NOVICE
EUROPA DONNA
REVIJA ZA ZDRAVE IN BOLNE - PRILOGA NAŠE ŽENE - ŠTEVILKA 10 - JUNIJ 2003

KAKO ŽIVETI BOLJ ZDRAVO?

LOJZE PETERLE O SVOJEM RAKU

OKVARJEN GEN ~ NOTRANJI SOVRAŽNIK

O INVALIDNINAH PO NOVEM

PREVENTIVA JE POLITIČNA ODLOČITEV

Fotografija: Buenos Dias

Johnson&Johnson, ameriška družba, ki pomaga slovenskemu združenju za boj proti raku dojk

DOBROTA, KI PRINAŠA KORISTI

Tatjana Golenko, voditeljica razvoja poslovanja v oddelku za nove poslovne priložnosti Johnson&Johnson, podružnica Ljubljana, je konec letošnjega maja letos izročila Europi Donni, slovenskemu združenju za boj proti raku dojk, ček v višini 20.000 eurov!

Fotografiji: Dare Čekeliš

Ček sta z veliko hvaležnostjo sprejeli predsednica Mojca Senčar, ki je tudi sama pred 22 leti zbolela za to boleznijo, in Ada Gorjup, menedžerka Združenja.

Zakaj je velika ameriška družba darovala denar prav za dejavnost Europe Donne?

»Dovolite, da vam, preden odgovorim na vaše vprašanje, najprej predstavim našo družbo. Johnson&Johnson je multinacionalka, katere osnovna dejavnost je trženje medicinskih pripomočkov, zdravil in kozmetike. Vendar menimo, da je treba za naš dolgoročni uspeh spodbujati tudi vse tiste, predvsem neprofitna društva, ki se trudijo nekaj narediti za dobro vseh. To izvrstno počne tudi Europa Donna, ki deluje že v 29 evropskih državah. Tudi slovensko združenje se trudi osvestiti ženske, da bi čim bolj zdravo živele in si tudi redno, pravilno ter skrbno pregledovale svoje dojke. Poleg tega predstavnike oblasti in vlade obveščate o problematiki te bolezni, da bi ji končno namenili več pozornosti, da bi končno tudi Slovenija uvedla 'presejanje', to je rentgensko slikanje dojk vseh žensk po petdesetem letu na dve leti. Ne pozabimo namreč, da za rakom dojk vsako leto na novo zboli kar pol milijona Evropejk.

Tatjana Golenko: »Čeprav je dobiček v poslovanju vsakega podjetja potreben, imamo v Johnson&Johnson posluh tudi za človekoljubne podvige civilne družbe. Zato vedno pomagamo, če le lahko, in ponosni smo na to, da to zmoremo.«

Med njimi je vsako leto že več kot tisoč Slovenk, štiristo pa jih v naši državi še vedno umre. Navadno zato, ker pridejo že z zelo velikim tumorjem k zdravniku,« je začela in dodala, da je osnovno vodilo njihove družbe med drugim tudi to, da se čutijo odgovorni skupnosti, v kateri živijo in delajo. Ker tisočim ta velika družba daje kruh, se jim skušajo na svoj človekoljubni način z donatorskimi sredstvi »odkupiti«.

Tatjana Golenko je izročila ček za dvajset tisoč eurov Mojci Senčar, predsednici, in Adi Gorjup, menedžerki Europe Donne.

»Naš moto je tudi, da smo dobri državljani, da tudi zasebno podpiramo dobra dela in humanitarne dejavnosti ter da pošteno plačujemo davke širši skupnosti,« je nadaljevala in povedala, da Johnson&Johnson spodbuja vse, ki poleg zdravja spodbujajo čim več ljudi še k izobraževanju in varovanju okolja. Okolju prijazni so tudi vsi njihovi proizvodi.

»Za uresničevanje široke palete našega človekoljubnega poslanstva ima naša družba v Bruslju centralo za humanitarno pomoč. Priznati moram, da vaš program, ki temelji predvsem na osveščanju zelo širokih množic o raku dojk, vedno zbudi veliko pozornosti,« nas je pohvalila, saj se je Johnson&Johnson že tretjič odločil, da nas finančno podpre. Brez njih namreč sploh ne bi začeli izdajati Novic Europa Donna.

»V Johnson&Johnson, podružnica Ljubljana, smo zelo veseli, da tudi mi pomagamo pri uresničitvi vašega humanitarnega programa in želimo, da bo dobrih učinkov vaših dejavnosti deležnih čim več Slovenk in Slovencev.« To si želimo tudi mi.

AG, NŽ

Johnson&Johnson S.E.

NOVICE
EUROPA DONNA
JUNIJ 2003

SKRB ZA ZDRAVJE

Fotografija: Katarina Krapež

Kar naprej nas učijo, kako obvladovati bolezen. Iz dneva v dan poznamo več načinov, kako čim bolje zdraviti oziroma premagati bolezen. Zdravstveno osebje ima iz leta v leto na voljo več različnih čedalje bolj zapletenih in tudi čedalje dražjih zdravil, postopkov in aparatur. Zdravniki obvladajo tudi vedno bolj zapletene operacije. Vse to pa veliko stane.

In čeprav je zdravljenje bolnih čedalje dražje, le redko komu pade na pamet, da bi še zdrave ljudi učil, kako poskrbeti za zdravje, da do bolezni ne bi prišlo. In če bi že prišlo, da bi bolezen čim prej odkrili in jo zato čim hitreje, laže, ceneje in s čim manjšimi okvarami za človeka tudi pozdravili. Delo Europe Donne že v osnovi poudarja pomen nenehne skrbi za zdravje in zgodnje odkrivanje bolezni. To svoje poslanstvo uresničuje na različne načine, z Novicami Europa Donna, zloženko, plakati, predavanji, samopomočjo bolnicam, osebnimi pogovori, telefonskim svetovanjem ...

In čeprav naša organizacija vse to počne zelo uspešno, kar je opazila in pohvalila tudi razvita Evropa, pa se doma za prepotrebna sredstva za svoje koristno delo še vedno bori. Vsi, ki bi morali poskrbeti za preventivo (ministrstva, zdravstvene zavarovalnice), ukinjajo zanjo namenjena sredstva, kar je dolgoročno popolnoma skregano z zdravo pametjo. Tako ta hip spet ne vemo, če bodo naslednje Novice lahko zagledale luč sveta.

Mnogi izmed vas nam sporočate, da nas radi prebirate, da se iz Novic marsičesa novega naučite in da vam mnogim v trenutkih stiske pomagajo prebroditi črne trenutke. Obljubljamo vam, da se bomo potrudile zbrati potreben denar tudi za naslednjo številko. Želimo si, da bi nam bila sreča naklonjena.

Neva Železnik

PS: In res nam je bila, saj nam je 20. maja letos firma Johnson&Johnson podarila ček za dvajset tisoč eurov. O tem lahko več preberete na sosednji strani.

SOS TELEFON

Na SOS telefon našega Združenja **041 516 900** lahko pokličete vsak torek med 16. in 18. uro. Z vami se bo pogovarjala prim. **Mojca Senčar**, dr. med., predsednica slovenske Europe Donne, ki je pred dvaindvajsetimi leti tudi sama zbolela za rakom dojk. Če boste želeli, vas bo na vaš telefon poklicala nazaj. Tako bo stroške pogovora krila Europa Donna.

VAŠE ZGODBE

Morda ste opazili, da tokrat že tretjič zapored objavljamo Vaše zgodbe, kjer posamezniki opišejo, kako so se spopadali z rakom. Vabimo vas, da opišete svojo izkušnjo, pa tudi to, kako ste doživljali bolezen svojih najbližjih. Če bo zgodb veliko, jim bomo posvetili celo številko Novic. Vse, ki jim bomo zgodbe objavili, bomo nagradili. Zgodbe naj bodo - po možnosti - natipkane in naj ne bodo daljše od treh tipkanih strani. Pošljite jih na naslov: Novice Europa Donna (Naša žena), Dunajska 5, Ljubljana, lahko na disketi ali po elektronski pošti: V pismu, prosimo, zapišite svojo telefonsko številko in natančen naslov, pa še svojo sliko (portret) priložite. Hvala!

VSEBINA

SKUPŠČINA:
ŠIRJENJE VEDENJA O RAKU DOJK 4

PISMA, OBVESTILA:
NOVE ČLANICE 5

AKTUALNO
O »PRESAJANJU« ODLOČA STROKA 6

ŽIVETI (BOLJ) ZDRAVO:
STORITE KAJ ZASE 8

GIBANJE:
ZAŠČITNI VPLIV REDNE VADBE 11

POIZVEDOVANJA:
OKVARJEN GEN - NOTRANJI SOVRAŽNIK 12

VAŠE ZGODBE 15

NAŠ POGOVOR:
LOJZE PETERLE 18

INVALIDNINE:
VSE VEČ INVALIDNIN 20

DRUGI RAKI:
SARKOM 22

ZA OTROKE:
POMOČ STARŠEM 24

PRIJAZNOST:
SOČUTNA SKRB ZA BOLNE 25

POMAGAMO:
BOLEZEN JIH JE PAHNILA V STISKO 26

SEM BREZ VSEGA 27

ANKETA:
ZA ZDRAVJE SE VELJA POTRUDITI 28

ČLANSTVO:
PREVENTIVA JE POLITIČNA ODLOČITEV 30

NOVICE EUROPA DONNA, revija za zdrave in bolne, izdaja Slovensko združenje za boj proti raku dojk
Naslov Združenja: Europa Donna Slovenije, Dunajska 56/V, p. p. 2652, Ljubljana, tel.: 01 475 15 14, faks: 01 436 12 66, elektronski naslov: europadonna@hotmail.com, naslov spletnih strani: http://www.europadonna-zdruzenje.si
Predsednica: prim. Mojca Senčar, dr. med.
Predsednica odbora pokroviteljev: dr. Danica Purg, univ. dipl. pol.
Uredništvo: Europa Donna (pri reviji Naša žena), Dunajska 5, 1000 Ljubljana, tel.: 01 473-86-33, faks: 473-86-39, elektronski naslov: neva.zeleznik@delo-revije.si
Odgovorna urednica: Neva Železnik, univ. dipl. nov.
Uredniški odbor: prim. Mojca Senčar, dr. med., strokovna recenzentka; Ada Gorjup, univ. dipl. ekon., poslovna svetovalka; Vesna Bevk Gregorič, univ. dipl. ekon., stiki z javnostjo
Tehnično urejanje in oblikovanje: Andrej Verbič
Lektoriranje: Rudenka Nabergoj, prof.
Fotografije: Na fotografijah so zdrave ženske, ki so pristale na to, da z njihovimi podobami polepšamo Novice Europa Donna.
Novice Europa Donna prejemajo brezplačno članice Združenja, kot prilogo pa naročnice Naše žene.
Članarino, prostovoljne prispevke in donacije lahko nakažete na transakcijski račun, odprt pri NLB: številka - 02011-00 51154225, naslov - Europa Donna, Slovensko združenje za boj proti raku dojk, Dunajska 56/V, p. p. 2652, 1001 Ljubljana.

Pet let dela slovenskega združenja za boj proti raku dojk Europa Donna

ŠIRJENJE VEDENJA O RAKU DOJK

»Rak dojk je najpogostejši rak pri ženskah. Zaskrbljujoče je, da število novih bolnic v svetu in pri nas iz leta v leto narašča. Danes v Sloveniji na novo zboli že več kot 1000 žensk letno. Starostna meja zbolevanja se niža. Spodbudni pa so statistični podatki o umrljivosti v svetu.

V državah, kjer imajo že leta dobro organizirano zgodnje odkrivanje raka dojk s screening mamografijo, se je krivulja umrljivosti že obrnila navzdol. V Sloveniji pa za rakom dojk umre letno okrog 400 žensk. Številka bo verjetno takšna ostala še kar nekaj časa, saj še vedno nimamo organiziranega zgodnjega odkrivanja raka dojk po evropskih priporočilih,« je na skupščini Europe Donne, ki je bila marca letos, poudarila Mojca Senčar, predsednica te organizacije.

Organizacija Europa Donna - Slovensko združenje za boj proti raku dojk, je neprofitna organizacija civilne družbe, ki povezuje zdrave ženske, bolnice z rakom dojk, posameznike in institucije v boju proti raku dojk. Je ena izmed 29 članic Evropske zveze Europa Donna, ki je bila ustanovljena 1994 z namenom: vsem ženskam v Evropi zagotoviti enake možnosti za zgodnje odkritje bolezni in takojšnje in učinkovito zdravljenje. Že ob ustanovitvi si je zastavila deset ciljev, ki jih objavljamo v vsaki številki Novic v rubriki Članstvo.

Slovenska Europa Donna je bila ustanovljena leta 1997. Trenutno je vanjo vključenih okrog 800 članic in članov. Vodi jo izvoljeni upravni odbor. Preko svoje izvoljene nacionalne predstavnice sodeluje pri aktivnostih Evropske zveze ED in že od vsega začetka podpira deset ciljev Evropske zveze ED.

Marca letos je upravni odbor že petič zapored na letni skupščini članom združenja poročal o svojem delu. Ena izmed prednostnih nalog združenja je širjenje vedenja o bolezni dojk, zato združenje organizira predavanja po različnih krajih v Sloveniji in izdaja Novice Europa Donna, do sedaj je izdalo deset številk, kjer strokovnjaki na poljuden način pišejo o raku, zdravem načinu življenje, najdete pa v njih tudi izpovedi bolnic, staršev ali partnerjev bolnikov.

Združenje ima svoj SOS telefon za pomoč v stiski. Organizira tudi skupine za samopomoč. Na vse odgovorne poskuša vplivati, da bi se čimprej končala gradnja Onkološkega inštituta. Zdravstveno politiko opozarja na slabo organizirano obravnavo bolezni dojk v Sloveniji.

»Žal pa z Ministrstvom za zdravje, ki je odgovorno za organizacijo obravnave bolezni dojk v Sloveniji, združenje še ni našlo ustvarjalnega dialoga in ostaja zgodnje odkrivanje raka dojk, ki edino znižuje umrljivost, v Sloveniji še naprej neorganizirano,« je sklenila Senčarjeva.

MS

Fotografija: Katarina Krapež

Mag. Janez Žgajnar, dr. med., kirurg Onkološkega inštituta in član strokovnega sveta Europe Donne, je na skupščini podal pregled sodobnega odkrivanja in zdravljenja raka dojk.

Fotografija: Neva Železnik

Na sliki so od leve proti desni: Mojca Senčar, predsednica, Špela Polak, članica, sicer sodelavka Pristopa, d. o. o., Ada Gorjup, sekretarka in zakladničarka, in Meta Vodiškar, tajnica Europe Donne

PRISTOP
Pristop
Communications
e-mail: pristop@pristop.si

NOVE ČLANICE

Europa Donna, slovensko združenje za boj proti raku dojk, ima od svoje marčevske skupščine naprej pet novih članic upravnega odbora. To so: Cvetka Zalokar Oražem, poslanka Državnega zbora, podpredsednica odbora za zdravstvo, delo, družino, socialno politiko in invalide v Državnem zboru in županja Domžal; Rina Klinar, direktorica Radia Triglav Jesenice, d.o.o. in bivša ministrica; Aleksandra Skralovnik Štern in Gabrijela Petrič Grabnar, upokojeni zdravnici, in Reza Gomišček Kavs, upokojenka in bivša voditeljica Dnevnikovega marketinga.

Zakaj so se nam pridružile? Takole so povedale:

Cvetka Zalokar Oražem: Članica upravnega odbora Europe Donne sem postala, ker vem, da je rak, še posebej rak dojk, bolezen, o kateri se še veliko premalo govori. Še posebej na podeželju. Zato sem zelo zadovoljna, da združenje za boj proti raku dojk izdaja Novice, ki so razumljive najširšemu krogu žensk. Obljubljam, da bom kot članica parlamenta lobirala v državnem zboru, da bo tudi Slovenija uvedla organizirano rentgensko slikanje na dve leti za vse ženske po petdesetem letu.

Rina Klinar: Imam kar nekaj prijateljic, ki so zbolele za rakom dojk, nekatere so tudi umrle; morda samo zato, ker so prišle k zdravniku prepozno, z že razvito boleznijo. Če bi se o raku dojk več govorilo, bi ta bolezen vzela veliko manj življenj.

Aleksandra Skralovnik Štern: Vsaki dve minuti in pol ena prebivalka stare celine zboli za rakom dojk, vsakih sedem minut pa ena umre. V Sloveniji vsako leto zboli že več kot 1000 žensk letno, umre pa jih še zmeraj več kot v razviti Evropi, kar štiristo, kar je veliko preveč. Umrljivost zaradi te bolezni, ki redko napade moške, lahko znižamo samo z zgodnjim odkrivanjem ter takojšnjim in učinkovitim zdravljenjem. Učinkovita preventiva pa je samo organizirano presejanje (rentgensko slikanje dojk) vseh žensk po abrahamu, in sicer na dve leti.

Gabrijela Petrič Gabnar: Prav bi bilo, da bi imele vse ženske sveta, ki zbolijo za rakom dojk ~ tudi Slovenke ~ na voljo najnovejša zdravila in dobro usposobljene kirurge, takšne, ki po evropskih smernicah operirajo vsako leto vsaj petdeset rakov dojk. Vsaka ženska pa ima pravico, da jo operira dobro usposobljen kirurg.

Reza Gomišček Kavs: K Europi Donni sem prišla zato, ker v njej uspešno dela Ada Gorjup, ki je bila nekoč moja direktorica. Njo pa dobro poznam in vem, da je vedno tam, kjer se delajo dobre stvari za ljudi, v tem primeru za ženske. In ker imam tudi sama hčerko, mi ni vseeno, kako bo poskrbljeno za njeno zdravje v prihodnosti.

Fotografije: Neva Železnik

Od starega upravnega odbora Europe Donne sta se poslovili Metka Klevišar in Marija Us Krašovec, obe upokojeni zdravnici, ker sta preobremenjeni z drugimi zadolžitvami. V starem odboru pa smo ostale: **Mojca Senčar, Ada Gorjup, Neva Železnik, Vesna Bevk Gregorič, Zofija Mazej Kukovič, Ljudmila Stegel in Jana Govc Eržen.**

MS, NŽ

PRIDEMO V VAŠ KRAJ

Europa Donna, slovensko združenje za boj proti raku dojk, nadaljuje s predavanji po slovenskih krajih. Poleg Mojce Senčar, predsednice združenja, zdravnice in same bolnice, lahko povabite v goste še prim. Matjaža Kaučiča, dr. med. in kirurga, in višjo medicinsko sestro Tatjano Kumer, ki se že leta ukvarja z boleznimi dojk. S seboj prinesejo silikonski model dojke z vgrajenimi posameznimi bulami, ki jih potem lahko otipate. Na ta način spoznate, kako se čuti tumor dojke.

Če bi radi, da pridejo k vam predavat, pokličite Europo Donno na telefon: 01 475 15 14 od 11. do 13. ure.

SKUPINE ZA SAMOPOMOČ

Slovensko združenje Europa Donna obvešča članice in njene prijateljice, da zanje pripravljamo tudi skupine za samopomoč. V začetku najprej v Ljubljani, če bo zanimanja dovolj, pa tudi drugod po Sloveniji. Skupine za samopomoč bosta v začetku vodili: psihologinja Marja Strojin in zdravnica Mojca Senčar. Obe sta preboleli raka. Po potrebi bomo k sodelovanju povabile še druge strokovnjake. Skupine seznanjamo z rakom dojk, z njegovim zgodnjim odkrivanjem in rehabilitacijo (psihično in fizično), z zdravim načinom življenja, kako premagovati stres in kako si na novo urediti kakovostno življenje z boleznijo. Skupine so majhne, z največ desetimi udeleženkami. Srečujejo se predvidoma trikrat v razmaku dveh do treh tednov v popoldanskem času v prostorih Krke na Dunajski 56 (za Bežigradom) v Ljubljani, v petem nadstropju. Prijavite se po telefonu: 01 475 15 14 od 11. do 13. ure.

Borut Miklavčič, generalni direktor Zavoda za zdravstveno zavarovanje Slovenije - ZZZS

O »PRESEJANJU« ODLOČA STROKA

Slovenija še ne sodi med države, ki imajo organizirano preventivno rentgensko slikanje dojk (mamografijo) vseh žensk po petdesetem letu na dve leti. V državah, kjer imajo to »slikanje« (presejanje) organizirano že več let, se je smrtnost zaradi raka dojk znižala za 25 do 30 odstotkov! To bi v Sloveniji pomenilo vsako leto sto smrti zaradi raka dojk manj.

Borut Miklavčič

Ker vemo, da preventiva ni magična zadeva, pač pa politična odločitev, smo vprašali Boruta Miklavčiča, novega generalnega direktorja ZZZS, kaj nam o tem lahko pove.

»Vselej drži staro pravilo, da je bolje preprečevati, kakor zdraviti. Vendar uvedba vsakega novega, čeprav zelo potrebnega preventivnega programa, in teh je veliko, v obveznem zdravstvenem zavarovanju, pomeni, da mora Zavod zanj poiskati nova sredstva. Prednost imajo tisti programi, ki prinašajo ugodno razmerje med stroški in koristmi. Po moje je, glede na ugodne rezultate Evrope, organizirano presejanje prav gotovo zelo koristno za vse: za posameznice in državo. Vendar ga mora po zakonu kot takšnega opredeliti najprej Ministrstvo za zdravje,« je začel Borut Miklavčič in dodal, da imamo v Sloveniji dobre izkušnje z nedavno uvedbo dveh izrazito preventivnih programov: programom ZORA za odkrivanje in preprečevanje raka materničnega vratu in programom CINDI za odkrivanje in preprečevanje srčno-žilnih bolezni.

»Menim, da bi bilo smiselno pred uvedbo organiziranega zgodnjega odkrivanja raka dojk (presejanja) najprej ustanoviti projektno skupino strokovnjakov. Ta skupina naj bi natančno in iz vseh vidikov analizirala način uvedbe organiziranega presejanja. Če bi bili njihovi rezultati ugodni, bi morala predpis za izvajanje novega nacionalnega programa sprejeti stroka oz. ministrstvo. Šele ko je tak utemeljeni nacionalni program oz. predpis sprejet, ga Zavod lahko tudi finančno podpre.

NA KRATKO - NA KRATKO - NA KRATKO - NA KRATKO - NA KRATKO -

ZLOŽENKA

Europa Donna je izdala predstavitveno zloženko v dvesto tisoč izvodih. Z njo se bo Slovensko združenje za boj proti raku dojk že drugič predstavilo najširši javnosti.

V njej so zapisane tudi osnovne resnice o raku dojk in napotilo, kje poiskati pomoč, če vas bolezen doleti.

Zloženko, ki jo je sponzorsko oblikoval Pristop, bo Europa Donna poslala v vse slovenske zdravstvene domove in bolnišnice, pa tudi v srednje, višje in visoke zdravstvene šole. Nekaj jih bo dobil tudi Zavod za zdravstveno zavarovanje, ki je zloženko finančno podprl. Če bo le mogoče, bomo zloženko, ki jo je sponzorsko natisnil Čukgraf, priložile tudi nekaterim medijem, ki veliko pišejo o preventivi v zdravstvu. Če bi radi brezplačno dobili večje število zloženk, pišite na Europa Donna Slovenije, Dunajska 56, p.p. 2652, 10001 Ljubljana.

POPUST

Krka Zdravilišča priznavajo članicam Združenja Europa Donna 10 odstotni popust na hotelske in zdravstvene storitve v svojih zdraviliščih (Dolenjskih in Šmarjeških Toplicah ter v Zdravilišču Strunjan). Članice, ki bi ponujeni popust rade izkoristile, naj pišejo na Združenje Europa Donna, in potrdili jim bomo, da so naše članice (ob plačani članarini, seveda).

IŠČEMO DONATORJE

Združenje Europa Donna je povsod po Evropi, tudi pri nas, nedobičkonosna organizacija civilne družbe ter se vzdržuje s članarino, prispevki donatarjev in ponekod tudi s pomočjo države. Zato vas prosimo, da nam pomagate pri iskanju denarja, da bomo lahko izpolnile zastavljene cilje in naloge ter pomagale tistim bolnicam z rakom dojk, ki jih je bolezen pripeljala na rob preživetja. Prispevke lahko nakažete na transakcijski račun, odprt pri NLB: ŠTEVILKA - 02011-00 51154225, NASLOV: Europa Donna, slovensko združenje za boj proti raku dojk, Dunajska 56/V 2652, 1001 Ljubljana, NAMEN: za bolnice v stiski, za samopomoč, za predavanja, za Novice Europa Donna, podpora gibanju itd. Darujte, če lahko, za kar želite!

Sicer pa se program onkologije v zadnjih letih nenehno povečuje tako po številu obravnavanih primerov kot tudi po številu obiskov v specialističnih ambulantah. Tako je na primer lani samo Onkološki inštitut obravnaval 2.188 primerov, v vseh specialističnih ambulantah na sekundarni in terciarni ravni v Sloveniji pa je bilo opravljenih 75.000 prvih in ponovnih obiskov. Zaradi rastočih potreb prebivalstva Zavod od leta 2000 dalje namenja programu onkologije dodatnih 5,5 milijard tolarjev za širitev obsega rednih programov, za nove terapije pa tudi za boljše vrednotenje obstoječih programov. Tudi zato so danes na Onkološkem inštitutu relativno kratke čakalne dobe, ki znašajo za operacijo raka pri postavljeni diagnozi 14 dni, za bolnike v diagnostičnem postopku pa 30 dni, za obsevanje 14 do 30 dni, za pregled bolezni dojk pa 6 mesecev. Za nujne primere ni čakalnih dob. Kljub temu so, kot je javnost obveščena, pri izvajanju programov precejšnje težave zaradi stare dotrajane stavbe; pričakovanja, da se dokonča investicija, izvede selitev v novo, za bolnike veliko bolj prijazno okolje, pa upravičeno velika.«

Zanimalo nas je še, kaj lahko Zavod stori za skrajšanje čakalnih dob. »Najbolj si prizadevamo za skrajšanje čakalnih dob tam, kjer so po naših podatkih vrste najdaljše. To je v ortopediji, srčni kirurgiji in oftalmologiji. Poleg boljše organizacije dela in racionalizacije nabave materialov znotraj samih zdravstvenih zavodov, bo naš Zavod z javnim razpisom tudi letos namenil dodatnih 600 milijonov tolarjev za širitev rednih programov zdravstvenih storitev, za katere veljajo dolge čakalne dobe. Vendar to brez novih dodatnih sredstev in, kot že rečeno, brez boljše organizacije v zdravstvu, problema ne bo rešilo,« je poudaril in omenil, da bo potrebno v prihodnje za zdravstvo - glede na to, da se kot narod staramo - čedalje več prispevati.

Neva Železnik

Ker bo Slovenija maja naslednje leto polnopravna članica Evropske unije, bi radi vedeli, kaj to pomeni za nas? Se bomo lahko brezplačno zdravili kjerkoli? »Evropska unija zahteva koordinacijo med nacionalnimi sistemi in slovenskemu zavarovancu ne zagotavlja, da bo na račun Zavoda deležen povračila stroškov zdravljenja v državah EU, če tega ne bo po posebnem postopku odobril Zavod, ali če ne bo šlo za nujno zdravljenje in nujno medicinsko pomoč. Ne glede na to pa pomeni vstop v Evropsko unijo izjemen izziv za vse nas zlasti v smislu vzpostavljanja pogojev za večjo tekmovalnost med izvajalci zdravstvenih storitev. Zavod bo lahko nenazadnje na evropski zdravstveni trg napotil zavarovanca, in sicer bodisi zaradi bistveno nižjih cen bodisi zaradi višje kakovosti opravljenih storitev konkurenčnih izvajalcev v Evropski uniji oziroma zaradi predlogih čakalnih dob v Sloveniji,« je pojasnil in dodal, da ima zavarovanec že sedaj pravico do zdravljenja v tujini, če so v Sloveniji izčrpane možnosti zdravljenja in če je z zdravljenjem v drugi državi možno utemeljeno pričakovati ozdravitev ali izboljšanje zdravstvenega stanja oz. preprečiti nadaljnje slabšanje. Poleg napotitve na zdravljenje v tujino pa po sklepu upravnega odbora Zavoda zagotavljajo zavarovancu, ki v Sloveniji čaka na operacijo na odprtem srcu ali na postopek oploditve z biomedicinsko pomočjo, da opravi poseg v tujini. Zavod pa jim v tem primeru povrne stroške v višini pogodbeno dogovorjene cene v Sloveniji.

O - NA KRATKO - NA KRATKO - NA KRATKO - NA KRATKO - NA KRATKO

Fotografija: Neva Železnik

MERCATOR OI

Letos je Skupina Mercator - že četrtič zapored - del svojega dobička darovala v človekoljubne namene. V svoji osrednji humanitarni akciji z naslovom Odpri oči so Onkološkemu inštitutu poklonili dragoceno napravo (vredno kar 84 milijonov tolarjev) za zdravljenje ginekoloških rakov in rakov obsečnice; z njo bo ta zdravstvena ustanova lahko veliko uspešneje zdravila svoje bolnike.

Zoran Janković, predsednik uprave Poslovnega sistema Mercator d.d. in prof. dr. Tanja Čufer, dr. med., strokovna direktorica Onkološkega inštituta, ki je med drugim rekla: »Danes je dvojni praznik. Končno vstopamo v novo obdobje. V nove prostore Onkološkega inštituta Ljubljana z novo napravo, Varian Gamma Med Plus, s katero bomo lahko obsevali tumorje, kar doslej ni bilo možno. Prav tako pomembna novost je možnost optimizacije obsevalnih polj, kar se predhodno simulira na računalniku. Obsevalno polje lahko prilagodimo glede na anatomijo okoliških tkiv, kar poveča natančnost ter s tem tudi učinkovitost obsevanja.«

Fotografija: Katarina Krapež

Ob slovesni predaji donacije je Dorian Marušič, državni sekretar na Ministrstvu za zdravje, poudaril: »Sodelovanje gospodarstva in zdravstva je v današnjem času vedno bolj pomembno. Veseli smo vsake donacije na zdravstvenem področju, današnja pa se kaže kot vzoren primer medsebojnega sodelovanja.«

STORITE KAJ ZASE

Maja Primic Žakelj

Tveganje, da bomo zboleli za rakom in tudi ostalimi kroničnimi boleznimi (sladkorna bolezen, zvišan krvni tlak, popuščanje srca itd.), lahko zmanjšamo za 40 odstotkov in več! Kako? Če začnemo čim prej živeti zdravo!

Onkološki inštitut Ljubljana in Zveza slovenskih društev za boj proti raku v svojih publikacijah predstavljata številna gradiva, namenjena tako strokovnjakom kot laikom. V teh gradivih je predstavljen tudi evropski kodeks proti raku, ki vsebuje 10 nasvetov za zmanjšanje obolevnosti in umrljivosti za rakom.

O tem smo se pogovarjali z izredno profesorico dr. Majo Primic Žakelj, dr. med., vodjo Registra raka in epidemiologije na Onkološkem inštitutu v Ljubljani ter predsednico strokovnega sveta Europe Donne. Mojca Senčar, predsednica slovenskega združenja za boj proti raku dojk, in Borut Pahor, predsednik državnega zbora, pa sta spregovorila še o tem, kako vsak dan skrbita za svoje zdravje. Upam, da bo njun zgled vplival na vse, ki danes premalo storijo zase in za svoje zdravje!

1. Ne kadite! Če kadite, čim prej prenehajte ali vsaj ne kadite v navzočnosti drugih. Tisti, ki ne kadite, ne poskušajte tobaka! Če boste nehali kaditi, boste tveganje za raka zmanjšali za 70 odstotkov.

Večino primerov pljučnega raka je mogoče pripisati kajenju. Več kot tri četrtine primerov raka v požiralniku, grlu in v ustni votlini je povezanih z učinki samega tobaka. Kajenje prispeva tudi k nastanku raka sečnega mehurja, ledvic in trebušne slinavke, pa tudi želodčnega raka, levkemij, raka na maternicnem vratu, na debelem črevesu, danki, prav tako tudi raka dojk. Nevarnost zbolevanja za rakom je povezana z odmerkom tobačnega dima, ki ga je vdihal kadilec. Čim mlajši je pričel kaditi in čim več let kadi, pogosteje zboli. Menijo, da je s kajenjem povezana tretjina vseh smrti zaradi raka. V Sloveniji to pomeni vsako leto približno 1500 smrti. Zato svetujemo, da otroke s svojim zgledom prepričate, da ne poskusijo cigarete. Če pa že kadite, ne kadite vpričo otrok, in zavedajte se, da boste največ storili za svoje zdravje, če boste kajenje čim prej opustili.

Na srečo se škoda, ki jo povzročijo cigarete, sčasoma popravi: tveganje za to, da boste umrli zaradi raka, se v petih letih zmanjša za polovico, v desetih do petnajstih letih pa je tveganje skoraj enako kot pri ljudeh, ki niso nikoli kadili.

2. Omejite pitje alkoholnih pijač - vina, piva in predvsem žganih pijač. Alkohol in cigareta skupaj bistveno povečata tveganje za nastanek raka zgornjih dihalnih poti in prebavil (usta, grlo, požiralnik).

V Sloveniji smo po obolevanju in rastočem obolevanju za vrstami raka organov glave in vratu, ki so povezani s kajenjem in čezmernim pitjem, med prvimi v Evropi. Zaenkrat ni znano, kolikšna količina popitega alkohola pospešuje raka. Svetujemo, da moški ne popijejo več kot dve do tri enote alkoholnih pijač dnevno, ženske pa nekoliko manj, eno do dve enoti. Enota pa je kozarec vina, piva ali 0,3 decilitra žgane pijače.

3. Upoštevajte načela zdrave prehrane, zato povečajte dnevno porabo zelenjave in svežega sadja. Pogosto jejte žita, ki imajo veliko vlaknin. Zavedajte se, da sadja in zelenjave ne moremo nadomestiti z vitaminskimi pripravki!

Sveže sadje in zelenjava varujeta pred rakom na prebavilih in dihalih, le sveža zelenjava pa tudi pred vrstami raka, povezanimi s hormoni (dojke, jajčniki in prostata). Raka preprečujejo predvsem surova zelenjava in sadje. Poleg vitaminov, mineralov in vlaknin vsebujejo številne druge zaščitne snovi. Vitaminskih pripravkov, s katerimi bi lahko popolnoma nadomestili ta živila, zaenkrat še ni.

Svetujemo, da dnevno pojeste okoli pol kilograma sadja in zelenjave, ki naj bodo vključeni v vseh pet dnevnih obrokov.

Pazite tudi na to, kako je hrana in pijača, ki jo kupujete, pripravljena. Še posebno bodite pozorni na to, kaj vsebuje: konzervanse, barvila in druge kemikalije.

Fotografije: Katarina Krapež

Eno jabolko na dan prežene zdravnika stran

4. Povečajte telesno dejavnost, pazite na svojo telesno težo in jejte čim manj mastnih živil. Redna telesna dejavnost naj bo sestavni del zdravega načina življenja. Kot si vsak dan umijemo zobe, si razmigajmo telo!

Vse oblike gibanja in telesne vadbe, ki jih človek vzdržuje daljše življenjsko obdobje, pomembno delujejo na njegovo zdravje. Za zdravje je ugodna predvsem redna zmerna telesna dejavnost najmanj tri- do štirikrat tedensko po pol ure. Med primerne dejavnosti sodijo hitra hoja, tek, kolesarjenje, plavanje, tek na smučeh, veslanje in podobno. Čezmerna telesna teža je na-

vadno posledica preobilnega prehranjevanja in premajhne telesne dejavnosti, oboje pa je povezano z nastankom različnih kroničnih bolezni, med drugim tudi raka. S čezmerno telesno težo povezujejo raka debelega črevesa in danke, maternicnega telesa, žolčnika in dojk.
Preveč maščob veča ogroženost raka na debelem črevesu, prostati, morda tudi trebušni slinavki, dojkah, jajčnikih in maternicnem telesu. Škodljive so predvsem nasičene maščobne kisline in holesterol v hrani živalskega izvora. Svetujemo vam, da posegate po rastlinskih oljih, predvsem oljčnem; mlečni izdelki pa naj bodo iz posnetega mleka. Bodite zmerni pri mesu, izbirajte predvsem perutnino, kunce in ribe, jejte manj rdečega mesa. Izogibajte se cvrtju in pečenju na žaru.

5. Izogibajte se čezmernemu sončenju; pazite, da vas sonce ne opeče. Sončite se zaščiteni, a še to zmerno in nikakor ne med 11. in 15. uro.
Ljudje, ki se dolgo izpostavljajo soncu, dobijo po več letih tanko in suho kožo s številnimi rjavkastimi in sivimi lisami. Na njej se lahko postopno pojavijo rdečkasta hrapava mesta, iz njih pa bradavičaste lehe. Te spremembe lahko same po sebi izginejo, pri nekaterih pa iz njih nastane kožni rak.
S čezmernim sončenjem je povezan tudi maligni melanom ali črni rak, ki večinoma nastane iz temnih kožnih znamenj. Ker se obolevnost za kožnim rakom in malignim melanomom povečuje tudi pri nas, je prav, da upoštevate navodila za pravilno sončenje. Ne sončite se med enajsto uro dopoldne in tretjo uro popoldne. Pol ure pred sončenjem se zaščitite s kakovostnimi kremami za sončenje. Na močnem soncu ob morski obali ali v hribih nosite sončna očala. Tudi pretirano sončenje v solarijih ni koristno!

6. Rakotvornih snovi je več, kot si mislite. Bodite pozorni nanje povsod!
Na različnih delovnih mestih in tudi na kmetijah prihajajo ljudje v stik s številnimi kemikalijami, od katerih so nekatere povezane tudi z nastankom raka. Strokovnjaki Mednarodne agencije za raziskovanje raka so dokazali, da so rakotvorni: 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.

7. Nemudoma obiščite zdravnika, če opazite bulo ali ranico, ki se ne zaceli (tudi v ustih), materino znamenje, ki je spremenilo obliko, velikost ali barvo, ali neobičajno krvavitev.
Ranice ali razjede na koži ali v ustni votlini, ki se dolgo ne zacelijo, so lahko znak kožnega raka (nemelanomski kožni rak); še posebej, če so na predelih, ki so izpostavljeni soncu. Vsaka sprememba materinega znamenja pa lahko pomeni maligni melanom ali črnega kožnega raka. Pozorni bodite zlasti na znamenja, ki pričnejo srbeti ali se povečajo, na tista, okoli katerih nastanejo manjša znamenja, potemnijo ali v celoti spremenijo barvo, pričnejo krvaveti ali iz njih rosi in jih prekrije hrasta, se okrog njih pojavi vnetni kolobar ali pa postanejo neenakomerno obarvana.
Moški naj bodo pozorni na nebolečo zatrdlino ali bulo v modu. Lahko je posledica udarca ali laž-

Fotografije: Katarina Krapež

Tudi gibanje je za zdravje pomembno

Fotografija: Neva Železnik

Mojca Senčar, predsednica slovenske Europe Donne: Ko sem pred 22 leti zbolela za rakom dojk, sem začela še bolj skrbeti za svoje zdravje, saj sem se zavedala, da je dolgost življenja odvisna tudi od mene. Kljub temu, da sem zgodaj začela z delom, sem vsako jutro dvajset minut telovadila. Sedaj, ko sem v pokoju, pa grem petkrat tedensko dve uri v fitnes in na aerobiko. Poleg tega pa še veliko pešačim, planinarim, plavam ...
Ves čas pa skrbim za to, da jem pet obrokov dnevno. Nikoli ne preskočim zajtrka. Dan začnem s sveže iztisnjenim sokom pomaranče, limone in grenivke, potelovadim in si nato privoščim zajtrk: kakav s posnetim mlekom, posneto skuto, bio jogurt in črni kruh. Za obe malici jem sadje, za kosilo in večerjo veliko zelenjave, ribje meso. Zelo redko jem rdeče meso. Če je priložnost, spijem tudi kozarec dobrega vina. Vsak dan spijem tudi dva do tri litre navadne vode. Pazim, da je moja prehrana uravnotežena, in da vzdržujem svojo telesno težo, ki se ni spremenila od mature naprej.
Pri zdravju telesa nikoli ne pozabim še na svojo dušo. Le ravnovesje telesa in duha je zdravje. Ne poznam zamer, saj sem prepričana, da nam negativna čustva pobirajo ogromno energije in da znižujejo sposobnosti obrambnega mehanizma. Verjamem, da pozitivna naravnanost preprečuje bolezni.

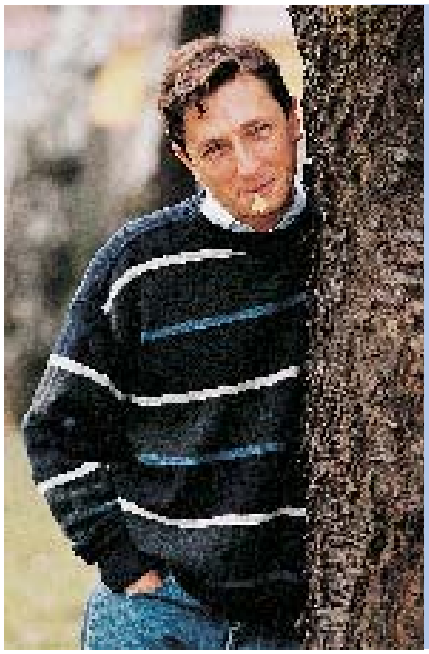
jega vnetja, lahko pa opozarja na raka mod. Zato naj si moški redno pregledujejo moda. Ženske naj bodo pozorne na zatrdline dojk, ki lahko opozarjajo na raka, zato naj si redno same pregledujejo dojke.
Tudi neobičajna krvavitev iz katerekoli telesne odprtine (kri v izpljunku, v urinu ali blatu, neobičajna krvavitev iz nožnice) lahko opozarja na resnejšo bolezen.

8. Obiščite zdravnika, če vas pestijo dolgotrajne težave, npr. trdovraten kašelj, hripavost, spremembe pri mali ali veliki potrebi ali nepojasnjeno hujšanje.
Pozorni morate biti, če se kašelj pojavi brez posebnega vzroka, če dalj časa ne mine ali pa če se običajen kadilski kašelj spremeni, postane boleč ali drugače zveni. Še posebej bodite pozorni na krvav izpljunek. Tudi težave z dihanjem ali zasoplost pri manjših naporih lahko opozarjajo na pljučnega raka. Če glas postane hripav brez znanega vzroka in hripavost v približno dveh tednih ne izgine, nas lahko opozarja na začetek raka grla ali glasilk.
Spremembe pri opravljanju male potrebe lahko opozarjajo na možno resnejšo bolezen mehurja, ledvic ali prostate, še zlasti, če je v urinu tudi kri. Spremenjen ritem prebave, predvsem driska, ki se izmenjuje z zaprtjem, so lahko začetni znak raka na debelem črevesu ali danki. Nepojasnjeno, nenamerno hujšanje je lahko spremljevalec raka prebavil.

9. Ženske, udeležujte se organiziranih presejalnih programov za raka materničnega vratu na tri leta (program ZORA). Če boste redno hodile na ginekološke preglede, je več možnosti, da bo morebitni rak odkrit še dovolj zgodaj.
Rak materničnega vratu je eden redkih vrst raka, ki ga je mogoče odkriti z odvzemom in pregledom celic v brisu materničnega vratu - s testom PAP. Že več kot 30 let je ta test po svetu in pri nas sestavni del rednih preventivnih ginekoloških pregledov. Če dobite pisno vabilo na pregled, se nanj nemudoma odzovite.
Redni ginekološki pregledi so sestavni del skrbi za lastno zdravje. Ker se tega zaveda premalo žensk, jih preveč pride k zdravniku prepozno. V zadnjih letih se obolevnost za tem rakom pri nas spet povečuje, za tretjino bolnic pa je bolezen usodna.
Če imate težave, morate k zdravniku takoj!

10. Ženske, redno si pregledujte dojke. Če ste starejše od 50 let, pojdite vsaki dve leti na rentgensko slikanje dojk ('skrining' mamografija), tudi če niste opazile nobene spremembe dojk!
Podobno kot v večini razvitih držav je tudi v Sloveniji rak dojk najpogostejši rak pri ženskah. Z mesečnim pregledovanjem pričnite po 20. letu, najbolje po končani menstruaciji; če je nimate več, pa si za to izberite vsak mesec isti dan. Tako boste svoje dojke bolje spoznale in hitreje ugotovile, kdaj spremembe niso običajne. K zdravniku pojdite, če ste zatipale zatrdlino, če opazite izcedek iz bradavice ali če je ta ugreznjena ali spremenjena.
Neva Železnik

1. Pet let po zadnji pokajeni cigareti se tveganje za nastanek raka prepolovi.
2. Ženske kozarec vina ali piva na dan, moški dva, vsekakor pa ne več!
3. Izbira sadja in zelenjave naj bo čim bolj pestra.
4. Kdor poležava, se igra z zdravjem!
5. Zmerno sončenje da, toda ne med 11. in 15. uro!
6. Število primerov raka lahko poveča tudi stik s kancerogenimi kemikalijami.
7. Bodite pozorni na spremembo materinega znamenja!
8. Nepojasnjeno nenamerno hujšanje je lahko spremljevalec raka prebavil.
9. Ženske, redno hodite na ginekološke preglede vsaj na tri leta!
10. Ženske,vsak mesec si same preglejte dojke, moški pa moda!



Borut Pahor, predsednik državnega zbora: Zadnjič sem odtekel kraški maraton tri minute slabše kot lansko jesen v Ljubljani. Dobro, tolažil sem se, da je pihala burja, Tanja pa je skoraj neslišno pripomnila, da obstaja možnost, da se poznajo tudi leta. Staram se, čeprav si to težko priznam ...
Mislim, tu ni nič smešnega. Ko pogledam letnico rojstva, najprej pomislim, da gre za tiskarsko napako. Vendar se borim. Telovadim bolj kot kdaj prej. Včasih tega nisem počel, ker bi bilo to zdravo, temveč zato, ker sem v tem užival. Zdaj tudi samo zaradi ljubega zdravja. Vsak dan. Vsaj pol ure. Dve uri, če je le mogoče, tudi zgodaj zjutraj ali pozno zvečer.
Vedno sem jedel, ko se mi je zahotelo in kolikor sem si poželel. Zdaj ne več. Obvezno zajtrk. Vsaj pet obrokov na dan, skrbno odmerjenih, veliko sadja in zelenjave. Obupno veliko vode. Tudi ko nisem žejen. Nekaj časa nisem niti omenjal alkohola, da o cigaretah ne govorimo. Zdaj si eno in drugo privoščim izjemoma, za nagrado.
Triatlon. Najprej plavanje, potem kolesarjenje in končno še tek. Rezultati na tekmah niso slabi, a bi lahko bili boljši. Delam na tem. In se veselim kot otrok. Ta občutek sem že skoraj pozabil, doslej je bil omejen na tekmovanje v karieri. Kariera je pomembna, a ni vse.
In da ne pozabim. Šport je včasih tudi mučen, a to je zgolj davek na sicersnjo srečo, ki jo ponuja. Nikoli nisem mislil, da bom 'bleknil' kaj takega. Zdaj pa to rečem na ves glas. Ja, verjetno se staram. Ampak veste, načeloma to ni nič slabega.

Telesna dejavnost je pomembna tudi v preventivi raka dojk

ZAŠČITNI VPLIV REDNE VADBE

Ženske, ki so vsaj zmerno telesno aktivne (najmanj sedem ur tedensko), so za 20 odstotkov manj ogrožene z rakom dojk kot njihove telesno manj dejavne vrstnice.

Telesna dejavnost zmanjšuje tudi nevarnost bolezni srca in ožilja, ugodno deluje na krvni tlak, raven maščob v krvi, zmanjšuje stres in povečuje obrambno sposobnost organizma, obenem pa povečuje črevesno gibljivost, s čimer krajša čas prehoda vsebine skozi črevo, spreminja raven prostaglandinov in presnovo žolčnih kislin, vpliva na imunski sistem in na raven insulina, z vsem tem pa zmanjšuje nevarnost raka debelega črevesa.

Za zdravje je ugodna predvsem redna zmerna telesna dejavnost. Priporočljivo je udejstvovanje v raznih dejavnostih najmanj tri do štirikrat tedensko po pol ure. Med primerne dejavnosti sodijo hitra hoja, tek, kolesarjenje, plavanje, tek na smučeh, veslanje in podobno.

V ZDA že vrsto let teče raziskava, ki spremlja življenjske navade in zdravstveno usodo 121701 žensk. Vse so bile leta 1976 zaposlene kot medicinske sestre in stare od 30 do 55 let. Vsako drugo leto so odgovarjale na anketo, med drugim tudi na vprašanja o svoji telesni dejavnosti. Ko so objavili vmesne rezultate, so ugotovili, da so bile telesno nedejavne ženske bolj ogrožene z rakom dojk kot tiste, ki so se redno gibale.

Kot telesno dejavnost so upoštevali tedenske ure teka, kolesarjenja, plavanja, igranja tenisa, aerobike in še nekaterih drugih športov. Mehanizem, po katerem telesna dejavnost zmanjšuje ogroženost z rakom dojk, še ni povsem znan, domnevajo pa, da posredno prek telesne teže. Zaščitni vpliv redne vadbe je večji med pomenopavznimi ženskami.

Tiste, ki so po menopavzi pretežke, naj bi rak dojk ogrožal 20 -100 odstotno bolj kot ženske z normalno telesno maso. Debelost je morda nevarna zato, ker v maščevju nastajajo z rakom povezani hormoni estrogeni: debelejše ženske jih imajo zato več kot suhe. Ob tem imajo tudi drugačno razmerje med vezanimi in prostimi estrogeni, saj v telesu debelejše ženske nastaja manj globulina, ki veže spolne hormone.

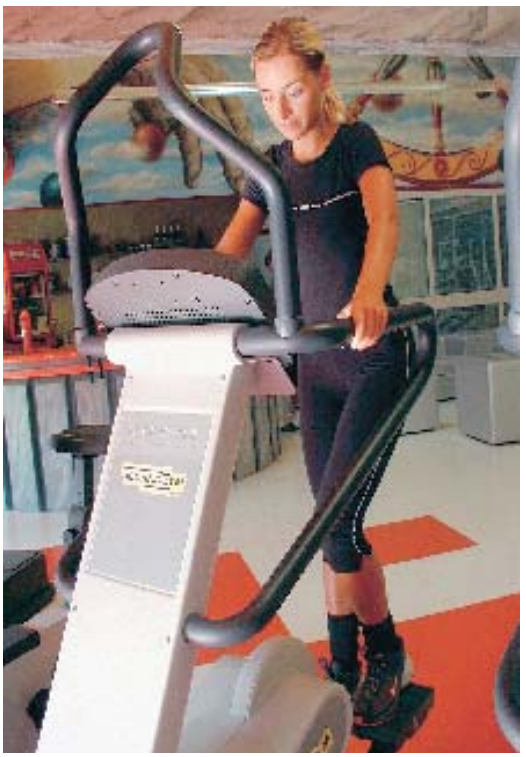
Z izsledki te ameriške raziskave se še povečuje pomen redne telesne vadbe za zdravje, saj je že od poprej znano, da varuje tudi pred številnimi drugimi kroničnimi boleznimi.

Podobno kot nevarnost večine rakavih bolezni se tudi nevarnost raka dojk povečuje s staranjem. V njegov nastanek so vpleteni ženski spolni hormoni, saj so z rakom dojk bolj ogrožene tiste ženske, ki so dobile prvo menstruacijo pred 11. letom starosti, izgubile pa starejše, tj. po 50. letu starosti. Še vedno pa ne vemo, kakšne spremembe so odločilne za nastanek bolezni. Poznamo sicer še druge dejavnike, ki večajo ogroženost z rakom na dojki: poprejšnji rak na eni dojki, dedna obremenitev, nekatere vrste benignih sprememb v dojki in prvi porod po 30. letu starosti. Žal se je tem dejavnikom težko ali nemogoče izogniti.

Znanstveniki vedno bolj poudarjajo, da je zdrav način življenja pomemben tudi v preventivi raka dojk. Poleg redne telesne dejavnosti sta pomembna zdrava prehrana in zmernost pri pitju alkoholnih pijač. V že omenjeni raziskavi med ameriškimi medicinskimi sestrami se je izkazalo, da so ženske, ki popijejo 5 -14 g alkohola tedensko, do 30 odstotkov bolj ogrožene za rakom dojk kot abstinentke.

V nekaterih raziskavah se kaže zaščitna vloga zelenjave, ponekod tudi sadja. Sadje in zelenjava sta bogat vir vitaminov, mineralov in vlaknin. Vitamini C, E, betakaroten (in drugi karotenoidi, ki sestavljajo vitamin A) in selen so antioksidanti. Poleg teh so v sadju in zelenjavi še druge zaščitne snovi (ditioltioni, glukozinolati, indoli itd). V soji in izdelkih iz nje so na primer snovi, podobne hormonu estrogenu, zato naj bi ta živila po eni strani zmanjševala menopavzne težave, po drugi pa zaradi posebnih sestavin, podobnih antiestrogenu tamoksifenu, zmanjševala nevarnost raka dojk.

Redna telesna dejavnost je osnovna sestavina zdravega načina življenja. Vse oblike gibanja in telesne vadbe, ki jih človek vzdržuje daljše življenjsko obdobje, pomembno vplivajo na njegovo zdravje. Prevelika telesna masa je navadno posledica preobilnega prehranjevanja in premajhne telesne dejavnosti, oboje pa je povezano z nastankom raznih bolezni, med drugim tudi raka.



Fotografija: Katarina Krapež

Za zdravje je ugodna predvsem redna zmerna telesna dejavnost

Čeprav poznamo številne dejavnike, ki večajo ogroženost z rakom dojk, še vedno pri skoraj polovici žensk, ki zbolijo za njim, ni mogoče najti nobenega od teh. Zato je pomembno, da si dojke same redno pregledujemo, da bi čim prej odkrile morebitne spremembe, ki lahko pomenijo začetek bolezni. Samopregledovanje dojk naj po 50. letu starosti vsaj na vsaki dve leti spremljajo tudi redni mamografski pregledi.

Maja Primic Žakelj

Kaj je genetika in kaj gensko svetovanje?

OKVARJEN GEN - NOTRANJI SOVRAŽNIK

Mag. Mateja Krajc, dr. med.

V dolgi človeški zgodovini je večina naših sovražnikov prihajala od zunaj: mikrobi, nasilje in stradanje. V novejših časih smo manj ogroženi zaradi raznih okužb, vojn in lakote, pač pa vemo, da so naši sovražniki v nas samih. Ljudje danes zbolevamo zaradi prirojenih genskih nepravilnosti, kot so na primer določene bolezni srca in ožilja, sladkorna bolezen ... Vemo, da se lahko tudi nekatere oblike raka (tudi rak dojk) prenašajo s staršev na potomce.

Splošno znano je, da so v genih »zapisane« vse naše podedovane lastnosti in značilnosti: barva las, oči, telesna zgradba, nadarjenost za to ali ono itd. O tem je za Novice Europa Donna spregovorila mag. Mateja Krajc, dr. med., članica Slovenske sekcije za genetiko, Evropske genetske fundacije in Nacionalnega foruma ameriških genetskih svetovalcev. Ves čas po diplomi se dodatno izobražuje in sodeluje na konferencah iz dednega raka. Na to temo je že objavljala v domačih in tujih revijah.

- Kaj je genetika?

Genetika je veja znanosti, ki se ukvarja z dejstvi in posledicami biološkega dedovanja. To je le ena od možnih definicij, ki pogosto zvenijo zapleteno in bolj malo povedo. Sicer pa se je o dednih boleznih in dedovanju govorilo že mnogo pred odkritjem DNK (deoksiribonukleinske kisline), ki je osnovni dedni material in se prenaša s staršev na potomce. DNK je molekula, v kateri je ves genetski zapis.

- In kaj je genetsko svetovanje?

Nekdaj je bilo omejeno na svetovanje družinam, ki so podvržene določenim dejavnikom dednega tveganja (tudi boleznim). Če so posamezniki seznanjeni, se bolj odgovorno odločajo ob trenutnih in o bodočih nosečnostih. Danes pa je preraslo te meje in se s pridom uporablja tudi na drugih področjih medicine, recimo pri boleznih srca in ožilja, nevroloških boleznih, motnjah presnove itd.

- Kaj pa onkološko genetsko svetovanje?

Približno deset odstotkov vseh na novo odkritih rakov se pojavlja v družinah, kjer lahko opazujemo večje število zbolelih članov za določeno vrsto raka. Poleg tega člani teh družin za temi raki zbolevajo v mlajših letih. Takim rakom pravimo **familiarni raki.** Natančnega vzroka za pogosto zbolevanje ne poznamo. O **dednih rakih** pa govorimo takrat, ko vzrok za pogosto zbolevanje poznamo. Teh je manj. Pri raku dojk približno trije odstotki. To je dokaj majhen delež, pri čemer je treba poudariti, da večina rakov ni dednih. Genetsko motnjo lahko pri nekaterih rakih dokažemo tudi s testiranjem. Sicer pa pri onkološkem genetskem svetovanju obravnavamo družino, kjer se določena rakasta obolenja pojavljajo bolj pogosto. Nastanek dednega raka povezujemo z dedovanjem genetske spremembe (napake), zaradi katere je oseba, ki to napako podeduje, bolj ogrožena. Verjetnost, da se rak pojavi pri nekom, ki to gensko spremembo podeduje, je večja glede na splošno populacijo. Ni pa nujno, da se rak tudi razvije.

- Vse dobro in vse slabo podedujemo tako po mami kot po očetu, mar ne?

Tako je. Genetsko zasnovo podedujemo po obeh. Ta genska informacija »pove« našemu telesu, kako naj se razvija in raste.

Posamezni deli genetske zasnove se imenujejo geni. Včasih pride do napake v določenem genu in gen zato ne deluje pravilno. Taka napaka se imenuje mutacija.

- Znano je, da je osnovna naloga nekaterih genov prav v tem, da naše telo varujejo pred razvojem raka.

Mutacija prav na takem genu pomeni, da le-ta ne more delovati pravilno in da nima več varovalne funkcije. Oseba s takim genom ima potem več možnosti, da zboli za rakom. Je bolj ogrožena.

- Tudi na področju onkološkega genetskega svetovanja je skoraj vsak dan kaj novega?

Res je. Raziskovanje na tem področju je v razcvetu in kmalu bo verjetno skoraj vsaka medicinska stroka imela svojo genetično posvetovalnico. Genetično testiranje se uveljavlja ne le na področju svetovanja bodočim staršem, kjer vemo, da svetovanje teče že vrsto desetletij, temveč tudi v drugih vejah medicine. Danes ne gre le za izračune verjetnosti o dedovanju, temveč za natančno določanje genskega zapisa (genskega statusa) posameznika.

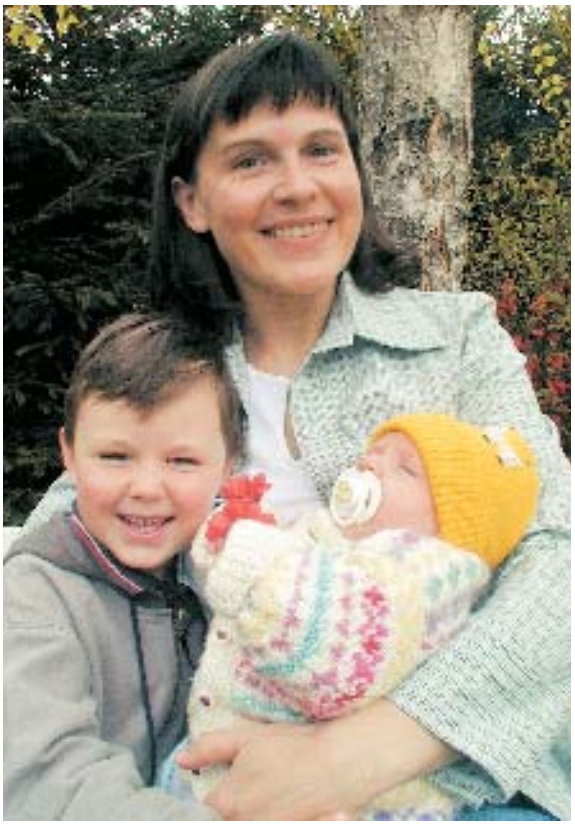
- Ali imamo v Sloveniji že organizirano onkološko genetično svetovanje?

Na Onkološkem inštitutu v Ljubljani imamo Ambulanto za onkološko genetično svetovanje, kjer se ukvarjamo z dednim rakom dojk in/ali jajčnika,

medularnim rakom ščitnice in malignim melanomom. Začeli smo tudi s svetovanjem družinam, kjer se pri več članih iste družine pojavlja rak debelega črevesa.

- Se lahko kdorkoli naroči na genetsko svetovanje?

Na genetsko svetovanje za raka dojk in jajčnikov se lahko naroči kdorkoli, ki ima sorodnico v prvem kolenu z rakom dojk pred 40.letom, dva sorodnika v prvem ali drugem kolenu z rakom dojk



Fotografija: Katarina Krapež

Splošno znano je, da so v genih »zapisane« vse naše podedovane lastnosti in značilnosti: barva las, oči, telesna zgradba, pa tudi nagnjenost k nekaterim boleznim.

pred 60. letom ali z rakom jajčnikov ne glede na starost, tri sorodnike v prvem ali drugem kolenu z rakom dojk in/ali jajčnikov ne glede na starost, in če je več sorodnikov zbolelo za rakom na črevesju.

Na genetsko svetovanje pa lahko pridejo tudi močno zaskrbljeni posamezniki, čeprav ne ustrezajo zgoraj naštetim pogojem. S seboj morajo prinesti le veljavno napotnico. Vsi se predhodno dogovorijo za termin s sestro Katarino Lokar (tel: 01 522 26 74, KLokar@onko-i.si), kjer dobijo tudi osnovne informacije o svetovanju in testiranju.

- Kako bi opisali genetsko testiranje?

Že po natančnem pregledu družinske anamneze je pogosto moč ugotoviti, da obstaja velika verjetnost (kar lahko potrdimo z računalniškim programom), da je za raka v družini kriv okvarjen gen, ki se je dedoval iz roda v rod. V genih namreč nosimo zapis za vse naše značilnosti (npr. barva oči, las itd.). Geni za isto lastnost so v parih, enega podedujemo od očeta in enega od matere. Nekateri od njih so pomembni za uravnavanje rasti in delitev posamezne celice.

Nemoteno in usklajeno delovanje genov je nujno potrebno za normalno rast in življenje celice in celega telesa. Celica postane rakava v zapletenem procesu medsebojnih vplivov različnih genov in dejavnikov iz okolja.

Vzemimo kot primer raka dojk. Ta lahko vznikne iz različnih vzrokov. Večinoma (90 do 95 odstotkov) je rak dojk posledica okvar (mutacij) večjega števila genov, do katerih pride sčasoma in zaradi vplivov iz okolja. Mnogo redkeje je rak posledica dedne genske okvare, ki se prenaša na potomce že od staršev.

Danes poznamo dva gena (BRCA1 in BRCA2), ki sta povezana z dedno obliko raka dojk in/ali jajčnikov, če sta okvarjena (mutirana). Pri osebah, kjer izračunamo več kot 10 odstotno verjetnost, da gre za dedni rak, testiranje po natančnem svetovanju tudi ponudimo. Če se oseba odloči za testiranje (torej ugotavljanje prisotnosti okvarjenega gena), najprej odda krvni vzorec. Najkasneje v šestih mesecih imamo rezultat in s predhodnim privoljenjem se s pacientom o rezultatu testiranja pogovorimo in ponudimo ukrepe, ki so se v dosedanji praksi pri nas in v tujini izkazali za koristne.

www.europadonna-zdruzenje.si

Internet strani postajajo vse bolj pomembne. Na njih lahko najdemo množico uporabnih podatkov, poleg tega pa omogočajo tudi medsebojno izmenjavo mnenj. Slovensko združenje Europa Donna ima svoje spletne strani že od leta 2002. Sedaj pa je prišel čas, da jih osvežimo in vsebinsko obogatimo. Strani bodo obdržale isti spletni naslov, bodo pa v primerjavi s sedanjimi bistveno bolj odprte, sveže in pregledne. Na tem naslovu bomo tako lahko od konca junija oziroma začetka julija letos opazovale grafično in vsebinsko bogatejše internet strani. Načrtujemo, da bodo spletne strani Europa Donna postale stičišče vseh informacij o delovanju društva ter bodo hkrati omogočale vrsto uporabnih podatkov, ki jih potrebujejo tako bolnice in bolniki z rakom dojk kot njihovi družinski člani. Internet strani naj bi postale tudi stičišče izmenjave informacij, nasvetov ter mnenj tistih, ki menijo, da s svojimi izkušnjami pri bolezni lahko pomagajo še komu.

Na novih internet straneh društva bodo tako vse številke Novic Europa Donna, informacije o raku, pogosta vprašanja in odgovori ter mnogo uporabnih povezav na druge spletne strani, ki se prav tako ukvarjajo s problematiko raka. Lahko boste postavljale tudi vprašanja po elektronski pošti in trudili se bomo, da bodo odgovori pravočasno zagotovljeni ter hkrati tudi objavljeni na straneh. Sčasoma bomo uvedli forume, ki bodo omogočali neposredne pogovore z zdravniki in drugimi strokovnjaki.

V tem času še zaključujemo vsebino strani, oblikovno zasnovo strani pa je podjetje RS-PI d.o.o., ki kot sponzor postavlja naše nove strani, že izdelalo. Na fotografiji je vidna osnovna struktura strani. Vsekakor upamo, da vas bomo v naslednjih Novicah Europa Donna že lahko obvestili o novih aktivnih internet straneh.

Špela Polak

- Kaj pomeni za posameznika, če podeduje okvarjen BRCA1 ali BRCA2 gen?
V družinah, kjer se deduje mutiran gen BRCA1, lahko najdemo več članov družine zbolelih za rakom dojk in/ali jajčnika, in to pred 50. letom starosti. Pri nosilkah okvarjenega gena je verjetnost za obolenje za rakom dojk od 60 do 85 odstotna (ženske brez mutiranega gena dobrih 6%) in za rakom jajčnikov od 20 do 40 odstotna (brez mutacije 1-2 %).
Nosilke mutiranega gena BRCA2 pogosteje zbolevajo za rakom dojk (ogroženost podobna kot pri BRCA1) in jajčnikov (tukaj je verjetnost nekoliko nižja kot pri BRCA1, in sicer od 10 do 20 odstotkov). Je pa mutacija gena BRCA2 povezana z večjo ogroženostjo za raka dojk pri moških.

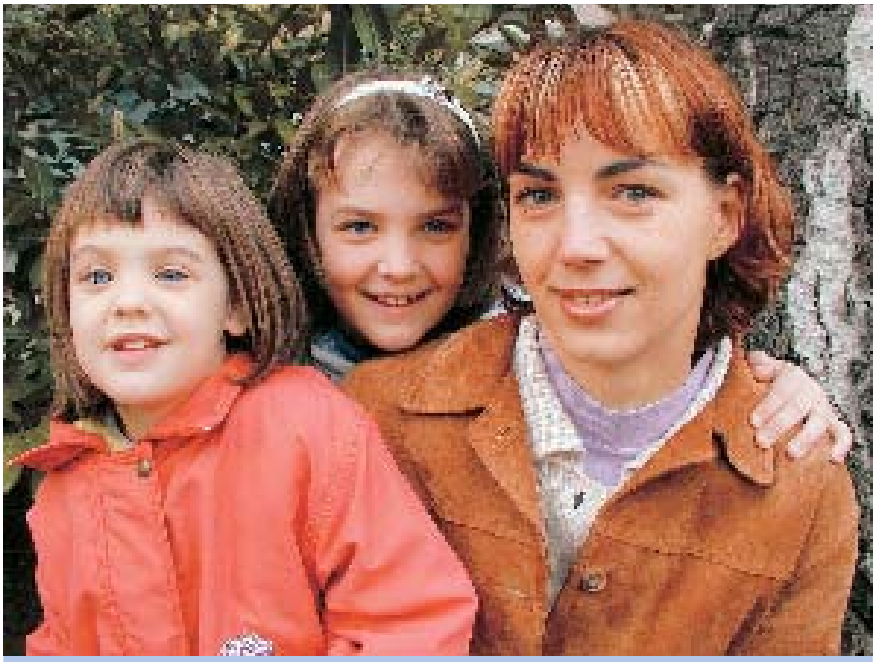
- Vsak človek ima dve kopiji istega gena, enega od mame in enega od očeta.
Tako je. Kadar podedujemo en okvarjen (mutiran) BRCA gen, je verjetnost, da bomo zboleli za rakom dojke in /ali jajčnika večja kot pri osebah, ki okvarjene kopije nimajo.

- Kakšna je verjetnost, da se bo okvarjen gen prenesel s staršev na potomce?
Vsak ima po eno kopijo istega gena od mame in eno od očeta. Verjetnost, da bo okvarjenega (mutiranega) prenesel na svoje potomce, je 50 odstotna. Na teh pravilih pa temeljijo tudi nekateri statistični modeli, s katerimi izračunavamo verjetnost, ali je preiskovana oseba lahko nosilka mutacije ali ne.
Pri izračunih je pomembno tudi, koliko bolnih sorodnikov ima preiskovana oseba in kdaj je bila pri njih postavljena diagnoza. Znano je namreč, da se dedni raki pojavljajo bolj zgodaj glede na splošno populacijo.

- Je vednost o ogroženosti za določene rake za posameznika lahko veliko breme.
Odvisno od posameznika. Vemo pa, da pri nekaterih to vedenje pripelje do hudih čustvenih stisk, depresij ali jeze. Pri sorodnikih, ki mutacije niso podedovali, pa poleg olajšanja včasih opažamo tudi občutek krivde. Oni niso ogroženi, drugi pa?
Testiranje je najbolj negotovo, če gre za negativni rezultat. Če je namreč preiskovana oseba prva, ki smo jo v družini testirali, in pri njej mutacije nismo našli (testiramo izključno mutacije na genih BRCA1 in BRCA2), še ne moremo z gotovostjo trditi, da ta oseba nima mutacije. Sicer pa je testiranje koristno zato, ker lahko osebe, ki vedo, ali so mutacijo, ki se deduje v družini, podedovale ali ne, pravočasno reagirajo in se v primeru pozitivnega rezultata z nevarnostjo spoprimejo še pred boleznijo. O vsem tem se pogovarjamo na svetovanju.

- Do sedaj poznamo dva gena, ki sta lahko odgovorna za večjo ogroženost raka dojke in/ali jajčnika, mar ne?
V prihodnosti pa lahko pride do odkritja BRCA3 ali katerega drugega gena, ki ga danes še ne poznamo.

- Ali že imamo pravni red, torej urejeno zakonodajo na tem področju?
Pri nas se na tem področju držimo pravil Oviedske Konvencije in Konvencije Sveta Evrope. Vsaka raziskava na področju genetike, ki se izvaja v okviru Onkološkega inštituta, mora biti odobrena s strani etične in strokovne komisije Onkološkega inštituta, prav tako pa je potrebno pridobiti odobritev Republiške etične komisije. Rada bi poudarila, da so vsi podatki, ki nam jih pacienti posredujejo, tajni in se vodijo v ločenih evidenčnih kartonih. Osebje je zavezano k molčečnosti v skladu z zakonom. Podatke o rezultatu testiranja dobijo le testirane osebe in jih niso dolžne nikomur posredovati. Naša služba posreduje tudi ustrezno psihološko pomoč, če je potrebna.
NŽ


Fotografija: Katarina Krapež

Mama je zbolela za rakom dojk. Za rakom dojk je umrla že njena mama in moja babica. Meni je 25 let in bojim se, da sem sedaj jaz na vrsti. Naj povem, da so pri materi že odkrili okvarjen gen (BRCA1). Kaj mi svetujete?
Verjetnost, da ste okvarjeni gen, ki so ga odkrili pri vaši mami, podedovali, je 50 odstotna. Če vemo, katera mutacija se v družini deduje, vemo, kaj iščemo, rezultat testiranja pa dobimo bistveno hitreje. Rezultat testiranja bi bil v vašem primeru vedno informativen. V primeru negativnega rezultata bi se vaša ogroženost za raka dojke in/ali jajčnika bistveno zmanjšala. Še vedno pa bi ostala ogroženost splošne populacije, ki ni nezanemarljiva (dobrih 6% v Sloveniji!), saj je rak dojk pri ženskah pri nas še vedno najpogostejši rak. Vsekakor bi se v tem primeru ognili nepotrebnim pogostim pregledom pred 50. letom.
V primeru pozitivnega rezultata pa tudi ne bi pomenilo, da boste za rakom dojke in/ali jajčnika zares zboleli. Le verjetnost, da zbolite za rakom dojke do 70. leta starosti bi se zvečala na 60 do 85 odstotkov. V tem primeru svetujemo redne kontrolne preglede že po 25. letu, o ostalih možnih ukrepih pa bi se pogovorili v Ambulanti za onkološko genetsko svetovanje. Svetujem vam, da pridete najprej k nam na posvet. Natančno se bomo pogovorili o možnostih, ki jih imate na voljo.

Fotografija: Neva Železnik

Marjan Štor

LJUBEZEN IN SMRT

Minilo je že skoraj desetletje, odkar je moja žena zbolela za rakom jajčnikov.

Prvo, kar je slišala od celjskega zdravnika, ki je odkril raka, so bile njegove krute besede: »Ja, kje ste pa bili ves ta čas, saj imate že 'gnil' trebuh. To je vendar rak četrte stopnje!« Zdravnik nikoli ne bi smel tako brezsrčno govoriti z bolnico. Lahko bi bil tiho ali se ji vsaj opravičil, ko mu je povedala, da je bila le pred mesecem dni pri ginekologu in ji je zagotovil, da je popolnoma zdrava. Celo na ultrazvoku je bila takrat. Vse je bilo b.p. To pišem zato, ker se zavedam, čeprav nisem zdravnik, da je raka na jajčnikih še danes zelo težko dovolj zgodaj odkriti.

Slab odnos oziroma slaba komunikacija zdravnikov z mojo ženo se je nadaljevala. Po prvi operaciji so ji namreč brez sočutja rekli, da ima pred sabo samo tri tedne življenja. Spraševal sem se, zakaj zdravnikov že na fakulteti ne učijo veščine pogovarjanja z bolniki, predvsem v primeru slabe napovedi.

Z ženo nisva mogla verjeti krutim napovedim. Verjeli pa so jim ženini starši in sorodstvo. Zanje je beseda rak pomenila sramoto in smrt. Midva z ženo pa sva se sklenila boriti. In sva se. Do konca.

Danes vem, da je bil to najlepši, a najbolj kruti del najinega življenja. Ko sva sklenila, da se bova borila za vsak dan in vsako uro skupnega življenja, sva se držala za roke in toplo nama je bilo pri srcu. Čutila sva se močna in povezana, čeprav sva se vsak zase bala gledati predaleč naprej.

Sin je ravno začel študirati fiziko, jaz pa sem bil do tedaj moški, ki je imel v kuhinji dve levi roki. Znal sem speči jajca in skuhati kavo. Potem sem čez noč postal zgleden gospodinjec. Samo da je žena lahko počivala in se posvečala sebi.

Drugi šok sva doživela, ko naju celo ženini starši niso podprli pri odločitvi, da sva se pripravljena boriti, da ne bova kar kapitulirala.

Skupaj sva dosegla, da je prišla žena na Onkološki inštitut, kjer so cenili in upoštevali najino željo, da premagava raka. Moja ljuba žena, ki je imela tedaj šele 43 let, je pogumno prenesla vse kemoterapije in še eno operacijo. Potem si je tolikanj opomogla, da so jo odpustili domov. Kuhal sem ji kurje in druge juhice in jo vodil na sprehod proti Miklavžu, malemu hribčku nad Dobrno, z nenavadno cerkvico na vrhu. Vsak dan je bil najin sprehod daljši. Po enem tednu je brez večjega napora prišla do cerkvice in bila je srečna. Jaz tudi. Nisva veliko govorila, sva pa vsak dan več občutila. Do sebe, drug do drugega in do vseh. Še bolj sva začutila naravo. Uživala sva v njej kot še nikoli prej.

Fotografija: Marjan Štor

Narava jo je zelo osrečevala

Pa vendar žena ni imela te sreče, da bi raka premagala. Čeprav se je zgodilo tisto najhujše, lahko rečem, da je tudi smrt ali zadnje slovo lahko lepo. Danes vem, da moramo prisluhniti z odprtim srcem tistemu, ki se poslavlja, ki odhaja. On ima vedno prav. Vem tudi, da nas bolni in umirajoči učijo živeti. Takrat govori samo srce. Kdor ga začuti, postane duhovno močnejša in bogatejša oseba. Bolj ceni vse lepo in dobro. Naj še povem, da sva z ženo v času njene bolezni spoznala mnoge nove in zelo iskrene prijatelje, ki so nama znali stisniti roko in potolažiti najino krvaveče srce.

Nekaj tednov pred smrtjo, ko sva se čedalje manj pogovarjala, ker so »glasno« govorila čustva in dotiki, mi je žena rekla: »Marjan, čutim, da se mi življenje izteka. Ni mi več pomoči. Želim pa si, da bi najine bogate izkušnje koristile bolnikom, ki prihajajo za mano. Naj jih bolezen ljubeče poveže in obogati! Tako kot je naju.«

Zadnji dve leti ženinega življenja skoraj ni bilo časa za solze. Poleg tega sva se načrtno izogibala negativnim čustvom. Ni pa me sram priznati, da sem, ko je odšla, jokal kot otrok. Še danes se kdaj zjočem in priznam, da jo pogrešam.

Hvaležen sem predvsem ljubljanskim onkologom, ki so nama podaljšali skupno življenje. Namesto treh tednov, kot so nama rekli celjski zdravniki, sva skupaj preživela še dve leti in pol. Nikoli prej nisva bila tako povezana, tako občutila sreče kot takrat.

Včasih pride k meni docent Fras, velik zdravnik in še večji človek, ki je mojo ženo operiral v Ljubljani. Sediva in molčiva. Oba pa brez odvečnih besed veva, da bi bilo treba za vse bolnike, še posebno za tiste z rakom, skrbeti ne le z znanjem, ampak tudi s srcem.

Fotografija: Marjan Štor

Marjanova žena s sinom, ko še ni bila bolna

Pripis uredništva:
Marjan Štor je v Zdravilišču Dobrna skupaj z Onkološkim inštitutom iz Ljubljane razvil projekt celostne rehabilitacije onkoloških bolnikov. Projekt je posvetil svoji pokojni ženi.

Zofija Gril Mirtič

BILO JE HUDO ...

Zgodilo se je otroštvu. V letih, ko otrok potrebuje očeta, mamo in poleg njiju vse, kar spada k sreči. Stara sem bila 14 let. Živeli smo na deželi. Velika kmetija in štirje otroci. Dela je bilo vedno dovolj. Motika, grablje, vile, metla in še kaj so bili naši stalni spremljevalci od ranega otroštva. Škropiv in umetnih gnojil nismo poznali. Za prehranjevanje ljudi in živali je bilo treba ročno obdelovati kar veliko njiv in pokositi ogromno travnikov.

Danes je vse drugače. Kmet hoče več pridelkov in s tem več denarja. Drobnih plodov ne mara, zato uporablja umetna gnojila in škropiva. Tudi škodljivce uničuje s kemijo. Škodljivci pa so vedno bolj trdoživi. Zato jih iz leta v leto zatira z močnejšimi strupi ...

In te krave! Na dan dajo že 30 litrov mleka, kmetje pa bi radi še več. Če je včasih krava dala deset do dvanajst litrov mleka na dan, je zanjo vedela vsa dolina. Tudi od kokoši pričakujejo iz dneva v dan več jajc ...

Zofija Gril Mirtič

Del naše družine pred drugo svetovno vojno

Ko sem se rodila, je imel moj oče že preko 60 let. Svoja mlada leta je preživel v tujini, kjer si je prislužil kmetijo. Kljub veliki starostni razliki sta z mamo kar uspešno vodila svojo barko. Oče, svetovljan po duši in z velikim srcem, mati gospodinja, izredno delavna, odločna in močna ženska. Pri vodenju kmetije se je podrejala možu. Nikoli pa mu ni dovoljevala vtikati se v gospodinjske posle. Vse finančne posle pa je v glavnem vodil on.

Pri nas se je zvečer vedno vedelo, kaj bo kdo delal prihodnji dan. Danes bi temu rekli: planiranje. Realizacijo so lahko prekrižale le izredne razmere. Običajno je bila realizacija stoodstotna in več. Tudi pozimi so nam vedno našli delo. Ko pa so imeli odrasli svoje pogovore, so nas poslali zlagat drva ali pospravljat v hlev.

Kljub vsemu je bilo lepo. Mnogo lepše kot danes, ko vse »bezlja«, hiti in nori. Včasih še sami ne vemo, kam.

Kot strela z jasnega pa je v moje otroštvo prišla strašna bolezen. Spravila se je nad očeta. Nismo vedeli, kako se ji reče. Začelo se je z bolečinami pri požiranju. Vedno hujše so bile. Bolnišnica. Spet domov. Dve leti boja za življenje. Ob večerih smo zmeraj molili za njegovo zdravje. Res je, da je bil moj oče takrat že v letih, a kaj, ko smo ga še vsi tako zelo potrebovali. Nismo si znali predstavljati življenja brez njega.

Boj z njegovo boleznijo je bil hud. Poln padcev in vzponov. Še danes ne vem, od kod je mama jemala moč. Sama je prevzela najtežja dela, poskrbela, da smo pridno delali in obenem študirali. Z izredno ljubeznijo je skrbela za bolnega moža. Kadar je bil v bolnici, je pešačila skoraj devet kilometrov do vlaka. Nekajkrat ga je zamudila in šla peš vse do bolnišnice.

Ko je oče sem in tja prišel domov, je zelo rad posedal ali poležaval v sadovnjaku pod jablanami. Hudo je bilo in ni želel obiskov. Bal se je hudih napadov v prisotnosti drugih ljudi. Še danes slišim njegove krike. Bolelo ga je, sredstev zoper bolečine pa mu niso dali. Edino mama mu je s svojo prisotnostjo nekoliko lajšala bolečine.

Z drobtinicami, kapljicami domačega masla, rumenjaka in žličkami juhe mu je podaljševala življenje. Od nekdaj krepkega moža so ostale le kosti in koža.

Za nekaj dni je moral v začetku avgusta zopet v bolnico. Na soboto je zdravnik svetoval mami, naj bi šel domov. Vedel je, da se bliža konec. Smrt pa je »najlepša« v krogu ljubeče družine. Trdno sem prepričana, da je mislil tako.

Očeta je pripeljal rešilni avto. Zaželel si je, da bi ga odnesli v hišo preko dvorišča. Pa možaka nista imela časa. Mislim, da je želel zadnjič s pogledom objeti svojo domačijo.

Noč smo prebedeli ob njem.

V nedeljo dopoldan se je kar precej pogovarjal. Občutek smo imeli, da je vse v redu. Družina je bila ravno pri kosilu. Bila sem pri njem in tiho sva se pogovarjala. Kar naenkrat se mi je zazdelo, da se nekaj dogaja, nekaj meni čudnega, nerazumljivega, skratka, da ga izgubljam. Začela sem kričati. Vsi so pritekli. Sama sem stekla do vrat na cestni strani in kričala na ves glas: »Pomagajte, pomagajte!« Hiša je bila v trenutku polna. Vem samo, da so me na silo odpeljali od očeta. Preveč sem jokala, so dejali starejši. Naj oče umre v miru. Tudi sama sem se za nekaj časa izgubila. Da očeta ni več, to ne more biti res. Do zadnjega sem upala, da se bo našlo čudežno zdravilo. Rak, ki se je »pričel« v grlu, mu je najbrž na koncu načel vse dele telesa. Saj ga je bolelo vse.

Takrat sem končala prvi letnik učiteljišča, in čeprav je od njegove smrti minilo že preko štirideset let, me njegovo toplo srce še ves čas spremlja.

Marjeta Marija Petkovič

KAKO ŽIVIM?

Psihologi pravijo, da naj bi zdravi in bolni ne samo v duši in srcu, ampak tudi v stanovanju vse temeljito »pospravili«. Česar ne potrebujemo, je treba darovati ali pa vreči v smeti.

Rodila sem se pred drugo svetovno vojno. Prva resna bolezen se je pojavila, ko sem bila še v internatu, zbolela sem za zlatenico in operirali so mi slepič. Dolga leta sem bila na dieti, a ko sem zanosila, je bila dieta že davno pozabljena. Pri porodu sem dobila tako hud napad žolča, da so me takoj operirali. V naslednjih 10 letih sem bila na žolču še trikrat operirana, imela pa sem tudi vnetje slinavke.

Vse se je umirilo, naslednjih 10 let nisem imela nobenih zdravstvenih težav. No, morda je bilo prelepo, da bi trajalo. Prišle so tragedije: najprej prometna nesreča mlajšega sina. Dolgo je bil v intenzivni negi. Imel je 10 operacij. Dva meseca po sinovi nesreči je v 46. letu za infarktom umrl mož. Sina so premestili v Ljubljano na UKC. Več mesecev sem hodila vsak dan po službi v Ljubljano (80 km v eno smer).

Ob vseh teh težavah nisem nikoli pomislila na mamografijo ali na raka dojk, šele v mojem 55. letu starosti me je sorodnica dobesedno prisilila, da sem šla z njo na mamografijo. Nato sem redno vsako leto hodila na kontrolo in vedno je bilo vse v redu. Na svoj 60. rojstni dan pa sem dobila obvestilo, da se naj takoj oglasim v ambulanti za bolezni dojk.

Zdravnici je bila sumljiva leva dojka. Pri punkciji so ugotovili, da gre za raka dojke v začetnem stadiju. Potrebna je bila operacija. Imela sem srečo, v naslednjem tednu sem bila že operirana. Dobro sem prenesla, niso mi odstranili cele dojke, temveč le en delček. Mesec dni po operaciji sem imela še 30 obsevanj.

Zdaj je že četrto leto od operacije. Vsak dan jemljem NOLVADEX, počutim se dobro. Na zadnji kontroli so bili vsi izvidi v redu.

KAKO ŽIVIM? Prave kave ne pijem, kadila nisem nikoli. Popolnoma sem spremenila način prehrane. Prešla sem na domačo ~ kmečko hrano: ajdovi žganci, polenta, ješprenj, fižol, ribe. Največ kuham jedi iz zajčjega mesa: rižoto, ragu itd.

Za zajtrk: polnozrnati kruh s skuto, čaj, kakav ali belo kavo. Solato jem dvakrat na dan, zdaj še regrat in motovilec s fižolom.

Za malico pijem jogurt ali kefir in sirotko. Vse sladkam z medom, sladkorja ne uporabljam.

Sem velika ljubiteljica živali, ker pa psa ali mačke zdaj ne smem imeti, sem se odločila za kopensko želvo, velika je 15 cm. Pravijo, da želva prinaša srečo; živi 100 let. Zanimivo pa je, da je najraje rdečo hrano: paradižnik, radič, jagode, maline. Ko gre spat, se zarije v rdečo krpo. No, morda bi bilo dobro, da bi tudi me uživale rdečo hrano in nosile kakšen rdeč kos garderobe ~ za boljše počutje.

Psihologi pravijo, da naj bi, ne samo v duši in srcu, napravili red, naj bi temeljito »pospravili« tudi po stanovanju. Tu ne mislim na slike, knjige in pohištvo. Gotovo imate stvari, ki jih že 10 ali 15 let niste vzeli v roke in ne rabili. Zakaj bi to jemalo prostor?

Sama sem naredila temeljito »čiščenje« po predalih, v garaži in kleti. Verjemite mi, da se po vsem tem počutim bolje; kar rabim, takoj najdem, saj sem se rešila nepotrebnega balasta.

Zelo rada pomagam bolnim in revnim, po vsakem dobrem delu se počutim bolje in sem močnejša.

V največje veselje sta mi vnučki, ki me obiščeta vsak dan. Igramo se, rišemo, plešemo, igramo šah, pojemo, poslušamo glasbo.

Vključena sem v »POT K OKREVANJU«, v združenje operiranih od raka dojk.

lek

Roche

ZAŽIVITE POPOLNO ŽIVLJENJE

Da bi se ponovno lahko počutile varno in zadovoljno, vam podjetje Helpy d.o.o. ponuja pester izbor izdelkov nemškega podjetja Anita:

- naravno oblikovane dojke iz silikona (TriLite, TriNature, ...)
- nedrčke in bodije visoko kakovostnih materialov, ki zagotavljajo lep videz in dobro počutje
- širok izbor modnih kopalk z nevidno vdelanimi žepki, ki zagotavljajo diskretno in varno nošenje silikonske dojke

ZASTOPNIK IN UVOZNIK ZA SLOVENIJO:

Helpy d.o.o.

Dobrave 7a, IOC
1236 Trzin

Za vse informacije smo vam na voljo na tel.:
01/ 5304-750, 01/ 5304-770
01/ 5304-768, 01/ 5304-769
faks: 01/5304-752
e-mail: info@helpy.si
http:www.helpy.si

15-odstotno znižanje ob nakupu kopalk iz prejšnjih sezon v naši prodajalni Helpy, d.o.o. v IOC Trzin.

Lojze Peterle, nekdanji predsednik slovenski vlade in zunanji minister, predsednik komisije Državnega zbora za evropske zadeve.

ZDRAVILNA MOČ TELESA IN DUHA

So ljudje, ki se držijo vseh pravil zdravega življenja: prehranjujejo se zdravo, ukvarjajo se s športom, ob delu najdejo čas tudi za počitek in sprostitev, skratka znajo prisluhniti svojemu telesu. Pa se zgodi, da kljub temu zbolijo.

Tako izkušnjo ima za sabo Lojze Peterle, ki je pred poldrugim letom zbolel za rakom na prostati. In ga, kot kaže, tudi premagal.

- Kako ste sprejeli novico o bolezni?

Predvsem je bilo zame to veliko presenečenje, ker se mi je zdelo, da glede na moj življenjski stil sploh ne bi smel zboleti. Očitno zdrava prehrana in ukvarjanje s športom nista dovolj, pač pa moraš imeti tudi notranje stvari urejene - v prvi vrsti je to odnos do samega sebe. Za družino je bil to hud šok, sam pa sem novico vzel kot neko opozorilo, da je nekaj narobe. Diagnozo sem vzel bolj kot izziv, ki sem se ga lotil nekako takole - pa poskusimo narediti še ta izpit. Imam vtis, da sem ga naredil. Lahko pa tudi, da se motim. Po letu in pol namreč še ne morem dajati dokončnih izjav. Lahko pa povem, kako sem ravnal in do kakšnih dognanj sem prišel. Počutim se veliko bolje kot pred letom in pol, ne opažam nobenih znakov bolezni, delam polno ...

- Verjetno ste veliko premišljevali o tem, zakaj ste zboleli?

Res je. Trinajst let sem v politiki, v nenehnem stresu praktično 24 ur na dan. Živim intenzivno življenje, v katerem ne manjka tudi udarcev in neetičnih dejanj. Nisem razmišljal, ali me od znotraj »kaj žre«, toda sedaj mislim, da me je. Veste, veliko literature na temo raka sem prebral.

Številni trdijo, da lahko zbolimo zaradi nakopičene jeze, zamer, stresa, zmede v življenju. In več knjig priporoča isto - da pošteno pogledaš vase, da pregledaš stvari, ki te vznemirjajo, da se naučiš dobro želeti tudi tistim, ki te prizadenejo. Ena od knjig svetuje narediti spisek ljudi, ki so ti storili kaj slabega ali jim kaj zameriš, in jim »po spisku želeti vse dobro« *(smeh)*. Nimam se za zamerljivega človeka, ampak očitno ostanejo kakšne stvari, ki »se ti nekje obesijo in udarijo ven v mehkem tkivu«.

Lojze Peterle si je raka na prostati zdravil na svoj način

Fotografija: Anita Žmahar

- Ste kdaj pomislili na najhujše?

Mislite na smrt? Seveda! Ko začneš razmišljati, se tudi takim mislim ne moreš izogniti. Ne bojim se smrti, če pa me vprašate, če bi hotel še nekaj let živeti, bi seveda takoj pritrdil. Verjamem pa, da občutek konca človeka lahko pribije k tlom in se je težko pobrati. Takrat se človek pač opre, na karkoli se more.

O raku sem se veliko pogovarjal s številni ljudmi, ki pri meni iščejo pomoč ali pa mi pomoč ponujajo. Raka po moje večina še vedno vzame za katastrofo, kot neizogiben konec. Opažam pa, da se pri bolnikih prebuja samozavest in vse več je pozitivnih zgodb. Tudi sam poznam nekaj ljudi, ki so si raka pozdravili, med njimi tudi take, ki so jih poslali iz bolnice domov umret, pa so ozdraveli.

Pomembna je samozavest in volja, da se človek z boleznijo spoprime. Treba je pač verjeti v to in vztrajati.

Seveda je laže, če ti je družina v oporo, kot je bila meni. V bolezni potrebuješ okoli sebe pozitivne ljudi. Če pa je človek v taki situaciji prepuščen samemu sebi, mora biti res hudo.

- Namesto z zdravili ste se bolezni lotili s postom?

Zdravnik mi je razložil vse o moji bolez-

ni in možnostih zdravljenja, povedal mi je, kaj lahko pričakujem, če se odločim za operacijo, navedel je statistične podatke, končno odločitev pa je prepustil meni. Če bi me operirali, bi mogoče odstranili žarišče bolezni, nihče pa ne ve, kaj se še skriva okoli. Odločil sem se lotiti vzrokov bolezni. Nisem se odločil ne za operacijo ne za zdravila. Pač pa sem takoj spremenil življenjski stil, še posebej način prehranjevanja, skoraj sem postal presnojedec. Naredil sem tudi daljši sadni post. Šest tednov sem se trikrat na dan najedel svežega grozdja in fig. Vmes sem pil vodo in nesladkane čaje. Pomembno je, da sem srečal zdravilca, ki se je izkazal za človeka z medicinsko jasnovidnostjo in posebno močjo. Ta mož mi je veliko pomagal, z njegovo pomočjo sem pozdravil tudi vnetje prostate. Vrednost PSA v krvi, ki spremlja status bolezni, je že skoraj v mejah normale. Prvega pol leta sem zmanjšal delovne obremenitve, ko so se pokazali prvi rezultati, pa sem začel spet normalno delati. Nisem imel posebnih bolečin, res pa postane človek zelo občutljiv na vse spremembe v telesu, vse doživljaš veliko bolj intenzivno.

- Vse to se sliši zelo enostavno. Pa je res bilo?

Kar govorim, niso recepti, ampak moja izkušnja. Prepričan sem, da mi je post koristil, mislim pa, da je **ključno opravil zdravilec.**

No, zame je bilo gotovo laže, saj se že dolgo prehranjujem bolj zdravo, pa tudi postim se že od leta 1978. Vsako leto naredim krajši ali daljši post, najdlje sem se postil 41 dni. Čeprav terapevti priporočajo, da naj se postimo v prijetnih, mirnih okoliščinah, jaz pa sem kar precej v stresu, nimam težav. Telo se na post odziva pozitivno, v tem času imam običajno še več energije, delo mi gre bolje od rok, misli so jasnejše. Po začetnih dneh več hodim, tudi do 15 kilometrov na dan. Post mi je v veselje.

Saj post sploh ni nekaj zelo težkega. Zahteva pa ustrezno pripravo, tako telesno kot psihično, in vztrajnost. Post ni stradanje, vedno pa izgubiš nekaj kilogramov. Ne spomnim se, kdaj sem nazadnje občutil lakoto med postom.

Pomembno je tudi, kako živiš v času po postu. S postom lahko tudi tisti, ki nima velike discipline, zbije težo dol, a jo bo zelo težko ohranil. Sem pa prepričan, da se lahko vsak človek en dan na teden posti ali pa je denimo samo sadje. Postopoma lahko ta obdobja podaljšuje in na ta način trenira voljo. Veliko naredimo za svoje zdravje že s tem, da uvedemo red v prehranjevanje. Vse v telesu se namreč dogaja v ciklih, ki jih je dobro upoštevati.

- Zakaj pa se po vašem posti le malo ljudi, tudi bolnih?

Ljudje se bojijo bolezni in seveda metode, ki jo slabo poznajo. V tujini obstajajo cele klinike, namenjene postenju, zdravniki obvladajo tako uradno kot - ne bi rad rekel alternativno, prej drugačno - medicino. Sam sem spoznal malo zdravnikov, ki bi bili izvedenci v postu, več sem izvedel iz knjig. Obstaja veliko knjig na temo postenja, denimo Kako živeti po postu (Dr. Hellmut Lützner), Post ob sokovih (Paavo O. Airola), Popotovanje s postom ...

- Mislite, da lahko vsako bolezen sami premagamo?

Vem, da se bo slišalo enostavno, vendar sem v to prepričan. Ta moč je v človeku. Zdravniki ti lahko pomagajo, pozdraviš se pa sam. Glejte, ko zboliš in izgubiš apetit, ti telo samo pove, da je nekaj narobe, brez pomena je, da se siliš s hrano. Saj imajo tudi živali post. Če si prepričan, da je v tebi ta moč in če veš, kako duh in telo delujeta, kakšne so samozdravilne sposobnosti, mora uspeti. Zame je eno od ključnih spoznanj, da moramo biti pozorni na celoto. Človek je celota telesa in duše in post deluje na celoto. Žal pa tega večina ne ve, tudi otroci v šolah malo slišijo o tem, ogromno podatkov se učijo, za življenje pa so slabo pripravljeni. Znati prav živeti je poseben predmet, bi rekel.

- Torej ni bila dovolj samo vaša moč, pomagal vam je tudi zdravilec.

A tudi on se je moral na nekaj opreti. On mi je po mojem mnenju bistveno pomagal, sem pa prepričan, da je osnova v človeku samem.

- Kako zdaj živite?

Navadil sem se, da vsak dan začnem vsaj s krajšo meditacijo in da »se malo zadiham«. Vsak dan si vzamem vsaj uro časa zase, včasih zjutraj, včasih zvečer. Imam svojo proceduro, preden odidem iz hiše. Ta obsega telovadbo, meditacijo, molitev, dihalne vaje. Trudim se, da redno delam tudi sprostilne vaje, najbolje v naravi. Veliko sem se poglabljal v literaturo o zdravi prehrani in zdaj vsako jutro začnem dan z žlico cvetnega prahu. Je namreč izredno zdravilen. Popijem veliko zelenega čaja in vsak dan kozarec ali dva rdečega vina, ki tudi vsebuje precej dobrega; cviček, teran, vesel sem tudi modre frankinje. Jem veliko česna, sveže čebule in surovega zelja, veliko solate in sadja. Skoraj ne jem mesa, še zlasti ne rdečega. Vsak obrok začnem z zelenim. Doma uporabljam mlinček za mletje žita, prepričan sem, da ima sveža moka čisto drugačno vrednost kot kupljena.

- Vam kljub vsem obveznostim tudi v Bruslju uspe živeti po teh principih?

Trudim se in ponavadi mi uspeva. Seveda se kdaj tudi pregrešim, včasih že iz vljudnosti, ko vidim, kako skrbno so pripravljali hrano zame na kakšnih obiskih. Sem pa vzpostavil red, zlasti pri hrani. Izkušnje me učijo, da ne smemo pretiravati, pri hrani pa ljudje pogosto izgubimo vso kontrolo. Nabasan želodec je eden od virov naših nesreč. Michell Montignac je prepričljivo razložil, kakšne so posledice napačnega prehranjevanja. Mislim, da je vreden branja in posnemanja (*ena od njegovih knjig, prevedenih v slovenščino, je Jem, torej hujšam, op. A. Ž.*). Ni pomembno samo, kaj in kdaj ješ, pač pa tudi kako ješ. Problem pri ljudeh je, da hrano na hitro vržejo vase. Jaz sem se navadil jesti počasi in res uživati. Kakor se veselim posta, tako se veselim, kadar jem.

- Samo pravilna prehrana verjetno ni dovolj?

Bolezen je posebna izkušnja in moram reči, da je zadnje leto eno od mojih najbogatejših let. Veliko novega sem spoznal, marsikaj v svojem življenju sem spremenil. Postal sem bolj sproščen, čeprav sem prej mislil, da sem že dovolj *(smeh)*. Ugotovil sem, da ima predstava (vizualizacija) res veliko moč, čeprav sem sprva dvomil vanjo. To svetujejo številne knjige, lahko si predstavljaš, kako propadajo rakaste celice, in si s tem pomagaš. Sem pa spoznal gospo, ki je imela drugačno metodo. Hotela je uničevalne celice prepričati, naj se »poboljšajo« in naj ne napadajo zdravih. Zanimivo, ne?

Rad bi omenil še zdravljenje z glasom, ki sem se mu približal s študijo sufizma (del islamske tradicije), ki je v stoletjih razvil posebno terapijo z glasbo. Vesel sem, da sem odkril toliko možnosti, s katerimi si lahko pomagam k več zdravja.

Anita Žmahar, Vzajemnost

O invalidninah po novem

VSE VEČ INVALIDNIN

Slovenci, ki so ocenjeni s prvo kategorijo invalidnosti, najpogosteje odhajajo v pokoj zaradi duševnih in vedenjskih motenj, raka, bolezni obtočil in bolezni mišično-kostnega sistema ter vezivnega tkiva. Ta obolenja so najpogostejši vzrok invalidnosti tudi za drugo in tretjo kategorijo. V zadnjem času pa posebno skrb vzbujajo vse številnejše posledice poškodb, predvsem prometnih nesreč, ki so zlasti pri mladih vzrok invalidnosti.

Slika: Katarina Krapež

Gabrijela Dšuban: »Število prejemnikov invalidnin se iz leta v leto povečuje, število invalidskih pokojnin pa ostaja zadnjih pet let približno enako.«

Opažamo, da število rakavih bolnikov, predvsem takšnih, ki so šele sredi aktivne dobe, narašča. Mnogi uspešno premagajo bolezen in delajo naprej, a na drugem, ustreznejšem delovnem mestu ali s skrajšanim delovnim časom.

»Največ žensk pride pred našo komisijo zaradi raka dojk, na drugem mestu so bolniki z rakom prebavil, nato sledijo bolniki s prizadetimi dihali, ženske z rakom rodil, moški z rakom mod itd. Onkološki bolniki obsegajo okoli deset odstotkov delovnih invalidov. Ker zna sodobna medicina danes tudi raka pozdraviti, pride seveda več bolnikov pred invalidsko komisijo (kot nekdaj, ko so mnogi umrli), da ocenimo njihovo delovno zmožnosti in tudi telesno okvaro,« je začela Gabrijela Dšuban, dr. med., specialistka medicine dela, prometa in športa, ki je tudi predsednica invalidske komisije II. stopnje in zdravnica izvedenka pri ZPIZ v Ljubljani.

Vsakdo, ki uveljavlja invalidnost prve, druge ali tretje kategorije, mora pred pridobitvijo te pravice na pregled na invalidsko komisijo. To je izvedenski organ tega zavoda. Člani invalidske komisije so zdravniki različnih, predvsem kliničnih strok. Najprimernejši za to delo so specialisti medicine dela. Predpogoj za invalidnino ali invalidski pokoj delavcev pa je, da je invalidnost nastala v času, ko so bili zavarovani po zakonu in so bili v delovnem razmerju ali so opravljali samostojno dejavnost. Invalidom, ki ob nastanku invalidnosti niso vključeni v zavarovanje, pa je zagotovljeno posebno družbeno varstvo po drugih zakonih.

Zdravniki izvedenci pri posamezniku ugotavljajo, kolikšne so njegove preostale psihofizične zmogljivosti, in potem ocenijo, ali je taka oseba še zmožna za svoje dosedanje delo ali pa bi bilo morda primerneje zanjo izbrati drugo, ustreznejše delo, brez nevarnosti za poslabšanje zdravje; ali bi bilo za človeka ugodnejše, če bi opravljal svoje delo v krajšem delovnem času od polnega (časovna razbremenitev); lahko pa zdravniki ugotovijo trajno in popolno izgubo delovnih zmožnosti, kar je podlaga za invalidsko upokojitev.

»Invalidnina je pravica do denarnega nadomestila za telesno okvaro, ki se ugotovi po seznamu telesnih okvar. Invalidnina je samostojna pravica in

Kakšne možnosti za pridobitev invalidnine imajo ženske z rakom dojk?

Telesna okvara pri teh ženskah se oceni po že omenjenem seznamu telesnih okvar:

- Če je amputirana ena dojka, je to priznano kot 30-odstotna telesna okvara, kar pomeni invalidnost 8. stopnje. Takšna ženska, tako določa zakon, nima pravice do invalidnine, ker gre pri raku dojk za bolezen, ki ne izvira iz poškodbe pri delu oz. ni poklicna bolezen.
- Če amputirajo eno dojko in hkrati odstranijo bezgavke v podpazdušni kotanji, je sicer stopnja invalidnine višja in je ocenjena s 40 odstotki, torej s 7. stopnjo. Vendar tudi v tem primeru ženska še vedno nima pravice do invalidnine.

Invalidnina za telesno okvaro — kot posledico bolezni ~ se pridobi šele pri okvari od 50 odstotkov navzgor. To pa pri ženskah z rakom dojk pomeni:

- amputacijo obeh dojk, kar je po seznamu ocenjeno v višini 50 odstotkov, to pomeni 6. stopnjo;
- če sta amputirani obe dojki in izpraznjeni obe podpazdušni kotanji. V tem primeru je invalidnost ocenjena s 60 odstotki, torej s 5. stopnjo.

Novembra 1999 so se zdravniki izvedenci Zavoda in onkologi dogovorili, da bodo pri ženskah, ki imajo po operaciji raka dojk limfedem (oteklino zgornje okončine), ugotavljali še telesno okvaro zaradi omejene gibljivost v ramenskem sklepu. Če je gibljivost v ramenskem sklepu omejena do te mere, da je možno odročenje le do horizontale oziroma ni možen dvig roke nad ravnino rame, je mogoče po že omenjenem seznamu telesnih okvar ugotoviti še 30 odstotno telesno okvaro, kar v seštevku doprinese še 10 odstotkov k skupni telesni okvari. To pa pomeni, da bi se prej ocenjena 40-odstotna telesna okvara povečala na 50. Na ta način bi bilo možno pridobiti pravico do invalidnine.

Po novem zakonu so v obveznem invalidskem zavarovanju zavarovancem zagotovljene naslednje pravice:

- poklicna rehabilitacija,
- nadomestilo za čas poklicne rehabilitacije,
- začasno nadomestilo,
- pravica do premestitve,
- nadomestilo za invalidnost,
- delo s krajšim delovnim časom od polnega,
- delna invalidska pokojnina.

Zavarovanec bo pridobil pravice na podlagi II. in III. kategorije invalidnosti, ki mu ju zagotavlja zaposlitev, če ob nastanku invalidnosti še ni dopolnil polne starosti za redno upokojitev, to je moški 63 let oziroma ženske 61 let.
Zavarovanec, ki je vključen v zavarovanje, pridobi pravice ne glede na pokojninsko dobo. Če ni vključen v obvezno zavarovanje, mora izpolnjevati pogoje pokojninske dobe, določene z zakonom za pridobitev pravice do invalidske pokojnine. Zavarovanci, ki so samozaposleni, in kmetje pridobijo pravice iz invalidskega zavarovanja v primeru I. in II. kategorije invalidnosti; v primeru III. kategorije pa uveljavijo pravico do dela s krajšim delovnim časom od polnega in pravico do delne invalidske pokojnine, če izpolnjujejo tudi druge pogoje, ki jih določa ta zakon.
Zavarovancu, ki je pridobil pravice na podlagi invalidnosti pred svojim 45. letom starosti, se vsakih 5 let z obveznimi kontrolnimi pregledi na invalidski komisiji ponovno ugotavlja invalidnost.
Pravice na podlagi invalidnosti se določijo po predpisih, ki so veljali na dan nastanka invalidnosti. To pomeni, da se za postopke, začete pred 1. 1. 2003, uporabljajo stari predpisi; ti se uporabijo tudi v primeru, ko je zahtevek vložen po 1. 1. 2003, če je dan nastanka invalidnosti pred 1. 1. 2003, torej v času, ko je še veljal stari zakon.
Pravice, ki so bile zavarovancem priznane na podlagi preostale delovne zmožnosti, so zagotovljene v nespremenjenem obsegu tudi po 1. 1. 2003. Ti zavarovanci lahko pridobijo pravice po novem zakonu le v primeru poslabšanja že ugotovljene invalidnosti ali nastale nove invalidnosti. Tako bosta v praksi hkrati v uporabi dva sistema invalidskega zavarovanja.
Pravice iz obveznega invalidskega zavarovanja se pridobijo z dnem nastanka invalidnosti.
Pridobljene pravice trajajo, dokler traja stanje invalidnosti, na podlagi katere je bila pravica priznana. Te pravice se lahko spremenijo, izgubijo oziroma prenehajo ali omejijo le, če tako določa zakon ali če nastanejo v stanju invalidnosti takšne spremembe, ki imajo za posledico spremembo osnove za pridobitev posamezne pravice.

ni nujno povezana z invalidnostjo. Invalidnina pripada le za tiste telesne okvare, ki so nastale v času zavarovanja posameznika. Torej je ne more nihče dobiti na primer za telesno okvaro iz otroštva,« je pojasnila ter povedala, da morajo ljudje, ki želijo dobiti invalidnino, priti na invalidsko komisijo z ustrezno medicinsko dokumentacijo, ki jo pripravi osebni zdravnik. Če pa želi oceno invalidnosti, mora sodelovati še delodajalec, ki pripravi dokumentacijo o delu.
Komisija v obeh primerih v skladu s predpisi presodi, če ima človek telesno okvaro in ali je njegova delovna zmožnost zmanjšana.Telesno okvaro ocenijo izvedenci oziroma ovrednotijo v odstotkih. (Prosimo, poglejte tabelo).
V primeru zmanjšane delovne zmožnosti pa izvedenci podajo oceno invalidnosti po zakonu. Kategorije invalidnosti pa so tudi po novem zakonu tri.

TRI KATEGORIJE

- **Invalidnost I. kategorije** pomeni trajno in popolno izgubo delovne zmožnosti za vsako delo. Kogar invalidska komisija spozna za takšnega, se lahko invalidsko upokoji.
- **Invalidnost II. kategorije** je zmanjšanje delovne zmožnosti za svoj poklic za 50 odstotkov ali več. Če gre za človeka do 50. leta starosti, se mora obvezno usposobiti za drugo delo s poklicno rehabilitacijo. Kdor odkloni to rehabilitacijo, ne more postati invalid II. kategorije.
- **Invalidnost III. kategorije** pomeni nezmožnost za delo s polnim delovnim časom in ohranjeno delovno zmožnost za ustrezno delo v krajšem delovnem času od polnega. Del plače daje ZPIZ, del pa delodajalec, pri katerem zaposleni dela krajši delovni čas. Ta, nova III. kategorija invalidnosti pomeni tudi zmanjšano delovno zmožnost za svoj poklic za manj kot 50 odstotkov ali ohranjeno zmožnost za delo na ustreznem delovnem mestu z nepolnim delovnim časom. V bistvu nova kategorija invalidnosti združuje prejšnjo drugo in tretjo kategorijo.

NŽ

USKLAJENI ZNESKI INVALIDNIN, KI JIH DOBIJO ZAVAROVANCI ZA UGOTOVLJENO TELESNO OKVARO (OD 01.03.2003)

Stopnja	Telesna okvara	Posledica poškodbe pri delu ali poklicne bolezni	Posledica bolezni ali poškodbe izven dela
1.	100	18.887,10	13.220,97
2.	90	17.313,18	12.119,22
3.	80	15.739,25	11.017,47
4.	70	14.165,33	9.915,73
5.	60	12.591,40	8.813,98
6.	50	11.017,48	7.712,23
7.	40	9.449,55	-
8.	30	7.869,62	-

Rak, ki še posebno vzbuja tesnobo

SARKOM

Kadar slišimo, da ima kdo sarkom, pomislimo na najslabše. A tudi za sarkom kot za številne druge vrste raka velja, da smo lahko danes zaradi naprednejših načinov zdravljenja v primerjavi s preteklimi desetletji praviloma manj črnogledi; prav tako niso vsi sarkomi enako nevarni.

Naš sogovornik v zvezi s sarkomi in zdravljenjem te oblike raka je primarij Janez Novak, dr. med., specialist kirurg s kirurškega oddelka Onkološkega inštituta v Ljubljani, ki rad poudari, da je njegovo delovno mesto že desetletja v

Fotografija: Katarina Krapež

Janez Novak, dr. med, specialist kirurg, Onkološki inštitut v Ljubljani

»delavn'c«, kar seveda pomeni v operacijski dvorani. To dejstvo že samo po sebi nakaže, da je bilo zdravljenje sarkomov desetletja dolgo predvsem kirurško. In še danes velja, da ni dobrega zdravljenja sarkomov brez dobre kirurgije.

- Kaj je to sarkom?

Sarkom je redka vrsta raka, ki vznikne v tkivih mezodermalnega porekla (iz srednjega kličnega lista v fazi zarodka). To so progaste mišice (npr. biceps), gladke mišice (mišice ožilja kjerkoli v telesu - lahko v možganih ali npr. v mečni mišici), mišice črevesa, maščobno tkivo, tetive (npr. Ahilova tetiva), sklepne ovojnice, ovojnice živcev, kosti in hrustanec.

- Kakšne vrste sarkomov poznamo?

Poznamo sarkome, ki vzniknejo v mehkih tkivih (mehkotkivni sarkomi), ter sarkome, ki vzniknejo v kosteh (kostni sarkomi). Na prve odpadeta dve tretjini primerov, na druge pa ena tretjina.

- Kakšna je razlika med karcinomom in sarkomom?

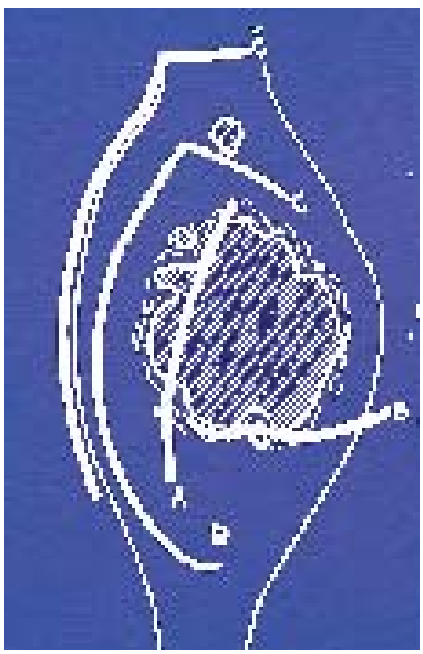
Razlika med karcinomom in sarkomom je v načinu rasti in v načinu zasevanja (metastaziranja). Karcinom vznikne v tkivih, ki so v fazi zarodka nastala iz zunanjega kličnega lista. To so vsi deli kože, sluznice, žleze in živčna tkiva.

- Kako sarkom raste?

Sarkom v začetku sosednja zdrava tkiva samo odriva. To imenujemo ekspanzija. Ker na tej stopnji ne povzroča težav, je toliko bolj zahrbten. Pozneje pa se začne vraščati (infiltrirati) v sosednja tkiva.

- Kako pa sarkom zaseva?

Za razliko od karcinoma, ki zaseva predvsem po limfnih poteh, sarkom zaseva skoraj izključno (95%) po krvi. To pomeni, da celice, ki se iz kakršnegakoli razloga oddelijo od primarnega sarkoma, lahko po krvi odpotujejo v katerikoli organ telesa.



Na risbi vidimo štiri vrste kirurškega zdravljenja sarkoma:
A - izluščenje bule,
B - zmanjšanje bule,
C - odstranitev varnostnega plašča in
Č - korenita odstranitev bule.

- Kakšen je izid bolezni pri sarkomu, ki ga ne bi zdravili?

Če sarkoma ne bi zdravili, neizbežno privede do smrti - bodisi zaradi zasevkov (metastaz) bodisi zaradi lokalnega razraščanja - ali obojega.

- Ali lahko sami posumimo, da imamo mehkotkivni sarkom?

Prvi znak mehkotkivnega sarkoma je rastoča, neboleča oteklina (bula ali tumor). Na tej stopnji pride k zdravniku sorazmerno malo ljudi, pa še ti večinoma takrat, če je bula površinska. Sarkom je zlahka mogoče zamenjati z nekaterimi pogostejšimi težavami: s podplutbo, ognojkom (abces) ali vnetno oteklino. Mogoče ga je tudi zamenjati z raztrgano mišico (športna poškodba) ali z nenevarno (benigno) maščobno bulo (lipom). Tako je pot do prave diagnoze včasih zavita, čeprav so splošni zdravniki o sarkomu kar dobro seznanjeni. Res pa je tudi, da se nanj včasih niti ne spomnijo, ker je sarkom sorazmerno redka bolezen, ali jo spregledajo, ker morajo na dan pregledati tudi po 100 bolnikov. Pri nas odkrijemo na leto 60 novih primerov mehkotkivnega sarkoma. Naj ne izzveni kot šala, ampak če pride kdo k zdravniku šele pred smrtjo, so to Pohorci in Gorenjci. Na tem mestu bi rad opozoril, da je manj verjetno, da imamo sarkom, če odkrijemo več bul, in to na različnih delih telesa. Ljudje gredo k zdravniku navadno šele takrat, ko začne bula pritiskati na žile, živce, kosti, črevo, sečila, zaradi česar imajo težave.

- Kakšne so možnosti odkrivanja sarkoma?

Najhitrejša diagnostična postopka sta ultrazvočni pregled in CTG, to je globinsko slikanje kateregakoli dela telesa.

- Kako so, statistično gledano, razporejeni mehkotkivni sarkomi?

Štirideset odstotkov jih vznikne na spodnjih udih (mišice stegna in meč), 15 odstotkov na mišicah zgornjih udov, 5 odstotkov v glavi in vratu ter 40 odstotkov v steni trupa in prostoru v globini trebušne votline (retroperitonej).

- Kakšna je napoved (prognoza) bolezni pri mehkotkivnem sarkomu?

Sarkom dojke pri 14-letni deklici. Ko je bila bula na levi dojki odstranjena, so počakali dve leti, da se je razvoj desne dojke končal, nato pa so ji plastični kirurgi levo dojko rekonstruirali.

Sarkom je lahko malo, srednje ali bolj zločest (maligen). Najboljše izglede ima bolnik, katerega sarkom je malo zločest (I. stopnja), kar ocenijo patologi na podlagi pregleda celic pod mikroskopom. Če imamo npr. liposarkom pod kožo, določijo patologi napovedne dejavnike razpleta bolezni na podlagi večjega števila podatkov o sarkomu oziroma njegovih lastnostih: oblika jedra sarkomske celice, količina medceličnine (če je bula sestavljena samo iz celic, pravimo, da je 'divja'), stopnja nekroze (delež odmrlih sarkomskih celic). Zločestost je odvisna tudi od tega, kje je sarkom vzniknil: v globini, pod kožo, v centralnem delu telesa (v trupu ali retroperitoneju), na obrobju ali periferiji (na udih). Pri globinskih tumorjih je napoved slabša: navadno je napredoval, ker je vzniknil v globini in je bil dalj časa potuhnjen. Prognoza je odvisna tudi od velikosti tumorja in od tega, ali ima ob odkritju zasevke ali ne. Te iščemo z rentgenom. Na koncu, kar pa nikakor ni najmanj pomembno, je napoved razpleta bolezni odvisna od dotedanjega vmešavanja: to pomeni, kako so se kirurgi bule lotili - na pravilen ali nepravilen način. Na stopnji diagnosticiranja je izredno pomembno, da se bule raje lotimo radikalno - z namenom, da jo odstranimo in bolnika pozdravimo, ne pa tako, da jo najprej diagnosticiramo - kar lahko storimo npr. z odvzemom tkiva (biopsija), pri čemer nam maligne celice lahko uidejo v krvni obtok in se razsejejo po telesu.

- Torej je pri zdravljenju mehkotkivnega sarkoma na prvem mestu kirurški poseg?

Da. Po onkološkem principu ločimo več vrst operacij: najslabša je tista, pri kateri tumor odstranimo samo delno (bulo zmanjšamo), kajti tumor raste dalje. Malo boljše je izluščenje tumorja, vendar se jih 80 odstotkov ponovi. Zares ustrezna je odstranitev tumorja s plaščem zdravega tkiva, kar imenujemo široka resekcija. Je pa še radikalna resekcija z odstranitvijo cele mišične skupine. Opisane vrste operacij veljajo za vse vrste sarkomov. Na udih pa imamo še eno možnost: amputacijo, in to na različni višini.

- V kakšno pomoč sta pri zdravljenju sarkoma radioterapija (obsevanje) in kemoterapija (zdravljenje z zdravili)?

Ti vrsti zdravljenja sta v teh primerih zgolj pomožni. Obsevanje na udih sicer izboljša stopnjo lokalne kontrole (izraz, ki že sam po sebi nakazuje, da ne gre za nekaj dokončnega), vendar pa sarkoma ne more odpraviti - razen v izjemnih primerih. Kemoterapija pa je uspešna le pri eni vrsti tumorjev: to so tumorji progastih mišic, ki prizadenejo otroke.

- Kdaj pa se odločate za paliativni poseg?

Beseda paliativni pomeni poseg, ki zgolj lajša posledice neozdravljive bolezni. Z njim bolniku za nekaj mesecev podaljšamo življenje. Za ta poseg se odločamo, če je zasevkov malo in če je iz kakršnegakoli razloga smiseln.

- In kaj pravijo statistični podatki glede ozdravitve?

Uspehi zdravljenja mehkotkivnih sarkomov so primerljivi z evropskimi, nekateri so celo v svetovnem vrhu - npr. kirurško zdravljenje sarkoma v globini trebušne votline. Bolniki z omejenimi sarkomi imajo 50-60 odstotkov možnosti, da živijo pet let po operaciji. Če je sarkom razsejan, nam uspe pozdraviti le vsakega desetega bolnika. Za amputacijo kot začetno obliko zdravljenja se odločamo le v petih odstotkih primerov.

- In zdaj še nekaj o kostnih sarkomih?

Na kostne sarkome odpade približno tretjina vseh sarkomov, kar pomeni, da jih na leto diagnosticiramo in zdravimo približno 20 do 30. Razlikujemo osteosarkome (primarni kostni tumor), hondrosarkom (sarkom hrustančnega tkiva) in Ewingov (izg. juingov) sarkom. Za razliko od sarkomov mehkih tkiv je pri več kot polovici kostnih sarkomov kemoterapija zelo uspešna in je tu primarno zdravljenje. Še vedno pa je potrebno tudi dobro kirurško zdravljenje. Edina oblika kostnega sarkoma, pri kateri bolnika tudi obsevamo, je Ewingov sarkom. Naše načelo je, da poskusimo ohraniti čim večji del uda. Pri odstranitvi dela kosti se manjkajoči del nadomesti bodisi z umetnim materialom, s kostjo darovalca ali z lastno kostjo. Pri zdravljenju osteosarkoma smo pri nas na evropski ravni. Petletno preživetje je nekaj nad 50 odstotno.

- Kako posumimo na kostni sarkom?

Pri osteosarkomu in Ewingovem sarkomu bolnika napotita k zdravniku največkrat bolečina in oteklina, ki nastaneta na mestu primarnega sarkoma. Hondrosarkom je potuhnjen in ne povzroča bolečin. Pri osteosarkomu je petletno preživetje pri 55 odstotkih zdravljenih bolnikih; pri hondrosarkomu je preživetje 80 odstotno; pri Ewingovem pa 50 odstotno.

- Zakaj nastanejo sarkomi?

O etiologiji, torej vedi o vzrokih nastanka bolezni, vemo malo. Znano pa je npr., da je ene vrste sarkoma, imenuje se Kaposijev, več med bolniki z aidsom.

- Kdo sodeluje pri načrtovanju zdravljenja sarkoma?

Pri vsakem bolniku s sarkomom potek zdravljenja načrtujemo individualno. Pri tem sodeluje vselej skupina (tim) strokovnjakov, kot so kirurg, internist, radioterapevt, patolog citolog in rentgenolog. Pri izvedbi operacije sodelujejo še drugi, vsekakor pa mora biti ekipa zelo usklajena in 'trpežna'. Najdaljša operacija pri nas je trajala osemnajst ur ...

- Kaj je prispevalo k bistveno boljšemu preživetju bolnikov s sarkomom?

Pred dvajsetimi leti sta bili pri bolnikih, ki so se prišli zdravit na Onkološki inštitut zaradi mehkotkivnega sarkoma, kar dve tretjini sarkomov že dotaknjeni. Danes je nedotaknjena več kot polovica vseh primerov. Preživetje bi bilo še boljše, če bi dobili še več (čim več!) nedotaknjenih sarkomov; če se jih ne bi predhodno lotevali zdravniki, ki operacije strokovno niso sposobni izpeljati tako, kot je treba. S tem bi bilo manj možnosti, da se rakaste celice razsejejo po telesu. Ob boljšem preživetju naj omenim še bistveno izboljšano funkcionalno stanje bolnika po zdravljenju, saj se trudimo, da bi bilo amputacij čim manj.

Alenka Lobnik Zorko

Pogovori s psihologom

POMOČ STARŠEM

Ko starši zvedo, da ima njihov otrok raka, si postavljajo polno vprašanj, na katera ne najdejo odgovora. Nadvse si želijo biti koristni, duševno in duhovno močni, vedo, da morajo premagati svojo žalost in predvsem pomagati otroku. Kdo pa lahko pomaga staršem?

Kaj morajo vedeti, da bodo ob bolezni ravnali pravilno, da ne bodo prehitro »pregoreli«, kajti zdravljenje raka traja dolgo, bolezen pa je ozdravljiva v skoraj 70 odstotkih. Za razlago smo poprosili mag. Martino Bürger Lazar, univ. dipl. psih., ki je že sedem let v službi na oddelku za onkologijo in hematologijo Pediatrične klinike v Ljubljani in dela v glavnem z otroki, obolelimi za rakom, njihovimi starši in včasih še brati in sestrami. Vsem skuša vliti čim več poguma za bitko z boleznijo. »V postopku diagnostike tečejo stvari zelo hitro, eden za drugim se vrstijo pregledi, posegi, da bi se čimprej prišlo do diagnoze; zato je prav začetno obdobje za starše zelo stresno in za nekatere najtežje. V tem začetnem obdobju imajo starši največ stikov z zdravniki in medicinskimi sestrami, medtem ko z ostalimi, psihologom, vzgojiteljem in specialnim pedagogom kasneje, a takoj za tem, ko vstopimo v proces zdravljenja.«

Martina Bürger Lazar

Povedala je, da se večina staršev na vest o diagnozi odzove z negotovostjo, strahom, jezo, žalostjo in občutki krivde. Očitajo si, da morda niso dovolj zgodaj opazili znakov bolezni, da so bili premalo skrbni, da ... Po drugi strani v tem obdobju še upajo, da so se zdravniki morda zmotili in da končna diagnoza ne bo tako resna in huda.

»Šele ko dojamejo, da je diagnoza prava, začno spoznavati osebje in se začno zanimati za zdravljenje. Zato se takrat s starši veliko pogovarjamo. Ker vemo, da vseh novih in številnih informacij ne morejo takoj sprejeti, smo zanje napisali knjižico **Ko otrok zboli za rakom** z odgovori na številna njihova vprašanja. S starši vodim individualne in skupinske pogovore, kjer jih skušam čimbolj vzpodbujati k izražanju svojih občutkov, tudi tistih, za katere mislijo, da so negativni, neprimerni. Skušam jim pomagati tudi s konkretnimi nasveti, na primer, kako lahko sami prispevajo k lajšanju stranskih učinkov zdravljenja, naučim jih preproste tehnike sproščanja in podobno,« je nadaljevala.

»Starši se zelo trudijo, da se pred otrokom ne bi zjokali, da ne bi pokazali, da jih skrbi. Vendar to ne gre v nedogled, saj so tudi starši samo ljudje. Zgodi se, da se ne morejo več pretvarjati in prikrivati svojih čustev in takrat se pred otrokom zrušijo. A to ni nič hudega,« je povedala in svetovala, da je dobro, če si starši, večinoma je to mama, vzamejo čas tudi zase, za kavo, za sprehod v naravo, predvsem pa za svojega partnerja, zdrave otroke in prijatelje. Le tako bodo dovolj močni in v oporo bolnemu otroku, kajti zdravljenje raka je navadno dolgotrajno. »Staršem svetujem, da naj prijateljem in sorodnikom povedo, da ima otrok raka. Kajti, če ti to le slutijo, so nemalokrat v zadregi in negotovi, ker ne vedo, kako in kdaj pomagati,« je svetovala.

Neva Brun

Piše: Metka Klevišar

»SAMO DA BO ZDRAVJE«

Vedno znova slišim koga reči: »Samo da bo zdravje, pa bo že šlo.« Potem pa zdravje je, pa vendarle ne gre. Ljudje so zdravi, imajo vse izvide v mejah normale, pa kljub temu težko živijo in so v sebi zelo nezadovoljni. Zdravje samo torej ni dovolj, še nekaj drugega je treba. Ali pa drugače rečeno: zdravje res ni samo odsotnost bolezni, ampak je veliko več. Zdravje je pravzaprav naše celotno odzivanje na vse, kar nam prihaja na pot, je naš odnos do temeljnih življenjskih vrednot, je naš temeljni odnos do življenja in smrti.

Zato zdravje ne more biti nekaj, kar lahko zagotavlja medicina brez sodelovanja z bolnikom. Medicina ni servis, kjer popravijo okvare, tako kot v mehanični delavnici popravijo avto. Medicina samo pomaga temu, kar se odvija v človeku samem. Pomaga, da se aktivirajo vse njegove notranje moči, ki bodo zmogle premagati bolezen, ali pa mu bodo pomagale, da bo kljub bolezni, ki se je morda ne da ozdraviti, živel čim bolj kvalitetno in zadovoljno do konca.

Prav zadovoljstvo je temeljnega pomena za naše doživljanje zdravja. Ko srečujem ljudi in se pogovarjam z njimi, imam vtis, da je nezadovoljstvo ena najhujših bolezni. Verjetno ne samo v današnjem času, ampak je bilo že od nekdaj tako. Zadovoljstva ti ne more nihče dati, nihče ne more biti namesto tebe zadovoljen. Zadovoljen je lahko človek le sam. Zadovoljstvo ni nujno povezano z zunanjimi okoliščinami. Lahko je nekdo tudi v medicinskem smislu bolan, pa je v sebi zadovoljen in kljub bolezni živi kvalitetno. Lahko pa je nekdo zdrav, kar se tiče izvidov, pa mu to čisto nič ne pomaga. Lahko tudi rečemo, da je notranje zadovoljstvo najpomembnejši kriterij, da se nekdo počuti zdravega.

Oti Mertelj, diplomirana medicinska sestra

SOČUTNA SKRB ZA BOLNE

Oti Mertelj

»Je srce, ki razume, in so roke, ki blažijo. Je razum, ki združuje mnogo znanja v pomoč,« je prepričana Oti Mertelj, diplomirana medicinska sestra, že 21 let zaposlena v Splošni bolnišnici Jesenice.

Njena prva služba je bila v Ljubljani, v bolnici dr. Petra Držaja, in po dveh letih vožnje na relaciji Martuljek - Ljubljana je bila vesela, da je dobila službo bližje svojega doma. V jeseniški bolnišnici je najprej delala v centralni intenzivni terapiji, nato na kiruškem oddelku kot timska medicinska sestra. Pred dvema letoma je sprejela izziv in odšla na drugo delovno mesto, kjer je del njenega časa namenjen vodstveni funkciji, del pa še vedno bolnikom, saj dela v svetovalni službi za oskrbo rane. »Veliko bolj sem zadovoljna pri delu z bolniki, več lahko naredim za njih, bolj se jim lahko razdajam kot pa z reševanjem organizacijskih problemov v okviru vodstvenega dela.«

Pri svojem delu se srečuje z onkološkimi bolniki, ki prihajajo v jeseniško bolnišnico zaradi operacij črevesja, želodca, pridejo na kemoterapijo, sprejeti so tudi neozdravljivo bolni za paliativno oskrbo oz. lajšanje simptomov, predvsem bolečin. V jeseniški bolnišnici imajo dobro organizirano službo, ki se ukvarja z bolečino, v ustanavljanju je tudi ambulanta za zdravljenje bolečine in Oti Mertelj vidi v tem veliko prednost, tudi za bolnike na terenu, saj je še vedno preveč bolnikov, ki bolečine trpijo po nepotrebnem.

»K nam prihajajo tisti bolniki na kemoterapijo, ki so bili pri nas operirani. In veliko jim pomeni, da se jim ni treba voziti v Ljubljano. Zadovoljni so z našim pristopom, domačnostjo in prijaznostjo.«

Bolniki, oboleli za rakom, imajo svoje potrebe, upanja, pričakovanja in želje. Vse to vpliva na njihovo voljo do življenja. Ob sebi, poleg zdravnikov, potrebujejo prijazno medicinsko sestro in Oti se je neštetokrat zgodilo, da so ji bolniki stisnili roko, se ji zahvalili in rekli: »Hvala za vse, nikoli vas ne bomo pozabili.«

»Vloga medicinske sestre je vedno nepogrešljiva, čeprav je pogosto zapostavljena, prevečkrat je v ozadju, preobremenjena, premalo plačana, za bolnika pa naredi ogromno »nevidnih« del, ki mu veliko pomenijo in mu lajšajo bivanje v bolnišnici,« razmišlja Oti. Tako kot drugo zdravstveno osebje imajo tudi medicinske sestre premalo časa za bolnike, za poslušanje njihovih težav; bolniki pa so, obremenjeni z boleznijo, še posebej občutljivi.

»Pomembno je, da jim kljub bolezni znamo povrniti samospoštovanje, in medicinska sestra si mora pridobiti bolnikovo zaupanje, doseči, da se ji bolnik odpre, da pove svoje težave, dvome in skrbi, saj bo tako zdravljenje uspešnejše. Kljub vsemu pa je bolnik tisti, ki bo izbojeval dokončen boj v tekmi z boleznijo,« je prepričana Oti Mertelj.

Neva Brun

Zadovoljstvo je nekaj, kar se v človeku neprestano razvija, raste ali pada, je včasih krhko in drugič spet trdno. Če že kot otrok od doma dobiš pozitivno usmerjenost v življenje, ti je potem gotovo laže biti zadovoljen. Vendar ima vsak človek vso svobodo, da iz svojega življenja naredi takšno ali drugačno umetnino. Samo veliko več truda mora vložiti v to, če mu pogoji niso dani od otroštva.

Mnogi stari ljudje so zelo nezadovoljni s svojim življenjem. Pri večini si težko predstavljam, da bodo postali bolj zadovoljni, preden bodo umrli, čeprav je tudi to mogoče. Zato pa se mi zdi toliko pomembneje, da se mladi ljudje zavestno učijo biti zadovoljni in hvaležni za vse dobro. Kako lepo bi bilo živeti v družbi, kjer bi bilo več zadovoljnih ljudi!

PREGLED ENKRAT NA MESEC

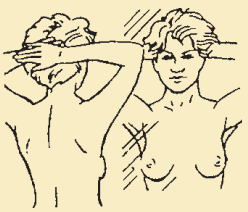
Pri samopregledovanju dojk skrbno preglejte obe dojki, najprej eno in potem še drugo. To počnite tudi, če ste bili že operirani zaradi raka dojk.

1 Dvignite desno roko in položite levo dlan na desno dojko. Iztegnite prste in jih stisnite skupaj ter s krožnimi gibi pretipajte dojko. Začnite na zunanjem obodu in se z roko pomikajte proti bradavici.

2 Nagnite se naprej in podprite desno dojko z desno roko. Z nežnimi krožnimi gibi leve roke rahlo pritiskajte nanjo.

3 Nagnite se naprej, spustite levo roko. S stisnjenimi prsti desne roke pretipajte levo pazduho, nato ponovite pregled še z razprtimi prsti.

4 Pri kopanju, prhanju ali umivanju poglejte dojki še v ogledalu in ju primerjajte. Prepričajte se, da ni nobenih vidnih sprememb. Nato sklenite roki nad glavo in ponovno preverite, če ni sprememb.



* * *

In kakšne spremembe sploh iščemo?

Spremembe v velikosti in obliki dojk ter barvi kože, uvlečenost bradavice ali izcedek iz nje ali zatrdline. Če opazite kakršnokoli spremembo, pojdite takoj k zdravniku!

Karmen Presekar iz Zaloga pod Sveto Trojico

BOLEZEN JIH JE PAHNILA V STISKO

Kdo ve, o čem vse je kot otrok Karmen Presekar sanjala; kaj bo, ko bo odrasla itd. Najbrž si ni predstavljala, da se bo življenje obrnilo tako, kot se je, da bo bolezen prizadela njeno družino in jih pahnila v hudo finančno stisko.

Karmen Presekar in njeni štirje otroci

Sedemintridesetletna Karmen Presekar in njen soprog imata štiri otroke: sedemnajstletno Klavdijo, ki se uči za frizerko, osnovnošolki Valerijo in Špelo ter šest let starega Klemena. Včasih hčeram in sinu težko razloži, da jim česa ne more kupiti, kdaj pa kdaj jim ne more dati niti tega, kar nujno potrebujejo.

Živijo v Zalogu pod Sveto Trojico. V hiši staršev Karmeninega moža so si uredili svoje gospodinjstvo. Vsak mesec pride kup položnic, ki jih z dohodki, kakršne imata, komaj zmoreta. Soprog, ki je bil nekoč zaposlen kot varnostnik, je zaradi težav s hrbtenico invalidsko upokojen. Spondilitis ima in mu zato trdijo kosti, je razložila. Sama je prenehala delati pred skoraj desetimi leti. Ena od hčera je pri treh letih dobila tako močno astmo, da je bila primorana ostati pri njej. Na pomoč tašče ni mogla računati, saj ima hudo obliko sladkorne bolezni.

»Do takrat sem delala kot snažilka na osnovni šoli Prežihovega Voranca v Ljubljani, potem pa sem se prek Zavoda za zaposlovanje izšolala za pomožno kuharico. Takrat ko sem končala osmi razred, namreč nisem imela možnosti, da bi se šolala naprej,« je opisala sedemintridesetletnica.

Ravno v času, ko se ji je obetala nova služba, dobra tri leta je od tega, pa je doživela nov udarec. »Med umivanjem sem zatipala zatrdlino na dojki. Šla sem k zdravniku, ta me je poslal na punkcijo, in izkazalo se je, da imam raka,« se spominja. Sledile so dodatne preiskave. Manj kot tri tedne po tem, ko so odkrili bolezen, je šla na operacijo.

»Grozljiv šok sem doživela, ko so mi zdravniki povedali, da imam raka. Bila sem čisto na tleh, tudi po kirurškem posegu sem se komaj pobrala. Zelo težko je bilo, prav nikomur ne privoščim, da bi moral prestajati kaj podobnega. Da je bil položaj še hujši, je bil istočasno kot jaz v bolnišnici tudi tast. Še sreča, da kemoterapija ni bila potrebna,« je povedala Karmen Presekar. Dokler ni sama zbolela, ni poznala nikogar, ki bi imel raka. Prej je bila vedno zdrava in nikoli v bolnišnici. »Potem ko sem dobila diagnozo, se mi je pogosto zgodilo, da sem težko zbrala moči, posebej če mi je kdo rekel kaj takega, kot na primer, da je vprašanje, če bom sploh preživela.«

Februarja lani so jo invalidsko upokojili za polovični delovni čas. Od takrat prejema približno 44 tisoč tolarjev nadomestila za pokojnino, mož pa nekaj tisočakov več. Če bi ne dobili še nekaj otroških dodatkov, bi tolkli pravo revščino. Tako pa za silo životarijo. »Sorodniki nam ne morejo pomagati. Živimo iz dolga v dolg. Ko zmanjka, si sposodimo. Ko dobimo, vračamo in smo tako v začaranem krogu, ves čas na istem.«

Obrnila se je na socialno službo in dobila enkratno pomoč v višini dvajset tisoč tolarjev. Na srečo ima vsaj najstarejša hči štipendijo, ki zadošča za to, da si plača prevoz v šolo in malico.

Nekoč je imela družina Presekarjevih njivo, kjer so si pridelali različne poljščine, a so jo zaradi bolezni opustili in imajo zdaj le manjši vrtiček. Takrat so lahko veliko prihranili. Bolezen jim je vzela tudi njivo.

»Ena od bistvenih sprememb po bolezni je, da postanem zelo hitro utrujena pri vsakem opravilu, ki se mi prej sploh ni zdelo naporno.«

V veliko oporo pri premagovanju težav so ji srečanja onkoloških bolnic, ki jih obiskuje enkrat na mesec. Nekatere ženske, ki hodijo na ta srečanja, so bile operirane že pred več leti, druge pred kratkim. »Pogovarjamo se, si povemo o težavah in se med seboj bodrimo, kar zelo pomaga. Hodimo tudi na izlete, dvakrat sem bila že na Triglavu, šle smo tudi po Jurčičevi poti. Ženskam, ki jih prizadene takšna bolezen, kot je mene, pa želim predvsem veliko volje, da ne bi klonile.«

Tudi sama se skupaj s svojo družino pogumno bori. Proti bolečinam telesa in duha in tudi proti revščini.

Barbara Hočevar

Gordana Poropat iz Izole

SEM BREZ VSEGA

Dvaintridesetletna Gordana Poropat skorajda neobremenjeno, vsaj vtis daje tak, pripoveduje o svoji življenjski zgodbi, in človek se nehote, ko jo posluša, sprašuje, od kod jemlje moč. Govori o družini, delu, željah. Tudi o bolezni, ki jo je prizadela, in zaporu na Igu, kjer prestaja šestmesečno kazen.

Doma je iz Izole, in čeprav že dolgo ne živi tam, je njen primorski naglas še vedno izrazit. Edinka je, pripoveduje. Ker so hiše v naselju, kjer so stanovali, tako blizu ena drugi, sta se morali z mamo precej potruditi, da bi pred sosedi prikrili očetov alkoholizem. Življenje z njim je bilo grozno. Ves denar je šel za pijačo. »Nekajkrat smo ga skušali pripraviti do tega, da bi se šel zdravit, a nam nikoli ni uspelo,« se spominja.

Ko ji je pred petimi leti umrla mama, so šle stvari še na slabše. »Čeprav je mama dobila štiri milijone tolarjev odpravnine od podjetja, pri katerem je bila zaposlena v Trstu, sem se morala za njen pogreb iti v cvetličarno zmenit, če mi dajo rože na obroke. Oče je vse pognal, med drugim tudi v igralnicah,« je opisala.

Dolgov je bilo iz dneva v dan več. Kmalu mu je začelo pešati tudi zdravje. Bolezen pa je prizadela tudi Gordano. Devetindvajset let je bila stara, ko je opazila na dojki bulo, ki jo je zelo bolela. Najprej so ji dali močna zdravila, ki pa niso pomagala tako, kot so pričakovali. Poslali so jo na punkcijo in kmalu tudi na operacijo. Vendar po njej bolečine niso pojenjale in je morala še enkrat na kirurško mizo.

»V bolnišnici so bili vsi prijazni do mene, bodrili so me, da bo zdravljenje sicer naporno, a bo kmalu bolje. Kemoterapija je bila izčrpljujoča, padala sem v nezavest, ves čas sem bruhala. Skoraj šest mesecev sem preživela le ob čokolinu in kokakoli, saj mi samo po njima ni bilo slabo,« se je spominjala. Najhujši šok pa je bil, ko je ostala brez las. Takrat je začela plesti klobučke, majice, pulovere in druge reči. Z ročnimi deli si tudi zdaj krajša čas.

Fotografija: Barbara Hočevar

Gordana Poropat

Preden je zbolela, je Gordana delala v računovodstvu nekega podjetja na Vrhniki, ki pa je šlo v stečaj. Za nameček je kasneje ugotovila, da ji niti zdravstvenega zavarovanja niso plačevali. Potem ko se je vrnila iz bolnišnice, si je nekaj časa denar služila s poučevanjem italijanščine. Kasneje je začela delati s kolegico, ki se je ukvarjala z nepremičninami. Po cele dneve je bila v službi, ki jo je veselila. Poleg tega je hotela sama sebi dokazati, da lahko zaživi znova.

Še isto leto, kot je bila operirana, ji je umrl oče. »Ob dedovanju sem pooblastila odvetnika, naj proda družinsko hišo, vrne upnikom denar in mi da ostanek. Tega naj bi bilo okoli deset milijonov. Zagotovil mi je, da se je pozanimal, koliko znašajo dolgovi, zaupala sem mu. A me je prinesel okoli,« je nadaljevala.

»Nobenega denarja nisem videla in niti vseh dolgov ni odplačal,« je povedala Gordana Poropat in dodala, da je proti odvetniku na zavarovalnici vložila zahtevek za odvetniško malomarnost.

»Oče je bil pooblaščen na mojem tekočem računu in je napisal za 340 tisoč tolarjev čekov, ki so bili brez kritja,« odgovori na vprašanje, kaj jo je pripeljalo v zavod za prestajanje kazni. Takrat ko so jo policisti odpeljali v pripor, je dobila odpoved v službi, kjer že tako ali tako nekaj mesecev ni dobivala plače, njena stanodajalka pa ji je odpovedala najemno pogodbo. Proti njej poteka še en postopek, ki ga je vložil eden od upnikov, ki mu ne more do konca vrniti denarja.

Tako brez vsega, kot je sedaj, ni bila še nikoli, poudari. V zavodu dobi osnovne higienske potrebščine, sama pa pogosto niti za kavo nima. Vsi so razumevajoči, dodaja, dobro se razume s sojetnicami, pazniki, paznicami in vsemi drugimi. Marsikdo jo je pripravljen poslušati, ko ji je hudo. A ne more na sprehod v naravo, kar bi bilo za njeno zdravje koristno, ker je na zaprtem oddelku. In komaj kdaj dobi kakšen obisk. Babica je stara 80 let in je srčna bolnica, tako da se ne more pripeljati s Primorske, drugi sorodniki ne prihajajo. Le podpora prijatelja Gorana jo drži pokonci.

Konec julija se ji izteče kazen, a jo, namesto z veseljem, bližanje tega datuma navdaja s skrbmi. Nima se kam vrniti. Denarja, da bi najela stanovanje, nima. Zaradi neizplačanih plač je na delovno sodišče proti nekdanji delodajalki sicer vložila tožbo, vendar si razpleta ne obeta še kmalu. V delavnici zavoda za prestajanje kazni zaradi zdravstvenih razlogov ne more delati, da bi si vsaj tam prislužila kak tolar. Z oblačili in obutvijo so ji pomagali pri Karitasu, tudi Center za socialno delo ji je šel na roko. A je vseeno težko, pravi.

Nekoč v prihodnosti bi rada ustanovila svoje podjetje. Do takrat pa bo nedvomno morala premagati še marsikatero čer. Upamo, da ji bo uspelo.

Barbara Hočevar

NOVICE
EUROPA DONNA

Znane Slovenke in Slovence smo spraševali, kako vsak dan skrbijo za svoje zdravje

ZA ZDRAVJE SE VELJA POTRUDITI

Zdravje postane vrednota šele v trenutku, ko je ogroženo ali pa celo šele takrat, ko ga že zamenja bolezen. Do tedaj je nekaj popolnoma samoumevnega. Zakaj bi človek, ki se dobro počuti, hodil na preventivne preglede? Zakaj bi zdravo jedel, živel zmerno in se odpovedoval kajenju in pretiranemu pitju?

Tako mislijo mnogi, ne le znani Slovenci in Slovenke, in začno za zdravje skrbeti šele, ko resno zbolijo. Sicer pa ... prisluhnite!

Dunja Klemenc, producentka: Zdravja ne jemljem kot nekaj samo po sebi umevnega. Redno hodim na zdravstvene preglede, saj je gotovo bolje bolezen preprečiti ali pa vsaj zgodaj odkriti kot pa zdraviti.
Pomembno se mi zdi tudi gibanje. Vsako jutro najprej malo telovadim, čez dan pa si privoščim enourni sprehod. Včasih se odpravim tudi malo višje, na bližnji grič. V topli polovici leta se najraje odpeljem v Istro. Tam imam vikend in vrt, ki ga pridno obdelujem. V teh šestih mesecih sem veliko na zraku in to me napolni s svežo energijo.
Dobri hrani se nerada odrečem, vendar vseeno poskrbim za redne, uravnotežene obroke. Razni posebni načini hranjenja, kot na primer vegetarijanstvo, me ne navdušujejo. Živim s filmom, in kot ima vsak poklic svoje svetle in temne plati, jih ima tudi producentski. Moje delo je zelo ustvarjalno, a hkrati na trenutke zelo stresno. Zato poskrbim, da se po koncu vsakodnevnih obveznosti sprostim in dovolj naspim.

Artur Štern, metabiolog: Poskušam se držati nekih okvirnih pravil zdravega življenja, vendar ne pretiravam. Sledim jim pač, kolikor mi ustrezajo. Včasih si privoščim prekršek, najem se zvečer ali spustim zajtrk, na primer. Vseeno pa pazim na maščobe in ne kadim.
Veliko se ukvarjam s športom. Nisem sicer navdušen nad raznimi dvoranskimi aktivnostmi, rad pa zunaj tečem. Vreme me pri tem ne ovira.
Vendar pa se mi zdi, da je pri vprašanju zdravja in dobrega počutja daleč najpomembnejše, da je človek srečen in spontan. Da se ne utaplja v nezadovoljstvu ali se postavlja v vlogo žrtve.
Zelo škodljiv je tudi stres, sploh če je intenziven in neprestan. Sam sem se ravno zaradi stresa odpovedal nekaterim obetavnim delovnim ponudbam. Spoznal sem, da bi se lahko hitro ujel v vsesplošno tekmovanje. Tega nisem želel in zato sem danes v svobodnem poklicu. Pomembnejše se mi zdi, da lahko prosto ustvarjam in da me v tem pogledu nihče ne omejuje. Z denarjem se pretirano ne obremenjujem in zato živim dosti mirneje kot nekoč.

Gregor Krajc, direktor Urada za informiranje: Žal se ne morem pohvaliti z zgledno skrbjo za zdravje. Vsekakor se premalo gibam, sploh med tednom. Zato pa poskušam izkoristiti vikende, kolikor je to pač možno. Tudi prehranjujem se ne ravno najbolj zdravo, pa predvsem neredno.
Bolj skrben sem pri preventivnih zdravniških pregledih. Menim namreč, da je zgodnje odkrivanje in preprečevanje bolezni zelo pomembno. Tudi če zbolim, brez zadržkov obiščem svojega zdravnika. Z njim se podrobno pogovorim in sledim njegovim nasvetom.

Ajda Kalan, radijska in televizijska napovedovalka: Odkar imam psa, sem spoznala čudovite stvari. Vsak dan vstanem že zelo zgodaj in se odpravim z njim do gozda, kar mi je v veliko veselje. Sončna jutra in hoja po rosni travi me zbudita in navdušita. Včasih zraven še malo telovadim ali pa se le ustavim in napolnim pljuča s svežim zrakom. Čez dan grem rada na vrt ali pa poskrbim za svoje rože. Običajno se zraven dodobra razgibam.

Pazim tudi na prehrano. Trudim se jesti raznoliko in zmerno. Daleč najpomembnejše pa se mi zdi vsesplošno pozitivno naravnano mišljenje. Sploh pri boleznih, kot je rak. Ta se namreč začne ravno v glavi. Ko si človek naloži preveč stvari in v trenutkih največjega stresa, se ustvarja škodljiva napetost in ta odpre vrata raznim boleznim. V začetni stopnji se jim lahko še upiramo, a če ničesar ne spremenimo, nas negativnost počasi načne. Zato se trudim, da bi živela v sozvočju s seboj in okolico. To ne pomeni, da se problemom izogibam ali da jih je manj. Trudim se pač najti rešitev, ki bi prizadela čim manj ljudi in ne vzbudila preveč grenkih čustev pri drugih.

Janez Potočnik, minister za evropske zadeve: Sem optimist in prisegam na pozitivno naravnanost, sploh kadar se je treba soočiti z večjimi problemi. Ti se lahko pojavijo tako na zdravstvenem kot na drugih področjih. Glede na to, da sem v službi večkrat izpostavljen stresnim situacijam, ki zahtevajo hitre rešitve, se mi zdi splošno počutje in zdravje še posebej pomembno. Le psihično stabilen človek je namreč lahko kos intenzivnemu delu. Zato se premišljeno lotevam problemov in najprej izluščim tisto, česar ne morem spremeniti. S tem se namreč ne želim pretirano in po nepotrebnem obremenjevati. Poleg tega pa se ukvarjam s športom. Rad igram odbojko, če se le da vsaj enkrat na teden. Bil sem navdušen igralec tenisa, vendar sem v zadnjem času precej popustil, predvsem zaradi bolečega komolca.

Maja Weiss, režiserka: Do petintridesetega leta se za zdravje nisem kaj dosti menila. Živela sem precej nezdravo. Bila sem pretežka, kar mi je v zadnjih letih začelo povzročati razne zdravstvene težave. Zdaj se zavedam, da je telo pač živ organizem, in če hočem da deluje, moram

zanj vsaj v grobem poskrbeti. V zadnjih letih sem naredila nekaj korenitih sprememb. Pri tem sta mi bila v veliko pomoč in spodbudo otroka. Uspelo mi je zgubiti precej kilogramov in prišla sem do želene teže. Zdaj se jo trudim obdržati. Pazim na prehrano in se poskušam čimveč gibati. Počutim se veliko bolje, kar je vsekakor največja nagrada za vloženi trud in odrekanje.
Zmerno prehranjevanje in šport sta gotovo potrebna za normalno delovanje telesa, ugotavljam pa, da je tudi psihična uravnoteženost za zdravje ključnega pomena. Normalni vsakodnevni stres, s katerim se soočam pri delu, me ne ogroža. Pravzaprav se mi zdi do določene mere celo koristen, saj me sili k aktivnosti. Zavedam pa se, da lahko v pretiranih količinah zdravje resno ogrozi.

Fedor Černe, geograf in član ožje pogajalske skupine za vstop v EU: Za svoje zdravje poskrbim na več načinov. Če je le mogoče, si vsak dan utrgam vsaj pol ure za tek. Jem dokaj redno in predvsem v miru. Od časa do časa si privoščim kakšen mali greh, vendar ne pretiravam. V zadnjem času pojem občutno manj mesa, nisem pa vegetarijanec.
Držim se rekla, da je bolje preprečiti kot zdraviti, zato redno hodim k zdravniku. Obiščem ga, ko sem bolan, grem pa tudi na kontrolne preglede. Dvakrat na leto si na primer dam preventivno pregledati kri.
Ko sem se pridružil pogajalski skupini, sem se začel ukvarjati z meditacijo. Pomaga mi pri ohranjanju zbranosti in zelo blagodejno vpliva na mojo vsesplošno počutje.
Besedilo in slike: **Katarina Krapež**

PROGRAM VITALIZACIJE ŽIVLJENJA

Naraščanje števila bolnikov, obolelih za rakom, in osebna izkušnja, ki uči, da je k rehabilitaciji potrebno pristopiti celostno, je pozdravljenega rakavega bolnika Marjana Štora iz Dobrne spodbudila, da je predlagal tesnejše sodelovanje Onkološkega inštituta v Ljubljani s termami Dobrna. S strokovnim sodelovanjem je tako nastal avtorsko zaščiteni Program celostne rehabilitacije onkoloških bolnikov, ki se pričenja pilotsko izvajati v Termah Dobrna. S pomočjo naravnih danosti, 600-letne tradicije zdraviliške dejavnosti ter ob podpori vrhunske stroke se bomo posvetili celostni in čim zgodnejši rehabilitaciji onkološkega bolnika, tako da se bo ta telesno in duhovno celovito rehabilitiral in se čimprej vrnil v normalno življenje, ali drugače povedano, prepričani smo, da bo program prinesel bolnikom novo kvaliteto življenja po bolezni - vitalizacijo. V programu pa se poleg rehabilitacije posvečamo tudi preventivi in v ta namen pripravljamo paleto zanimivih programov. Trudimo se, da bi na ta način najbolje pomagali bolnikom v novo življenje po bolezni, kajti ni bistvo preživeti, bistvo je zopet kvalitetno živeti.

Terme Dobrna

Sproščeno v nov dan!

Irski proizvajalec prsnih protez TRULIFE *se že več kot 40 let posveča razvijanju inovativnih, kakovostnih proizvodov, da bi vam z njimi olajšal življenje po operaciji. Glavno vodilo podjetja je oblikovati prsne proteze kar najbolj naravnega videza, ki bodo s svojo obliko, velikostjo, sestavo in težo omogočale največje udobje. Izbirate lahko med široko paleto prsnih protez, glede na obliko in velikost, ki najbolj ustreza vašim željam in potrebam.*

Poglavitne prednosti prsnih protez TRULIFE so:

- **izdelane so iz izredno lahke silikonske mase,**
- **so naravnega videza in prijetne na otip,**
- **udobne za nošenje,**
- **pestra ponudba različnih oblik in velikosti.**

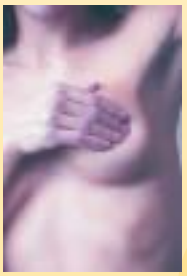
V ponudbi proizvajalca TRULIFE sta na voljo tudi posebna silikonska proteza za plavanje in prosti čas **Calypso** ter **učna prsna proteza**, ki vsebuje zatrdline in vozliče, ki so na otip podobni tistim v rakastem tkivu.

TRULIFE proizvaja tudi izredno kvalitetne čipkaste in bombažne ortopedske nedrčke.

Prsne proteze in ortopedski nedrčki TRULIFE so vam na voljo v vseh bolje založenih trgovinah z medicinskimi pripomočki ter v trgovinah **NEGA**:

- **v Ljubljani,** Župančičeva 10
  telefon: 01 / 425-31-46
- **v Mariboru,** Pobreška 6a,
  telefon: 02 / 300-26-50

V trgovinah **NEGA** vam bo strokovno usposobljeno osebje predstavilo **pravilne tehnike samopregledovanja dojk.** Svetovali vam bodo pri izbiri prave prsne proteze in ortopedskega nedrčka, ponudijo pa vam lahko tudi ortopedske kopalke.



ARTIUM

TRULIFE

Generalni zastopnik in distributer podjetja TRULIFE v Sloveniji je:

VALENCIA Stoma-Medical d.o.o
Župančičeva 10, Ljubljana

Vse dodatne informacije dobite na brezplačni telefonski številki **080 15 45.**

Če boste zadovoljne s svojim videzom, se boste tudi počutile dobro, zato si vzemite čas in si izberite pravo prsno protezo in nedrček!

Nekatere parlamentarke so se pridružile Europi Donni

PREVENTIVA JE POLITIČNA ODLOČITEV!

Po zgledu mnogih evropskih držav tudi slovenska Europa Donna poskuša v svoje vrste pritegniti poslanke Državnega zbora. Zakaj? Ker se tam odloča o vseh pomembnih rečeh. Tudi o zdravju. Srečanje s slovenskimi parlamentarkami je organizirala Cveta Zalokar Oražem, poslanka, podpredsednica odbora za zdravstvo, delo, družino, socialno politiko in invalide v Državnem zboru, županja Domžal in tudi članica upravnega odbora Europe Donne.

Slovenija še ne sodi med države, ki imajo organizirano preventivno rentgensko slikanje dojk (mamografijo) vseh žensk po petdesetem letu na dve leti. V državah, kjer imajo to slikanje (presejanje) organizirano že več let, se je smrtnost zaradi raka dojk znižala za 25 do 30 odstotkov! To bi v Sloveniji pomenilo vsako leto sto smrti zaradi raka dojk manj.

Preventiva torej ni magična beseda. To je politična odločitev. In prav pri tem nam bodo, so obljubile, pomagale slovenske poslanke.

Pa še pri nečem. Pri organiziranju posebnih multidisciplinarnih centrov za bolezni dojk po evropskih priporočilih. To pa pomeni, da je multidisciplinarni center lahko le takšna bolnišnica, kjer vsako leto obravnavajo vsaj 150 novih bolnic z rakom dojk. Naprej: v takšnem centru lahko dela le dodatno izobraženo zdravstveno osebje za bolezni dojk, kirurgi, internisti, radiologi, radioterapevti, patologi, psihologi, socialni delavci, fizioterapevti in medicinske sestre. V takšnem centru morajo znati opravljati tudi rekonstrukcijo dojk.

Zakaj je to pomembno? Zato ker je znano, da le takšni centri bolnicam z rakom dojk lahko nudijo celostno zdravljenje in rehabilitacijo, kar se kaže tudi po statistično višjem preživetju bolnic. Poleg tega se oprema, ki ni poceni, in izobrazba ter izkušenost kadrov v takšnih centrih izkoristijo na najboljši možni način.

Sedaj se namreč na preveč mestih kopiči draga oprema, ki je premalo izkoriščena, z njo pa mnogokrat upravljajo ljudje, ki nimajo dovolj znanja in izkušenj.

Posledice neorganiziranih razmer pa nosijo bolnice ...

MS, NŽ

Irma Pavlinič Krebs

Silva Černugelj

Ana Marija Tisovic

Kaj so nam povedale nekatere od poslank, ki so postale naše članice:

Irma Pavlinič Krebs, podpredsednica Državnega zbora: Pravica do zdravja, do hitrega in najboljšega zdravljenja, je pravica, za katero smo po svojih najboljših močeh dolžni skrbeti vsi. Želim, da bi to pravico slovenske ženske uživale v najvišji možni meri. Sodelovala bom pri Europi Donni, saj si iskreno želim, da bi tudi slovenski del velike evropske 'družine' 29 držav ED čimprej dosegel zastavljene cilje.

Silva Černugelj: Zavedam se, da zgodnje odkrivanje raka dojk rešuje življenja. Moj namen pa je rešiti vsaj eno življenje na leto. In ta cilj lahko dosežem v društvu

Fotografije: Neva Železnik

Lidija Majnik

Europa Donna, ker imam občutek, da bomo skupaj mnogo lažje naredili veliko več. Več nas bo, več življenj bomo rešili.

Ana Marija Tisovic: Zelo sem vesela, da ste me povabile medse. Cenim vašo dobro organizacijo in velik optimizem, ki ga imate, cenim, da ga delite vsem tistim, ki pridejo

Fotografije: Neva Železnik

Marija Pozsonec

v svojem življenju pred tako veliko preizkušnjo, kot je rak dojk. Menim, da ženske na to bolezen bolj čustveno reagiramo kot na katerokoli drugo. Zato se mi zdi še toliko bolj pomembno, da bolnim nekdo stoji ob strani in jih hrabri. Tudi finančna pomoč družini v času bolezni je lahko neprecenljivo darilo.

ZDRUŽENJE ZA BOJ PROTI RAKU DOJK

Za rakom dojk lahko zboli vsaka ženska. Najpogosteje zbolijo ženske, ki so že v meni, čeprav imajo lahko raka dojk tudi že najstnice. V naši državi zboli na novo za tem najpogostejšim rakom pri ženskah vsako leto več kot tisoč žensk. Verjetnost, da se bo to zgodilo katerikoli izmed nas, s starostjo narašča.

Zakaj vas torej vabimo, da postanete članica slovenskega združenja?

- Nobena pravica ni več samoumevna. Vsako pravico si moramo izboriti!
- VSE ŽENSKE, ne le tiste, ki imajo denar, morajo imeti zagotovljene preventivne brezplačne preglede - mamografijo ~ na vsaki dve leti po petdesetem letu starosti.
- Če pa se zgodi, da bomo zbolele, si želimo biti deležne takojšnje in čim boljše zdravstvene oskrbe.
- Glas posameznice ne pomeni veliko. Čim več nas bo, lažje bomo dosegle zastavljene cilje.

Pobudo, da se mora strokovnim prizadevanjem v boju proti raku dojk pridružiti čim več žensk, je dal prof. Umberto Veronesi, zdravnik, dosedanji italijanski minister za zdravstvo. Njegova pobuda je padla na plodna tla in leta 1994 je bila ustanovljena Evropska zveza proti raku dojk, EUROPA DONNA, ki trenutno združuje 29 držav.

Fotografija: Katarina Krapež

Od leta 1997 je vanjo vključena tudi Slovenija. Predsednica slovenske Europe Donne je od februarja leta 2001 prim. Mojca Senčar, dr. med., ki je tudi sama pred 22 leti zbolela za rakom dojk; predsednica odbora pokroviteljev je dr. Danica Purg, nekdanja oz. prva predsednica združenja.

Europa Donna, ki ima sedež v Milanu, zastopa interese žensk v boju proti raku dojk, predstavnike oblasti in vlade pa seznanja predvsem s problematiko te bolezni.

Evropska zveza Europa Donna izdaja EUROPA DONNA NEWS, slovensko združenje pa NOVICE EUROPE DONNE.

DESET CILJEV EUROPE DONNE

1. Širi in izmenjuje informacije o raku dojk po Evropi in v svetu.
2. Obvešča o boleznih dojk.
3. Poudarja pomen ustreznega pregledovanja in zgodnjega odkrivanja raka dojk.
4. Prizadeva si za najboljše zdravljenje.
5. Prizadeva si za popolno oskrbo med zdravljenjem in po njem.
6. Podpira ustrezno dodatno izobraževanje zdravstvenih strokovnjakov.
7. Podpira kakovostno strokovno obravnavo in pospešuje njen razvoj.
8. Trudi se za stalno posodabljanje medicinske opreme.
9. Skrbi, da ženske kar najbolje razumejo vse predlagane načine zdravljenja, da sodelujejo v kliničnih študijah in da lahko uveljavljajo pravico do dodatnega strokovnega mnenja.
10. Podpira raziskave o raku dojk.

EUROPA DONNA (pristopna izjava)

EUROPA DONNA

Želim postati članica/član Europe Donne, Slovenskega združenja za boj proti raku dojk

Originalno pristopno izjavo ali njeno fotokopijo pošljite na naslov: Europa Donna, slovensko združenje za boj proti raku dojk, Dunajska 56/V, p.p. 2652 Ljubljana ali po faksu: 01 432-12-66). Članarina za leto 2003 znaša 2000 tolarjev.

Ime in priimek:

Datum rojstva: **Poklic:**

Naslov: - doma **Telefon, faks, elektronski naslov: - doma**

- v službi **- v službi**

Področje dela, ki vas zanima:

Podpis: **Datum:**

TOP actions

PRISTOP
Pristop Communications
Pristop d.o.o, Trubarjeva cesta 79, 1000 Ljubljana
telefon: 01 2391 200, telefaks: 01 2391 210, e-mail: pristop@pristop.si