



# NOVICE EUROPA DONNA

REVILJA ZA ZDRAVE IN BOLNE - PRILOGA NAŠE ŽENE - ŠTEVILKA 15 - SEPTEMBER 2004

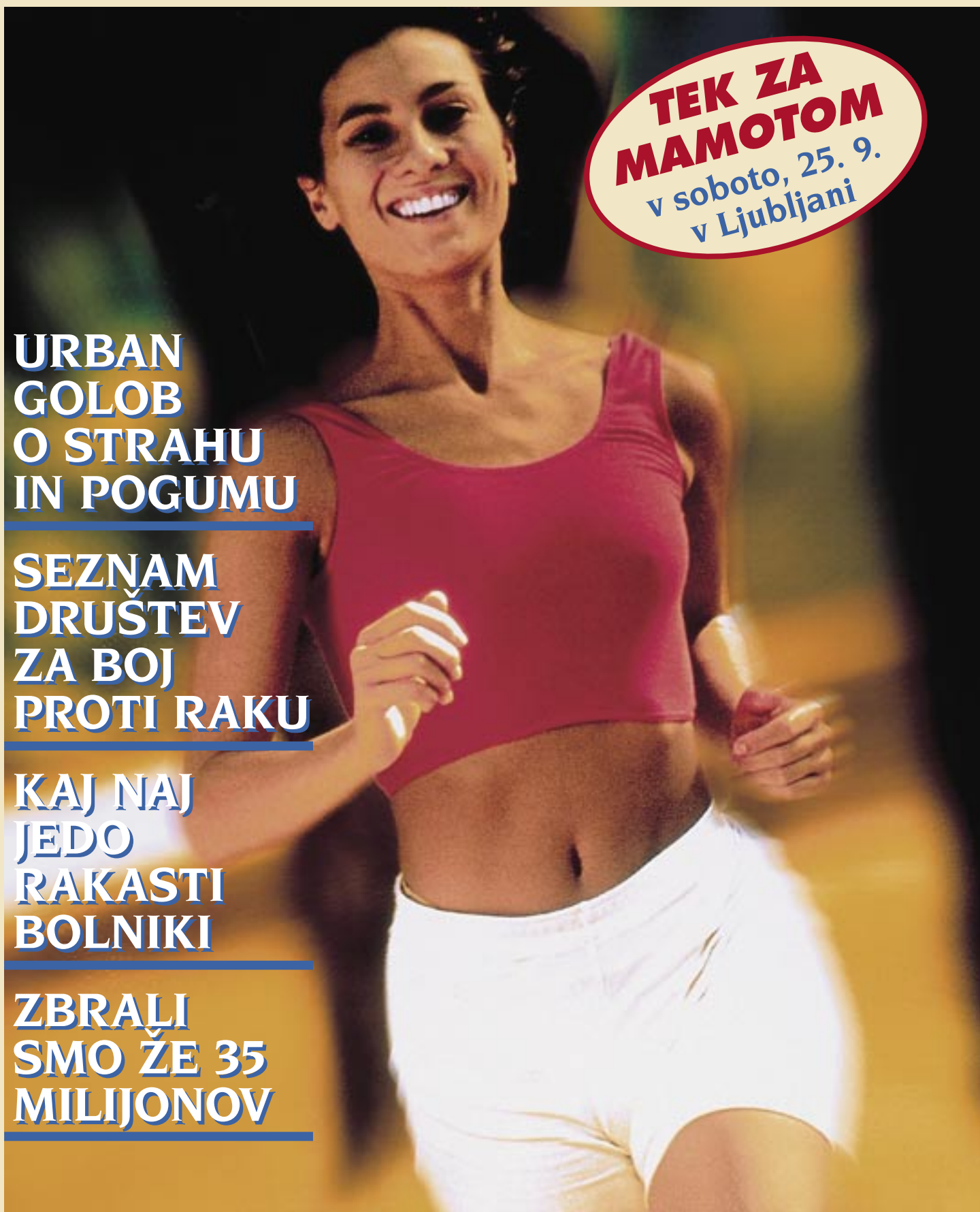
**TEK ZA  
MAMOTOM**  
v soboto, 25. 9.  
v Ljubljani

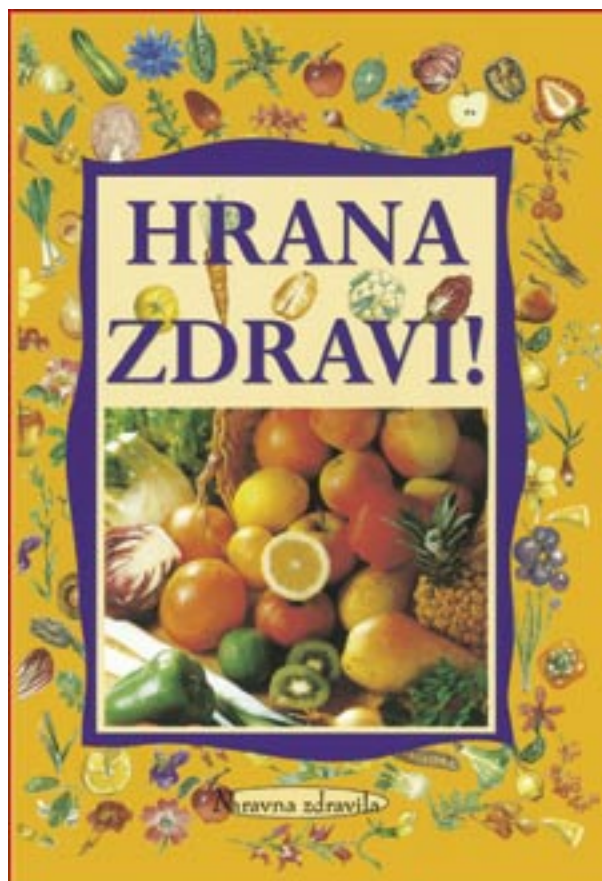
**URBAN  
GOLOB  
O STRAHU  
IN POGUMU**

**SEZNAM  
DRUŠTEV  
ZA BOJ  
PROTI RAKU**

**KAJ NAJ  
JEDO  
RAKASTI  
BOLNIKI**

**ZBRAĻI  
SMO ŹE 35  
MILIJONOV**



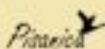


## Zbirka knjig NARAVNA ZDRAVILA

*Priročnik za pravilno uporabo različnih živil  
- hrana je lahko tudi zdravilo, ki brani naš  
organizem pred boleznimi ali pa mu pomaga,  
da prej ozdravi.*

### Že izšlo v zbirki knjig Naravna zdravila:

- PREPROSTA IN NARAVNA ZDRAVILA
- KOMBINIRANJE HRANE
- ZELIŠČNI PRIPRAVKI
- MED, CVETNI PRAH, MATIČNI MLEČEK, PROPOLIS IN STRUP
- ETERIČNA OLJA
- KALORIJE



Format: 14 x 19,5 cm • Strani: 132 • Mehka vezava • Cena: 2.950 SIT

**NAROČILA:** po telefonu (od 8. do 16. ure) **01/ 473 86 38**

ali pustite naročilo na glasovni pošti 01/ 473 81 23. Knjigo/-e vam pošljemo po povzetju. Poštnino plača prejemnik.

## ZAŽIVITE POPOLNO ŽIVLJENJE

**Prodaja programa Anita Care**  
(prsne proteze, ortopedski nedrčki,  
ortopedske kopalko)

ZASTOPNIK IN UVOZNIK ZA SLOVENIJO:

**Helpy** d.o.o., IOC; 1236 Trzin

Za vse informacije smo vam na voljo  
na tel.št.: 01/5304-750  
e-mail: info@helpy.si  
<http://www.helpy.si>



# naša žena

*revija  
za vso družino  
izide vsakega prvega  
v mesecu!*

**PRISTOP**  
Pristop  
Communications  
e-mail: [pristop@pristop.si](mailto:pristop@pristop.si)

 **Najdi.si**



# Poteza

*Upravljanje vrednosti.*

Poteza, borzno posredniška družba d.d.  
Ljubljana, Železna cesta 18, tel.: 01 30 70 700  
Novo mesto, Glavni trg 10, tel.: 07 37 18 221  
[www.poteza.si](http://www.poteza.si)





Fotografija: Katarina Krapež

*Vsaka huda bolezen nam lahko v trenutku spremeni zaporedje vrednot, ki smo jih imeli do tedaj. Nenadoma ni več pomembno, če imamo celulit, kilogram ali dva preveč. Prav tako postane postranskega pomena, da si ne moremo kupiti modne obleke ali novega avtomobila, da ima hčerka pri matematiki trojko ...*

*Hujša kot je bolezen in slabši kot so obeti, manj stvari se nam zdi pomembnih. Vse se strne v eno samo željo: ozdraveti.*

*Med take hude bolezni nedvomno sodi rak, med raki pa še posebej rak dojke.*

*Za raka dojke je kritičnih več obdobji v doživljanju.*

*Prvo obdobje nastopi z ugotavljanjem bolezni, ko ženska še ne ve, ali ima raka ali ne. Zato jo grizejo številni dvomi in strahovi.*

*Potem pride čas, ko ji povedo diagnozo. Tedaj praviloma vsaka najprej pomisli na smrt. Med zdravljenjem, ko gre za kirurški poseg, ki mu pogosto sledijo še obsevanje, hormonsko zdravljenje ali kemoterapija, to vse hkrati prizadene njeno telo in dušo. Ko ženska trpi zaradi izgube ene dojke ali obeh dojke, ko ve, da telesno ni več tako popolna, jo ob kemoterapiji skrbijo še izguba las, nenehne slabosti, slabo počutje...*

*In ko je vse to za njo, se mora po zdravljenju spet vrniti v stari svet. Z novimi pogledi, navadno bolj trdna, a hkrati tudi bolj ranljiva. Tudi zato, ker nanjo zdravi gledajo drugače...*

*Številni zdravniški pregledi, ki čakajo ženske s sumljivimi spremembami dojke, so zanje tudi zaradi spremenjenega psihičnega stanja lahko zelo boleči.*

*Prav zato se je Europa Donna, slovensko združenje za boj proti raku dojke, odločila zbirati denar za mamotom, aparaturu, ki je za ženske veliko bolj prijazna naprava, kot vse, kar jih ima na voljo Slovenija. Hkrati pa omogoča še natančnejšo in manj bolečo diagnostiko.*

*Kadar žensko popade strah, da ima raka, jo še bolj boli, bolečina pa poveča tudi črnogledost. Naredimo ženskam bolečino manj bolečo. Prispevajmo za mamotom!*

**Neva Železnik**

PS

Tej številki Novic Europa Donna in Naše žene je priložena roza pentlja kot simbol boja proti raku dojke. Zakaj je roza pentlja priložena prav tej številki? Oktober je po svetu posvečen boju proti raku dojke in zato se nam je zdelo primerno, da tudi naše bralke spomnimo na to.

Europa Donna skupaj z Našo ženo 25. septembra pripravlja množično športno zabavno prireditev tek za mamotom. Zbirališče je pred Halo Tivoli. Startnina je 1000 tolarjev. Zanj dobite majico Europa Donna. Pridite in na ta način prispevajte za boj proti raku dojke!

**NOVICE EUROPA DONNA**, revija za zdrave in bolne, izdaja Slovensko združenje za boj proti raku dojke

**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>; uradne ure od ponedeljka do petka od 11. do 14. ure.

**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, el. 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:** Nepodpisane fotografije so iz arhiva Naše žene, Novic Europa Donna ali pa iz arhiva portretirank/cev.

**Novice Europa Donna** prejemajo brezplačno članice Združenja, kot prilogo pa naročnice Naše žene.

**Tisk:** DELO TČR, d. d., Ljubljana

**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 dojke, Dunajska 56/V, p. p. 2652, 1001 Ljubljana.

**Novice Europa Donna sofinancirata:** Ministrstvo za zdravje (seznanjanje z boleznimi dojke ter drugimi raki) ter Zavod za zdravstveno zavarovanje Slovenije (zdravje in zdrav način življenja). Izdajanje Novic ED podpira tudi Delo revije d.d. Roza pentljo prispeva Hoffmann-LaRoche Ltd.

## VSEBINA

PISMA, OBVESTILA 4

KAKO V PRID BOLNIM ZDRUŽITI MOČI? 7

ŽE VEČ KOT 35 MILIJONOV 12

PREHRANSKI NASVETI RAKASTIM BOLNIKOM 14

ODLOČITEV 17

NA BELI STENI 18

SARKOM KOSTI 20

VPRAŠANJA IN ODGOVORI 22

BOLNIKI Z RAKOM NA STRANSKEM TIRU 24

TEK ZA MAMOTOM 26

NOVA POMLAD 29

BULICA V DOJKI 30

ČLANSTVO 31



## SKUPNO PISMO

**mag. Antonu Ropu, predsedniku vlade,  
in prof. dr. Dušanu Kebra, ministru za zdravje**

Pišemo Vam v imenu številnih bolnikov, ki so se zdravili ali se zdravijo zaradi raka. Oglašamo se Vam tudi v imenu njihovih sorodnikov, prijateljev in znancev, ki so težave, ki jih prinese ta huda bolezen, spoznali posredno. Pišemo Vam torej v imenu številnih bolnikov z rakom, pa tudi zdravih Slovencev, ki se bodo lahko s to boleznijo enkrat srečali.

Smo predstavniki in predstavnice treh nevladnih in nepridobitnih humanitarnih organizacij: Europe Donne - slovenskega združenja za boj proti raku dojk, Društva onkoloških bolnikov Slovenije in Zveze slovenskih društev za boj proti raku.

Odločili smo se, da se pisno obrnemo na prof. dr. Dušana Kebra, ministra Ministrstva za zdravje, in mag. Antona Ropa, predsednika Vlade, da bi skupaj pomagala pri hitrejšem reševanju problemov z obsevalnimi napravami Onkološkega inštituta. Iz medijev smo bili seznanjeni, da je bila 15.6.2004 podpisana pogodba za nakup linearnega pospeševalnika.

Njegov nakup so strokovnjaki načrtovali pred tremi leti, vendar do realizacije do sedaj ni prišlo. Ta aparat je bil načrtovan za zamenjavo 16 let starega obsevalnega aparata v starem TRT objektu in ne za namestitev v novozgrajene prostore. Vemo, da je v teku tudi razpis za še en linearni pospeševalnik, ki bo nameščen v novi del Onkološkega inštituta. Predvsem bolnice z rakom dojk pa se obsevajo na 25 let stari dotrajani telekobaltovi napravi, ki je prav tako nujno potrebna zamenjave in lahko vsak trenutek zataji (kvaliteta

obsevanja je za bolnice bistveno slabša, zato tudi kvaliteta življenja). Postopek za njeno zamenjavo se sploh ni začel.

To so, po našem mnenju, trenutno najbolj pereči problemi bolnikov z rakom, ki pri zdravljenju nujno potrebujejo obsevanje.

Težave, ki so se pojavile zaradi iztrošene in dotrajane opreme za obsevanje rakavih bolnikov, so nas prisilile, da se zavzemamo za pravice do pravočasnega in strokovnega zdravljenja vseh rakastih bolnikov v Sloveniji. Zato postavljamo Ministrstvu za zdravje ter Vladi Republike Slovenije naslednje vprašanje:

Kaj bosta storila Ministrstvo za zdravje in Vlada za hitrejšo reševanje problemov?

**I.** Od Ministrstva za zdravje in Vlade pričakujemo odgovor, kako se bo nadaljeva-

### ZAHVALA

Europa Donna, slovensko združenje za boj proti raku dojk, se zahvaljuje PRISTOPU, d.d. iz Ljubljane, ki od vsega začetka donatorsko vodi in usmerja akcijo zbiranja sredstev za mamotom. Pa tudi sicer pripravlja vsa gradiva za našo organizacijo, s katero se pojavljamo v javnosti. Zahvaljujemo se tudi firmi Hewlett-Packard d.o.o., ki je našemu Združenju donirala računalnik in tiskalnik.

Zahvaljujemo se tudi vsem, ki ste in še boste kakorkoli pomagali pri nakupu mamotoma za slovenske ženske.

## NA KRATKO - NA KRATKO - NA KRATKO - NA KRATKO - NA KRATKO

### PLES ZA MAMOTOM



**Mojca Senčar, predsednica ED, in Janez Mlakar, direktor Term Dobrna**

Janez Mlakar, direktor Term Dobrna, je na dobrodelnem plesu v korist mamotoma, ki so ga organizirali konec maja v zdravilišču, predal prim. Mojci Senčar, predsednici Europe Donne, slovenskega združenja za boj proti raku dojk, ček v višini 3.260.000 tolarjev. Ta znesek so zbrali tudi s pomočjo prodaje slik s slikarske kolonije, ki je potekala v začetku aprila. Slike za dražbo je prispevalo 17 slovenskih slikarjev: Jure Cekuta, Lojze Adamlje, Jure Godec, Mojca Vilar, Janko Orač, Arpad Šalamon, Stane Petrovič, Zoran Ogrinc, Luka Popič, Sašo Vrabič, Marjan Skumavc, Anka Krašna, Benjamin Kumprej, Bogdan Borčič, Denis Senegačnik, Ana in Jurij Kravcov. Združenje Europa Donna se iskreno zahvaljuje donatorjem, ki so kupili slike, in slikarjem, ki so jih podarili. Zahvaljuje se tudi Termam Dobrna, ki so pripravile to dobrodelno prireditev.



**ZAVAROVALNICA TRIGLAV, D.D.**

lo reševanje teh problemov v letih 2004, 2005 in naprej?

**2.** Zanima nas tudi, kako dolgo in v kakšnem številu se bo nadaljevalo obsevanje naših bolnikov v tujini in kdo bo zagotovil plačilo dodatnih stroškov?

**3.** Pričakujemo tudi, da bo Ministrstvo za zdravje dalo v najkrajšem času iniciativo za pripravo dolgoročnega plana nabave opreme za diagnostiko in zdravljenje onkoloških bolnikov v Sloveniji.

Odgovor pričakujemo najkasneje do konca avgusta.

Zahvaljujemo se Vam, da nam boste prisluhnili in povečali skrb in finančna sredstva za zdravljenje onkoloških bolnikov.

**EUROPA DONNA** - slovensko združenje za boj proti raku dojk,

**Mojca Senčar**, predsednica;

**Društvo onkoloških bolnikov**

**Slovenije,**

**Marija Vegelj – Pirc**, predsednica;

**Zveza slovenskih društev**

**za boj proti raku,**

**Borut Štabuc**, predsednik

V vednost:

doc. dr. Primož Strojani, dr. med.,

Onkološki inštitut v Ljubljani,

sektor Radioterapija, predstojnik

## 11 TOČK ZA ZDRAVJE

- 1.** Ne kadite! Če kadite, čim prej prenehajte ali vsaj ne kadite v navzočnosti drugih!
- 2.** Imejte primerno telesno težo!
- 3.** Poskrbite za vsakodnevno telesno aktivnost!
- 4.** Vsak dan uživajte dovolj (vsaj 400 gramov) različnega svežega sadja in zele njave! Jejite najmanj petkrat na dan! Omejite hrano, ki vsebuje maščobe živalskega izvora!
- 5.** Če pijete alkohol (pivo, vino ali žgane pijače), pijte zmerno: največ dve enoti na dan, če ste moški, in eno enoto, če ste ženska!
- 6.** Izogibajte se pretiranemu sončenju! Še posebno pomembno je, da zaščitite pred soncem otroke in najstnike! Tisti, ki jih sonce rado opeče, pa naj se mu popolnoma izognejo!
- 7.** Pazite, da ne pridete v stik z rakotvornimi (kancerogenimi) kemikalijami!
- 8.** Ženske po petindvajsetem letu starosti, udeležujte se programa (presejanja) za zgodnje odkrivanje raka materničnega vratu!
- 9.** Ženske po petdesetem letu starosti, udeležujte se programa (presejanja) zgodnjega odkrivanja raka dojk!
- 10.** Moški in ženske po petdesetem letu, udeležujte se programa (presejanja) za zgodnje odkrivanje raka debelega črevesa in danke!
- 11.** Udeležujte se programov cepljenja proti okužbi z virusom hepatitisa B (zlatenice)!



KO -NA KRATKO - NA KRATKO - NA KRATKO - NA KRATKO - NA KRATKO

## IŠČEMO DONATORJE

Združenje Europa Donna je povsod po Evropi, tudi pri nas, samostojna, neprofitna organizacija civilne družbe. Zato vas prosimo, da nam pomagate pri iskanju sredstev, 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; NA-SLOV: 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 po svojih močeh!

## ANASTACIA

Rak dojk ne prizanaša nikomur. Za njim je zbolela tudi slavna ameriška pevka, plesalka, producentka in skladateljica Anastacia. Ko je izvedela, da ima raka dojk, je bila, kot vse ženske, popolnoma na tleh. »Ravno sem si hotela z operacijo zmanjšati dojk, ko mi je zdravnik rekel, da moram pred tem na mamografski pregled. Ubogala sem ga in rezultat je pokazal, da je treba na biopsijo. Čeprav sem bila vsa iz sebe, mi je zdravnik mirno rekel, da naj bom srečna, saj če je rak, je v relativno zgodnji fazi. Ko sem prišla naslednji dan k njemu v ordinacijo, me je nežno objel, ko sem vstopila. Ker ni običajno, da bi zdravniku bolnice objemali, sem slutila, zakaj je to storil. Povedal mi je, da imam hitro napredujočega raka.« Del dojke so ji operativno odstranili. Anastacia priznava, da jo je bilo dan po operaciji strah pogledati svoje prsi. Čeprav so ji odstranili vse maligne celice iz leve dojke, je Anastacia pripravljena na vse. »Naj se sliši še tako šokantno, a



**Anastacia je danes na nove glasbene in življenjske uspehe pripravljena bolj kot kadarkoli prej. Rak dojk jo je čustveno okrepil in jo naredil modro.**

če se rak vrne, si bom dala odrezati obe dojki. Nimam alternative. Tedaj bi šlo namreč le za življenje ali smrt.«





## AVON ZA EUROPO DONNO

Avon, mednarodno kozmetično podjetje, na tujem in tudi v Sloveniji finančno podpira humanitarna društva, in to predvsem tista, ki pomagajo ženskam z rakom dojk. Denar za humanitarne namene zberejo s prodajo brošk-pentelj, ki so simbol boja proti raku, in svinčnikov s pentljo. Na prodaj imajo tudi prikupno plišasto medvedko. Denar donirajo Europi Donni za nakup mamotoma.

Sicer pa je začel Avon maja dobrodelno akcijo za Evropo Donno. Prva takšna akcija je potekala v mariborskem Europarku, za-  
ključila pa se bo oktobra v Ljubljani.



**Skupni stojnici Avona in Europe Donne v mariborskem Europarku**

**Če želite tudi sami kupiti lepo srebrno ali zlato broško ali srebrn ali zlat svinčnik ali medvedko in obenem storiti dobro delo, pridite ob delavnikih na Avon, Vodovodna ulica 99, Ljubljana. Prej jih pokličite po telefonu: 01 530 94 00. Vsaka priponka ali svinčnik veljata 1000 tolarjev.**

## NA KRATKO - NA KRATKO - NA KRATKO - NA KRATKO - NA KRATKO

### SOS TELEFONA

Europa Donna ima dva SOS telefona. Na vaša vprašanja bosta odgovarjali:

- na številki **041 516 900 prim. Mojca Senčar, dr. med., predsednica slovenske Europe Donne**, ki je pred triindvajsetimi leti tudi sama zbolela za rakom dojk; **vsak torek med 16. in 18. uro;**

- na številki **040 327 721 prim. Gabrijela Petrič Grabnar, dr. med., upokojena radioterapevtka in podpredsednica Europe Donne; vsako sredo med 17. in 19. uro.**

Svetujeta tudi sorodnikom in prijateljem, ki so v stiski ob boleznih matere, žene, sestre ...

Z njima se lahko dogovorite tudi za osebni pogovor.



**prim. Mojca Senčar,  
dr. med.**



**prim. Gabrijela Petrič  
Grabnar, dr. med.**

### VAŠE ZGODBE

Morda ste opazili, da objavljamo 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. 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: neva.zeleznik@delo-revije.si. Hvala!

### 10-ODSTOTNI POPUST

Že nekaj časa imajo naše članice 10-odstotni popust (pri vseh storitvah) v Zdraviliščih Krka (v Šmarjeških in Dolenjskih Toplicah ter Strunjanu).

Od 1. junija naprej pa lahko ceneje letujete tudi v Termah Dobrna. Ker Europa Donna nima članskih izkaznic, lahko tiste, ki želite potrdilo za dopust v toplicah, pokličete na Združenje, in sicer vsak dan med 11. in 13. uro na telefon: 01 475 15 14. Potrdilo o članstvu vam bomo poslali po pošti.

Skušali smo ugotoviti, koliko društev za boj proti raku imamo v Sloveniji?

## KAKO V PRID BOLNIM ZDRUŽITI MOČI?

V Sloveniji ima povezovanje ljudi v najrazličnejša društva (kulturna, gasilska, planinska, turistična ...) sto- in večletne korenine. Spoštljivo tradicijo imajo tudi društva, ki se na tak ali drugačen način spopadajo z rakom. To so društva, ki pomagajo ljudem v boju proti raku na tri načine:

- z osveščanjem, s pozivi k zdravemu načinu življenja, k samopregledovanju, tudi moralno in materialno,
- društva onkoloških bolnikov, ki s svojimi izkušnjami in pod skrbnim strokovnim vodstvom bodrijo drug drugega in hkrati pomagajo obolelim, njihovim svojcem in drugim, ki se srečujejo s to boleznijo, in
- društva zdravih, bolnih in onkologov, ki z informacijami, obveščanjem in izobraževanjem širijo vedenje o bolezni, si prizadevajo za posodabljanje medicinske opreme, za enake možnosti zdravljenja, za strokovno in kakovostno obravnavanje bolnikov, za stalno specialistično izobraževanje medicinskega osebja doma in v tujini, za pogostejše in bolj poglobljeno raziskovalno dejavnost na področju posameznih vrst raka ipd.

Ni dvoma, da vsa društva s skupnim imenovalcem rak dobronamerno sledijo istemu cilju, da želijo zmanjšati število obolelih, prispevati k učinkovitejšemu zdravljenju in pomagati pri ustvarjanju boljših pogojev zdravljenja, pa vendar se zdi, da bi njihova prizadevanja obrodila še več sadov, če bi bila bolj povezana med seboj.

Z našim tokratnim raziskovanjem smo skušali prvič ugotoviti, koliko društev deluje v Sloveniji in predstaviti njihovo osnovno poslanstvo. Podatke so nam posredovala društva sama in le za eno njihova zveza.

### ZVEŽA SLOVENSKEH DRUŠTEV ZA BOJ PROTI RAKU

**Naslov:** Zaloška 2, 1000 Ljubljana, tel: 01/430 97 80, faks: 01/430 97 85, el. pošta: [zdbpr@onko-i.si](mailto:zdbpr@onko-i.si), uradne ure: od ponedeljka do petka med 9. in 13. uro, pred-



Fotografije: Katarina Krapež

### Otrokom in starejšim obolelim za rakom pomaga dvoje društev.

sednik: prof. dr. Borut Štabuc, sekretarka: Amalija Zdešar, tajnica: Tatjana Fatur.

Kot Slovensko društvo za boj proti raku deluje od leta 1971, kot zveza od leta 1974 in danes povezuje 11 regijskih društev.

Zveza slovenskih društev za boj proti raku (krajše: Zveza) skrbi za oblikovanje in usklajevanje programov boja proti raku z doktrino stroke, pomaga društvom pri oblikovanju in uresničevanju njihovih programov, skrbi za uresničevanje programa SLOVENIJA 2000 IN RAK, si prizadeva za izpopolnjevanje strokovnega znanja zdravstvenega osebja, sodeluje pri načrtovanju zdravstvenovzgojnih programov, za katere jo pooblastijo regijska društva, spodbuja sprejemanje zakonodaje v zvezi z bojem proti raku ter v skladu s predpisi izdaja poljudno strokovno literaturo. V sodelovanju z Zavodom za šolstvo RS zveza vodi tradicionalni program vzgoje za nekajenje, namenjen učencem šestih, sedmih in osmih razredov osnovne šole. Učenci podpišejo slovesno obljubo, da v tekočem šolskem letu ne bodo prižgali cigarete (letos bodo k podpisu povabili tudi učence petih razredov.) Sto učencev vsako leto popeljejo tudi na izlet.

Svojim članom in širši slovenski javnosti nudi zdravstvenovzgojno gradivo o raku, ženske uči samopregledovanja dojk na modelu in s filmom, dobijo pa tudi zloženko *Za zdrave dojke*. Za kolektive in

ustanove organizira strokovna predavanja o raku, člani Zveze dobijo brošuro Slovenja proti raku – 10-letni program, posamezni člani društev in zvez pa dobijo člansko izkaznico s koledarčkom.

Zveza je v zadnjih letih izdala pet zloženkov (*Za zdrave dojke, 10 priporočil proti raku, Pregledujte si moda, Pravice in dolžnosti bolnikov z rakom, Brez cigarete v novo tisočletje*), brošuro *SLOVENIJA 2000 in rak*, knjižico *Pravilna prehrana proti raku*, brošuro predavanj s seminarjev, dva plakata (*10 priporočil proti raku in Kako ubija cigareta*), prosojnice (*Več znanja, manj raka*), športne majice s protikadilskim znakom ipd. Vse gradivo je brezplačno!

### REGIJSKA DRUŠTVA ZA BOJ PROTI RAKU

Imajo vrsto skupnih značilnosti in sorodnih aktivnosti. Njihovo osnovno poslanstvo je naravnano k preventivi, osveščanju in izobraževanju. Večina si v skladu z vseslovenskim programom in s podpisom slovesne obljube prizadeva prepričati učence, da kajenje škoduje zdravju. Različne oblike izobraževanja niso namenjene samo prebivalcem regij, ampak se člani društev tudi sami izobražujejo. Pri svojem delu s pridom uporabljajo vse informativno gradivo, ki ga v velikih nakladah izdaja Zveza.



**V Ljubljani** je že od leta 1983 aktivno **Ljubljansko društvo za boj proti raku.**

Naslov: Zaloška 2, 1000 Ljubljana, tel: 01/434 47 55, faks: 01/430 05 16, el. pošta: [ldbr@onko-i.si](mailto:ldbr@onko-i.si), uradne ure: od ponedeljka do četrтка med 9.00 in 12.00 uro, predsednik: prof. dr. Janez Škrk, univ. dipl. biol., sekretarka: Marjana Vidic.

Deluje na območju 37 občin, vanj je pravno povezana tudi, sicer samostojna, Zsavska sekcija. Društvo seznanja mladino in odrasle, da zdrav način življenja, dobro poznavanje telesa, pravilna prehrana in opuščanje škodljivih navad preprečujejo obolenje za rakom, organizira predavanja in edukativne preglede dojk in mod na modelih ter spodbuja k samopregledovanju, za moške nad 50. letom tudi preventivne preglede prostate. Za učinkovitejše preprečevanje kajenja razpisuje poleg svečane obljube tudi likovne in literarne natečaje oziroma kvize. Najboljše nagradi. Za dijake srednjih šol organizira predavanja in demonstracije o samopregledovanju dojk in mod na modelih, predstavi video film *Pregledovanje dojk* in zgoščenko *Spoznajte svoje dojke* (dijaki ju lahko kopirajo). Z zabavnimi programi in nastopi popularnih gledaliških in glasbenih umetnikov ter darili (knjigami, učili, računalniško opremo, majicami, kapami ipd.) redno sodeluje tudi s Hematoonkološkim oddelkom Pediatrične klinike v Ljubljani, male bolnike pa obiskuje tudi na taborih.

Uspešno sodeluje z domala vsemi osrednjimi in regionalnimi radijskimi in televizijskimi postajami na širšem ljubljanskem območju. Prispevke objavljajo društveni strokovnjaki tudi v osrednjih, regionalnih in mladinskih tiskanih medijih. Posebej ponosni so na sodelovanje v oddaji Televizije Slovenija Male sive celice, kjer so s predavanji in drugimi oblikami seznanjanja otrok z boleznijo rak, s škodljivimi posledicami kajenja in pitja alkohola, navzoči že nekaj let tudi na terenu ob pripravah na oddajo.

Dobro sodelujejo z EUROPO DONNO, Društvom onkoloških bolnikov, Društvom HOSPIC, Društvom pljučnih bolnikov in z zdravstvenimi ustanovami, še posebej z Onkološkim inštitutom. Da bi onkološkim bolnikom omogočili kakovostnejše življenje in zdravnikom uspešnejše delo, občasno oskrbujejo Onkološki inštitut tudi z različno opremo (televizorji, videoorekorderji, mikrovalovnimi pečicami, merilci pritiska, stetoskopi, videokasetami, infuzijskimi črpalkami ipd.). Odlično sodelujejo z zdravstvenimi domovi na širšem ljubljanskem območju, še posebej z zdravstvenim domom Ljubljana na Me-

telkovi, kjer s svojimi vzgojnimi programi in tečaji gostujejo že več let. Občasno sofinancirajo tudi raziskovalno dejavnost povezano z rakom.

Poleg zgibank in menstruacijskih kalendarčkov so pripravili in izdali videokaseti (*Pregled dojk* in *Premagati raka*), ki sta opremljeni tudi z znakovno govorico za gluhe in naglušne, ter zgoščenko *Spoznajte svoje dojke*. Videokaseto *Pregled dojk* in zgoščenko so poslali vsem javnim in strokovnim knjižnicam, kjer si ju je mogoče sposoditi.

**V Brežicah** deluje od leta 1999 **Posavsko društvo za boj proti raku.** Naslov: Splošna bolnišnica Brežice, Černelčeva 15, 8250 Brežice, tel.: 07/466 81 00 ali 816 15 35 (dosegljivi vsak delavnik med 8.00 in 14.00 uro), faks: 07/816 15 50, el. pošta: [alenka.zagode@zd-sevnica.si](mailto:alenka.zagode@zd-sevnica.si) ali [vladimira.tomsic@zd-sevnica.si](mailto:vladimira.tomsic@zd-sevnica.si), predsednica: Alenka Krenčič Zagode, dr.med., podpredsednica: Vladka Tomšič, dipl. med. sestra, tajnica: Anica Pavlin. Poleg osnovnih osveščevalnih in izobraževalnih aktivnosti, s katerimi se ukvarja večina društev, organizirajo enkrat na leto v Termah Čatež strokovno-družabna srečanja za zdravstvene delavce iz celotne regije in posebej tudi za člane in simpatizerje društva.

**V Celju** deluje od leta 2001 **Društvo za boj proti raku regije Celje.** Naslov: Ipavčeva 18, 3000 Celje, tel.: 03/425 12 00, faks: 03/425 11 15, el. pošta: [društvo-rak@zzv-ce.si](mailto:društvo-rak@zzv-ce.si), internetne strani: [www.celjezdravomesto.net](http://www.celjezdravomesto.net), uradne ure: ob delavnikih med 7. in 16. uro, predsednik: mag. Ivan Eržen, dr.med., podpredsednica: Zlatka Aužner, sekretarka: mag. Tadeja Kopač Vidmar.

S sistematičnim opozarjanjem ljudi na zdrav način življenja, z navajanjem srednješolske mladine k samopregledovanju dojk in testisov, s seznanjanjem članov društva z rakom na prostati in z nenehnim promoviranjem zdravja prek medijev želi društvo preprečiti prezgodnje pojavljanje rakastih (in tudi drugih kroničnih) bolezni. Uspešno je izvedlo tudi dva projekta: *Alkohol in cigarete, izbira je vaša* in *Skrb za kakovost življenja, preudarno pitje alkohola* ter izdalo dve lični zgibanke: *Nekajenje povečuje kakovost življenja* in *Tudi malo alkohola je lahko preveč*. Uspešno sodeluje pri vseh akcijah Zveze in prek nje z Evropsko ligo proti raku (ECL) ter Mednarodno zvezo za boj proti raku (UICC).

**V Kopru** ima sedež **Obalno društvo za boj proti raku.** Naslov: Jurčičeva 2, 6000 Koper, tel.: 05/627 53 93, el. pošta: [jadranka.jermancic@sb-izola.si](mailto:jadranka.jermancic@sb-izola.si), predsed-



nica: Jadranka Vrh Jermančič, dr. med., podpredsednica: Marija Šonc, spec. pedagoginja, tajnica: Adriana Novel. Svoje osnovno poslanstvo: kako živeti, da ne bi zboleli za rakom, kako s samopregledovanjem dovolj zgodaj odkriti znake rakavih obolenj, kako spoznati dejavnike tveganja, kako omiliti strah pred rakom ipd., udejanja društvo s predavanji, seminarji in z drugimi oblikami izobraževanja, pa tudi z razdeljevanjem zloženek, plakatov, brošur in druge poljudno strokovne literature ter s široko medijsko dejavnostjo. Še posebej dejavno je v tednu boja proti raku in v dnevih, povezanih z zdravjem, ko svoje dejavnosti predstavi tudi na sejmi in prireditvah. Društvo odlično sodeluje z Zvezo in z vsemi vzgojno-izobraževalnimi organizacijami, zdravstvenimi domovi in zdravstvenim osebjem na Obali.

**V Kranju** ima sedež **Gorenjsko društvo za boj proti raku.** Naslov: Zavod za zdravstveno varstvo Kranj, Gosposvet-ska 12, 4000 Kranj, tel. 04/201 71 96, el. pošta: [tanja.torkar@zzv-kr.si](mailto:tanja.torkar@zzv-kr.si), dosegljivi so vsak delovni dan med 7. in 15. uro, predsednik: Branimir Čeh, dr.med., tajnica: Tanja Torkar, prof. zdrav. vzgoje. Deluje od leta 1993 z namenom, da bi z osveščanjem in priporočanjem zdravega načina življenja preprečevalo obolenje za rakom ter z dovolj zgodnjim odkritjem bolezni prispevalo k uspešnejšemu zdravljenju. Organizira preglede dojk s posveti, predavanja, objavlja prispevke v medijih, samostojno in v sodelovanju z vzgojno-izobraževalnimi organizacijami in združenji organizira priložnostne razstave, natečaje in druge aktivnosti, sodeluje z regijskim Zavodom za zdravstveno varstvo Kranj pri projektu »Živimo zdravo« in v sodelovanju z Zvezo organizira tudi seminarje.





Fotografije: Katarina Krapež

**Nihče  
bolnika  
z rakom  
ne razume  
bolj  
kot tisti,  
ki je že  
premagal  
to hudo  
bolezen.**

**V Mariboru** deluje **Društvo za boj proti raku Štajerske – Maribor** od leta 1982. Naslov: Ljubljanska 5, 2000 Maribor (Splošna bolnišnica Maribor), tel.: 02/321 10 00 (SBM, Aleš Čeh), el. pošta: [lpreglog@volja.net](mailto:lpreglog@volja.net), uradne ure: vsak drugi in četrti četrtek v mesecu od 10. do 11. ure v prostorih Društva upokojencev Maribor-Center, Slomškov trg 5, predsednik: prof. dr. prim. Edvard Glaser, dr.med., tel.: 02/252 52 22, tajnica: Lojzka Prelog, tel.: 02/461 20 04.

Pri svojem delu sledi načelu, da se je nekaterim rakastim obolenjem mogoče ogniti ali jih dovolj zgodaj odkriti. Preventivno delovanje društva (strokovna predavanja, navajanje prebivalcev regije na redne preglede in samopregledovanje idr.) temelji na domačih in tujih izkušnjah ter na najnovejših dosežkih znanosti. Prizadeva si za destigmatizacijo rakavih obolenj in bolnikov z rakom, svojim članom pa pomaga tudi s konkretnimi odgovori ali usmeritvami, kadar nastopijo zdravstveni problemi. Za sodelovanje s sorodnimi organizacijami pravijo, da ga ni nikoli dovolj, želijo pa si ga še več z društvi onkoloških bolnikov, organizacijami Rdečega križa, Zavodom za zdravstveno varstvo, pa tudi s srednjo medicinsko in visoko zdravstveno šolo ter prihodnjo medicinsko fakulteto v Mariboru. V zvezi s finančnimi problemi, ki tarejo večino društev, pa menijo, da bi morale njihovo delovanje bolj podpreti tako gospodarske družbe kot občine in krajevne skupnosti ter posamezniki.

**V Murski Soboti** deluje **Pomursko društvo za boj proti raku** že od leta 1975. Naslov: Arhitekta Novaka 2b, 9000 Murska Sobota, tel.: 02/530 21 22, faks: 02/530 21 11, el. pošta: [branislava.belovic@zzvms.si](mailto:branislava.belovic@zzvms.si), internetne strani: [www.bojprotiraku.org](http://www.bojprotiraku.org),

predsednica: prim. mag. Branišlava Belović, dr. med., podpredsednik: Dane Katalinič, tajnik: Filip Matko. Med osnovnimi nalogami društva so izpostavili promocijo zdravja in preprečevanje rakavih obolenj, kar udeležujejo predvsem z organizacijo učnih delavnic za zdrav način življenja, s predavanji, razstavami, prek spletne strani in še s številnimi drugimi vsebinami. Za učinkovitejše preventivno delovanje so izdali v nakladi 20.000 izvodov knjižico o zdravi prehrani z recepti *Živimo zdravo – prehranjujmo se zdravo*, katere avtorica je predsednica društva, in v nakladi 10.000 izvodov razglednico z motom *Dišiš mi po pomladi* v šestih jezikih, s katero spodbujajo nekajenje. Izjemno uspešno sodelujejo s sorodnimi društvi v Pomurju in v tujini, tudi z vladnimi organizacijami, a kljub temu menijo, da bi se morali tesneje povezovati med seboj, ker bi s skupnimi močmi dosegli še več. In zapisali so še, da na tem področju dela ni konkurence, nasprotno, dovolj ga je za vse!

**Na Ravnah** na Koroškem ima sedež **Koroško društvo za boj proti raku**. Naslov: Ob Suhi 11, 2390 Ravne na Koroškem, tel.: 02/870 52 00, faks: 02/870 52 22, el. pošta: [marija.joksimovic@szozk-ravne.si](mailto:marija.joksimovic@szozk-ravne.si), predsednica: Francka Šmid Borovnik, dr.med., podpredsednica: Nada Kadiš (el. pošta: [nada.kadis@triera.net](mailto:nada.kadis@triera.net)), tajnica: Marija Joksimovič.

Društvo od leta 1996 povezuje občane na območju 12 koroških občin. V celoti sledijo programu *Slovenija proti raku od 2000 do 2010*. Z vzgojno-izobraževalnimi programi *Živeti zdravo*, prilagojenimi starostnim skupinam udeležencev, začnejo že v vrtcih in nadaljujejo do šole za bodoče starše, medtem ko pripravijo za učitelje razredne stopnje v regiji splošne pogovore o onkologiji in jih spodbujajo, da s pogovori o raku nadaljujejo v razredih. Občane osveščajo prek lokalnih medijev, posebej intenzivno ob tednu boja proti raku (prvi teden v marcu), na svetovni dan nekajenja (31. maja), na svetovni dan hrane (16. oktobra) ter novembra, v mesecu boja proti odvisnosti. Edukacijske preglede dojk opravljajo za društvo izbrani zdravniki v zdravstvenih domovih po naslednjem urniku:

- v ZD Dravograd: vsako drugo sredo v mesecu med 15. in 17. uro;
- v ZD Radlje ob Dravi: vsako prvo soboto v mesecu med 8. in 10. uro;
- v ZD Ravne na Koroškem: vsak drugi četrtek v mesecu med 14. in 15. uro in
- v ZD Slovenj Gradec: vsako prvo sredo v mesecu med 18. in 20. uro.

Koroško društvo je edino v Sloveniji, ki

ima v svojem programu tudi psihološko svetovanje. Svetujejo ga specialisti psihologi v zdravstvenih domovih po naslednjem urniku:

- v ZD Slovenj Gradec: vsak prvi torek v mesecu med 15. in 16. uro in
- v ZD Ravne na Koroškem: vsak drugi četrtek v mesecu med 14. in 15. uro.

Zelo dobro sodelujejo z zdravstvenimi domovi v regiji, z območnimi organizacijami Rdečega križa, z Društvom za zdravje srca in ožilja ter s Koroškim društvom za osteoporozo. Želijo pa si več sodelovanja s kurativo, z bolniki s stomo, z ženskami po operaciji raka dojk in sladkornimi bolniki. Predstavitveno zloženko z urniki so pripravili in izdelali na računalniku in razmnožili sami.

**V Velenju** deluje od leta 1982 **Društvo za boj proti raku Velenje**. Naslov: Vodnikova 1, 3320 Velenje, tel.: 03/899 55 75, dosegljivi so vsak delovni dan med 7.00 in 14.00 uro, kontaktna oseba: tajnica društva Urška Bandalo, el. pošta: [branka.drk@amis.net](mailto:branka.drk@amis.net) ali [urska.bandalo@zd-velenje.si](mailto:urska.bandalo@zd-velenje.si), internetne strani: [www.velenje.com](http://www.velenje.com) - stran: Strokovnjak odgovarja, predsednica: Branka Drk, tel.: 03/587 52 80, 031/346 192, podpredsednica: Andreja Zadravec in zelo aktivna Milena Kumer (blagajničarka).

Pokriva območje štirih občin. Letno organizira od 30 do 50 kreativnih delavnic in poskuša zaobjeti vse prebivalce regije, tudi v najbolj oddaljenih vaseh. Odziv na učenje samopregledovanja dojk in mod ter na predstavitve rakavih obolenj na prostati, danki, debelem črevesu in še na drugih delih telesa je izjemen, posebej so zadovoljni z odzivom številnih moških. Z zdravstveno-vzgojnimi temami so nenehno navzoči v lokalnih medijih, spletna stran pa je na voljo 24 ur na dan.

Izredno dobro sodelujejo z organizacijami Rdečega križa v regiji, z občino Velenje in zdravstvenim domom Velenje. Z njegovo pomočjo merijo dejavnike tveganja (krvni tlak, krvni sladkor, holesterol) tudi v krajevni skupnosti, v župnišču in Andragoškem društvu. Na lokalni ravni je sodelovanje med društvi dobro, za vseslovenski prostor pa menijo, da bi moralo biti boljše, zato predlagajo, da bi se predsedniki vseh društev sestali vsaj enkrat na leto, da določenih aktivnosti ne bi ponavljali.

Po podatkih Zveze deluje v **Novi Gorici** **Severno Primorsko društvo za boj proti raku**. Naslov: Kostanjeviška 16, 5000 Nova Gorica, tel.: 05/331 52 05, predsednica: Sonja Valič, dr.med.

**V Novem mestu** deluje od leta 1983 **Društvo za boj proti raku Novo mesto**. Na-



slov: Rozmanova 30, 8000 Novo Mesto, tel. in faks: 07/337 39 20, el. pošta: [drpd-nm@siol.net](mailto:drpd-nm@siol.net), predsednica: Anica Berginc Dolenšek, dr.med., podpredsednica: Nada But Cigler, dr. med., Tajnica: Nada Podkrajnik. Organizirajo številna predavanja, izobraževanja, izdajajo zloženke in brošure ter z njimi oskrbujejo šole, delovne organizacije in sorodna društva.

## DRUŠTVO ONKOLOŠKIH BOLNIKOV SLOVENIJE

**Naslov:** Poljanska 14, 1000 Ljubljana, tel.: 01/430 32 63, 01/ 430 32 64, el. pošta: [dobslo@onko-i.si](mailto:dobslo@onko-i.si), internetne strani: [www.onko.over.net](http://www.onko.over.net), predsednica: prim. Marija Vegelj Pirc, dr. med., tajnica: Firdeusa Purić.

**Društvo**, nadgradnja **Kluba žena po operaciji dojke**, je bilo ustanovljeno leta 1986 in imelo sedež na Onkološkem inštitutu v Ljubljani vse do letos. Povezuje bolnike z rakom, njihove svojce, prijatelje, strokovno zdravstveno osebje in druge, ki želijo kakorkoli pomagati. Bolnikom pomaga prebroditi pot od prvega srečanja z boleznijo prek zdravljenja do ozdravitve in ponovnega vključevanja v vsakdanje življenje. Razvija samopomoč po zdravljenju, različne oblike prostovoljnega dela, organizira predavanja, sodeluje pri psihosociološki in socioekonomski rehabilitaciji onkoloških bolnikov, pomaga pri prosvetljevanju in preventivi, izdaja poljudno informativne publikacije ter med članicami razvija različne oblike družabnega življenja (novoletna srečanja, izlete, *Nova pomlad življenja* - tradicionalno vseslovensko srečanje žensk z rakom dojke na prvo pomladansko soboto v Cankarjevem domu v Ljubljani, tradicionalni pohod na Triglav ipd.). Od leta 1987 izdaja brezplačno revijo OKNO, ki izide dvakrat na leto v nakladi 7000 izvodov.

V okviru društva sta organizirani individualna in skupinska samopomoč ženskam z rakom dojke po programu Reach to Recovery ali Pot k okrevanju, kot ga imenujemo v Sloveniji. Zamisel se je porodila leta 1952 v ZDA, v Evropi se je uveljavila leta 1974, v Sloveniji pa je program skupinske samopomoči v veljavi od leta 1980. Z individualno pomočjo bolnicam v bolnišnicah po operaciji dojke je začela prva slovenska prostovoljka konec leta 1981, več usposobljenih prostovoljk pa je začelo obiskovati bolnice v bolnišnici po letu 1982, individualni obiski bolnic pa potekajo redno od junija 1984 dalje, sprva le na Onkološkem inštitutu v Ljubljani, trenutno pa so organizirani obiski tudi v splošnih bolnišnicah v Celju, Mariboru, Slovenj Gradcu in Šempetru

pri Novi Gorici. Društvo skrbi za trajno šolanje prostovoljk tako za individualno kot skupinsko delo.

**Skupine za samopomoč** imajo redna mesečna srečanja v posameznih krajih po Sloveniji v naslednjih dneh:

- **v Celju** vsako drugo sredo v mesecu ob 15. uri v sejni sobi kirurške službe Splošne bolnišnice Celje;

- **v Črnomlju** vsako drugo sredo v mesecu ob 17. uri v Zdravstvenem domu;

- **v Izoli** vsak prvi četrtek v mesecu ob 18. uri v prostorih Splošne bolnišnice Izola;

- **v Krškem** vsak drugi četrtek v mesecu ob 17. uri v Zdravstvenem domu;

- **v Ljubljani** vsak tretji četrtek v mesecu ob 16. uri v sejni sobi stavbe C na Onkološkem inštitutu;

- **v Mariboru** vsako tretjo sredo v mesecu ob 17. uri v sejni sobi Zdravstvenega doma (V. nadstropje),

- **v Murski Soboti** vsak prvi petek v mesecu ob 15. uri na kirurškem oddelku bolnišnice Rakičan,

- **v Novem mestu** vsak prvi četrtek v mesecu ob 15.30 v Zdravstvenem domu;

- **v Novi Gorici** vsak drugi ponedeljek v mesecu ob 16. uri v prostorih Zavarovalnice Triglav;

- **v Postojni** vsak prvi torek v mesecu ob 18. uri v sejni sobi Zdravstvenega doma;

- **na Ptuj** vsak drugi torek v mesecu ob 17. uri v sejni sobi Doma upokojenecv; Volkmajerjeva 1-3;

- **v Radovljici** vsak prvi četrtek v mesecu ob 17. uri v knjižnici A. T. Linharta;

- **v Ribnici** vsak četrti ponedeljek v mesecu ob 17. uri v knjižnici Zdravstvenega doma dr. Janeza Oražma, Majnikova 1;

- **v Sežani** vsak drugi četrtek v mesecu ob 17. uri v prostorih Srednje šole Sežana;

- **v Slovenj Gradcu** vsako prvi sredo v mesecu ob 16. uri v knjižnici otroškega oddelka bolnišnice;

- **v Trbovljah** vsak zadnji četrtek v mesecu ob 17. uri v Zdravstvenem domu in

- **v Velenju** vsak tretji torek v mesecu ob 18. uri v čakalnici nevropsihatrične ambulate zdravstvenega doma;

Poleg OKNA izdaja društvo tudi druge edicije (knjižice, zgibanke, informativne kartončke - o samopregledovanju dojke, samopregledovanju mod). Že leta 1986, ko je delovalo še kot klub, je izdalo knjižico Pot k okrevanju v nakladi 3000 izvodov, ki je bila pozneje ponatisnjena. Zadnja leta izdaja dve seriji knjižic, s katerima širi znanje in vedenje o različnih vrstah obolenosti za rakom in njegovem zdravljenju. V zbirki *Dobro je vedeti, kaj pomeni* sta doslej izšli knjižici: *MAMOGRAFIJA Metoda za zgodnje odkrivanje*

*raka dojke* (s ponatisom v 8000 izvodih) in *HORMONSKO ZDRAVLJENJE RAKA DOJKE* Informativna knjižica za bolnice (s ponatisom v 6000 izvodih) in v zbirki *Vodnik za bolnike na poti okrevanja* knjižice: *RAK DOJKE* (s ponatisom v nakladi 8000 izvodov), *RAK RODIL* (v nakladi 10.000 izvodov) in *RAK NA MODIH* (s ponatisom v nakladi 7000 izvodov).

Vse publikacije so brezplačne!

## DRUŠTVO LARINGEKTOMIRANIH SLOVENIJE

**Naslov:** Parmova 53, 1000 Ljubljana, p.p. 21, tel.: 01/436 03 58, faks: 01/436 03 59, el. pošta: [dls@siol.net](mailto:dls@siol.net), uradne ure: ob ponedeljkih in sredah med 10.00 in 12.00 uro, predsednik: Slavko Ribaš, podpredsednik: Ivan Košak, sekretarka: Marija Tomšič.

Deluje od maja 1982, priprave nanj pa so začele že leta 1979. Povezuje laringektomirane, ki pomagajo obolelim za rakom v grlu in njihovim svojcem z nasveti in spodbudami že pred operacijo grla in še bolj po njej. Že rehabilitirani člani društva obiskujejo obolele pred operacijo in jim povedo, da je tudi po operaciji mogoče govoriti in da je tudi življenje brez grla lahko enako kakovostno in smiselno, kot je bilo pred operacijo. Društvo izvaja posebne socialne programe, s katerimi pomaga obolelim in njihovim svojcem do čim hitrejši psihosocialne rehabilitacije ter do ponovne vključitve v normalno življenjsko okolje (programi so dostopni vsem laringektomiranim, tudi nečlanom društva), sodeluje pri oblikovanju ukrepov, s katerimi bi uspešneje sistemsko reševali probleme invalidov, skrbi za varovanje in urejanje pravic invalidov, izvaja zagovorništvo, samopomoč, solidarnost in dobrodelnost, obvešča javnost o svojem delu, se povezuje z drugimi invalidskimi organizacijami doma in v tujini ter izdaja informativni list Obvestila.

Svojim članom nudi raznotero neposredno pomoč, po operaciji jih varuje pred osamljenostjo, organizira tečaje intenzivnega učenja nadomestnega govora, izobražuje prostovoljce, skrbi pa tudi za družabno življenje svojih članov (organizira srečanja, pohode ipd.).

Obvestila izhajajo enkrat na mesec, izdaja pa tudi predstavitvene zgibanke z informacijami o prednostih vključevanja v društvo, priročnike in knjižice. Doslej je izdalo in založilo: *Priročnik za laringektomirane osebe*, *Preprečevanje dihalne stiske pri laringektomiranih osebah* in *Nega laringektomiranega bolnika na domu*.

V društvu menijo, da je potrebno okrepiti sodelovanje med društvi, ki se tako ali drugače borijo z rakom.

## EUROPA DONNA

### Slovensko združenje za boj proti raku dojk

Naslov: EUROPA DONNA, Dunajska 56/V, 1000 Ljubljana, p.p. 2652, tel.: 01/475 15 14, faks: 01/436 12 66, el. pošta: [europadonna@hotmail.com](mailto:europadonna@hotmail.com), internetne strani: [www.europadonna-zdruzenje.si](http://www.europadonna-zdruzenje.si), uradne ure od ponedeljka do petka od 11. do 14. ure, predsednica: prim. Mojca Senčar, dr. med., sekretarka Ada Gorjup, univ. dipl. ekom.

Slovensko združenje je član Evropske zveze za boj proti raku dojk Europa Donna v Milanu, ki deluje od leta 1994 in danes povezuje že 33 nacionalnih skupin oziroma združenj. Z opozarjanjem zdravstvenih strokovnjakov in širše slovenske javnosti, predvsem žensk, na problematiko raka dojk, ki je še vedno najpogostejša maligna bolezen med ženskimi delom slovenske populacije, z brezplačnimi predavanji in SOS telefonskimi pogovori, z javnimi na-

## MALI VITEZ

### Fundacija za pomoč mladim, ozdravelim od raka

Naslov: Zarnikova 3, 1000 Ljubljana, tel. in faks: 01/306 15 87, uradne ure: ob ponedeljkih, sredo in četrtek med 8. in 12. uro, srečanje skupin: vsak četrtek ob 17. uri, el. pošta: [mali.vitez@volja.net](mailto:mali.vitez@volja.net), predsednica: prof. dr. Berta Jereb, dr. med., tajnica: Slavica Hodžić.

Mali vitez deluje od leta 1997. Mladim ozdravljenim bolnikom pomaga premagovati škodljive posledice zdravljenja, jih oskrbuje s tehničnimi pripomočki, podpira pri izobraževanju, pri premagovanju osamljenosti, jih usmerja, da začnejo razmišljati pozitivno, jim omogoča občasno skupinsko rehabilitacijo v zdraviliščih, organizira poletne taborne v Bovcu in na Krku ter podpira tudi raziskovalno dejavnost za učinkovitejše zdravljenja raka pri otrocih. S knjižico *Preživeti raka v otroštvu*, ki je doživela že dva ponatisa, želijo pomagati predvsem staršem otrok, da lažje prebrodijo življenjske preskušnje in najdejo odgovore na vprašanja: kako vpliva bolezen

no zdravljenje in življenje obolelim otrokom in mladostnikom. V ta namen tiskajo koledarje za otroke v šolah, posodablajo bivalno okolje v bolnišnici, kupujejo prepotrebno opremo in pripomočke za učenje in razvedrilo, organizirajo izlete in vsakoletni strokovno vodeni tabor na tromeji nad Ratečami z bogatimi kulturnimi, družabnimi in rekreacijskimi dejavnostmi. Z brezplačnim bivanjem v stanovanjih blizu bolnišnice pomagajo tudi staršem iz oddaljenih krajev, da lahko ostanejo med zdravljenjem otrok dlje časa v Ljubljani; staršem sta namenjeni tudi knjižici: *Ko otrok zboli za rakom* in *Dolgoročne posledice zdravljenja raka pri otrocih*.

## DRUŠTVO DAR

### Center za pomoč obolelim za rakom

Naslov: Rutarjeva 3a, 5000 Nova Gorica, tel.: 05/333 30 47, el. pošta: [darinka@gu-est.neticom.si](mailto:darinka@gu-est.neticom.si), predsednica: Darinka Zupan, prof., podpredsednica: Zlatka Jambrovič, prof.

Uradno deluje od leta 1996, neuradno že dlje, z osnovnim namenom pomagati obolelim za rakom pri preobrazbi, da bi prevzeli odgovornost za svoje zdravje v svoje roke. V podporo »uradnemu« načinu zdravljenja želi pomagati bolnikom pri uvajanju dopolnilnih tehnik zdravljenja, ki jih bolnik sprejme skupaj z zdravniški onkologi. Društvo nima formalnih članov, a omogoči vsakomur, ki jih pokliče, brezplačni individualni telefonski ali osebni pogovor (svetovanje), stike z bolniki, ki so dosegli kakovostno raven bivanja, posreduje informacije o izobraževanju celostnega načina zdravljenja in svetovalcih v Sloveniji.

Pravijo, da so kot društvo precej osamljeni, zlasti zato, ker imajo drugačen pristop do zdravljenja, ki v Sloveniji še ni dovolj priznan. Delo, ki ga opravljajo v društvu, še nekaj let ne bo zajelo večjega števila bolnikov, ker terja veliko osebno angažiranost, pogum, vztrajnost in popolno iskrenost do sebe. Da bi dopolnjevali znanje, so nenehno v stiku z najvidnejšimi britanskimi strokovnjaki s področja celostne (integrativne) medicine. Med stalnimi strokovnimi sodelavci društva v Sloveniji pa so med drugimi tudi: dr. Matjaž Lesjak iz Žalca, dr. Ivo Mohorič iz Žirov, Darja Švajger, prof. solo petja, iz Žirov in dr. Metka Markovič iz Slovenj Gradca.

### Danica Zorko

Ps

*Če deluje društvo ali sorodna organizacija za boj proti raku tudi v vašem kraju, nas prosimo obvestite, da vas bomo prihodnji predstavili.*



**Europa donna deluje od oktobra leta 1997. Povezuje zdrave, bolne in strokovnjake z različnih področij delovanja in zdravljenja ter si prizadeva predvsem za celostno obravnavanje raka dojk, za zagotavljanje enakih možnosti zgodnjega odkrivanja bolezni, za takojšnje učinkovito zdravljenje in celostno rehabilitacijo obolelih ter seveda z osveščanjem in preventivo preprečuje širjenje raka dojk. Zato tudi izdaja Novice Europa Donna.**

stopi in predstavitevami samopregledovanja dojk na modelu, z intervjuji, zapisi in oglaševanjem v medijih, z izdajanjem zgibank, plakatov in revije Novice Eupora Donna, ki izide tri do štirikrat na leto, s humanitarnimi akcijami in z zbiranjem sredstev za nujno potrebno medicinsko opremo, z navezovanjem stikov s tistimi ustanovami in društvi, ki se pav tako borijo proti raku, in še drugimi aktivnostmi udejanja slovensko združenje EUROPA DONNA vseh deset ciljev, ki jih je definirala in sprejela Evropska zveza, lahko pa jih preberete v vsaki številki Novic v rubriki Članstvo. Slovensko združenje EUROPA DONNA je doslej izdalo predstavitevno zgibanko s priporočili in navodili za samopregledovanje dojk v nakladi 200.000 izvodov.

na odnose v družini, kakšne duševne posledice pusti zdravljenje ipd.

## USTANOVA

### za izboljšanje kakovosti življenja in zdravljenja otrok z rakom in krvnimi boleznimi

Naslov: Pediatrična klinika, Vrazov trg 1, 1000 Ljubljana, tel. na oddelku: 01/232 42 98 (na voljo 24 ur na dan), ambulanta: 01/522 92 39 (od ponedeljka do petka med 8. in 16. uro), el. pošta: [majda.benedik-dolnicar@mg.uni-lj.si](mailto:majda.benedik-dolnicar@mg.uni-lj.si), predsednica: prim. Majda Benedik Dolničar, dr. med., pediatrija hematologije Otroške klinike v Ljubljani, tajnica: Ana Rober.

Z zbiranjem prostovoljnih prispevkov in daril si prizadevajo zagotoviti kakovost-





Cilj Europe Donne je: do konca leta zbrati ves potreben denar za mamotom

# ŽE VEČ KOT 35 MILIJONOV

Akcija zbiranja sredstev za mamotom poteka že deveti mesec. Od izida junijskih Novic se je znesek na transakcijskem računu za Europo Donno podvojil. Do oddaje gradiva za septembrsko številko 12. avgusta 2004, smo s pomočjo podjetij in posameznikov zbrali skupno 35 milijonov tolarjev.

Največjim donatorjem v akciji, Delu prodaji d.d. Ljubljana, Ljubljanskim mlekararnam d.d. Ljubljana, Poslovnemu sistemu Mercator d.d. in Zvezi svobodnih sindikatov, se je v zadnjem času pridružila še SKB banka d.d. Ljubljana in podjetje FIBON d. o. o. Vrhnika.

Po junijski številki je sredstva za mamotom darovalo še 32 podjetij. To so: Zavarovalnica Triglav d.d., Območna enota Celje, HMEZAD Export-Import d.d. Žalec, LEK Kozmetika d.o.o. Ljubljana, SALUS Ljubljana d.d. Ljubljana, Dnevnik Časopisna družba d.d. Ljubljana, Javni zavod CELJSKE LEKARNE Celje, FARMADENT d.o.o. Maribor, PHARMA SWISS d.o.o. Ljubljana, RUDNIDIS TRGOVINA d.o.o. "T.C.E.LECLERC" Ljubljana, MESTNA OBČINA LJUBLJANA, TVP d.d. Novo Mesto, AVON d.o.o. Ljubljana, MB TEAM Svetovanje in storitve d.o.o. Radovljica, ARDI d.o.o. Ljubljana, WEB d.o.o. Ljubljana, ULTRA d.o.o. Zagorje ob Savi, LINDE PLINI d.o.o. Celje, NOVOLES D.D. Straža in CERTIUS BPD d.o.o. Ljubljana, MB Team, svetovanje in storitve, d. o. o., Ljubljana, HIT d. d. Nova Gorica, Občina Dobrna, Zlatarna Celje d. d. Celje, POTEZA, Borzno posredniška družba d. d. Ljubljana, IMOS Holding d. d. Ljubljana, FIBON d. o. o. Vrhnika, PFIZER H.C.P. Corporation Ljubljana, LUKA KOPER d. d. Koper, NOVARTIS PHARMA Services Inc., Slovenija, Ljubljana, TALUM d. d. Kidričevo, NEOPLAN proj. biro d. o. o. Novo mesto in Kemofarmacija d. d. Ljubljana.

Poleg podjetij in organizacij so sredstva za mamotom darovali številni posamezniki. K znesku na transakcijskem račun pa so pripomogli tudi uporabniki Mo-

bitelovih storitev s prispevki prek SMS sporočil. Pred nami so še dobrodelni tek, sodelovanje s SKB banko in časnikom Finance. Različne aktivnosti bodo potekale v oktobru, mesecu boja proti raku dojke, in v prazničnem decembru. Tekoče stanje na računu ter najnovejša dogajanja in novice lahko še vedno spremljate na spletni strani Europe Donne ([www.europadonna.zdruzenje.si/mamotom](http://www.europadonna.zdruzenje.si/mamotom)), kjer so navedeni tudi vsi donatorji.

## DONATORJI

Akcija za mamotom iz meseca v mesec dokazuje, da ni pomembno, kdo daruje in koliko daruje. Pomembni sta dobra volja in pripravljenost pomagati sočloveku v stiski. Nikoli ne vemo, kdaj bomo pomoč potrebovali tudi mi sami. V Novicah pa nadaljujemo s predstavitvami donatorjev. Med njimi so tako podjetja kot posamezniki.

### Matjaž Vehovec, predsednik uprave in generalni direktor Ljubljanskih mlekar, d.d.



Že naše vodilo - tradicija, skrb, zanesljivost - odraža družbeno odgovornost Ljubljanskih mlekar. Mi jo razumemo kot dejanja, ne kot besede. Aktivno se vključujemo v podporo

športu, kulturi, znanosti in humanitarnim dejavnostim.

Lani smo podarili sredstva Onkološkemu inštitutu Ljubljana, Materinskemu domu, dobrodelni akciji Pomežik soncu, Centru za usposabljanje Dolfke Boštjančič, Domu Malči Beličeve in Pediatrični kliniki.

Tudi Europa Donna z letošnjo akcijo uresničuje konkreten cilj - omogočiti, da bi bila kakovostna in zanesljiva diagnoza dostopna vsem slovenskim ženskam. To pa je želja vsakega družbeno odgovornega podjetja, ki se zaveda problemov v okolju. Prepričala nas je tudi pozitivna energija, ki so jo članice vložile v akcijo in ki se odraža v zbranem znesku. Upamo, da se bo akciji pridružilo še veliko slovenskih podjetij, ki se trudijo prispevati k boljši družbi.

### Tatjana Fink, direktorica Trimo d.d. Trebnje

Skrb za zdravje je ena prioritetenih nalog, ki jih promoviramo v Trimu. Res je, da lahko največ naredimo sami s pravilnim načinom življenja. Žal pa se vsem potencialnim nevarnostim, ki ogrožajo naše zdravje, nismo še sposobni izogniti niti v Trimu niti v celotni družbi. Takrat pa lahko pomagamo tako, da bolezen čim prej odkrijemo.

Tak je bil tudi Trimov dober namen, ko smo donirali za mamotom.



### Danica in Igor, donatorja

Iz izjemno dobrega televizijskega oglasa in v Novicah Europa Donna sva izvedela za akcijo zbiranja sredstev za mamotom. Ob soočenju z rakom dojke sva spoznala, kako pomembno je, da imajo zdravniki na razpolago čim več možnosti za hitro in pravilno ukrepanje. Zato sva se odločila, da tudi midva prispevava nekaj sredstev za napravo, ki pomaga pri odkrivanju te bolezni. Ker pri akciji sodelujejo in jo podpirajo strokovnjaki Onkološkega inštituta, zaupava, da je izbor naprave pravilen in da bo naprava začela obratovati takoj po nakupu.

Pri odločitvi za prispevek sva imela v mislih zdravnike in vse ostalo osebje Onkološkega inštituta, ki jim je v največ-

**Denar lahko prispevate na račun, ki je odprt pri SKB banki d. d.,  
Ljubljana: 03134 - 111111124. Namen za mamotom.**

# VELIKA HUMANITARNA AKCIJA

je zadovoljstvo, če bolniku pomagajo do ozdravitve. V mislih sva imela Nino, ki kljub prizadevanju zdravnikov, lastni mladostni volji in želji po življenju ter podpori njenih najbližjih ni imela sreče in danes živi samo v našem spominu. V mislih sva imela vse žene, ki bodo morale potrebovale pomoč.

Zavedava se, da prispevek posameznika pomeni zelo majhen delež v zelo visokem znesku denarja, ki je potreben za nakup mamotoma. A če nas bo več, bodo tudi prispevki nas posameznikov pomagali, da bodo strokovnjaki mamotom lahko začeli kmalu uporabljati.

## KJE VSE STE LAHKO IZVEDELI ZA AKCIJO?

Za uspeh humanitarnih akcij, kot je naša za mamotom, je zelo pomembno, da je o njih seznanjen čim širši krog ljudi. Za to pa je treba izbrati različne načine komuniciranja.

Europi Donni pri tem že od začetka akcije pomaga agencija Pristop. Pristopova ekipa si je v tem času kot del oglaševalske akcije zamislila televizijski oglas, plakat, tiskani oglas in zloženko. Kreativne ideje so uresničili s pomočjo številnih donatorjev, ki so pri akciji sodelovali s svojim delom.

V časopisih in revijah smo lahko v zadnjih mesecih opazili pasice v značilnih barvah Europe Donne, ki so se pojavljale na treh zaporednih straneh. Besedila, ki so nagovarjala bralce k darovanju za nakup mamotoma, so bila prilagojena posameznemu mediju. Brezplačni oglasni prostor za pasice so odstopili Dobro jutro, Dnevnik, Družina, Burda, Kmečki glas, Naš čas, Večer, Delo revije, Dolenjski list, Primorske novice, GV Revije, Image management, Novi tednik Celje in Radio Tednik Ptuj.

Za seznanjanje javnosti o možnosti darovanja s sporočili SMS je Pristop oblikoval plakat s prepoznavno nosilko akcije, deklico Saro. Plakati so obešeni v zdravstvenih domovih in bolnišnicah.

## ZNESEK PREK SMS

Europa Donna, slovensko združenje za boj proti raku dojk, in družba Mobitel sta se aprila dogovorila za sodelovanje pri humanitarni akciji zbiranja sredstev za mamotom. Sodelovanje je enostavno. Na številko 1919 pošljemo sporočilo s ključno besedo DONNA v obliki kratkega sporočila SMS. Poslano sporočilo se obračuna po običajnem ceniku, znesek Mobitel v svojem imenu donira Europi Donni. Prispevek uporabnika akciji za mamotom pa je znesek v višini 230 tolarjev.

S sporočili SMS se je v treh mesecih zbralo dragocenih 4,2 milijona tolarjev. Velik odziv na akcijo je bil prijetno presenečenje tako za Europo Donno kot tudi za Mobitel, ki je storitev tehnično omogočil. O tej uspešni skupni akciji, ki še vedno poteka, smo se pogovarjali z Uršo Manček, pomočnico direktorja družbe Mobitel.

Zanimalo nas je, če je tolikšen odziv običajen za podobne humanitarne akcije, ki so potekale s pomočjo Mobitela.



**Urša Manček,**  
pomočnica  
direktorja družbe  
Mobitel

»Storitev SMS donacija je edina te vrste v Sloveniji in je plod Mobitelovega lastnega razvoja. Rešitev je zelo priročen, saj 1,4 milijona prebivalcem Slovenije, ki so Mobitelovi uporabniki, ponuja enostaven in hiter način doniranja s samo nekaj pritiski na tipke mobilca kjerkoli in kadarkoli. Uspeh SMS donacije Europa Donna je še en dokaz primerčnosti te storitve za množične donacije. Seveda smo zelo veseli odličnega odziva donatorjev, ki je bil tokrat res velik. A takšen je pogosto, mnoge dobrodelne organizacije so že zbirale sredstva s SMS donacijami in prepričani smo, da bodo mnoge to še storile. Mobitel je s storitvijo SMS donacija omogočil enostavno povezavo med potencialnimi donatorji in pomoči potrebnimi. Želim omeniti, da se Mobitel odpove vsem prihodkom iz naslova poslanih sporočil v okviru storitve SMS donacija. Sredstva po odbitju davka v lastnem imenu donira dobrodelni organizaciji.« Potem je še omenila, da so sporočila SMS zelo priljubljena oblika

komunikacije. »Za ilustracijo naj navedemo, da je bilo lani v Mobitelovem omrežju poslanih 282 milijonov SMS-ov. Njihova priljubljenost zagotovo pozitivno vpliva na odziv potencialnih donatorjev. S SMS donacijo smo želeli in uspeli omogočiti enostavno in hitro doniranje. Vsi naročniki Mobitel GSM/UMTS in Mobiuporabniki lahko tako donirajo sredstva na način, ki jim je blizu,« je nadaljevala. Zanimalo nas je tudi, kako to, da so se na Mobitelu odločili za tako sodelovanje z Europo Donno?

»Smo slovenski operater z več kot 1,4 milijona uporabnikov. Družbeno odgovorno ravnanje je visoko zapisano na seznamu naših vrednot. Pri Mobitelu vedno podpremo dobrodelne organizacije, ki se na nas obrnejo s prošnjo za tehnično podporo pri izvajanju storitve SMS donacija. Z veseljem smo se odzvali tudi tokrat in veselimo se uspeha SMS donacije Europa Donna.

Europa Donna se pristrčno zahvaljuje družbi Mobitel za tehnično podporo in za njihov prispevek k akciji,« je sklenila.

Verjetnost, da bo zbolela za rakom dojk 6.3%

Pomagate povečati verjetnost, da ga bodo odkrili pravočasno!

**Darujte za mamotom!**

Pošljite SMS sporočilo DONNA na 1919 in darujte 230 tolarjev!

Če pošljete SMS sporočilo DONNA na 1919, vas bo Mobitel obremenil s stroški pošiljanja SMS sporočila, ki znašajo 230 tolarjev. Poslano sporočilo se obračuna po običajnem ceniku. Znesek Mobitel v svojem imenu donira Europi Donni. Prispevek uporabnika akciji za mamotom pa je znesek v višini 230 tolarjev. S sporočili SMS se je v treh mesecih zbralo dragocenih 4,2 milijona tolarjev. Velik odziv na akcijo je bil prijetno presenečenje tako za Europo Donno kot tudi za Mobitel, ki je storitev tehnično omogočil. O tej uspešni skupni akciji, ki še vedno poteka, smo se pogovarjali z Uršo Manček, pomočnico direktorja družbe Mobitel. Zanimalo nas je, če je tolikšen odziv običajen za podobne humanitarne akcije, ki so potekale s pomočjo Mobitela.

Njihov tisk sta donatorsko omogočila HIFI Colorstudio d.o.o. in Tiskarna Januš s.p. Za njihovo distribucijo sta brezplačno poskrbeli Oglaševalska galerija d.o.o. in VITA Media.

K darovanju s kratkimi sporočili so nas poleti vabile tudi obešanke na ljubljanskih mestnih avtobusih. Brezplačni oglasni prostor na avtobusih je omogočilo podjetje Media Bus v sodelovanju z LPP.

Europa Donna se zahvaljuje vsem podjetjem in organizacijam, ki so pripomogle k temu, da bo sporočilo Europe Donne prišlo tudi do vas.

**Zala Grilc**



Prehranski nasveti rakastim bolnikom

# KO SE UPRE ŽELODEC ...

O tem, da mora rakasti bolnik dobro in obilno jesti, smo se že poučili. A kaj storiti, ko nas zaradi strahu pred razpletom bolezni tišči v prsih in je hrana vse prej kot nekaj zaželenega. Kako zbrati pogum, da to, kar imamo v ustih, sploh pogoltnemo, ko pa so dlesni vnete, grlo pa razbeljeno kot žerjavica? Kaj storiti, da zaustavimo drisko, ki kot moraste sanje odplavlja upanje, da se bo hujšanje vendarle že končalo? Kaj ...

Onkološki bolniki imajo ob osnovni bolezni še cel kup težav, ki so bolj ali manj redne spremljevalke posameznih oblik zdravljenja. Ena najhujših ob kemoterapiji je npr. bruhanje, ob obsevanju raka v ustih ali grlu vnete in pekoče dlesni in grlo itd. Najrazličnejše tegobe, ki preprečujejo ali onemogočajo uživanje hrane in njen obstanek v telesu, so tema, o kateri bomo govorili z mag. Nado Rotovnik Kozjek, specialistko anesteziologinjo na Onkološkem inštitutu v Ljubljani in predsednico Slovenskega združenja za klinično prehrano. Skušala nam bo svetovati, kako med boleznijo omogočiti čim bolj normalno prebavo, da bo telo lahko sprejelo, zadržalo in vgradilo vase najvažnejša hranila in mikroelemente, potrebne za boj proti bolezni in za odpravo škode, ki jo je povzročilo zdravljenje.

## IZGUBA APETITA

Izguba apetita je eden izmed najpogostejših sopojavov pri raku in njegovem zdravljenju. Razlogi so različni: spremenjena presnova, strah, zdravljenje itd. Stranske pojave pri kemoterapiji, kot so npr. slabost, bruhanje, spremenjen občutek za vonj in okus itd. marsikateri bolnik izredno težko prenaša, zato ni čudno, če je hrana zadnje, kar si v takem stanju želi. Naj naštejemo nekaj izhodov v sili oziroma »zvijač«, ki bodo pomagale pri prehranjevanju:

- med obroki uživajte prehranske dodatke v tekoči obliki ali prahu; kupite jih lahko v lekarnah in trgovinah, kjer prodajajo različne medicinske pripomočke;
- jejte večkrat na dan, obroki naj bodo manjši; pri roki imejte vedno kako »maši-

lo«: piškote, sir, sadje, puding;

- če ne morete jesti goste hrane, poskušajte piti sokove, juhe, mleko – pomembne so kalorije;
- potrudite se in nekaj zaužijte še tik pred spanjem – morda boste lažje použili mehko, ledeno mrzlo ali celo zamrznjeno hrano;
- vzdušje ob obroku naj bo sproščeno in umirjeno;
- ker jemo tudi z »očmi«, naj bo hrana okusno pripravljena in servirana;
- če zdravnik dovoli, si, če želite, privoščite ob obroku kozarec piva ali vina;
- če boste več na svežem zraku, boste imeli boljši apetit.

## HUJŠANJE

Mnogo rakastih bolnikov med zdravljenjem shujša. Edini način za čim manjšo izgubo teže je dovolj kalorična in beljakovinsko bogata hrana ter upoštevanje nasvetov, zbranih v prejšnjem sestavku pod naslovom Izguba apetita. Učinkovito terapevtsko sredstvo je EPA (eikozapentoična kislina). To je maščobna kislina, ki v odmerku vsaj 2g na dan deluje kot zdravilo:

- prehranske dodatke, ki vsebujejo EPA, dobimo v obliki napitka; EPA je prisotna tudi v ribjem olju in seveda ribah.

## PRIDOBIVANJE NA TEŽI

Nekateri bolniki pa med zdravljenjem ne hujšajo ali pa se začno celo rediti. To velja še posebno pri raku na dojkah, jajčnikih in prostati. Vzrok so posebna zdravila oziroma hormonska terapija. Ko ugotovite, da ste se začeli rediti, ne začnite takoj namenoma hujšati. Naj-

prej je treba ugotoviti, zakaj se redite. Nekatera zdravila proti raku povzročijo zadrževanje vode v telesu (edem), zaradi česar pokaže tehtnica višjo težo. Morda vam bo zdravnik priporočil, da omejite količino soli v hrani, vam predpisal diuretik – to je zdravilo, ki pospeši izločanje odvečne vode iz telesa. Pridobivanje na teži pa je lahko tudi posledica zagnanega upoštevanja nasveta, naj bolnik z rakom uživa hrano, ki vsebuje veliko kalorij. Če torej naraščanje telesne teže želite ustaviti, jejte:

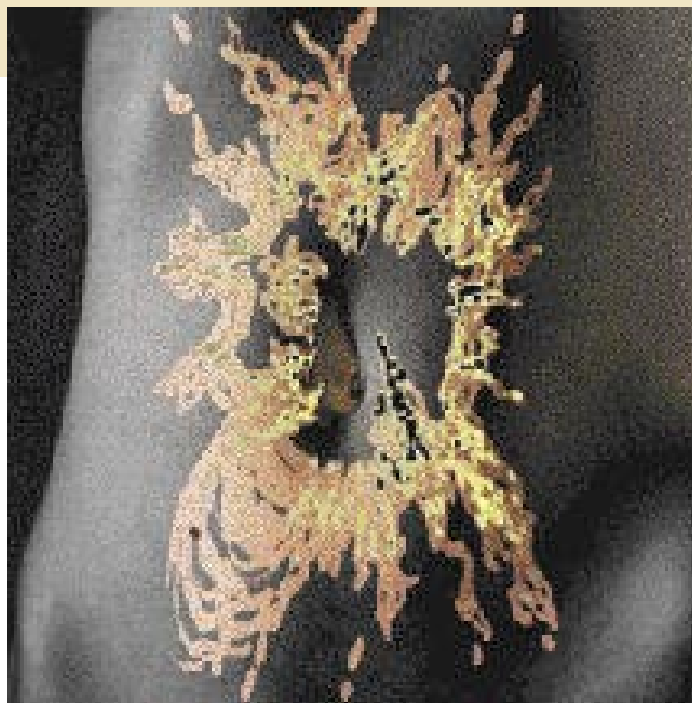
- več sadja, zelenjave, kruha in žitaric; pusto meso - kuhano, dušeno ali pripravljeno na žaru;
- omejite maslo, majonezo, slaščice; nobenih »mašil« med obroki;
- če je mogoče, čimveč telesne dejavnosti.

## VNETA USTA IN/ALI GRLO

Vneta usta, občutljive dlesni in vneto grlo so največkrat posledica obsevanja, kemoterapije ali okužbe. Če ugotovite, da imate težave po določeni hrani (kisli, začinjeni, močno slani, grobo vlaknati, suhi in raskavi), je nekaj časa ne uživajte. Težave boste omilili tudi, če boste uživali hrano, ki je ni treba dosti žvečiti in jo zlahka pogoltnete. To pa so:

- mlečni napitki, banane, jabolčna čezana in drugo mehko sadje, kašasti sokovi, skuta, jogurt, pire krompir, testenine, sir, kreme, pudingi in želeji, stepena jajca, kuhani ovseni ali drugi kosmiči, pretlačena zelenjava, npr. grah in korenje, drobno zmleto, kašasto meso itd.

In še nekaj praktičnih nasvetov:





- hrano skuhajte do mehkega, narežite jo na drobne koščke ali zmiksajte;
- pijte po slamici;
- jejte z manjšo žličko;
- hrana naj ima sobno temperaturo ali naj bo hladna – nikakor vroča, da ne bo še dodatno vzdrazila vnete sluznice;
- po jedi si usta izpirajte s čisto vodo, da boste odstranili ostanke hrane in preprečili razvoj bakterij, uporabite blago zobno pasto in ustno vodicco;
- če so težave prehude, prosite zdravnika za anestetik v pršilu, s katerim boste za krajši čas, da boste lahko v miru pojedli in popili, omrtvičili ustno sluznico.

## SUHA USTA

Kemoterapija in obsevanje v predelu glave ali vratu lahko zmanjšata izločanje sline in povzročita suha usta. Če se to zgodi, hrano težko žvečimo in požiramo.

## Priprava na zdravljenje – nekaj splošnih nasvetov

Dokler se zdravljenje ne začne, ne vemo, kako se bosta naša duševnost in telo nanj odzvala. Upajte na najboljše! Če te moči ne premorete, se na koga naslonite! Strah in žalost se zmanjšata, če ju s kom delimo. Če nimate nikogar, ki bi se mu lahko zapupali, povprašajte po kaki sotrpinki ali sotrpinu, ki že ima z zdravljenjem izkušnje in je dober zgled za upanje. Ko boste namreč te stvari vsaj za silo uredili, ste na dobri poti, da boste apetit, ki se v stanju malodušja tako rad zmanjša ali docela ustavi, zadržali. Pripravljeni morate biti torej na to, da se boste, če bo potrebno, borili za vsak grizljaj in požirek. Že zdaj vedite, da boste morali dati prednost dovolj kalorični, zares zdravi in neoporečni hrani. Tako boste bolj odporni, imeli boste manj zdravstvenih zapletov, rane se bodo hitreje celile. Nekaj živil si lahko pripravite (ali vam kdo pri tem pomaga) vnaprej. Napolnite zamrzovalnik, police v kuhinjski omarici ali shrambi, zagotovite si pomoč človeka, ki vam bo nosil iz trgovine ali trga živila, ki jih je najbolj koristno zaužiti sveža. Na kratko povedano: hrani dajte prednost. Dovolite ji, da vas v tem obdobju celo malce »zasvoji«, saj ni verjetno, da bi to lahko bilo usodno za vašo postavo ...

Pomanjkanje sline lahko spremeni tudi sposobnost okušanja. Uporabni nasveti:

- da boste laže požirali in govorili, pogosto srknite požirek vode;
- poskusite, ali vam prija zelo sladka ali zelo kisla hrana; oboje lahko izzove povečano izločanje sline – seveda pa tega ne počnite, če imate vneta usta ali grlo;
- sesajte trd bonbon, liziko ali žvečite žvečilni gumi;
- mehko, vlažno hrano boste laže pogoltnili kot suho;
- ustnice si mažite z vlažilno kremo;
- če so težave zelo hude, prosite zdravnika, da vam predpiše zdravilo, ki bo prekrilo sluznico ustnic in ust; ta sredstva imenujemo »umetna slina«.

## TEŽAVE Z DLESNIMI IN ZOBMI

Rak in njegovo zdravljenje lahko povzročita propadanje zob in druge težave z zobmi in dlesnimi. Obsevanje v predelu ust lahko poškoduje žleze, ki izločajo slino, usta so suha, poveča pa se tudi nevarnost zobne gnilobe. Če pogosto jeste slaščice, si morate zobe umiti po vsakem obroku. Sicer pa si zapomnite nekaj splošnih nasvetov:

- za težave z zobmi in dlesnimi pravočasno povejte zdravniku;
- ko začutite, da so vas dlesni začele skletati, si jih oplaknite s toplo vodo;
- poskušajte preiti na živila, v katerih je namesto sladkorja umetno sladilo;
- če je sladilo v živilu sorbitol (vedno preberite sestavo!), ste morda med tistimi, ki boste zaradi njega dobili drisko. Bodite torej pozorni na odziv telesa na to sladilo, in to še posebno, če imate zaradi bolezni težave z drisko.

## OKUS IN VONJ

Med boleznijo ali zdravljenjem se občutka za okus in vonj lahko spremenita. To velja še posebno za meso ali visokobeljakovinsko hrano, ki postane morda »grenka« ali dobi »kovinski okus«. Številna živila pa postanejo nenadoma »brez okusa«. Večini ljudi se ta dva občutka po zdravljenju povrneta. Kljub vsemu bodite pozorni:

- hrana naj bo prijetnega videza in naj vam prijetno diši;
- če se vam določena hrana upira, npr. rdeče meso, jo zamenjajte npr. za perutnino ali ribe;
- vse naj bo pripravljeno z omakami, ki imajo močan in osvežilen okus;
- uporabljajte začimbe, ki imajo izrazit okus: origano, baziliko, rožmarin, lovor itd.;

- če nimate vnetih ust ali grla, poskusite uživati bolj kisla živila: limone in pomaranče v vseh oblikah (v marmeladi, želeju, kremi itd.);
- če vas vonj živil zelo moti, jih ne imejte v prostoru, kjer se zadržujete, pospravite jih v hladilnik, shrambo, odprite okno, vključite kuhinjsko napo, hrano kuhajte pokrito; če imate možnost, si hrano pripravljajte zunaj (na balkonu, terasi, vrtu itd.).

## SLABOST

Slabost z bruhanjem ali brez njega najpogostejše spremlja kemoterapijo, a tudi kirurški poseg, obsevanje ali imunoterapijo. Če je zelo hudo, dobi bolnik pred začetkom kemoterapije posebno zdravilo (antiemetik), ki slabost do neke mere zavre. Sicer pa so splošni napotki, da bi bila slabost (z bruhanjem ali brez njega) čim blažja, tile:

- zdravnika prosite, da vam da antiemetik;
- uživajte lahko hrano: toast, prepečenec, krekerje, slane palčke, prestice;
- jogurt, z ledom ohlajen pomarančni sok, kuhane riževe ali ovsene kosmiče, kuhan krompir, riž ali testenine, piščančje meso brez kože – kuhano, dušeno, na žaru pečeno; jabolčno čežano, kompote, bistre napitke, ledene kocke, pijače, ki imajo dodan ogljikov dioksid (z mehurčki).

Ne uživajte mastne, pražene ali ocvrte hrane; prav tako ne zelo sladke, začinjene ali vroče; izogibajte se živilom, ki imajo zelo izrazit vonj.

Tudi tole velja poskusiti:

- grizljaji ali požirki naj bodo majhni;
- jejte, še preden ste zares lačni, saj lahko lakota slabost še poveča;
- če določenih živil nikakor ne morete videti, kaj šele jesti, se jih izogibajte;
- jejte v prijetnem, zračnem okolju, v katerem ni ne prevroče niti ne diši po hrani;
- med jedjo pijte malo, da ne boste imeli prehitro občutka, da ste že siti;
- pitje med jedjo napenja; vsekakor pa počasi, v majhnih požirkih in pogosto pijte prek dneva;
- hrana naj ima sobno temperaturo ali naj bo celo zelo hladna;
- po obroku počivajte v sedečem položaju približno eno uro;
- če vam je slabo zjutraj, pojejte, še preden vstanete, kos prepečenca;
- oblačila naj vas ne tiščijo;
- bodite pozorni na to, kdaj in zakaj vam je slabo, in temu prilagodite svoje prehranske navade.



## BRUHANJE

Bruhanje lahko sledi slabosti ali ga sproži zdravljenje, vonj po hrani, plini v želodcu ali prebavilih, okolje (bolnišnica). Nekateri bolniki bruhamo neposredno po zdravljenju, drugi šele naslednji dan ali celo pozneje. Če bruhamo dan ali dva, se posvetujte z zdravnikom, ki vam bo morda dal zdravilo. Velikokrat se zgodi, da takrat, ko vam uspe slabost umiriti, preprečite tudi bruhanje. Poskusite z vajami za sproščanje, katerih del je umirjeno, ritmično dihanje. Če pa kljub vsemu začnete bruhati, se, dokler bruhamo, s hrano in pijačo ne silite. Ko se bruhanje umirja, začnite:

- z majhnimi požirki vode ali čiste juhe: najprej eno žličko vsakih deset minut, nato eno žlico vsakih dvajset minut – končno pa dve žlici vsake pol ure;
- ko boste tekočino zadržali v sebi, začnite z energetskimi napitki ali mehko hrano: najprej majhne količine, ko pa ugotovite, da ne izzovejo bruhanja, večje;
- postopno preidite na normalno hrano;
- če imate težave s prebavljanjem mleka, tega omejite oziroma preidite na jogurt.

## DRISKA

Med drisko hrana potuje skozi prebavila prehitro, zaradi česar telo nima časa in možnosti, da bi vsrkalo pomembna hranila in vodo. Posledica je lahko izsušitev ali dehidracija. Dolgotrajnejša driska zahteva zdravniško pomoč, sicer pa upoštevajte te nasvete:

- pijte veliko tekočin;
- obroki hrane naj bodo manjši in več naj jih bo;
- uživajte napitke in živila, ki vsebujejo več natrija (v močni goveji juhi) in kalija (v bananah, breskvah, marelicah, kuhanem krompirju), ki ju ob driski izgubljamo; kupite si napitke za športnike, ki vsebujejo natrij in kalij.

Tudi tole poskusite:

- jogurt, skuto, riž, testenine, krompir, trdo kuhana jajca, prepečenec, beli kruh, kuhano in olupljeno sadje in zelenjavo, piščančje, puranovo (brez kože) ali goveje meso – kuhano ali pečeno (ne ocvrto).

Izogibajte se:

- mastni ali ocvrti hrani, surovi zelenjavi ali sadju z lupino ali kožo, semenom (sončnično, bučno itd.);
- zelenjavi, ki vsebuje veliko vlaknin, kot so npr. brokoli, stročji fižol, zelje, ohrovt, grah in cvetača;
- vročim ali hladnim pijačam – vsi napitki naj imajo sobno temperaturo;
- omejite uživanje pijač in živil, ki vsebujejo kofein, ogljikov dioksid in čokolado;

**Stranske pojave pri zdravljenju raka, kot so npr. slabost, bruhanje, spremenjen občutek za vonj in okus itd., marsikateri bolnik zelo težko prenaša. Vendar pa je nekaj izhodov v sili oziroma »zvijač«, ki bolniku pomagajo te težave omiliti ali odpraviti.**

- posebno previdni bodite pri uživanju mleka in mlečnih izdelkov, saj lahko mlečni sladkor (laktoza) prebavo še poslabša, vendar pa mleka, če vam ne škoduje, po nepotrebnem ne omejujte;
- težave s prebavljanjem mlečnega sladkorja (laktozna intoleranca) po zdravljenju navadno minejo.

Če driska traja, pijte naslednjih 12 ali 14 ur samo bistre tekočine, po možnosti s sladkorji in elektroliti, ki ne obremenjuje prebavil, nadomeščajo pa izgubljene telesne tekočine. Zelo primerna rehidracijska raztopina je Nelit, pa tudi športni izotonični napitki. O driski povejte zdravniku.

## PREHRANA ZA POSEBNE POTREBE

Rakasti bolniki velikokrat, četudi se še tako trudijo, z običajno hrano ne dobijo dovolj kalorij, beljakovin, vitaminov in mineralov. Takrat imajo na voljo visokoenergetske pripravke (prehranske dodatke), s katerimi bodo zaužili vse, kar potrebujejo, vendar pa je odločitev zanje v rokah zdravnika, ki bo presodil, kakšne vrste in koliko časa. Nekateri rakasti bolniki imajo tudi kronično bolezen, npr. diabetes, bolezni ledvic, srca itd. V takih primerih je skrben izbor hrane še posebno pomemben.

## ZAPRTJE

Zaprtje lahko povzroči nekatera zdravila proti raku, lahko pa nastane zaradi pomanjkanja tekočin v telesu, uživanja hrane, ki vsebuje malo vlaknin, ali zaradi dolgotrajnega ležanja. Nekaj nasvetov za preprečevanje in odpravljanje zaprtja:

- pijte veliko tekočin – najmanj dva litra dnevno razdelite v enakomerne obroke;

- približno pol ure pred tem, ko greste navadno na blato, spijte vroč napitek;
- z zdravnikom se posvetujte, ali bi povečali količino hrane, ki vsebuje veliko vlaknin (pri nekaterih vrstah raka to ni priporočljivo!); sicer pa vsebujejo vlaknine: polnozrnat kruh in žitarice, posušeno sadje, prejšnji večer v vodi namočene suhe slive, pšenični otrobi, kvas, sveže sadje in zelenjava, stročji fižol, luščen fižol in grah, kuhan ali pečen krompir z lupino vred; pijte dovolj tekočin, da bodo vlaknine v črevesju lahko nabrekli in opravile svojo »čistilno akcijo«;
- če je mogoče, bodite telesno dejavni.

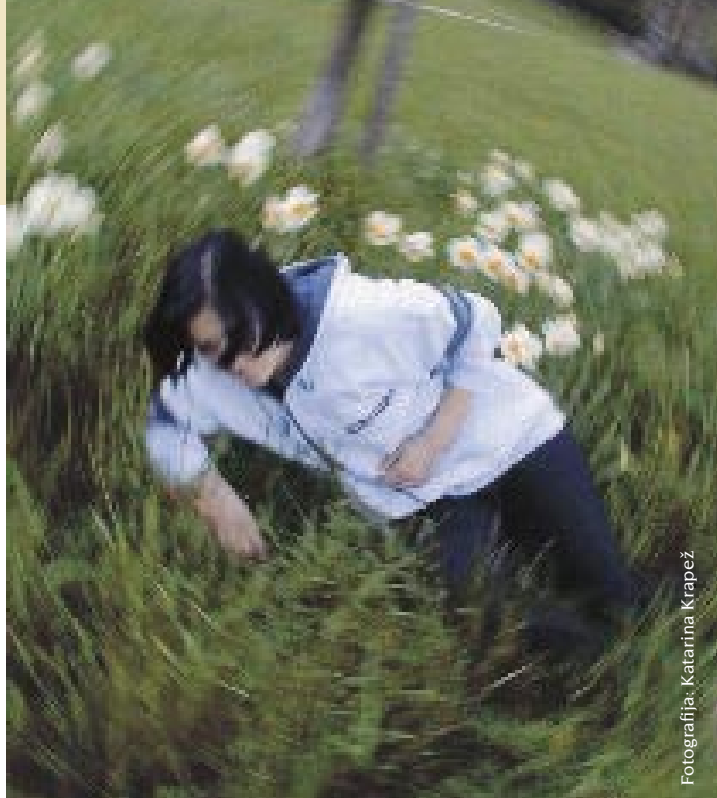
Če vse skupaj ne pomaga, imate na voljo tudi odvajala – vendar se o njihovi uporabi posvetujte z zdravnikom.

## UTRUJENOST IN DEPRESIJA

Zdravljenje raka lahko traja tedne ali mesece, kar večino ljudi izčrpa, mnogi postanejo depresivni. Izčrpanost je posledica slabe ali premalo kakovostne hrane, telesne nedejavnosti, nizkega števila belih krvničk, depresije, nespečnosti in stranskih učinkov zdravljenja. Pomembno je, da se o svojem počutju pogovorite z zdravnikom, da bosta ugotovila, kako vam je mogoče pomagati.

Morda takole:

- najprej odkrit pogovor; vprašajte zdravnika o vsem, kar vas zanima in skrb glede zdravljenja in prihodnosti; večkrat dnevno si vzemite čas za počitek; počitek je npr. tudi branje ali gledanje filma – morda skupaj s kom, da se boste razvedrili; ne bodite aktivni do izčrpanosti; miren sprehod ali zmerna telovadba zadostujeta; stvari, ki jih radi delate (ali



Fotografija: Katarina Krapež

jeste), prihranite za trenutke oziroma obdobja, ki niso povezani z zdravljenjem, da se jih boste še posebno naužili.

## NEOPOREČNA HRANA

Rakasti bolniki so zaradi bolezni in napornih terapij še posebno neodporni, saj npr. večina zdravil proti raku zavre tvorbo belih krvnih celic, ki so odgovorne za obrambo pred okužbami. Zato je treba narediti vse, da se okužbam izognemo in si po nepotrebnem ne nakopljejo še dodatnih zdravstvenih težav:

- surovo sadje in zelenjavo je treba pred uporabo temeljito umiti in/ali zdrgniti oziroma olupiti;
- roke in kuhinjske pripomočke (desko, strgalo, nože, žlice itd.) temeljito umijte;
- še posebno temeljiti bodite, ko pripravljate surovo meso: meso odtajajte v hladilniku ali mikrovalovni pečici in ne na kuhinjskem pultu; meso in jajca morate zares dobro skuhati; ne uživajte surovih morskih sadežev in tatarskega bifteka; sokovi in mleko morajo biti pasterezirani in ne sveži.

## VITAMINI IN MINERALI

O tem se posvetujte z zdravnikom!

Najpomembneje je, da uživate dovolj velike količine kakovostne raznovrstne hrane in napitkov. Multivitamine in antioksidante uživajte kot dodatek in ne namesto hrane. Ne prekoračite dovoljenih količin, ki so navedene na embalaži. Različni energetske napitki in ploščice so zelo dobrodošli, če je uživanje hrane moteno, vendar jih vedno uporabljamo le kot dodatek prehrani.

## KOMPLEMENTARNA MEDICINA

Naša sogovornica dr. Kozjekova je za konec spregovorila še o alternativni. Tako je dejala: »Predvsem je pomembno, da se o vsem, o čemer ste slišali, da je komu pomagalo, pogovorite s svojim zdravnikom uradne medicine in da predpisanega onkološkega zdravljenja ne opustite oziroma ga ne »odložite« za malo pozneje, ko boste videli, če vam nemara alternativno zdravljenje pomaga. Zdravljenje raka poteka po predpisani doktrini in zelo nespametno bi ravnali, če bi posegali v stvari, ki jih ne razumete in jih ne obvladate. Sicer pa naj bi bilo v vsakem odgovornem zdravniku dovolj strokovne in človeške širine, da bi znal presoditi, kaj bi lahko poleg uradne medicine njegov bolnik še poskusil. Vsekakor pa ne Breussove metode stradanja!«

**Alenka Lobnik Zorko**

Neva Štokelj iz Kopra

## ODLOČITEV

V najsrečnejših trenutkih njenega življenja je zvedela za diagnozo rak. S tem se ji je porušil svet, ki pa ga je sčasoma ob podpori najbližjih postavila na novo. Tako jo danes osrečuje kar nekaj stvari, največ pa ji pomeni njen sin.

Da je življenje igra, ki je včasih lahko zelo kruta, se bolniki, ki so se srečali z diagnozo rak, dobro zavedajo. Seveda ni primerne trenutka za to, da nekdo izve, da je zbolel za rakom, prav gotovo pa so trenutki, ki so za to povsem neprimerni.

»Z življenjskim sopotnikom sva si ravno začela ustvarjati življenje skupaj z njegovim in mojim sinom. Od vsega srca pa sva si želela še skupnega otroka. Ko sem zanosila, je bila najina sreča popolna,« razlaga Neva Štokelj.

V petem mesecu nosečnosti pa so ji zdravniki povedali, da je zbolela za rakom materničnega vratu. V trenutku se ji je sesul svet.

Kot medicinska sestra je poznala naravo te nepredvidljive bolezni in od vsepovsod so prihajala resna opozorila o tem, da nima veliko časa za razmislek. Tako so trenutke radosti in pričakovanja zamenjali negotovost, prizadetost in obup.

»Velikokrat sem se spraševala, kako je mogoče, da v istem telesu istočasno potekata dve povsem različni skrajnosti: novo, tako kipeče življenje, in pridih zla. Kot da sta se srečala rojstvo in smrt.

Tedaj sem, kot mnogi drugi razmišljala še o tem, zakaj se je to zgodilo prav meni. In to v najsrečnejših dneh mojega življenja.«

En mesec se je Neva Štokelj odločala, kako naj se bori proti tako ekstremni dvojnosti življenja. Najhuje je bilo to, da se je morala za ceno svojega življenja

odpovedati otroku, sicer bi umrla oba. Poleg tega je imela že 15-letnega sina in vedela je, da jo še potrebuje. Da mora živeti. Ne le zase. Tudi zanj. Upala je, da bo morda še zanosila, ko bo izgnala raka iz telesa. Toda odpoved otroku je bila nekaj najbolj strašnega v njenem življenju.

»Ta še nerojeni otrok je bil dokaz ljubez-

ni s človekom, ki sem ga resnično ljubila. Želela sem ga osrečiti in z najinim otrokom nadgraditi najino zvezo. Ta partner mi je stal ob strani tudi po tem, ko sem izvedela, da imam raka. Toda sama sem se mu zavestno oddaljila. Ves čas sem imela občutek, da sem ga opeharila za srečno družinsko življenje. Kot bolnica, pa naj se še tako čudno sliši, se nisem počutila kot polnovredna ženska.«

Potreben je bil radikalen kirurški poseg z izgubo otroka in postoperativno zdravljenje z obsevanjem in kemoterapijo, kar je uničilo njeno dušo in telo. Intenzivno zdravljenje je potekalo približno tri leta in čeprav je imela podporo s strani življenjskega sopotnika in sina, ni mogla premagati občutkov krivde. Bolezen je ni opeharila le za tako zelo zaželenega otroka, ampak ji je sčasoma zrušila tudi zakonsko življenje in jo prisilila v brezposelnost.

Čeprav je bil rak premagan, so jo prevevale najbolj mračne misli. »Za več let sem obstala. Očitno sem morala priti čisto do dna, da sem se začela počasi pobirati.« Ves čas, če je hotela ali ne, je razmišljala o otroku, ki se mu je morala odpovedati. Po trinajstih letih po bolezni je napisala knjigo z naslovom *Odločitev*. »To knjigo sem posvetila svojemu nerojenemu otročičku,« je preprosto povedala Neva Štokelj.

»Po bolezni sem prišla do spoznanja, da je neki smisel v tem, da me je tako nevarna bolezen v resnici zaobšla. Morda bom zdaj več pozornosti posvečala osebam, ki so del mojega življenja in ki me potrebujejo. Vse prevečkrat pozabljamo na ljudi okoli nas, ki nas imajo radi. Na ta način bom nadoknadila tudi tisto, kar pogrešam. V tem času je moj sin odrasel v čudovitega človeka in prav on je smisel mojega življenja. Veliko mi pomenijo tudi stiki z mojim očetom in pa delo s starostniki v Obalnem domu upokojencev v Kopru. V veliko zadoščenje nam je, ko se prižge iskra v njihovih očeh, ki smo jo vzpodbudili s toplo besedo, kar njih kot tudi mene notranje bogati.«

Potem ko ji je bilo ponujenih in istočasno kruto vzetih njenih pet minut, Neva Štokelj danes živi vsak dan sproti. Z veseljem nadgrajuje odnos s svojim sinom, brez zadržkov pa spregovori tudi o svoji izkušnji z rakom, saj je prepričana, da tovrsten pogovor spreminja odnos do tega obolenja in zmanjšuje zaznamovanost in manjvrednost bolnikov. Kot pravi, je sama z boleznijo sklenila kompromis, saj ji je vzela absolutno preveč, zato je sklenila, da ji ne bo dopustila, da bi ji še kdaj kaj vzela. »Prepričana sem, da bolniki zaradi dejstva, da mi je vzela vse, ne zanimam več.«

**Polona Strnad Pečarič**



**Neva Štokelj je zbolela za rakom, ko je zanosila. O tem je napisala knjigo z zgovornim naslovom *Odločitev*.**





Urban Golob, diplomant geografije in sociologije kulture, glasbenik, fotograf, novinar, alpinist in sedaj še pisatelj, je v otroštvu premagal raka

# NA BELI STENI

Kljub težki izkušnji v otroštvu (ali pa prav zato), je kasneje opravil več kot 700 alpinističnih vzponov v gorah Severne in Južne Amerike, Himalaje in Alp. Njegovo življenje poteka tako, da kadar nima vnaprej določenih vrhov, si jih na različnih področjih življenja sam postavi.

Da oboje zmaguje, vrhove življenja in alpinizma, nam predstavlja v svoji najnovejši knjigi Na beli steni, v kateri se prepletata ta dva njegova izziva.



**Urban Golob**

Pripoved o njegovem življenju sega v otroštvo in v čas, ko se je bolj ali manj zavedno boril proti raku na mehkem nebu v ustih, nadaljevanje pa razkriva njegovo ljubezen do hribov, saj opisuje vzpon na 6654 m visoki Peak 41, vrh v Nepal, ki ga je Urban osvojil pred dvema letoma in je bil do takrat še neosvojen. Obe zgodbi se zaključita na vrhu.

»Malo manj kot devet let sem imel, ko sem zbolel za rakom. Čeprav sem bil še

otrok, je ravno to dejstvo pomenilo tudi prednost, saj se s svojo diagnozo, počutjem in zdravljenjem nisem obremenjeval. Vedel sem, da me bodo zdravniki pozdravili,« se tistih časov spominja danes 34-letni Urban.

Psihično obremenitev zgodbe življenja je nase prevzela Urbanova družina, ki svojih skrbi z njim ni delila, Urban pa se je moral z boleznijo spoprijeti fizično. »Na začetku je bilo hudo, ampak to je vse, kar mi je ostalo iz tistega obdobja,« pravi.

## ALPINIZEM

»V času zdravljenja z obsevanjem in kemoterapijo so mi zdravniki dali le še en, dva dni življenja, največ en teden. Tega sam nisem vedel, zdravniki so to povedali staršem. Ampak sem še kar migal, samo fizično me je pobiralo. Da bi pridobil vsaj nekaj kondicije, me je oče še med zdravljenjem peljal na mojo prvo alpinistično turo.«

In že takrat je v njegovo življenje vstopila druga zgodba, zgodba alpinizma.

Tiste »odprave« se prav dobro spominja: tura mu je bila neznansko všeč, čeprav je takrat zanjo potreboval tri dni, danes pa jo zmore v štirih urah. Bil je potrpežljiv in vztrajen in zato jo je zmogel, alpinistični podvig pa mu je povrnil tudi občutek za življenje, občutek, da zmore. Čeprav je bil fizično šibak, mu je uspel napor, ki ga je za vedno naučil, da brez truda ni uspeha.

Vendar, še preden sta se lahko Urbanovi zgodbi tesneje prepletli, je v ospredje še enkrat stopila zgodba življenja.

## RAK DRUGIČ

Urbanu se je pri njegovih dvanajstih letih bolezen ponovila.

»Takrat sem za razliko od prvič bolj vedel, da gre zares, čisto resno pa še vedno nisem jemal boleznii. Zaradi operacije so me hoteli poslati celo v Združene države

Amerike, ker pa za pot na zahod ni bilo več časa, so me po enem dnevu preiskav takoj naslednji dan operirali v Ljubljani. In bil sem razočaran, ker sem si želel pač v Ameriko,« takratne svoje želje opisuje Urban.

Urbana so zaradi ponovitve raka na mehkem nebu v ustih še enkrat operirali, po nekaj dneh pa je bil kot kost in koža. Pri dvanajstih letih je tehtal 26 kilogramov in fizično je bil resnično šibak. In takrat, se spominja, ga je bolezen odločno upočasnila. Posegla je v njegove alpinistične vrhove, ni pa odškrnila vrhov življenja.

S spoznanjem izpred treh let, da brez truda ni uspeha, in z na novo odkritim zavedanjem, kako pomembna je potrpežljivost, je Urban lepo okrevljal. S pomočjo družine in z neomajno voljo je postajal vse močnejši. In prav moč ljubezni do življenja mu je počasi dajala spet možnosti za njegovo drugo ljubezen, ljubezen do hribov.

»Verjetno se niti nisem zavedal, koliko vztrajnosti sem pridobil s premagovanjem boleznii. Ta se je pokazala šele čez dve leti, ko sta se zgodbi življenja in alpinizma spet prepletli in sem pri 14-ih začel resneje plezati. Najprej svojega telesa nisem mogel niti malo dvigniti z rokami nad drog in trening mi je na začetku pomenil eno samo vlaganje. Sploh se nisem mogel primerjati z vrstniki, sem se pa naučil, da se tudi počasi daleč pride.«

Urban je že takrat spoznal, da se mu v življenju stvari pač ne odpirajo na hitro, ampak bolj počasi, kar je smatral celo za prednost. »Tako se mi ni dogajalo, da bi se v različnih novih situacijah znašel na hitro, za vse sem potreboval čas in veliko trdega dela. In tako sem se pravzaprav na razmere nehote bolje pripravil.«

## GLASBA

Da se področju, ki ga začuti, Urban dejansko preda, dokazuje tudi njegova



# STRAH IN POGUM

**Urbanova fotografija, objavljena v prestižni reviji National Geographic. Posneta je bila leta 2000 na višini 7200 metrov na pobočjih Everesta. Na njej je Davo Karničar med svojim zgodovinskim smučanjem z vrha najvišje gore sveta.**

## Naslovnica njegove prve knjige



glasbena pot. Glasba mu je še pred boleznijo veliko pomenila, čeprav, kot pravi sam, takrat še ni imel posluha. Kot da bi čakal na prebuditev, pa se mu je razvil po vpisu v glasbeno šolo, kjer je najprej igral blok flavto. Po operaciji v ustih je moral inštrument zamenjati, kar pa ga ni odvrnilo od nadaljevanja glasbenega izobraževanja, tako da se je vpisal tudi na srednjo glasbeno šolo, kjer je igral tolkala. Z vibrafonom je preigral tudi Bachove skladbe, ki so bile sicer pisane za flavto. »Če bi Bach v svojem času poznal vibrafon, bi gotovo ustvarjal skladbe zanj,« Urban opisuje zanimivost svojega inštrumenta.

In tako kot je bil vztrajen v svojih zgodbah življenja in alpinizma, je vztrajal tudi na glasbeni poti. Sicer je bila ta v različnih obdobjih različno pomembna, nikoli pa ne pozabljena. V Srednji glasbeni šoli je igral v šolskem Simfoničnem orkestru in Big Bandu, eno leto je celo spremljal Mio Žnidarič, med letoma 1993 in 2000 pa igral z Vladom Kreslinom. In verjetno je, morda celo nezavedno, še v eni zgodbi osvojil še en vrh, že tretji.

## DONACIJE

Kakorkoli, v zadnjih letih so vsakovrstni vrhovi spet v ospredju Urbanovega življenja. Že med študijem geografije in sociologije kulture na Filozofski fakulteti v Ljubljani pa tudi kasneje je opravil mnogo alpinističnih vzponov, med katerimi jih je bilo več kot petdeset prvenstvenih, torej takšnih, ki jih ni pred njim še nihče preplezal. Njegovi podvigi so bili odmevni tudi medijsko; enega ta-

kih, prvo zimsko prečenje slovenskih Alp, je spremljal tudi Val 202, Urban pa je takrat opozoril na otroke, ki so zboleli za rakom. Z donacijami je zbral okrog 40.000 nemških mark, in še vedno pomaga Skladu za pomoč otrokom z rakom in krvnimi boleznimi. Občasno obišče tudi Hematoonkološki oddelek, kjer otrokom predstavlja svoje alpinistične uspehe, njegova pa je tudi ideja za poletni tabor otrok, ki se zdravijo za rakom.

»Čeprav sem veliko časa preživel v bolnici, ne bi zamenjal svojega otroštva,« se Urban Golob ne prepušča pomilovanju. »Zavedam se, da se je vse skupaj dobro izšlo, me je pa ta izkušnja oblikovala, da sem tak, kot sem, in da imam svoj pogled na svet. Iz bolezni sem potegnil tudi pozitivne stvari, čeprav imam zaradi nje posledice še danes.«

## POZABLJENE TEŽAVE

Urbanu so pri operacijah v otroštvu odrezali en del mehkega neba, zaradi česar govori malo bolj »skozi nos«, in mu prekinili Evstahijevo cev, zaradi česar je na eno uho nagluščen. Kosti ličnic so mu nehale rasti v širino, obsevanje mu je precej poškodovalo žleze za slino, prav tako pa mu je obsevanje uničilo zobe. »Pri naštevanju težav na marsikatero pozabim. Sprejel sem jih, in tudi ko grem k zdravniku, me to, da lahko usta odprem le za centimeter, ne moti več. No, res mi pa gre na živce vse skupaj takrat, ko sem v Himalaji in ko sem neznansko žejen, pa ne morem na hitro popiti veliko tekočine.« Da je vse relativno, je dokazala tudi izkušnja z oso, ki se mu je med trenin- gom na kolesu kljub enemu centimetru odprtine prikradla v usta in ga dvakrat grdo pičila. Zato ne razmišlja o spremembi. »Saj so zdravniki razmišljali, da bi mi naredili plastično operacijo, po kateri bi lahko bolje govoril in tudi bolje slišal, vendar imam rezanja dovolj. Res me vse skupaj ne moti preveč.«

Zdi se, da je Urban Golob osvojil že vse vrhove življenja in alpinizma, a njegovih ciljev ni konec. »Jeseni bi šel rad v Himalajo, če bom seveda zbral denar. Čeprav mi materialne dobrine ne pomenijo veliko v življenju, pa se ob takih priložnostih vendarle srečam z njimi.« Izzivi, kot pravi, se mu ponujajo sproti, z dolgoročnimi cilji pa se ne obremenjuje. Sledi vsemu, kar ga zanima, in da lahko to počne, smatra za privilegij, za katerega pa se je moral vedno znova potruditi.

Njegov naslednji vrh je reportažna fotografija. »Danes je za marsikoga uspeh povezan z materialnimi dobrinami, torej denarjem, s premoženjem. Zame je uspeh, da mi objavijo fotografije v mednarodno odmevnih revijah, da morda naročijo tudi članek ali reportažo. Honorar, ki ga prejmem za objavo, mi lahko kdo na primer tudi ukrade, dejstva, da je bila moja fotografija objavljena v National Geographicu, pa mi ne more vzeti nihče.«

Urbanova želja je, da bi se z reportažno fotografijo lahko preživljal, kar je pri nas zelo težko. Prav zato išče povezave s tujino, kjer je zanimanje zanjo večje.

Eden njegovih še neosvojenih vrhov je študij tretje stopnje sociologije kulture, s katerim bi si rad razmislil možnosti, gotovo zelo pomembne pa se mu zdi tudi nikoli do kraja osvojeni vrh, tisti s področja medosebnih odnosov. Z dekletom imata svoje stanovanje v hiši skupaj z njegovimi staršev, in za razliko od večine tovrstnih povezav se imajo vsi skupaj prav lepo.

Urban Golob za vse, kar počne, ne misli, da je kaj posebnega, verjame pa, da je pravo zanj. Rad je nekonvencionalen, ker rad dela po svoje, vendar ne da bi s tem kogarkoli motil. In tako se zdi, da je tudi zaradi njegove značajске topline osvojenih vrhov v njegovem življenju veliko – od tistega, ki je povezan z njegovo boleznijo, do alpinističnega, glasbenega, pisateljskega, fotografskega, študijskega in ne nazadnje privatnega.

»Je bi ga, tako je to,« se skorajda opravičuje Urban. »Zavedam se, da bi bilo življenje lažje, če bi se ukvarjal le z eno teh stvari, vendar bi bilo to zame premalo. Če bi le plezal, bi mi bilo dolgčas, če bi le igral, bi si želel migati, in tudi če bi le fotografiral, mi ne bi bilo dovolj. Na neki način si morda res izbiram težje poti, ampak vse, kar delam, delam rad, in to je najpomembnejše.«

In prav ljubezen do vsega je verjetno pot, ki pripelje do še neosvojenih vrhov.

**Polona Strnad Pečarič**





Velikokrat pride do razkritja kostnega raka ob naključnem udarcu v kost, ko npr. bolečina ali oteklina ne mineta

# SARKOM KOSTI

Rak, ki vznikne v kosti, imenujemo ga primarni kostni rak ali kostni sarkom, je zelo redek. Veliko pogostejši je rak, ki nastane v kosti, ker so se vanjo razširile (metastazirale) rakaste celice iz drugega organa v telesu.

Spoznanje, da lahko rak nastane tudi v kosti, je v naši zavesti manj trdno zasidrano kot npr. spoznanje, da lahko rak prizadene jetra, pljuča, dojke itd. Še manj znano pa je, da se rak razvije v kosti največkrat zato, ker so v kostno tkivo vdrle rakaste celice iz nekega drugega organa v telesu. Zato zdravnik bolnika, za katerega sumi, da ima kostnega raka, pošlje še na druge preiskave, ki naj potrdijo ali ovržejo sum, da je pravzaprav osnovni (primarni) rak nekje drugje v telesu. Naša sogovornica Darja Eržen, dr. med., se na Onkološkem inštitutu ukvarja z onkološko kirurgijo.

**- Ob besedi sarkom pomislimo na najhujše? Na nekaj tednov življenja ...**

Ne bo držalo. Sarkom je vrsta raka, ki je na srečo redka, doba preživetja po zdravljenju pa se je v zadnjih desetletjih bistveno podaljšala. Vznikne v mišicah, npr. v nadlakti, v mišicah ožilja, črevesa, maščobnem tkivu, tetivah, sklepnih ovojnicah, ovojnicah živcev, v kosteh in hrustancu. Večina sarkomov nastane v mehkem tkivu, manjši del pa v kosteh.

**- Vsi kostni tumorji niso rakasti (kancerogeni)?**

Niso. Kostni tumorji so lahko tudi nenevarni (benigni), saj tumor ne pomeni nič drugega kot bulo. Maligni tumorji so na srečo veliko redkejši od benignih, vendar pa je za obe vrsti značilno, da rasteta v kosti, stiskata zdravo kostno tkivo in ga uničujeta ali nadomeščata z nezdavim oziroma nenormalnim. Za benigne kostne tumorje je značilno, da se ne širijo v okolico in redko ogrožajo življenje, med-

tem ko se kancerogeni širijo v okolna tkiva. Najpogostejše metastazirajo v pljuča. Rak, ki vznikne v kosti (primarni rak), ni ista bolezen kot rak, ki se je v kost razširil iz drugega dela telesa (sekundarni rak). Primarni rak je redek, v Sloveniji imamo približno 17 novih primerov letno. Pogostejše se v kosti naselijo celice kot posledica razsejanega (metastaziranega) raka, ki je vzniknil (primarno mesto) v dojkah, pljučih in prostati.

**- Kakšna vrsta raka vznikne v kosteh?**

Najpogostejša vrsta kostnega raka je osteogeni sarkom in se razvije iz kostnega tkiva, ki še raste. Druga vrsta raka, hondrosarkom, vznikne v hrustančnem tkivu, Ewingov sarkom, naslednja vrsta raka, vznikne v nezrelem živčnem tkivu v kostnem mozgu. Osteogeni sarkom in Ewingov sarkom sta pogostejša pri otrocih in mladostnikih (med bolniki je skoraj dvakrat več fantov), medtem ko je hondrosarkom pogostejši pri odraslih. Statistični podatki za štiriletno obdobje od 1993 do 97 povedo, da smo imeli na leto povprečno 31 bolnikov z osteogenim sarkomom, 17 s hondrosarkomom in 6 z Ewingovim sarkomom.

**- Kaj lahko povzroča kostnega raka?**

Natančnega odgovora na to vprašanje nimamo. Za večino ne najdejo vzroka, vendar pa poznamo nekatere dejavnike tveganja. Pri otrocih in mladostnikih sta to lahko obsevanje ali kemoterapija zaradi zdravljenja kake druge rakaste bolezni. Pomemben dejavnik tveganja je radioaktivno sevanje. Dokaz za to imamo v bližnji preteklosti: po nesreči v jedrski

elektrarni v Černobilu se je pri ljudeh, ki so živeli na prizadetih območjih, število kostnega raka zelo povečalo.

Tveganje za osteosarkom je tudi večje pri odraslih s Pagetovo boleznijo – to je bolezen, pri kateri se tvorijo nove kostne celice, ki pa niso rakaste. Manjše število kostnih rakov, kar velja predvsem za Ewingov sarkom, je posledica dednosti.

**- Kakšni so znaki kostnega raka?**

Znaki se razlikujejo glede na to, kje je rak



Fotografija: Katarina Krapež

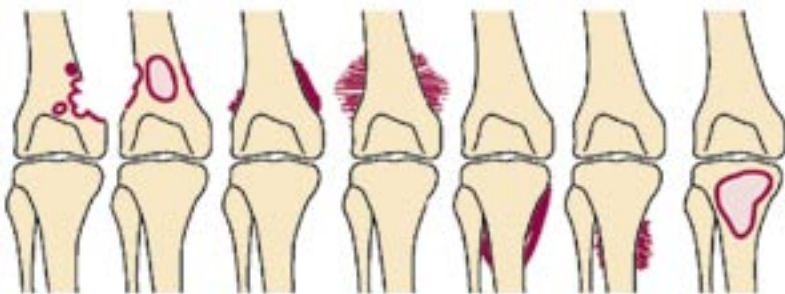
**Darja Eržen, dr. med.**

in kako obsežen je. Lahko je to oteklina v kosti ali blizu nje, ki je praviloma boleča. Kostni rak lahko povzroča težave pri gibanju, zaradi česar kost oslabi in se lahko tudi zlomi. Vsekakor je npr. sumljivo, če se kost zaradi neznatne obremenitve nenadoma zlomi pri mladem človeku. Velikokrat pride kostni rak na dan ob naključnem udarcu v kost, ko npr. bolečina ali oteklina ne mineta.

Drugi znaki raka na kosteh so bolj splošni: utrujenost, hujšanje in slabokrvnost. Vendar pa nobeden od naštetih znakov ne pomeni zagotovo raka, saj jih lahko povzročijo druge, manj nevarne bolezni. Pomembno je tudi vedeti, da je bolečina lahko prisotna pri osteogenem sarkomu, medtem ko je pri hondrosarkomu ni.

**- Kako diagnosticiramo kostnega raka?**

Ob oteklini in/ali bolečini je prvi diagnostični postopek rentgensko slikanje prizadetega dela kosti, ki pokaže mesto, obliko in obseg bolezni. Ob sumu na kostni sarkom pride bolnik navadno na ortopedsko kliniko, kjer opravijo vse nadaljnje diagnostične postopke: citološko punkcijo (če se je rak razširil v mehko tkivo), biopsijo z debelo iglo (če je rak v trdem delu kosti). Za incizijo, odvzem večjega dela tkiva, se



**Značilne slike nekaterih kostnih rakov.**



# KOSTNI RAK

| Vrsta raka       | Mesto nastanka                              | Starost |
|------------------|---------------------------------------------|---------|
| osteogeni sarkom | koleno, stegnenica<br>nadlaktica            | 10-25   |
| hondrosarkom     | medenica, stegnenica<br>ramena, rebra       | 50-60   |
| Ewingov sarkom   | nezrelo živčno tkivo v kosti<br>rebra, roke | 10-20   |

odločimo le izjemoma. Tkivo, ki smo ga dobili s pomočjo opisanih postopkov, pregleda patolog ter pove, ali je rakasto ali ni. Če je tkivo rakasto, se skupina strokovnjakov (konzilij), v kateri so onkološko usmerjeni ortoped, onkološki kirurg, internist in radioterapevt, odloči, kako bo zdravljenje potekalo.

## - Kakšne so oblike zdravljenja kostnega raka?

Obliko zdravljenja predpiše torej skupina strokovnjakov in se od primera do primera razlikuje. Zdravljenje je seveda odvisno od stadija raka – ali je omejen na kost ali se je že razširil. Pri osteogenem in Ewingovem sarkomu predpišemo kemoterapijo, ki naj bi uničila oddaljene zasevke (najpogostejši so zasevki v pljuča) in zmanjšala tumor, nato pa sledi operacija.

Pred dvajsetimi leti kemoterapije nismo uporabljali in uspeh zdravljenja je bil zato slabši. Preprosto povedano, s kombiniranim zdravljenjem lahko roko ali npr. nogo velikokrat ohranimo.

Osteogeni sarkom največkrat vznikne v predelu kolena, v spodnjem delu stegna ali zgornjem delu golenice, Ewingov v nezrelem živčnem tkivu v kosti, v kosteh roke in v rebrih. Pri hondrosarkomu, ki vznikne največkrat v stegnenici, ramenih, rebrih in medenici, pa je edini način zdravljenja operacija. Ko onkološki kirurg odstrani tumor, vstavi ortoped (med isto operacijo) posebno tumorsko protezo, narejeno za vsakega bolnika posebej. To pa je mogoče le, če je sarkom omejen (lokaliziran).

## - Pod izrazom »proteza« navadno pomislimo na »umetno« nogo.

Proteza je zunanji ortopedski pripomoček, ki delno nadomesti amputirani ud – lahko seveda tudi roko. Tako protezo dobi bolnik na Inštitutu za rehabilitacijo in je zanj narejena delno 'po meri'. Dobi jo, ko je zdravljenje v glavnem končano, rana pa zaceljena. Vendar to ni tumorska proteza, ki sem jo že omenila. Sicer pa so, če se vrnem na onkologijo, po vsakem zdravljenju raka potrebne redne kontrole na Onkološkem inštitutu. Sprva so pogostejše, kasneje po potrebi.

## - Kakšno je preživetje bolnikov po zdravljenju kostnega raka?

Polovica od obolelih živi najmanj pet let po operaciji. Odrasli bolniki z osteogenim sarkomom se zdravijo na Onkološkem inštitutu, otroci pa na Pediatrični kliniki.

## - Ali se način zdravljenja primarnega kostnega raka in zdravljenje metastaz v kosteh razlikujeta?

Bistveno. Če gre za primarni kostni rak, je treba narediti vse, da se ga odstrani (ves tumor s plaščem zdravega tkiva). Kadar je rak v kosti posledica metastaziranega (razsejanega) raka, ki je primarno vzniknil v kakem organu (npr. v dojki), ga zdravimo kot primarni rak drugega organa (npr. dojke) s kemoterapijo in radioterapijo. Včasih je za stabilizacijo zloma potreben tudi kirurški poseg.

**Alenka Lobnik Zorko**

## TELOVADBA



**Voditeljica,  
tudi  
operiranka,  
Dragica  
Bužga**

Fotografija: Katarina Krapež

Vsem, ki bi rade sodelovale pri telovadbi za operiranke (po raku dojk in rodil), sporočam, da se bo začela prvi ponedeljek v oktobru ob pol petih popoldan, in sicer v stavbi ŠD GIB, na Drenikovi 32 (Šiška) v Ljubljani. Podrobnejše informacije dobite pri voditeljici Dragici Bužga na telefon 031 522 038. Vljudno vabljenje!

## 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 zunanem 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 pogledajte 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 kakršno koli spremembo, pojdite takoj k zdravniku!



## PREISKAVE PRED OPERACIJO

Stara sem 51 let in prav pred kratkim sem bila operirana za rakom doj. Čeprav sem sicer zdrava, sem bila močno presenečena, da so mi pred operacijo opravili samo krvno preiskavo ter rentgensko slikali pljuča in opravili EKG. Sedaj me skrbi, če bo z mano vse v redu, saj so nekatere bolnice, sem izvedela, ko sem se pogovarjala z njimi, veliko bolj natančno preiskali kot mene. Zanima me, katere preiskave so »zakon« oziroma nujne za vse bolnice pred operacijo raka doj.

### ODGOVARJA:



Dr. Janez  
Žgajnar,  
dr. med.

Pred začetkom zdravljenja raka doj vedno opravimo vrsto preiskav. Razloga za to sta dva; ocena sposobnosti bolnice

za operacijo (če začnemo zdraviti kirurško) in določitev obsega bolezni. Spisek preiskav za oceno sposobnosti za operacijo je odvisen od starosti bolnice in od morebitnih drugih bolezni, za katerimi bolnica bolega. V to skupino preiskav sodijo nekatere krvne preiskave, slika pljuč in srca in EKG (pri starejših).

Za določitev obsega bolezni je spisek zahtevanih preiskav odvisen od stadija bolezni ob začetku zdravljenja. Namen teh preiskav je namreč odkriti morebitne zasevke v oddaljenih organih, kar bi spremenilo način zdravljenja. Pri bolnicah s stadijem I in II tako opravimo krvne preiskave (biokemične in tumorski marker) ter rentgensko sliko pljuč. Pri bolnicah z višjim stadijem pa opravimo še ultrazvok trebušnih organov in scintigrafijo skeleta. Slednji preiskavi smo do nedavnega opravljali pri vseh bolnicah z rakom doj, vendar se je izkazalo, da le izjemoma spremenijo potek zdravljenja bolnic s stadijem I in II; tako redko, da rutinsko opravljanje teh preiskav ni smiselno. Opravljamo jih le, če osnovne preiskave ali nekateri klinični znaki kažejo na možnost oddaljenih zasevkov.

Brez skrbi torej, vaš zdravnik se je odločil tako, kot velevalo najnovejša priporočila.

## HORMONI IN RAK

Pred kratkim sem bila na mamografiji, kjer so mi našli majhno zatrdilo. Zelo sem se ustrašila, če nimam morda raka, čeprav ga v moji družini nihče nima. Potem so me poslali še na ultrazvok, kjer so ugotovili, da imam le vodno cisto. Oddahnila sem si. Rentgenologinja me je vprašala, če jemljem hormone zaradi težav v menopavzi. Kaj vi menite o tem, sajimate veliko izkušenj iz prakse? Vem, da hormoni niso bomboni. Zanima me, če res sopovzročajo ciste in celo raka doj in rodil. Ginekologinja mi jih je predpisala, ker sem imela »valunge«.

### ODGOVARJA:



Prof. dr. Tanja  
Čufer, dr. med.

Nadomestno hormonsko zdravljenje (NHZ) je zdravljenje z ženskimi spolnimi hormoni v pomenopavzi, to je v času, ko jajcniki prenehajo s tvorbo ženskih

hormonov, estrogena in progesterona. Nujna posledica tega je izguba menstruacije in možnosti rojevanja. Pogosto pa se pojavijo pri ženskah še druge težave, kot so navali vročice in potenje, motnje koncentracije ter suha nožnica, ki so posledica nenadnega znižanja nivoja spolnih hormonov. Ženski spolni hormoni ščitijo ženske tudi pred povečano razgradnjo kosti – osteoporozo, in pred spremembami na ožilju – aterosklerozo. Ko nivo hormonov v menopavzi pade, se kosti hitreje razgrajujejo, zaščitite pred žilnimi boleznimi ni več in ženske pogosteje zbolevajo za osteoporozo in srčnim infarktom.

Da bi zmanjšali takojšnje kot tudi kasnejše posledice menopavze, se je razvilo nadomestno hormonsko zdravljenje z ženskimi spolnimi hormoni. Nadomestno hormonsko zdravljenje lahko vsebuje oba najpomembnejša ženska spolna hormona, estrogen in progesteron, ali pa samo estrogen. Jemanje teh hormonov v obliki tablet, obližev ali injekcij zmanjša težave, ki pri ženski nastopijo zaradi nenadnega znižanja nivoja spolnih hormonov – to so navali vročice in potenje – zaščitno pa deluje tudi pred osteoporozo. Žal pa

NHZ nima samo želenih učinkov, ampak tudi neželene.

Po nekaj letih uporabe teh zdravil širom po svetu je postalo jasno, da predvsem daljše, večletno NHZ spremljajo neželeni učinki. Najobsežnejše opažanje prihaja iz klinične raziskave, opravljene pri 16000 zdravih ženskah. Raziskavo je pod imenom Women's Health Initiative (WHI, Ženska pobuda za zdravje) izvedel ameriški inštitut za zdravje. Izsledki so leta 2002 jasno pokazali, da so ženske, ki so prejemale NHZ s preparati z obema hormona, estrogenom in progesteronom, pogostejše zbolele za rakom doj, rakom jajčnikov ter srčno-žilnimi boleznimi, zlasti globokimi venskimi trombozami. Redkeje od tistih, ki niso prejemale NHZ, pa so zbolele za rakom debelega črevesa in redkejši so bili pri teh ženskah zlomi kolka. Ženske, ki so prejemale NHZ, so za 26 odstotkov pogostejše zbolele za rakom doj od žensk, ki NHZ niso prejemale. Na podlagi teh izsledkov ter izsledkov drugih velikih raziskav, kot je raziskava, opravljena pri milijonu angleških žensk, se kombinirano NHZ z estrogeni in progesteroni ne priporoča. Takšno zdravljenje se ženski lahko predpiše samo izjemoma, po predhodnem osveženem pogovoru zdravnika in ženske o dobrobitih in slabostih takega zdravljenja.

Podatki o dobrobitih in koristih NHZ s preparati, ki vsebujejo samo estrogen, so nekoliko obetavnejši. Koristi in neželeni učinki tega zdravljenja se še vedno proučujejo v okviru največje, že omenjene raziskave, Women's Health Initiative (WHI, Ženska pobuda za zdravje), in številnih drugih raziskav. Glede na prve, preliminarne izsledke WHI raziskave, NHZ s samo estrogeni ne pomeni večjega tveganja zbolevanja za rakom doj. Vendar pa so to prvi izsledki in dokončen odgovor bo mogoč le po daljšem opazovanju žensk, ki so prejemale ta zdravila. Obstaja pa kar nekaj izsledkov, ki kažejo na to, da tudi NHZ s samo estrogeni zvišuje tveganje zbolevanja za rakom doj, takšno je opažanje velike raziskave, opravljene na milijonu angleških žensk. Zato velja tudi pri odločitvi o tem zdravljenju previdnost.

Neželenega učinka večjega tveganja zbolevanja za rakom doj in tudi rakom





jajčnikov ob NHZ se morajo predvsem zavedati ženske, ki že imajo višje tveganje zbolevanja za temi raki zaradi družinske obremenjenosti ali pa so že prebolele raka. V enem najpomembnejših medicinskih časopisov, Lancet, so bili v začetku letošnjega leta objavljeni izsledki velike raziskave Habits o varnosti NHZ pri ženskah, ki so se že zdravile zaradi raka dojke. Tiste izmed njih, ki so prejemale NHZ, so trikrat pogostejše zbolevala za rakom druge dojke ali ponovitvijo bolezni v isti dojki ali oddaljenem organu kot tiste, ki NHZ niso prejemale. Zato je bila raziskava predčasno prekinjena in so ženskam, ki so prebolele raka dojke, NHZ strogo odsvetovali.

Na podlagi trenutnega vedenja lahko zaključimo, da NHZ spremljajo neželeni učinki, tudi zvišano tveganje zbolevanja za rakom dojke. Zato teh preparatov ne jemljimo preventivno. Nesmiselno je jemanje zdravil za preprečitev enega bolezenskega stanja, npr. osteoporoze, če vemo, da zdravilo poveča tveganje zbolevanja za drugo boleznijo, še zlasti če je druga bolezen rak. Seveda pa naj ženska skupaj z ginekologom skrbno pretehta jemanje NHZ v primeru hudih pomenopavznih težav, kot so navali vročice, potenje in motnje koncentracije. Sodoben način življenja zahteva od žensk v vsakem trenutku polno delavno, družinsko in družabno kondicijo. In pomenopavzne težave so problem, ki nas ženske postavlja v neenakopraven položaj z moškimi. Zato potrebujemo NHZ. Vendar, če se zanj odločite, naj bo to zaradi že prisotnih pomenopavznih težav in zdravilo naj vsebuje samo estrogen. Zlasti ženske z družinsko obremenjenostjo morajo krepko pretehtati uporabo NHZ, ženskam z že prebolelim rakom dojke pa NHZ odsvetujemo. V času jemanja NHZ in še več let zatem pa si morajo ženske vsak mesec skrbno pregledati dojke in hoditi na redna mamografska slikanja dojke.

Žal za lajšanje akutnih pomenopavznih težav, kot sta navali vročice in potenje, ni drugih učinkovitih načinov zdravljenja. Težave zaradi suhe nožnice se dajo lepo omiliti z lokalno uporabo mazil, ki vsebujejo estrogen. Estrogeni iz teh mazil praktično ne prehajajo v notranjost telesa in nimajo sistemskih neželenih učinkov. Za preprečevanje osteoporoze in srčnih bolezni pa imamo danes na voljo druga zdravila z manj resnimi neželenimi učinki. Pa tudi na zdrav način življenja z veliko gibanja ter zdravo prehrano ne pozabite, ta neželenih učinkov praktično nimata.

## ONKOLOŠKI INŠTITUT

**Živim v Nemčiji, moji starši pa so ostali v Sloveniji. Ko sem zvedela, da ima mama raka, sem takoj pripotovala v Ljubljano in bila zgrožena nad stanjem na Onkološkem inštitutu, kjer je v eni sobi natlačenih tudi po šest bolnic. Pa še sanitarije, mislim, da pride na 24 bolnic eno stranišče, imajo zelo daleč. Zanima me, kako to, da so v Sloveniji zapori lepši od bolnišnic, in kako napreduje gradnja Onkološkega inštituta ter kdaj bodo bolniki z rakom končno ležali v človeka vredni bolnišnici.**

### ODGOVARJA:



**Prof. dr. Zvone Rudolf, dr. med., generalni direktor Onkološkega inštituta**

Investitor novogradnje je Ministrstvo za zdravje. Gradnja primerno napreduje,

zaključek gradbenih in instalacijskih del pričakujemo do konca leta 2004. Zaradi izjemne zahtevnosti in kompleksnosti del, lahko pride do zakasnitve tudi kakšen mesec ali več. Medtem je bil zaključen eden od novih objektov (zgradba H). Del bolnikov bomo preselili v nove prostore predvidoma v septembru 2004 leta, saj je bil končno uspešno realiziran razpis opreme za te bolnišnične oddelke.

Nadaljnje preselitve iz starih stavb pričakujemo v začetku prihodnjega leta, so pa seveda vezane na uspešno in pravočasno realizacijo razpisov opreme. V okviru zaključka I. faze novogradnje je predvidena tudi vsa potrebna diagnostična oprema za takšen nacionalni center, kot je Onkološki inštitut, vključno z diagnostičnimi napravami, ki jih do sedaj nismo imeli. Med njimi je tudi naprava za vakuumsko asistirano biopsijo dojke (mamotom), za katero zbira finančna sredstva Europa Donna.

V investiciji delno rešujemo tudi problem obsevalnih naprav, realiziran je razpis za en pospeševalnik, v teku je razpis za drugo tovrstno napravo, pričakujemo pa še en razpis za pospeševalnik.

V novem inštitutu bodo bolniki bivali v primernih prostorih, mi pa bomo imeli primerno opremo in pogoje, da jih bomo uspešno zdravili.

## ČASNIK FINANCE ZA ED

Akcijo za mamotom je podprl tudi slovenski poslovni časnik Finance. K akciji bodo prispevali z že tradicionalno pobudo »Voščite in pomagajte«.

**Andreja Anžur-Černič, vodja oglasnega trženja, Finance.** December je mesec, ko se zazremo vase. Konec leta je namreč čas za obračun. Za podjetniškega in osebnega, notranjega. Tedaj nam postane še bolj jasno, da nismo sami, da smo brez drugih ljudi nič. V Financah decembra vselej priredimo akcijo »Voščite in pomagajte«. Z oglasi podpremo eno od vseslovenskih in namenskih humanitarnih akcij. Vsako leto za donacije izberemo drugo ustanovo. Sredstva zbiramo tudi prek dražb v živo in interneta - k podpori želimo pritegniti čim več podjetij. Poslanstvo medija je namreč tudi dvig humanitarne zavesti in poudarjanje pomena donatorstva, seveda povsem transparentnega.

Letos bomo zbirali sredstva za mamotom. Akcija ustreza vsem omenjenim merilom. Je namenska, poraba sredstev transparentna in namenjena vsem ženskam v Sloveniji.

Srečni bomo, če bo akcija uspela kot vzorčni primer, kako uspešno uresničiti humanitarno dejavnost - brez napak, brez nepravilnosti, ki so marsikdaj črno senco prevare vrgle na vrsto organizacij in premnoge ljudi, čeprav so se nesebično trudili, da bi bil svet bolj pravičen za vse.

Upam, da bo tudi prispevek Financ pripomogel, da bomo potrebna sredstva za nakup zbrali še letos. Naj veljata optimizem in dobrota. Ter zavest, da nismo sami.







Znane in manj znane Slovenke in Slovence smo spraševali o katastrofalno slabih obsevalnih aparataturah na Onkološkem inštitutu

## BOLNIKI Z RAKOM NA STRANSKEM TIRU

Naprave na Onkološkem inštitutu se kvarijo kot po tekočem traku. Bolnike, ki so prišli na naročena obsevanja, pošiljajo domov. Tudi nekateri še delujoči aparati so preobremenjeni. Za bolne, ki so življenjsko odvisni od obsevanj, je lahko to usodno. Onkološki inštitut je namreč edini v državi, ki naj bi imel primerno opremo za zdravljenje določenih oblik raka. Kljub temu pa so vsi tihi. Nobenega resnega protesta. Molčijo zdravniki, bolniki, ministrstvo in vlada. Še mediji raje pišejo o čem drugem. Zdravniki štrikajo samo, ko gre za njihove plače ...

V tokratni anketi smo vprašali, *zakaj se o kritičnem stanju na ljubljanski onkologiji ne govori več. Kdo je odgovoren za težave z dotrajano opremo? Kaj bi bilo potrebno narediti?*



**Vinko Vasle,**  
novinar in  
publicist,  
Jana

Pravzaprav je bil svojevrsten cinizem, da so v Ljubljani skorajda istočasno, ko smo izvedeli za kriminalno slabo tehnološko stanje na Onko-

loškem inštitutu, na skorajda vseh mestnih ravneh razpravljali o »usodnem« vprašanju – novem stadionu. Zdi se mi, da v tej naši deželi ne obvladujemo vprašanja prioritete in se ne zavedamo, da gre v primeru zastarele in crknjene opreme na onkologiji za življenje in smrt. Ne, ne, to ni patetično, to so dejstva! Bi moral hudo zboleti kak uglednež, da bi se stvari spremenile? Naj gredo poslanci, ministri, predsedniki in drugi za štiriindvajset ur med onkološke bolnike – morebiti bodo potem v sebi našli malo večje srce od dosedanjega!

Krivca za nastalo stanje na Onkologiji moramo iskati med temi, ki bijejo politične in funkcionske boje med seboj »za pravo stvar«, pozabljajo pa na usodne stvari. Jaz bi volil samo one, ki bi bili bitko za človeka, za ljudi. In zelo čudno se mi zdi, da ob katastrofalni (ne)opremljenosti Onkološkega inštituta ni bilo kakšne izredne seje vlade, parlamenta in da je problem šel mimo kot poletna nevihta! In čemu se zaposleni na Onkologiji ne opogumijo in ne razglasijo vsaj simboličnega štrajka? Jaz bi v njihovem primeru do razrešitve problema skliceval vsak dan tiskovno konferenco! Dosedanji sistem »saj bo, ko bo« pa me žal spominja na (ne)zavedno evtanazijo ali pa na še kaj hujšega.

### **Domen Prašnikar,** ekonomist, Delo

Za nastali položaj so odgovorni vodilni na Inštitutu, ki jim ni uspelo zagotoviti sredstev. To je namreč njihova najpomembnejša naloga: da so z denarjem ali bolj gospodarni ali pa da prepričajo vlado, da jim ga da več.

Sama vlada za nastalo situacijo ni kriva. Tudi zdravnikom ni kaj očitati, razen v primeru, ko svojega dela ne opravljajo dovolj strokovno in vestno.

Stara medicinska oprema je velik problem, še posebej, če je hkrati škodljiva za zdravje. A ekonomska logika nam narekuje, da ne moremo imeti vedno vsega v izobilju, zato iščemo možnost optimi-

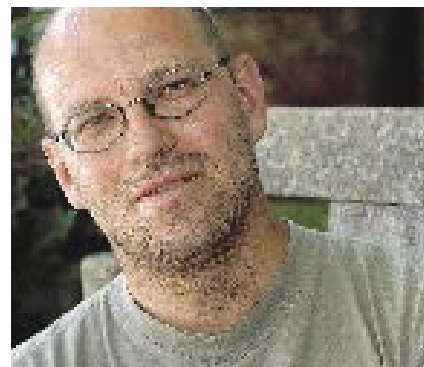


ziranja finančnih virov. Razmišljamo, kako v danih okoliščinah (z omejenimi sredstvi) najboljše poskrbeti za naše bolnike. Zdravniki so pri tem

prisiljeni dajati na tehtnico na eni strani koristi in na drugi škodo, ki jih prinese diagnosticiranje s sicer ne ravno dobro opremo. Skupni izkupiček je pri danem bolniku še vedno lahko PLUS (=življenje). Zavedati pa se moramo, da imajo tudi še tako »zdrave« stvari okrog nas v sebi element nezdravja (pomislimo na prehrano, računalnike, mobilne telefone, onesnažen zrak, vodo). Življenje ni nikdar črno-belo, zato ne smemo biti tako črno-gledi. Seveda se je potrebno potruditi, da se pridobi čim več denarja (kolikor je le mogoče!). Vendar je treba pri tem paziti, da ne porušimo splošnega ravnovesja. Za to je odgovorna vlada. Toda če denarja ni, ga ni. Od tu naprej se morajo odgovorni na Inštitutu ukvarjati z mislijo, kako bodo optimalno razporedili denar: za opremo, za plače zdravnikov, za tople sobe pozimi.

Učinkovitih kratkoročnih rešitev je po mojem mnenju bolj malo. V vsakem primeru je treba najprej postaviti pravo diagnozo stanja (aparatur, težav), nato določiti potrebe v naslednjih letih in potem prepričati pristojne nadrejene, da zagotovijo dovolj denarja.

### **Bernard Nežmah,** novinar, Mladina



Za prastare aparature na Onkološkem inštitutu, ki se kvarijo in »crkujejo«, ne more biti kriv nihče drug kot ministrstvo. Zadeva je zelo preprosta: vlada je tista, ki ima vpliv na proračun. Odloča o tem, kdo bo dobil denar, določi prioritete in konec koncev denar tudi prerazporeja. V konkretnem primeru, ko potrebujemo sredstva za naprave na Inštitutu, ga mora zagotoviti minister Keber. On je odgovoren za rešitev problema. Žal moram reči, da mu je pri tej nalogi spodletelo. Očitno ni bil pripravljen zastaviti svojega mesta v vladi, da bi se zadeve normalizirale. To se namreč od ministra za zdravje pričakuje! Mislim, da bi se moral on najbolj zavedati, da je rak bolezen sodbosti. Zboli vedno več ljudi. Bolniki so

vse mlajši. Za zagotovitev učinkovitega preprečevanja in zdravljenja je potrebno najti učinkovite zunaj sistemske rešitve in se s problemom odločno spoprijeti. Tudi zdravniki imajo v tem boju pomembno vlogo. Od njih bi pričakoval, da bodo na glas povedali, kakšne so razmere. Od koga pa naj zvemo, kaj se dogaja v bolnicah, če ne od zdravnikov?! Oni so poleg medijev edini, ki lahko javnosti pravočasno sporočijo, kaj se dogaja. V izrednih razmerah je seveda dobrodošlo, če se organizirajo tudi prizadeti. Samo molčati in narediti ničesar je namreč premalo. Kako to, da bolni ne protestirajo? Zgrožen sem, da se nekaterim odgovornim zdi normalno, da bolne naročajo na preiskave in obsevanja v večernih urah. Bolni se morajo temu upreti! Veliko je odvisno od njih!

### Špela Šipek, novinarka in voditeljica Pop TV

Ne glede na argumente, da za nabavljanja medicinske opreme skrbijo bolnišnice same, menim, da je v prvi vrsti za nastali položaj odgovorna država, ki mora državljanom zagotavljati visoko stopnjo kvalitete zdravljenja, ko ga državljan potrebuje. To je po mojem mnenju tudi eden od osnovnih namenov obstoja



države, ki jo državljanji z odvajanjem dohodkov od svojega dela izdatno financiramo. Za nastali položaj na Onkološkem inštitutu je zato po mojem mnenju odgovorna vlada z ministrom za zdravje na čelu. Prepričana sem, da je sedanje stanje tudi posledica slabega dela prejšnjih ministrov (Voljča, Jereba) in tudi sedanjega, ki končuje štiriletni mandat. Vlada z ministrom je odgovorna, da vzpostavi sistem, ki bo onemogočil, da do takih kritičnih situacij sploh pride - izgovarjanje na samostojnost posameznih bolnišnic je čisto sprenevedanje, saj so bolnišnice državne institucije, njihovi vodilni pa imenovani tudi s strani predstavnikov države, ki sedijo v nadzornih odborih in svetih. Če je problem procedura javnih razpisov, potem mora vlada pri priči, torej TAKOJ, doseči spremembo ali poenostavitev razpisov, vendar tako, da

bo še vedno spoštovano načelo transparentnosti in boljšega ponudnika. To se da storiti. Za človeška življenja se je vredno potruditi. To bi morala biti njihova sveta dolžnost!

Zdravniki pa se morajo zavedati, kdo je žrtev v teh primerih. Ne glede na to, da so tudi sami vendarle tudi običajni državljani z družinami, nemogočim delavnikom in podobno, ob strokovnosti ne smejo pozabiti na človeško toplino in prijaznost, ki jo potrebuje človek s tako hudo boleznijo. Čakanje na terapijo in slabe novice o stanju na Inštitutu terja še toliko večjo mero prijaznosti zdravnikov. Bolniki pa bi se morali zavedati svojih pravic. Bolan človek je sicer v svoji nemoči in strahu skromen v svojih zahtevah, kljub temu pa bi bilo dobro, da se organizirajo v interesno skupino, ki bo zmogla tudi racionalnega pritiska na politiko in vodstva bolnišnic, da se situacija čim prej uredi in da se ne ponovi. Potrebno je torej prerazporediti sredstva in jih prioriteno nameniti za nujno potrebne medicinske aparate - ne le na Onkološkem inštitutu, pač pa tudi v drugih bolnišnicah. Prepričana sem, da je denarja v tej državi za tako nujne nabave dovolj. Morda ga je treba le zamenjati za nekaj političnih točk.

Besedilo in slike: **Katarina Krapež**

Piše: Metka Klevišar



## ODNOS DO RAKA

Ko sem pred štiridesetimi leti študirala medicino, je bila onkologija eden od manjših predmetov in zanj nismo opravljali izpita, ampak samo kolokvij. Sploh se ne spominjam več, kako sem ta kolokvij opravljala, vem samo, da sem bila v tistem trenutku prepričana, da se z onkologijo nikoli več v življenju ne bom ukvarjala. Veliko imenitnejša

se mi je zdela na primer interna medicina, to je bila prava medicina.

Potem pa je nanoslo, da sem po vrnitvi iz tujine potrebovala službo in dobila sem jo na Onkološkem inštitutu.

Za to delo me v času študija niso pripravljali. Ne gre samo za strokovno znanje o raku, ampak predvsem za odnos do bolnika, ki je hudo bolan. Tu se je moral znajti vsak zdravnik sam zase. Ko se sedaj oziram na čas, ki sem ga preživela med bolniki z rakom, sem vedno bolj prepričana, da je prav onkologija tisto področje, ki se najbolj dotakne bistva: bolezni same, ki je zelo resna, in seveda bolnika z vsemi njegovi strahovi in upi, bolnika in njegove družine.

Zdaj, po štiridesetih letih, ugotavljam, da se v vsem tem času gledanje na to bolezen v bistvu ni veliko spremenilo. Pri predmetu onkologija je sicer izpit, ne več samo kolokvij, študentje imajo več predavanj onkologije kot nekdanj, veliko večje je tudi znanje o raku in njegovem zdravljenju. Nekaj malega slišijo včasih celo o komunikaciji z rakavimi bolniki. Kar pa se tiče samega odnosa

do raka, se ni veliko spremenilo. Še vedno velja za bolezen, ki je obremenjena z mnogimi predsodki. Včasih je videti približno tako: samo da nimaš raka, pa boš večno živel. To, da umira veliko več ljudi zaradi boleznih srca in ožilja, prav nič ne spremeni. Ljudje se bojijo raka. Tudi zdravniki in zdravstveno osebje.

Zdi se mi, da prav iz teh predsodkov proti raku izvira včasih naravnost mačehovski odnos družbe do onkologije. Mnogi o onkologiji najraje sploh ne bi slišali ničesar in se je zavejo šele takrat, ko sami ali kdo od njihovih svojcev zboli. Tako si lahko tudi razlagamo, zakaj so se morale dotrajane obsevalne naprave na Onkološkem inštitutu dokončno pokvariti, da se je kaj zganilo v družbi in v zdravstvu.

Še vedno mislim, da bi se bilo treba onkologije lotiti drugače. Zame je to vzorčna bolezen za naš odnos do zdravljenja in bolezni, življenja in smrti. Prav ta odnos pa je bistven za kakovost našega življenja. Seveda pa je to stvar celotne družbe, ne samo medicine.



Zakaj je priporočene vsaj pol ure telesne dejavnosti na dan?

# GIBANJE ZA ZDRAVJE

Tekače srečamo povsod: na asfaltnih cestah, pločnikih ali sprehajalnih poteh, v hribih in ob morju. Tek in hoja kot zagotovo najcenejši telesni dejavnosti od vseh dobrih posledic, ki jih imata, najbolj očitno pripomoreta k boljšemu zunanjemu videzu. Predvsem ohranjata lepo oziroma skladno postavo do konca življenja.

Pri odločanju za to, ali bomo tekli ali ne, je vzpodbudno že to, da za začetek ukvarjanja s tekom ne potrebujemo denarja. Oblečemo si staro majico, kratke hlače ali trenirko, odvisno od letnega časa, obujemo športne copate in gremo. Potrebujemo le voljo in zavedanje, da moramo nekaj storiti zase. Ter čas. Vsak dan naj bi se gibal – še najboljše na svežem zraku – vsaj pol ure.

Dejstvo je, da je prav vsako gibanje boljše od sedenja, poležavanja in prenajedanja. Lahko se samo sprehajamo, hitro hodimo, plešemo, plavamo, vrtnarimo, kolesarimo itd.

## KORISTNA VADBA

Med pozitivne učinke telesne dejavnosti prištevamo, poleg že omenjene lepote, še:

- zmanjšanje tveganja za srčno-žilne bolezni in infarkt,
- nadzorovanje krvnega tlaka, preprečevanje osteoporoze, katere posledice so lahko zlomi kosti v kasnejšem življenjskem obdobju,
- zmanjšanje stresa in občutij strahu,
- ohranjanje mišične moči in gibljivosti sklepov,
- nadzorovanje telesne teže ter tudi zmanjšanje sladkorne bolezni pri bolnikih, ki niso odvisni od insulina.

Tudi Evropski kodeks za boj proti raku priporoča gibanje. Pravi pa takole: Povečajte telesno dejavnost, pazite na svojo telesno težo in jejte čim manj mastnih živil!

Redna telesna dejavnost je osnovna sestavina zdravega načina življenja.

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, tj. najmanj tri do štiri krat na teden po pol ure. Med primerne dejavnosti sodijo hitra hoja, tek, kolesarjenje, plavanje, tek na smučeh, veslanje in podobno. Čezmerna telesna teža je navadno posledica preobilnega prehranjevanja in premajhne telesne dejavnosti, oboje pa je povezano z nastankom različnih bolezni, med drugim tudi raka. S čezmerno telesno težo povezujejo raka debelega črevesa in danke, materničnega telesa, žolčnika in dojk. Preveč maščob večja ogroženost z rakom na debelem črevesu, prostati, morda tudi trebušni slinavki, dojkah, jajčnikih in materničnem telesu. Škodljive so predvsem nasičene maščobne kisline in holesterol v hrani živalskega izvora. Svetujemo vam, da posegajte po rastlinskih oljih, predvsem oljčnem, mlečni izdelki pa naj bodo iz posnetega mleka. Bodite zmerni pri mesu, izbirajte predvsem perutnino, zajčje meso in ribe, jejte manj rdečega mesa. Pri pripravi se izogibajte cvrtju in pečenju na žaru.

In kaj naredijo znani posamezniki in posameznice za svoje zdravje?

V Novicah Europa Donna so nekateri že povedali, da sodi gibanje k ohranjanju zdravega življenja. Ker pripravlja Europa Donna tek (pet kilometrov) in hojo (dva kilometra) za mamotom, bomo nekatere izjave ponovili. Tudi zato, da bi spodbudili vse tiste, ki se še ne gibajo redno, da to zase in za svoje zdravje čim prej storijo.



## MOJCA SENČAR, predsednica slovenske Europe Donne

»Pred 23 leti sem zbolela za rakom dojk in tedaj sem začela še bolj skrbeti za svoje zdravje, saj sem se zavedala, da je dolgotrajno življenje 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 pet krat na teden za dve uri v fitnes in na aerobiko. Poleg tega pa še veliko peščim, planinarim, plavam ...

Ves čas pa skrbim za to, da jem po pet obrokov dnevno. Nikoli ne preskočim zajtrka. Dan začnem s sveže iztisnjenim

Verjetnost, da boste danes sinu pomagali pri domači nalogi 22 %





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 pa veliko zelenjave in ribje meso. Zelo redko jem rdeče meso. Če je priložnost, pijem tudi kozarec dobrega vina. Vsak dan pijem 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 ravnesje 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 naravnost preprečuje bolezni.«

## **BORUT PAHOR, predsednik državnega zbora**

»Ko sem prvič opazil, da sem odtekel kraški maraton tri minute slabše kot prejšnjega v Ljubljani, sem se tolažil, da je pihala burja. Moja žena Tanja 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 ljubelega zdravja. Vsak dan vsaj pol ure. Še do nedavna sem jedel, ko se mi je zahotelo in kolikor sem si pozelel, zdaj ne več. Obvezno jem zajtrk in sploh vsaj pet obrokov na dan, skrbno odmerjenih, veliko sadja in zelenjave. Tudi ko nisem žejen, popijem zelo veliko vode. Nekaj časa nisem niti pomislil na alkohol ali cigarete, zdaj si eno in drugo privoščim izjemoma, za nagrado.

Ukvarjam se s triatlonom – se pravi najprej je plavanje, potem kolesarjenje in končno še tek. Rezultati na tekmah niso slabi, a bi lahko bili boljši. Trudim se 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 siceršnjo 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.«

## **JOŽICA MAUČEC ZAKOTNIK, direktorica CINDI Slovenija in državna sekretarka za promocijo zdravega načina življenja pri Ministrstvu za zdravje R Slovenije**

Naša sogovornica dobesedno pooseblja, kar govori in dela. Kot mlada zdravnica se je že na samem začetku delovanja CINDI, to je bilo pred več kot desetimi leti, pridružila akcijam te podružnice Svetovne zdravstvene organizacije, ker je skrb za zdravo življenje, ki ga zastopa CINDI, tudi njeno osebno trdno življenjsko vodilo – pa naj gre za zdravo prehrano, za življenje brez alkohola in cigaret, za redno



telesno vadbo – naša sogovornica vse to z mirno vestjo podpiše. Nikoli ni bolna. Kadar se je kaj »prijemlje«, kot pravi, si pomaga s savno in tekom. Njeno tekališče je trimska steza v Mostecu pri Ljubljani, ki je na srečo (to

poudari!) blizu njenega doma. Ko je »za v posteljo«, nič kaj dosti ne koleba, ampak si natakne športne copate in jo mahne v gozd. Doslej se ji je njen slog življenja bogato obrestoval. To se vidi tudi na njenem vitkem, športnem telesu, ki je ena sama mišica, kot pravimo v pogovornem jeziku. Sekretarka torej, ki nam je lahko za zgled!

## **TJAŠA BURNIK, voditeljica oddelka za odnose z javnostmi in zdravstvo pri MSD**

»Dandanes smo ljudje veliko bolj kot kdajkoli prej podvrženi stresom in številnim napetostim, ki jih težko obvladujemo. Tisoči zaradi tega obupujejo, se zatekajo k alkoholu, pomirjevalom, uspalom ... Ali pa svoje strahove 'zdravijo' s prenačanjem.« je začela vitka, živahna in mladostna 39-letna Tjaša Burnik, zaposlena v znani farmacevtski družbi MSD. Skoraj vsak dan pred službo ali pa po njej teče vsaj eno uro. Ker stanuje na Viču, je njeno tekaško zatočišče kar Rožnik, ki ga ima pred nosom. Na hitro si, če teče popoldan, sleče eleganten kostim, se obleče v športno opremo in že je v naravi. »Še pred leti sem vzbujala pri mimoidočih veliko začudenja, ko sem tekala po Rožniku,



danes pa srečujem čedalje več moških in žensk, mladih in starejših, ki si skušajo s tekom ohraniti zdravje in razgibati telo,« je nadaljevala in nam povedala, da je letos tekla na dveh malih maratonih: na Krasu, kjer je dosegla čas 1:40:39, in v Radencih,

Verjetnost, da boste nekomu pomagali zamenjati gumpo 15 %



kjer je bila s časom 1 ura 39 minut in 37 sekund tretja v svoji starostni skupini.

Vsako leto preteče en »velik« maraton in nekaj »polovičnih« za trening. Pred dvema letoma je bila tretja (od žensk) na maratonu na Norveškem, v Tromsøe »Midnight Sun Marathon«, lani je 42 kilometrov pretekla na Islandiji, v Reykjaviku, v 3 urah in 39 minutah in prav tako osvojila tretje mesto med ženskami. Za tek je navdušila tudi svojo hčerko Saro, ki je letos končala četrty razred na osnovni šoli Bičevje. Če Sara ni najbolj razpoložena za tek, pa sede na kolo ali pa jo spremlja z rolerji. Če gre ob koncu tedna domov v Celje, ima več časa, zato takrat teče daljše razdalje, predvsem, preden se pripravlja na maraton (42195 metrov) ali pa še dalj. Najraje ima stranske poti od Celja do Žalca in do Šmartinskega jezera.

In zakaj je sploh začela teči? »Pogosto sem delala cele dneve. Čutila sem, da postajam čedalje bolj trda in nezadovoljna. Lahko torej rečem, da sem začela teči za zdravje, sprostitve in rekreacijo.«

Čeprav je vsako leto starejša, teče zmeraj bolje. »Ko tečem, delam obračune za nazaj in načrte za naprej. Pogosto razmišljam tudi o službenih zadevah in jih veliko hitreje rešim, kot takrat ko sedim za pisalno mizo. Včasih pa se tudi po-

## Telesna dejavnost preprečuje nastanek raka dojk

Najnovejše raziskave kažejo, da lahko telesna dejavnost preprečuje rak dojk. V članku, ki je bil objavljen v New York Timesu, je pisalo, da samo 3,8 ure telesne dejavnosti na teden (ta je lahko sestavljena iz vaj z ročnimi utežmi in aerobnih vaj) zmanjša tveganje za nastanek raka za 50 odstotkov.

Raziskavo je leta 1997 opravila dr. Leslie Bernstein z Univerze v Južni Karolini, ZDA: School of Medicine in Los Angeles. V skupini, ki jo je raziskovala, je bilo tisoč žensk. Pri tistih, ki so bile 3,8 ali več ur na teden telesno dejavne, je bilo manj kot polovico možnosti, da zbolijo za rakom dojk, kot pri tistih, ki so bile telesno neaktivne.

polnoma odklopim in samo tečem. Brez misli. Takrat čutim svoje dihanje in čutim, kako je moje telo iz minute v minuto močnejše,« je zagreto pripovedovala.

»Opažam, da je med tekači čedalje več vitalnih starejših ljudi. To je dobro, saj se je življenjska doba močno podaljšala in se še povečuje. Taki ljudje bodo v visoki starosti najverjetneje manjše breme sami sebi, svojim bližnjim in družbi,« je menila. Vedno znova jo preseneti, ker vidi, da

so ljudje, ki se redno ukvarjajo s telesno dejavnostjo, praviloma videti mlajši in se tudi počutijo mlajše.

»Sedeča civilizacija potrebuje gibanje. To velja tako za otroke, mlade, ljudi srednjih let, starajoče se in stare. Z gibanjem bomo upočasnili številne starostne pojave; ne le take, ki vplivajo na zdravje telesa, ampak tudi take, ki upočasnijo in polenijo duha.« Na malem maratonu (21 098 kilometrov) je prvič tekla leta 1997, in sicer v Ljubljani. »To

Zakaj ne bi pomagali pri uspešnejšem odkrivanju raka dojk?

Darujte za nakup mamotoma!

TRR: 03134-111111124, za mamotom

www.europadonna-zdruzenje.si

EUROPA  
DONNA

## NA KRATKO - NA KRATKO - NA KRATKO - NA KRATKO - NA KRA

**Organizatorje in soorganizatorje teka za mamotom smo povprašali, zakaj so se odločili podpreti to zamisel in dejavno pomagati pri organizaciji.**

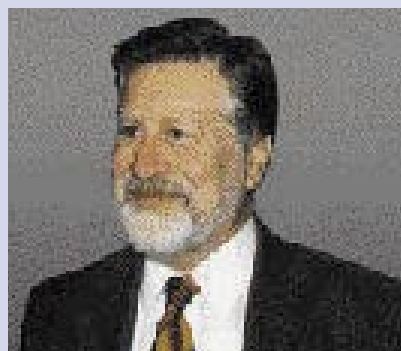


**Ada Gorjup**, sekretarka Združenja Europa Donna in voditeljica projekta za mamotom. Zelo sem vesela, da smo do konca julija letos zbrali 35 milijonov tolarjev za mamotom, kolikor smo v začetku akcije tudi načrtovali.

Sicer pa stane ta naprava kar 80 milijonov tolarjev. Upamo, da bomo do konca leta že lahko kupili mamotom, ki omogoča hitrejšo in natančnejšo diagnozo po tem, ko ženska (oziroma zdravnik, zdravnica) odkrije spremembo v dojki. Da bi čim hitreje prišli do potrebnega denarja za mamotom, smo se odločili še za športno in zabavno prireditev - za tek in hojo. Takšna rekreacija je koristna za dušo in telo. Pridite torej v soboto, 25. septembra v Tivoli. Storite kaj za svoje

zdravje in za skupno dobro. Ves denar, ki ga bomo zbrali na teku, bomo nakazali na račun za mamotom. Pa še to. Iskrena hvala vsem, ki ste že darovali za to nadvse potrebno aparaturo.

**Andrej Lesjak**, direktor družbe Delo Revije d.d. V družbi Delo Revije se s širokim revijalnim programom pogosto pridružujemo različnim dogodkom in aktivnostim za dober namen. S tem, ko se odzivamo na potrebe širšega okolja, uresničujemo svoje poslanstvo. Tako skušamo pomagati tistim, ki so pomoči najbolj potrebni, in z močjo naših vplivnih medijev med ljudmi razvijati čut za dobrodelnost.



Ker je večina revij v obsežnem revijalnem programu družbe Delo Revije, d.d., namenjena ženskam vseh starosti, je podpora združenju Europa Donna prek Novic Europa Donna, ki jih izdajamo kot prilogo revije Naša žena, nekako samoumevna. Prav tako je samoumevna pomoč pri organizaciji in medijsko pokroviteljstvo jesenskega športnega dogodka, ki bo, o tem smo prepričani, veliko pripomogel, da bomo dosegli zahtevni cilj združenja - nakup mamotoma. Verjamemo, da je v slogi moč in da lahko skupaj, predvsem ob podpori širše javnosti, ki jo bomo še naprej spodbujali prek naših revij, naredimo še več.

**Marta Krpič**, glavna urednica Naše žene. Pri Naši ženi smo že od nekdaj naklonjeni dobrodelnim in drugim akcijam, katerih cilj je izboljšanje kakovosti življenja ljudi ali pomoč iz trenutne stiske skupin ali posameznikov. V reviji zato namenimo prostor zanje, kjer jih predstavimo, ali pa se celo sami vključimo v njihovo izpeljavo. Z Evropo Donno tesno sodelujemo že kar nekaj let. Ko smo se začeli pogovarjati o tem, kaj bi še lahko storili, da bi denar za prepotrebni mamotom čimprej zbrali, se je rodila tudi ideja o organizaciji teka. Udeleženci naj bi namesto štartnine prispevali v sklad za nakup aparata, hkrati pa bi spod-

## NOVA POMLAD

je bil bolj 'štos', da sem videla, če zdržim. Pretekla sem ga v dveh urah in petih minutah. Zdaj za to pot porabim vsaj 30 minut manj,« je ponosno povedala. Tjaša teče za zdravje in zabavo. Nima sponzorja in ga tudi ne išče. Vzame dopust in si vse poti, hotele in startnine plača sama. Zato je še toliko bolj vesela, če doseže dober rezultat. Bravo Tjaša!

\* \* \*

Ker sta tek in hoja koristna za dušo in telo, bosta v soboto, 25. septembra v Ljubljani, Europa Donna, združenje za boj proti raku dojk in Delo – revije d.d. (Naša žena) organizirala osem-, štiri- in dvakilometrski tek za mamotom. **Začetek bo ob 10. uri. Start bo pred Halo Tivoli. Štartnina bo 1000 tolarjev. Zanj dobio udeleženci majico Europa Donna.**

Kdor ne bo tekel, bo lahko progo prehodel (dva kilometra). Tekli in hodili bomo v Tivoliju v Ljubljani. Pridite tudi vi! Privoščite si dan za zdravje in storite nekaj dobrega za vse, ki so zboleli za rakom dojk ali šele bodo in bodo za boljše diagnostiko potrebovali mamotom. Vse, kar bomo dobili na teku, bomo nakazali na račun za to prepotrebno aparaturo.

**Neva Železnik**

Velikokrat nas življenje da na preizkušnjo. Potrebno je veliko volje in moči, da vse to zmoremo.

Pred štirimi leti sem začutila zatrdlino na dojki. Sledili so pregledi, punkcije, čakanje na izvide, kar je bilo od vsega še najhujše, in novembra operacija. Nato sem dobivala kemoterapijo, in ko si niti še nisem opomogla, je spet udarilo. Zbolel je moj dragi, luč mojega življenja. Le dvakrat je imel malo vročine, mislili smo, da je kakšen nedolžen prehlad ali preu-trujenost, a junija je dobil visoko vročino in smo ga peljali v bolnico; diagnozo so zelo hitro postavili, rak na želodcu z metastazami na jetrih. Za operacijo je bilo že prepozno. Prestal je tri cikluse kemoterapije in kljub temu bil zelo poln upanja z besedami, ti si ozdravela, tudi jaz bom, sedaj je malo hudo, a bo bolje. Kaj vse sem se od njega naučila v času njegove bolezni! Bil je potrpežljiv, brez jokanja in stokanja, bil je spoštovanja vreden, z eno samo veliko željo, ozdraveti.

Kljub slabi diagnozi je živel še 13 mesecev, mislim, da bi še, če ne bi bilo

leta 2003 take neznosne vročine.

Njegova smrt me je potolkla do konca, nisem mogla verjeti, da se lahko vse tako sesuje. Počasi, zelo počasi sem se pobirala. Zelo pa me je prizadelo še to, ker sem bila prepričana, da je zaradi žalosti moja bolezen napredovala na drugo dojko. Po mamografijah so me vsakokrat še enkrat poklicali in mi delali dodatne preiskave. Kar čakala sem telegram ali telefonski klic, naj se javim ponovno. Bila sem brez volje, brez moči za karkoli. Zavedam se, da je najvažnejše pozitivno mišljenje, vendar takrat tega nisem zmogla. Bila sem preveč sesuta.

V začetku marca sem bila operirana, odstranili so mi le zatrdline. Moje življenje se je ustavilo, kar prepričana sem bila, da se mi je rak ponovil.

11.3.2004 sem šla v Ljubljano, da izvem za diagnozo ter na odstranitev šivov. Ko me je zagledal moj čudoviti onkolog dr. Kaučič, se mi je nasmehnil in dejal, to gospo bomo pa kar domov poslali, ker tukaj nima kaj početi. Ulile so se mi solze sreče. Nisem mogla verjeti, stisnila sem mu roko z največjo srečo v srcu.

Ko sem vsa objokana šla po hodniku, sem srečala še dr. Renerjevo, prepoznala me je in me objela, dejala je, vidite gospa, da ni vsaka zatrdlina rak. Kako mi je bilo, tega občutka ne morem opisati.

Ko sem prišla iz stavbe A, kar nisem mogla verjeti, usedla sem se na prvo klopec in solze so tekle in tekle. Šele tedaj sem začutila, koliko žalosti sem imela v srcu – v duši, in koliko strahu. Da so le solze ublažile mojo notranjo napetost!

Isti dan, ko sem prišla domov, je bilo v Sežani srečanje naše skupine za samopomoč. Povedala sem za srečni izvid. Dala sem dlani skupaj, jih dvignila v zrak in dejala: »Vem, dragi Bog, da ima vsak svoje težave, pripravljena sem na marsikaj, vendar zaenkrat te prosim, pusti mi živeti vsaj nekaj let, da prebolim vse svoje težave, da se poberem na noge. Cela štiri leta sem živela pod stresom.«

20.marca leta 2004 smo se ženske iz vse Slovenije, ki smo imele raka na dojkah, srečale na tradicionalnem letnem srečanju, ki se imenuje Nova pomlad življenja. V Cankarjevem domu je bil čudovit kulturni program s čudovitim govorom. Srečna sem bila, da se lahko tudi jaz veselim nove pomladi življenja. Lahko se veselim vsega lepega, kar nam prinaša pomlad. Da se mi je le nasmehnila sreča.

Vaša zvesta bralka **I.M.**

## TKO - NA KRATKO - NA KRATKO - NA KRATKO

bujali ljudi k zdravemu načinu življenja. Takoj sem bila za to in se dejavno vključila v organizacijo, k projektu pa povabila še nekatere ključne ljudi v našem

podjetju, da bi pomagali izpeljati tek. Upam, da nam bo uspelo zbrati na startu res veliko »tekačev«, pa tudi tistih, ki se bodo na tekaški progi le sprehodili. Skupni cilj – kupiti mamotom in z njim zagotoviti tudi slovenskim ženskam boljše diagnosticiranje raka dojk – bo s tem malo bliže. In manj bo zgodb z žalostnim koncem.

**Jaka Rozman**, organizator številnih, zelo odmevnih



prireditev v Delu Revije, d. d. Svoje delo imam rad, čeprav organiziranje javnih prireditev v naši državi ni najbolj preprosto. Pravzaprav so zaradi množstva nesmiselnih birokratskih ovir pogosto hudo zapletene. Pa vendar sem sprejel tudi organizacijo teka za mamotom. Zakaj? Ker spoštujem ljudi, ki delajo dobra dela v korist drugih ali družbe v celoti. Prav to pa počne Europa Donna, ko zbira denar za mamotom, ki bo koristil tistim ženskam, ki bodo zbolele za rakom dojk. Zato mi je v čast in veselje, da kot nekakšna »deklica za vse« skrbim za organizacijo tega humanitarno rekreacijskega dogodka.

Naj izdam, da bodo za mamotom tekli tudi politiki, mnogi poslanci in poslanke ter še številne znane javne osebnosti. Spodbujali jih bodo naši najbolj znani voditelji in voditeljice. Pa še to. Na startu in cilju pa bodo tekači in sprehajalci lahko poslušali dobro glasbo.







# BULICA V DOJKI

Počasna smrt ni zame. Ničesar ne počnem počasi. Kadar vozim avtomobil, norim, ko nekdo pred mano zavre pred rumeno lučjo. Življenje ni lahko. Če hočeš uspeti, se moraš truditi, počasi mukoma prilezeš do cilja, mogoče malo pred drugimi. Tudi rak je tak. Dobijo ga dobri, močni ljudje, in storijo vse, kar je potrebno, da bi ga premagali, pa kljub temu umrejo. To je bistvena resnica, ki jo spoznaš. Ljudje umirajo. In ko se zaveš tega, se vsa druga vprašanja zdijo brezpredmetna. Videti so povsem nepomembna.

Dve leti bo že, odkar sem zbolela. Seveda bi morala vedeti, da je z menoj nekaj narobe. Imela sem naporno službo in študij. Domov sem se vračala ob večerih. Nisem bila pozorna na dejstvo, da se ne počutim dobro. Ko sem zatipala bulico v dojki, sem domnevala, da je cista in ni razloga da bi se obremenjevala s tem. Rekla sem si, bom še malo počakala, saj ni nič hudega. V vsem tistem tempu sem pozabila nanjo. Ob vikendih sem hodila smučat. Bila sem izčrpana. Če bi vedela kaj več, bi uvidela, da je bil to bolezenski znak. Čez dva meseca sem ugotovila, da je še vedno tam. Poklicala sem svojo zdravnico. Odločno mi je rekla, naj se nemudoma oglasim pri njej. Še tisto po-

poldne sem šla. Potrebna bo punkcija. Zastrmela sem se vanjo. »Zakaj?« sem rekla. Postala sem jezna in preplašena. Vedeti hočem, kaj se dogaja. Preveriti bo treba, če gre mogoče za rakasto obolenje, je rekla. Tisto noč nisem spala. Zjutraj sem poklicala v službo, da imam nujno stvar in me ne bo. Vso stvar sem ohranila zase, ljudje bodo mislili, da sem navadna cmera, sem menila. Šla sem v center za bolezni dojk, kjer so mi naredili punkcijo. Izvidi bodo čez teden dni, so mi povedali. To je bil zame verjetno najdaljši teden v življenju. Nekega dne, ko sem prišla iz službe, me je zdravnica poklicala, naj pridem nazaj, ker je izvid sumljiv. Obstala sem kot kip. O, ne, sem rekla. Možu sem povedala, da se nekaj dogaja in da mi ničesar ne povedo. »Želim, da greva v Ljubljano skupaj.« Ko me je zdravnica videla vso blede in s podočnjaki, je rekla; »Vem, za vas je bila dolga noč, vidi se vam, ampak vse bo dobro, dobili boste mladega, uspešnega kirurga, ki vam bo dal nadaljnja navodila. »Ne morem verjeti,« sem rekla. Morala pa sem si priznati, da sem bolna. Nenehna utrujenost, prehladi, slabo sem se počutila, in to že nekaj časa. Potem so si dogodki sledili, kot je znano vsem, ki so kdaj v življenju šli skozi to preizkušnjo.

»Helena, slabo novico imam,« sem rekla svoji najboljši prijateljici. »Kakšno?« je vprašala. »Bolna sem, raka imam.« Spustila se je v jok in potem še jaz. Tako sva tolažili druga drugo. V tistem trenutku mi je prišlo na misel; izgubim lahko svoje življenje.

Preteklost te oblikuje, pa če ti je to všeč ali ne. Vsako srečanje in izkušnja učinkujeta po svoje. »Vsako oviro spremenim v priložnost,« tega načela sem se držala ves čas. Dokler nisem zaslišala besed, raka imaš, sem mislila, da vem, kaj je strah. Moji prejšnji strahovi, strah pred tem, da me ne bodo marali, strah da se mi bodo smejali, so se nenadoma zazdeli kot majhne strahopetnosti. Zdaj je bilo vse videti drugače; življenjske tesnobe - prometni zamašek, izguba kariere ...- so na lestvici pomembnosti namesto potrebe pridobile značaj želje. Neuspešno opravljeni izpit je bil le neuspešno opravljen izpit, ne pa rak. Vsakdo se je drugače odzval na novico; nekaterim besede niso šle z jezika in nekateri so me poskušali potolažiti, vsem mojim prijateljem pa je bilo skupno to, da me nobeden ni zapustil. Odleglo mi

je, da sem se lahko pogovorila z drugimi ljudmi, ki so imeli enako bolezen, in primerjala izkušnje. Začela sem se zanimati za bolezen; bolj ko sem raziskovala, verjetnejša se mi je zdela ozdravitev. Znanje je bolj pomirjalo kot neznanje; vedela sem vsaj, s čim imam opravka. Začlenjala sem razumeti, da se bolezen ne zmeni za dosežke, ampak pokosi močnega človeka čudovitih nazorov in nekako čudežno prizanesi šibkejšemu, ki se je vdal v nesrečo. Ta bolezen me je prisilila, da sem se več spraševala o sebi kot človeku kakor kdajkoli prej. Še naprej verjeti vase, verjeti v zdravnika, verjeti v zdravljenje, verjeti, v kar sem se odločila verjeti, to je najpomembnejše, sem se odločila. Mora biti. Resnični nevarnosti v življenju sta malodušje in razočaranje, ne pa nenadna bolezen. Zdaj vem, zakaj se ljudje bojimo raka: ker je počasna in neizogibna smrt, ker je izguba življenjske moči.

Zato verujem. Čeprav - periodični pregledi so najhujši, kajti moreče se je zbuditi tisto jutro z mislimi, da bom mogoče zaslišala besede, raka imate. Do sedaj je bilo vse v redu. Toda kako preživeti raka? Tega vam ne more svetovati nihče. Ko končaš zdravljenje, zdravniki rečejo: ozdravljen si, zato odidi in živi. Organizacije, ki bi ti pomagale, da bi se spopadel s čustvenimi pretresi, ki jih terja prizadevanje, da bi se vrnil v svet, potem ko si zmogel v bitki za svoj obstoj, pa ni.

Telesno sem zdrava, moja duša pa še okrevaja. Vse, kar sem preživela, obdobje z rakom in dvom, ali se še lahko vrnem v normalno življenje, je nakopičeno in shranjeno. Kaj, če mi ne bo uspelo? Kaj, če se bo rak vrnil? Bolezen me je o nečem prepričala - da smo veliko boljši, kot si mislimo. Premoremo sposobnosti, za katere ne vemo, in se razkrijejo, ko nastopi kriza. Zato torej, če ima trpljenje, ki ga prinaša rak, kakšen namen, je po mojem mnenju gotovo to, da nas napravi boljše. Spoznanje, ki mi ga je dal rak, bom vselej nosila s seboj, in čutim, da sem član skupnosti, ki jo povezuje rak. Prepričana sem, da je moja dolžnost, da svoje življenje napravim boljše, kot je bilo prej, in da pomagam soljudem, ki se spopadajo s to boleznijo. Če si kdaj pripadal tej skupnosti, je ne boš nikoli zapustil.

Joži

**hse**  
Holding Slovenske elektrarne d.o.o.

Fotografija: Katarina Krapež

## ZDRUŽENJE ZA BOJ PROTI RAKU DOJK

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

Vabimo vas, da se nam pridružite v Združenje za boj proti raku dojk; razlogi za članstvo v slovenskem združenju Europa Donna so:

- nobene pravice niso več samoumevne, 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;
- ob morebitni obolevnosti je potrebna takojšnja in čim boljša zdravstvena oskrba;

- glas posameznice ne pomeni veliko, zato bomo zastavljene cilje lažje dosegle, če nas bo več.

Pobudo, da se mora strokovnim prizadevanjem v boju proti raku dojk pridružiti čim več žensk, je dal prof. Umberto Veronesi, zdravnik, tedanji italijanski minister za zdravstvo. Njegova pobuda je padla na plodna tla in leta 1994 so ustanovili evropsko zvezo proti raku dojk, EUROPA DONNA, s sedežem v Milanu, ki trenutno združuje 33 držav.

Od leta 1997 je vanj vključena tudi Slovenija. Predsednica slovenske Europe Don-

ne je od februarja leta 2001 prim. Mojca Senčar, dr. med., ki je tudi sama pred 23 leti zbolela za rakom dojk; predsednica odbora pokroviteljev je dr. Danica Purg, tudi prva predsednica slovenske Europe

### DESET CILJEV EUROPE DONNE

1. Širi in izmenjuje informacije o raku dojk po Evropi in v svetu.
2. Seznanja z boleznimi 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 kakovost strokovne obravnave 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.



Donne. Združenje 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 EUROPA DONNA, ki so vsake štiri mesece priložene reviji Naša žena.

## EUROPA DONNA (pristopna izjava)

**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: 01 436-12-66). Članarina za leto 2004 znaša 2000 tolarjev.



|                              |                      |                                    |                             |
|------------------------------|----------------------|------------------------------------|-----------------------------|
| Ime in priimek:              | <input type="text"/> |                                    |                             |
| Datum rojstva:               | <input type="text"/> | Poklic:                            | <input type="text"/>        |
| Naslov: - doma               | <input type="text"/> | Telefon, faks, elektronski naslov: | - doma <input type="text"/> |
| - v službi                   | <input type="text"/> | - v službi                         | <input type="text"/>        |
| Področje dela, ki me zanima: | <input type="text"/> |                                    |                             |
| Podpis:                      | <input type="text"/> | Datum:                             | <input type="text"/>        |



# Dobrodelni tek za mamotom

Verjetnost,  
da bo zbolela za  
rakom dojk

**6.3 %**

Povečanje verjetnosti,  
da ga bodo odkrili  
pravočasno

**8, 4 in 2 km.**

## Tecite za mamotom,

v soboto, 25.9.2004, od 10h do 14h,

v parku Tivoli v Ljubljani.

Start: pred Halo Tivoli.

Štartnina 1.000 tolarjev  
gre v sklad za mamotom.



TRR: 03134 -1111111124, za mamotom  
[www.europadonna-zdruzenje.si/mamotom](http://www.europadonna-zdruzenje.si/mamotom)

