

NOVICE EUROPA DONNA

REVUIA ZA ZDRAVE IN BOLNE

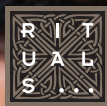
LETNIK 14 - PRILOGA NIKE
10. 12. 2014, ŠTEVILKA 56



NASLEDNJA ŠTEVILKA
NOVIC ED IZIDE
11. marca 2015

Čas je za vaš najljubši RITUAL

Vaše telo. Vaša duša. Vaš ritual.



Popust do
73%

www.petrol.si/rituals

Zbirajte nalepke in se razvajajte!

Trajanje akcije od 11. 11. 2014 do 7. 4. 2015.

PETROL

Energija za življenje



EUROPA DONNA



KORAK ZA KORAKOM



vesna.levcnik@ dnevniki.si

Polni pričakovanj in načrtov se tudi letos poslavljamo od starega leta in z veseljem in obilo upanja zremo v leto, ki prihaja. Malo je možnosti, da se nam bodo materialne zmožnosti drastično izboljšale, lahko pa veliko naredimo zase.

Vstop v novo leto je odlična priložnost da spoznamo sebe, začnemo ceniti svoje telo in zdravje, predvsem pa, da se naučimo veseliti življenja. Korak za korakom in dan za dnem. Včasih je težko, priznam, vendar je prav, da se vsak za ve, da nikoli ni sam. Tega so nas naučile Tanja, Jana, Rebeka in Simona, mlada, energična in pogumna dekleta, polne življenja, ki jih je združila diagnoza rak dojke. Jana pravi takole: »Čas za moji prijateljicami se ustavi, srečna sem, da jih imam.« A tudi če nimate take sreče, da bi v svojem krogu prijateljic ali partnerja našle podporo in posluh, glavo gor. Društvo Srečališče, ki ga vodi specializirani psihoterapevtki Sabina Rožen in Ana Miletič, vam ponuja podporo v stresnih življenjskih situacijah, kar katera koli oblika raka vsekakor je.

Zagotovo je eden večjih uspehov v letošnjem letu, na katerega so pri Dori še posebno ponosni, njeno širjenje na Onkološkem inštitutu. Z nakupom dveh novih mamografskih aparatov s tomo sintezo in možnostjo stereotaktične punkcije bodo omogočili povečanje števila presejalnih mamografij in števil-

la obravnav žensk, pri katerih so bile ugotovljene sumljive spremembe dojke. Seveda tudi Dora v novo leto vstopa z spodbudnimi cilji – želi si, da bi se v prihajajočem letu število slikanih povečalo za kar 83 odstotkov. Prislunili smo tudi Jani Krapež, specialistki zobnih bolezni na ljubljanski Stomatološki kliniki. S svojimi kolegi vztrajno išče sogovornika, ki bi imel posluh za korak naprej, v pravo smer, in s (pre)potrebnimi ukrepi pomagal zagotoviti bolnikom z rakom večjo kakovost življenja. »Znanost in stroka se zavedata, da ima človek, ki je duševno zdrav in močan, večje možnosti za preživetje in da tudi neprimerljivo hitreje ozdravi,« nam je v pogovoru povedala Krapeževa in dodala, da rešitev ne zahteva dragih medicinskih aparatov ali solanja novih specialistov, ki bi potrebovali večletno izobraževanje, da bi bili nalogi kos. Tako znanje kot tudi metode in načine zdravljenja premoremo in že poznamo.

Morda lahko v novo leto stopimo z majhnimi koraki, ki jih bomo seštevali in množili ter tako krepili zaupanje vase ter morda neke na poti končno naleteli na ušesa, ki bodo znala prislunčiti in razumeti stisko tistih, ki se borijo, tudi z bolečino, iz dneva v dan. Naj bo leto, ki prihaja, boljše. Bodimo z nasmehom na obrazu in imejmo radi življenje, kajti vsak dan je lahko lep. Zato – srečno in uspešno v letu 2015!

NA NASLOVNICI

TANJA, JANJA, REBEKA IN SIMONA
VEČ NA STRANI 31
FOTO: TOMAŽ LEVSTEK

VSEBINA

- PISMA, OBVESTILA 22
- ROŽNATI OKTOBER 26
- RAKA LAHKO PREMAGAŠ 28
- MLADE IN POLNE ŽIVLJENJA 31
- MOJA ROŽNATA MINUTA
HVALEŽNOSTI 32
- ZA RAKOVEGA BOLNIKA POMEMBNE
PRAVOČASNA OBRAVNAVA 38
- PREHRANSKA DOPOLNILA PRI
ZDRAVLJENJU RAKA 40
- DORA SE ŠIRI PO SLOVENIJI 43
- IZPOVED - NIKOLI NE OBUPAJ 48

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: Vesna Levčnik, uredniški odbor: Mojca Senčar, strokovna recenzentka: Ada Gorjup, tehnično urejanje in oblikovanje: Spela Švarnž Lenič, lektoriranje: Danilo Mencelj.

Članarino, prostovoljne prispevke in donacije lahko nakazete 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: 507373281, Tisk: SET, d. d., Ljubljana. Naklada: 139.200 izvodov.



KRATEK VODIČ PO EVROPSKIH SMERNICAH TUDI V SLOVENŠČINI

Piše: Mojca Senčar

Evropsko združenje za boj proti raku dojki Europa Donna je že leta 2007 v angleščini izdalo Kratek vodič po evropskih smernicah za zagotavljanje kakovosti presejanja in diagnostike raka dojki. Evropska zveza Europa Donna je pripravila kratek, zumljiv, vendar natančen opis iz štiristo strani dolgega dokumenta evropskih smernic, pri katerem je sodelovalo več kot dvesto strokovnjakov skupaj z bolniki in podporniki iz trindvajsetih držav. Z izdajo vodiča Europa Donna izpolnjuje svoje poslanstvo – vsem ženskam v Evropi zagotoviti najboljšo in enako dobro obravnavo raka dojki ne glede na kraj njihovega bivanja.

Bolnice, ki imajo zaradi zdravljenja raka dojki hude klimakterične težave, ki bi si jih rade blažile z akupunkturo, se lahko nanjo naročijo preko protibolečinske ambulante (01 5879 520) in prosijo za datum za akupunkturo. Ob obisku morajo imeti veljavno napotnico za Onkološki inštitut.

PODPORA BOLNIKOM IN NJIHOVIM DRUŽINAM
Društvo Srečališče, društvo za psihoterapijo in skupinsko delo, ponuja psihosocialno podporo bolnikom in njihovim družinam. Na voljo so jim podpora v sklopu podpornih skupin ter individualna ali družinska svetovanja v celjski regiji. Trenutno se mešana skupina sestaja ob ponedeljkih od 13:30 do 15:00, zbiramo pa tudi prijave za skupino ob sredah ob 18. uri. Pred vključitvijo je treba opraviti individualen razgovor z voditeljico/ami. Bolezni člana družine se morajo prilagoditi vsi, da se ponovno vzpostavijo ravnotežje, žal pa so te prilagoditve pogosto tudi nezdružive. Otroci se na to, da jim starši niso več na voljo v zadostni meri, odzovejo različno – postanejo lahko zelo pridni ali pa vedenjsko problematični, razvijejo psihosomatsko obolenje ali čustvene motnje, da bi pritegnili manjkajočo pozornost, se lahko zatečejo v zasvojenost. Tudi partnerji in starši bolnega tripio in se

V mesecu decembru smo se preselili v 2. nadstropje, stavbe B, Onkološkega inštituta na istem naslovu, Zaloška 5, 1000 Ljubljana.

Pisna izjava o boju proti raku dojki v Evropski uniji iz leta 2010, resolucija Evropskega parlamenta o raku dojki v Evropski uniji iz leta 2006 in prva resolucija iz leta 2003 zahtevajo, da ima vsaka ženska v Evropi dostop do enakovrednih, visokokakovostnih storitev v obravnavi raka dojki, ki so usklajene z evropskimi smernicami. Te določajo standarde za presejalno mamografijo, diagnostiko in organiziranje multidisciplinarnih centrov za zdravljenje raka dojki.

KOMU JE KNJIŽICA NAMENJENA?
Vsem ženskam v Sloveniji. Zdravim, da zvedo čim več o raku dojki, za katerim bo po statističnih podatkih zbolela vsaka deseta do svojega petinsedemdesetega leta starosti. Bolnicam, da se poučijo, kako mora biti organiziran center, v katerem se zdravijo. Zdravstvenim politikom, ki morajo vedeti, kako visoko kakovost presejalne mamografije in obravnave raka dojki pričakujemo, zagovarjamo in se zanjo borimo zagovorniki in kaj pričakujejo in zahtevajo ženske v Sloveniji. Zagotovo pa je knjižica dobro



došla tudi za vse zdravstvene strokovnjake, ki se ne ukvarjajo vsak dan z boleznimi dojki in ne utegnejo preučiti večkratni strani dolgega osnovnega dokumenta. Ob koncu smo sedemnajsta od 46 članic Europa Donne, ki ji je uspelo knjižico prevesti, za kar gre zahvala tudi strokovnjakom Onkološkega inštituta, katerih imena najdete v knjižici.

sopotnik. Mnogi se zaprejo vase v upanju, da bo manj bolelo, če o tem ne bodo govorili in če na to ne bodo mislili. Po stereotipu ženske v skrbi za bolnika pozabijo na svoje potrebe, zaradi česar se lahko v njih kopiči napetost, nezadovoljstvo, v skrajnih primerih tudi bolezen ali depresija, vse skupaj pa vodi v odtujitev in še večjo osamljenost. Psihosocialna podpora je na mestu, kadar se nam v življenju zgodi tak pretes. Strokovnjak je lahko pravi naslov za pogovor, saj je usposobljen, da se zna odzvati na težke situacije. V Srečališču na Vodnikovih 13 v Celju so vam na voljo strokovnjaki za podporo v stresnih življenjskih situacijah, kar katerokoli oblika raka vsekakor je. Izvajalki sta socialna delavka in psihologinja, specializantki psihoterapije pod supervizijo, supervidirana pa je tudi ves projekt, ki ga financira Norveški finančni mehanizem iz sklada za nevladne organizacije. Storitve so za uporabnike brezplačne.



(Z LEVE) SPECIALIZIRANI PSIHOTERAPEVTKI SABINA ROŽEN, PREDSEDNICA DRUŠTVA IN ANA MILETIČ, VODJICA PROJEKTA.

prilagodijo. Partnerji se lahko znajdejo ujeti med željo po nadaljevanju prejšnjega življenjskega sloga ter željo in dolžnostjo biti ob bolniku, ki je njihov življenjski

O RAKU TREBUŠNE SLINAVKE

Ob svetovnem dnevu ozaveščanja o raku trebušne slinavke, ki smo ga letos obeležili 13. novembra, je Društvo onkoloških bolnikov Slovenije pripravilo številne dejavnosti, hkrati pa javnost opozorilo in spodbudilo zavedanje, da je treba skrbeti za preventivno in zdravo življenje ter da so na področju lajšanja bremena raka področja, na katerih so potrebni koraki za razvoj boljše diagnostike, presejanja in učinkovitega zdravljenja. Rak trebušne slinavke je sedma najpogostejša oblika raka v Evropi in četrti najpogostejši vzrok smrti zaradi raka, pri čemer več kot 95 odstotkov obolelih za to boleznijo umre. Po podatkih Evropske organizacije za raziskovanje in zdravljenje raka (European Cancer Observatory) trenutno v Evropi živi 103.773 ljudi, ki so oboleli za to vrsto raka. Visoka stopnja smrtnosti zaradi raka trebušne slinavke je pogojena zlasti z bolniki, pri katerih je bolezen že napredovala, zaradi česar operativni poseg ni več mogoč. Trenutno tako v Evropi kot drugod po svetu ni presejalnih programov za zgodnje odkrivanje raka trebušne slinavke, saj za zdaj še ni zanesljiv pregledni test, ki bi učinkovito prepoznal to bolezen. Pri številnih bolnikih bolezen odkrijejo pozno, pri čemer je diagnoza postavljena v času, ko je rak že napredoval (metastaziral), zaradi česar je njihova prognoza slaba. Pod vodstvom mednarodne skupine organizacij bolnikov, ki se zavzemajo za boj proti raku trebušne slinavke z ozaveščanjem o bolezni in, kar je še pomembnejše, splošni nizki stopnji preživetja, je vzcvetela ideja, da se 13. november 2014 prvič obeleži kot svetovni dan ozaveščanja o raku trebušne slinavke. Pri raku trebušne slinavke je stopnja preživetja ena najnižjih. To je manj znano dejstvo in nekaj, kar se je v več kot štiridesetih letih komaj kaj spremenilo. Pripravi smo, da bo letni svetovni dan pripomogel k prepotrebni spremembi in dvigu ravni ozaveščenosti o tej bolezni in osredotočenju na potrebe po nujni spremembi na tem področju. Kot so zapisali v sporočilu, si Društvo onkoloških bolnikov prizadeva za ozaveščanje o raku trebušne slinavke na mednarodni ravni in vzpostavitev trdnih temeljev za prihodnost.

IZLET NA SICILIJO

ZADNJI VIKEND V MAJU SE BOMO ZA PET DNI ODPRAVILE NA SICILIJO. PRIJAVE ZBIRAMO DO 15. DECEMBRA 2014, KO SE PLAČA PRVI OBROK. CENA IZLETA JE 466 EVROV, PLAČILO PA JE MOŽNO NA ŠEST OBRODNOV. VSE INFORMACIJE O IZLETU VAM LAHKO POSREJDE GA. DARJA ROJEC (E-NAŠLOV: DARJA.ROJEC@SIOL.NET, TEL. 041/622 361), VABJENJE!



METULJ ZA BOLNIKE Z NEOZDRAVLJIVO BOLEZNIJO IN NJIHOVE BLIŽNJE

Ob svetovnem dnevu paliativne oskrbe in hospica, ki ga obeležujemo drugo soboto v oktobru in ki letos poteka pod geslom *Mi skrbimo za vas*, so Slovensko združenje paliativne medicine SZD, Onkološki inštitut Ljubljana in Državna koordinacija paliativne oskrbe Slovenije predstavili vseslovenski projekt Metulj, katerega namen je bolnikom z neozdravljivo boleznijo in njihovim svojem ponuditi več informacij in praktičnih znanj, ki bi olajšale skrb za bolnika z neozdravljivo boleznijo v domačem okolju. Ob tem je bila predstavljena tudi državna koordinacija paliativne oskrbe, katere glavni cilj je omogočiti enakomeren razvoj paliativne oskrbe v vseh slovenskih regijah.

PROJEKT METULJ

Večina bolnikov s kronično neozdravljivo boleznijo potrebuje paliativno oskrbo. Največkrat si želijo bolniki doma preživeti večino časa v zadnjem obdobju življenja. Žal paliativna oskrba v domačem okolju mnogokrat ni izvedljiva, bodisi zaradi občutka strahu in negotovosti bolnika ali neugodnosti (bližnjih) bodisi zaradi nezadostne ali neustrezne podpore bolniku in njegovim bližnjim. Za ustrezno oskrbo bolnika z neozdravljivo boleznijo na domu sta osrednjega pomena strokovna pomoč zdravstvenih delavcev (tudi v domačem okolju) in dobro znanje bolnikov ter njihovih svojcev. Maja Ebert Moltara, dr. med., vodja projekta Me-

tulj in predsednica Slovenskega združenja paliativne medicine SZD, pravi: »Projekt Metulj je zasnovan v želji, da bolniku in njegovim bližnjim v obdobju zdravljenja neozdravljive bolezni pomaga z znanji in veščinami s področja paliativne oskrbe, ki jih lahko sami tudi uporabijo. V prvem koraku smo pripravili dvajset vsebin s področja paliativne oskrbe bolnika, ki so na voljo v tiskani obliki kot informativne zloženke ter dostopne tudi na novem spletnem mestu www.paliativnaoskrba.si. Pri tem je sodelovalo več kot štirideset strokovnjakov različnih strok iz vse Slovenije.»

RAZVOJ PALIATIVNE OSKRBE V SLOVENIJI

Državna koordinatorka paliativne oskrbe mag. Mateja Lopuh, dr. med., je predstavila državno koordinacijo paliativne oskrbe in v uvodu poudarila, da je vse večji poudarek na razvijanju paliativne oskrbe v domačem okolju. Pri oskrbi bolnika na domu aktivno vlogo prevzamejo svojci, ki so jim pri negi bolnika na voljo različne oblike organizirane pomoči na domu, mobilni timi in stalna pripravljenost strokovnega osebja, da svojem pomagajo v kritičnih trenutkih. Namen državne koordinacije paliativne oskrbe je vzpostavitev primarne mreže v vsaki regiji posebej ter povezave med primarnim in sekundarnim ter terciarnim nivojem. Kot je povedala mag. Mateja Lopuh, dr. med., je glavni cilj omogočiti enakomeren razvoj paliativne oskrbe v vseh slovenskih regijah, pri čemer je pomembno, da so aktivnosti prilagojene posebnostim in potrebam vsake posamezne regije.



Uredništvo Novic Europa Donna in priloga Nika

USTANOVljena SEKCIJA ZA RAKA PLJUČ

Na okrogli mizi z naslovom Miti in dejstva o raku pljuč, ki jo je v začetku novembra organiziralo Društvo onkoloških bolnikov Slovenije, je predstavnik civilne družbe in medijev pozdravila predsednica društva **Marija Vegej Pirc**. Ob tem je izpostavila nujnost sodelovanja v akcijah ozaveščanja, katerih namen je opozoriti na problematiko raka pljuč, ki v Sloveniji še vedno zahteva preveč smrti. Za bolj usklajen pristop k obvladovanju te vrste raka so ustanovili Sekcijo za raka pljuč in za predsednico izvolili prof. **dr. Tanjo Čufer**, dr. med. Namen Sekcije za raka pljuč v okviru Društva onkoloških bolnikov Slovenije je opozoriti na pomen celostne obravnave bolnikov in dobre informiranosti bolnikov. Povezati jeli aktivnosti društev bolnikov, ki delujejo na področju preventive, ozaveščanja in pomoči bolnikom (doma in po svetu) s strokovnjaki z namenom uspešnejšega obvladovanja te bolezni.

PROGRAM POT K OKREVANJU ZABELEŽIL 30. OBLETNICO DELOVANJA

V Društvu onkoloških bolnikov Slovenije letos obeležujemo 30. obletnico programa organizirane samopomoči bolnikov z ra-

kom Pot k okrevanju. Ob tej priložnosti so se zahvalili vsem sedanjim in nekdanjim prostovoljcem in prostovoljcem ter njihovim mentorjem. V besedi in sliki so se sprehodili skozi čas, se zaustavili ob pomembnih mejnikih in prisluhnili vabljnim gostom. Skupaj so razmišljali o izživih priložnosti in podelili priznanja za prostovoljno delo in programu organizirane samopomoči bolnikov.

Program organizirane samopomoči je postal nepogrešljivo dopolnilo zdravstvene oskrbe in spodbuda bolnikom na poti okrevanja. Princip samopomoči temelji na dejstvu, da si ljudje z enako izkušnjo bolezni in podobnimi težavami najlažje zaupajo svoje stiske in z globoko empatijo in razumevanjem ter izmenjavo izkušenj nudijo učinkovito oporo. Prostovolci pomagajo ob soočanju z boleznijo razreševati različne stiske, strahove in vprašanja, kako se odzivati v odnosih do okolice in svojih bližnjih. Po lastni izkušnji z rakom so usposobljeni s potrebnimi znanji in z zbranimi informacijami pomagajo iskati odgovore na številna vprašanja in razreševati strahove glede življenja z boleznijo. S svojim zgledom so bolnikom v spodbudo in jim pomagajo pri soočanju s hudo življenjsko preizkušnjo ter usmerjajo k lastnim zmognostim reševanja problemov.



FOTO: UROŠ ZAGOZEN



VSEM BRALCEM NOVIC ED SPOROČAMO, DA JE V PISARNI EVROPE DONNE NA ZALOŠKI 5 V LJUBLJANI MOŽNO DOBITI KOLEDAR ZA LETO 2015 Z MOTIVI OZDRAVLJENIK NA VESELJI DRUŽENJIH IN POTOVANJIH. KOLEDAR IMA PROSTOR ZA VPIS POMEMBNIH DATUMOV, ZUNEN PA JE ZAPISANIH TUDI NEKAJ RECEPTOV, S KATERIMI SI LAHKO POPESTRIMO JEDILNIK ALI NAREDIMO MAZILO. DONACIJSKI PRISPEVEK JE PET EVROV.



IZLET NA KOROŠKO

ZADNJO SOBOTO V SEPTEMBRU SMO SE ČLANICE EVROPE DONNE ODPRAVILE RAZISKOVAT KOROŠKO. PO PRIHODU NA RAVNE NA KOROŠKEM SO NAS V ČEBELARSKO-SADJARSKEM UČNEM CENTRU PRIČAKALE PREDSTAVNICE AKTIVA KMEČKIH ŽENA IN NAS POGOSTILE Z ODLIČNIMI KOROŠKIMI DOBROTAMI. RAZKAZALE SO NAM ZELIŠČNI VRT IN OKUŠALE SMO TUDI MEDENE DOBROTE. NASLEDNJA POSTAJA JE BIL OBISK RUDNIKA POD PECO. NEKATERE SMO IMELE MALO STRAHU IN NELAGODJA, KO NAS JE TESEN LESENI VAGON BREZ OKEN POPELJAL V NOTRANJOST PECE, Kjer so nas vodniki rudarji seznanili s težkim delom, ki so ga morali v rudniku opravljati rudarji. Ob odhodu nam je srečno pot zaželel rudniški škrat PERKMANDELJ. NA STRAH PA SMO KMALU POZABILE OB TIPIČNIH KOROŠKIH JEDEH V ŠENTANELU. DA NAM JE BILO ŠE POSEBNO LEPO, JE POSKRBELO TANJA ZALOKAR, KI JE IZ CITER IZVABLAJA PRELEPE ZVOKE, OB KATERIH SMO TUDI ZAPELE. SVOJE ZNANJE O ŽITIH SMO DOPOLNILE V POLHOVEM MLINU, Kjer smo se ob POGOSTITVI IN GLASI TUDI ZAVRILE. ZADOLJOLNE SMO SE ODPRAVILE PROTI LJUBLJANI IN SI ZAŽELELE, DA JO KMALU SPET KAM POPIHAMO IZ MEGLJENEGA VSAKODNA.

NA KRATKO - NA KRATKO - NA KRATKO - NA KRATKO

TRIJE SOS-TELEFONI

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

- **prim. Mojca Senčar**, dr. med., predsednica Europe Donne na številki 041/516 900,
- **prim. Gabrijele Petrič Grabnar**, dr. med., upokojena radioterapevka in podpredsednica Europe Donne na številki 040/327 721
- **Tanja Španić**, vodja sekcije mladih bolnic pri Europi Donni, ki je prebolela raka dojke, na številki 031/343 045.

Pokličete lahko vsak dan med 10. in 19. uro. Svetujejo tudi sorodnikom in prijateljem, ki so v stiski ob boleznih 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 zgodnjega odkrivanja raka dojke, pomembnosti rednega mesečnega

samopregledovanja dojke, zdravega načina življenja, učenja samopregledovanja na modelu dojke in predstavitve programa DORA. Njene predavateljice so prim. Mojca Senčar, prim. Gabrijele 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 zmognosti.

SPLETNE STRANI

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

REHABILITACIJA

Bolnice in ozdravljence od raka dojke, ki želijo po rekonstrukciji dojke izvedeti več o rehabilitaciji, se lahko obrnejo na Inštitut za medicinsko rehabilitacijo UKC Ljubljana in se dogovorijo za pogovor s fizioter. Prijave potekajo v tajništvo Inštituta za

EUROPI DONNI LAHKO NAMENITE 0,5 % DOHODNINE

ČLANICE, PRIJATELJI IN SIMPATIZERJI EVROPE DONNE - SLOVENSKEGA ZDRUŽENJA ZA BOJ PROTI RAKU DOJK, LAHKO TUDI LETOS, DO KONCA DECEMBRA SPOROČITE SVOJI DAVČNI UPRAVI, ČE TEGA ŠE NISTE STORILI, DA NAMENJATE DO 5 ODSTOTKOV DOHODNINE ED.

TO STORITE TAKO, DA NATISNETE IN IZPOLNITE OBRATEZ (TEGA NAJDETE TUDI NA SPLETNI STRANI WWW.EUROPADONNA-ZDRUZENJE.SI) TER GA POŠLETE NA PRISTOJNI DAVČNI URAD. VSEM, KI STE NAM ŽE OISTOPLI DEL DOHODNINE, SE UPRAVNI ODBOR EVROPE DONNE NAJLEPŠE ZAHVALJUJE.

VAS PRISPEVEK NAM BO POMAGAL PRI IZVAJANJU NAŠEGA PROGRAMA - PRI OZAVEŠČANJU,

POMOČI BOLNICAM V STISKI IN PRI POSODOBLJANJU MEDICINSKE OPREME ZA VSE BOLNICE IN RAKOM PO VSEJ SLOVENIJI.



medicinsko rehabilitacijo UKC Ljubljana na telefonski številki 01/522 49 77.

POPUSTI

Članice Europa Donne imajo 10-odstotni popust (pri nastanitvi nad tri dni) v Termah Krka (v Dolenjskih in Šmarjskih Toplicah ter v Talasu Strunjan). Prav tako imajo 10-odstotni popust pri obisku savne, bazena, velnes storitev, zdravstvene storitve ter za nakup penzijskih storitev (penzijske storitve po aktualnem ceniku, redni in sezonski programi bivanja) v Thermah - Zdravilišče Laško.

V Termah Dobrna 10% popust na vse programe nastanitve po rednem hotelskem ceniku, ostale popuste najdete na spletni strani www.europadonna-zdruzenje.si. Popusti se ne seštevajo z drugimi popusti in znašajo največ 20 odstotkov. Članstvo v Europi Donni dokazate s potrdilom o plačani članarini ali potrdilom, ki ga dobite v pisarni.



VELIKO SMO SE NASMEJALI

Piše: Pika Rajnar, mojstrica EFT

LETOŠNJI PETEK, 7. NOVEMBRA, JE BIL TEMEN, VIHARNO DEŽEVEN DAN. MOJ NAČRT JE BIL IZ LJUBLJANE UITI ŽE DOPOLDNE, OBISKATI MENI DRAGO OSEBO NA OBALI ALI SAMA V MIRU NEKJE POSEDATI, VDIHAVATI SLAN MORSKI ZRAK IN Z UŽITKOM SPITI DOBRO KAVO. VSI MOJI NAČRTI SO SEVEDA PREDVIDELI KRASEN SONČEN DAN, KOT SE NAČRTOM ZA PETKOVO POPOLDNE TUDI SPODOBI.



PIKA RAJNAR

V resnici pa je bilo potem tako, da je spominjalo na sodni dan. Dež se je zival tako neusmiljeno in s tako močjo, da se je promet na avtocesti odvijal skoraj nespodobno počasi, avtoradio pa je kljub največji jakosti komaj preglašil zunanje vplive. Na kratko, moje potovanje se je začelo neverjetno dramatično. Dramatično je bilo tudi iskanje kongresne dvorane v hotelu Metropoli. Pri recepciji me hladno pošlje nazaj v temo in dež z zamoljano razlago, da nekaj prenavljajo in da je vhod z druge strani. Z druge strani so tema in puščoba, parkirišča in vhod v igralnico. Razmišljam, da bodo pri recepciji igralnice verjetno ve-

deli, kam naj usmerim korak, a mlada receptorka govori po telefonu in se zame niti malo ne zmeni. Postopam okoli, si ogledujem razstavljene igralne avtomate in čakam, da pridem na vrsto. Ko me končno pogleda, se izkaže, da žal nima pojma, kaj jo sprašujem. Kaj sedaj? Bom obupala pred samim ciljem svojega potovanja? Menda ja ne. Vkllopim svojo kmečko logiko, odkorakam po edinih stopnicah, ki iz pritličja vodijo kamorkoli, in takoj mi je jasno, da sem na pravi poti. Pozdravi me prijazen obraz gospe Mete, ki bdi nad spiski udeležencev (in še čem, jasno) in mi prijazno dovoli, da se pridružim poslušalcem v dvorani.

Kakšno nasprotje temni zunanosti! Vstopim v toplo in svetlo dvorano, polno popolnoma budnih ljudi, ki zavzeto poslušajo, premlevajo, sprašujejo in delijo izkušnje s svojo boleznijo. Nasprotje ne bi moglo biti večje – zunaj tema, dež, neurje, mraz, znotraj svetloba, mir, varnost, zaupanje. Nepozaben prvi vtis, ki se je ves večer samo še stopnjeval. Sem se počutila počaščeno, da sem bila lahko zraven.

In sem zvečer na sprehodu ob obali razmišljala. Vse te ženske so veliko bolj preizkušane od mene, preživele so strašne stvari, o katerih se meni še sanja ne, in jih še preživljajo. Pa se kljub temu smejejo, uživajo v teh dneh druženja in ne kažejo niti najmanjše želje, da bi vrgle puško in koruzo. Od mene bodo torej dobile najbolj iskreno in komično predstavitev delovanja metode EFT, ki je bom sposobna, brez pretirane resnosti, brez odvečne uglajenosti, brez mašil in brez nepotrebnih besed, se pravi na meji spodobnosti. Sem potem kar nekaj časa tam na obali tapkala vse, kar mi je prihajalo na misel, da bi pri tem lahko šlo narobe. In nato pomirjena zaspala. Naslednji dan me je dvorana pričakala toplo in pričakujoče. Za metodo EFT so nekatere že slišale, preizkusilo pa jo je nekaj izjem. Torej krasna priložnost, da

KAJ JE EFT

EFT je kratica za tehniko doseganja čustvene svobode (Emotional Freedom Techniques), ki jo je leta 1996 ameriški strojnik Gary Craig objavil na spletu. Zanj je na voljo brezplačen priročnik, ki je bil leta 2006 preveden v slovenščino in je dostopen na spletni strani www.eft-slovenija.si. Metoda združuje in poveže človeške misli in človeško telo, kar je nenavadno. Običajno namreč treniramo ali misli (hipnoza, nevrolingvistično programiranje, pozitivne afirmacije itn.) ali telo (sprostitvene oz. športne tehnike), pri tapkanju pa hkrati uporabljamo oboje, in sicer tapkamo akupunkturne točke na telesu medtem ko smo vklopljeni v svoje nelagodno čustvovanje in razmišljanje. Metoda EFT uravnovesi pretok elektrike po telesu, s tem pa se nam drastično izboljša čustveno stanje. Deluje presenetljivo hitro, mišljeno pa je, da je, da jo uporablja predvsem vsak sam.

poskrbim za dober prvi, praktičen vtis delovanja tapkanja.

Točnega poteka svojega predavanja se sploh ne spominim. Spominim pa se čisto natančno, da smo se zelo veliko smejali. Smejali samim sebi, svojim reakcijam in svojim neučinkovitim strategijam, ko nas sreča neprijetna izkušnja. Seveda smo tudi v praksi preizkusili, kako to čudo tapkanja deluje in če učinkuje – in ugotovili, da učinkuje takoj. Spominjam se tudi, da me je ves čas močno vlelo v sredino dvorane in da so se morali zato tisti, ki so sedeli spredaj, ves čas obračati. Kot da bi hotela biti v sredi, kot bi hotela objeti vse, ki so bili tam. Nikakor se ni dalo biti spredaj, morala sem biti čimbolj v sredini ...

Ko smo končali (lepo pridno po urniku), bi lahko šele prav začeli s tapkanjem. Naj povem, da se isto zgodi na koncu prav vsakega druženja EFT, nekajurnega, celodnevnega, več dnevnega – občutek imaš, da si šele dobro začel. Tako pač je. Priložnosti za nadaljevanje je na srečo vedno dovolj, saj skupinska tapkanja potekajo v vsakem večjem slovenskem kraju in so večinoma brezplačna oziroma s prostovoljnimi prispevki za najemnino prostora.

TEK IN HOJA ZA UPANJE 2014

Prireditive pod naslovom Tek in hoja za upanje so potekale tudi letos. V organizaciji VDC Zagorje in s podporo združenja Europa Donna se je v Zagorju ob Savi 1. oktobra 2014 Tek in hoja za upanje udeležilo več kot 1700 udeležencev iz več kot šestdesetih organizacij. S prostovoljnimi prispevki so zbrali 1183 evrov, ki jih bodo namenili za podporo in razvoj koordinirane obravnave invalidnih otrok v Zasavju. Društvo Goriška proti raku (DGPR) je v sodelovanju z združenjem Europa Donna in drugimi v soboto, 11. oktobra 2014, na trgu Ivana Ribca v Šempetru pripravilo dobrodelno športno aktivnost, dDogodek, namenjen gibanju, veselju druženju in zbiranju sredstev ter posredovanju sporočila o pomenu boja proti raku dojke. Druga teka se je udeležilo več kot 350 ljudi, s startnino pa se je zbralo sredstva za nakup potrebnega medicinskega materiala za Odsek hematologije in onkologije Splošne bolnišnice Dr. Franca Derganc v Novi Gorici. 11. oktobra 2014 so tekli tudi v Slovenski Bistrici. Tekla, na katerem smo zbrali 1052 evrov prostovoljnih prispevkov, se je udeležilo več kot dvesto udeležencev. Sredstva so razdelili osnovni šoli Pohorskega odreda in Kopalniška ulica in srednji šoli dr. Jožeta Pučnika, Slovenska Bistrica. 16. oktobra 2014 se je teka in hoje



TEKLI SO TUDI V NOVI GORICI.



TEK IN HOJA V ZAGORJU OB SAVI

v Dolenjskih Toplicah udeležilo 160 odraslih in tristo otrok iz Osnovne šole Dolenjske Toplice. S podobnim namenom se je Europa Donna pridružila tudi Dnevnikovi nordijski hoji z Niko.



11. OKTOBRA SMO TEKLI V ILIRSKI BISTRICI.



TEK IN HOJA V DOLENJSKIH TOPLICAH





RAKA LAHKO PREMAGAŠ

Piše: Mojca Buh; foto: Europa Donna

OKTOBER, SVETOVNI MESEČ BOJA PROTI RAKU DOJK, JE ZA NAMI, A ŠE VEDNO ODMEVA. LETOŠNJI ROŽNATI OKTOBER JE BIL ŠE POSEBNO PESTER, NE ZGOLJ ZARADI DOGODKOV, KI SO SE KOT VSAKO LETO ZVRSTILI PO VSEJ SLOVENIJI, AMPAK PREDVSEM ZARADI ŠTEVILA NASMEJANIH UDELEŽENCEV, KI SO SODELOVALI V PROJEKTIH.

PROJEKT LEP JE DAN

Europa Donna Slovenije in Avon ter drugi partnerji so pripravili nov projekt, ki so ga poimenovali Lep je dan, s katerim želijo poudariti, da je življenje kljub morebitnim preprekam čudovito. Poleg tradicionalnega teka in hoje za upanje se je letos plesalo. Za projekt Lep je dan so se bolnice in ozdravljenke fotografirale in posnele videospot na pesem Lep je dan pevke **Anje Rupel**. Za koreografijo in koordinacijo plesno-gibalnega dela je poskrbel koreograf in plesalec **Matevž Česen**. V videospotu je sodelovalo skoraj štirideset bolnic in ozdravljenk in štirideset plesalcev Plesne Sole Bolero. Za režijo, montažo in videoprodukcijo glasbenega spota je poskrbel **Žiga Zupancič**, za celostno podobo pa članica Europe Donne **Jana Koteska**.

Projekt je postal odmeven in zanimiv za vse ljudi, o tem govorijo dejstva, saj si je videospot na Youtube v slovenski in angleški verziji ogledalo že 15.000 ljudi. V živo se je plesalo v blagovnicah v Ljubljani in Mariboru. Fotografiranje bolnic in ozdravljenk je nastalo vzporedno s projektom. Vzporedno s projektom Lep je dan je potekalo fotografiranje bolnic in ozdravljenk. Fotograf **Tomaž Levstek** je v objektiv ujel pozitivno podobo bolnic in ozdravljenk, katerih fotografije so bile v oktobru na ogled v blagovnicah Nama in Maxi v Ljubljani in Europark Maribor, slaščičarnah Lolita in Zvezda v Ljubljani ter na ljubljanskih mestnih avtobusih.

DAN ZDRAVIH DOJK

15. oktober je dan zdravih dojk. Europa Donna Slovenije se je letos že sedmič zapored pridružila projektu in opozarjala

Hvala, ker ste z nami in nas podpirate v boju proti raku dojk.



DAN ZDRAVIH DOJK V MAXIJU



PRIJETNO DRUŽENJE V NAMI



NA RAZSTAVI V MARIBORU



PODJETJE BIZJANČKO, GENERALNI ZASTOPNIK ZA BLAGOVNO ZNAMKO JESSICA, ŽE PO TRADICIJI PODELUJE TISOČ EVROV SLOVENSKEMU ZDRUŽENJU EUROPA DONNA.



ZAPLESALI SMO TUDI V MARIBORSKEM EUROPARKU.



MOČAN PEČAT JE LETOŠNJEMU ROŽNATEMU OKTOBRU VTISNILA TUDI PEVKA ANJA RUPEL.



V PODPORO TUDI PROFESORJI

Na Oddelku za Tekstilstvo Naravoslovnotehniške fakultete Univerze v Ljubljani smo v podporo boja proti raku dojk pripravili akcijo fotografiranja nekaterih zaposlenih in študentov. Ker je simbol boja proti raku roza trak, smo si ga na različne načine zavezali preko prsi. Akcijo je spodbudila doc. dr. **Marija Gorjanc (Mak)** s Katedre za Tekstilno in Oblacilno Inženirstvo, saj je njena mama zbolela za rakom dojk. Mami je s to akcijo želela opozoriti na najpogostejše maligno obolenje žensk v razvitem svetu, o katerem se žal premalo govori. Idejo o akciji je dobila na avtobusu, kjer je videla slike akterk združenja Europa Donna. Na Oddelku za Tekstilstvo NTF že nekaj časa sodelujemo pri različnih akcijah in skupno nastopamo kot organizacija z odgovornostjo. Tokratna akcija je bila akcija ozaveščanja in opozarjanja na bolezen ter pomen pravočasnega odkrivanja in učinkovitega zdravljenja ter podpora vsem tistim, ki se jih je bolezen že dotaknila. Roza trak je pošila **Alema More**, tehnična sodelavka na Katedri za Oblinovanje Tekstilij in Oblačil, študentki Tekstilstva **Sanja Kamenik Kalin** in **Kristina Gramč**, pa sta posneli fotografije, ki jih je grafično uredil dr. **Blaž Rat**, asistent katedre za informacijsko in grafično tehnologijo.



ZBRANI V SLAŠČIČARNI LOLITA NA TISKOVNI KONFERENCI, UVODU V ROŽNATI OKTOBER

na zdrav življenjski slog z uravnoteženo prehrano, na vzdrževanje telesne teže in vsakodnevno telesno dejavnost. Še vedno se premalo zavedamo, kako pomem-

beno je, da živimo kakovostno življenje z zdravim življenjskim slogom. Mi sami smo odgovorni za svoje zdravje. In mi smo tisti, ki moramo poskrbeti zase.



ROŽNATI OKTOBER V ŠTEVILKAH

- 40 plesalec plesne šole Bolero in 40 bolnic in ozdravljenk
- 66 fotografij bolnic in ozdravljenk
- 5 x Tek in hoja za upanje (v Zasavju, Novi Gorici, Dolenjskih Toplicah, Slovenski Bistrici in na Dnevnikovi hoji z Niko v Portorožu)
- 3 plesi Lep je dan (v blagovnicah Nama in Maxi v Ljubljani ter Europarku v Mariboru)
- 6 razstav fotografij (v blagovnicah Nama in Maxi v Ljubljani, v Europarku v Mariboru, slaščičarnah Lolita in Zvezda ter v Ateleju Dobrovoljc v Ljubljani)
- 2 telovadbi (v centru Kettlebells in centru Vigor)
- skoraj 15.000 ogledov slovenske in angleške različice glasbenega spota Lep je dan na spletnem kanalu Youtube
- skoraj 500 novih všečkov na Facebooku
- 70 novih članic in članov Slovenskega združenja Europa Donna
- 1260 novih prenosov brezplačne aplikacije za pametne telefone Breast Test, zaupaj svojim rokam
- novi lastniki mobilnih telefonov Galaxy Alpha Pink Ribbon Telekom Slovenije in Samsunga
- koncert Oranžnega abonmaja v znamenju rožnatga oktobra v Slovenski filharmoniji
- 74 škodelic »Lep je dan« Jane Koteske v blagovnici Nama z novimi lastniki



SLIKA Z RAZSTAVE FOTOGRAFIJ TOMAŽA LEVSTEKA



SLOVENSKA ROKOMETNA REPREZENTANCA



ŠKODELICE LEP JE DAN JE IZDELALA JANA KOTESKA.



OGRIČICE OBLIKOVALKE STEKLENEGA NAKITA BARBARE K. GERM



ROŽNATE SLADICE MACROON V SLAŠČIČARNI LOLITA

- 90 rožnatih sladici Macroon manj v slaščičarni Lolita
- nadelali smo si 91 rožnatih zapestnic Cruciani, 4 ogrlice oblikovalke steklenega nakita Barbara K. Germ, 130 voščilnic ustvarjalk izziva Craftalnice na temo roza pentlje, kolekcija lakov za nohte Jessica, ustvarjena za Rožnati oktober v podjetju Bizjan & Co
- 180 udeležencev seminarja v Portorožu
- člani slovenske rokometne reprezentance na reprezentančni tekmi s Slovaško z roza pentljami
- udeležba na okrogli mizi Visoke šoli za upravljanje in poslovanje v Novem mestu
- 5000 rožnatih pentelj, razdeljenih po vsej Sloveniji ...

MLADE IN POLNE ŽIVLJENJA

ENERGIČNE, MLADE IN POGUMNE. ŠTIRI DEKLETA, DAME, KI JIH JE POVEZALA DIAGNOZA RAK DOJK. TANJA, JANA, REBEKA IN ŠIMONA SO BORKE, KI POZNAJO OBUP, STRAH, NEGOTOVOST IN SOLZE, PA TUDI SMEH IN VESELJE DO ŽIVLJENJA.



Klepet z njimi je bil pol smeh, močna vez, ki povezuje drage prijateljice pa tako močna, da je niti najbolj ostre škarje ne morejo prerežati.

NA KAKŠEN NAČIN VAS JE DIAGNOZA POVEZALA?

Tanja: »Najprej sem zbolela jaz, dobro leto in pol za mano še Jana. Obe sva zboleli pri šestindvajsetih letih. Kmalu za Jano je zbolela Rebeka, ko je bila stara enaintrideset let in na zadnje se je našemu klubu pridružila še Simona, ki je prav tako imela enaintrideset let. Če pomislim, kako je to šlo, se kar težko spomnim, zdi se mi, kot da smo že od vekomaj skupaj.«

Jana: »Nikoli nisem verjela, da v nesreči res lahko spoznaš tako dobre prijateljice. Hvala sem, da sem lahko z njimi delila vse tegobe in vprašanja, ki so se mi porajala ob prejeti diagnozi in sem mi porajala vse do danes, ko že vsaka veselo skače naokoli po svojih opravkih. Najprej sem spoznala znanstvenico in vsvedo Tanjo, kot ji pravim, ki je zbolela malo pred mano. Bila mi je kot nekakšna mentorica. Potem je prišla drzna in iznajdljiva Rebeka, avanturistična Simona pa me je poiskala kar sama. Vse

nasmejane do ušes. Čas z njimi se ustavi, srečna sem, da jih imam.«

Rebeka: »Poznate občutek, ko ob srečanju z nekom začutiš, kot da se poznata že od rojstva? Veselijo vaju podobne stvari, smeh se sproži v istih situacijah, pogled na svet je v istem odtenku barve ... Diagnoza nas se združila v barvni paleti.«

Simona: »Ko sem izvedela za diagnozo, me ni zgrabila panika, ker je šla čez to že moja mama. Nisem pa osebno poznala nobene, ki bi zbolela tako mlada. Mislim, da je drugače, če zbolíš pri tridesetem ali petdesetem letu. Iz medijev sem poznala Janino zgodbo, zato sem jo takoj poiskala na enem izmed socialnih omrežij in jo prosila za pomoč. Bila je zelo odzivna, na kavo sva šli še isti dan. Po nekaj kavah sta se nama pridružili še Tanja in Rebeka. Energija je stekla in sploh ne vem, kdaj so naša družjenja postala stalnica.«

LETOŠNJI ROŽNATI OKTOBER JE BIL NEKAJ POSEBNEGA. KAKO STE GA DOŽIVELE VEČ?

Tanja: »Letos smo se odločili za nekaj novega, drugega, prijaznega, pozitivnega. Omogočiti ženskam, ki se soočajo z boleznijo ali so jo že prebolele, da so del projekta

ta, in s tem narediti še kaj na področju ozaveščanja. To smo si želeli in to nam je uspelo.«

Jana: »V projektu Lep je dan smo vse sodelujoče članice združile svoje ideje in energijo. Želimo podreti tabuje in pokazati svetu, da je upanje za vse, da se vedno lahko pobereš, vstaneš in zasiješ v roza barvi, barvi ljubezni. Vesela sem pozitivnih odzivov in iskrenih sporočil. Ko veš, da si vsaj komu dal tista potrebna krila, je ves trud poplačan. Kot model delam že več kot dvajset let in mi takšno izpostavljanje ne dela težav, prva nasprotno, končno ima to moje 'razgaljanje' smisel.«

Rebeka: »S projektom smo Slovenijo obarvali v roza. S plesom, glasbo in pozitivno energijo smo poskušali rušiti tabuje, povezane z diagnozo rak, in pokazati, da se tudi po bolezni lahko živi polno in normalno življenje. Predvsem pa smo želeli objeti vse, ki se še borijo ali se ne želijo izpostavljati.«

Simona: »Letošnji rožnati oktober je bil resnično nekaj posebnega. Mislim, da smo bile zelo glasne. Naš namen je, da se o bolezni veliko govori, predvsem pa odkrito, da se dekleta zavedajo, da rak ni tabu. Glede javnega izpostavljanja nisem imela zaдрžkov in ker nikoli nisem skrivala svoje bolezni, mi ni bilo težko s komerkoli govoriti o njej.«

SI DRZNETE SANJATI OZIROMA ŽIVITI TUDI ZA DOLGOROČNE CILJE?

Tanja: »Velikokrat skupaj kujujemo načrte, kaj in kako naprej, ali pa si kar po trenutnem navdihu nekaj zamislimo in to izpeljemo. Tako smo recimo letos prišle na zamišl o škodelah, ki jih je oblikovala Jana in so postale pravi hit.«

Jana: »Zalostna sem, ko vidim, kako ljudem jemljemo pogum situacije, za katere mislijo, da nanje nimajo veliko vpliva. In se vidajo. Potem se zgodi domino efekt in seveda je vse videti grozno. Me želimo sprožiti tak efekt v nasprotno smer – se veseliti vsakega dne posebej in res uživati tukaj in zdaj. Treba se je učiti in rasti ob slabih in dobrih izkušnjah.«

Rebeka: »Življenje je tako polno in razgibano, da v vsakem dnevu najdem tisoč in več možnosti za delo. Že od nekdaj zaupam svojem občutku, ki me vodi, cilji pa prihajajo kar sproti. Vesela sem, da so drugačni in da vejejo na vsa področja. Tisti, ki so mi še posebno všeč, rastejo z mano. Zgodi se, da včasih pot do cilja ni prijetna, takrat si je treba zbristriti misli, odvreči kramo, ki jo nosiš seboj in stopiti naprej – proti valovom in vetru, ki te čaka. Z vetrom v lasih!«

Simona: »Zelo smo pogumne. Sanjamo in načrtujemo, včasih pa nam niti načrtovati ni teba veliko. Danes se dogovorimo za potovanje in jutri že potujemo. Mislim, da tega ne gre pripisovati naši izkušnji z boleznijo, ampak preprosto takšne smo in zato smo se tudi tako ujele.«



LETOŠNJI ROŽNATI OKTOBER JE BIL ROŽNAT V PRAVEM POMENU BESEDE

VTISI UDELEŽENCEV POVEDO VSE

Slavica Bura: »Zelo sem vesela, da sem bila kamenček v mozaiku tega projekta, ki je bil nabit s tako pozitivne energije in novih izkušenj. Verjamem, da sem s sodelovanjem pomagala vsaj eni ženski in dokazala, da sem po raku dojk veliko bolj močna. Vse Rozike smo carice! Hvala, da sem del vas.«

Vida Tofil: »Zelo sem vesela, da sem smela sodelovati pri tako dobrem projektu. Vesela sem tudi zato, ker ste zraven povabile tudi nas, malo starejše po letih, a še vedno mlade po srcu. Počutila sem se spet mlado in koristno. Uživala sem. Če me boste povabile še kdaj, se bom z veseljem odzvala. Za prvic smo odlično izpeljali, saj smo delovali kot profesionalci. Večina se nas je prvic srečala s kamerami in snemanjem v živo. Super je bilo!

Naslednjič bi morali vključiti tudi druge kraje po Sloveniji, na primer Pustojno,

Sežano, Novo Gorico, Koper, Celje, Novo mesto, Črnomelj, Mursko Sobotno ...«

Joži Alič: »Z veseljem sem sodelovala pri projektu Lep je dan. Druženje s svojimi Rozikami iz Evrope Donne, kot smo se poimenovala, ter ples, s katerim smo izrazile tisto, kar smo želele povedati javnosti, je bilo neprecenljivo. Veselim se novih podobnih projektov.«

Rebeka Potočnik: »Projekt Lep je dan je združil energijo žensk. S plesom in gibom pa okužil vslo Slovenijo. Združila nas je bolezen, družita pa nas tudi smeh in volja do polnega in razgibanega življenja. Še boste slišali naš smeh!«

Bernarda Jugovec: »Bila je zanimiva izkušnja, prav uživala sem – prijetno druženje, ogromno smeha in vse je kar pokazalo od energije. Vesela sem, da sem sodelovala pri tem projektu.«

Mateja Samec: »Hvaležna sem za povabilo za sodelovanje pri projektu Lep je dan.

Kot nova bolnica sem spoznala krasne ženske, ki z neverjetnim optimizmom in krasnimi nasmehi iz tebe preženejo zadnje atome slabe volje ali dvome o neuspehu. V času projekta sem šele resnično dojela, da mi lahko uspe.«

Lucija Milinarič: »Bilo je super! Prekrasna akcija, predvsem pa druženje z našimi sotrpinkami je bilo nepozabno. Toliko pozitivne energije na kupu ... Bi morali še ponoviti.«

Marija Nograšlec: »Res je bilo zelo dobro, lušno in naporno seveda, ampak končni izdelek pa je super! Dobro pa je, da je bil z nami vedno lep dan«

Simona Vidmar: »Bilo je enkratno, nepozabno! Projekt, ko smo se fotografirale zgoraj brez, se mi je zdel zelo posrečen. Črno-bele fotografije z roza pentlo so izpadle zelo lepo. Tudi to, da so naše slike kot ozaveščanje o raku dojk visele v večjih nakupovalnih centrih, se mi zdi odlično. Snemanje videospota pa krasen projekt. Besedilo pesmi Lep je dan ima zelo lepo sporočilo. Rečem lahko samo: la vita e bella.«

Tanja Zadel: »Tole je bil res projekt, katerega sporočilo lahko stopi v tako rekoč vsako hišo. Tu mislim na video na spletnem kanalu Youtube, saj ima internet

rope Donne, želimo še naprej veliko uspeha, neomajne volje in pozitivne energije. Letošnji Rožnati oktober je bil resnično izjemen! Spot Lep je dan je prepoznaven in simpatičen, sporočilo pa optimistično, kar navdušuje in navdihuje.«

JANJA PUSL (PLESNA ŠOLA BOLERO)

»Menim, da je treba o boleznih, kot je rak, osveščati na vsakem koraku. Ples zelo dobro deluje na psihofizično počutje ljudi, jih razveseljuje in povezuje. Tudi v naši Plesni šoli Bolero imamo izkušnje z bolnicami z rakom dojk in drugimi vrstami raka in njihove izjave, kako jim ples vrača dobro počutje in zdravje, kako se jim s plesom lažje uredijo misli in psihično razpoloženje močno izboljša, so le pika na i, da smo z veseljem sodelovali v tem projektu. Zdi se nam odlična simbioza dveh projektov in močna nasprotna utež boleznih, ki vzame bolnikom veliko življenjske energije. Ples ozdravi dušo, ojači srce, poveča pozitivno energijo in nasmeje obraz. V naši plesni šoli pozdravljamo novo, svežo idejo, ki je gledljiva in ima zgodbo, ki se dotakne. Ker se v Boleru poklicno ukvarjamo s plesom že



skorajda že vsak. Mislim, da je sporočilo jasno, povedno in nedvomno pozitivno, tako kot smo me. Osebnosti je bilo sodelovanje sprva izziv, kasneje pa velik izzitek, dodatna priložnost za neformalno druženje in nov vir moči.«

Silva Kršnik: »Vsa pohvala organizatorjem za projekt Lep je dan. Neskončno sem hvaležna za trenutke, ki sem jih preživela z Rozikami, in za to, da sem lahko sodelovala v projektu Lep je dan. Še z veseljem naslednjega.«

Lidija Omahen: »Letošnji projekt za Rožnati oktober Lep je dan smo vse Rozike sprejele z velikim navdušenjem in pričakovanjem, da bomo letos končno lahko sodelovale pri bolj odmevnem ozaveščanju o naši bolezni. In vse z namenom, da širši javnosti pokažemo, da smo bolnice kljub bolezni zelo luštne, igrive, polne energije in pozitivno naravnane. Za vse zanimive in nepozabne dneve, ki smo jih Rozike preživele skupaj med plesnimi vajami, obveznem čekanju po vajah, na snemanju videospota in pri fotografiranju, smo sodelujoče najbolj hvaležne Tanji Španič, Barbri Drnac in Jani Koteska, ki so uspele speljati tako izjemen projekt z zelo všečno celotno podobo. Koliko truda je bilo vloženega, si težko predstavljamo, zaslužite si 'big like'. Samo želimo

dobrih petindvajset let, nam je zelo všeč, da je iz spota razvidno, da lahko zapleše prav vsakdo, ne glede na starost ali plesno (ne)znanje. Še posebno lepo pa je, da sta naša koreografa Matevž Česen in Ziva Laterner lahko sestavila enostavno koreografijo na slovensko glasbo Lep je dan. Za nas je to izziv, ki si ga lahko le želimo.«

MIRA VELJČI (NAMA)

»V Nami načrtno in z veseljem podpiramo projekte kot je Rožnati oktober, saj smo mnenja, da je tudi naša naloga soustvarjati pri osveščanju ljudi, naših strank in seveda tudi zaposlenih, naša naloga pa je tudi, da preko takih projektov zmanjšujemo stigo in predsodke do te bolezni in bolnic. Menimo, da je predvsem preko odlično predstavljene zgodbe v naših izlozih za to zgodba prišla do velikoga števila ljudi. Spot Lep je dan je izvrsten in ja, tudi drzen, predvsem pa se dotakne vsakega gledalca, pustil sled in je tudi zelo profesionalno narejen. Vse čestitke celotni ekipi!«

SKUPINA TELEKOM SLOVENIJA

»V Skupini Telekom Slovenije dejavno prepoznavamo priložnosti, kjer lahko s

si, da bo tudi prihodnji Rožnati oktober tako zanimiv, drzen, kreativen in drugačen.«

Saša Srnc: »V projekt fotografiranja sem se vključila zato, da bi pokazala vsem bolnikom z rakom, da raka lahko premagaj in da se zavedaš, da te opozori, da nekaj v življenju delaš narobe. Ko ta vzorec prepoznaš, si zmagal. Vse so torej zgodi z razlogom in življenje po bolezni je mnogo bolj kakovostno, srečnejše in polno. Ko padješ, se poberi in pojdi naprej – kot majhen otrok, ko se uči hoditi. Sedaj resnično živim življenje in to je smisel vsega. Pogumno naprej – vsem borkam!«

Nina Špranger: »Celoten projekt Lep je dan, naše skupne vaje, nastopi, snemanje videa in pa profesionalno slikanje so me navdušili. Zmeraj sem si želela, da bi kdaj sodelovala pri profesionalnem snemanju videa ali pa fotografij, pa nisem imela pojma, kako to bi uresničila. Pa se mi je želela uresničila pri skoraj petdesetih letih z vami, sotrpinkami iz Evrope Donne. Po kako čudnih poteh nas vodi življenje, da lahko živimo to, kar si želimo! Zelo sem hvaležna, da sem lahko sodelovala in neizmerno sem uživala. Ponosno sem pošiljala naš video prijateljem po svetu.

svojim znanjem, s finančnimi sredstvi in z drugimi viri prispevamo k razvoju družbenega in gospodarskega okolja, v katerem delujemo. Tako v Telekomu Slovenije že vrsto let skupaj s Samsungom, ki je tudi pobudnik te akcije, podpiramo humanitarno organizacijo Evropa Donna in se na ta način v Rožnatem oktobru pridružujemo želji, da se čim več deklet in žensk seznanijo s pomembnostjo zgodnjega odkrivanja raka dojk. Priprani smo, da sta preventiva in znanje ključnega pomena v boju proti tovrstni bolezni.

V okviru sodelovanja tako vsako leto v svojo ponudbo vključimo izbrani mobilni v različni PinkRibbon, ki nas glede števila prodanih mobiltelefonov vsako leto pozitivno preseneti. Od vsakega prodanega mobilnega skupaj s Samsungom namenimo deset evrov združenju Evropa Donna. Izbor glasbe in pozitivna energija nastopajočih v spotu Lep je dan sta dragocena prispevka za vsa dekleta in ženske v boju z boleznijo. Upanje in dejstvo, da pri tem nisi sam, je zagotovo dobra spodbuda vsem na poti življenja.«

Pri projektu sem spoznala veliko zanimivih in super žensk. Z nekaterimi smo se zblížale in se poklicno. Hvala za vse, meni je bilo vse to super, tudi dobro je bilo organizirano. Hvala vsem, ki ste se angažirali.«

Režiser spota Žiga Zupančič: »Ko so mi članice združenja Evropa Donna predlagale sodelovanje, sem bil seveda takoj za, saj sem bil pred časom del podobne zgodbe. Povezava med pravimi plesalci in bolnicami oziroma ozdravljenkami se mi je zdel neverjeten izziv in hkrati radoveden zalogaj. Pri scenariju sem upošteval vslo pozitivno naravnost skladbe Anje Rupel in energijo, ki so jo predajale akterke same. Nastal je glasbeno-plesni videospot, ki nagovarja in opozarja, naj na svet gledamo z odprtimi očmi. Pozitivnost je bila tista, ki je tudi mene peljala skozi mojo izkušnjo. Ob kreiranju spota sem mislil na vse, ki so v tem trenutku del te zgodbe in ki naj jih iskrica naše skupne zgodbe odpelje skozi boj. Ponosen sem na celotno ekipo, ki je z odprtimi rokami pristopila k projektu – Petra Prevca, Matica Prusnika, Dominika Isteniča, Neja Slaternika, Ajdo Gorjanc, Tomaža Droleta in Matjaža Balažica. Res je bil lep dan za vse nas.«

BARBARA K. GERM (STEKLARSTVO GERM)

»Sodelovanje z združenjem Evropa Donna mi veliko pomeni, saj sem mnenja, da bolezen lahko doleti vsako izmed nas. Podpora je z moje strani razumljiva, pa čeprav samo s kakšno ogrlico ali pentlo, ki članicam društva pomaga trenutno v boju s to kruto boleznijo. Tudi letošnji sklop prireditve mi je bil zelo všeč, saj ga je prevečala pozitivna energija, ki jo je bilo dejansko moč občutiti. Vsa pohvala organizatorkam za tako velik in odmeven projekt. Naj izkoristim to priložnost ter se iskreno zahvalim, da sem lahko bila majhen delček tega pozitivnega valovanja po Roza oktobru.«

LJUBLJANSKI GRAD

»Ljubljanski grad kot javni zavod vseskozi deluje tudi na humanitarnem področju in s svojimi brezplačnimi programi podpira projekte, kot so Teden otroka v okviru Zveze prijateljev mladine, mednarodni festival Igraj se z mano!, mednarodni dan otroka. Sodelujemo z Zavodom Janeza Levca, Rehabilitacijskim inštitutom Soča in drugimi. Tako

IZJAVE SPONZORJEV

ZAVAROVALNICA TRIGLAV

»Zavarovalnica Triglav tudi skozi raznolika partnerstva uresničuje družbeno odgovornost, s podporo različnim humanitarnim projektom, kot je tudi Rožnati oktober, pa izpolnjuje svoje poslanstvo – ustvarjati varnejšo prihodnost. Tako kot slovensko društvo za boj proti raku dojk, ki smo ga že večkrat podprli, v svojih aktivnostih ozavešča, deluje na področju preventive in spodbuja zdrav način življenja, tudi Zavarovalnica Triglav deluje v tej smeri. V tej vseslovenski akciji smo prepoznali mnoge sinergije, zato smo se odločili za sodelovanje in tako izkoristili priložnost, da s skupnimi močmi seznanimo javnost o raku dojk in razbijamo tabuje o tej bolezni.

Projekt Lep je dan je v slovenski prostor vnesel nekaj novega, svežega in pozitivnega in se nam je zdel pomemben korak na poti ozaveščanja in detabuizacije raka dojk. Spodbujanje zdravega načina življenja je namreč po našem mnenju naložba v prihodnost, vsak nov

dan pa nova priložnost za življenje. In da je lahko lep tudi, če se spopadaš z boleznijo, ali kot je nekoč zapisal Tone Pavček – Ta svet je lep, če nekomu nekaj daš, ta svet je lep, če nekoga rad imaš, če roko stisneš komu, ki ga kaj boli, ta svet je lep, če si človek do ljudi.«

KATJA MIHelič (BLAGOVNICA MAXI)

»Maxi je imel vedno močan vpliv na podobo in utrip mesta, meščank in meščanov in tudi obiskovalcev Ljubljane. V Maxijevi zgodovini je bilo veliko družbeno odgovornih dejanj in vedno z veseljem sodelujemo tudi pri aktivnostih ozaveščanja o resnično pomembnih stvareh. Poslanstvo in dejavnosti združenja Evropa Donna v Maxiju pozdravljamo in pomagamo po najboljših močeh. Ob tem iskreno čestitamo vsem članicam Evrope Donne za njihov prispevek k premikanju mej v boju proti raku dojk. S svojim pogumom in pozitivno energijo razvijajo družbo in ponosni smo, da smo lahko del tega tudi v Maxiju. Vsem, ki sodelujejo pri projektih Eu-



ROZIKE SO LAHKO VZOR VSEM LJUDEM

PLESNA ŠOLA BOLERO JE ZADNJA TRI LETA V OKTOBRU SODELOVALA IN TEKLA Z EUROPO DONNO, LETOS PA PRVIČ TUDI PLESALA. VABILO SE JE Z VESELEJEM ODZVAL TUDI SIMPATIČNI IN S POZITIVNO ENERGIJO PREPOJEN KOREOGRAF MATEVŽ ČESEN, KI JE SKUPAJ S SODELAVKO ŽIVO LATERNER PRIPRAVIL KOREOGRAFIJO ZA BOLNICE, KI JIM NADEL IME ROZIKE.

Rozike so ob sredah pridno hodile na vajo in s svojim optimizmom, kot je povedal Matevž, dodatno osvetlile Bolerove plesne dvorane. »Skupaj smo posneli videospot na pesem Lep je dan Anje Rupel. Vroč in sončen petek v juniju je bil kot nalašč za snemalni dan, ki je potekal od zgodnjega jutra do poznega popoldneva. Začeli smo na Ljubljanskem gradu in končali na Tromostovju.« nam je povedal Matevž in dodal: »Celotna ekipa, ki je šela skoraj sto ljudi, je bila fenomenalna, posebej pa režiser Žiga Zupančič s svojo ekipo BlueRoom. Predvsem pa so bile občudovanja vredne Rozike, saj nekatere še hodijo na kemoterapijo, a se kljub žgočemu soncu

niso predale. « Videospot, ki je premiero doživel 1. oktobra, je vrhunski izdelek, zato so vsi akterji skupaj s plesno šolo Bolero še toliko bolj ponosni, da so del tega projekta. Matevž Česen pravi, da zdaj še bolj ceni življenje in vsak dan živi še bolj polno.

KAJ JE VAM POMENILO SODELOVANJE PRI PROJEKTU LEP JE DAN?

Zelo sem bil vesel povabila in z veseljem sem se odzval, saj se vsakič znova razveselim novih in drugačnih stvari, ki jih lahko delam. Ko sem bil del tega projekta, pa sem ugotovil, da gre več kot le še za en projekt, saj so med vajami in nastopi vladali zelo pozitivno vzdušje, velika volja do življenja

in neverjetna energija, hkrati pa so za vsem tem stale težke, močne in žalostne zgodbe. To ni bil le plesni, ampak življenjski projekt, saj mi je odprl pogled na življenje iz drugega zornega kota.

KAKO JE BIL SODELOVATI Z DEKLETI?

Dekleta so bila neverjetna s svojo pozitivno energijo, ki je dodatno osvetlila dvorane v naši plesni šoli Bolero. Pridno so hodile na vaje, se naučile koreografijo in z nasmeškom na obrazu prepleševale znova in znova. Na sončen in res vroč junjski dan smo posneli videospot na pesem Lep je dan od Anje Rupel, kjer so bila dekleta kot prave profesionalke. Kjer je volja, je tudi moč, so



dokazale ravno Rozike, kot sem poimenoval dekleta, ki so prebolela bolezen ali se bojujejo z rakom dojk.

SO LAHKO DEKLETA ZGLED VSEM, TAKO BOLNIM KOT ZDRAVIM?

Vsekakor, dekleta so lahko vzor vsem ljudem. Bolnim kot motivacija in vsem zdravim za zgled. Vsi skupaj bi morali bolj poslušati svoje telo.

JE PO TVOJEM MNENJU LAŽJE GLEDATI NA ŽIVLJENJE, KO IMAŠ ZA SABO TEŽKO PREIZKUŠNJO?

Težko govorim o tem, ker na srečo še nisem doživel tako težke preizkušnje in si vse to težko predstavljam. Ko ti uspe prebleti takšno bolezen, verjetno gledaš na življenje z drugimi očmi.

ZAKAJ TAKO MALO CENIMO SVOJE ZDRAVJE, ŽIVLJENJE IN NE NAZADNJE SAME SEBE?

Današnji tempo življenja je tako hiter, da pozabljamo sami na sebe, kar je žalostno, vendar resnično. Težko se je zaustaviti, vendar se je treba, drugače te zaustavi življenje. Jaz živim na polno, a vseeno poskušam živeti zdravo. (vl)

smo se takoj in brez pomislekov odzvali tudi na prošnjo društva Europa Donna Slovenija in mu omogočili snemanje videospota za glasbeno-plesno točko Lep je dan na grajskem dvorišču. In tako je 6. junija letos približno štirideset pogumnih žensk, članic Europa Donna Slovenija, in štirideset plesalk že ob sedmi uri zjutraj 'preplavilo' grajsko dvorišče in začelo ustvarjati videospot. Pesem Anje Rupel Lep je dan je odmevala za grajskimi zidovi in jih iz minute v minuto bolj polnila s pozitivno energijo in voljo do življenja, ki jo izžarevajo ženske, ki imajo to težko preizkušnjo že za sabo. Izbrina lokacije se je na končnem izdelku videospota z grajsko kuliso izkazala kot prava in veseli smo, da smo bili del te lepe in pozitivne zgodbe. Res je bil lep dan. In ravno letošnja vsebina oziroma sporočilnost se nam je zdela prav zaradi 'navidezne drznosti' še močnejša, celotna akcija pa odlično zasnovana. »

EUROPARK

»Za vsako podjetje je pomembno, da diha z okoljem. Ne more živeti brez posluha za dogajanja v ožji in širši družbeni skupnosti. Tudi marketinško ne oziroma se posebej ne. Tako je podpora pro-

jektu Rožnati oktober povsem samoumevna v celovitosti naših stikov z okoljem, katerega del smo in ki nas bo sprejelo kot tak del, je če bomo pokazali razumevanje in bili odzivni tudi na področjih, ki so bolj občéčloveška in manj izključno marketinška. Po naši presoji je tudi letošnja vsebina projekta Rožnati oktober našla pot do ljudi, kar je bil njen glavni namen. Spot Lep je dan, je morda posegel v nepričakovanost, da bi dosegel pričakovano. V današnji prenasitenosti z informacijami, ki že povzročajo v gledalcih in poslušalcih informacijsko otopenost, bi kak nalačen spot brez poguma za izziv ne bil opažen. Pohvala za osební pogum v skupno dobro in zahvala gre vsem sodelujočim. «

LUCIJA JOSIPOVIČ (AVON)

»Za Avon je Rožnati oktober zelo pomemben. Kot družba smo se že pred časom odločili, da se bomo trudili izboljšati življenje vseh žensk – od njihove ekonomske neodvisnosti, ki smo jim jo ponudili pred 127 leti, ko ženske še niso niti imele pravice voliti, do boja proti nasilju nad ženskami. Ko govorimo o raku dojk, govorimo o bolezní, ki je v pri-

meru, da je odkrita pravočasno, v 91 odstotkih ozdravljiva. Zato moramo stalno govoriti o tej bolezní, dvigniti zavest prav vseh žensk o pomenu samopregledovanja ter jim ponuditi potrebno znanje in podporo. Avon že od samega začetka v Sloveniji sodeluje z Europo Donna, saj je po tem društvu tudi prepoznavno. Dejansko svoje poslanstvo – vsak dan posvetiti borbi proti raku dojk in ponuditi pomoč, tam, kjer je potrebno, opravlja zelo dobro. Letos smo še posebno ponosni na našo donacijo posebnemu projektu Europe Donne Lep je dan. Zares vrhunsko zastavljen in dodelan projekt – pesem in ples sta sama po sebi nekaj pozitivnega, nekaj, kar dvigne na noge vsakega od nas. Zato verjamem, da ne obstaja boljši način nagovarjanja žensk, kot sta pesem in ples. Celoten projekt je zastavljen tako, da pride do vsake ženske in jo oza-vesti, kako pomembni so redni pregledi, saj vsaka sama odloča o svojem življenju. S podporo bolnic in njihovim aktivnim sodelovanjem v kampanji, podporo znanih osebnosti in medijev lahko verjamemo v dobre rezultate. Mi pri Avonu dejansko želimo, da je vsak dan – lep dan. «



SEMINAR V PORTOROŽU

V začetku novembra je v Portorož potekal izobraževalni seminar, s katerim se je končal rožnati oktober 2014. Tudi letos je na seminarju predavala dr. Simona Borštnar, specialistka interne medicine z Onkološkega inštituta, ki je predstavila novosti pri podaljšanem dopolnilnem zdravljenju, dobrobitih zdravlil in njihovih stranskih učinkih. Pri zdravljenju je pomembna tudi psihosocialna podpora, zato je bilo nadaljevanje seminarja namenjeno ravno tej temi. O diagnozi, ki je povezana s široko paleto čustvenih odzivov, so spregovorile psihoterapevke iz Centra za družinski in zakonsko terapijo STIK Barbara Kreš, dr. Klavdija Ferčak in Vesna Cikron Knafelc. Pika Rajnar je v okviru delavnice predstavila metodo EFT (Emotional Freedom Techniques), tehniko doseganja čustvene svobode, s katero lahko sami veliko naredimo za premagovanje čustvenih težav.



MOJA ROŽNATA MINUTA HVALEŽNOSTI

Piše: Ines Milošev

ZGODNJE JUNIJSKO JUTRO, DOBRO ZNANA ULICA IN MI ... URA NA LJUBLJANSKEM GRADU ODŠTEVA MINUTE, KO ZASLIŠIMO ZVOKE SKLADBE, KI NAS VPELJEJO V NEPOZABEN, SONČEN – LEP DAN. LEP ŠE POSEBNO ZATO, KER SMO SE ZBRALE Z LEPIM NAMENOM.



Pretekli mesec smo v različnih revijah in na spletu prebirale članke o rožnatem oktobru in našem projektu Lep je dan. Poimenovali so nas rozike, rožnate bojevnice, štrideset pogumnih žensk, ki so premagale raka. Zaplesale smo za vse tiste, ki so se borile, za tiste, ki so bitko izgubile, in tudi za tiste, ki se v tem trenutku še borijo. Zavrtle smo se za vso javnost, kot pomoč pri ozaveščenju in detabuizaciji te hude, smr-

tno nevarne bolezni, ki danes postaja veliko bolj ozdravljiva kot nekoč. Plesale smo tudi za svojo dušo. Nekatere smo se z boleznijo srečale dvakrat, nekatere smo v času snemanja še bile v procesu zdravljenja, a vse smo plesale kot ena, z ogromnim užitek, veseljem in ljubeznijo. Vso to pozitivno energijo, ki je krožila od plesnih vaj prek snemanja do končne izvedbe v oktobru, je težko prenesti na papir. Deležna je je bila celotna ekipa, ki

sem ji neskončno hvaležna za pomoč, sodelovanje in podporo.

KO SE V HIPU ZRUŠI SVET

Ko dobiš diagnozo raka, je hudo, ne glede na to, koliko si star. Sama sem zbolela pri tridesetih letih in v hipu se mi je zrušil svet. Diagnoza je bil križ, ki me je vrgel na kolena, da bi se, ko sem ga sprejela, spet dvignila na noge in zaplesala naprej svojo zgodbo. Vmes so se mešali dnevi upanja,

stisk, bolečini, dvomov, molitve, pogovorov z bližnjimi in prijatelji. Govorili so mi: »Ti si pogumna, ti boš zmogla. Premagala boš tudi to oviro, ker si močna.« Vendar se še zdaleč nisem zmeraj počutila tako močno in pogumno. Danes vem, da sem pogumna, kar ne pomeni, da me ni strah, pomeni pa, da kljub strahu živim dejavno in se veselim vsakega dne. Močna sem, kar pa ne pomeni, da sem imuna na solze, nemoč in depresijo. Pomeni, da zaupam Gospodu, da držim svojo močno roko nad menoj in da mi je naložilo to težko breme, ker ve, da ga bom prenesla. Zato se obračam tudi nate draga bralka, ki prebiraš te vrstice in si se znašla v podobni situaciji. Želim ti sporočiti, da verjameš, da si tudi ti prav tako močna in pogumna, vredna in posebna.

Kakorkoli bo zvenelo, mi je bolezen prinesla tudi veliko dobrega. Dovolj mi je že dejstvo, da sem v združenju Europa Donna srečala čudovite ženske, ki so prišle v moje življenje in ga preoblikovale na najlepší možni način. Na naš projekt Lep je dan sem zelo ponosna. Po samo treh vajah smo že obvladale plesne korake naših odličnih koreografov Matevža Česna in njegove asistentke Žive Laterner. Dejali so, da smo me prinesle sonce v njihovo plesno šolo Bolero, oni pa so poskrbeli, da smo zažarele v polnem sijaju. HVALA vam!

Vsaki vaji je sledil obvezni večurni ženski klepet, kot najboljša psihoterapija, izmenjava nasvetov, receptov, informacij, začinjnih z veliko dozo humorja in smeha. Skoraj vsak dan zavrtim bodisi slovensko bodisi angleško verzijo videopota Lep je dan in vsakič znova se me

dotakne in napolni srce. Tam vidim sebe, pa ne samo v tistih pičlih petih sekundah, ko me kamera ujame v prvi vrsti, ampak tudi v tisti punči brez las, ker mi obudi ne tako davne spomine, ko sem se tudi sama poslovila od svojih dolgih gostih črnih kodrov. Vidim se v vsaki punči posebej, še posebno pa me razveseli in nasmeje čudovita ženska, ki je v času snemanja hodila na kemoterapijo, a je bil kljub temu njen ples ena sama eksplozija pozitivne energije. Še eden drzen izziv, ki ga je sprejela z odprtimi rokami.

IMETI PRIJATELJICO POMENI IMETI VSE

Pravijo, da je nasmeš najlepša kozmetika za obraz in najboljše zdravilo za dušo. Drage moje rozike, hvala vam, da ste takšne, kot ste, hvala za vsak nasmeš, za vsako besedo upanja, objem, stisk roke, sijaj v očeh. Kada vas imam vse!

Med oktobrskimi dogodki sem izvedela da se mi je bolezen vrnila. V tistem trenutku sem bila na kosilu s svojo novo prijateljico, sošolko, kot se interno kličemo. Nikoli ne bom pozabila njenih besed. Objela me je in rekla: »Zdaj se kar zjokaj, če hočeš, da boš potem še bolj močna. Ko boš končala s solzami, pa boš pojedla to solato do konca.« mi je ukazala, jaz pa sem se sladko nasmejala. Pozneje mi je napisala: »Imeti prijateljico pomeni imeti vse.« Tukaj bi povedala še eno – HVALA, neskončno hvala, drage moje Lidija O., Wanda B. in Simona A., ker poseblyate, v najboljšem pomenu besede, »angela varuha svojega prijatelja«. Bolezen je prišla kot izziv, da bi predelala temelje, na katerih sem gradila življenje. Odprla mi je novo pot in podarila doda-

ten čas. Vrnila me je k plesu. Barbra Drnač, krasna ideja, HVALA, ker si tudi moj dan spremenila v plesni dan. Dragi Tanja, ki si veliko naredila od ideje do realizacije, tudi tebi HVALA za povabilo, za vsak klepet in spodbudo. Dragi naša Mojca Senčar, tebi pa še posebno velja HVALA, ker si naš vzgled. Ne samo, da si prepoznala v sebi talent, ki je vsakemu izmed nas podarjen, ampak ti ga je uspelo preusmeriti v zavestno, aktivno in dejavno življenje. Ko vidim tebe, gledam žensko, ki vsak dan dokazuje, da jesen življenja še zdaleč ne pomeni kup nesrečnih dni. Vidim žensko, ki se stara z mladostnim srcem, a to je tudi umetnost. Velika HVALA vsem vam, ki vas nisem omenila poimensko, ampak se boste v moji zgodbi zlahka prepoznale. HVALA, ker ste obogatili mojo življenjsko pot, ker ste v nekem trenutku zaplesale z menoj in me vrstile preprostemu otroškemu veselju do življenja. Vam, dragi bralci, pa želim reči, da niste sami, kakršna koli je vaša stiska. Želim vam odprto srce, ki bo znalo prepoznati to darilo upanja, ki vam ga želim prenesti. Nam je uspelo, uspelo bo tudi vam! Bolj kakor cilj je važna pot. Uberite svojo in pojdite v življenje. Naj na koncu ostane pesem Lep je dan, velika nedokončana zgodba. Nadaljevale jo bomo vsak dan skupaj, na novih straneh knjige življenja, polnimi takšnih in drugačnih izkušenj. Zavedajte se, da je vsak dan lepo, čudovito, vredno darilo, in kot pravi Anja Rupeš, naj vas nič ne ustavi!





POMEMBNA PRAVOČASNA OBRAVNAVA

Piše: Vesna Levičnik

ZNANOST ZADNJE ČASE DOKAZUJE, DA STA ORALNO ZDRAVJE IN DOBRA USTNA HIGIENA NEPOSREDNO POVEZANA Z DOBRIM SISTEMSKIM ZDRAVJEM. V PRIMERU DA JE ČLOVEK BOLAN, SE Z IZBOLJŠANJEM USTNE HIGIENE IZBOLJŠA TUDI SISTEMSKO ZDRAVJE. ZAPLETE PA SE, KO SE BOLNIKI SREČAJO Z RAKOM. RAKA SE ZDRAVI KIRURŠKO, Z OBSERVANJEM IN Z ZDRAVILI, TO PA POVZROČA ŠTEVILNE NEŽELENE UČINKI. TUDI V USTIH.



»ČLOVEK, KI JE BOLAN IN ZBOLI ZA RAKOM, MORA BITI DELEŽEN PRAVOČASNE IN USTREZNE OBRAVNAVE ZA PREPREČEVANJE ZGODNJIH IN POZNIH KOMPLIKACIJ V USTNI VOTLINI.«

Poudariti je treba, da ustno zdravje ni ločeno od imunskega sistema telesa. Usta so začetni del prehranjevalne poti, preko ust vzpostavljamo tudi prvi neposreden stik z okoljem. Imunski sistem mora zato tu delovati brez napak in v ustni votlini imamo zato več različnih obrambnih mehanizmov. Imunski sistem v ustih je aktiven v slini, na sluznicah, v grlu in žrelnicah. Tudi ko naša imunska odpornost pade, to najpogostejše opazimo v svojih ustih, pojavijo se afte in krvaveče dlesni. Tudi ženske lahko zaznamo hormonsko neravnovesje ob spremembah v ustni votlini.

SPREMEMBE V USTIH SO TOREJ ZNAK POSLABŠANJA IMUNSKEGA SISTEMA. KAKO PA JE S TEM PRI ONKOLOŠKIH BOLNIKIHI?

Zelo hudo. Če človek zboli za rakom glave in vratu, bo skoraj zagotovo deležen vseh

treh standardnih terapij, ki jih poznamo pri zdravljenju raka, torej operacije, obsevanja in kemoterapije. To je hudo fizičen in psihičen stres, ki si ga je težko predstavljati, dokler ga ne doživiš. Žal ima obsevanje v predelu glave in vratu tudi zelo hude posledice. Odmerki, ki jih bolnik z rakom glave in vratu prejme med zdravljenjem, namreč nepovratno in za vedno uničijo vse žleze slinavke, kar pomeni, da je bolnik do konca življenja brez sline. V približno dveh do treh tednih po začetku obsevanja se razvijejo zgodnji zapleti, huda vnetja sluznice, ki so tudi zelo boleča. Človek se težko prehranjuje, čeprav je v tistem trenutku še kako pomembno, da ostane močan. Prehranjevanje namreč postane zelo boleče. Temu sledijo še pozne posledice, ki se razvijejo v nekaj mesecih, ker bolnik nima več sline.

KATERE?

Razvije se tako imenovani radiacijski ali obsevalni karies. Gre za izjemno hitro napredujočo zobni karies ali zobno gnilobo. Zobje hitro propadajo in zobne krono se lahko kar odlomijo. Kariozne zobe je treba popluti, ker pa je tudi kost čeljusti zaradi obsevanja zelo spremenjena in oslabiljena, lahko po puljenju pride do hude komplikacije – osteoradionekroze ali odmrta obsevanje kosti. Tega se žal ne da

pozdraviti z antibiotiki in se tudi ne ustavi kar samo. Bolnik je zato ponovno izpostavljen več operacijam, med katerimi se odstranjuje vnetja in razpadajoča kost. Bolnik, ki se bojuje za življenje ali pa je raka že premagal, to zelo težko prenese.

PA JE TO NUJNO? SE NE DA POMAGATI DRUGAČE?

Daleč od tega. Gre namreč za preproste postopke, pravzaprav le preventivo, vendar pa v Sloveniji ta ne deluje. Že leta opozarjamo, da gre tu za sistemsko neresen problem. Zatošalo bi že, da bi vzpostavili sistem, ki bi človeku, ki je zboli za rakom glave in vratu, omogočil preventivno terapijo že na začetku zdravljenja. Če bi rakavi bolnik imel vodenje osebnega zobozdravnika med obsevanjem, vsega tega večinoma ne bi bilo, žal pa je preventiva pri nas omejena samo na mladostnike, na odrasle pa ne, pa čeprav za rakom zbolijo ravno odrasle osebe. Gre za približno petsto ljudi na leto. Tudi zavarovalnica bi morala spoznati, da je preventiva pri teh bolnikih zanjo bistveno cenejša in z vidika javnega zdravljenja neprimerljivo boljša, kot pa da se morajo ljudje, ki premagajo raka, nadaljnja tri leta ukvarjati s posledicami njegovega zdravljenja. To je absurd.

ZAGOTOVITI SI JIH NA TEM PODROČJU VELIKO ŽELI SPREMEMB ...

Ves čas poudarjamo, da je kakovost življenja pri bolniku z rakom bistvenega pomena. Znanost in stroka se zavedata, da ima človek, ki je psihično zdrav in močan, večje možnosti tudi za preživetje in tudi neprimerljivo hitreje ozdravi. Tolklo je bilo o tem že napisanega. Tu ne

govorimo o znanju, ki ga v Sloveniji nimamo, in tudi ne gre za zapleteno stvar. Rešitev ne zahteva dragih medicinskih aparatov ali šolanja novih specialistov, ki bi potrebovali večletno izobraževanje, da bi bili nalogi kos. Tako znanje kot tudi metode in načine zdravljenja poznamo in imamo.

Čisto preprosto je – kdor zboli za rakom, mora biti deležen pravočasne in ustrezne obravnave za preprečevanje zgodnjih in poznih komplikacij v ustni votlini. Pravzaprav je, da na ta problem opozarjamo že zelo dolgo. Na Onkološkem inštitutu tako onkologi kot tudi radioterapevti na nujnost preventive opozarjajo že leta. Prav tako na to opozarjajo tudi kirurgi na Kliničnem oddelku za maksilofacialno in oralno kirurgijo ter pri nas na Stomatološki kliniki in na Centru za ustne bolezni in parodontologijo. Predvsem kolega doc. dr. Rok Gasperič, ki se že nekaj časa ukvarja z boleznimi sluznice pri obsevanih bolnikih, vodja našega Centra za zobne bolezni in endodontijo prof. dr. Janja Jan in jaz se že zelo dolgo trudimo, da bi se nekaj spremenilo in da bi onkološki bolniki dobili tisto, kar potrebujejo. In da ne bo pomote, tukaj ne govorimo o nadstandardni oskrbi. Nobenih toplih, le preventiva ob pravem času.

IN ZAKAJ JE TO TAKO TEŽKO?

Tega se sama ne vem. Če imaš pravega sogovornika, so stvari preproste, če ga nimaš, pa je lahko tudi najbolj banalna stvar sila zapletena. Naj navedem primer. Dr. Mojca Senčar se je dolgo borila za spremembo birokratskega spisanega zakona, po katerem je moral biti rakavi bolnik v času bolniške odsotnosti z dela ves čas



JANA KRAPEŽ

doma. Leta je potrebovala, da je dopovedala odgovornim, da je to nesmisel in da so ti končno sprejeli podzakon, po katerem se bolnik z rakom lahko giblje na zdravem svežem zraku in gre lahko na dopust, ker mu to koristi. Samo zdrava kmečka pamet!

Naši podporniki



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



PROGRAMA NOVICE
EUROPA DONNA ZA
ČLANICE IN ELANE IN
DRUGE, KI IZHAJA KOT
PRILOGA REVJIJI NIKA,
IN PREDAVANJA PO
SLOVENIJI TER
SVETOVANJA –

OSEBNA, TELEFONSKA, ELEKTRONSKA, OBISKI BOLNIKOV V
BOLNIŠNICAH IN DELOVANJE NA DRŽAVNI RAVNI, SOFINANCIRA FIHO.
STALIŠČA ORGANIZACIJE NE IZRAŽAJO STALIŠČ FIHO.



ORBICO, D. O. O., IN
MÜLLER DROGERIJA,
D. O. O., BOSTA V
LETOŠNJEM LETU
PODPIRA PROJEKT
OSVEŠČANJE TER
PROGRAM
PSIHOSOCIALNE
POMOČI BOLNICAM
Z RAKOM DOJK.



VPRAŠLJIVE KORISTI IN PRECEJ VEČ ZDRAVSTVENEGA TVEGANJA

Piše: Romana Špende

BOLNIKI Z RAKOM OB OBČAJNEM ZDRAVLJENJU POGOSTO POMISLIJO NA ALTERNATIVNE IN DOPOLNILNE METODE, S KATERIMI SI ŽELIJO IZBOLJŠATI MOŽNOST PREŽIVETJA IN KAKOVOST ŽIVLJENJA, ZATO POGOSTO POSEGAJO PO PREHRANSKIH DOPOLNILIH. VERODOSTOJNIH RAZISKAV, KI BI POTRDILE NJIHOVO KORIST, PA JE ZA ZDAJ ZELO MALO.

Na splošno velja, da še ni trdnih znanstvenih dokazov, ki bi potrdili ali ovrgli koristnost jemanja prehranskih dopolnil pri bolnikih z rakom, opozarjata mag. **Nina Pisk**, mag. farm., in **Polona Gabrovšek**, mag. farm., iz Gorenjskih lekarn. Pri tem izpostavljata, da imajo bolniki o njih pogosto napačne predstave, češ da jih ne bi bilo dovoljeno prodajati, če bi bila škodljiva, poleg tega pa o jemanju takih dopolnil svojega zdravnika praviloma ne obvestijo. Ker so dosegljiva brez recepta, mnogo ljudi misli, da so popolnoma varna, četudi jih uživajo v večjih odmerkih. Konec prejšnjega stoletja je bil denimo opazen trend uživanja velikih odmerkov antioksidantov, zlasti vitamina C, betakarotena in vitamina E. Zanesljivih dokazov, da veliki

odmerki vitaminov ali mineralov ozdravijo bolezen, za zdaj ni, so pa lahko nevarni ali celo strupeni.

NARAVNO NI VEDNO BOLJ ZDRAVO IN VARNO!

Velikokrat slišimo, da je naravno bolj zdravo in varno. Vendar rastlinska prehranska dopolnila vsebujejo različne sestavine, med katerimi so lahko nekatere koristne, druge pa tudi škodljive ter lahko povzročijo neželeno učinke, predvsem alergije, ali morebitno neželeno delovanje z zdravili. Večina bolnikov meni, da so prehranska dopolnila varna, če jih jemljejo skupaj z zdravili, pri tem pa ne pomislijo, kako vplivajo na delovanje slednjih. Zavedati se je treba, da so citostatiki pogosto zdravila z ozkim tera-

pevskim oknom (meja med toksično in terapevtsko koncentracijo učinkovine), zato lahko vsaka sprememba vpliva na klinični izid zdravljenja. Raziskave so pokazale, da vsaj 27 odstotkov bolnikov, ki poleg standardne kemoterapije jemljejo komplemenarna in alternativna zdravila, tvega klinično pomembne pojave.

Bolniki z rakom pogosto posegajo po multivitaminskih pripravkih, predvsem takšnih z večkrat preseženo priporočeno količino vitaminov. Nekateri vsebujejo zelo velike količine vitaminov, ki delujejo kot antioksidanti (vitamina C in E). Mnenja o uporabi antioksidantov pri bolnikih z rakom pa so deljena. Obsevanje in nekatere vrste kemoterapije delujejo po načelu tvorbe radikalov, ki poškodujejo celično DNK. Nekateri

menijo, da lahko antioksidanti ta terapevtski učinek preprečijo ali izničijo, torej popravijo poškodbo rakavih celic, povzročeno z obsevanjem ali kemoterapijo. Spet drugi trdijo, da ne škodujejo, saj naj bi predvsem zaščitili zdrave celice pred poškodbami med zdravljenjem. Sprejeto je splošno stališče, da je uživanje multivitaminskih pripravkov v priporočenih odmerkih varno, vendar se je treba zaradi morebitnega vpliva na izid zdravljenja posvetovati z onkologom. Jemanje antioksidantov, še posebej velikih odmerkov, pa med kemoterapijo in obsevanjem ni priporočljivo.

ZA OKREPITEV IMUNSKEGA SISTEMA

Ker je pri bolnikih z rakom imunski sistem oslabilen, se postavlja vprašanje, ali ga lahko izboljšajo prehranska dopolnila, ki vzpodbujajo imunski sistem. Na tem področju so bile narejene številne raziskave, ni pa znanih raziskav, s katerimi bi ugotovljali vpliv na klinični izid, na primer na delež remisije tumorja ali na čas preživetja. Največ raziskav, tudi na ljudeh, je bilo opravljenih in še poteka z gobo svetlikavo pološčenko (lat. *Ganoderma lucidum*), ki jo na Kitajskem uporabljajo že od nekdaj. Njeni glavni učinkovini sta ganoderična kislina in ganoderol. Dokazano je, da okrepi celični imunski odziv, ki je izboljšan tudi pri bolnikih z napredovalo obliko raka, ter deluje citotoksično (ima sposobnost ubijanja tarčnih celic) in antiangiogenetsko (onemogoča rast krvnih žil), kako vpliva na tumorje, pa še ni znano. Za pomoč pri terapiji z rakom je omenjen tudi ameriški slamniki, znana imunostimulativna rastlina, ki pa dokazano učinkuje le pri boleznih dihal.

Priporočila za prehrano bolnikov z rakom navajajo, da dodatek od 1,4 do 2 gramov eikozapentoicne kisline (EPA), ki je vrsta maščobne kisline omega-3, izboljša zdravljenje pri bolnikih z rakavo kaheksijo (sindrom shiranosti oziroma izgube telesne teže). Potencialni vir za vnos te kisline v organizem so prehrana, kapsule ribjega olja ali beljakovinsko-vitaminski dodatek, ki vsebuje tudi EPA. Pred uporabo pa moramo preveriti, ali je pri bolniku vnos hrane zadosten ter ali pri njem zdravijo druge simptome bolezni. Pri tistih z napredovalim rakom ni zelo verjetno, da maščobne kisline omega-3 podaljšujejo življenje.

OGIBAJTE SE ČUDEŽNIM ZDRAVILOM

Ne glede na želje in pričakovanja bolnikov, ki želijo s prehranskimi dopolnili odpraviti neželene učinke zdravil za zdravljenje raka, uporabljati manj strupena zdravila z morebitnimi manj neželenimi učinki ali slediti alternativnemu zdravljenju, se je treba zavedati, da so takšna dopolnila po zakono-



NINA PISK



POLONA GABROVŠEK

daji živila, katerih namen je le dopolnjevati običajno prehrano. Kljub oznakam na izdelkih niso namenjena zdravljenju, diagnosticiranju ali ozdravljenju bolezni, sploh pa se kaže ogibati izdelkom, ki jih spremljajo trditve, da so čudežna zdravila, da nimajo neželenih učinkov ali da so povsem naravnega izvora. Kakovost prehranskih dopolnil je nadzorovana le z občasnimi pregledi in v omejenem obsegu, njihovi navedeni in pričakovani učinki pa so navadno dokazani samo »in vitro« (v umetnih laboratorijskih pogojih), in še to v povezavi z določeno sestavino, in ne končnim izdelkom, ki je le redko preverjen na ljudeh.

Prav zaradi naštetih dejstev imajo lekarniški farmacevti pomembno nalogo svetovalcev o vlogi prehranskih dopolnil in njihovi pravilni uporabi, s poudarkom na razlagi o pričakovanih ter morebitnih neželenih učinkih in medsebojnem delovanju z zdravili, navajata magistri farmacije Nina Pisk in Polona Gabrovšek v prispevku Prehran-

ska dopolnila ob specifični onkološki terapiji v zborniku Sodobni izzivi onkološke farmacije, ki ga je izdala Lekarniška zbornica Slovenije. Avtorici pravita, da se bolniki navadno počutijo bolje po vseh vrstah zdravljenja, če pričakujejo, da jim bo to pomagalo, kar velja tudi za prehranska dopolnila. Gre za tako imenovani učinek placebo, ki pa je od osebe do osebe različen, poleg tega pa za prehranska dopolnila večina niso bile opravljene ustrezne klinične študije, ki bi potrdile vpliv na prognozo (poteke) bolezni.

Vsekakor je najbolj pomembno upoštevati morebitno nevarnost in čim bolj zmanjšati morebitno tveganje ob sočasnem jemanju prehranskih dopolnil in zdravil za zdravljenje rakavih bolezni. O tem je treba vedno obvestiti zdravnika oziroma onkologa, ki najlažje oceni, ali so prehranska dopolnila posameznemu bolniku med zdravljenjem res potrebna.

»VŠEČ SEM SI, TUDI BREZ LAS«

Povzeto po knjižici Napotki za premagovanje neželenih učinkov sistemskega zdravljenja raka; Onkološki inštitut Ljubljana

RAK JE BOLEZEN SODOBNEGA ČASA. Z VSE BOLJŠIM POZNAVANJEM DELOVANJA RAKASTE CELICE GA BOMO MORDA V BODOČNOSTI ZNALI PREPREČITI, DANES GA SKUŠAMO ČIM PREJ ODKRITI IN ZDRAVITI.



Žal zdravljenje raka pogosto spremlja- jo neželeni učinki, tudi izguba las, kar je predvsem za ženske, ne glede na njihovo starost, lahko zelo boleče. Izguba las še dodatno poslabša njihovo počutje in razpoloženje. »Bolnice potrebujejo zelo oseben pristop. Zdravniki ti povedo vse tehnične podrobnosti, kako te bodo zdravili, kaj bodo storili. Jaz pa lahko iz svojih izkušenj bolnici brez olepševanja povem, kaj boli, kdaj ji bo slabo, kaj najbolj pomaga,« je v svoji izpovedi, decembra lani za novice Europa Donna povedala Jana Koteska, ki se je, kljub temu da je med zdravljenjem izgubila lase, trepalnice in obrvi, vedno ličila tako, da mnogi sploh niso opazili, da se z njo nekaj dogaja. »Zdi se mi zelo pomembno, da je ženska urejena, tudi ko se počuti slabo,« je dodala Jana, ki z veseljem svetuje mladim bolnicam, kako se urediti, da je pri ličenju oči boljše uporabiti rjav svinčnik namesto črnega in take reči.

Izguba las je med najpogostejšimi neželenimi učinki delovanja zdravil za zdravljenje raka na hitro deljive celice lastnega folikla.

SISTEMSKA ZDRAVILA, KI POVZROČIJO IZGUBO LAS

Ker citostatiki delujejo na hitro rastoče celice, kot je lastni folikel, povzročijo izgubo las najpogostejše po kemoterapiji, redko pa se pojavi izpadanje in razredčenje las ob hormonskem zdravljenju in zdravljenju z nekaterimi biološkimi zdravili. Izgubo las povzroči zdravljenje s citostatiki, kot so antraciklini, taksani, irinotekan in ifosamid, v približno petdesetih odstotkih pa jo povzročajo tudi etopozid, ciklofosfamid in topotekan. Kako močno je izpadanje las, ni odvisno le od vrste citostatika, ampak tudi od njegovega odmerka in načina dajanja.

KDAJ SE POJAVI IZGUBA LAS IN KOLIKO ČASA TRAJA

Izguba las, ki se ji pogosto pridruži tudi izpadanje dlak po drugih delih telesa ter trepalnic in obrvi, je lahko popolna ali pa se lasje le razredčijo. Lasje izpadajo bodisi postopno in počasi bodisi v velikih sopih v nekaj dneh. Opazili boste lase na blazini, obleki, glavniku, v odtoku tuša.

Navadno se izpadanje začne drugi do tretji teden po začetku zdravljenja s kemoterapijo, lahko pa se pojavi šele po nekaj ciklusi. Izguba las je popolna po enem do dveh mesecih, vendar je le začasna. Po prenehanju zdravljenja, včasih pa že med njim, ponovno zrastejo. Navadno začno rasti mesec dni po zadnji kemoterapiji in se povsem obnovijo v treh do štirih mesecih. Nema lokrat so gostejši, lahko tudi drugačne barve in strukture.

ALI LAHKO PREPREČIMO IZGUBO LAS?

Žal zdravila, ki bi preprečilo izpadanje las, ne poznamo. Niti različni losjoni, ki jih v dermatologiji uporabljajo za preprečevanje izpadanja las in plesavosti zaradi drugih vzrokov, ne morejo preprečiti izgube las po kemoterapiji. Ohlajanje lasišča (ledena kapa) skrči žile v lasišču, zaradi česar se zmanjša dotok citostatika v lasne folikle in s tem možnost izgubljanja las. Bolnikom z razširjenim rakom zato ne priporočamo ohlajanja lasišča, saj bi to zmanjšalo dotok citostatika tudi v predele lasišča z morebitnimi zasevki rakastih celic.

KAKO SI POMAGATI MED IZPADANJEM LAS

Predvsem zaradi boljšega počutja in odzivov okolice svetujemo nošenje lasulje, lasnega vložka ali različnih pokrival. Že pred začetkom zdravljenja boste dobili recept za lasuljo, ki je (vsaj osnovni model) brezplačna. Morda ob koncu le še spodbudna, v junjski številki objavljena izpoved Danijane Teodorovič iz Tolmina, ki je povedala: »Že po prvi kemoterapiji so mi izpadli skoraj vsi lasje. Čeprav sem se tega na začetku zelo bala, pa sem se izgubi las kar hitro privadila. Na koncu sem si bila s svojo novo podobo celo všeč.« (v)



PUBLIKACIJO JE MOŽNO DOBITI TUDI NA ONKOLOŠKEM INŠTITUTU V LJUBLJANI.



DORA SE ŠIRI PO SLOVENIJI

Piše: Vesna Levičnik

ZA RAKOM DOJK LAHKO ZBOLI VSAKA ŽENSKA, ZA BOLEZEN BOLJ DOVZETNE PA SO ŽENSKO PO PETDESETEM LETU STAROSTI. VČASIH OPAZNIH ZNAKOV RAKA

DOJK NI, PRESEJALNA MAMOGRAFIJA PA JE ZATO ŠE BOLJ POMEBNA – ODKRIJE LAHKO BOLEZENSKE SPREMEMBE, KI ŠE NISO TAKO VELIKE, DA BI JIH ZATIPALI.

Projekt Dora, ki ženskam med 50. in 69. letom starosti omogoča mamografski pregled na vsaki dve leti, je zelo pomemben. Med njegove največje uspehe v letošnjem letu prav gotovo sodita razširitev centra Dora na Onkološkem inštitutu ter nakup dveh novih mamografskih aparatov s tomosintezo in možnostjo stereotaktične punkcije. »Novi mamografi bodo omogočili povečanje števila presejalnih mamografij in števila obravnav žensk, pri katerih so bile ugotovljene sumljive spremembe dojke, hkrati pa bo širitev omogočila sprostitev mobilne presejalne enote, ki je doslej stala ob Onkološkem inštitutu. Poslej jo bomo lahko prestavili v bolj oddaljene kraje in tako pokrili tudi območja, kjer te možnosti doslej ni bilo,« so nam povedali pri Dori.

PREPOZNAVNOST DORE

Doseči ustrezno prepoznavnost Dore je dolgotrajen proces, ki ga ni moč dokončati čez noč. Pomembno vlogo igrajo mediji z objavami in poudarjanjem pomena zgodnjega odkrivanja raka dojke za znižanje umrljivosti za to bolezen, vlogo pa ima tudi us-

tno izročilo. Več kot je žensk, ki so s programom zadovoljne, več v njihovi okolici se jih odloči odvzeti vabilu na presejanje. »Veliko naprav vlagamo v do žensk prijazno organizacijo programa, ki omogoča, da je vsaka mamografija v najkrajšem času odčitana s strani dveh radiologov in da večina žensk prejme izvid že v dveh do štirih dneh po slikanju. Če je potrebna nadaljnja obravnava, so v nekaj dneh poklicane na Onkološki inštitut, kjer pri večini že isti dan opravimo vse potrebne preiskave. Zadovoljstvo žensk s presejanjem pomembno vpliva na njihovo ponovno udeležbo v naslednjem krogu.« Pri Dori svetujejo, naj ženske s samopregledovanjem dojke začno kmalu po dvajsetem letu starosti, in sicer vsak mesec sedmi do deseti dan po menstruaciji. Po menopavzi pa naj bi si ženske za samopregledovanje dojke izbrale vedno isti dan v mesecu. Če ženska zatipa zatrdilo, ki se ne spreminja z menstrualnim ciklom, ali opazi izcedek, vlek kože ali upreženo bradavico, naj, opozarjajo pri Dori, takoj obišče izbranega zdravnika.

DORA SVETUJE

Ženskam med 40. in 49. letom ter starejšim od 69 let, ki so zaskrbljene zaradi raka dojke, svetujemo, naj se o napotitvi na mamografijo posvetujejo z izbranim zdravnikom ali ginekologom. Za ženske, ki se zaradi raka dojke in jajčnikov v družini uvrščajo v skupino z večjim tveganjem za raka dojke, velja poseben algoritem bolj pogostega in usmerjenega spremljanja za zgodnje odkrivanje raka dojke, ki se začne že po petindvajsetem letu. Vsem pa svetujemo zdrav slog življenja, predvsem zmernost pri pitju alkoholnih pijač, redno telesno dejavnost, vzdrževanje primerne telesne teže in opustitev kajenja.

DORA SE ŠIRI PO SLOVENIJI

Zelo pomembno je, da širitev Dore po Sloveniji poteka vzporedno s povečevanjem zmogljivosti za nadaljnjo obravnavo in operacijo sumljivih sprememb, odkritih pri presejanju. »Če bi namreč povečevali samo število z mamografijo slikanih žensk, sočasno pa ne bi poskrbeli za možnost čimprejše diagnostične obravnave odkritih sumljivih sprememb in operacije, ne bi naredili ničesar. Dobili bi le množico prestrašenih žensk, ki bi dolgo čakale na vrsto za obravnavo, kar pa je nesprejemljivo,« so nam pojasnili pri Dori. To je tudi eden izmed razlogov, da njihova širitev ni možna naenkrat po vsej Sloveniji, kljub temu pa so veseli, ker bo razširitev diagnostičnega centra Dora v Ljubljani ponovno velik korak k povečanju števila slikanj in prihodnjem letu.

O ŽELJAH IN CILJIH

»Želimo si, da bi v prihajajočem letu število slikanih povečali na vsaj 55.000 žensk, kar je za 83 odstotkov več kot v letu 2014, in v program postopoma pričeli vključevati območja Slovenije, ki še niso bila zajeta. Razširitev Diagnostično presejalnega centra v Ljubljani bo omogočila sprostitev ene izmed dveh mobilnih enot, ki jo bomo lahko prestavili v različne kraje po Sloveniji. Pripravili smo tudi natančnejši načrt širitve, ki pa ga mora pred objavo potrditi nadzorni svet,« so povedali pri Dori.

Več informacij v zvezi s programom Dora lahko dobite po telefonu 08 27 28 (ob delovnih urah 9. in 12. uro), in na e-naslovu: dora@onko-i.si.



NAJDI ČAS - DOBRO JE VEDETI

Piše: Danica Zorko

BEOGRAJSKO ZDRUŽENJE ŽENA ZBOLELIH IN ZDRAVLJENIH ZA RAKOM DOJK BODIMO SKUPAJ JE SREDI LETOŠNJEGA SEPTEMBRA PRIPRAVILO DVODNEVNI SEMINAR O RAKU DOJK, NA KATEREM JE UDELEŽENKAM PREDSTAVILO, KAKO SE SPOPADAJO Z RAKOM DOJK, KAKŠNI SO POGOJI, NAČINI IN USPEHI ZDRAVLJENJA IN S KAKO PESTRO DEJAVNOSTJO SE UKVARJAJO NEVLADNE ORGANIZACIJE. POIMOVALI SO GA NAJDI ČAS – DOBRO JE VEDETI.



Povabljenka so bila vsa regionalna združenja Srbije in po dve predstavnici združenj iz republik nekdanje Jugoslavije. Slovensko združenje Europa Donna sva zastopali članici upravnega odbora **Tatjana Kušar** in **Danica Zorko**. Razširjenost in metode zdravljenja raka dojk v Srbiji, deloma pa tudi v svetu in Evropi, so udeleženkam predstavili priznani strokovnjaki. Beseda je tekla o osnovnih principih diagnostike in kirurškega zdravljenja raka, o sistemski terapiji pri zdravljenju raka dojk, o pomenu radioterapije, o vlogi združenj pri uvajanju presejalnih programov, o psihosocialni skrbi za ženske in

njihove svojce ter o prednostih interneta in mreženja pri informiranju o raku dojk. Za vsebinsko, organizacijsko in estetsko noto seminarja je skrbel odlični tim članic beograjskega združenja pod vodstvom predsednice **Jasmine Lukić**. Posebno draž je dala seminarju barva, saj so bila vsa razpoložljiva gradiva – programi, plakati, panoji, mape, beležke, pisala, pentle, pripone, identifikacijski obeski, certifikati, energijske zapestnice, spominki itn., vključno z orhidejami in cvetličnimi lončki, v rožnati barvi.

Po regijah in državah si prizadevajo združenja za enake smotre in cilje. vendar z različnimi imeni: v Užicah kot Posvetovalni-

ca za ženske zbolele za rakom dojk Jelfimija (ime pomeni dobro usodo), v Vrnjački Banji pod imenom Ženski center Milica, v Somboru kot Društvo za boj proti raku, v Kragujevcu kot Ženski center Diva, v Makedoniji z nazivom Borka – za vsak nov dan, v Črni gori kot Zdrava – Dona Montegnina, v Bosni kot Združenje državljanek Renesansa, v Zagrebu kot združenje Vse za njo in v Sloveniji kot Združenje za boj proti raku dojk Europa Donna.

Apel Verjemi – ne boj se, izpisan na pripnici, je samo ena od številnih spodbud in aktivnosti, s pomočjo katerih srbska regionalna združenja žena zbolelih za rakom dojk preganjajo strahove, gradijo zaupanje v ozdravitev in spodbujajo k samopregledovanju. Večina združenj izdaja informativna gradiva, s katerimi opozarjajo na najbolj značilne simptome raka dojk, na dejavnike tveganja, načine odkrivanja in zdravljenja raka dojk, na pomen zdravega načina življenja, pravilno pregledovanje dojk in drugo. Nekatera združenja organizirajo tudi glasbene in plesne delavnice, recitale, delavnice vezenja, pletenja in drugih ročnih del, ki jih ob posebnih priložnostih (kot sta na primer Rožnata noč v Makedoniji ali Hoja za zdravje v Bosni) ponudijo v prodajo in z izkupičkom nakupijo lasulje, modrice in druge pripomočke. Za ozaveščanje zdravih imajo ponekod poleg prsnih modelov tudi lutke z vgrajenimi bulicami, na katerih lahko ženske otipajo spremem-

be, ki jih ne bi smelo biti. Beograjsko združenje Bodimo skupaj ponuja podporo in daje nasvete osebno, po telefonu in prek elektronske pošte, organizira kreativne delavnice in druženja, predavanja strokovnjakov različnih specialnosti, izlete, joga, obisk gledališč, poskrbi za storitve frizerskih salonov (nego las in lasulj) in stomatološke storitve (nego ustne votline, popravilo zob) ter pomaga premagovati osamljenost, zaskrbljenost in strah. Zagrebško združenje izvaja med drugim skupaj z Loterijo Hrvaške zanimivo akcijo Vsaka deseta dobi. Ob nakupu loterijske srečke dobi vsaka deseta igralka posebno srečko za brezplačno mamografijo. Predstavnici Slovenije sta predstavili delo slovenskega združenja Europa Donna in vse tri presejalne programe.

Udeleženke so opozorile tudi na raznovrstne težave, s katerimi se spopadajo ženske z rakom dojk v posameznih okoljih (dolge čakalne dobe na prvi pregled in nadaljnji proces zdravljenja, premajhna skrb za ženske s podeželja, prepozno postavljanje diagnoz, površno komuniciranje zdravnikov z bolnic, pomanjkanje strokovno usposobljenega osebja za uvajanje presejalnih programov, premalo bolnišničnih zmogljivosti in seveda pomanjkanje denarja). Med prisotnimi je bilo čutiti predanost poslanstvu, ki ga opravljajo volunteersko, z



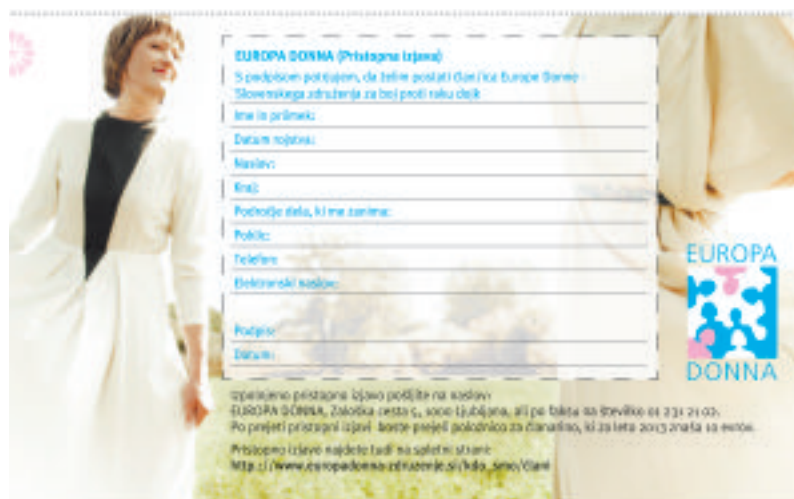
veliko mero srčnosti in zvečine z minimalnimi sredstvi. Stkala so se nova prijateljstva in vzniknila je želja po trdnem sodelovanju, pogostejši izmenjavi informacij in občasnih srečanjih med vsemi delujoči-

mi združenji na območju nekdanje Jugoslavije. Različne oblike sodelovanja bi bile zagotovo koristne za vse in bi se odvijale brez težav, saj med nami ni komunikacijskih ovir.



DANICA ZORKO

Število zbolelih za rakom dojk, najpogostejšim ženskim rakom, v večini držav po svetu še vedno narašča. Leta 2012 je na svetu za rakom dojk zbolelo 1.677.000 žensk, 522.000 jih je umrlo. Skoraj 28 odstotkov (464.000) jih je zbolelo v Evropi, umrla jih je četrtina (131.000). V Srbiji so imeli leta 2011 4616 novih rakov dojk in 1647 umrlih. V svetu smrtnost pada, medtem ko v Srbiji stagnira, saj predrakave spremembe in tumorje, manjše od dveh centimetrov, odkrijejo pri samo 20 odstotkih žensk, so povedali predavatelji.





ZDRAVO V NOVO LETO

Piše: Darja Rojec

ZA OKREPITEV IMUNSKEGA SISTEMA JE POLEG POČITKA IN MANJ STRESNEGA VSAKDANA ZELO POMEMBNA TUDI PREHRANA.

NAPITEK ZA IMUNSKO ODPORNOST

Priprava tega napitka je zelo preprosta in hitra, primeren pa je zlasti za bolnike, ki so izčrpani in nimajo apetita. Napitek spodbuja apetit in hkrati varuje organizem pred virusi, prehladi, pomaga premagati gripo, krepi pljuča in pomaga celicam v borbi z rakavimi celicami.

SESTAVINE

1 rdeča pesa z lupino
1 korenje z lupino
1 jabolko z lupino

PRIPRAVA

Vsa živila dobro operemo, razrežemo na manjše koščke in iz njih iztisnemo sok, ter napitek takoj popijemo. Pijemo ga vsako jutro na tešče in uro pred kosilom. Pijemo ga najmanj tri mesece redno vsak dan. Zakaj morajo biti sestavine ožete v sok? Zato, ker tako v trenutku dobimo vso

potrebno energijo in ker stisnjene soka lahko popijemo več, kot bi lahko pojedli trde hrane. Čvrsta hrana se prebavlja več ur, pri pitju soka pa prebava traja le 10 do 15 minut, zato se absorpcija vitaminov, mineralov in encimov zelo poveča.

DOMA PRIPRAVLJEN JOGURT

Hitro življenjski ritem, neredna in napačna prebava ter pomanjkanje gibanja so dejavniki, ki oslabijo prebavo, to pa preprečuje oskrbovanje organizma s hranilnimi snovmi in energijo ter izgradnjo imunskega sistema. Industrijsko predelana hrana vsebuje veliko konzervansov, saj mora na policah trgovin čakati na kupec. Poleg tega lahko z doma pripravljenim izdelkom privarčujemo tudi kakšen evro, kar je v današnjih časih zelo dobrodošlo. Prijateljica Stanka mi je zaupala recept, ki ga z veseljem delim z vami.

PRIPRAVA

Potrebujemo navaden jogurt in liter mleka (najbolje od kmeta, lahko iz mlekomata, pa tudi iz trgovine, surovega s 3,2% m. maščobe). Mleko zavremo in ga nato ohladimo na 40 stopinj Celzija. V ohlajeno mleko zamešamo navaden jogurt. Zmes lahko vlijemo v kozarce, lahko pa vse skupaj pustimo v posodi, v kateri smo kuhali mleko, ter jo postavimo v pečico, ogreto na 50 stopinj Celzija. Posodo pustimo v zaprti pečici čez noč, zjutraj pa nas v njej pričaka okusen domač jogurt, v katerega lahko prišamo različno sadje ali domačo marmelado. Ljubitelji grškega jogurta (pravi je iz ovčjega mleka) si ga lahko po zgoraj opisanem postopku ravno tako pripravijo sami doma. Ko je jogurt ohlajen, ga damo na gazo in ga precedimo, da odteče vsa sirutka in se zgosti. Tako dobimo gost kremast jogurt.



KAKIJEVA KREMA ZA MOČ

V tem času kakijeva drevesa že krasijo prekrasni oranžni sadeži. Kaki je vitamin-ska bomba, zato so ga nekoč imeli za hrano bogov. Zelo je primeren za ljudi, ki so izčrpani, pod stresom in bolnike, ki se borijo z boleznimi. Iz kakija si lahko brez dodatnih sladkorjev in gostil hitro pripravimo kremo, ki je prava poslastica.

SESTAVINE

2 cela kakijska
1 banana
sok ene limone,
pol žličke cimeta
mandljevi lističi (po želji)

PRIPRAVA

Sestavine zmiksamo v mešalniku v tekočo kremo in vlijemo v kozarce. Po želji prepražimo mandljeve lističe in jih posujemo po kremi, ki jo nato postavimo v hladilnik, da se strdi.

NAPITEK PO NOVOLETNI ZABAVI

Ta napitek ni samo okusen, je tudi zdrava pijača, ki pride velikokrat prav.

SESTAVINE

2,5 dl vode
sok ene limone
ščepe solnega cveta

PRIPRAVA

Limono stisnemo v vodo, dodamo sol in popijemo. Primerno tudi takrat, ko nam po bruhanju primanjkuje elektrolitov.

Srečno in novo leto vam želim z besedami Joan Baez: »Ne izbiraš, kako boš umrl. Ali kdaj. Lahko pa odločaš, kako boš živel. Sedaj.«



LIMFEDEM IN TELESNA AKTIVNOST

Piše: Uršula Sovinc, dipl. fiziot. in limfoterapevka po tehniki dr. Vodder

TELESNA AKTIVNOST JE NUJNA ZA ZDRAVJE IN DOBRO POČUTJE. OŠEBAM Z LIMFEDEMOD IN TISTIM Z MOŽNOSTJO NJEGOVEGA NASTANKA PRIPOROČAMO REDNO NEŽNO VADBO, KI SPODBUJA LIMFNO DRENAŽO IN OHRANJA POLN OBSEG GIBA V SKLEPIH. A PREVIDNO, PRETIRAVANJE IN ČEZMEREN NAPOR LAHKO POSLABŠATA STANJE LIMFEDEMA ALI CELO SPROŽITA NJEGOV NASTANEK.

Telovadba neposredno učinkuje na telo – izboljša kardiovaskularno funkcijo, mišično moč, funkcionalno kapaciteto in vzdržljivost. Kombinacija vaj proti uporu, aerobnih vaj in razteznih vaj pripomore k boljšemu nadzoru limfedema in pomaga osebam pri telesnih omejitvah. Telovadba pa ima tudi močan psihološki učinek, saj izboljša razpoloženje, blazi depresivna stanja, zmanjšuje vpliv stresa in izboljša samopodobo ter socialno integracijo. Mnogo oseb z limfededom izkusi različne vrste omejitev v sklepih mobilnosti, mišični moči, drži telesa in hoji. Veliko tistih z limfededom roke, nastalih po zdravljenju za rakom dojke, pogosto izkusi togost v ramenskem sklepu. Zmanjšana gibljivost roke in tudi zmanjšana mobilnost kože in podkožnega tkiva zaradi operacije vplivata na zmanjšan transport limfne tekočine v pooperativnem predelu, zato strokovnjaki predlagajo posebno zaporedje vaj, ki stimulira limfno drenažo iz tega predela. Vadba je

dolga 15 do 30 minut, sledi pa ji enako dolga relaksacija. Relaksacijske tehnike vključujejo tudi dihalne vaje, ki povečajo pritisk v trebušni votlini in s tem stimulirajo delovanje globokih limfnih žil. Za osebe z limfededom ali možnostjo njegovega nastanka pa ni priporočljiva agresivna dejavnost ali ponavljajoča se vadba. Preveč energična in agresivna aktivnost povzroči povečan dotok krvi v ta predel telesa, kar poveča nastajanje limfne tekočine. S tem pa je povečana možnost otekanja tam, kjer je limfna drenaža že tako zmanjšana. Prav tako je povečana tudi možnost travme v mišici ali tkivu, kar povzroči vnetno reakcijo in s tem zopet tvorbo limfne tekočine. Za osebe z limfededom je zato zelo pomembna zmerna, posamezniku prilagojena vadba. Poleg limfnih terapij in telovadbe je zelo učinkovit tudi dvig roke ali noge, še posebno če se dvigne v nivo srca. **Kakšne vrste vadbe so priporočljive?** Ustrezne so različne mišične vaje, raztezne va-

je in vzdržljivostne aktivnosti. Pomembno je, da je vadba počasna, da vključuje odmire in da vaje niso pretežke. Priporočljive aktivnosti so plavanje, kolesarjenje, hoja in nežna aerobna vadba. **Kako pogosto naj se vadbo izvaja?** Koristna je vsakodnevna vadba, ki naj traja od 15 do 30 minut. **Kako intenzivna naj bo?** Nivo aktivnosti naj bo raje zmeren kot energičen. Vadba naj ne povzroča mišične utrujenosti, bolečin in togosti. Naj bo počasna in ritmična, z odmori. **Katerim aktivnostim naj bi se bolniki ogibali?** Ogibati se je treba pretiranemu mišičnemu napenjanju in ponovljenim aktivnostim, vključno s statičnim mišičnim delom. Pri limfedemu roke na primer težkemu dvigavanju, nošenju, vlečenju in potiskanju (npr. dolgotrajno delo na tipkovnici, pletenje in dalj časa trajajoče pisanje), pri limfedemu



URŠULA SOVINČ

noge pa dolgotrajnemu stanju na enem mestu ali sedenju z nogami navzdol (npr. dolga potovanja brez rednih postankov za gibanje). **In kako je s športom?** Športno udejstvovanje naj bo postopno, z opazovanjem in ocenjevanjem učinka povečane vadbe na limfedem. Potrebna je previdnost pri intenziteti, da se prepreči pojav utrujenosti, bolečin in togosti mišic. Priporočajo se plavanje, kolesarjenje in hoja z uporabo pohodnih palic. Redna telesna aktivnost je zelo koristna za zdravje in dobro počutje. Pri osebah z limfedemom nežna redna vadba pospešuje limfni pretok in s tem zmanjšuje možnost kopičenja limfne tekočine v tkivu. Z združitvijo limfne terapije in vsakodnevnih rednih vadbe lahko veliko prispevamo k preprečevanju pojava limfedema oziroma vzdrževanju pridobljenega stanja limfedema. Za več informacij v zvezi s temi težavami se obrnite na strokovno usposobljenega limfiterapevta.



NIKOLI NE OBUPAJ!

Piše: Mojca Buh; foto: osebni arhiv

TOPEL POGLED SIMPATIČNE ANJE ME JE OGREL ŽE TAKOJ OB SREČANJU. NAVADNO SE OB IZPOVEDI SREČAM Z OZDRAVLJENKAMI, TOKRAT JE BILO TO DEKLE, KI SE ŠE BOJUJE, A RAZEN RUTKE NA GLAVI NI BILO NA NJEJ NIČESAR, KAR BI KAZALO, DA JE PRIŠLA NA OBSEVANJE. TOPLINA IN POZITIVNA NARAVNOST STA KAR VRELI IZ NJE.

Anja Završnik je 31-letna mamica dveh simpatičnih nadebudnežev – Maja, ki je star deset let, in njegove štiri leta mlajše sestre Taje. Z družino živi v okolici Kamnika, v Tuhinjski dolini, obdani s čudovito naravo, kjer lahko vsakdo najde svoj mir. Iz Mengša jo je v ta del Slovenije, v katerem sta si s partnerjem ustvarila dom, vodila ljubezen. Po izobrazbi je Anja ekonomski tehnik in vzgojiteljica predšolskih otrok, v času, ko je izvedela za diagnozo, je kot kot strokovna delavka pogodbeno delala v poslanski pisarni v Državnem zboru in pri delu zelo uživala, saj je bila nenehno v stiku z ljudmi, za hobbije pa ni ostajalo časa, saj je ves prosti čas namenjala svoji ma otrokoma.

SLUTNJA, KI JE NISEM IN NISEM MOGLA RAZBRATI

Anja se spominja, da so bila zadnja tri leta zanjo in za njeno družino zelo težka. Umrla sta ji oče in stara mama, osebi, ki sta ji pomenili ogromno in ki sta za seboj zapustili veliko praznino. Po naravi je Anja srečna in nasmejana, a hkrati je zelo čustvena oseba, ki se obremenjuje z najmanjšimi problemi, velikokrat zaradi drugih ljudi. Vse to ji je jemalo energijo in ji včasih tudi izbrisalo nasmeh z obraza. »Že od nekdaj sem bolj poduhovljena in imam zelo močno intuicijo, za svoje življenje in za življenje drugih ljudi. Ko mi je zaradi pika čebule umrl oče, sem se še bolj poglabila vase. Takrat sem vedela, da se v mojem telesu nekaj dogaja, čeprav znakov še ni bilo videti. Slutnja, ki je

nisem in nisem mogla razbrati.« Anja je bila zato tedaj velikokrat pri zdravniku, postala je panična, bilo jo je zelo strah, da jo bo doletelo nekaj slabega. »Čutila sem,« pravi danes.

NI SE HOTELA OBREMEJENJEVATI

Prišel je junij leta 2013, ko je na prsni zakutila majhno bulico. »Bila sem stara 29 let. Najprej sem skomignila z rameni in si rekla, da ni nič,« pravi Anja. V družini ni nihče imel raka dojke, bila je mlada, zato se ji je zdelo nemogoče. A je kljub temu odšla na pregled na Onkološki inštitut v Ljubljano. »Med čakanjem sem bila povsem mirna. Spominjam se, da sem opazovala bolne ljudi okoli sebe in si mislila, kako težko pot imajo za seboj in pred seboj, nisem pa niti pomislila, da mene

čaka isto. Smililo se se mi, saj je bil rak zame vedno tabu,« pripoveduje. Zdravnica jo je pregledala in ji zatrdila, da z njeno dojko ni nič narobe. Bulice, ki jo je našla Anja, zdravnica ni zatipala, a jo je kljub temu preventivno napotila na ultrazvok dojke. Tako kot zdravnica pa so bulico spregledali tudi na tem pregledu. »Ker verjameš v usodo, sedaj vem, da takrat se nisem bila pripravljena na soočenje z boleznijo. Mirno sem odšla domov, odmisliha bulico in odšla na morje. Preprosto se nisem hotela obremenjevati z njo,« se danes spominja Anja.

ŠOK JE DOŽIVELA NARAVA, NATO SEM GA ŠE JAZ

Minevali so meseci in v Anjo se je zopet naselil občutek, da se z njo nekaj dogaja. Ravno takrat je za rakom umrla prijateljica njene mame in telo ji ni dalo miru. Bulica je bila še vedno otipljiva, zato se je naročila na samoplačniški ultrazvočni pregled dojke v Zdravstvenem domu Domžale, pri zdravnici in radiologinji Kristijani Hertl. Bil je pravi zimski dan. Slovenijo sta zajela sneženje in žled. Narava je doživela šok, po pregledu pa je šok čakal tudi njo. Zdravnica jo je namreč nemudoma napotila na preiskave na Onkološki inštitut.

Dr. Hertlova ni bila prepričana, bulica je bila majhna, a nad njo se je naredila vdolbinica, ki jo je zmotila. »Odšla sem na punkcijo in po nekaj dneh prejela izvid – rak dojke. Poklicana sem bila k dr. Eriku Breclju, ki ga takrat nisem poznala, a so mi povedali, da imam srečo, da sem v njegovih rokah. Po pregledu me je seznanil z diagnozo in mi predlagal odstranitev cele dojke, s čimer sem se strinjala, saj mi je bilo pomembno le, da se se pozdravim in živim naprej. Priporočal mi je takojšnjo rekonstrukcijo z ekspandrom. Želela sem, da mi odstranijo obe dojki, saj bi drugače nenehno iskala nepravilnosti v zdravi dojki. Čeprav mi je dr. Breclj povedal, da zdrave dojke ni smiselno odstraniti, sem se po razmisleku odločila na obojestranski poseg. Poslušala sem svojo intuicijo in za to odločitev mi ni žal,« pravi Anja.

Na začetku sicer še ni bilo jasno, kako obsežen je rak v njenem telesu, po nadaljnjih preiskavah pa se je izkazalo, da osem milimetrov velika bulica ni vse. Hitro so določili datum operacije, po kateri je ob pomoči domačih dobro okrevala in že kmalu spet postala vesela in nasmejana Anja. Prišli so tudi dnevi, ko je bila jezna nase in na ljudi okoli sebe, saj je v njej ostajal strah pred tem, kaj jo morda še čaka. »Prebrala sem vrsto studij in se preko spleta dobro poučila o svoji bolezni. Včasih se pošalim, da sem že diplomirala iz onkologije,« pove Anja.



Z OTROKI JE BILA ODKRITA

Z otrokoma se je o svoji bolezni, ki je postala del njihovega življenja, odkrito pogovorila. Ničesar ni želela olepševati, treba jo je bilo sprejeti. Otroka sta zrela sprejela mamine besede in njeno bolezen, na kar je Anja še kako ponosna. Po operaciji jo je bilo strah histološkega izvida in razširjenosti raka. Strah je bil upravičen. Dr. Erik Breclj ji je pojasnil, da je njen rak invazivni duktnalni karcinom, hormonsko odvisen, z več žarišči po dojki. Raka-vih je bilo že šestnajst bezgavk, odstranili so jih štirindvajset. »Takrat mi je zastal dih,« se spominja Anja in doda: »A je dr. Breclj dejal, da bi bilo lahko tudi slabše. Te besede so me potolažile.«

Anjo so napotili k dr. Simoni Borštnar, ki jo je seznanila s potekom nadaljnjega zdravljenja. Operaciji so sledile kemoterapije, obsevanje in hormonsko zdravljenje. »To je zdravica na mestu. V njenih rokah se počutim varno, saj od nje dobim odgovore na vsa vprašanja. Zelo sem zadovoljna z njenim pristopom in ji popolnoma zaupam,« pravi Anja, ki se kemoterapije ni ustrašila. Nanjo je bila je dobro psihično pripravljena in je, čeprav so jo nekateri hoteli odvrniti, verjela, da ji bo pomagala. »Življenje je med kemoterapijami potekalo normalno. Pridobila sem kar nekaj kilogramov, ki jih sedaj z zdravo prehrano in gibanjem pridno izgubljam. Hodila sem na morje in celo opravila težaj tenisa. Slabotna sem bila le nekaj prvih dni.«

Opravila je šest ciklusov kemoterapij, med katerimi je izgubila lase, obrvi, trepalnice, pravzaprav vse dlake na telesu. Od nekdaj je imela dolge lase, zato se je bilo težko navaditi, a počutila se je dobro in to je bilo najbolj pomembno. Anja ponosno pove, da je med kemoterapijami kodila na polnjenje ekspandrov in da je ponosna

na svoje »obliline,« s prijateljicami pa se rada pošali, da je končno dobila umetne prsi, ki si jih je želela. Zavedala se je namreč, da bo bolezen lažje prenašala, če se bo v svojem telesu dobro počutila. Kemoterapijam so sledila obsevanja in pred Anjo je še nekaj zadnjih terapij. Tudi obsevanja kljub opečenim in poškodovanim koži zelo dobro prenaša. Po obsevanjih bo imela še do konca hormonsko terapijo z Nolvadexom.

ŽIVLJENJE, POLNO STRASTI IN VESELIJA

Družina, prijatelji in partner Anji že vse od postavljene diagnoze stojijo ob strani. Hvaležna je partnerju, ker jo je sprejel in ji pomagal ter ostal od vsega začetka zbran. Staršem je ob boleznih svojega otroka najtežje in bilo ji je hudo, ko je bilo hudo njim. Življenje z rakom pa ji je prineslo tudi nove prijatelje. In sedaj si Anja sama kroji življenje in uživa v njem. »Družim se z ljudmi, ob katerih se dobro počutim. Sedaj je zame življenje polno strasti in veseljem se prav vsakega trenutka. Ne dopuščam si več, da bi se obremenjevala s stvarmi, s katerimi sem se obremenjevala pred boleznijo.« Rada riše, igra kitaro, udeleži se tudi koncertov, ki se jih prej ni. Njen življenjski moto je: Vse se zgodi z namenom, nič ni naključno, pa naj bodo to slabe ali dobre stvari. Je bila kdaj jezna na zdravnico, ki ni zatipala bulice, morda potem ne bi bile pozitivne tudi bezgavke? Ne, bila je razočarana, le sama nad seboj, ker ni vztrajala, in ker si je zatiskala oči. »Biti moramo odkriti do svojega telesa in sprememb v njem. Zdravniki nam pomagajo, a prvi korak moramo narediti sami in se boriti za svoje zdravje,« odgovori Anja.





»REKLI SO MI, DA ME BO REŠEVALA LE KONDICIJA. IN RES ME JE«

Piše: Andreja Podlogar; foto: dokumentacija Dnevnik

O LEGENDARNI TEKAČICI IN MARATONKI SMO SLIŠALI ŽE VELIKO, VESELILI SMO SE NJENIH ŠPORTNIH DOSEŽKOV IN NA ZADNJEM LJUBLJANSKEM MARATONU NAVIJALI ZANJO NA DESETKILOMETRSKI PREIZKUŠNJI. O NJENEM IZJEMNEM ŽIVLJENJU JE BILLO ŽE VELIKO POVEDANEGA, NAPISANEGA PA TUDI V KNJIGI BELA DAMA, KI JE IZŠLA PRED ČASOM. VSEENO PA NAS JE BILLO MNOGO, KI KAR NISMO MOGLI VERJETI, DA JE TA IZJEMNA GOSPA, ZAVZETA ŠPORTNICA, PRED DVAINDVAJSETIMI LETI PREBOLELA RAKA NA ŽELODCU.

O tej zahrtni bolezní, tako ji prava tudi sama, sva se pogovarjali na deževen petek. »Danes sem prišla na dopoldanski čaj kar z avtobusom, saj vseskozi dežuje, pa še kar nekaj opravkov imam popoldne, zato bom malo hranila moči,« je začela svojo pripoved energična in pozitivna šestinosesdesetletna tekačica in legenda slovenskega maratona Helena Žigon.

RAK NE BOLI

»Ja, pred dvaindvajsetimi leti sem prebolela raka na želodcu. Pol leta časa in tri četrtine želodca mi je vzela ta bolezen.

Prvi znaki moje bolezní so bili zelo tihi. Rak namreč ne boli. Pri sebi sem opazila le, da hitro hujšam, in ko sem obiskala zdravnika, sem imela komaj sedemštirideset kilogramov. Zgodilo se je počasi, poleg hujšanja mi tudi hrana kar naenkrat ni več dišala. Govorila sem s prijateljico, tudi tekačico, ki dela v laboratoriju, in ta mi je predlagala, naj grem k zdravniku. Na izvide sem sicer čakala kar nekaj časa, tudi preiskave je bilo veliko. Da je nekaj resno narobe, sem spoznala, ko mi je zdravnik po pregledu v bolnišnici urgentno ponudil posteljo. Bilo je očitno tako nujno, da sem kljub zasedenosti bolnišnice dobila dodatno ležišče.

OB SPOZNANJU LE OTRPNI

Dnevi, ko sta z možem čakala na diagnozo, so bili po pripovedovanju Žigone res dolgi. »Čakati zdravnika in po-

tem zbrati pogum, da vprašaš, kaj je narobe s teboj, ti še dodatno jemlje energijo. Sama nisem hotela vprašati, se pa je opogumil mož. Po vseh pregledih v bolnišnici je šel za zdravnikom in ga vprašal, kaj mi je. Vrnil se je v sobo in ni mi povedal takoj, sama pa tudi še nisem bila pripravljena izvedeti, saj sem opazila, da so se mu tresla lica. Namerno nisem hotela nič spraševati. Opogumila sem se komaj, ko je mož domov prinesel napotnico za operacijo. Izkoristila sem čas, ko ga ni bilo v sobi, in pogledala, kaj piše na izvidih. Pisalo je: rak na želodcu. Ko sem to prebrala, sem le otrpnila. Bila sem v šoku. Usledila sem se tiho poleg moža in z njim poslušala poročila. Nič nisem govorila. Komaj kasneje so prišla vprašanja, zakaj, kako ... Pa sem si le rekla: nisi ne prva in ne zadnja, Helena, tudi to boš zmogla,« se danes spominja dneva, ko je izvedela za bolezen.

DOLGIH ŠEST MESECEV

»Operacija je bila 5. marca 1992. Tega se dobro spominjam. Ves čas bolezní so mi trdno stali ob strani vsi v družini. Mož me je obiskoval tudi dvakrat dnevno. Ker pa je videl, da je moja bolezen prizadela tudi druge družinske člane, je bil malce jezen in je dejal, da bova že zmogla in da ne smem imeti preveč obiskov, ker potrebujem mir in počitek. Po operaciji sem veliko počivala, hodila na kemoterapije in na obsevanja. Vse me je zelo izčrpalo, mož, ki mi je zvesto



stal ob strani, mi dajal energijo in me spodbujal, je shujšal za devet kilogramov. Bilo je težko za oba, ampak se nisva dala. Že ko sem ležala v bolnišnici, sem si obljubila, da, ko bo vse skupaj za mano, ponovno obujem tekaške copate in jo mahnem na Golovec. Mož se je le smejal in me spodbujal k dobrim načrtom. Med bivanjem v bolnišnici pa sem si celo privoščila uro sprehoda na svežem zraku. Takrat sem še bolj čutila, koliko mi pomenita narava in svež zrak,« se sogovornica spominja bolnišničnih dni.

OKREVANJE IN PRVI TEKAŠKI KORAKI

»Vse skupaj je trajalo šest mesecev. Ko sem se vrnila iz bolnišnice, sem že nekaj delala po stanovanju, a bila sem še preslabotna, da bi tekla. Vseeno pa sem si obljubila: ko izvem, da nisem več bolna, grem teč! In res, ko so mi novembra istega leta, ko sem bila operirana, povedali, da bolezní ni več, sem izkoristila možovo odločnost, vzela tekaške copate in šla. Po petih korakih sem mislila, da se bom sesedla. Bila sem slabotna, a sem vseeno vztrajala. Zdravnik je namreč dejal možu, da če me bo kaj reševalo, me bo kondicija. Pa

»ŽE KO SEM LEŽALA V BOLNIŠNICI, SEM SI OBLJUBILA, DA, KO BO VSE SKUPAJ ZA MANO, PONOVO OBUEM TEKAŠKE COPATE IN JO MAHNEM NA GOLOVEC.«

»PET, PA PET KORAKOV ... TISTI DAN SEM ZA POT OD KODELJEVEGA DO FUŽINSKEGA MOSTU POTREBOVALA DVE URI IN POL, AMPAK SEM PRIŠLA TJA IN NAZAJ. KASNEJE SEM ZA ISTO POT POTREBOVALA LE POL URE. VZTRAJNOST SE MI JE POPLAČALA IN BOLEZEN JE ODŠLA.«

sem šla ... Pet, pa pet korakov ... Tisti dan sem za pot od Kodeljevega do Fužinskega mostu potrebovala dve uri in pol, ampak sem prišla tja in nazaj. Kasneje sem za isto pot potrebovala le pol ure. Vztrajnost se mi je poplačala in bolezen je odšla. Pazila sem le še pri hranjenju. Z možem sva jedla petkrat na dan in po malo. To sva si vzela kot obred in kmalu sva se tudi navadila na nov ritem,« se svojih prvih tekaških korakov in življenja po šestih napornih mesecih obiskovanja bolnišničnih spominja Helena.

DELAJ, KOT SI DELAL PRED BOLEZNIJO!

Na vprašanje, kje jemlje vso to energijo in močno voljo, Helena skromno odgovarja: »Mislim, da je veliko tudi v značaju, ampak največ pomeni, da si vse priznaš. Ko si bolan, delaš najbolje na tem, da se pozdraviš, potem pa se od bolezní poslovíš in delaš naprej, kot da bolezní ni bilo. Moraš pozabiti na bolezen, ne pa se smiliti sam sebi in predati malodušju. Najbolje je, da greš v naravo, se predihaš, se družiš s pozitivnimi ljudmi in vsak dan vzameš kot dober. Jaz sem v življenju veliko pretrpela. Bila sem tudi zelo tepena od očeta, ampak nikoli nisem delala zamer, vedno sem odpustila, nikoli sicer pozabila. Tudi odpuskanje je namreč del terapije. Danes lahko rečem, da me je v preteklosti reševalo predvsem to, pa tudi tek, volja in kondicija. Brez podpore dragega moža pa morda tudi ne bi bila tako močna. Bil mi je vir moči, ko nisem več mogla teči, in podpora moji vztrajnosti,« pravi Helena Žigon. In ja, drži obljubo, da bo vsaj ponedeljek posvetila teku. Še vedno se ob ponedeljkih dobiva s prijateljico tekačico Radojko. Če je vreme preslabo, pa ne gresta teč, priznava, usedeta se na kavico in malo poklepetata. Dobra volja, dobri prijatelji in družina in ne nazadnje tudi tek, ji še vedno vlivajo moč in energijo.



TELO BOLNICE JE MNOGO VEČ, KOT KAŽE ODSEV V OGLEDALU

V ČASU, KO JE VSA SLOVENIJA

IZKAZOVALA PODPORO PROJEKTU ROŽNATI OKTOBER, SO V ŠPORTNEM CENTRU VIGOR NA TRŽAŠKI CESTI V LJUBLJANI PRIPRAVLILI BREZPLAČEN DOBRODELNI TRENING IN SE TAKO PRIDRUŽILI AKTIVNOSTIM OB 15. OKTOBRU, DNEVU ZDRAVIH DOJK.

Nikakor ne smemo prezreti dejstva, da sta tako fizioterapija kot rehabilitacija sestavna dela procesa zdravljenja, ki s svojimi metodami omogočata povrnitev funkcije roke ter izboljšata psihofizične sposobnosti in zmogljivosti ter kakovost življenja bolnic po operaciji raka dojke. Treba pa se je zavedati tudi tega, da mora vadba vsaj na začetku obvezno potekati pod strogim nadzorom usposobljene osebe, ki sproti ocenjuje stanje bolnice in ji prilagaja terapevtski oziroma poznejše vadbene program. O tem smo se pogovarjali s trenerjem Grego Vidmarjem, fizioterapevtom, sicer pa solastnikom športnega centra Vigor, kjer imajo z vadbo bolnic z rakom dojke veliko izkušenj.

KAKO VADBA OZIROMA REKREACIJA VPLIVA NA SPLOŠNO POČUTJE?

Telesna vadba ima številne dokazano ugodne učinke na telo. Primerna, nespecializirana telesna vadba ohranja oziroma izboljšuje celoten spekter posameznikovih psihofizičnih sposobnosti, ima pa tudi izredno pomembno vlogo pri preprečitvi in pomaga pri lajšanju simptomov ali celo odpravljanju nekaterih bolezni. Telesna vadba med drugim vpliva tudi na možgane in tako lajša telesno bolečino, blaži depresijo, izboljšuje spomin in zdravi ter preprečuje še vrsto drugih bolezni in stanj, povezanih z delovanjem možganov.

ZAGOTOVO JE PRI VADBI NAJTEŽJI PRVI KORAK. KAJ SVETUJETE? INDEVIDUALNI PRISTOP, MORDA SKUPINO?

Na splošno je za ljudi s posebnimi potrebami najprimernejša vadba z osebnim trener-



jem ali vadba v manjši skupini, na primer štirih oseb, in pod nadzorom trenerja. Pri takem načinu vadbe vadeči dobi program, ki ustreza njegovim potrebam, zahtevam, željam in ciljem, kar omogoča varno in op-

timalno progresijo do želenih rezultatov. Trening v manjši skupini prinaša tudi dodatno motivacijo ter optimizacijo stroškov personaliziranega programa vadbe za vse vadeče.

KAKO POMEMBNO JE UPOŠTEVANJE OZIROMA ZAVEDANJE LASTNIH ZMOŽNOSTI?

Precejevanje lastnih zmognosti lahko pripelje do dodatnih poškodb ali poslabšanja zdravja oziroma obstoječega bolezenskega stanja. Vendar pa je, po mojih izkušnjah še posebno po raznih kirurških posegih, ob subakutnih in kroničnih bolezenskih stanjih in podobnem, pretiravanje z vadbo manj pogosto kot pretiran strah, nizka samozavest, slaba samopodoba in podcenjevanje lastnih sposobnosti, kar ima za posledico slabo motiviranost in v končni fazi ogibanje telesni aktivnosti. Pri ljudeh, pri katerih je kakovost življenja odvisna od uspešnosti rehabilitacije ali omejevanja napredovanja bolezni, ima lahko ogibanje telesni dejavnosti usodne, nepopravljive posledice. Velik del krivde za obe skrajnosti lahko pripišemo nezadostnemu pretoku strokovnih informacij in nezadostni zunanji spodbudi za prve korake.

KOLIKOKRAT NA TEDEN IN KAKO DOLGE VADBE PRIPOROČATE BOLNICAM Z RAKOM DOJK PO OPERATIVNEM POSEGU?

Splošne smernice narekujejo pričetek vadbe že dan po operativnem posegu, prvih sedem do deset dni pa dela bolnica predvsem vaje za vračanje in ohranjanje gibljivosti rok, ramenskega sklepa in skapulotorakalnega sistema. Te vaje je treba izvajati večkrat dnevno. Glede na stanje operirane ga predela in počutje se postopoma povečuje intenzivnost vadbe in dodaja vaje za krepitev. Do te faze se vaje izvaja po navodilih zdravnikov in fizioterapevtov. Pozneje, v pozni rehabilitaciji, se lahko ženska brez strahu vrne k vsem prejšnjim aktivnostim. V tej fazi lahko spodbudno okolje prispeva k dvigu motivacije, samozavesti in samopodobe. Priporočila glede telesne aktivnosti za telesno rehabilitirane ženske po operaciji dojke so enaka kot za ostalo, zdravo populacijo.

cijo. Ženska lahko vadi toliko in tako, kot želi, optimalno pa je, da vadi vsaj trikrat tedensko po eno uro. Dober trener ji lahko pomaga vaditi varno in kar najbolj učinkovito, hkrati pa lahko pozitivno športno okolje, trener in sovaideči veliko pripomorejo k izboljšanju njene samozavesti in samopodobe. Glavna naloga trenerja v tem kontekstu je, da ženski pomaga (uvideti, da se njena »vrednot« z operacijo ni zmanjšala in da je njeno telo mnogo več, kot kaže odsev v ogledalu.

NA KAJ NAJ BODO BOLNICE MED VADBO NAJBOLJ POZORNE?

Glavni pokazatelj neprimernosti izbora vaj ali intenzivnosti vadbe je bolečina. Na splošno ima bolečina pomembno vlogo pri ohranjanju telesnega zdravja, saj deluje kot zavora, ki prepreči čezmerno oziroma nezdružljivo naprežanje. Vadbo je treba tedaj prekiniti oziroma jo prilagoditi tudi ob povečanju otekline, pojavu slabosti, vrtoglavici ali kašnih koli drugih neprijetnih občutkov. (vl)



Samopregledovanje Pregled enkrat na mesec

DOBRO (S)POZNAJTE SVOJE DOJKE

DOJKE SI JE TREBA PREGLEDOVATI VSE ŽIVLJENJE, VSAK MESECE, OD POZNIH NAJSTNIŠKIH LET NAPREJ. DOKLER IMATE REDNO MENSTRUACIJO, STORITE TO 7. DO 10 DAN PO KONČANI MENSTRUACIJI, KO JE NIMATE VEČ PA ENKRAT NA MESECE NA IZBRANI DATUM.

Po 10. 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 V:

- velikosti in obliki dojke
- barvi kože
- uvlečenosti bradavice
- izcedki iz nje ali tipni.

Če opazite ali zatipate katero koli od omenjenih sprememb, ki v enem mesecu (do naslednjega samopregleda) ne izgine, se takoj oglašite 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 STENJENIMI PRSTI DESNE ROKE PRETIPAJTE LEVO PAZDUHO, NATO PONOVITE PREGLED ŠE Z RAZPRTIMI PRSTI.



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