE LAHKO VIDETI MLADOSTNA, SIJOČA IN LEPA. STROKOVNJAKI NAMREČ RAZVIJAJO POSEBNE IZDELKE ZA NEGO KOŽE V MENOPAVZI, KI LAHKO ŽENSKAM OMILJO ZNAKE STARANJA.

KOŽA V OBDOBJU MENOPAVZE
V menopavzi imajo ženske nižjo raven estrogena, to pa močno vpliva na kožo.