

»VEČKRAT POJEM V SLOVENIJI KOT V SRBIJI«

Piše: Andreja Podlogar

SVETLANA RAŽNATOVIĆ - CECA BO PO DVEH LETIH SVOJE ŠTEVILNE SLOVENSKE OBOŽEVALCE PONOVNO RAZVESELILA S KAR DVE MA KONCERTOMA, KI BOSTA 21. IN 22. MARCA NA GOSPODARSKEM RAZSTAVIŠČU V LJUBLJANI. VSTOPNICE ZA OBA KONCERTA SO ŽE SKORAJ POŠLE. NASTOPA KRALJICE SRBSKEGA TURBOFOLKA SODITA V SKLOP EVROPSKE TURNEJE, KI JO JE PEVKA ZAČELA JUNIJA LANI IN S KATERO PROMOVIRA SVOJ ŽE 14. STUDIJSKI ALBUM Z NASLOVOM POZIV, V PREVODU VABILO. V PRVEM DELU TURNEJE, NA KATEREM JE CECA PEL NA 17 KONCERTIH, JO JE POSLUŠALO IN OBUČDOVALO ŽE VEČ KOT 330 000 OBOŽEVALCEV.

MED VAŠIMI OBOŽEVALCI ŠE VEDNO ODMEVATA LANSKOLETNA SPEKTAKULARNA KONCERTA V BEOGRADU. KAKO JE NASTOPATI DOMA?

Fantastično! Beograd je mesto, v katerem sem začela svojo kariero, je glavno mesto moje države, mesto, v katerem sem rodila dva otroka in v katerem živim. Beograd je odprto mesto širokega srca in odlični gostitelji. Jaz sem del tega. Vse velike koncerte sem naredila v Beogradu. O mojem mestu lahko rečem le vse najlepše.

V NEKEM POGOVORU STE DEJALI, DA GLASBA ZDRUŽUJE LJUDI IN DA JE BITI PEVEC NAJLEPŠI POKLIC.

Po dolgoletni pevski karieri lahko kar objektivno rečem, da je glasba najlepši in najbolj učinkovit način, da človek prečisti vsa svoja čustva, in to na najlepši možen način. Zato je zame biti pevec najlepši poklic.

OBČINSTVO VAS PREPROSTO OBOŽUJE. KAKO VAM JE USPELO USTVARITI TAKO INTIMNO IN ORIGINALNO POVEZANOST S SVOJIMI OBOŽEVALCI?

Za vse to so zaslužne moje pesmi, besedila in melodije. V vse pesmi, ki sem jih uspela narediti v svoji karieri, sem vnesla sebe. Pesem sprejem, le kadar v njej najdem tudi sebe, pa naj bo v refrenu ali delu pesmi. Vse to mi je pomembno. Tudi ko poslušam tujo pesem, poslušam tekst kot sporočilo, ki ga ta pesem nosi. Verjetno pa mi občinstvo tudi verjame, saj moje pesmi doživljam osebno.

KAKO BI OPISALI SLOVENSKO OBČINSTVO?

Fenomenalno je. Večkrat pojem v Sloveniji kot v Srbiji. (smeh)



CECA OSTAJA PRVA DAMA BALKANSKE NARODNOZABAVNE GLASBE.

TUDI ŽENSKE VAS OBOŽUJEJO. KAJ MISLITE, KAJ JIM JE TAKO VŠEČ PRI VAS KOT ŽENSKI IN KOT PEVKI?

Večinski del mojega občinstva so ženske. Všeč so jim besedila mojih pesmi in mislim, da mi verjamejo. Imela sem tudi zelo turbulentno življenje. Nisem se ravno kopala v srečnih trenutkih in veliko oboževalk se zato poistoveti z menoj, saj vedo, da sem preživela tudi težke in boleče čase. Znam čustvovati, smejem se iskreno, tudi žalujem iskreno... Pri meni so vsa čustva pristna – je pač tako, kakor je. To je življenje!

Na mojem obrazu se vedno vidi, kar čutim in kako se počutim. Nikoli nisem dajala lažne slike o sebi.

NEKATERIM ŽENSKAM STE IDOL ...
Pa to je super!

KAJ LAHKO PRIČAKUJEMO NA VAŠEM KONCERTU V LJUBLJANI?

Veliko glasbe in zabave. Predstavlja bom album Poziv in seveda zapela tudi nekaj svojih največjih hitov. Komaj čakam druženje z mojim občinstvom.

NOVICE EUROPA DONNA

REVILJA ZA ZDRAVE IN BOLNE – LETNIK 14 – PRILOGA NIKE
12. 3. 2014, ŠTEVILKA 53



NASLEDNJA ŠTEVILKA
NOVIC ED IZIDE
4. JUNIJA 2014

TERME DOBRNA

Partner ženski v vseh njenih življenjskih obdobjih

MEDICINSKI CENTER

- Dispanzer za ženske (ambulanta s koncesijo)
- Zdravstveni programi

PREVENTIVNI PROGRAM - ZA BREZSKRBEN JUTRI

PO OPERACIJI - PRIJETNO OKREVANJE

- program po ginekološki operaciji
- program po urološki operaciji

PO RAKU - POGUMNO NAPREJ

- program terapije po raku na rodilih
- program obnovitvene rehabilitacije po operaciji na dojkah

- Ambulanta za preventivo in konzervativno zdravljenje urinske inkontinence
- Preventivni managerski pregledi
- 3D in 4D ultrazvok
- Akupunktura za nosečnice in priprava na porod z akupunkturo
- Celostna obravnava limfedema
- Linija izdelkov za intimno nego blagovne znamke Terme Dobrna - priporoča Združenje ginekologov in porodničarjev Slovenije

LEPOTNI CENTER HIŠA NA TRAVNIKU

- Masaže in rituali
- Ayurveda
- Nega telesa, obraza, dlani in stopal
- Oblikovanje telesa
- Programi oblikovanja telesa
- Programi Hiše na travniku
- Lepotni tretmaji s kozmetiko Pharmos Natur® Green Luxury

Terme Dobrna d.d., Dobrna 50, SI-3204 Dobrna
t: 03 78 08 110, f: 03 78 08 111, e: info@terme-dobrna.si
www.terme-dobrna.si



DAN RAZVAJANJA S PRIJATELJICO

50 % popusta v mececu marcu: na osebo že za 108,50 € v hotelu Park*** in 124 € v hotelu Vita****.



PROGRAM ČIŠČENJA TELES

30 % popusta na paket v času polne lune: 2 noči že za 199,50 € na osebo v hotelu Vita**** (redna cena 285 € na osebo).



VIKEND ODDIH: ZIMSKA IDILA

2 x polpenzion na osebo že za 77 € v hotelu Park*** in 87 € v hotelu Vita****.



BREZPLAČNI PREVOZ ZA UPOKOJENCE

2 x polpenzion na osebo že za 211 € v hotelu Park*** in 251 € v hotelu Vita****.



VELIKONOČNI PRAZNIKI

3 x polpenzion na osebo že za 155 € v hotelu Park*** in 176 € v hotelu Vita****.



EUROPA DONNA

Uvodnik

OPTIMIZEM

Piše: Zdenka Melanšek, urednica



NA NASLOVNICI

POMLADNO RAZIGRANA MOJA MIKLAVČIČ IZ GROŠUPLEGA, KI JE PREMAGALA RAKA DOJK. VEČ O NJEJ SI LAHKO PREBERETE V ZADNJIH NOVICAH EUROPA DONNA, KI SO IZŠLE 11. DECEMBRA 2013. FOTO: VIST

VSEBINA

- PISMA, OBVESTILA 22
- KAJ ZANIMA BOLNICE O RADIOTERAPIJI 26
- SLOVENSKI USPEHI NA PODROČJU REKONSTRUKCIJE DOJK 30
- KAJ JE LIMPEDEM 37
- KO ZDRAVNICA POSTANE BOLNICA 42
- VESELJE SE PODOVIJ IN ŽALOST RAZPOLOVI, ČE JU DELIMO 44
- NOVA RUBRIKA: IZ PRVE ROKE 48
- DO KONDICIJE Z OSEBNIM TRENERJEM 51

Ko so mi ob kemoterapiji izpadli lasje, sem to sprejela kot nov imidž. Nepozabni stavek nasmejane Nataše Gracer iz Celja, katere pogum mi je vzel sapo. Če ti življenje servira limone, si naredi limonado – to je misel, katere avtorica bi lahko bila tudi Nataša, mlada mamica samohranilka, ki je stoično in z neverjetno pozitivno energijo premagala raka dojk, nato pa še kostnega raka. Slovenski onkologi, radiologi in kirurgi se resda kosajo s samim svetovnim vrhom na področju zdravljenja raka in rekonstrukcije dojk, kar je izjemen podatek, toda tisto, kar najbolj vliva (za)upanje v zdravljenje, niso samo medicinske statistike, pač pa tudi izpovedi izjemnih nekdanih bolnic.

Tudi letošnje prve Novice Europa Donna, ki so pred vami, so polne pričevanj, ki navdajajo z optimizmom. Besedi rak in optimizem še pred nekaj desetletji niso zapisovali v istem stavku, kar je priznala tudi zdravnica Irena Kržič, ki je pred enim letom postala bolnica. Ob ne pričakovani diagnozi so jo prešinila prava iz študentskih let, ko je rak dojk še veljal za smrtno obsodbo, in najprej pomislila: Kako dolgo bom še? Ko si je opomogla od prvotnega šoka, jo je po-

mirilo dejstvo, da je medicina v zadnjih tridesetih letih zelo napredovala, a največjo oporo je našla v živih dokazih napredka svoje stroke – v nekdanih bolnicah. Še zlasti v mladi Tanji Španič, na katero se je lahko obrnila za pogovor, tolažbo, nasvet in optimizem, ki ga širijo vse naše bojevnice s sporočilom, da je življenje po boleznih še lepše, še bolj polno. Tega se od bolnikov učijo tudi zdravniki.

Drage naše članice, naši člani, bralke in bračci Novice Europa Donna! Še naprej je naš cilj enak – da vsem ženskam v Sloveniji zagotovimo enake možnosti za zgodnje odkrivanje bolezni, takojšnje učinkovito zdravljenje in uspešno rehabilitacijo. Tukaj pa smo tudi, da ponudimo roko vsem, ki jo potrebujejo, in da skupaj izcedimo iz naših limon, naj bodo še tako kisle, kar največ limonade. Prenovljena ekipa, ki ustvarja novice, se bo še naprej trudila uspešno uresničevati cilje svojih predhodnic. Tudi v letu 2014 bomo pripravljali zaupanja vredne, strokovne vsebine ter prisluhnili zgodbam, izkušnjam in nasvetom (nekdanih) bolnic, od katerih se lahko v vseh pogledih veliko naučimo. Veseli bomo vsakega vašega predloga in vsake zgodbe, ki bi jo želeli deliti.

NOVICE EUROPA DONNA, revijo za zdrave in bolne, izdaja EUROPA DONNA, Slovensko združenje za boj proti raku dojk. Naslov združenja: Europa Donna, Zaloška 5, 1000 Ljubljana, tel.: 01 231 21 01, telefaks: 01 231 21 02, elektronski naslov: europadonna@europadonna-zdruzenje.si, naslov spletnih strani: http://www.europadonna.si; uradne ure od ponedeljka do petka od 9 do 13 ure. Predsednica: prim. Mojca Senčar, dr. med., odgovorna urednica: Zdenka Melanšek, uredniški odbor: Mojca Senčar, strokovna recenzentka: Ada Gorjup, tehnično urejanje in oblikovanje: Spela Šivarč Lenič, lektoriranje: Danilo Mencelj. Članarino, prostovoljne prispevke in donacije lahko nakazujete na transakcijski račun, odprt pri NLB, številka: 0201 1005 154 225, naslov: Europa Donna, Slovensko združenje za boj proti raku dojk, Zaloška 5, 1000 Ljubljana, davčna številka: 507053381, Tisk: SET, d. d., Ljubljana. Naklada: 139.200 izvodov.



DAROVALCEM DOHODNINE

Upravni odbor Europa Donne se v imenu vseh članic in članov zahvaljuje vsem, ki ste odstopili del dohodnine Europa Donni, ki bi šla drugače v državni proračun. Vaš prispevek nam bo pomagal pri udeležanju poslanstva in izvajanju programa. Iskrena hvala vsem za zaupanje. Objubljamo, da se bomo še bolj zavzeto trudili za bolne in zdrave, ter vas hkrati vabimo, da se na prejšnost ostane podporniki našega programa.

Mojca Senčar, predsednica

ČLANARINA

Članarina za leto 2014 ostane nespremenjena 10 evrov.

KOMU SMO V LETU 2013

POMAGALI

Onkološkemu inštitutu Ljubljana smo donirali 9.592 evrov za nabavo pulzne oksimetra, Univerzitetnemu kliničnemu centru Maribor pa smo donirali 1.610 evrov za nabavo drobnega materiala za onkologijo.

FINANČNA PODPORA ČLANICAM

Tridesetim članicam bolnicam z rakom dojke, ki so prejele diagnozo limfedem, smo sofinancirali zdravišče zdravljenja. Vanj so bili vključeni vodni in



zaključni pregled pri specialistu fizikalne in rehabilitacijske medicine, dnevna individualna medicinska gimnastika, 10 terminov 20-minutne limfne drenaže po dr. Vodrdru, dnevno še dve dodatni storitvi individualno načrtovane vodne telesne aktivnosti (po uvodnem dogovoru z zdravnikom), vse skupaj v višini 9.000 evrov.

Devetim članicam bolnicam z rakom dojke, ki so se znašle v težki finančni situaciji, pa je bilo odobrenih še 2.050 evrov socialne pomoči.

USTANOVljen SVET PACIENTOV

10. februarja so na Onkološkem inštitutu v Ljubljani ustanovili Svet pacientov, ki pomeni napredek pri neposrednem sodelovanju med Onkološkim inštitu-

tom kot osrednjo ustanovo za obravnavo onkoloških bolnikov v Sloveniji in civilno družbo s področja onkologije. Sestavlja ga pet članov predstavnikov nevladnih organizacij s področja onkologije: Marija Vegelj Pirc iz Društva onkoloških bolnikov, ki je hkrati tudi predsednica Sveta, Mojca Senčar iz Europe Donne, Ivka Glas iz društva Europacoln, Kristina Modic iz Slovenskega združenja bolnikov z limfomom in levkemijo ter Tatjana Fink iz Slovenskega društva Hospic. »Svet bolnikov predstavlja dodatno tesnejšo povezavo med našim zavodom in civilno družbo, predvsem v smislu boljšega razumevanja in reševanja težav, ki se pojavljajo na obeh straneh.« je ob ustanovitvi optimistično dejal prim. Janez Remškar, generalni direktor Onkološkega inštituta.

TEDEn BOJA PROTI RAKU 2014

Teden boja proti raku, ki ga prireja Zveza slovenskih društev za boj proti raku v sodelovanju z Onkološkim inštitutom Ljubljana, je letos potoval od 3. do 8. marca. Vodilo ga je geslo »Raka je mogoče uspešno preprečevati le s sodelovanjem države«, s katerim Zveza opozarja na odgovornost države ne le pri organizaciji zdravstvenega varstva in zdravljenja bolnikov z rakom, pač pa tudi v preventivi raka in pri krepitvi zdravega prebivalstva. V tednu boja proti raku so se izvršile številne aktivnosti. Med drugim dan odprtih vrat na na Onkološkem inštitutu Ljubljana in slavnostna seja Zveze slovenskih društev za boj proti raku na ministrstvu za zdravje. Minuli četrtek, 6. marca, so člani regijskih društev Zveze v trgovinskih centrih po Sloveniji obiskovalce stojnic na modelih učili, kako si lahko ženska sama preventivno pregleda dojke, moški pa moda, in delili zgibanke z zdravstvenozgodno vsebino. V petek so v osnovni šoli v Brežicah

izmed vseh slovenskih učencev, ki so podpisali slovesno obljubo, da letos ne bodo začeli kaditi, izžrebali za dva avtobusa srečencev, ki bodo odšli na izlet v Gardaland.

ZNANILCI UPANJA 2014

V času, ko le redko javno opozorimo na dobre plati zdravstva, so Društvo onkoloških bolnikov Slovenije, Slovensko združenje bolnikov z limfomom in levkemijo, EuropaColon Slovenija in Ustanova Mali vitež organizirali akcijo z naslovom Znanilci upanja, da skupaj z ostalimi bolniki izpostavijo tiste zdravstvene delavce, ki v odnosih z bolniki ohranjajo človeško toplino in pristen medsebojni odnos.

Akcija želi imenovati in se zahvaliti tistim zdravstvenim delavcem, ki s svojim delom in odnosom pomagajo bolnikom z rakom. Vključuje zdravnike, medicinske sestre, psihologe, fizioterapevte, laboratorijske tehnike in druge, s katerimi se bolniki srečujejo v času zdravljenja. »Pohvalite tiste, ki so se pozorno posvetili vašim skrbem in vam nudili oporo ter v trenutkih stiske še posebej stali ob strani«, pozivajo snovalci akcije vse, ki so se v življenju srečali z rakavo boleznijo.

Za častni naziv Znanilec upanja 2014 lahko oddate svoj glas za enega/eno izmed treh kategorij: zdravnik/ca, medicinska sestra/tehnik in ostalo zdravstveno osebo. Nominacije se zbirajo na spletni strani www.znanilci-upanja.si ali prek glasovnic, ki bodo na voljo po zdravstvenih domovih, bolnišnicah, klinikah in na omenjenih društvih, po pošti na Zavod Med.Over.Net. Zbiranje nominacij bo potekalo do konca maja. Podelitev častnih nazivov ZNANILEC UPANJA 2014 bo v četrtek, 19. junija 2014 v Cankarjevem domu. Pobudniki si prizadevajo, da bi akcija postala tradicionalna ter odkrivala in nagrajevala svetle primere zaslužnih posameznikov znotraj našega zdravstvenega sistema.



UTRINEK IZ SKUPŠČINE LETA 2012.

VABLJENI NA SKUPŠČINO

Spoštovana članica, spoštovani član Europe Donne. Vabimo vas na 16. redno letno skupščino, ki bo jutri, 13. marca 2014, ob 15.00 v Jakopičevi dvorani Zavoda za zdravstveno zavarovanje Slovenije, Miklošičeva 24 v Ljubljani.

DNEVNI RED

1. Otvoritev skupščine
2. Podelitev zahval donatorjem in sponzorjem
3. Izvolitev delovnega predsedstva in delovnih teles skupščine
4. Letno poročilo za poslovno leto 2013
5. Poročilo nadzornega odbora
6. Razprava o letnem poročilu za poslovno leto 2013
7. Sklepanje o letnem poročilu za poslovno leto 2013
8. Delovni program in finančni načrt za poslovno leto 2014
9. Razprava in sklepanje o delovnem programu in finančnem načrtu za leto 2014
10. Razrešitev in imenovanje članov Upravnega odbora
11. Razno
12. Druženje

Veselim se, da bomo skupaj ocenili dosedanje delo in pripravili načrt za naprej!

Predsednica, prim. Mojca Senčar, dr. med. Lr.

NA KRATKO - NA KRATKO - NA KRATKO - NA KRATKO

TRIJE SOS-TELEFONI

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

- prim. Mojca Senčar, dr. med., predsednica Europe Donne na številki 041/516 900.
- prim. Gabrijela Petrič Grabnar, dr. med., upokojena 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. Gabrijela Petrič Grabnar in VMS Tatjana Kumar. Če želite, da vas obiščejo, pokličite na telefon 01/231 21 01 ali pišite na e-naslov: europadonna@europadonna-zdruzenje.si. Pri financiranju programa sodeluje tudi FIHO. Velik del sredstev donirajo koristniki v okviru finančnih zmožnosti.

SPLETNE STRANI

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

REHABILITACIJA

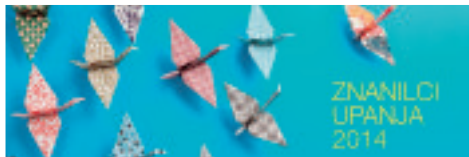
Bolnice in ozdravljenke od raka dojke, ki želijo po rekonstrukciji dojke izvedeti več o rehabilitaciji, se lahko obrnejo na Inštitut za medicinsko rehabilitacijo UKC Ljubljana

in se dogovorijo za pogovor s fiziotrom. Prijave potekajo v tajništvu Inštituta za 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 storitve, zdravstvene storitve ter za nakup penzijskih storitev (penzijske storitve po aktualnem ceniku, redni in sezonski programi bivanja) v Thermah - Zdravilišče Laško.

Popusti se ne seštevajo z drugimi popusti in znašajo največ 20 odstotkov. Članstvo v Europi Donni dokazete s potrdilom o plačani članarini ali potrdilom, ki ga dobite v pisarni.





MOJCA SENČAR PREJELA DRŽAVNO ODLIKOVANJE

Piše: Polona Marinček; foto: Janez Platiše

PREDSEDNICA MOJCA SENČAR JE PREJELA DRŽAVNO ODLIKOVANJE ZA PREDANO STROKOVNO IN ČLOVEKOLJUBNO DELO V BOJU PROTI RAKU.



Predsednik republike Borut Pahor je minuli ponedeljek podelil državna odlikovanja. Medaljo za hrabrost sta prejeli predsednica Slovenskega združenja za boj proti raku dojke Europa Donna **Mojca Senčar** in predsednica Društva onkoloških bolnikov Slovenije **Marija Vegelj Pirc** za predano, strokovno in človekoljubno delo v boju proti raku. Mojca Senčar je bila vesela visokega priznanja za svoje delo. »Prepričana sem, da je to odlikovanje priznanje Europi Donni, ki jo že dolga leta vodim in se uspešno bori ne samo proti raku dojke, ampak tudi ozavešča širšo slovensko javnost o pomenu ohranjanja svojega zdravja. To priznanje je priznanje vsem, ki vsa ta leta sooblikujejo aktivnosti Europe Donne,« je dejala.

POGUMNA BORKA

V uradu predsednika Republike Slovenije so v obrazložitve zapisali, da je prim. Mojca Senčar v slovenski javnosti poznana

predvsem kot pogumna borka v boju proti raku dojke. Vse svoje poklicno življenje je preživela na Onkološkem inštitutu in kar sedemnajst let delala kot specialistka anesteziistka med najtežjimi bolniki. Z rakom in njegovimi posledicami se je srečevala vsak dan. A življenje se ji je zdelo prelepo, da bi obupovala ob stiskih in tegobah bolnikov. Raku je napovedala odločen boj ne le kot zdravnica, ampak tudi kot bolnica in po upokojitvi še kot predsednica društva za boj proti raku dojke Europa Donna. V vseh teh vlogah se je izkazala kot neomajna borka, odločna, srčna in strokovna. S svojim znanjem, izkušnjami in življenjskim optimizmom je neutrudno pomagala ženskam, ki so tako kakor ona sama zbolele za rakom. Vračala jim je upanje in pogum, jim dajala strokovno in človeško oporo ter jim bila vedno na voljo za pogovor in nasvet. Zaradi svojih zaslug in požrtvovalnosti je bila leta 2005 izbrana tudi za Slovenko leta.

ZASLUŽNA ZA DOSEŽKE EUROPE DONNE

Kot predsednica društva Europa Donna se je od leta 1997 močno vključevala v uresničevanje ciljev združenja – da bi vse ženske imele enake možnosti za zgodnje odkrivanje raka dojke, za njegovo zdravljenje in rehabilitacijo. Utrala je pot ozaveščanju javnosti o pomembnosti zdravega življenja, bila pa je tudi jasen glas za vzpostavitev preventivnih presejalnih programov. Po trdem delu in premnogih dejavnostih je slovenska Europa Donna danes prepoznavna in cenjena nevladna in neprofitna organizacija, ki v svojih prizadevanjih tesno sodeluje s svojim strokovnim svetom, v katerem so strokovnjaki Onkološkega inštituta za raka dojke. Med dosežki Europe Donne je nedvomno še približno tri tisoč članov in članic, ki so se povezali v boju proti raku dojke. Dosežki Europe Donne so večinoma tudi sad neutrudnega strokovnega, človekoljubnega in prostovoljnega dela predsednice Mojce Senčar.



PREDSEDNIK BORUT PAHOR JE MEDALJO ZA HRABROST PODELIL DVEMA ČLENINAMA ŽENSKAMA: MOJCI SENČAR IN MARIJI VEGELJ PIRC.

METODO BREASTSCAN ODSVETUJEJO

Piše: Anita Vošnjak

V JAVNOSTI ŠE VEDNO KROŽI ELEKTRONSKO SPOROČILO, KI NAGOVARJA ŽENSKE K PREGLEDU DOJK S TAKO IMENOVANO RADIOTERMOMETRIJO BREASTSCAN. STROKOVNJAKI ONKOLOŠKEGA INŠTITUTA OPOZARJAJO, DA SO REZULTATI PREISKAV Z NEPRIZNANO METODO NEZANESLJIVI IN VODIJO K LAŽNEMU OČUTKU VARNOSTI PREGLEDANIH ŽENSK. ZATO JO ŽENSKAM ODSVETUJEJO.



ONKOLOŠKI INŠTITUT IN EUROPA DONNA VABITA V ZANESLJIVŠI DRŽAVNI PRESEJALNI PROGRAM DORA, V SKLOPU KATEREGA JE BILO LANI PREGLEDANIH 25.694 ŽENSK, IN TO BREZPLAČNO. FOTO: THINKSTOCKPHOTOS.COM

Nezadovoljna s pozivom ženskam na uradno nepriznano metodo za pregledovanje dojke je tudi **Mojca Senčar**, ki v imenu Europe Donne publicistko, ki to metodo propagira po elektronski pošti, javno sprašuje, v čigavem interesu vabi slovenske ženske na breastscan, ki je plačljiva storitev, stroški pregleda pa pomenijo finančno breme za mnoge slovenske ženske. Europa Donna se namreč bori za enakoopravno obravnavo vseh žensk, in to pri odkrivanju, zdravljenju in celostni rehabilitaciji v okviru javnega zdravstva in strogo po evropskih strokovnih smernicah, še navaja Senčarjeva.

BREZPLAČNO V DORO

V zanesljivejši državni presejalni program Dora, v sklopu katerega je bilo lani pregledanih 25.694 žensk, pojasnjuje Senčarjeva, naj bi bile vključene vse ženske brez znakov bolezni med 50. in 69. letom starosti, in to na vsaki dve leti. Kjer program še ni zaživel, imajo ženske pravico do mamografije na napotnico, in to brezplačno. »Same se morajo odločiti, ali bodo verjele strokovnjakom in

nam ali komu drugemu,« poudarja predsednica združenja Europa Donna.

NEUTEMELJENE OBLJUBE

Metoda breastscan, ki jo podjetje Mogy propagira že vrsto let in o kateri je bilo v javnosti že mnogo polemik, po svojih zmožnostih ne dosega uveljavljenih metod pregledovanja dojke, opozarja tudi prof. dr. **Janez Žgajnar**, strokovni direktor Onkološkega inštituta. »Rezultati preiskav so nezanesljivi in vodijo k lažnemu občutku varnosti pregledanih žensk. Strokovnjaki Onkološkega inštituta jo zato ženskam odsvetujemo.« Od zadnje polemike v javnosti o tej metodi Onkološki inštitut od podjetja Mogy ni pridobil nobenih novih dokazov o uporabnosti te metode, niti se v tem času metoda ni pojavila v katerih koli strokovnih smernicah v svetu. Kljub temu to podjetje obljublja ženskam nedokazane lastnosti metode, kot so odkrivanje raka v predklinični fazi, odkrivanje predrakavih sprememb, življenje brez strahu po opravljeni preiskavi in podobno. S temi informacijami zavajajo ženske in jih napeljujejo k samoplačniš-

ki preiskavi, še opozarja in dodaja, da so njihove izkušnje z bolnicami, ki so bile tudi na tej metodi, slabe in dokumentirane. »Po do novosti v medicini so dobre klinične raziskave, ponovljivi rezultati in nato še dolga in mukotrpna klinična preverjanja – vse to tej metodi manjka.«

METODA NAJ SE NAJPREJ KLINIČNO PREVERI

Gospodu Zrimšku so že pred leti predlagali, naj ubere za stroko in znanost uveljavljeno pot. »Pripravi naj protokol raziskave in ga predloži na ustrezne komisije. Če bo protokol prešel vse zahteve varnega preizkušanja in bo zagotovljeno tudi financiranje raziskave, ni razloga, da je ne opravimo,« pravi dr. Žgajnar, ki sicer v uspešnost te metode ne verjame, saj je, kot pravi, propadlo tudi že več podobnih. Se pa še vedno čudi publiciteti in naklonjenosti medijev tej alternativni metodi. »Čudežev v medicini pač ni, pa če je zgodba še tako všečna. Vsem izumiteljem zunaj sistema, zdravilecem in drugim priporočam samo eno – klinično preverjanje metode,« dodaja dr. Žgajnar.



VARNOST IN NATANČNOST STA NAJPOMEMBNEJŠI

Spraševala Zdenka Melanšek

V LANSKEM LETU SO NA ONKOLOŠKEM INŠTITUTU V LJUBLJANI OBSEVALI VEČ KOT 900 BOLNIC PO KIRURŠKI ODSTRANITVI NOVO ODKRITEGA TUMORJA V DOJKI, ŠTEVILU SE IZ LETA V LETO POVEČUJE. SODOBNA RADIOTERAPIJA JE VODENA Z VRHUNSKO TEHNOLOGIJO IN JE V PRIMERJAVI S STAREJŠIMI TEHNIKAMI OBSEVANJA IZJEMNO NATANČNA, NUDI PA TUDI VELIKO BOLJŠO ZAŠČITO ZDRAVIH TKIV.



FOTO: THINKSTOCKPHOTOS.COM

KAKO JIM ODGOVORITE?

Namen obsevanja je uničenje morebitnih zaostalih tumorskih celic v operirani dojki oziroma po odstranitvi cele dojke s prsni steni ter morebitnih tumorskih celic v bezgavkah.

NA KATERE STRANSKE UČINKE IN TEŽAVE OPOZORITE?

Obsevanje je način zdravljenja z visokoenrgijskimi žarki. Vsi vemo, da nas sončni žarki po daljši izpostavljenosti soncu lahko opečajo, podobno je tudi z reakcijo kože na obsevanje. Kot smo na sonce ljudje različno občutljivi, tako se koža tudi različno odzove na obsevanje. Žal reakcije kože na obsevanje v naprej še ne znamo napovedovati, odvisna pa je od individualnih lastnosti posameznika, njegovih razvad, prejetega kirurškega in sistemskega onkološkega zdravljenja (kemoterapija, hormonska terapija, biološka oziroma tarčna terapija) in pridru-

»VŠAK IZDELAN OBSEVALNI NAČRT OBVEZNO NATANČNO PREGLEDA VEČ STROKOVNJAKOV. VSE Z NAMENOM, DA IZKLJUČIMO MOŽNOST KAKRŠNEKOLI NAPAKE.«

ženih bolezní. Običajno je reakcija kože na obsevanje blaga. Koža postane v drugem ali tretjem tednu obsevanja suha, pordela, nekoliko srbeča, kasneje se lahko drobno in suho lušči oziroma se nekoliko temneje obarva. Te spremembe lahko vztrajajo ali se razvijejo še teden ali dva po obsevanju, nato pa postopno izzvenijo. Spremembe, ki so posledica obsevanja, nastanejo samo na področju, ki ga obsevamo.

KAKO PA NAČRTUJETE OBSEVANJE?

Z obsevanjem seveda ne pričnemo »na pamet«. Sodobna radioterapija je vodena z vrhunsko tehnologijo in je v primerjavi s tehnikami obsevanja, ki so predstavljale standard še desetletje nazaj, izjemno skrbno in natančno načrtovana. Pred pričetkom vsakodnevnega obsevalnega zdravljenja je potreben postopek priprave in načrtovanja obsevanja. Zdravniki radioterapevti se glede na priporočila in klinične smernice, ki veljajo v svetu in temeljijo na rezultatih pomembnih objavljenih medicinskih študij, najprej odločimo, katero področje telesa je potrebno obsevati ter nato predpišemo sevalni odmerek. Ker nam znanost nove rezultate študij s pomočjo interneta prinaša s hitrimi in velikimi koraki, se tudi

indikacije oziroma klinične situacije, v katerih predlagamo zdravljenje, za obsevanje s časom spreminjajo. V zadnjem času postajajo vse bolj individualno krojene. Vsako bolnico obravnavamo posebej in pri odločitvi za obsevanje prehtamo vrsto operacije, patohistološke lastnosti odstranjenega tumorja, starost in pridružene bolezni ter prejšnje dopolnilne sistemske onkološke zdravljenje.

PRED ZAČETKOM OBSEVANJA JE POTREBNA TUDI USTREZNA PRIPRAVA NA CT SIMULATORJU. KAJ DOLOČI TA NAPRAVA?

To je računalniški tomograf ali CT naprava, kot jo uporabljamo tudi v diagnostične namene. Na simulatorju naredimo CT posnetke tistega dela telesa, kjer je kasneje predvideno obsevanje. Simulator mu rečemo zato, ker telo za slikanje nastavimo v lego, ki je najbolj ugodna za samo izvedbo obsevanja. Lego telesa, ki jo ima bolnik na simulatorju, natančno evidenciramo v dokumentaciji in je kasneje na obsevalnem aparatu povsem enaka. Na podlagi pridobljenih CT posnetkov zdravnik radioterapevt s pomočjo radiofizika ali dozimetrista izdelava obsevalni načrt. Na njem je sevalni odmerek na tkiva (tako na zdrava tkiva kot na tumorske celice) natančno opredeljen in posebej izračunan za vsakega od vzdolžnih obvodov telesa, ki si v razmiku nekaj milimetrov sledijo od vrha do konca ob-

sevanega predela. Obsevalni načrt je tako izdelan za vsako bolnico posebej in je popolnoma prilagojen anatomiji njenega telesa. Tak način načrtovanja obsevanja nam omogoča natančno ščitenje zdravih tkiv, ki so v neposredni bližini tarčnih tkiv. Vsak izdelan obsevalni načrt obvezno natančno pregleda več strokovnjakov: fizik ali dozimetrist, ki je načrt izdelal, še en fizik (dvojna kontrola), ter še zdravnik radioterapevt. Vse z namenom, da izključimo možnost kakršnekoli napake. Ker je proces načrtovanja obsevanja tako natančen in ker je vključenih toliko oseb, traja več kot teden dni, vendar zagotavlja varnost in natančnost, kar je pri radioterapiji najpomembnejše.

KOLIKO PO NAVADI TRAJA OBSEVANJE?

Bolnice na linearnem pospeševalniku obsevamo pet dni na teden, vsak dan ob določeni uri. Na obsevanje večinoma prihajajo od doma. Samo obsevanje traja nekaj minut, celoten obisk na obsevalnem aparatu pa približno 20 minut, saj je pred prožitvijo žarkov potrebna natančna nastavitve obsevanega dela telesa v ustrezno lego in priprava obsevalne naprave. Zdravljenje z obsevanjem traja skupno od tri do sedem tednov.

RAZMEROMA DOLGO.

Tako dolgotrajno je zato, ker moramo zdravim tkivom med dvema zaporednima obsevanjema omogočiti, da si opomorejo in morebitne majhne poškodbe



TANJA MARINKO; FOTO: ZDENKA MELANŠEK

popravijo. V nasprotju z zdravimi tkivi si tumorske celice med dvema obsevanjem ne opomorejo, poškodbe se v njih kopičijo in vodijo v njihovo uničenje. Pomembno je, da obsevanje poteka brez prekinitev.

ČE SE VRNEVA K UČINKOM OBSEVANJA NA KOŽO, NEKATERE KOŽNE SPREMEMBE NE IZZVENIJO TAKOJ.

Koža lahko po obsevanju ostane še več mesecev nekoliko toplejša, včasih tudi blago pordela, dojka je lahko še nabrekla in občutljiva. Porjavlost obsevane kože se postopno zmanjšuje, vendar lahko manjša razlika v obarvanosti glede na zdravo kožo ostane. Kasneje, z meseci in leti, lahko obsevana dojka postane manjša in bolj čvrsta na otip. Z leti se na obsevani koži, predvsem na področju, ki ga je bilo potrebno obsevati z višjim odmerkom, lahko pojavijo tanke drobne podkožne žilice. Pri rekonstruiranih dojkah je možnost zapletov, ki zahtevajo ponovno operacijo, nekoliko večja kot sicer.

KAJ SVETUJETE BOLNICAM, KAKO NAJ NEGUJEJO KOŽO IN KATERIH PREPARATOV NE SMEJO UPORABLJATI?

Bolnicam priporočamo redno tuširanje oziroma umivanje obsevanega področja



ZDRAVLJENJE RAKA DOJKE Z OBSEVANJEM JE KNJIŽICA, KI NA NAJPOGOSTEJŠA VPRAŠANJA ODGOVARJA NA PREPROST, NAZOREN IN PRIJAZEN NAČIN. KNJIŽICO JE IZDAL ONKOLOŠKI INŠTITUT LJUBLJANA, ENA NJENIH AVTORIC PA JE TUDI TANJA MARINKO.



z mlačno vodo. Občasno lahko uporabijo blago, nedražeče milo, vendar morajo pri tem zelo paziti, da si z milom ne izbršijo črt, ki so narisane na telesu in nam omogočajo pravilno nastavitve telesa pred obsevanjem. Kožo naj po umivanju nežno obrišejo. Kopanje obsevanega dela telesa odsvetujemo. Prav tako tam odsvetujemo uporabo dezodorantov, parfumov in raznih mazil. Med obsevanjem mora biti koža čista in suha, z nepravilno nego lahko namreč stanje obsevane kože močno poslabšamo. Naj poudarim, da vse naštetje velja samo za obsevani del telesa, na vseh drugih predelih telesa lahko bolnice svojo kožo razvaja, kakor želijo.

POLEG SPREMEMBE NA KOŽI, KI JIH OMENJATE, KAKO POGOSTE SO OSTALE KASNEJŠE POSLEDICE OBSEVANJA?

Kot vsako zdravljenje, lahko tudi zdravljenje z obsevanjem pusti kasne posledice, vendar so te zelo redke. Če ne bi bile redke, takega zdravljenja prav gotovo nihče ne bi svetoval in nudil. V izogib resnejši poškodbi zdravih tkiv imamo v radioterapiji prav za vsako tkivo oziroma organ predpisano zgornji dovoljen odmerek sevanja, ki ga tkivo oziroma organ še prenese brez večjih posledic. Te, tako imenovane dozne omejitve za zdrava tkiva, so najpomembnejša naloga pri izdelavi obsevalnega načrta in morajo biti vedno izpolnjene. V kolikor so presežene, obsevalni načrt zavrnemo. Pomembni dejavniki pri tem, ali se bodo kasne posledice razvile ali ne, so tudi obsežnost operacije, pridruženo sistemsko onkološko zdravljenje in individualne lastnosti posameznika.

KAJENJE LAHKO NAREDI ŠKODO. ZAKAJ?

Odgovor celic na ionizirajoče sevanje je zelo odvisen od kisika. Celice, ki imajo na voljo manj kisika, so veliko manj občutljive na sevanje, kot s kisikom dobro oskrbljene celice. Kajenje povzroči zmanjšano oskrbo tkiv s kisikom in tako lahko zmanjša učinkovitost obsevanja. Dobra oskrba tkiv s kisikom je zelo pomembna tudi za celjenje sprememb na zdravih tkivih po končanem obsevanju.

ALI OBSTAJA POVEZAVA MED OBSEVANJEM IN SUHIM KAŠLJEM?

Kadar je obsevano področje obsežnejše, se izjemoma lahko nekaj tednov po obsevanju pojavi suh kašelj, ki kaže na možnost poobsevalnega vnetja pljuč. V praksi je sicer verjetnost, da se je suh ka-

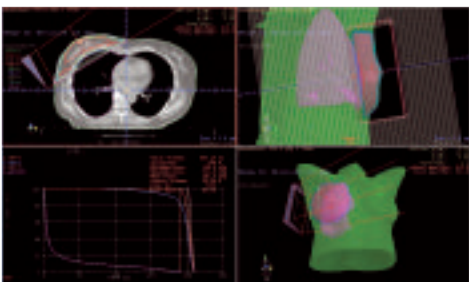
»KOT VSAKO ZDRAVLJENJE LAHKO TUDI ZDRAVLJENJE Z OBSEVANJEM PUSTI DOLOČENE POSLEDICE, VENDAR SO TE ZELO REDKE.«

šeljo po obsevanju pojavil zaradi okužbe z virusi ali alergije, večja, vendar je pomembno, da bolnica osebnega zdravnika, pri katerem se zaradi kašlja navadno najprej zglaš, opozori, da je bila zdravljena z obsevanjem. Vnetje pljuč zaradi obsevanja potrdimo z rentgenskim slikanjem, zdravimo pa s kortikosteroidi.

NA KAJ PA MORA ŽENSKA ŠE POSEBEJ OPOZORITI RADIOTERAPEVTA?

Čeprav pred načrtovanjem obsevanja zdravniki pregledamo obsežno dokumentacijo bolnic, je pomembno, da nas bolnice same še posebej opozorijo, če se zdravijo zaradi kožnih, srčnih ali pljučnih bolezni ali če imajo kakšno alergijo. Prosimo tudi, da nas opozorijo, če je časovni interval od zadnje prejete kemoterapije do predvidenega začetka obsevanja krajši od treh tednov. Tak interval sicer pri prijavi bolnic na obsevanje skrbno načrtujemo, a se kemoterapija zaradi raznih težav lahko zamakne. Bolnica naj radioterapevta tudi posebej opozori, če je bila kdaj v preteklosti že zdravljena z obsevanjem.

TUDI STRAH PRED OBSEVANJEM MORAJO DELITI Z VAMI, KAJNE?



OBSEVALNI NAČRT JE IZDELAN ZA VSAKO BOLNICO POSEBEJ IN JE POPOLNOMA PRILAGOJEN ANATOMIJI NJENEGA TELES. TAKO NAČRTOVANJE OBSEVANJA OMOGOTI NATANČNO VAROVANJE ZDRAVIH TKIV, KI SO V NEPOSREDNI BLIŽINI TARČNIH TKIV. NA FOTOGRAFIJI OBSEVALNI NAČRT ZA POOPERATIVNO OBSEVANJE DESNE DOJKE (TRIDIMENZIONALNO KONFORMNO OBSEVANJE). VIR: OI LJUBLJANA, 2013

Strah pred obsevanjem ali zaprtimi prostori je pomembno zaupati radioterapevta. V kolikor bolnica te strahove drži v sebi, se telesno izrazijo v napetih, zategnjenih mišicah, včasih je prisoten celo tremor. Pri takem nesproščenem telesu imamo vedno znova težave pri nastavljanju telesa v pravi položaj pred obsevanjem in postopek traja precej dlje, kot pri drugih bolnicah, kar pa bolnico še bolj prestraši. Gre za začarani krog. O strahovih, ki so seveda povsem človeški in nikogar ni treba biti zaradi njih sram, se je bolje pogovoriti na pregledu pred pričetkom načrtovanja obsevanja, saj ne malokrat izginijo že po pogovoru, če je potrebno, pa za čas obsevanja predpišemo tudi ustrezno terapijo. Zelo pomembno je, da je za vsakogar zdravljenje čim manj stresno.

BOLNICE PO OBSEVANJU ZANIMA, KDAJ LAHKO NASTOPIJO REHABILITACIJO, KONKRETNO, PO KOLIKŠNEM ČASU SE LAHKO SPET KOPAJO V ZDRAVILIŠČU IN MORJU.

Kopanje v bazenih ali obisk savne med obsevanjem povsem odsvetujemo. Običajno je koža po obsevanju primerna za kopanje v bazenu po približno dveh mesecih, lahko pa tudi že malo prej, odvisno od individualne reakcije kože na obsevanje. Kadar je po pooperativni radioterapiji predvideno zdraviliško zdravljenje, ga priporočamo dva meseca po zaključenem obsevanju.

KAJ MISLITE O NOVICAH ED?

(Prosimo, da ustrezno obkrožite ali dopišete.)

1. ALI BERETE NOVICE ED? ☐ DA ☐ NE
2. KAJ V NOVICAH ED NAJPREJ PREBERETE?
3. ČESA V NOVICAH ED NIKOLI NE PREBERETE?
4. KATERE TEME POGREŠATE?

Veseli smo, da ste si vzeli čas, da ste izpolnili vprašalnik. Potrudili se bomo, da bomo vse vaše predloge upoštevali. Prosimo vas, da pošljete izpolnjeno anketo s svojimi predlogi na Europo Donna, Zaloška 5, 1000 Ljubljana. Hvala.

Nagrade za vaše mnenje

Drage članice in člani ter vsi bralci Novic Europa Donna. V decembrskih Novicah smo objavili anketo o zadovoljstvu z Novicami. Zaradi slabega odziva anketo ponavljamo in dodajamo nagrade za tiste, ki se boste odzvali. Med tistimi, ki nam boste izpolnjeno anketo vrnili, bomo izžrebali pet nagradencev. Praktične nagrade za sodelovanje so prispevali Bizjan&Co, Stillmark, Café Čold in Dnevnik. Vsi, ki želite sodelovati v žrebu, nam poleg izpolnjene ankete pošljite tudi svoje podatke za dostavo nagrade.



Naši podporniki



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

PROGRAMA NOVICE EUROPA DONNA ZA ČLANICE IN ČLANE IN DRUGE, KI IZHAJA KOT PRILOGA REVIIJ NIKI, 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 PODPRLA PROJEKT OSVEŠČANJE TER PROGRAM PSIHOSOCIALNE POMOČI BOLNICAM Z RAKOM DOJKE.



ZARADI PLOŠČATE BRAZGOTINE VSAK DAN PODOŽIVI SVOJO STISKO

Piše: Zdenka Melanšek; fotografije iz knjige *Ko se življenje obrne na glavo*

ŠTEVILO ŽENSK, KI SE ODLČIJO ZA REKONSTRUKCIJO DOJKE PO OPERACIJI RAKA, SE MED DRŽAVAMI ZELO RAZLIKUJE. PRI NAS JE NJIHOV DELEŽ Približno 60-ODSTOTEN, V SVETU SE USTAVI PRI 20 ODSTOTKIH, V NEKATERIH DRŽAVAH, KOT STA RUSIJA IN TURČIJA, PA REKONSTRUKCIJO OPRAVIJO PRI MANJ KOT PETIH ODSTOTKIH BOLNIC.

Po podatkih strokovne literature kar 70 odstotkov žensk, ki so po operaciji raka dojk primerne za rekonstrukcijo, o tem posegu nima pravih podatkov. »Za Slovenijo to na srečo ne drži. Tudi s pomočjo medijev smo bolnicam uspeli predstaviti, kaj vse znamo in zmoremo. Univerzitetni klinični center Ljubljana je v svetovni špici tako po uspehih onkološkega zdravljenja kot tudi rekonstrukcije dojk,« se je pohvalil prof. dr. Uroš Ahčan, rekonstrukcijski kirurg iz UKC Ljubljana. Druga poglavitna težava nekaterih držav, v katerih opravijo zelo malo rekonstrukcij, je po njegovem mnenju premajhno število usposobljenih strokovnjakov, ki bi znali opraviti vse sodobne kirurške metode rekonstrukcij, rezultati njihovega dela pa zato niso optimalni. »Tako je logično, da bolnice čutijo zadržke ali da celo nimajo želje po novi dojki,« je prepričan predstojnik kliničnega oddelka za plastično, rekonstrukcijsko, estetsko kirurgijo in opeklino UKC Ljubljana, ki je trdno prepričan, da odločitev za slovenske bolnice ne sme biti dilema: »Zakaj bi se ženska vsak dan preostanka svojega življenja ob slačenju srečala s ploščato brazgotino na prsnem košu in z njo podoživela vse, kar je prestala?«

Z ENO ANESTEZIJO KONČANO KIRURŠKO ZDRAVLJENJE

Pri nas prednjači tako imenovana pri-marna ali takojšnja rekonstrukcija. Po besedah sogovornika številni argumenti govorijo v njen prid. Operacija je ena sama in zato krajša, ker se skupaj z odstranitvijo rakavega tkiva to takoj nado-

mesti z zdravim, z eno anestezijo končajo praktično celotno zdravljenje, hospitalizacija je krajša, v večini primerov se lahko ohrani koža dojke in tudi estetski rezultat je boljši, prav tako pa občutljivost dojke. »Ob dobrih rezultatih tudi tiste ženske, ki so bile operirane in živijo brez dojke že 10 ali 15 let, prihajajo po tako imenovano sekundarno ali odloženo rekonstrukcijo. Nikoli ni prepozno,« pravi prof. Ahčan, ki je z zahtevno mikrokirurško operacijo uspešno operiral 74-letno bolnico. »Življenjska doba žensk v Evropski uniji dosega več kot 83 let in za rekonstrukcijo tudi sedemdesetletnica v dobri psihofizični kondiciji ni prestara. Sedemdesetletnica pa ima lahko pred sabo še skoraj trideset let življenja. Ali z dojko ali brez, ni nepomembno. Ob odločanju za rekonstrukcijo ne gledamo toliko na kronološko, ampak bolj na biološko starost,« je še dodal kirurg.

SILIKONI ALI LASTNO TKIVO?

V uvodoma omenjenih državah, kjer opravijo zelo malo rekonstrukcij dojk, kirurgi povečini izbirajo metodo nadomeščanja s silikonskimi implantati. To je le ena izmed možnosti in ni za vse bolnice optimalna. Slovenske lahko izbirajo med si-



»ŽAL KIRURGI NIMAMO DOVOLJ ČASA, DA BI SLUŠALI VSE ZGODBE.« PRavi prof. DR. UROŠ AHČAN. »IMEL SEM PRIMER BOLNICE, KI SMO JO OBRAVNAVALI STROGO KIRURŠKO, BREZ POZNANJAMA DOMAČIH RAZMER. ŠELE KO SEM NAŠEL ČAS, DA SVA SE POGLUBIJEJO POGOVORILA, SEM UVIDEL, KAKŠEN PEKEL JO ČAKA DOMA, KOT DA BOLEZEN NI ZADOSTNO BREME. ZA SREČO BOLNIC JE TOREJ POTREBNO VEČ KOT LE ODLIČNO OPRAVLJENO KIRURŠKO DELO.«

likonskimi vložki ali rekonstrukcijo s telesu lastnim tkivom, pri katerem kirurgi prestavijo ožiljeno masčevje in oblikujejo dojko, ki je po strukturi zelo podobna njihovi naravni. Druga možnost, ki je po besedah prof. Ahčana nekoliko manj zasneljiva, je vbrizganje z liposukcijo odvzetega masčevja na mesto dojke, pri katerem masčevju včasih dodajajo matične celice. »Koliko masčevja bo ostalo na mestu vbrizganja, je odvisno od prekrivenosti tkiva, kamor ga vbrizgamo. Če so slabi pogoji, se lahko vsrka tudi do 90 odstotkov masčevja, zato je metoda relativno nezanesljiva in jo je treba večkrat ponoviti. Je pa neinvazivna in ne zahteva znanja mikrokirurgije,« je povedal profesor.

BOLNICA ODLČA IN ZATO NOSI DEL ODGOVORNOSTI

Bolnice so pri odločitvi za to ali ono metodo popolnoma avtonomne, pove prof. Ahčan. »Strokovnjaki obvladamo vse tehnike, dobro vemo, kakšne so njihove prednosti in slabosti, kar bolnicam tudi povemo, ter svetujemo najustreznejšo izbiro glede na njihove telesne danosti. Odločitev je nato njihova,« je povedal sogovornik in ob tem poudaril, da bolni-

ca z odločitvijo za način zdravljenja sprejme tudi del soodgovornosti za izid. Prof. Ahčan je to ponazoril s primerom: »Če bi bolnica želela najbolj zahtevno mikrokirurško rekonstrukcijo, ki zahteva timsko obravnavo in terja zelo drago opremo, a se ne bi želela odpovedati kajenju, ki lahko bistveno vpliva na izid zdravljenja, bi bila sprejeta napačna odločitev. Vsak mora prispevati svoj del, če želimo doseči najboljši rezultat.«

ZELO MALO ZAPLETOV

»Najpogostejši zapleti se na naši kliniki merijo v enem do dveh odstotkih. S ponosom lahko povem, da smo med zelo redkimi klinikami na svetu, ki imajo v seriji opravljenih več kot 200 mikrokirurških renosov tkiv (režnjev) brez zapletov in s popolnim preživetjem,« je uspehe nízal sogovornik. Še pred nekaj leti je bila stopnja revizij približno 20-odstotna, kar pomeni, da se je moralo veliko bolnic vrniti v operacijsko dvorano. Danes se je ta delež zmanjšal na minimum. Redki zapleti so klasični kirurški – krvavitve, slabo celjenje, brazgotine, vnetje, razprtje rane in delen ali celoten propad prenesenega tkiva.



»S PONOSOM LAHKO Povem, DA SMO MED ZELO REDKIMI KLINIKAMI NA SVETU, KI IMAJO V SERIJI OPRAVLJENIH VEČ KOT 200 MIKROKIRURŠKIH RENOSOV TKIV (REŽNJEV) BREZ ZAPLETOV IN S POPOLNIM PREŽIVETJEM.« Pove prof. DR. AHČAN. OBRAZE NJEGOVIH BOLNIC SMO ZA POTREBE TEGA PRISPEVKA NEKOLIKO ZAKRILI.



PEKEL, KI ČAKA DOMA

Po besedah kirurga imajo nekatere ženske med boleznijo zelo dobro podporo družinskih članov, nekatere pa ob diagnozi doživijo ločitve od partnerja ali še kaj hujšega. Ko se žena ali mama spremeni v bolnico in ne more več opravljati svojih obveznosti, je to lahko v domačem okolju različno sprejeto. »Tudi na to se je treba pripraviti,« je prof. Ahčan razodel področje, ki se ga le redko dotaknemo. Na vprašanje, ali svoje stiske bolnice delijo z njim, je iskreno odgovoril, da žal nima dovolj časa, da bi slišal vse zgodbe. »Imel sem primer bolnice, ki smo jo obravnavali strogo kirurško, brez poznavanja domačih razmer. Ko pa sem po določenem obdobju le našel čas, da sva se poglobljeno pogovorila, sem njeno življenjsko zgodbo dojel popolnoma drugače. Uvidel sem, kakšen pekel jo čaka doma.«

POKAZALE SO SVOJE TELO IN RAZKRILE SVOJE ZGODBE

Tudi zato, da bi javnosti odstrl nekaj žalostnih, a vseeno spodbudnih zgodbi, je prof. Ahčan napisal knjigo Ko se življenje obrne na glavo. Ta je po njegovih besedah zelo optimistična in bolni-



V knjigi »KO SE ŽIVLJENJE OBRNE NA GLAVO« SO ŽENSKA POKAZALE SVOJE TELO IN RAZKRILE SVOJE ZGODBE.

ce spodbudi, da se po diagnozi psihofizično pripravijo, zavestno vstopijo v tesnobno obdobje življenja in se iz njega vrnejo bogatejše. »V knjigi so ženske pokazale svoje telo in razkrile svoje zgodbe, kar je več kot hvale vredno in v pomoč drugim. Knjigo bi morali

prebrati tudi zdravi ljudje, moški in ženske, da bodo uvideli, kateri so resnični problemi naše družbe in kaj nekatere posameznice prestajajo. Morda bodo šele ob njenem branju spoznali, kaj imajo, pa se tega morda niti ne zavedajo.«



ŠTIRJE MITI, KI JIH JE TREBA RAZBITI

MEDNARODNA ZVEZA ZA BOJ PROTI RAKU JE 4. FEBRUARJA ŽE ŠESTIČ ZAZNAMOVALA SVETOVNI DAN RAKA. VSAKO LETO IZBERE ZA GESLO ENEGA OD CILJEV SVETOVNE DEKLARACIJE O RAKU. LETOS JE PONOVNO PETEGA: »PREGNATI JE TREBA NAPAČNE PREDSTAVE IN MITE O RAKU.«



FOTO: WWW.WORLDCANCERDAY.ORG

1. O RAKU SE NI TREBA POGOVARJATI

Ni res! Čeprav je pogovor o raku dokaj nevhvalna tema, pa je o tej bolezni treba govoriti in s tem širiti informacije o njenem zdravljenju ter ponujati podporo vsem bolnikom in njihovim svojcem. Večino ljudi diagnoza rak pretrese, v njih se prebudijo občutki strahu, jeze, krivde ali osamljenosti ... Pogovori s partnerjem, družinskimi člani, prijatelji in sodelavci lahko pozitivno vplivajo na psihično stanje bolnika.

2. SIMPTOMI IN ZNAKI RAKA NISO VEDNO OČITNI

Simptomi in znaki začetne bolezni so praviloma neznačilni, zato jih pogosto pripišemo kakšni drugi, manj nevarni bolezni. Če pa kakršne koli neobičajne težave trajajo dlje kot dva tedna, se je treba posvetovati z izbranim zdravnikom. Na možnost, da lahko gre za raka, je treba pomisliti ob pojavu katerega od naslednjih opozorilnih znakov: spremembe pri odvajanju vode in blata, rana, ki se ne celi, neobičajna krvavitev iz katere koli telesne odprtine, zatrdlina v dojkah ali katerem koli drugem delu telesa, težave pri požiranju, opazna sprememba kožne bradavice ali pigmentnega znamenja, dražek kašelj ali hripavost.

3. V ZVEZI Z RAKOM NI MOGOČE NIČ NAREDITI

Veliko rakov, ki so bili vzrok smrti v preteklosti, je danes mogoče uspešno preprečiti ali vsaj učinkovito zdraviti. Za preprečevanje raka je pomemben zdrav življenjski slog, zato so pomembni vsi programi, ki spodbujajo zdrav način življenja. Nekajenje, zmernost pri pitju alkohola, redna telesna dejavnost in vzdrževanje normalne teže ne varujejo le pred rakom, ampak pred vsemi kroničnimi nenalezljivimi boleznimi. K preprečevanju raka prispevajo še zdrava delovna mesta, zmerno sončenje in preprečevanje vseh okužb, ki so povezane z rakom.

4. NIMAM PRAVICE DO ZDRAVLJENJA RAKA

Vsi ljudje imajo pravico do dokazano učinkovitega zdravljenja raka. Na svetovni ravni se posebno, pa tudi med evropskimi državami so razlike v dostopnosti do učinkovitega zdravljenja, kar se kaže v različnem preživetju bolnikov z rakom. Ne glede na možnost posameznih držav mora biti osnovno vodilo bolnikom lajšati trpljenje in jim omogočiti najboljšo zdraviljenje, ki je v danih razmerah mogoče.

Več o tem na uradni spletni strani svetovnega dneva proti raku www.worldcancerday.org (stran je v angleščini), zdd (Vir: Onkološki inštitut Ljubljana)

O SVETOVNI DEKLARACIJI PROTI RAKU

Zagovorniki obvladovanja raka so leta 2006 ob svetovnem dnevu raka sprejeli Svetovno deklaracijo o raku. Prenovili so jo med Svetovnim kongresom o raku 2008, na sestanku politikov, voditeljev in zdravstvenih strokovnjakov. Varuh te deklaracije je Mednarodna zveza proti raku (UICC). Njen namen je zmanjšati breme raka do leta 2020, predvsem s pozivom politikom povsod po svetu, da čim prej udeležijo cilje deklaracije. Deklaracija ima enajst ciljev in priporočenih dejavnosti, ki bi lahko ustavile in obrnile sedanjí rastoči trend rakavih bolezni:

1. V vseh državah je treba vzpostaviti učinkovit sistem zdravstvenega varstva.
2. Bistveno je treba izboljšati merjenje bremena raka.
3. Zmanjšati je treba rabo tobaka in alkohola ter debelost.
4. Zagotoviti je treba precejšnjo preprečitost v okužbi s HPV.
5. Pregaati je treba napačne predstave in mite o raku.
6. Več rakavih bolezni je treba odkriti s presejanjem in zgodnjo diagnozo.
7. Izboljšati je treba dostop do diagnostike, zdravljenja, rehabilitacije in paliativne oskrbe.
8. Povsod morajo biti pacientom na voljo učinkovita sredstva za lajšanje bolečin.
9. Izboljšati je treba možnost za usposabljanje strokovnjakov s področja obvladovanja raka.
10. Zmanjšati je treba izseljevanje zdravstvenih delavcev, usposobljenih za zdravljenje raka.
11. Pomembno je treba izboljšati preživetje rakavih bolnikov na vsem svetu.



OMEJITVE SO, TODA PREDNOSTI JE VELIKO VEČ

Piše: Zdenka Melanšek

STROKOVNA REVJA THE BRITISH MEDICAL JOURNAL JE PRED NATANKO ENIM MESECEM OBJAVILA REZULTATE ŠTUDIJE, KI NA ZANESLJIVOST MAMOGRAFIJE MEČE SENC DOVA. SMRTNOST BOLNIC, KI SO REDNO HODILE NA MAMOGRAFIJO, IN TISTI, KI NISO, NAJ BI BILA SODEČ PO TEJ ŠTUDIJI ENAKA.

Gre za kanadsko študijo, ki je trajala 25 let in pod drobnogled vzela 90.000 žensk, starih 49 do 59 let, vključenih v presejalni program za odkrivanje raka dojke. Razmeroma impresivne številke so med strokovno javnostjo in ženskami dvignile veliko prahu, saj so jih povzeli vsi večji svetovni mediji, med drugim najuglednejši ameriški dnevni časopis The New York Times. Po pojasnila smo se odpravili na Onkološki inštitut v Ljubljani, kjer so argumentirano ovrgli veljavnost omenjene študije. »Navajeni smo na take in podobne napade,« so dejali strokovnjaki v presejalnem programu Dora, ki sistematično pregledujejo populacijo žensk med 50. in 69. letom. »Odkar presejanje poteka, se redno pojavljajo odklonilna mnenja, ki kritizirajo metodologijo, izračunavanje smrtnosti in podobno ter dvomijo v smiselnost rednega presejanja z mamografijo. Toda mi imamo argumente, zakaj lahko ženske presejalni mamografiji zaupajo. Z nami se strinjajo tudi vidni evropski strokovnjaki iz delovne skupine Euroscren, ki se je lotila pregleda vseh študij na tem področju.«

VEČ PLUSOV

»Tako kot vsaka stvar v življenju ima tudi presejanje za raka dojke svoje plus in minus. Omejitve ali slabosti seveda ne smemo pometati pod predažnik, trdno pa smo prepričani, da obstaja bistveno več pozitivnih prispevkov kot slabosti,« je prepričana Kristijana Hertl, radiologinja iz Onkološkega inštituta Ljubljana, ki aktivno sodeluje v programu organiziranega presejanja za raka dojke Dora.

V OSEMDESETH LETIH BISTVENO SLABŠA, KOT JE DANES

Kristijana Hertl je temeljito preučila uvodno omenjeno študijo in razložila nekaj tehničnih pomiselnosti. »Prvič, presejanje v tej študiji je potekalo med letoma 1980 in 1985. Te ženske so nato res spremljali 25 let, toda treba je poudariti, da je bila mamografija v začetku osemdesetih let bistveno slabša, kot je danes,« je opozorila radiologinja. V študiji so ženske razdelili v dve skupini; ena



»ODKAR PRESEJANJE POTEKA, SE REDNO POJAVLJAJE ODKLONILNA MNENJA, KI KRITIZIRAJO METODOLOGIJO, IZRAČUNAVANJE SMRTNOSTI IN PODOBNO TER DVOMIJO V SMISELNOST REDNEGA PRESEJANJA Z MAMOGRAFIJO. TODA MI IMAMO ARGUMENTE, ZAKAJ LAHKO ŽENSKE PRESEJALNI MAMOGRAFIJI ZAUPAJO.« SPOROČAJO STROKOVNJIKI IZ ONKOLOŠKEGA INŠTITUTA. FOTO: THINKSTOCKPHOTOS

je enkrat letno v obdobju petih letih opravila samo mamografijo, druga pa v istem obdobju samo klinične preglede. Ko so ju primerjali, so ugotovili zelo majhne razlike, kar po besedah Hertlove za današnje pojmovanje ni realno. Današnja mamografija je digitalna (v času kanadske študije je bila analogna) in v našem programu presejanja je tipnih le približno 20 odstotkov tumorjev (vsi drugi so netipni). Prav zato je presejalna mamografija pomembna, saj je z njo mogoče odkriti bolezenske spremembe, ki še niso tako velike, da bi jih lahko zatipali. V študiji pa je bilo v skupini, ki je opravljala mamografijo, kar 70 odstotkov tipnih tumorjev. »Povprečna velikost tumorjev je takrat znašala 1,9 centimetra. Tako veliki tumorji sami po sebi pomenijo slabšo pro-

gnozo v primerjavi z manjšimi, za kar pa ne moremo okriviti mamografije. V obeh skupinah je bil sredi osemdesetih let tudi približno enak delež rakov (30 odstotkov), ki so se že razširili na bezgavke,« se je nad rezultati čudila Hertlova. Tumorji, odkriti v presejalnih programih, so namreč v povprečju manjši kot tisti, ki so odkriti izven presejalnih programov, pa tudi delež prizadetih bezgavk je nižji. Takšni so tudi rezultati na Onkološkem inštitutu.

KOT NOČ IN DAN

»V Sloveniji so pred presejanjem statistike kazale, da je pri polovici žensk ob diagnozi rak dojke že razširjen na bezgavke. V okviru presejalnega programa Dora je takšnih žensk le še 25 odstotkov. Razlika je kot noč in



MAG. MAKSIMILIJAN KADIVEC; FOTO: ARHIV OI

dan. Dejstvo je tudi, da zdaj odkrivamo zelo majhne tumorje. Več kot pol jih je manjših od 15 milimetrov in večji del je še netipnih,« je uspehe presejanja našela Hertlova.

MAMOGRAFE OČITUJETA DVA

Ena od prednosti presejanja v programu Dora je tudi dvojno odčitavanje, ki je po priporočilu evropskih smernic za vsako organizirano presejanje obvezno. Vsako mamografijo nedvinsno pregledata dva radiologa odčitavalca. Analiza lastnih rezultatov je pokazala, da 18 do 20 odstotkov karcinomov, prepozna samo eden. »Ti raki bi teoretično lahko bili spregledani, če bi jih odčitaval samo en odčitovalec. Z dvojnimi odčitavanjem, pri katerem dva, ki odčitavata, ne vesta drug za drugega, pa smo povečali število odkritih rakov,« je še dodala Hertlova, ki med svojimi kolegi vodi natančne statistike, katere rake in koliko jih je posameznik spregledal.

ŠTROGA KONTROLA REZULTATOV

Da je presejalni program danes bistveno boljši kot sredi osemdesetih let, poudarja tudi mag. Maksimilijan Kadivec, radiolog, ki je vodja programa Dora. »Kljub temu da nihče ni vesel, da mu ob odčitavanju predložijo napake, ki jih je storil, je to edini način, da dvignemo kakovost našega dela. Tudi naši inženirji so ves čas nadzorovani, kako natančno slikajo. Pa kirurgi, ki jih ocenimo glede na število ponovljenih operacij. Predložitev napak in primerjava s kolegi sta

»KO ODKRIJEMO MANJŠE RAKE, JE POTREBNIH MANJ ZDRAVIL, ZASLUŽEK FARMACIJE PA JE S TEM ZMANJŠAN. IN TAKO V OZADJU NASTAJAJO ŠTUDIJE ...«

lahko pozitivni stimulaciji, ki vodita k boljšim rezultatom. Res pa je, da nekateri v takšnem sistemu ne želijo delati, ker je 'preveč transparenten',« je povedal mag. Kadivec.

NEETIČEN INTERES, DA BI ŽENSKE POTREBOVALE VEČ ZDRAVLJENJA

Če je presejanje danes na tako visokem nivoju, se poraja vprašanje, od kod toliko nasprotikov ali še bolje, kdo ima koristi od tega, da se tovrstne (zastarele) študije objavljajo. »Farmacevtska industrija,« izstrelil mag. Kadivec. »S tem, ko odkrijemo manjše rake, je potrebnih manj zdravil, manj kemoterapevtikov... Če odkrijemo začetne mikrokalcinacije – teh je danes kar 20 odstotkov – jih lahko odstranimo zgolj z majhno operacijo in ženska lahko gre domov, zdrava. Logično je zaslužek farmacevtskih podjetij s tem zmanjšan, kar jim gre v nos. In tako v ozadju nastajajo študije, ki blatijo smiselnost zgodnjega odkrivanja,« je bil kritičen vodja programa Dora.

GINEKOLOŠKE AMBULANTE OB POSEL

Magister Kadivec je dodal, da tudi nekatere ginekološke ambulante, se zlasti zasebne, niso bile vesela prihoda presejalnega programa, saj so izgubile velik del zaslužka. Doro so namreč centralizirali na Onkološki



»ORGANIZIRANI PROGRAMI PRESEJANJA SO VSEKAKOR KORISTNI IN VNAŠAJO V ZDRAVSTVENI SISTEM KAKOVOST, KI JO V NEORGANIZIRANIH PROGRAMIH NIKOLI NE MOREMO DOSEČI. KANADSKA ŠTUDIJA JE VZBUJALA VELIKO KRITIK NA RAČUN SVOJE ZASNOVE IN NIMA PRAVIH ARGUMENTOV. VSEKAKOR PA NA RAČUN ENE ŠTUDIJE NE GRE SPREMENJATI SMERNIC. DIAGNOSTICIRANJA IN ZDRAVLJENJA, KI SE V PRAKSI ŠTEVILNIH DRŽAV KAŽEJO ZA UČINKOVITE IN VARNE.« POUČARJA TUDI IZR. PROF. DR. MAJA PRIMC ŽANELJ, VOĐJA EPIDEMIOLOGIJE IN REGISTRA RAKA NA ONKOLOŠKEM INŠTITUTU LJUBLJANA.



KRISTIJANA HERTL; FOTO: ARHIV OI

inštitut v Ljubljani in tako so bile nekatere ambulante, ki so kupile analogne mamografe ter jih uporabljale kot dopolnilno dejavnost, ob posel. Nekaj zasebnih ambulant se je tudi zaprlo. »Ne pravimo, da so delale slabo, toda med običajno prakso v centrih za boleznij dojke in presejanjem je bistvena razlika v kakovosti diagnosticiranja in zdravljenja,« je še povedal Kadivec.

TRNOVA POT PO EVROPI

Slovenski program Dora je nastal po nemških smernicah. Učitelji so k nam prišli iz Nemčije, Norveške in Finske. »V teh državah so po desetletju presejanja zmanjšali umrljivost za 30 odstotkov. Imajo torej rezultate. Mi jim zaupamo in sledimo z enakim zelo uspešno. Kakšni so interesi posameznih skupin, pa nas ne zanima,« je bil odločen Kadivec. Zanimiv je tudi podatek, da na primer v Avstriji sploh niso mogli začeti s presejanjem, ker so bili ljubiji tam premočni. Švica ga zdaj uvaja, a ne brez nasprotovanj tistih, ki bi, kot pravi Kadivec, raje videli, da bi ženske potrebovale več zdravljenja. »Toliko o medicinski etiki,« je sklenil kritično.

SLABOSTI, KI JIH VELJA POZNATI

Prva sogovornica Kristijana Hertl je pri jasni in odprti komunikaciji s slovenskimi ženskami odprla še področje slabosti presejanja. Ena od teh je prediagnostičnost. »Nekateri raki, ki jih odkrijemo s presejanjem, ne bi nikoli ogrozili ženske. Vendar jih, ko jih odkrijemo, tudi zdravimo, ker

»PRESEJANJE V KANADSKI ŠTUDIJJI JE POTEKALO MED LETOMA 1980 IN 1985. TAKRAT JE BILA MAMOGRAFIJA BISTVENO SLABŠA, KOT JE DANES.«



preprosto ne vemo, kateri bi bil za žensko usoden in kateri ne, je pojasnila Hertlova. Že omenjena delovna skupina Eueoscreen govori o 1 do 10 odstotkih prediagnostičnosti, uvidoma omenjena kanadska študija o 22 odstotkih, nekatere študije pa celo o 50-odstotni prediagnostičnosti. Ta zadnji delež je po mnenju sogovornikov nerealno visok, a dejstvo je, da prediagnostičnost obstaja in da nekaj odstotkov rakov, ki jih odkrijejo v presejanju, ne bi nikoli ogrozilo ženske.

Po besedah Hertlove je pomembno upoštevati tudi radiogene rake, ki jih lahko sproži rentgensko sevanje ob mamografiji. To sevanje je sicer zelo kratkotrajno in gre za majhne odmerke, a je večina strokovnjakov mnenja, da lahko tudi tako nastane kakšen karcinom, a je teh glede na nizko sevanje zelo malo. »Pri 25.000 pregledanih ženskah smo odkrili 160 rakov, povzročili pa morda 0,75 raka in še ta je bil odkrit v

začetni fazi. Te številke jasno povedo, da so koristi veliko večje,« je sklenila Hertlova.

SAMOPREGLEDOVANJE TUDI MED MAMOGRAFIJAMI

Po besedah obeh sogovornikov iz programa Dora je pomembno, da se ženske zavedajo tako imenovanih intervalnih rakov. To so raki, ki lahko nastanejo v obdobju med dvema presejalnima mamografijama. Na primer, ko prva mamografija ni pokazala spremembe, v času do drugega vabila čez dve leti pa je ženska sama zatipala tumor, za katerega se je izkazalo, da je rak. »Hitrost rakov je zelo različna. Večino pokrijemo z dvoletnimi intervali, še vedno pa je nekaj takšnih, ki rastejo kot blisk. Zato se zelo trudimo, da bi ženskam vcepili pomembnost stalnega samopregledovanja tudi med dvema mamografijama.«

PRIJAZNOST, TOČNOST, ČLOVEČNOST

Sogovornika sta izpostavila tudi pomen uspešnega odnosa do žensk, ki se odzovejo vabilu na presejalni program Dora. »Zelo se trudimo, ne samo na področju strokovne kakovosti, ampak tudi na področju odnosa, prijaznosti, točnosti ... Vse te stvari pustijo pomemben vtis, saj so ženske, ki jih vabimo, zdrave in naključno izbrane tako rekoč s ceste. Zanje se moramo bistveno bolj potruditi, da jih privabimo, obdržimo.« sta se strinjala. »Drugače je namreč z bolnimi, ki so pripravljeni storiti vse, tudi dolgo čakati, potrpeti neprijaznost in bolečine, samo da bi lahko rešili svoje težave. Če torej želimo, da bi se presejanja udeležilo vsaj 70 odstotkov Slovencev, starih od 50 do 69 let, kar je po Evropskih smernicah pogoj, da se pozitivni učinek presejanja pozna na celotni populaciji, moramo ubrati celosten pristop, da se bodo ženske vračale in nam zaupale.«

KAJ JE LIMFEDEM?

Piše: Uršula Sovinc, dipl. fiziot. in limfoterapevka po dr. Vodru; foto: osebni arhiv

LIMFEDEM PRIZADENE MILIJONE LJUDI PO VSEM SVETU. LIMFEDEM IMENUJEMO OTEKLINE OZIROMA EDEME, NASTALE ZARADI NEZADOSTNEGA DELOVANJA LIMFNEGA SISTEMA. VZROKI NJEGOVEGA NASTANKA SO ZELO RAZLIČNI, V MODERNI ZAHODNI DRUŽBI PA STA NAJBOLJ POGOSTA RAK IN NJEGOVO ZDRAVLJENJE.

Limfni sistem je enosmerni transportni sistem žil, ki odstranjuje odvečno tekočino in odpadne produkte iz telesnih tkiv. Limfne žile so prisotne v vseh tkivih, razen v možganih in kosteh. Limfni sistem je sestavljen iz limfnih kapilar, ki se nadaljujejo v limfne žile, na katerih so limfne bezgavke. Te se nadaljujejo v večje limfne žile, na koncu pa se združijo v dva velika limfna voda, ki se izpraznita v dve veni ob vratu.



PRIROJENA NAPAKA LIMFNEGA SISTEMA ZARADI NEZADOSTNEGA RAZVOJA LIMFNEGA SISTEMA POVZROČI NASTANKE PRIMARNEGA ALI PRIROJENEGA LIMFNEDEMA. KURIRŠKA ODSTRANITEV BEZGAVK IN PREREZ LIMFNIH ŽIL PA JE VZROK ZA NASTANEK SEKUNDARNEGA ALI PRIDOBLENEGA LIMFNEDEMA (NA FOTOGRAFIJI).



URŠULA SOVINČ: »LIMFEDEM TERJA STROKOVNO POMOČ. OB NJEGOVEM POJAVU JE POMEMBNO TAKOŠNJE UKREPANJE IN ČIMPREJŠNJE ZDRAVLJENJE. MANJŠI KO JE LIMFEDEM, VEČJA JE VERJETNOST NJEGOVE ODPRAVE IN LAŽJE JE VZDRŽEVANJE PRIDOBLENEGA STANJA.«

tivna odstranitev bezgavk pri zdravljenju raka. Najpogostejše se pojavi dve leti po operaciji.

ČIM PREJ NA ZDRAVLJENJE

Navadno za diagnosticiranje limfedema zadoščata natančna anamneza in klinični pregled. Kadar pa je diagnoza nejasna, je potrebna preiskava, imenovana limfoscintigrafija. Z njo ugotovimo, kakšno je stanje limfnega sistema oziroma ali je težava v samem limfnem sistemu.

Limfedem je kronično stanje in terja strokovno pomoč. Ob njegovem pojavu je pomembno takojšnje ukrepanje in čimprejšnje zdravljenje. Manjši ko je edem, večja je verjetnost njegove odprave in lažje je vzdrževanje pridobljenega stanja. Najbolje je, da se po operativni odstranitvi bezgavk prične preventivna limfna terapija, kar bistveno zmanjša možnost njegovega nastanka. Za več informacij v zvezi s težavami se obrnite na strokovno usposobljenega limfoterapevta.

»NAJBOLJE JE, DA SE PO OPERATIVNI ODSTRANITVI BEZGAVK PRIČNE PREVENTIVNA LIMFNA TERAPIJA.«



DOBRO (S)POZNAJTE SVOJE DOJKE

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

Po 50. letu temu dodajte še presejalno mamografijo na vsaki dve leti. Vključite se v državni presejalni program DORA, v sklopu katerega je organizirano brezplačno rentgensko slikanje dojk 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 dojk.

KAKO SI PRAVILNO PREGLEDATE DOJKE?



DMGITE DESNO ROKO IN POLOŽITE LEVO OLAN NA DESNO DOJKO. ETEGNETE PRSTE IN JIH STENITE SKUPAJ TER S KROŽNIM GIBI PRETIPAJTE CELO DOJKO. ZAČNITE NA ZUNANJEM OBODU DOJKE IN SE Z ROKO PREMIKATE PROTI BRADAVICI.



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



NAGNITE SE NAPREJ, SPUSTITE LEVO ROKO. S STESNENIMI PRSTI DESNE ROKE PRETIPAJTE LEVO PAZDUHO, NATO PONOVIJE PREGLED SE Z RAZPRTIMI PRSTI.



PO KOPANJU SI OGLEDJTE DOJKE V OGLEDALU IN JIH PRIMERJATE. PREPRIČAJTE SE, DA NI NOBENIH VEDNIH SPREMEMB. NATO SKLENITE ROKE ZA GLAVO IN PONOVO PREVERITE, DA NI SPREMEMB.

- Vse skupaj ponovite še na drugi strani!
- Dojki si pregledujte tudi, čeprav ste že bili operirani zaradi raka dojk.



11 PRIPOROČIL PROTI RAKU

Foto: Thinkstockphotos.com

LETA 1986 SO STROKOVNJAKI PROGRAMA EVROPA PROTI RAKU NA OSNOVI DOTEDANJIH SPOZNANJ, KATERI DEJAVNIKI IZ ŽIVLJENJSKEGA IN DELOVNEGA OKOLJA SO POVEZANI Z NASTANKOM RAKA IN KAJ JE MOŽNO UKRENITI, DA SE ZMANJŠA BREME TE BOLEZNI, IZDELALI PRVO RAZLIČICO EVROPSKEGA KODEKSA PROTI RAKU.

Gre za nasvete, kako živeti, da bi kar najbolj zmanjšali grožnjo raka pri posamezniku, v prebivalstvu pa bi se z njihovim upoštevanjem zmanjšali zboleznost in umrljivost za rakom. Nova spoznanja o nevarnostih dejavnikov in tudi o ukrepih za čimprejše odkrivanje morebitne bolezni so vodila do dopolnil kodeksa najprej leta 1995 in nato še leta 2003, ko se je na milanskem Evropskem onkološkem inštitutu znova zbrala skupina strokovnjakov iz številnih držav, pregledala dotlej objavljene izsledke raziskav o nevarnostih dejavnikov raka in uspešnosti zgodnjega odkrivanja ter objavila tretjo, dopolnjeno različico kodeksa. Čeprav na prvi pogled v njej ni bistvenih novosti, pa je novo znanje podkrepilo že znane nasvete in jih dopolnilo. Kot že poprejšnja so tudi nova priporočila taka, da njihovo upoštevanje ne zmanjša le grožnje raka, pač pa tudi drugih kroničnih bolezni, predvsem bolezni srca in ožilja, ki so tudi sicer najusodnejše. Skratka, priporočila Evropskega kodeksa proti raku lahko izboljšajo zdravstveno stanje nasploh.



1. BODITE BOLJ TELESNO DEJAVNI

Takšne dejavnosti so sprehod, hitra hoja, tek, kolesarjenje, plavanje, igre z žogo, aerobna vadba, fitnes in podobno. Gibanje varuje pred rakom dojke in še pred nekaterimi drugimi raki. Redna telesna dejavnost varuje tudi proti drugim kroničnim boleznim (krvni tlak, diabetes tipa 2, holesterol itn.) ter tudi proti demenci. Bodite aktivni vsaj tri- do štirikrat na teden po najmanj pol ure.



2. NE KADITE!

Kajenje v povprečju skrajša pričakovano življenjsko dobo za 20 do 25 let. Zato naj kadilci čim prej opustijo kajenje, četudi so že v srednjih letih, saj se bo tudi njim možnost, da bodo zboleli zaradi kajenja, zmanjšala. Če kadite, se zavedajte, da s kajenjem škodujete tudi svoji okolici, zato ne kadite v navzočnosti drugih. Na srečo se škoda, ki jo povzročajo cigarete, pogosto lahko popravi. Po tem, ko nehate kaditi, se tveganje za to, da boste umrli zaradi raka, v petih letih zmanjša za polovico, v desetih do petnajstih letih pa je tveganje skoraj enako kot pri ljudeh, ki niso nikoli kadili.

3. OMEJITE VSE VRSTE ALKOHOLNIH PIJAČ!

Za moške sta primerni največ dve enoti alkoholnih pijač dnevno, za ženske samo ena. Ženske morajo piti manj kot moški zato, ker že zelo zmerno pitje zveča ogroženost za rakom dojke. Enota pomeni kozarec vina, piva ali kozareček žgane pijače. V Sloveniji smo po obolenju in rastočem obolenju za vrstami raka organov glave in vratu, ki so povezani s kajenjem in čezmernim pitjem, med prvimi v Evropi.



4. PREHRANJUJTE SE ZDRAVO!

Jejte zelenjavo in sadje petkrat na dan, ob vsakem obroku, skupno najmanj 400 gramov dnevno. Zavedajte se, da vitaminske tablete ne nadomestijo svežega sadja in zelenjave. Jejte manj mastnih živil in s tem zmanjšajte količino maščob. Namesto belega kruha jejte črnega, še bolje kruh iz polnovredne moke.



5. VZDRŽUJTE NORMALNO TELESNO TEŽO!

Debelost je nevarna za raka debelega črevesa in danke ter še nekatere druge rakave bolezni. Zato vzdržujte normalno težo z uravnoteženo prehrano z veliko sadja in zelenjave.



6. PREVIDNO SE SONČITE!

Na soncu ste lahko pred enajsto uro dopoldne in po tretji uri popoldne. Uporabljajte zaščitne kreme in zaščitna oblačila.



8. MOŠKI IN ŽENSKE, PO 50. LETU SE UDELEŽUJTE PROGRAMA SVIT!

Bodite pozorni na spremembe prebave ali kri v blatu. Po petdesetem letu starosti opravite teste na prikrito kri v blatu, ki vam ga omogoča program Svit. Vsi, ki dobite vabilo v program Svit, se nanj nemudoma odzovite!



9. ŽENSKE, REDNO (VSAKA TRI LETA) SE UDELEŽUJTE PROGRAMA ZORA!

Rak materničnega vratu je v porastu, saj starejše ženske mislijo, da jim ni treba več hoditi h ginekologu. Sicer pa morajo biti redni ginekološki pregledi po dvajsetem letu sestavni del skrbi za lastno zdravje. Pravica in dolžnost vsake ženske je, da izkoristi možnost preventivnega ginekološkega pregleda, ki ga v Sloveniji ponuja program Zora. Če dobite pisno povabilo na pregled v programu Zora, se nanj nemudoma odzovite!



10. SPOŠTUJTE PREDPISE O VARNOSTI IN ZDRAVJU PRI DELU!

Še zlasti če ste delodajalec. Snovi, ki lahko povzročijo raka, so na primer azbest, nekateri aromatski amini, benzen, berilij, kromove in nikljeve spojine, pa tudi ionizirajoče in ultravijolično sevanje. Seznam vseh najdete na spletni strani <http://www.iarc.fr>.



11. CEPITE SE PROTI HEPATITISU B!

S cepljenjem proti hepatitisu B zmanjšate svojo ogroženost z jetrnim rakom. Starši, svojim hčeram v šoli omogočite brezplačno cepljenje pred okužbo s humanimi papilomskimi virusi (HPV), ki povzročajo raka materničnega vratu.

Vir: Zveza slovenskih društev za boj proti raku





POLONA S HČERKO INO

NIKOLI NE OBUPAJ!

Piše: Mojca Buhi; foto: osebni arhiv

KAKO DOLGI SO DNEVI, TEDNI IN LETA, KO JE V NJIH STRAH, IN KAKO HITRO MINE DAN, TEDEN, LETO, KO NA NAS POŠIJE SONCE. V POLONINEM ŽIVLJENJU JE BILO VSEGA PO MALEM, DANES PA SIJE IN BO SIJALO SAMO SONCE.

Polona Štrumelj Žontar bo letos dopolnila 37 let. Mlada Logatčanka se je soočila z rakom dojke že leta 1998, ko je zbolela njena mama Darja. Julija 2010 je Polona med prhanjem v desni dojki zatipala bulo. Takoj naslednji dan je imela punkcijo, ki je pokazala diagnozo rak dojke. Avgusta 2010 jo je dr. Hočevar operiral. Izrezal je tumor in preventivno odstranil vse bezgavke, ker se te niso obarvale. Poleg družine sta Poloni med zdravljenjem ves čas stali ob strani prijateljici Suzana in Vesna. Vliivali

sta ji pogum, se smejala in jokali z njo, predvsem pa se nista prestrašili v nobenem trenutku njene bolezni.

NAJVEČJI STRAH IZGUBA LAS

Po operaciji so se oktobra 2010 začele kemoterapije. Imela je štiri kemoterapije, ki so si sledile v zamiku treh tednov. »Ker sem kemoterapije prenašala zelo slabo, imela sem petdnevno slabost dan in noč, veliko sem bruhala in hujsala, mi je internist zadnjo, četrto kemoterapijo, spremenil v kombinirano.« To je pomenilo, da je imela dva četrtka zaporedoma

kemoterapijo, čemur je sledil tritedenski premor, nato pa se je to ponovilo še šestkrat. »Te kemoterapije so bile bolj mile. Razen pekočih sinusov in kovinskega okusa v ustih ni bilo hujših stranskih učinkov,« pravi Polona, ki jo je bilo kljub slabostim najbolj strah izgube las. Čeprav pričakovano, je bilo to najtežje sprejeti.

ZBOLELA TUDI NJENA MAMA

Polona je ves čas povezana z zdravjem. Že dvanajst let dela na ministrstvu za zdravje. Že odkar je leta 1998 zbolela za

»KADAR SE INA SMEJI SAMA SEBI, Z ALEŠEM PRAVIVA, DA SE POGOVARJA S POKOJNO BABI DARJO, KI JO JE PRIŠLA OBISKAT.«

rakom njena mama, je pričakovala, da se lahko kaj podobnega zgodi tudi njej. Ko je mama zbolela za rakom, so o njem ni veliko govorilo, še manj o ozdravitvi, le o dobi preživetja. Po prvem šoku so se hitro pobrali in mama je bila že kmalu po operaciji ter kemoterapiji v službi. Vendar se ji je rak čez dve leti ponovil. Znova so šli čez isti postopek in življenje je počasi teklo naprej.

Polona se je v tem času preselila, odnos z mamo pa je le še poglobila. Večkrat dnevno sta bila na zvezi preko telefona in pogosto šli skupaj na kavico, kjer sta se smejala in zabavali. Ko je Polona leta 2010 zbolela za rakom, jo je mama spremljala na kemoterapijah. Čeprav je poznala občutek zbadanja igel, ji je bilo težko in velikokrat so pritekale solze. V času njenih terapij pa je mama začela vidno pešati. Rak se je razširil, kemoterapije so jo izčrpavale in na koncu, leta 2011, je izgubila bitko. »Svet se nam je ustavil. S sestro in očetom smo se prebijali čez dneve bolj kot ne apatični, kar naenkrat je manjkal največji del, ki nas je vse povezoval,« pravi danes Polona, ki se je, čeprav zaradi smrti mame čustveno strta, pobrala in nadaljevala zdravljenje z obsevanji.

KO JE IZGUBILA MAMO, JE SPOZNALA ALEŠA

Življenje se je začelo postavljati nazaj. Bolečina ne mine, a se je Polona naučila z njo živeti. Na njeno pot je pošiljalo sonce življenja, ko je po izgubi mame spoznala Aleša. »Ves čas je vedel, kaj sem prestala, in ves čas me je prepričeval, da nisem bolna – imela sem le virozo, imenovano rak, ki je zdaj izginila. In tako pravi še danes. V moje življenje je vnesel mir, pokazal mi je in še mi kaže, kako je imeti ob sebi nekoga, ki bi zate dal življenje in obratno.« Polona si življenja brez njega ne zna več predstavljati. Njena ljubezen je velika in močna.

PREPRIČANA, DA NIKOLI NE BO RODILA

Julija 2012, dobro leto po končanih terapijah, ko je bila že prepričana, da nikoli ne bo postala mama, je Polona zanosila. Njena prva misel je bila, da njene mame ne bo ob njej, ki jo bo najbolj potrebo-

vala. Zaradi diagnoze je bila obravnavana posebej, njena ginekologinja pa jo je napotila v Porodnišnico v Ljubljano, v Ambulanto za patološke nosečnosti, kjer je bila ves čas pod budnim očesom prim. Tanje Blejec. Devet mesecev nosečnosti je minilo brez komplikacij in Polona in Aleš sta pet dni pred rokom v Porodnišnici Postojna postala starša mali Ini. Porod je potekal brez težav, rodila pa je z epiduralno anestezijo.

VRNITEV V SLUŽBO

Po rojstvu hčerke aprila 2013 je konec leta, v decembru, prestala še eno operacijo, obojestransko rekonstrukcijo z vstavljenimi ekspanderji, za katero se je odločila, ko je leta 2012 testiranje za BR-Ca pokazalo pozitivno. Sedaj hodi na polnjenje ekspanderjev, jeseni pa pričakuje zamenjavo za vsadke.

Hčerka Ina je danes zelo živahna in radovedna deklica. Čez dober mesec bo prestopila prag vrtca, Polona pa se vrača nazaj v službo, in to z velikim veseljem. Ko je avgusta 2010 odšla na bolniško, je naletela na ogromno razumevanja pri svoji šefinji Zvezdani Veber Hartman. Tudi med terapijami je bila od sodelavk deležna spodbudnih besed, zato ve, da se po vseh teh letih vrača v najboljšo ekipo, med svojo sodelavke in prijateljce, in to zdrava.

Spremlja jo tudi mama. Polona pravi, da je mama ves čas ob njej. »Kadar se Ina smeji sama sebi, z Alešem praviva, da se pogovarja z babi Darjo, ki jo je prišla obiskat. Smešno, ampak tako se počutim

bolje.« Spomin na mamo Darjo bo večen, hčerka Ina pa se je bo spominjala po fotoalbumu, ki ga je naredila Polona. »Srčno si želim, da bi tudi jaz imela tak odnos s svojo hčerko. Da bi mi zaupala in bi rada preživljala čas z mano,« pravi Polona.

DANES VEČJI FLEGMATIK

Burna leta so Polono spremenila. Pravi, da je postala večji flegmatik. »Malenkosti me ne spravljajo več ob žive in ne vznemirjam se zaradi stvari, na katere nimam vpliva.« Zelo pazi tudi na prehrano, postala je ozaveščena vegetarijanka, veliko telovadbi, predvsem pa poslušata sebe in si uredniju želje in potrebe. Včasih ji optimizem prekrije strah, vendar verjame in zaupa, da ga bo premagala in da bo znala tudi hčerki povedati za bolezen.

UPANJE ZA BOLNICE, KI SI ŽELIJO POSTATI MAME

Polonina zgodba je vsakemu izmed nas lahko navdih. Pobrala se je po prvem padcu, ko je za rakom zbolela mama, pobrala se je, ko je sama zbolela za rakom dojke, in znova, ko je izgubila dragoceno mamo. V njeno življenje je pošiljalo sonce in novo življenje, hčerka. Polona daje upanje vsem nam, predvsem pa vsem dekletom, ki si želijo postati mame. Nič ni nemogoče. Nič ni izgubljeno. Le obupati ne smemo. Srečno Polona!



PRIJATELJICE V POLONI VIDJO VIR NAVDIHA IN SO JI VSELEJ V OPORO.



KO ZDRAVNICA POSTANE BOLNICA

Piše in foto: Zdenka Melanšek

»KOT NOČ IN DAN JE BITI V KOŽI BOLNIKA IN ZDRAVNIKA,« ZAČNE SVOJO PRIPOVED 58-LETNA IRENA KRŽIČ Z BREZOVICE, PO POKLICU ZDRAVNICA, KI JE PRED ENIM LETOM IZKUSILA, KAKO JE BITI NA DRUGI STRANI. »KO BOLNIKA OBRAVNAVAŠ KOT ZDRAVNIK, GA SEVEDA RAZUMEŠ IN Z NJIM SOČUSTVUJEŠ, A MU LAHKO PRIPOROČIŠ LE TERAPIJO IN UPAŠ, DA BO BOLJE. KO PA DOŽIVIŠ BOLEZEN NA LASTNI KOŽI, ŠELE RAZUMEŠ, KAKO JE V RESNICI HUDO. NA TO TE NE PRIPRAVI NOBEN ŠTUDIJ.«

Ko je izvedela za diagnozo, jo je najprej prešinilo, da je zanjo vendar premlada in da nikakor ni prišla ob pravem času. »Obiskati moram še Južno Ameriko, pa Kanado, doma moram renovirati hišo in želim si nazaj v

službo.« ji je švigalo skozi misli, saj se je spominjala svojih študentskih let in miselnosti izpred tridesetih let, ko je bil rak drojke še smrtonosen. Danes seveda to ne drži več, pa vendar se ni mogla znebiti misli, da morda sledi konec. Čeprav ji ži-

vljenje ni prizanašalo – je namreč samohranilka, skrbi za invalidno mamo in je bil še pred nekaj leti žrtve nasilja svojega očeta – se ni predala in je našla razloge za boj.

NENEVARNE KALCINACIJE

Pred več kot desetletjem so ji z mamografijo odkrili kalcinacije na obeh dojkah in odtlej je hodila na dokaj redne kontrole. Ko je prejela vabilo na mamografijo v program DORA, se je z veseljem odzvala in pričakovala enak rezultat kot vedno – spremembe, ki so nenevarne in jih je treba opazovati. Nekaj dni po pregledu pa so jo presenetili s pozivom, naj pride na Onkološki inštitut v Ljubljano na kontrolo. »Še vedno sem bila prepričana, da so našli kalcinacije in razmeroma brezkrbna odšla na punkcijo, a se je izkazalo, da je desna dojka sumljiva in da bi lahko šlo za raka. To je bil šok,« je pripovedovala Kržičeva o svojem prvem odzivu, ki je sprožil vprašanja: Koliko časa bom še živele? Ali so že prisotne metastaze? Bo potrebna kemoterapija?

»Takrat še ni bilo nič jasno, saj je punkcija včasih zanesljiva, včasih pa ni. Enako je z mamografijo. To vem kot zdravnica,

zato kar nisem mogla verjeti,« je še dodala sogovornica, ki si je dojke sama redno pregledovala, a ni nikoli ničesar zatipala. Tudi kirurg še teden dni pred operacijo ni zatipal nobene spremembe.

»JAZ VENDAR NE BOM TAKO DOLGO BOLNA«

Po enem tednu je obiskala kirurga. Prošla ga je, naj ji odstranijo obe dojki, da ne bo čakala, kdaj se bo tudi v levi začelo dogajati kaj zlovesčega. Kirurg se je strinjal in ji predstavil metode rekonstrukcije. »Pred tem pa so me prvič v življenju golo do pasu poslikali z vseh zornih kotov. To je bila res nenavadna izkušnja, počutila sem se kot fotomodel,« se je pošalila. Ker ni imela velikih dojk, v začetku ni razmišljala o rekonstrukciji, hotela se je le čim prej rešiti prsi. Po razmisleku pa se je odločila za silikonske vsadke, tudi zato, ker je izvedela, da je rehabilitacija po rekonstrukciji z lastnim tkivom dolgotrajnejša. »Jaz vendar ne bom tako dolgo bolna, pa še invalidna mama je doma, ki potrebuje mojo pomoč,« se je prepričevala.

ZADEVA JE BOLJ RESNA, KOT SE ZDI

Bolezen so ji odkrili lanskega februarja, ona pa je verjela, da se bo mesec dni po operaciji, to je po prvomajskih praznikih, že vrnila v službo na zavarovalnico, kjer dela v zdravstveni komisiji. Žal se je izkazalo, da bo na vrnitev morala počakati. Na kontroli ji je zdravnik zaupal, da je njen rak hormonsko odvisen in HER 2 pozitiven, kar bo podaljšalo zdravljenje. »Sploh nisem pomislila, da bi me lahko doletelo še kaj drugega kot hormonsko zdravljenje, a sem na koncu izvedela, da bo potrebnih še šest kemoterapij in ker je rak HER2 pozitiven, še eno leto zdravljenja s herceptinom, to je biološkim zdravilom. Takrat sem šele dojela, da sem bila res operirana za rakom in da je zadeva bolj resna, kot se mi je zdelo.«

NI SE OBREMENJEVALA Z ZUNANJOSTJO

Kemoterapije je preživljala v času lanskega peklenško vročega poletja. Doživela je vse klasične simptome – od slabosti in izčrpanosti do izgube las, uničeni so bili tudi njeni nohti. »Ko mi je glavnina las izpadla, sem prosila mamo, naj me povsem postrže. Do pete kemoterapije sem počasi izgubila še vse obrvi in trepalnice, a se nisem skrivala v hiši. Tudi lasjlo sem si nadela le trikrat ali štirikrat,« je povedala o svoji neobremenjenosti z zunanostjo.

Ko ji je bilo najtežje, pa je imela vso podporo svojih najbližjih. Mama ji je kuhala juhe, sin je hodil v trgovino, sorodniki so pomagali pospravljati, sosedje skrbeli za vrt ... Kot opaža danes, ko gleda nazaj, bi bilo veliko težje, če te podpore ne bi bilo. V času kemoterapij je gostila tudi delavce, ki so obnavljali zunanost družinske hiše, zavest, da se življenje ni ustavilo, da stvari napredujejo, pa ji je vlivalo moč. Vesela je bila, da ni samo nemočno ležala in razmišljala o svoji bolezni.

NEPOTREBEN ZAPLET

Po drugi kemoterapiji se ji je zamašila vena v nogi. Ko jo je noga bolela tako zelo, da ni več mogla stopiti nanjo, je poklicala svojo zdravnico, ki pa ji je zaradi pozne ure svetovala, naj pokliče urgenco. Prepričani so bili, da gre za simptome tromboze, zato je ponjo prišel rešilec in jo odpeljal v bolnišnico. Mislija je, da se bo po pregledu vrnila domov, a so jo zadržali in v bolnišnici je morala ostati tri dni. »Takrat mi je bilo prvič tako hudo, da sem jokala. 'Kaj je bilo treba še tega,' sem se spraševala. Grozen občutek! Takoj ko sem pomislila na strokovno plat, pa sem se zavedla, da je to, da me zadrži, edina pravilna in najbolj varna odločitev. Bila sem jim hvaležna. Takrat sem šele spoznala, kako je biti na drugi strani – na strani bolnika, ki razmišlja s čustvi, in ne z znanstveno premišljenostjo.«

GOSTEJŠI LASJE, DALJŠE TREPALNICE

Po končani kemoterapiji je zelo dobro okrevala. Ostale so sicer težave z nogami, ki so nekoliko »gluhe«, po hormonski terapiji so jo začeli boleti tudi sklepi. »Zjutraj tako boljijo, da jih komaj pokrčim. Pol ure moram telovaditi, da lahko vstanem. A vse to vzamem v zakup. To je še najmanjše zlo. Pomembno je, da sem premagala raka,« pravi Irena Kržič, ki so ji mesec po kemoterapiji začeli rasti novi lasje, bolj gosti kot prej in še skodrani za povrh. Tudi njene trepalnice so danes za nekaj milimetrov daljše kot pred boleznijo, česar bi bila vesela marsikatera dama. A ne Irena. »Tako pač je, a se mi to ne zdi preveč pomembno,« pravi skromno.

»ŠE BI RADA OBLEKLA BELO HALJO. MISLIM, DA LAHKO KOT ZDRAVNICA

ŠE MARSIKAJ DOBREGA NAREDIM. ŠE

ZLASTI ZDAJ, KO SEM BOGATEJŠA ZA

TO PEKLENSKO, A DRAGOCENO

IZKUŠNJO.«



IRENA KRŽIČ JE BILA PREPRIČANA, DA SO V NJENIH DOJKAH NAŠLI NENEVARNE KALCINACIJE, ZA KATERE JE VEDELA, IN RAZMEROOMA BREZKSRBNA ODŠLA NA PUNKCijo. Z VELIKIM ŠOKOM JE SPREJELA NOVIČO, DA IMA RAKA.

ZDAJ BO ŠE BOLJŠA ZDRAVNICA

Maja letos, z enoletno »zamudo«, Irena Kržič načrtuje vrnitev na delovno mesto. Konec tega meseca jo čaka še vstavev silikonskih vložkov, ki bodo nadomestili ekspanderje, potem pa bo počasi končala tudi zdravljenje s herceptinom. Kljub temu da pogreša delovno okolje, se ji letos ne mudi tako, kot se ji je lani, saj se je privadila umirjenemu domačemu ritmu in nekoliko spremenila prioritete. »Prej je moralo vse biti narejeno, in to maksimalno. Vse sem imela popredelčano, od službe do doma; vse po seznamih, da ne bi kaj pozabila. Nič več. Jutri je še en dan, si rečem. Več kot to, da je vse pospravljeno, je vredno, da greš ven in da uživaš v naravi in stvareh, ki te veseli! Ujetost v naglici ne omogoča postanka za uživanje,« pravi o spremembah nazorov, ki jih je doživela v zadnjih dvanajstih mesecih. Bi pa, kot pove za konec, vsekakor še rada oblekla belo haljo. »Mislim, da lahko kot zdravnica še marsikaj dobrega naredim in pomagam. Še zlasti zdaj, ko sem bogatejša za to peklenko, a dragoceno izkušnjo,« je sklenila Irena Kržič.



O LIKOVNI TERAPIJI

Piše: Janja Enova, dipl. soc. delavka, specializantka likovne terapije

KAJ JE LIKOVNA TERAPIJA? TO JE USTVARJALNI PROCES LIKOVNEGA IZRAŽANJA, KI ZDRAVILNO VPLIVA NA POSAMEZNICO. NAMEN LIKOVNE TERAPIJE JE PODPORA POSAMEZNICAM PRI IZRAŽANJU IN OZAVEŠČANJU OBČUTKOV TER OSEBNE RASTI. IZRAŽAMO SE S POMOČJO LIKOVNEGA MATERIALA, KI JE RAZNOVRSTEN, TAKO DA LAHKO VSAKA USTVARI NEKAJ ENKRATNEGA IN NEPONOVLJIVEGA.



FOTO: THINKSTOCKPHOTOS.COM

Kako bodo delavnice potekale? Delo bo potekalo v skupini, v kateri bo do deset udeleženk, izvajale pa se bodo v popoldanskem času (po dogovoru) v Ljubljani. Lokacijo bo sporočena naknadno. Vsako srečanje bo trajalo približno uro in pol, imeli pa bomo predvidoma deset likovnih delavnic. Vabim

vas, da se prijavite na elektronski naslov: janja.enova@gmail.com. S svojo udeležbo na delavnicah mi boste pomagale, saj bom tako lahko zbrala rezultate za svojo specialistično nalogo in zaključek podiplomskega študija na Pedagoški fakulteti – pomoč z umetnostjo, likovna terapija. Dela z vami se že veselim!



DIMENZIIJA MAVRICE



IGRA



KAOS

Pred dvema letoma sem v okviru Europe Donne vodila delavnice za skupino bolnic po zdravljenju in med zdravljenjem raka dojke. Nekaj izdelkov s teh srečanj si lahko ogledate na slikah.

DIAGNOZA ME JE UDARILA POVSEM NEPRIČAKOVANO

ZJUTRAJ SEM SE ČESALA V KOPALNICI IN NA DESNI DOJKI OPAZILA MAJHNO, ZA MALI NOHT VELIKO VDOLBINICO. ZDELA SE MI JE NENAVADNA. DOJKO SEM DOBRO PRETIPALA, ZDELA SE MI JE SAMO ZA MALENKOST POVEČANA ŽLEZA NA SREDINI DOJKE. JE MORDA VEČJA? NISEM SE MOGLA ODLOČITI.

Pri ginekologinji sem dobila napotnico za mamografijo in ravno v oktobru je minilo dve leti od prejšnje preiskave. Ob klicu v zdravstveni dom so mi sporočili, da žal naračajo šele za marec. Vztrajala sem, da sem zaskrbljena, in sestra na drugi strani telefona me je prijazno povabila na pregled kar takoj. Zdravnica je zelo natančno pretipala obe dojki in mi dejala, naj se še isti dan odpravim na punkcijo na Onkološki inštitut, za poseg mi je izdala tudi napotnico. Po enem tednu sem izvedela za pozitiven rezultat.

ZAKAJ RAVNO JAZ?

Nasla sem kar nekaj odgovorov. Zadnja leta sem bila v zakonu z zapitim možem zelo nesrečna. Morala sem nekaj ukreniti, saj mi je začelo pešati zdravje. Dokler me niso odpeljali v rešilnem vozilu s sireno, se nisem ustrašila za svoje zdravje. Rezultati izvidov so kazali na grozeči infarkt. Moja uteha sta bili hčerki in delo. Po dodatnem šolanju sem zasedla mesto namesnice direktorice in z vsem znanjem in zagnanostjo, kar ju premorem, sem delala in bila ves čas z mislimi v službi, pri skrbih vedno za druge.

KO SE JE ŽIVLJENJE ZAČELO POPRAVLJATI, DIAGNOZA RAK

Z mlajšo hčerko sem se odselila od doma in se nastanila v najemniškem stanovanju v hiši. Začelo se je lepše, drugačno življenje. Spoznala sem novega partnerja, življenje se je začelo počasi spreminjati na bolje in tako me je diagnoza popolnoma nepričakovano presenetila.



Svojemu novemu partnerju sem predlagala, da se umakne iz mojega življenja, da si ne zasluži kalvarije, ki bo sledila. Pa me ni poslušal. Na srečo. Zelo sem ga rabila v času zdravljenja, po operaciji, kemoterapiji ...

OPORE NI BILO VEDNO

Na otroke se nisem mogla nasloniti. Mlajša hči je bila zelo prestrašena in v zadnjem letniku srednje šole ji je šlo zelo slabo. Bilo jo je strah, da me bo izgubila. Starejša mi zaradi zamere, da sem odšla iz skupnega doma, ni bila pripravljena pomagati. Na srečo je nad nami živela starejša gospa, ki pa mi je bila vselej v oporo. Ko sem potrebovala prevoz v bolnico, kaj iz trgovine ali pa samo pogovor, vedno mi je bila na voljo.

Naj omenim še svojo mamo, ki jo je moja bolezen zelo prizadela. Ker je starega kova,

ji diagnoza ni pomenila nič drugega kot smrt.

DA SEM BREZ DOJKE, SE NIKAKOR NISEM MOGLA SPRIJAZNITI

Ne zato, ker to drugi vidijo in vedo, pač pa zato, ker to sama vsak dan gledam, ker moram s tem živeti. Prijavila sem se za rekonstrukcijo in aprila opravila poseg. Osebu na oddelku za plastično in rekonstrukcijsko kirurgijo in opekline se lahko samo zahvalim za profesionalno in strokovno delo. Med vsemi izstopa operater, saj take navdušenosti nad svojim delom še nisem videla. Ko z očmi premeri, riše po telesu s svinčnikom, dela načrte v glavi, tako zamaknjeno strmi, da se mi je zdelo, da se nahaja v popolnoma drugi dimenziji. Ko sem odhajala z oddelka in sem mu lahko stisnila roko ter mu rekla HVALA, sem bila presrečna. Mogoče ne ve, kako zelo mi je spremenil življenje, kako sem srečna, ko se pogledam v ogledalo. Tako se mi zdi, da je bila bolezen preizkušnja, ki se mi je morala zgoditi. Kot da bi vplivala na moje življenje, da se je vse uredilo.

VSE NA SVOJEM MESTU

Letos sva se s partnerjem poročila, skupaj živiva dve leti. Mlajša hčerka se je že odselila v najemniško stanovanje, pridno študira in je s fantom enostavno srečna. Starejša uživa še vedno samska s svojim kužkom v najemniškem stanovanju. V nedeljo je prišla k nama, pekli smo piškote, kuhali, gledali televizijo in se smejali.

Tudi v službi so se morale zgoditi spremembe. Težko sem jih sprejela, saj sem bila navajena biti več kot stodontno zanesljiva. Prišla je nova direktorica, nove delovne naloge, ki jih enostavno nisem več zmogla, kljub veliki predanosti delovni organizaciji in poklicu, ki ga opravljam. Pa je tudi tukaj posijalo sonce. V službi sem dobila možnost, da preko delavnice izobražujem kader, zaposlen na zdravstveni negi, in ugotovila sem, da je to natanko to, kar mi leži.

TUDI DEŽEVEN DAN PRINESE VESELJE

Živim predvsem zato, da osrečujem sebe in svoje bližnje. Zavedanje, da je življenje tako zelo lepo, da tudi deževen dan prinese veselje v dežnih kapljicah, v luži na dvorišču ... Mogoče je moja zgodba čisto navadna. A tudi, če ne bo objavljena, sem vesela, da sem jo napisala kar tako.



FOTO: THINKSTOCKPHOTOS.COM

SLASTNI PODPORNICI IMUNOSTI

Piše: Darja Rojec

ZAČELI SMO NOV KOTIČEK ZA VSE, KI HOČEJO JESTI ZDRAVO, KI SI ŽELIJO PRI BOLEZNIH POMAGATI Z NARAVO IN Z IZDELKI, KI DENARNICE NE OSIROMAŠIJO BOLJ, KOT JE ŽE.

Smo že v marcu! Začeli so se topli dnevi, polni sončnih žarkov in naravnega vitamina D. Vendar narava je muhasta in nas, ki smo imunsko neodporni, lahko vsak hladen piš oropa zdravja. Zato velja še malo spregovoriti o imunski odpornosti in si pripraviti kakšen domač pripravek. Na primer tegale slastnega z ingverjem ...

INGVERJEV SIRUP

SESTAVINE

1 kg ingverjeve korenine
sok 8 limon
1 l medu

Ker smo v marcu, ko ženske praznujemo, si pripravimo še odlično sladico, s katero ni veliko dela.

NADEVANA GRENVKA ZA ENERGIJO

SESTAVINE

1 ekološka grenivka
200 g albuminske skute
1 žlica narezanih mandljev
1 žlica nasekljanih lešnikov
1 žlica brusnic ali borovnic, ribeza, malin
1 do 2 žlici agavinega sirupa
1 čajna žlička sezamovih ali konopljinih semen

PRIPRAVA

Grenivko prerežemo, snamemo pokrov in ji odstranimo meso. Napolnimo jo z mešanico sestavin in mesa iz grenivke. Na koncu posujemo s semeni.



FOTO: ANDREJ GUŠIČ

KO SI PRISTEN, SI OTROKOM ZANIMIV

Piše: Mojca Buh

KDAJ IMATE VEČJO TREMO, NA RAZGOVORU ZA SLUŽBO ALI PRED OTROKI? VERJETNO NA RAZGOVORU ZA SLUŽBO. PRI MENI NI BIL TAKO.



FOTO: THINKSTOCKPHOTOS.COM

O bakrat sem vedela, kaj govorim, kaj je moj cilj, a sem imela veliko večjo tremo pred malimi nadohudneži. Roke so se mi tresle, glas se mi je tresel ... Otroci te gledajo z odprtimi očmi, požirajo tvoje besede in ti dajo takoj vedeti, ali jim je všeč, ali vedo, kaj želiš, in tudi točno vedo, ali te je strah. Vse ti pokažejo, samo če opazuješ njihove oči, mimiko obraza, kretnje rok ...

ODRASLI SMO DRUGAČNI

Ste kdaj vzpostavili na razgovoru za službo v trenutku, ko ste nekaj izrekli, očesni stik in dobili odgovor, ali je to za vas dobro ali slabo? Navadno smo odrasli hladni, odgovorov ne pokažemo z očmi, obrazom, kretnjami. Navadno

»KAKO MALO IN HKRATI VELIKO JE POTREBNO, DA SI OTROKU ZANIMIV. IN KAKO ISKREN JE NJEGOV POGLED, KI PRAVI 'DOLGOČASIŠ ME' ALI 'ŠE MI POVEJ'.«

moramo zato počakati na rezultat razgovora čakati vsaj kakšen dan. Že res, da imamo notranji občutek, a odgovora ne izvemo do telefonskega klica, otroci pa nam že z očmi, brez besed povedo vse.

NIHČE ME NI POSLUŠAL, DOKLER ...

Pred časom sem majhni skupini predšolskih otrok predstavljala ljudske obi-



MOJCA BUH, KOT SE JE PREDSTAVILA OTROKOM.

čaje. Bila sem dolgočasna – njihove oči so potovale po sobi, me je sploh kdo poslušal? Ni. Vse dokler nisem omenila harmonike, takrat sem zopet ujela njihov pogled in zanimanje. Začeli smo peti, plesati, postalo je prijetno in tudi moja trema je izginila. Na koncu sem se oblekla v narodno nošo, roke se niso več tresle, besede so šle iz ust, ker sem vzpostavljala očesni kontakt in zrla v odprte oči malčkov, ki so požirali vsako besedo in me opazovali. Kako malo in hkrati veliko je potrebno, da si otroku zanimiv in kako iskren je njegov pogled, ki ti pove – »Dolgočasiš me« ali »Še mi povej«.

NOVI RUBRIKI – VABLJENI K SODELOVANJU!

Drage bralke, dragi bralci! Na straneh, ki so pravkar pritegnile vaš pogled, začenjamo novo rubriko »Iz prve roke«, v kateri bo prostor prepuščen vam. Vabimo vas, da nam posredujete iskricke zanimivosti iz svojega življenja, pa naj bodo recepti, pripetljaji, iz katerih ste se naučili česa pomembnega, šale, modni in lepotni nasveti, pesmi ali zgodbe, kratka karkoli bi radi delili z drugimi bralci in bralkami. Vabljeni tudi k prispevanju svojih zgodb za novo rubriko »Bolnica piše«. Oglasite se nam na e-naslov europadonna@europadonna-zdruzenje.si. Veseli bomo vseh!



PO NAPETOSTI – SPROSTITEV

Piše: Alenka Lobnik Zorko;
ilustracije: Nadja Šinkovec

VČASIH SI ŽELIMO TELESNIH IZZIVOV, DA BI SE PREMAKNILI IZ MRTVILA, UGOTOVILI, KJE SMO S SVOJIMI FIZIČNIMI SPOSOBNOSTMI, DO KAM JE ŠE PRIJETEN RAZTEG ALI PA SAMO, DA BI SE OGRELI. TO JE LAHKO PO HUJŠI BOLEZNI PRAVI PODVIG, ČEPRAV JE ASANA, KI SMO JO SKLENILI IZVESTI, ZA ZUNANJEGA OPAZVALCA PRAVA MALA ŠALA.



V POLOŽAJU NA KOLENIH SE S TRUPOM IN GLAVO SKLONIMO NAPREJ, NATO PA GLAVO POTISNEMO NAVZNOTER, DA SE PRIBLIŽA KOLENOM. SEŽEMO Z ROKAMI NAZAJ IN PRIMEMO ZA STOPALA. KER TEŽIJA ZADNICA IN TRUP KVIŠKU, SO ROKE IZTEGNJENE, SPODNJI DEL VRATU IN VRH RAMEN PA IZREDNO PRIJETNO RAZTEGNJENA. TELO V NEKAKŠNEM PROSTOVOLJNEM IN ČVRSTEM PRIMEŽU ZADRŽUJE ENERGIJO, PRI ČEMER JE DIHANJE VSEKOTI UMIRJENO. KO ČUTIMO, DA JE DOVOLJ, SE PRIPRAVIMO ZA NASLEDNJI, KONČNI POLOŽAJ.

Sicer je večina asan prava mala šala na primer za baletnice in baletnike, katerih trenirano telo zmora kratko malo vsak gib, in to tehnično popolno. Tako je znano, da za naslovnice znanih tujih revij s področja joge iz zgolj komercialnih vzgibov največkrat uporabljajo baletnice, ki so po vrhu vsega še mikavne na pogled. Čeprav je pogled na takšno »popolnost« prav lahko spodbuda za to, da se tu in tam najde katera, ki bi ji bila rada podobna in se zato odpravi v jogijski studio, vemo, da pri jogi ne gre samo za zunanji videz, ampak za sozvočje med telesom, umom in duševnostjo. Prav zato je odločilnega pomena, kakšna je pot v položaj, kako pri tem sodeluje celotno telo, kako si sledita vdih in izdih, kaj nam sporočajo možgani in kako to vpliva na naše razpoloženje. Povedano na kratko – pomembna je pot in ne cilj. To še posebno velja za tiste, ki so v fazi okrevanja po hudi bolezni.

POLOŽAJ ZAJCA

Položaj zajca je prisposoba za zadrževano energijo, ki jo lahko razumsko in telesno neverjetno dobro nadzorujemo. Roke so tiste, ki oklepajo noge in vlečejo trup navzdol – in ne navzgor, kamor bi šinili, če bi roke nenadoma odmaknili. Kar predstavljamo si zajca, kako mora biti nabit z energijo, kako čuječ, preden se pred nevarnostjo pože ne nekaj metrov naprej.

In ker namen joge ni dokazovati, koliko časa zmoremo ostati zbrani v nekem položaju, vztrajamo v njem le toliko časa,

kolikor nam prija. In potem? Potem si telo nagonsko zaželi protipoložaj, ki nikakor ne bo izničil učinka predhodnega položaja – v našem primeru zajca – ampak ga bo dopolnil.

POLOŽAJ METULJA NA HRBTU

Kot protipoložaj zajcu izberemo položaj metulja na hrbtu, ki je prisposoba za vse, kar je obratno od položaja zajca. Glava, vrat in celotna hrbtenica, roke, noge, hrbet, prsni koš, trebuh in zadnjica – vse to zdaj počiva in se obnavlja ter zaokroži to naše majhno, a izdatno jogijsko zaporedje, sestavljeno iz samo dveh položajev. Rišba položaja zajca: v položaju na kolenih se s trupom in glavo sklonimo naprej, nato pa glavo potisnemo navznoter, da se približa kolenom, sežemo z rokami nazaj in primemo za stopala. Ker težita zadnjica

in trup kvišku, so roke iztegnjene, spodnji del vratu in vrh ramen pa izredno prijetno raztegnjena. Telo v nekakšnem prostovoljnem in čvrstem primežu zadržuje energijo, pri čemer je dihanje vsehskoti umirjeno. Ko čutimo, da je dovolj, se pripravimo za naslednji, končni položaj.

Rišba položaja metulja na hrbtu: sedemo na tla s hrbtom pred preganjeno odejo, nato pa na odejo ležemo, in to tako, da čutimo, kako nam njen rob prijetno podpira ledveno vdolbino. Brado pomaknemo navznoter, roki rahlo odročimo, dlani sta obrnjeni proti stropu. Kolena pokročimo in razpremo, stopali se (približno) združita. Z globokim vdihom napnemo telo, nato pa v podaljšanem izdihu odložimo težo telesa in sprostimo vse napetosti – tako telesa kot uma in duha. Mirno dihamo in ostanemo v položaju, kolikor nam prija.



SEDEMO NA TLA S HRBTOM PRED PREGANJENO ODEJO, NATO PA NA ODEJO LEŽEMO, IN TO TAKO, DA ČUTIMO, KAKO NAM NJEN ROB PRIJETNO PODPIRA LEDVENO VDOLBINO. BRADO POMAKNEMO NAVZNOTER, ROKI RAHLO ODROČIMO, DLANI STA OBRNJENI PROTI STROPU. KOLENI POKRČIMO IN RAZPREMO, STOPALI SE (PRIBLIŽNO) ZDRUŽITA. Z GLOBOKIM VDIHOM NAPNEMO TELO, NATO PA V PODALJŠANEM IZDIHU ODLOŽIMO TEŽO TELESIA IN SPROSTIMO VSE NAPETOSTI – TAKO TELESIA KOT UMA IN DUHA. MIRNO DIHAMO IN OSTANEMO V POLOŽAJU, KOLIKOR NAM PRIJA.



VAJE ZA GIBLJIVOST RAMENSKEGA OBROČA IN MIŠIČNE ELASTIČNOSTI. DOBRA GIBLJIVOST POVEČA UDOBNO IZVEDBO GIBOV IN IZBOLJŠA FUNKCIONALNO SPOSOBNOST TELESIA. RAZTEŽNE VAJE ZMANJŠAJO TUDI BRAZGOTINJENJE KOŽE IN IZBOLJŠAJO LIMFNI PRETOK. PRI STATIČNIH VAJAH SE TELO ZADRŽI V NEKEM POLOŽAJU, DINAMIČNE VAJE ZA GIBLJIVOST PA SO VAJE Z ZAMAHI DELOV TELESIA.

VADBA PO RAKU

Piše: Vesna Levičnik; foto: Anže Furlan

»NEKEGA VEČERA SEM MED PRHANJEM ZATIPALA ZATRDILNO V DESNI DOJKI. TEDAJ TUDI SLUTILA NISEM, DA IMAM RAKA, PO POZITIVNIH TESTIH PA SE MI JE ŽIVLJENJE USTAVILO. KAKO NAPREJ, KAJ, ZAKAJ, KAM, OTROCI ... ODGOVORA NA TA VPRAŠANJA NISEM POZNALA, SAJ JE BIL RAK TAKRAT SINONIM ZA SMRT.« NAM JE SVOJO ŽIVLJENJSKO IZKUŠNJO Z RAKOM NA DOJKI ZAUPALA MAJA MOLK.

Ko se je soočila z boleznijo, se je odločila v sebi, da se bo borila. »Z mislijo, naj zmaga najboljši, sem se začela aktivno posvečati športu, ki ga pred boleznijo v mojem življenju ni bilo, redni dnevni hoji, osvajanju okoliških vrhov, standardnim plesom in folklori. Ko sem videla, da v boju z boleznijo zmagujem,

sem spremenila pogled na svet. Začela sem sebe postavljati na prvo mesto,« pravi Maja Molk. To se je zgodilo pred trinajstimi leti. V teku svojega življenja je Maja Molk vse aktivnosti zanemarila in se zato zredila, kar ji je prineslo težko hojo, bolečine v hrbtenici, mravljinice v noge ... »To je bil povod, da sem obiska-

la vadbeni studio in si omislila osebnega trenerja, saj želim zdrava vstopiti v tretje življenjsko obdobje. Ker se imam rada in želim biti svojim trem vnukinjam zdrava babica, je to motivacija, ki odtehta. Želim seveda videti tudi še kakšen delček sveta in se v starosti počutiti zdravo,« pravi Maja Molk. Pomoč je iskala pri osebnem trenerju Mitu Šinkovcu iz studia Telo-drom, profesionalnemu osebnemu in kondicijskemu trenerju, ki je hkrati tudi strokovnjak za prehrano in zdrav življenjski slog. V svoji več kot sedemnajstletni karieri je Mito spoznal, da se ljudje na bolezen odzivajo zelo različno. »Veliko jih trpi že zaradi dolgotrajnega psihičnega in fizičnega stresa v času zdravljenja. Telo je izčrpano, ljudje izgubijo zanimanje že za vsakdanja opravila, kaj šele za telesno aktivnost, zato je treba razpoložljivo energijo čim bolj pametno in namen-



VAJA ZA MOČ IN STABILNOST TELESNA – TU GRE ZA POVEČANJE TELESNE TEŽE, S ČIMER SE OKREPJO MIŠIČNA MOČ, MIŠIČNA VZDRŽLJIVOST IN TONUS

ske uporabiti na vadbenih programih, ki jih izvajamo. Utrudi te lahko vsak trening, ne naredi pa vsak vadbeni program napredka,« nam je povedal osebni trener Maje Molke, ki je med drugim tudi član strokovnega tima svetovalcev pri projektu Zavoda za zdravstveno varstvo Celje Tosemajaz.net, strokovni sodelavec portalov

za zdravo življenje in aktiven pisec strokovnih člankov.

POMEN TELESNE AKTIVNOSTI

Telesna aktivnost je med zdravljenjem zelo pomembna, saj pomaga oblikovati bolj zdrav življenjski slog. Z vadbo se povečujeta aerobna sposobnost telesa ter telesna moč, okre-

»S PROGRAMOM SEM ZELO ZADOVOLJNA. NAPREDEK SE ŽE KAŽE PRI MOJI TELESNI KONDICIJI MED PLESOM IN HOJO, SAJ NI VEČ HITRE TELESNE ZASOPLOSTI. MITO JE ČLOVEK, KI MU JE DELO OSEBNEGA TRENERJA PISANO NA KOŽO. ZNA SPODBUJATI IN VLIIVA OBČUTEK ENAKOVREDNOSTI IN USPEHA.« MAJA MOLK

pita se celotno telo in imunski sistem, kakovost življenja je zato večja, izboljša pa se tudi počutje. »Navadno je zaradi pametne telesne aktivnosti zaznati hitrejšo okrevanje po zdravljenju, nekoliko pa se z njo omili tudi stranske učinke zdravljenja. Telesna aktivnost ohranja kondicijo, poveča mišično maso, izboljša gibljivost ramenskega sklepa, ohranja primerno telesno težo, izboljša spanje, ohranja življenjsko moč in odpravlja depresivno razpoloženje. Ne nazadnje zmanjša tudi tveganje za recidiv ozroma ponovitev bolezni. Redno telesno aktivne ženske se po zdravljenju raka dojke lažje vrnejo v običajno življenje, k svojim aktivnostim in delu,« je povedal Šinkovec in dodal, da za motivacijo poskrbijo z individualnim pristopom. »Usmerjeni smo v cilje, jih postavimo. Nema lokrat je to tudi zdrava pridobitev telesne teže, če bolnica pride pozneje pa tudi obratno, izguba telesne teže.«

POMEMBNI SO PRVI KORAKI

Težko je le začeti, pri vsakem naslednjem obisku pa je že lažje, saj so rezultati redne telesne aktivnosti vidni že kmalu, in to tako v boljšem počutju kot tudi pri videzu. »Začeti je treba zelo previdno in postopno, predvsem pa se mora vadeča poslušati. Ob vadbenem programu je seveda potreben tudi sorazmeren počitek. Izvajati trening v teh okoliščinah vsekakor ni preprosto. Treba je razumeti marsikateri proces, posledice zdravljenja in podobno ter temu ter ciljem primerno prilagoditi vadbeni program, ki je v prvi fazi usmerjen nekoliko rehabilitacijsko. Gre predvsem za vaje za iz-



VAJA ZA NOTRANJO STABILIZACIJO, RAVNOTEŽJE, ZA AKTIVACIJO IN MOČ MIŠIČ TRUPA – KOT PREVENTIVA BOLEČINAM V HRBTENICI IN ZA OHRANJANJE TELESNE DRŽE

boljšanje gibljivosti in funkcionalnosti roke na strani operacije, preprečevanje nepravilne drže in napetosti vratnih mišic,« je pojasnil Šinkovec, ki ima tudi na področju rehabilitacije ogromno izkušenj. Pri vajah za moč je treba biti pozoren na primerno izbiro vaj glede na težo bremena, saj se v nasprotnem primeru pojavi tveganje za poškodbe. Poprej je vsekakor treba poskrbeti za večjo gibljivost okončin. »Vedno je treba pri vadečih skrbno spremljati, kakšne spremembe se dogajajo (bolečine, prevelika utrujenost) in temu ustrezno prilagajati program. Strokovno vodena vadba vadeče pametno in ciljno korak za korakom zopet na varen način spravi v aktivno življenje.«

ZA VSAKO BOLNICO DRUGAČEN PROGRAM

Mita Šinkovca je za pomoč poprosilo že veliko bolnikov, zato ima z vadbo z bolnicami z rakom na dojki že veliko

izkušenj. »Pri nas niti dve osebi nista imeli enakega programa, saj ima vsak posameznik specifične, ki jih je treba nujno upoštevati. Veliko se posvečamo izboljšanju gibljivosti ramenskega obroča, saj zaradi zdravljenja nastane brazgotina, ki daje občutek napetih in togih mišic zgornje okončine in ramenskega obroča. Vaje za gibljivost lahko tudi nekoliko omilijo brazgotinjenje kože po operaciji. Takoj po zdravljenju raka tudi ni primerno

»PRI BOLNICAH, KI SO PRESTALE OPERACIJO, SE POSVEČAMO ZLASTI IZBOLJŠANJU GIBLJIVOSTI RAMENSKEGA OBROČA, SAJ ZARADI ZDRAVLJENJA NASTANE BRAZGOTINA, KI DAJE OBČUTEK NAPETIH IN TOGIH MIŠIČ ZGORNJE OKONČINE IN RAMENSKEGA OBROČA.« MITO ŠINKOVEC

hkratio obremeniti obeh rok, saj to preveč obremeni roko na strani, kjer je bila opravljena operacija. Potrebno je torej sproti prilagajanje in povečevanje obremenitev v rokah. Delamo tudi na postopnem povečevanju gibljivosti sklepov in pridobivanju funkcionalne moči celega telesa. Z vajami za moč je treba začeti počasi, predvsem z lastno telesno težo, pozneje tudi z lažjimi obremenitvami ter z manjšim številom ponovitev. Ključno je, da je program osnovan individualno in da se vsaki posameznici zaradi specifične in cilja, ki ga določimo na začetku, sproti prilagaja,« pravi Mito Šinkovec.

Bolnice z rakom na dojkah s svojimi življenjskimi zgodbami in izkušnjami dokazujejo, da so borke. Po zdravljenju vsaka na svoj način vstopa v novo, skoraj vedno še bolj polno življenje. Predvsem pa se to zgodi na zdrav način, ki pa včasih terja tudi nekaj motivacije ter obilo znanja in izkušenj tistih, ki jim je vredno zaupati.