



NOVICE EUROPA DONNA

REVIJA ZA ZDRAVE IN BOLNE - PRILOGA NAŠE ŽENE - ŠTEVILKA 16 - DECEMBER 2004

**KATASTROFA
NA OI
PRETEKLOST?**

**DOBRODOŠLI IN
NEDOBRODOŠLI
HORMONI**

**BOLNIK
NAJ BI BIL BOG!**

**AMBULANTE
ZA ZDRAVLJENJE
BOLEČINE**

**JANEZ DOLINAR
SE SPOADA
Z RAKOM**

**ZBRALI
60 MILIJONOV
ZA MAMOTOM**



Tisa, 4 leta

Ela, 5 let

“Prijatelju lahko vse povem,
pa ne bo nikomur nič izdal.”
ELA

Otroci na pulmološkem oddelku Pediatrične klinike nujno potrebujejo respirator, napravo, ki jim omogoča dihanje in s tem življenje.

Sodelujte v Janini dobrodelni akciji ZA ZDRAVJE OTROK in nam pomagajte zbirati sredstva za nakup zgoraj navedene naprave.



Namen plačila: RESPIRATOR
Številka računa: 01100-6030277894
Referenca: 00 9322-4413099
Prejemnik: Klinični center Ljubljana,
Zaloška 2, 1000 Ljubljana

DARUJTE TUDI VI!

Pokličite na telefon

01/ 473 82 01

in poslali vam bomo že izpolnjen
(vendar brez zneska) plačilni nalog na vaš naslov.



Ostaja naša prijateljica

Več informacij vsak torek v Jani.



Fotografija: Katarina Krapež

Tistim, ki izvedo, da imajo raka, se v trenutku podre svet, in ko jim zdravnik razkrije diagnozo, so običajno tako pretreseni, da ne znajo nič pametnega vprašati. Če pa že kaj vprašajo, pravijo, da do doma že vse odgovore pozabijo. Zato bi bilo prav, da bi si zdravnik pri prvem bolnikovem soočenju z diagnozo vzel dovolj časa za pogovor. Takrat naj bi jim pojasnil vse o bolezni ter o tem, kako bo potekalo zdravljenje – a se prevečkrat primeri, da zdravnik nima časa.

To, da se zdravnikom vedno mudi ter da jih ni, ko so zaželeni, bolnike najbolj moti. Ne razumejo tudi, zakaj jim, če si že vzamejo čas zanje, pogosto odgovarjajo na zastavljena vprašanja v strokovnem jeziku, ki ga medicinsko

neizobraženi ljudje, to pa je velika večina, ne poznajo.

Europa Donna sprašuje, kdaj bodo končno tudi na Medicinski fakulteti začeli študente poučevati o tem, kako komunicirati z bolnimi in njihovimi svojci. Te večšine zdravniki navadno ne obvladajo.

Zakaj je to pomembno? Že dolgo je znano, da je bolnik, ki zdravniku zaupa, pomirjen. Takšen pa je lahko le, če ima o bolezni in zdravljenju dovolj informacij. In končno: vera v zdravnika ima tudi močan zdravilen učinek. O odnosu bolnik zdravnik si lahko preberete v prispevku z naslovom: Bolnik naj bi bil bog. Članek je na strani 24.

Naj znova napišem, da v Sloveniji vsako leto za rakom zboli okoli devet tisoč ljudi. Največja dejavnika tveganja za raka in tudi za druge bolezni sta nezdrava prehrana (premaščena, presladka, preslana in preobilna) ter kajenje. Če bi Slovenci in Slovenke jedli bolj zdravo (predvsem več sadja in zelenjave) ter če bi opustili kajenje, bi bilo v naši državi v nekaj letih kar za 30 odstotkov manj rakavih obolenj. Pomembno je vedeti, da tobak ne povzroča le raka na pljučih, ampak tudi na grlu, trebušni slinavki, ledvicah, sečnem mehurju itd.; nezdrava hrana, ki vključuje tudi pretirano uživanje živalskih maščob, pa poveča tveganje za nastanek predvsem raka debelega črevesa, dojke, prostate in maternične sluznice. Če bi Slovenci opustili še pretirano uživanje alkohola in se več gibal, bi odstotek rakavih obolenj zmanjšali še za dodatnih 5 do 10 odstotkov. Z Novicami Europa Donna skušamo to vedenje čim bolj širiti. Zdravje je namreč največ, kar imamo.

In ker je novo leto pred durmi, naj vam v imenu Europe Donne, slovenskega združenja za boj proti raku dojke, zaželim veliko zdravja, zadovoljstva in osebne sreče. Pa radi se imejte in veselite se življenja.

Neva Železnik

PS

Za konec še dve dobri novici.

1. V letošnjem letu je Europa Donna zbrala že 60 milijonov tolarjev za mamotom, aparaturo, ki bo pomagala pri najboljšem diagnosticiranju netipnih sprememb dojke. Prepričane smo, da bo ta draga aparaturo, za katero je prispevalo denar več tisoč donatorjev, v kratkem kupljena in bo dobro služila vsem ženskam, obolelim za rakom dojke, v Sloveniji. Kaj vse in kdo vse je pri zbiranju denarja pomagal, si prav tako lahko preberete v zadnjih letošnjih Novicah ED.

2. Pa še iskrene čestitke Mojci Senčar, naši predsednici, ki jo je Naša žena razglasila za izjemno osebnost leta 2004!

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@europa-donna-zdruzenje.si, 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, elektronski naslov: neva.zeleznik@delo-revije.si

Odgovorna urednica: Neva Železnik, univ. dipl. nov.

Uredniški odbor: prim. Mojca Senčar, dr. med., strokovna recenzentka; Ada Gorjup, univ. dipl. ekon., poslovna svetovalka; Vesna Bevk Gregorič, univ. dipl. ekon., stiki z javnostjo

Tehnično urejanje in oblikovanje: Andrej Verbič

Lektoriranje: Rudenka Nabergoj, prof.

Fotografije: Nepodpisane fotografije so iz

arhiva Naše žene, Novic Europa Donna ali pa iz arhiva portretirank/cev.

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

Članarino, prostovoljne prispevke in donacije lahko nakažete na transakcijski račun, odprt pri NLB: številka - 02011-00 51154225, naslov – Europa Donna, Slovensko združenje za boj proti raku dojke, Dunajska 56/V, p. p. 2652, 1001 Ljubljana.

Novice Europa Donna sofinancirata: Ministrstvo za zdravje ter Zavod za zdravstveno zavarovanje Slovenije. Izdajanje Novic ED podpira tudi Delo revije d.d.

VSEBINA

PISMA, OBVESTILA	4
MAMOTOM ZA DEDKA MRAZA	6
UŽIVATJE VELIKO SADJA IN ZELENJAVE	9
TEK ZA MAMOTOM	10
KATASTROFA NA OI PRETEKLOST?	12
DOBRODOŠLI IN NEDOBRODOŠLI HORMONI	15
AMBULANTE ZA ZDRAVLJENJE BOLEČINE	18
STRAH IN POGUM – ANDREJA OGRIN	21
STRAH IN POGUM – JANEZ DOLINAR	22
BOLNIK NAJ BI BIL BOG	24
MAMOGRAF IN MAMOTOM	27
VESTI IN DOGODKI	28
MOŽGANSKI TUMORJI	32
VPRAŠANJA IN ODGOVORI	34
HUMANITARNI POMEN V OSPREDJU	35
ČLANSTVO	39



PREGLED NA OI

Včeraj sem prišla domov zelo razburjena. Prvič sem, zato sem bila še bolj občutljiva, prestopila prag Onkološkega inštituta stavbe A kot potencialna bolnica. Naročena sem bila na ginekološki pregled. Prišla sem ob sedmih zjutraj, kot so me naročili. Pa tam ni bilo nikogar. Vse pa je dišalo po kavi. Ob pol osmih zjutraj je bila čakalnica v stari stavbi A že podobna železniški postaji. Zdravstvenega osebja še ni bilo od nikoder. Kot kaže, zdravniki vsako jutro eno uro štrajkajo. Ne le tu. Skoraj po vseh javnih zdravstvenih ustanovah.

Ko se je okoli pol devetih končno zgani, ta zaspani voz ljudi, ki je tam zaposlen, so začeli mrzlično in vzvišeno (nikogar niso pogledali, kaj šele, da bi se komu prijazno nasmehnil) tekati sem ter tja. Vmes so neznosno loputali z vrati.

Ko naj bi že prišla na vrsto, sem doživela nov šok. Rekli so mi, da moram napotnico odnesti v novo stavbo H, ki je pet minut hoda stran. Ne vem, zakaj tega ne more storiti nekdo od zaposle-

nih in zakaj tja napotnice nosi vsaka bolnica posebej?!

Tudi v stavbi H, to je novi del Onkološkega inštituta, je bila tudi nepopisna gneča. Spet sem čakala kakšnih 20 minut, da sem prišla na vrsto. Ko sem se hotela vrniti v stavbo A po bližnjici, tega nisem mogla storiti. V zaklenjenem preddverju stavbe 1A so strežnice pile kavo?! Zakaj ni ta bližnjica odklenjena vsaj sedaj, ko je vse naokrog prekopano?

Glede na to, da se na Onkološkem inštitutu - zaradi zares slabe organizacije dela - prav trudijo, da bolnikom marsikaj otežijo, se sprašujem, če morda krivda za prastare obsevalne naprave ni tudi njihova. Morda pa ministrstva za zdravje niso pravočasno opozarjali na to, da so stari aparati iztrošeni.

Da pa ne bom samo kritizirala, naj povem, da so vsi, ki delajo v bolnišničnem oddelku Onkološkega inštituta, zelo prijazni in se zares trudijo. To vem, ker je tam večkrat ležala moja tašča.

Mislím, da je skrajni čas, da začno zdravniki samo zdraviti, z upravljanjem pa naj se ukvarjajo za to usposobljeni zdravstveni menedžerji. Vsi skupaj pa naj preberejo kakšno knjigo o komuniciranju z zdravimi in bolnimi. Končno jih plačujemo mi, ki pridemo tja po pomoč. Ne pa, da je za nas vsak

obisk v zdravstveni ustanovi še dodaten stres.

A. N., Ljubljana, (Naslov v uredništvu)
PS

Pa še to. Zanima me, zakaj v stavbi H ni avtomata za podaljšanje zdravstvenega zavarovanja?

DONACIJA ZA OTROKE

Kljub izjemnemu napredku sodobne medicine ostaja rak huda in težko ozdravljiva bolezen, ki prizadene tako ženske kot moške vseh starosti. Za rakom pa obolevajo tudi otroci. Vsako leto približno 60 otrok in mladostnikov do 18. leta.

Od raka pri odraslih se ta bolezen pri otrocih precej razlikuje. Pogosto se pojavi v drugih delih telesa, pod mikroskopom je videti drugače in se tudi drugače odziva na zdravljenje.

Poznamo različne vrste raka pri otrocih. Najpogostejša je levkemija, saj predstavlja tretjino vseh rakastih obolenj pri otrocih. Ostale vrste raka pri otrocih so možganski tumorji, nevroblastom, ne-hodgkinov limfom, hodgkinov limfom, nefroblastom, rabdomiosarkom, ewingov sarkom, osteogeni sarkom, tumorji

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



prim. Mojca Senčar, dr. med.

DVA 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 bolezni matere, žene, sestre ... Z njima se lahko dogovorite tudi za osebni pogovor.



prim. Gabrijela Petrič Grabnar, dr. med.

IŠČEMO DONATORJE

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

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)** in v **Termah Dobrna**. Ker Europa Donna nima članskih izkaznic, lahko tiste, ki želite potrdilo za popust 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.

zarodnih celic, retinoblastom, jetrni tumorji in nekateri drugi redki tumorji.

Ozdravitev otrok obolelih za rakom je pogostejša kot pri odraslih bolnikih, saj ozdravi približno 70 odstotkov otrok. K višanju stopnje ozdravljivosti obolelih otrok veliko prispeva tudi napredek v medicini. Tako je na primer bila otroška levkemija nekoč smrtna bolezen, danes pa je ozdravljiva v več kot 80 odstotkih.

Oboleli otroci iz vse Slovenije se zdravijo na hemato-onkološkem oddelku Pediatrične klinike Kliničnega centra v Ljubljani. Pri postavitvi diagnoze in zdravljenju skrbi zanje tim izkušenih strokovnjakov: pediater hemato-onkolog, radioterapevt, patolog, radiolog, kirurg, psiholog, socialni delavec, vzgojitelji in medicinske sestre.

Oboleli otroci se zdravijo na različne in kombinirane načine. Rak se zdravi s kemoterapijo, osrednjimi venskimi katetri, operacijami, obsevanji ali s presaditvijo kostnega mozga. V času zdravljenja se oboleli otroci tudi šolajo in preživljajo vsakdanjik na takšen način, ki jim po ozdravitvi omogoča čim lažjo vrnitev v domače okolje, med vrstnike, prijatelje in sošolce.

Da bi bolni otroci bolje živeli, njim in njihovim staršem pomaga tudi Ustanova za pomoč otrokom z rakom in krvnimi boleznimi, ki deluje v okviru

Pediatrične klinike in jo vodi prim. Majda Benedik Dolničar, dr. med.

Ustanova razpolaga z dvema stanovanjema v neposredni bližini Pediatrične klinike, kjer lahko prenočujejo starši, bratje in sestre bolnih otrok in mladostnikov. V posebnih situacijah pa lahko eden od staršev prespi tudi skupaj z otrokom na bolniški postelji.

Za čim manj moten razvoj otrok v času bolezni in po njej skrbi še Mali vitez, to je ustanova oziroma fundacija za pomoč mladim, ki so premagali raka. Ustanovljena je bila leta 1996. Njen namen je pospeševati nadaljnje raziskave poznih učinkov zdravljenja raka pri otrocih, izpopolniti zdravljenje in boljše poskrbeti za odpravljanje posledic zdravljenja.

Podjetje BSH Hišni aparati d.o.o., proizvajalec blagovnih znamk Bosch in Siemens, se je že lani odločilo, da bo darovalo kar deset milijonov tolarjev otrokom obolelim za rakom. Donacijo so poimenovali »Mi podpiramo prihodnost!«

Od vsakega v Sloveniji prodanega gospodinjskega aparata blagovnih znamk Bosch ali Siemens, označenega z nalepko »Mi podpiramo prihodnost!«, tudi v letošnjem letu namenjajo otrokom z rakom določen delež.

Poteza vredna posnemanja.

TKO - NA KRATKO - NA KRATKO - NA KRATKO

PRIDEMO V VAŠ KRAJ

Europa Donna, slovensko združenje za boj proti raku dojk, nadaljuje s predavanji po slovenskih krajih. Poleg **Mojce Senčar**, predsednice Združenja, zdravnice, ki je tudi prebolela raka dojk, lahko povabite v goste še **Gabrijelo Petrič Grabnar, dr. med.** in višjo medicinsko sestro **Tatjano Kumer**, ki se že leta ukvarja z boleznimi dojk. S seboj prinesejo silikonski model dojke z vgrajenimi posameznimi bulami, ki jih potem lahko otipate. Na ta način spoznate, kako se začuti tumor dojke.

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

VAŠE ZGODBE

Morda ste opazili, da objavljamo vaše zgodbe, kjer posamezniki opišejo, kako so se spopadali z rakom. Vabimo vas, da opišete svojo izkušnjo, pa tudi to, kako ste doživljali bolezen svojih najbližjih. Če bo zgodb veliko, jim bomo posvetili celo številko Novic. 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@d-elo-revije.si. Hvala!

PREGLED ENKRAT NA MESEC

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

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



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



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



4 Pri kopanju, prhanju ali umivanju 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, vulečnost bradavice ali izcedek iz nje ali zatrdline. Če opazite kakršno koli spremembo, pojdite takoj k zdravniku!



Zbranih že okoli 60 milijonov

MAMOTOM ZA DEDKA MRAZA

Humanitarna akcija zbiranja sredstev za mamotom se po skoraj enem letu bliža koncu. Nabralo se je že okoli 60 milijonov tolarjev. Zbrani znesek upravičeno vliva upanje, da nam bo do konca leta uspelo zbrati 80 milijonov tolarjev in da bo Europa Donna, slovensko združenje za boj proti raku dojk, slovenskim ženskam kupilo mamotom za dedka Mraza ali Božička, kakor vam drago.

Do oddaje gradiva za decembrsko številko Novic Europa Donna sredi novembra se nam je pridružilo še dvanajst novih donatorjev, podjetij in organizacij. Med njimi so: Vzajemna Zdravstvena zavarovalnica d.v.z. Ljubljana, Holding Slovenske elektrarne d.o.o. Ljubljana, Loterija Slovenije d.d. Ljubljana, Zavarovalnica Triglav d.d., BTC d.d. Ljubljana, Kolosej d.o.o. Ljubljana, Mediana d.o.o. Ljubljana, Medex d.d. Ljubljana, Društvo medicinskih sester in zdravstvenih tehnikov Ljubljana, BMP d.o.o. Ljubljana, Mladinska knjiga Založba d. d., Ljubljana in Društvo onkoloških bolnikov Slovenije ter DZS d.d. Ljubljana. Loterija Slovenije, Zavarovalnica Triglav in DZS so se priključile največjim donatorjem v akciji: Mercatorju, Ljubljanskim mlekararnam, podjetju Fibon, Delu prodaji, SKB banki ter Zvezi svobodnih sindikatov Slovenije.

Poleg podjetij in organizacij so darovali sredstva številni posamezniki. Mobilni naročniki in uporabniki so z SMS sporočili prispevali več kot 7 milijonov tolarjev. Udeleženci dobrodelnega teka pa so na račun za mamotom skupaj z nakupi Avonovih izdelkov prispevali skoraj 1,2 milijona tolarjev.

Akcija pa ne bi bila tako uspešna brez pomoči številnih posameznikov in organizacij, ki pomagajo po najboljših močeh. V akciji so v tem času Europi Donni pomagali tudi Študentska organizacija Slovenije, Javno podjetje Žale d. o. o., časnik Finance in spletni brskalnik Najdi.si.

Informacije o poteku akcije lahko spremljate na spletni strani: www.europadonna-zdruzenje.si/mamotom, kjer so objavljeni vsi donatorji.

Tudi tokrat vam predstavljamo nekatere donatorje, ki so se nam pridružili od septembra dalje.



Jože Mermal, predsednik uprave BTC d.d. Ljubljana

»Družba BTC vseh svojih 50 let delovanja pomaga športnim, kulturnim in humanitarnim organizacijam ter posameznikom in tako skrbi za svoje širše in ožje družbeno okolje. Zavedamo se, kako zelo pomembno je zdravje ljudi, zato

vseskozi poskušamo naše zaposlene kot tudi obiskovalce BTC Cityja prepričati in spodbuditi k zdravemu načinu življenja, športnim aktivnostim in zdravemu prehranjevanju. Seveda pa nas včasih tudi vse opisane aktivnosti ne obvarujejo pred hudimi boleznimi. Vsaj delno nas obvaruje pravočasno odkritje znakov bolezni in prav zato smo se v BTC-ju odločili, da podpremo to plemenito akcijo Europe Donne in darujemo za mamotom. Upam in verjamem, da se nam bo pridružilo še veliko drugih podjetij in posameznikov.«

Drago Fabijan, generalni direktor Holdinga Slovenske elektrarne d.o.o. Ljubljana

»HSE si poleg poslovno-strateških ciljev v svojem poslovanju zastavlja tudi tiste, ki so povezani s širšo družbeno odgovornostjo. Zato so med prioritetskimi projekti, ki jih podpirata sponzorska in donatorska politika HSE, že vseskozi tisti, ki pomenijo bodisi izboljšanje zdravja in zdravstvene varnosti ljudi bodisi pripo-



morejo k hitrejši in bolj kakovostni preventivi in kurativi na različnih področjih zdravstvene nege in oskrbe. S prispevkom k nakupu mamotoma se torej tudi mi pridružujemo večini Slovenk in Slovencev, ki zdravje kot vrednoto postavljajo na prvo mesto, ter si skupaj z ostalimi donatorji prizadevamo zmanjšati trend naraščanja števila obolelih za rakom dojk. Osebnostno si želim, da bi bilo takšnih akcij - ta, ki jo

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

VELIKA HUMANITARNA AKCIJA

vodi Europa Donna se je očitno izkazala za uspešno - v prihodnje še več.»

Marko Jaklič, predsednik uprave Vzajemna, Zdravstvena zavarovalnica d.v.z. Ljubljana

»Danes lahko veliko beremo o družbeni odgovornosti podjetij in trajnostnem razvoju. Gre za filozofijo poslovanja, ki pravi, da morajo podjetja upoštevati tudi interese potrošnikov, zaposlenih, lokalnih skupnosti, pomoči potrebnih. Tudi v naši zavarovalnici zasledujemo takšno naravnost, le da ima ta posebno ime – Vzajemnost. Ta beseda pravzaprav označuje naš poslovni model in hkrati osrednjo vrednoto. Gre za solidarnost med našimi mladimi in starimi zavarovanci ter med bolnimi in zdravimi. Od tod do solidarnosti pomoči potrebnim je le korak, ki ga v Vzajemni vedno znova naredimo z veseljem. Še posebej takrat, kadar s tem približamo zdravje bolnim oziroma še bolj,

be. In če bomo s svojo donacijo za nakup mamotoma preprečili samo eno žalostno zgodbo, smo dosegli svoj namen.«

Bojan Petan, predsednik uprave DZS d.d. Ljubljana

»Zdravje je najpomembnejša stvar v našem življenju. Pomembno je, da se tega vedno zavedamo in ne ukrepamo šele takrat, ko zbolimo. Zdrava prehrana, gibanje, izogibanje stresu so le nekateri dejavniki, ki jih je treba upoštevati v vsakdanjem življenju. Bolezen pa kljub vsemu včasih potrka na naša vrata. In dobro je, da jo odkrijemo čimprej. V DZS d.d. se zavedamo, da je rak dojk bolezen, ki prizadene veliko število ljudi, tako žensk kot tudi moških. S svojim prispevkom želimo omogočiti nakup mamotoma, ki bo pomagal odkriti bolezen v najkrajšem možnem času. Če je bolezen odkrita kmalu, lahko nemudoma pričnemo z zdravljenjem. DZS poziva tudi ostale organizacije, da se pridružijo akciji, kajti: Skupaj nam bo uspelo, zagotovo!«

Zala Grilc



AKCIJA ZA MAMOTOM V ŠTEVILKAH

Do oddaje gradiva za Novice smo zbrali nekaj številok, ki so znamenovale akcijo za mamotom. 9. februarja 2004 se je uradno začela akcija za mamotom.

10 mesecev, torej več kot 300 dni, že zbiramo sredstva.

Okoli 60 milijonov tolarjev je skupni znesek, ki so ga darovala podjetja, organizacije, posamezniki in pošiljatelji SMS sporočil.

Skoraj osemdeset je skupno število podjetij, ki so se zapisala med tiste donatorje, ki so darovali več kot 100 tisoč tolarjev.

Več kot sedem milijonov tolarjev ste od maja dalje darovali s SMS sporočili.

ZAPOSLENI V LOTERIJI SLOVENIJE, D.D.

»Zaposleni v Loteriji Slovenije se zavedamo, da je rak najpogostejša bolezen našega časa. Prizadene lahko vsakega izmed nas. Bolezen ne vpliva le na človeka samega in njegove najbližje, temveč tudi na družbo. Želimo si, da bi čimveč boleznih odkrili že na začetku, saj to pripomore k uspešnejšemu in hitrejšemu zdravljenju. Zato smo se z veseljem pridružili akciji za zbiranje sredstev za mamotom in upamo, da se ji bo pridružilo še več darovalcev.«

če pomagamo bolezen preprečiti.

Prizadevanja združenja Europa Donna se dotikajo vseh nas.

Vsak od nas se, žal, prej ali slej sreča z boleznijo, če ne v svoji družini, pa v krogu prijateljev, znancev ali sorodnikov. Zato smo se tudi povabilu Europe Donne za podporo v boju proti raku dojk z veseljem odzvali.

Verjamemo, da so dobrodelna dejanja vsakega od nas izraz odgovornosti, ki presega zgolj skrb za lastno finančno uspešnost. Še posebej nas veseli, ko vidimo, da taka plemenita dejanja povezujejo več članov poslovne skupnosti in civilne druž-

SMS donacija

VEČ KOT 7 MILIJONOV TOLARJEV

V šestih mesecih delovanja storitve SMS Donacija, od maja do oktobra, so Mobitelovi uporabniki s sporočili SMS skupno darovali dragocenih več kot 7 milijonov tolarjev za mamotom. Velik odziv na akcijo je bil prijetno presenečenje tako za Europo Donno kot za družbo Mobitel, ki je storitev tehnično omogočila in vsa zbrana sredstva iz te akcije nameni Europi Donni.

Storitev bo potekala do 31. decembra 2004 oziroma do zaključka akcije. Sodelujete lahko tako, da pošljete sporočilo s ključno besedo DONNA na številko 1919. Na ta način prispevate 230 tolarjev in pomagate povečati možnost, da raka dojk odkrijejo pravočasno. Vsak prispevek bo dobrodošel. Hvala Mobitelu in vsem, ki ste sodelovali.



NEKAJ PODATKOV O RAKU DOJK

- 1.000 Slovenkam vsako leto odkrijejo raka dojk.
- 270.000 je število na novo obolelih žensk v Evropski uniji vsako leto.
- 400 žensk pri nas vsako leto umre za rakom dojk.
- 87.000 žrtev zahteva rak dojk letno v EU.
- 6,3 odstotna je verjetnost, da Slovenka zboli za rakom dojk, to pomeni vsaka šestnajsta ženska.
- Skoraj 100 odstotno ozdravljiv je rak dojk, če ga odkrijemo pravočasno.
- 2 leti – na toliko časa bi morale ženske opraviti mamografijo po 50. letu starosti.
- 2 minuti in pol – na toliko časa v Evropi zboli ena ženska za rakom dojk.
- 6 minut – na toliko časa v Evropi umre ena ženska za rakom dojk.
- 3/4 obolelih žensk je zbolelo po 50. letu.
- 64 let je povprečna starost bolnic pri odkritju raka dojk.
- 6 odstotkov bolnic je mlajših od 40 let.

NA KRATKO - NA KRATKO - NA KRATKO



Fotografija: GoodShoot

TEK V VODI

Hoja in tek sta zelo koristna: za dušo in telo. Z njima si krepimo mišice, sklepe in tudi srce. Pri tem pa porabimo še okoli 600 kalorij na uro. Če ste po teku ali hoji preveč utrujeni, vam predlagamo, da tečete v vodi. Tek in hoja v vodi sta še bolj učinkovita, bolečine po vadbi pa ni. Najbolj učinkovito boste tekli v vodi, če boste v vodi stali do pasu. Če imate otroke ali vnuke, se lahko z njimi lovite v vodi. Takšna rekreacija je namreč zelo smešna in zabavna. Žal pa je vstopnina v mnoge bazene draga.



medex

Medex d.d.

Linhartova cesta 049 A

Ljubljana, Slovenija

EUROPA DONNA SE PREDSTAVI

Poiskali smo nekaj zanimivih podatkov o Združenju Europa Donna in raku dojk.

- 1994. leta je bilo v Milanu ustanovljeno evropsko združenje Europa Donna. Udeležile so se ga tudi predstavnice Slovenije.
- 1997. leta smo dobili samostojno slovensko združenje za boj proti raku dojk Europa Donna.
- Europa Donna ima deset ciljev, ki jih objavljamo v rubriki Članstvo v vsakih Novicah Europa Donna. Te cilje uresničujemo tudi pri nas.
- Slovenska Europa Donna ima več kot 1.000 članov in članic.
- V evropski zvezi Europa Donna, v okviru katere deluje tudi slovenska Europa Donna, je že 35 evropskih držav.
- Predsednica slovenskega Združenja za boj proti raku dojk je Mojca Senčar. Naša nacionalna predstavnica in hkrati članica upravnega odbora evropske zveze Europa Donna pa je Sanja Rozman. Obe sta zdravnici in obe sta tudi bolnici z rakom dojk.



MARK-INVENTA Co. Ltd.

Intellectual Property Services

www.mark-inventa.com

Več zelenjave in sadja v prehrani lahko občutno zmanjša tveganje za nastanek številnih kroničnih bolezni, tudi raka.

UŽIVAJTE VELIKO SADJA IN ZELENJAVE!

Vsak dan zaužijte vsaj pet enot (400 - 650 gramov) zelenjave in sadja različnih barv, priporoča Svetovna zdravstvena organizacija (WHO). Od tega naj bo vsaj 250 g zelenjave in vsaj 150 g sadja.

Po izračunih naj bi povečano uživanje zelenjave in sadja za 100 g na dan pri prebivalcih Slovenije potencialno zmanjšalo tveganje za srčno-žilne bolezni za 10 odstotkov, možgansko kapjo za 6 odstotkov in nekatere vrste raka za 6 odstotkov.

Sadje in zelenjava sta koristna zaradi vrste sestavin, ki jih vsebujeta. Poleg vitaminov, mineralov in prehranskih vlaknin so to tudi številne kompleksne sekundarne zaščitne rastlinske snovi, kot npr. fitosteroli, flavonoidi, glukozinolati in fitoestrogeni. Nekateri vitamini in sekundarne rastlinske snovi so tudi antioksidanti, ki uničujejo proste radikale v telesu. Za proste radikale pa je znano, da imajo vlogo pri razvoju raka in drugih škodljivih učinkov.

Zdi se, da ugodni učinki sadja in zelenjave ne temeljijo samo na njihovih posameznih sestavinah, ampak tudi na njihovem vzajemnem delovanju. Prehranska dopolnila (v obliki tablet, napitkov ali kapsul), ki vsebujejo posamezne vitamine ali rudnine, očitno nimajo enakih koristnih učinkov, kot jih imata sadje in zelenjava. Večje uživanje zelenjave lahko zmanjša tveganje za nastanek raka na črevesju in želodcu. Ugotovljena je bila tudi povezava med povečanim vnosom sadja in zelenjave in zmanjšanim tveganjem za nastanek raka na dojkah.

Ugotovitve kažejo tudi na to, da povečano uživanje sadja in zelenjave lahko

zniža krvni tlak ter prinaša še druge koristi za zdravje, vključno z upočasnitvijo razvoja sive mrene, ublažitvijo znakov astme, izboljšanjem prebave in pomočjo pri obvladovanju sladkorne bolezni.

Za vse ženske v rodnem obdobju je priporočljivo, da uživajo hrano z veliko vsebnostjo folne kisline, ženskam pa, ki poskušajo zanositi ali verjetno bodo zanosile, strokovnjaki navadno svetujejo, da jemljejo dnevno tudi po 400 mikrogramov prehranskega dopolnila v obliki folne kisline do 12. tedna nosečnosti. Dobri viri folne kisline so nekatere vrste zelenjave (paradižnik, zeljnica, špinača, kumare) ter pomaranče, grozdje, kruh in pecivo iz polnozrnat moke, krompir, meso, jetra, mleko in mlečni izdelki, nekatere vrste sira in jajca. Posebno veliko folne kisline je v pšeničnih kalčkih in soji.

Uživanje sadja in zelenjave ima nespodbitno velike koristi za naše zdravje in splošno počutje. Ljudje, ki so vsakodnevno pod stresom, bi se načela povečanega uživanja zelenjave in sadja za vzdrževanje kondicije in seveda zdravja morali držati še toliko bolj. A ne le oni, uživanje svežega sadja in zelenjave je vir zdravja za vse ljudi.

Poleg neposredne koristi za zdravje lahko prehrana z veliko zelenjave in sadja zaradi nizke energijske vrednosti vpliva na vzdrževanje zdrave telesne teže in preprečevanje debelosti, ki je velik dejavnik tveganja za nastanek številnih bolezni, kot so sladkorna bolezen tipa II, visok krvni tlak, bolezni srca in ožilja, nekatere vrste rakavih obolenj in artritis.

NŽ

Iz novega evropskega kodeksa za boj proti raku

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 zelenjave! 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 (zlate-nice)!



Fotografija: Irena Vinšek

S septembrskim tekom in hojo
smo zbrali 1.178.000 tolarjev za mamotom

NASVIDENJE DRUGO LETO!

Europa Donna je v sodelovanju s podjetjem Delo Revije d. d., revijo Naša žena, Avonom in drugimi podjetji v parku Tivoli v Ljubljani v soboto, 25. septembra, organizirala dobrodelna tek in hojo za mamotom. Prireditve se je udeležilo več kot 1.000 ljudi, od tega jih je 792 preteklo oziroma prehodilo 8, 4 ali 2 km dolgo progo. Udeleženci so s štartnino in drugimi prispevki, povezanimi s tekom, zbrali 1.178.000 tolarjev.

Dobrodelna tek in hoja sta potekala v okviru akcije za mamotom. Podobne prireditve v oktobru, mesecu boja proti raku dojk, tradicionalno potekajo po vsem svetu.

Na pomoč pri uresničitvi te ideje sta Europi Donni priskočili revija Naša žena in časopisno podjetje Delo Revije. Pridružil se je tudi kozmetično podjetje Avon, znano po svoji humanitarni dejavnosti na področju raka dojk, ki je izkupiček iz prodaje izdelkov iz njihovega programa (brošk, svinčnikov in medvedkov) prispevalo za mamotom. Svoje izdelke so za obiskovalce prireditve in udeležence teka prispevala tudi podjetja Droga,

Kolinska, Žito in podjetje Klanšek d. o. o., proizvodnja pijač. Pri organizaciji so pomagali še Ministrstvo za zdravje RS, Mestna občina Ljubljana, Varnost Ljubljana, Športno rekreacijski center Zavod Tivoli in družba Hoffmann-La Roche.

Že malo čez deveto uro jutraj – štart je bil napovedan ob enajstih – je bila pred stojnico Europe Donne v parku Tivoli vrsta za prijavo. Množica na štartu je presenetila celo prostovoljke, članice združenja Europe Donne in predstavnice podjetja Delo Revije, d.d., ki so pomagale pri organizaciji. Vsak udeleženec je ob plačilu štartnine – znašala je 1.000 tolarjev – dobil majico, prigrizek in pijačo.

Malo čez deseto uro se je pričel zabavni program, nato pa so prisotne pozdravili predsednica združenja Europa Donna Mojca Senčar, tedanji minister za zdravje prof. dr. Dušan Keber in podžupan mesta Ljubljane Slavko Slak. Minister in podžupan sta kasneje tudi tekla.

Prireditve sta vodila Tone Fornezz Tof in Barbra Jermann. Dogajanje so s pevskimi nastopi popestrili Werner, Maja Blagdan, Vita Mavrič, Game Over in Sebastian.

Prireditve so se udeležile mnoge znane osebnosti. Srečali smo predsednika Gospodarske zbornice Slovenije mag. Jožka Čuka, predsednika Zveze svobodnih sindikatov Slovenije Dušana Semoliča, Štefko Kučan in druge.

Sodelovale so tudi nekatere skupine: Društvo onkoloških bolnikov Slovenije, društvo Rdeči oblak s predsednico Sanjo



Rozman, dijaki Gimnazije Poljane, člani stranke SNS in druge. Skupni izkupiček humanitarnega teka je znašal 1.178.000 tolarjev. »Prireditve za mamotom pomeni še korak bliže k potrebnim 80 milijonom tolarjev,« je po koncu povedala predsednica združenja Mojca Senčar. Tek ni bil tekmovalnega značaja. Zmagovalci so bili po besedah Mojce Senčar prav vsi, ki so se ga udeležili in tako naredili nekaj za svoje zdravje ter prispevali v boju proti raku dojk. Kdor je želel, pa je lahko svoj čas tudi meril – za to je skrbel Timing Ljubljana – rezultati pa so bili objavljeni na spletnih straneh.

TEK ZA MAMOTOM



Za mamotom so tekli tudi člani in članice Rdečega oblaka, ki ga vodi Sanja Rozman.

Organizatorji teka so bili prijetno presenečeni nad udeležbo, zadovoljni pa so bili tudi z izkupičkom, ki je v celoti namenjen mamotomu. Da je prijetno druženje za humanitarne namene uspelo, kažejo navdušeni odzivi na spletnih straneh različnih tekaških forumov in številni pozitivni odzivi v medijih. Tudi zato je organizacijski odbor za tek sklenil, da bo prireditev postala tradicionalna – sredstva bodo v prihodnje zbirali v druge dobrodelne namene.

Zala Grilc

Fotografija: Neva Železnik



Fotografija: Iaka Vinšek

Na sliki je organizacijski odbor teka za mamotom, ki bo postal tradicionalen. Od leve proti desni 2. vrsta: Dara Jovanovič, Avon; Špela Polak, Pristop; Saša Košec, Delo Revije; Marta Krpič, Naša žena; Meta Vodiškar in Mojca Senčar, Europa Donna; 1. vrsta: Zala Grilc, Pristop; Nataša Slivnik, Naša žena; Neva Železnik, Naša žena in Europa Donna, ter Ada Gorjup, Europa Donna.



Fotografija: Neva Železnik

Našo pozornost na teku je pritegnila skupina dijakin s profesorico. Povedale so nam, da prihajajo s Poljanske gimnazije. Profesorica telesne vzgoje Nataša Nakrst, sicer navdušena triatlonka, maratonka in rekreativka, nam je povedala: »Želim navdušiti čim več deklet, pravzaprav svojih dijakin, za tekaške preizkušnje. Pri teku za mamotom pa me je pritegnil tudi humanitarni namen akcije. Naj povem, da sem letos na naši gimnaziji ustanovila tekaški krožek, in da se bomo udeležile vseh humanitarnih tekov, organiziranih pri nas. Tek za mamotom je podprl tudi naš ravnatelj, ki je rekel, da bo šola plačala štartnino. Jaz pa sem dijakinjam razložila, zakaj tečemo, tako da vse vejo, kam bo šel izkupiček. Pet deklet se je odločilo za tek na štiri kilometre, pet pa za tek na dva kilometra. Sem zelo zadovoljna, da se je teka udeležilo toliko deklet. Pa naj še enkrat rečejo, da Gimnazija Poljane ni športna šola!«



Zakaj bolniki z rakom nimajo na voljo dovolj sodobnih obsevalnih in drugih aparatov?

KATASTROFA NA ONKOLOŠKEM INŠTITUTU PRETEKLOST?

Skupno pismo Europe Donne, Društva onkoloških bolnikov Slovenije in Zveze slovenskih društev za boj proti raku so omenjena društva že pred poletjem poslala tedanjemu predsedniku vlade, mag. Antonu Ropu, in prof. dr. Dušanu Kebru, takratnemu ministru za zdravje. Odgovoril je le minister za zdravje in vsa tri društva napotil na Onkološki inštitut, kjer naj bi bil izvirni greh. Je res tako?

O tem smo se pogovarjali s predstojnikom Oddelka za radioterapijo na Onkološkem inštitutu v Ljubljani, **doc. dr. Primožem Strojano, dr. med.**, ki je to skupno pismo tudi prejel. Povzetek pisma, ki je bilo objavljeno v septembrski številki Novic Europa Donna, objavljamo v posebnem okvirčku.

RAKA JE VSE VEČ

Širša javnost je doc. dr. Strojano spoznala predvsem zadnje mesece ob kritični osvetlitvi razmer na Onkološkem inštitutu. Še posebno smo si zapomnili njegovo primerjavo razmer v naši osrednji bolnišnici za zdravljenje raka z razmerami v Posočju po potresu, ki so resda katastrofalne, a tiste na Onkološkem inštitutu nič manj ...



Fotografija: Alenka Lobnik Zorko

Doc. dr. Primož Strojano, dr. med.

POVZETEK PISMA

Predstavnice in predstavniki treh nevladnih in nepridobitnih humanitarnih organizacij (Europe Donne, Društva onkoloških bolnikov Slovenije in Zveze slovenskih društev za boj proti raku) opozarjajo na pomanjkanje naprav za obsevanje bolnikov z rakom na Onkološkem inštitutu, hkrati pa terjajo odgovor na vprašanja, ki so s tem povezana:

- kako poteka reševanje te problematike v tem trenutku,
- kako bo potekalo v naslednjih mesecih,
- koliko časa bo bolnike potrebno pošiljati na obsevanje v Trst in Celovec,
- kdo to plačuje,
- kdaj bo, glede na to, da vse pogosteje zboleujemo za rakom, izdelan dolgoročni načrt za nabavo opreme za diagnostiko onkoloških bolnikov in za njihovo (naše!) zdravljenje.

(Povzetek pisma, ki je bilo objavljeno v septembrski številki Novic Europa Donna.)

Glede na to, da je raka vse več, denarja za prepotrebne aparature, ki bi imele z zgodnejšim diagnosticiranjem ne le terapevtski, ampak tudi preventivni učinek, pa država nikakor ne usmerja v to dejavnost, je nujno potrebno, da se stiske bolnikov in zdravnikov, ki imajo znanja, ne pa tudi možnosti, da bi jim pomagali, kot bi jim lahko, slišijo tudi zunaj bolnišničnih hodnikov. Na kratko povedano:

Ne le, da sodobnih diagnostičnih aparatov (npr. za vakumsko biopsijo dojke oziroma mamotom) ter obsevalnih naprav primanjkuje, ampak so nekatere že tudi tako skrajno zastarele in neučinkovite, da se zgroziš, ko slišiš, da te bodo npr. po operaciji raka dojke obsevali s kobaltovo bombo, ki je stara 25 let. In povrh vsega se lahko ta zastarela naprava za obsevanje vsak čas pokvari, saj je po logiki amortizacije že zdavnaj odpisana in na odpadu. Druge naprave, ki bi v takem primeru morale prevzeti njeno breme,

pa so tudi že preobremenjene.

- Dr. Strojano, zakaj je torej na področju obsevanja (radioterapije) rakastih tvorbo na Onkološkem inštitutu kriza?

Aparatov imamo preprosto premalo. Bilanca je naslednja: na voljo imamo eno visokoenergijsko obsevalno aparaturo za obsevanje tumorjev globoko v telesu in tri nižjeenergijske, ki s svojim dometom za obsevanje rakastega tkiva globoko v telesu niso učinkovite.

Čprav delamo na edini visokoenergijski napravi v treh izmenah, od 7. ure zjutraj do 22. ure zvečer, se čakalna doba bolnikov, ki bi jih morali na tej



Na fotografiji vidimo linerani pospeševalnik, to je naprava za obsevanje bolnikov z rakom. Bolnik leži na mizi, dele telesa, ki ne bodo obsevani, mu primerno zaščitijo. Priprava za obsevanje je natančna in zahtevna, obsevanja potekajo glede na mesto in razširjenost tumorja povsem individualno. Obsevanje je lahko del skupno načrtovanega zdravljenja, ki obsega še kirurško zdravljenje in/ali kemoterapijo (zdravljenje z zdravili), lahko pa je tudi samostojna (in edina) oblika zdravljenja raka.

Fotografija: Alenka Lobnik Zorko

napravi nujno obsevati, podaljšuje. Ta trenutek je od 50 do 56 dni.

Edino, kar smo lahko storili, je bil dogovor z radioterapevti v tržaški in celovski bolnišnici, s katerimi imamo sicer stalne in dobre stike, da začnemo nekatere bolnike pošiljati na obsevanje k njim. To zdravljenje je zdaj vpeljano: v vsakem izmed teh dveh centrov naj bi dnevno obsevali do pet bolnikov.

Ti bolniki se vsak dan z reševalci odpravijo preko meje na obsevanje, potem pa jih ti še isti dan pripeljejo nazaj. In nato naslednji dan znova – oziroma po razporedu. Doslej je obsevanje v Trstu ali Celovcu končalo devet bolnikov. Na prvo obsevanje v tujino se skupaj z bolnikom odpelje tudi zdravnik. Vsi ti bolniki imajo tedenske kontrole na našem inštitutu.

Še največja težava je v tem, da se bolniki za zdravljenje v tujini neradi odločajo, da je to za nekatere prenaporno itd. Sami bolniki zaradi tega nimajo stroškov, ničesar ne »zalagajo«, saj vso to dodatno zdravljenje s prevozom in spremstvom vred plača zdravstvena zavarovalnica.

- Z drugimi besedami: ti stroški so porazdeljeni med vse davkoplačevalce, med vse nas?

Tako je, črpajo se iz zdravstvene blagajne.

Če se vrnem k obsevalnim napravam: imamo samo štiri delujoče naprave, stare 2, 8, 14 in 25 let. Zaradi preobre-

SE SLOVENSKI ONKOLOGIJI OBETAJO BOLJŠI ČASI?

Kadar smo bolni in čakamo na izvid, pregled, zdravljenje itd., smo nestrpni, prestrašeni, utrujeni in – jezni. Jezni na politike, ki imajo tako malo razumevanja za resnične potrebe ljudi. Še bolj jezni pa smo takrat, ko slišimo za govorice, nepotrjene, seveda, da je ta ali oni politik zbolel za rakom, stopil mimo vrste in se je pri njem zdravljenje začelo, ko so bili tisti, ki so bili v vrsti pred njim, še čisto na začetni stopnji diagnosticiranja bolezni. Jezni pa smo naposled tudi zato, ker tudi takrat, ko je spoznal, kakšne so razmere na onkologiji, ni zaropotal. Da, na take smo resnično lahko jezni, ne pa na zdravnike, ki so mu nudili pomoč. Jezne in ogoljufane se čutimo zato, ker so naši »voditelji« vendar profesionalno in moralno zavezani k budnosti in odgovornosti, pa naj nepravilnosti občutijo neposredno na svoji koži ali jim službe, ki so zato tu, o tem poročajo.

Ko je podpisana zgodaj spomladi čakala na mamografski pregled, je stara gospa, ki je sedela na klopi v čakalnici poleg nje, dovolj glasno zavzdihnila, da smo jo vse slišale: »Če bi polovica parlamenta zbolela za rakom, pa bi se morda kaj premaknilo ...« Vse smo se zazrle vanjo in odobravajoče prikimale, dokler se ni oglasila neka druga: »Ah, dovolj bi bilo, da zboli eden, a tisti pravi. Tak, ki je za ljudi.«

Tak torej, ki ga pokojni starosta slovenske psihologije dr. Anton Trstenjak gotovo ne bi poslal v poboljševalnico na prevzgojo, kot se je nekoč slikovito izrazil o večini parlamentarcev.

Septembra in oktobra je bilo na Onkološkem inštitutu v Ljubljani zelo zelo vroče. Zakaj, najbrž ni treba ponavljati. Vsemu ste lahko sledili v dnevnem časopisu in na televiziji. Potem pa je v drugi polovici oktobra v jesensko sivino naposled zasvetila luč. Luč upanja, ki jo je, prispodoba je zelo dobra, kot don Kihot prenašal dr. Strojani, dokler je niso hoteli videti tudi odgovorni. Tako lahko zdaj končno preberemo (piše se 20. oktober), da bo več denarja za zdravlila onkoloških bolnikov in da se bo našel tudi denar za prepotrebno obsevalno napravo.

A ker se zgodovina tako rada ponavlja in smemo naivnost odpustiti samo otroku in zelo staremu človeku, si le preberite pogovor z dr. Primožem Strojonom, da ne boste nekega dne rekli, da niste vedeli ... Kaj že je napisal Ernest Hemingway na začetku svojega romana o španski državljanski vojni Komu zvoni? Nekako takole: »Kadar zvoni, se ne vprašaj, komu zvoni, ker morda zvoni tebi?«



menjenosti ali iztrošenosti se kvarijo pogostejše kot sicer.

Namesto pete naprave, ki se je dokončno pokvarila in zaradi katere je sploh prišlo do odločitve, da začnemo bolnike voziti na obsevanje v tujino, bo začela v marcu naslednje leto delovati nova naprava, za katero je pogodba o nakupu že sklenjena.

- Zakaj šele v marcu?

Ker je za postavitev take aparature in za njeno brezhibno in varno delovanje potrebno ogromno časa, preden se uredi prostor, kjer bo delovala, in preden jo usposobimo za klinično obratovanje.

V »zraku« pa je še šesta obsevalna naprava, za katero je bunker (tako imenujemo prostor, v katerem bo nameščena in kjer poteka obsevanje) v novi stavbi H Onkološkega inštituta že zgrajen. Ta naprava, ki naj bi začela delovati v jeseni leta 2005, je resnično »v zraku«, saj je Ministrstvo za zdravje javni razpis za njen nakup razveljavilo, ker je bila cena bistveno višja od tiste, ki jo je pričakovalo. Ta ukrep Ministrstva pa ni bil upravičen, saj smo jim strokovni sodelavci iz Onkološkega inštituta okvirne cene, ki pa so bile znatno višje od izračunanih na Ministrstvu, pravočasno posredovali.

Tudi ponovitev javnega razpisa ni bila uspešna (tokrat so bili zapleti drugačne narave: zahteva po revizijskem postopku enega od ponudnikov).

- Ne samo, da naprav primanjkuje, ampak so obstoječe tudi zastarele.

Res je. In ker so zastarele, za moderno radioterapijo niso več primerne.

Glede na zadnje dogodke (Zavod za zdravstveno zavarovanje Slovenije je za nova zdravila za zdravljenje raka Onkološkemu inštitutu odobril 400 milijonov tolarjev, vlada pa je obljubila intervencijski nakup lineranega pospeševalnika) sklepam, da so se zadeve vendarle začele premikati. Kljub temu ostajam previden: do sedaj razen obljub nismo slišali še ničesar. Od teh pa se ne da živeti in še manj z njimi zdraviti. Upam samo, da bo ministrstvo pohitelo, kajti škoda za zdravje bolnikov je vsak dan večja. Rak je dinamična bolezen, kjer vsak dan čakanja zmanjšuje možnosti bolnika, da se bo pozdravil!

- Rešitev?

Razmere so nujne in kot take bi jih moral prepoznati tudi minister za zdravje. V nujnih oziroma kriznih razmerah pa je edina rešitev (pa naj bo to potres, poplava ali kaj drugega) hitro ukrepanje, da se ublažijo posledice, da se prepreči nadaljnja škoda itd. V primeru krize obsevalnih naprav je edini mogoči način ukrepanja: INTERVENTNI NAKUP, o čemer pa na Ministrstvu do zdaj niso hoteli nič slišati. Čim prej

moramo torej pognati v tek prej omenjeni peto in šesto obsevalno napravo, da lahko pristopimo k zamenjavi 25 let stare kobaltove bombe.

Zakaj čim prej? Da nas tok dogodkov znova ne prehitijo in se naprava ne pokvari prej, preden lahko zagotovimo, vsaj zasilno, za bolnike še sprejemljivo rešitev.

Upamo, da je katastrofa na OI res preteklost?

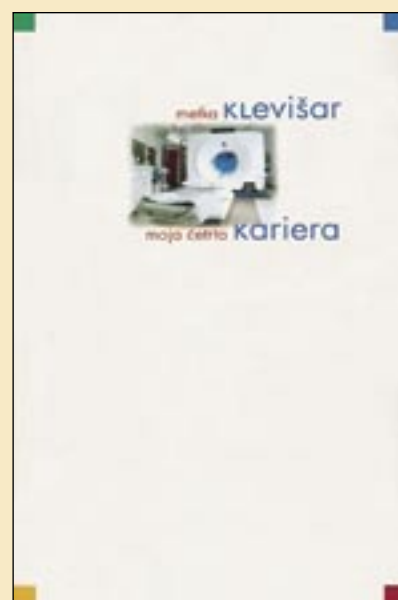
Alenka Lobnik Zorko

KNJIGE - KNJIGE - KNJIGE - KNJIGE - KNJIGE



RAK DOJKE

Strokovnjaki in sodelavci Onkološkega inštituta Ljubljana so pred kratkim izdali knjižico z naslovom Rak dojke, s podnaslovom Kaj morate vedeti. Z njo želijo prispevati k večji ozaveščenosti o tej bolezni. Knjižica na 64 straneh celovito obravnava raka dojk, od dejavnikov tveganja, preseganja, samopregledovanja, načinov zdravljenja do genetskega svetovanja in celostne rehabilitacije bolnic. Pripravilo jo je kar štirinajst strokovnjakov in sodelavcev Onkološkega inštituta Ljubljana, zato je namenjena tako bolnicam kot vsem ostalim – ženskam in moškim. Knjižica je brezplačna, njen izid pa je omogočila podružnica farmacevtskega podjetja AstraZeneca v Sloveniji. Na voljo je na Oddelku za psihoonkologijo Onkološkega inštituta in v splošnih knjižnicah po Sloveniji.



MOJA ČETRTA KARIERA

To je knjiga, ki jo je napisala Metka Klevišar ob svoji šestdesetletnici. Metka Klevišar, zdravnica, publicistka, pisateljica, 1994. leta dobrotnica leta po izboru Naše žene in Slovenka leta 1995 po izboru revije Jana, je bila dve leti tudi podpredsednica Europe Donne. V svoji novi knjigi, kot pravi sama, bo zelo osebna. Govori o tem, kaj ji je njena bolezen (multipla skleroza) prinesla slabega in dobrega. »Tudi če ne bi imela multiple skleroze, bi postajala vedno starejša in bi brez posebne bolezni doživljala marsikaj od tega, kar doživljam sedaj,« zapiše. Zato se ji zdi koristno za vsakogar, da se tudi sam spoprime z vprašanji zdravja, bolezni, prizadetosti in smrti. Tudi če je v tem trenutku še zdrav. Knjiga je izšla pri Mohorjevi družbi.

Hormoni da ali ne?

DOBRODOŠLI IN NEDOBRODOŠLI HORMONI

Vsako zdravilo – tudi hormoni, ki pomaga ženskam pri različnih težavah in v različnih življenjskih obdobjih – ima stranske učinke. S hormonskimi preparati, ki vplivajo na medsebojno delovanje hipotalamusa, hipofize (češarike) in jajčnikov, današnja medicina preprečuje nosečnost, kar pomeni, da so hormoni tudi v kontracepcijskih tabletah, ki jih že skoraj pol stoletja po vsem svetu jemlje na milijone žensk, da se izognejo nezaželeni nosečnosti.

Hormone predpisujejo ginekologi tudi ženskam, ki ne morejo zanositi po naravni poti. Matere lahko postanejo šele z biomedicinsko pomočjo.

To najpogostejše pomeni, da njeno spolno celico oplodijo z možgno spolno celico zunaj maternice, tj. in vitro oziroma v epruveti, in jo potem vstavijo v njeno maternico. S hormonsko kuro pripravijo jajčnik, da izloči zrelo spolno celico, s hormoni pa pripravijo tudi maternico na sprejem oplojenega jajčeca. Letos mineva že dvajset let, kar so se na ta način začeli rojevati prvi otroci neplodnim parom tudi na slovenskih tleh.

Hormone predpisujejo tudi ženskam, ki imajo hude telesne in psihične težave v meniju.

In končno je s hormoni povezano tudi zdravljenje raka dojke.

O HORMONIH

O tem, kdaj hormoni da in kdaj ne, smo se pogovarjali s **prof. dr. Marjetko Uršič Vrščaj, dr. med.**, ginekologinjo in kirurginjo Onkološkega inštituta.

Endokrini sistem (žleze z notranjim izločanjem) sestavlja skupina organov, ki tvorijo različne hormone. Žleze z notranjim izločanjem sproščajo v kri hormone zaradi različnih dražljajev. Hormoni ključno vplivajo na delovanje različnih delov telesa.

Najpomembnejši organi žlez z notranjim izločanjem so: hipotalamus (del možganov), hipofiza ali češarika, ščitnica, obščitnice, »otočki« v trebušni



Prof. dr. Marjetka Uršič Vrščaj, dr. med., ginekologinja in kirurginja Onkološkega inštituta

slinavki, nadledvični žlezi, modi (testisa) in jajčnika (ovarija). Med nosečnostjo deluje kot žleza z notranjim izločanjem tudi posteljica.

Različni hormoni nadzirajo telesno rast in razvoj, reprodukcijo in spolne last-

nosti. Vplivajo tudi na gospodarjenje z energijo in tekočinami ter na koncentracijo soli in glukoze v krvi.

Glavni ženski spolni hormoni so estrogeni in progesteron.

Estrogeni nastajajo v jajčniku in uravnavajo razvoj ženskih spolnih znakov in rodnosti.

Progesteron nastaja v obeh jajčnikih in pripravlja maternico na sprejem oplojenega jajčeca in dojke za tvorbo mleka.

Do tvorbe obeh hormonov pride tako, da hipotalamus izloča tako imenovane gonadotropin sproščujoče hormone, ki vplivajo na hipofizo. Ta pa deluje na jajčnika, tako da začeta izločati estrogene in progesteron.

Če je delovanje žlez z notranjim izločanjem moteno, se v kri sprošča premalo ali preveč hormonov. V obeh primerih gre za moteno delovanje nekaterih telesnih organov.

MLADA DEKLETA

Prekomerno izločanje spolnih hormonov se najpogostejše pojavi pri mladih deklicah, se pravi na začetku rodnega obdobja. Zgodi pa se to zaradi še ne usklajenega delovanja organov, ki v mesečnem ciklusu sodelujejo: hipotalamusa, hipofize in jajčnikov. Najpogostejše posledice so neredne menstruacije, dolgotrajne krvavitve, bolečine v trebuhu, bolečine v dojkah in slabosti. Pri mlajših ženskah se ne tako redko lahko pojavi tudi sindrom policističnih jajčnikov, ki poleg motenj v menstruacijskih ciklikih pogosto povzroča zmanjšano sposobnost zanositve ali celo neplodnost. Seveda pa mora biti za zdravo in normalno življenje delovanje vseh žlez z notranjim izločanjem, ne le jajčnikov, usklajeno.

Nepravilno, prekomerno ali zmanjšano delovanje katerikoli drugih žlez z notranjim izločanjem (npr. ščitnice, nadledvičnih žlez, trebušne slinavke) se pogosto kaže tudi z motnjami v delovanju ostalih. Pri iskanju možnega vzroka nastalih sprememb mora zato zdravnik vedno upoštevati tudi morebitne bolezni ostalih žlez z notranjim izločanjem.

ŽENSKO OKROG ABRAHAMA

Postopno zmanjšano izločanje spolnih hormonov pa se pojavi na koncu rodnega obdobja, okrog 50. leta, kot posledica staranja jajčnikov.

Odrzi se z značilnimi bolj ali manj izraženimi klimakteričnimi težavami: vročinskimi oblivi, nespečnostjo, bolečinami v sklepih, slabšim pomnjenjem in podo-



bn. Do nenadnega zmanjšanja količine spolnih hormonov z vsemi pogosto bolj izraženimi neprijetnimi posledicami pa pride tudi po kirurški odstranitvi obeh jajčnikov ali po zdravljenju z antiestrogeni in agonisti gonadotropin sproščujočega hormona.

Nekateri hormoni sledijo biološki uri in se sproščajo v določenem delu meseca. Tako je s hormoni ženskega menstrualnega cikla. Kako hipotalamus in hipofiza to urejata, še ni v celoti pojasnjeno.

KONTRACEPCIJA

Kontracepcijske tablete umetno zvišajo raven spolnih hormonov (estrogenov in progesterona) v krvi.

Ta visoki nivo hormonov blokira ciklično delovanje hipofize in hipotalamusa, in sicer tako, da ne pride do ovulacije in s tem tudi ne do nosečnosti, kar pa je osnovni namen kontracepcijskih tablet. Ali poenostavljeno rečeno, do ovulacije ne pride, ker dobita hipofiza in hipotalamus informacijo o nosečnosti. Le-ta je seveda lažna. Brez ovulacije, do katere pride navadno sredi menstrualnega cikla, pa ne more priti do oploditve.

Kontracepcijske tablete so zelo zanesljiva in enostavna metoda za preprečevanje nosečnosti. Ginekologi jo priporočajo predvsem mladim dekletom, ki še niso rodile in za katere bi bila nezaželena nosečnost še posebno breme. Glede na izsledke raziskav naj bi kontracepcijske tablete (nekdanje so bile do trikrat močnejše, kot pa jih uporabljamo danes) med jemanjem nekoliko povečale tveganje za nastanek raka dojk.

Nekaj let po prenehanju jemanja tablet povečanega tveganja ni več. Ni podatkov, ki bi govorili za to, da je pogostejše zbolevanje starejših žensk zaradi raka dojk mnogo let po prenehanju jemanja kontracepcijskih tablet med seboj povezano.

Po drugi strani pa ima ta skoraj 100-odstotno zanesljiva metoda preprečevanja nosečnosti tudi nekaj dobrih stranskih učinkov. Recimo: ščiti pred rakom maternične sluznice in jajčnikov!

Sedaj so na voljo že kontracepcijski obliži, saj je sodobna medicina ugotovila, da zdravilo (hormoni) deluje tudi skozi kožo, čeprav je koncentracija izjemno majhna. Ena bistvenih značilnosti hormonov je v tem, da imajo že v zelo majhni količini velik učinek.

»Pilule« nove dobe, ki imajo nizko raven hormonov, so: Femoden, Logest, Microgynon, Cilest, Stediril M, Marvelon, Harmonet.

Danes dočaka menopavzo skoraj 90 odstotkov žensk. Samo v Sloveniji živi ta hip več kot tristo tisoč žensk v meni in pred njimi je še ena tretjina življenja.

HORMONI ZA OPLODITEV

V enem letu nezaščitene spolne odnose pride do nosečnosti pri približno 85 odstotkih parov.

Če mlad par redno spolno občuje in ženska v letu dni ne zanosi, se štejeta za neplodna. Pri 85 odstotkih neplodnih parov vzrok za neplodnost najdemo, v preostalih primerih pa ne. Splošno velja, da je pri eni tretjini parov vzrok za neplodnost pri ženski, pri eni pri moškem in pri eni pri obeh.

Če je vzrok za neplodnost **pri ženski**, je to morda posledica vnetij v preteklosti (nastale nepravilnosti na jajcevodih), endometrioze, nepravilnosti pri ovulaciji in hormonske motnje (policistično spremenjeni jajčniki), nepravilno oblikovana maternica ali, čeprav redko, zaradi zdravljenja raka.

Če je vzrok za neplodnost **pri moškem**, je možno, da ima premajhno število spermijev, da so le-ti premalo gibljivi ali pa so vzrok za neplodnost različne infekcije v preteklosti, morda tudi zdravljenje raka.

Vzemimo za primer, da je vzrok na strani obeh. Kako pomagajo?

Klasičen t. i. IVF postopek (angl. In Vitro Fertilisation – umetna oploditev) je eden najpomembnejših in najpogostejših načinov oploditve z biomedicinsko pomočjo (OBMP). Ženski vzamejo s pomočjo

Fotografija: Katarina Krapež



posebne metode (ultrazvočno vodena transvaginalna punkcija) zrele jajčne celice ter jih prenesejo na posebno gojišče, kjer se semenčice (prečiščeno seme partnerja) vežejo na ovojnico jajčnih celic in jih oplodijo. V primeru hude oblike moške neplodnosti pa vnesejo s stekleno pipeto le eno semenčico v vsako jajčno celico. Gre za novo metodo, vrhunec sodobnega zdravljenja neplodnosti. Metodo kratko imenujemo ICSI (angl. Intra Cytoplasmatic Sperm Injection – vnos semenčice v citoplazmo). Čez nekaj dni (3-5 dni), ko se vidi, da se novo življenje začne, pa celice zarodka ali zarodkov (največ tri) vnesejo v žensko maternico. Pred vnosom zarodkov v maternico ženske, pa je potrebno zdravljenje s hormoni. Najpogostejše uporabljena metoda je, da s hormonskimi zdravili zavrejo delovanje hipotalamusa in s tem potek naravnega ciklusa. Z dodajanjem posebnih hormonov (hormonski gonadotropini) pa potem lahko umetno vplivajo na optimalno dozorevanje čim bolj kakovostnih jajčec, vse do ovulacije.

Za vzpodbujanje ovulacije se uporabljajo: Pergonal, Humegon, Primogonyl, Profasi itd.

Za zaviranje delovanja hipotalamusa se uporabljajo t. i. agonisti gonadotropin sproščujočega hormona: Suprefact, Zoladex, Decapeptyl.

Za hitrejše zaviranje delovanja hipotalamusa pa se uporabljajo tudi antagonisti

gonadotropin sproščujočega hormona, kot so: Cetrotide, Orgalutran.

Zdravljenje s hormoni nadaljujemo še 14 dni po prenosu zarodkov v maternico. Progesteron (Prometrium) pospešuje odebilitve sluznice maternice in olajša vgnezditev zarodka.

Po tem obdobju čakanja, ki je za žensko najtežje in najbolj negotovo, pa se že pokaže tudi uspešnost ali neuspešnost postopka – to je težko pričakovana nosečnost.

Pri metodi ICSI lahko v grobem pričakujemo, da se bo zarodek razvil v 50 odstotkih od vseh s punkcijo pridobljenih jajčnih celic.

PRAVICA BOLNIKOV Z RAKOM

Danes, kar pa ni splošno znano, imajo ženske in moški, ki so v plodnih letih zboleli za rakom in so jim operativno odstranili testise ali jajčnika ali jih obsevali ali so imeli kemoterapijo, pravico, da pred tem zamrznejo svoje spolne celice: jajčeca, semenčice ali zarodke, če so poročeni.

To je dobro vedeti, saj čedalje več mladih bolnikov in bolnic še dolgo živi, čeprav so preboleli raka. Če si kasneje ustvarijo družino ali jo želijo povečati, je hudo, če ne morejo imeti otrok. Danes to možnost imajo, in sicer brez strahu, da bi bilo z otrokom kaj narobe, saj so spolne celice shranili še tedaj, ko jih niso poškodovale agresivne metode zdravljenja (kemoterapija, obsevanje).

HNZ

Ko pride mena (okrog 50. leta) so Slovenke večinoma še vse zaposlene. Po navadi so takrat na vrhuncu kariere. Otroci jim odraščajo, če jih imajo. Skratka, so še sredi življenja, zato je pomembno, da vedo, kako se lahko spoprimejo z menom, če jim povzroča težave zaradi manjše ravni estrogenov.

Zdravijo se lahko s hormonskim nadomestnim zdravljenjem (HNZ).

Z njim se nadomeščajo manjkajoči hormoni, ki se skoraj čez noč zelo znižajo in ima zato približno 75 odstotkov žensk tako imenovane vročinske oblike (valunge). Približno 25 odstotkov žensk ima tako hude klimakterične težave, da jim onemogočajo normalno življenje. Pri teh ženskah se vročinski obliki lahko pojavijo tudi tridesetkrat na dan.

Nekatere ženske so v tem času tudi brez razloga utrujene, pozabljive, imajo izmenično napade mrzlice in vročine, bolečine v sklepih, slabo spijo, srce jim

močno bije, se hitro razburijo, jokajo brez razloga itd.

Dolgoročno pa manjša raven estrogenov v telesu lahko prinese še druge, hujše težave. Recimo osteoporozo (krhke kosti, ki se rade zlomijo), hitreje napredujoče bolezni srca in ožilja, suho nožnico, težave pri spolnih odnosih, uriniranju itd.

Hormonsko nadomestno zdravljenje predpiše ginekolog le v primeru, če so težave res hude. Že kmalu po HNT se namreč ženske zares dobro počutijo. Spet postanejo aktivne, zadovoljne s sabo, so manj utrujene, imajo boljši spomin, pa tudi prej naštete neprijetnosti minejo.

Po enem do dveh letih s HNZ prekinemo, da ugotovimo, če ženska HNZ še potrebuje. V kolikor so se težave omilile, s HNZ ne nadaljujemo več.

Slabe plati HNZ, ki so zelo redke, so: glavoboli, slabost, povečana telesna teža, napete dojke, otekanje udov, ponovne krvavitve.

Najnovejši podatki kažejo, da kombinacija estrogenov in progesteronov nekoliko stopnjuje nevarnost, da se bo razvil rak dojke. Nevarnost mine šele pet let po prenehanju jemanja HNZ.

Če ženske jemljejo v času mene samo estrogene, pa v prvih sedmih letih ni tveganja!

Prav tako tveganja za nastanek raka dojke ni, če ženska uporablja estrogene le lokalno, v nožnici, npr. v obliki vložkov ali krem. Zdravila, ki vsebujejo le estrogene, so: Estrofem, Estrofem forte, Estraderm TTS 25, 50 ali 75, Climara, FEM 7, Vagifem.

ANTI-HORMONSKA TERAPIJA

Ženske, ki so bile operirane za rakom dojke, prav tako dobivajo hormonsko terapijo. **Pravzaprav bi morali reči, da dobivajo antihormonsko terapijo, saj je cilj zdravil, ki jih dobivajo po operaciji, znižati in ne zvišati količino njihovih spolnih hormonov!**

Že leta 1896 so zdravniki opazili, da se tumor v dojki zmanjša, če ženski kirurško odstranijo jajčnika, torej središče nastajanja estrogenov in progesteronov. Danes ji jajčnikov ni treba odstraniti kirurško, pač pa ju blokirajo z zdravili. Kdaj? Če imajo hormonsko odzivni rak dojke. Takšnih je kar dve tretjini bolnic.

Najstarejše hormonsko zdravilo, ki se še uporablja, je tamoksifen (Nolvadeks). Pravzaprav to zdravilo zaseda receptorska mesta, kamor bi se sicer vezal estrogen. Zato se njegova raven v telesu zmanjša.

Antiestrogenska zdravila (Toremifen, Fazlodeks) so uspešna pri ženskah pred meno

in po njej. Z njimi preprečujejo nastajanje raka dojke v drugi dojki ter razsoj bolezni v druge organe in organske sisteme.

UMETNA MENA

Pri ženskah, ki so še mlade, torej imajo še redno menstruacijo, pa po raku dojke pogosto predpišejo zdravilo Zoladex ali Decapeptyl SR, ki prek hipotalamus-hipofizne osi tudi zelo učinkovito zavre delovanje jajčnikov. Ti zdravili učinkujeta tako, da ženska v zelo kratkem času izgubi menstruacijo in pristane v meni.

Poleg izgube dojke, kar je že samo po sebi dovolj hudo, imajo te bolnice še vse znake hudo izražene mene: valunge, depresijo, osteoporozo itd. Žal pa jim zaradi omenjenih težav ne morejo predpisati nadomestnega hormonskega zdravljenja, saj le-to dviguje raven hormonov.

Za njihovo preživetje pa je najbolj pomembno, da je raven ženskih hormonov čim nižja. Zdravil, ki bi pri teh bolnicah zdravila neprijetne učinke mene, trenutno še ni na voljo. Če je hudo in so nemirne, jim težave poskušajo omiliti z nehormonskimi zdravili, akupunkturo ali pomirjevali.

Zelo ugodno vplivajo tudi telesne vaje, veliko gibanja in čim bolj zdrava prehrana, tj. brez alkohola, brez močnih začimb ali večjih količin kave.

Ko pa bolnice nehajo jemati zdravilo, ki jim je čez noč zatrla delovanje hormonov, spet lahko dobijo menstruacijo. Seveda pa je to odvisno od starosti bolnice. Po 40. letu se menstruacija največkrat ne povrne nikoli več. Nekatere ženske so torej dvakrat v meni ... po zdravljenju in ko pridejo v leta, običajna za meno.

Starejšim ženskam, ki jih zdravijo zaradi raka dojke in so že v meni, pa predpisujejo tako imenovane inhibitorje encima aromatoze (zdravila so npr. Arimideks, Femara, Aromasin), ki zavrejo sintezo hormonov v perifernih tkivih, predvsem v podkožnem maščevju. Zdravilo namreč še dodatno zmanjša raven estrogenov, ki pri ženskah v meni nastaja predvsem v podkožnem maščevju.

Neva Železnik



EUROPA DONNA SLOVENIJE
Dunajska 56/V, p. p. 2652 Ljubljana, tel.: 01 475 15 14
faks: 01 436 12 66

Elektronski naslov:
europadonna@europadonna-zdruzenje.si
Naslov spletnih strani:
<http://www.europadonna-zdruzenje.si>
Uradne ure od ponedeljka do petka
od 11. do 14. ure



Če preveč boli, poiščite pomoč v ambulantni za zdravljenje bolečine.

NE TRPIMO MOLČE!

Ko nas nekaj boli, je to že samo po sebi hudo. Kadar običajna sredstva proti bolečinam, ki jih lahko sami kupimo v lekarni ali nam jih predpiše zdravnik, ne zaležejo, moramo svojega osebnega ali družinskega zdravnika zaprositi, da nam da napotnico za ambulantno za zdravljenje bolečine. Nobene potrebe ni, da bi hude bolečine prenašali daljši čas, da bi neznosno trpeli, skupaj z vami pa tudi vaši svojci.

Seveda vas v ambulantno za zdravljenje bolečine ne bodo sprejeli, če vas boli zob, če imate zlomljeno roko, zvito nogo, angino itd. Najprej morate vedno poskrbeti za zdravljenje. Če pa kljub zdravljenju hudo boli, če bolečina ostane še daljši čas po zdravljenju ali je celo posledica zdravljenja, potem je čas, da obiščete ambulantno za zdravljenje bolečine, kjer lajšajo tiste kronične bolečine, pri katerih vam osebni zdravnik ni mogel pomagati.

AMBULANTE ZA ZDRAVLJENJE BOLEČINE

Vsakdo, ki ga je že kdaj kaj bolelo, ve, da zaradi močnih bolečin nihče ne more normalno živeti, kot tudi ne normalno opravljati svojega dela.

Zakaj bi trpeli molče in stiskali zobe?

Naj vas ne bo strah, da bi veljali pri zdravniku za nadležnega ali za premalo hrabrega, zlasti, na primer, če ste moški. Nikar!

Pravica vsakogar je, da ga ne boli, od rojstva do smrti, čeprav so nekateri pre-

pričani, da jim bolečine ne more nihče odvzeti. Napak. To je sedaj možno.

V Sloveniji imamo dvanajst ambulant za zdravljenje bolečine. Žal zanje mnogi bolniki še ne vedo in zato njihove naslove in telefone objavljamo v posebnem okvirčku.

O bolečinah smo se pogovarjali s **prim. Marijo Godec, dr. med., in Gorazdom Požlepom, dr. med.,** ki delata v protibolečinski ambulantni Kliničnega centra (KC) v Ljubljani, in s **Ksenijo Mahkovic-Hergouth, dr. med.,** iz ambulate za zdravljenje bolečine na Onkološkem inštitutu v Ljubljani.

Najstarejša ambulantna za zdravljenje bolečine deluje v Kliničnem centru.

V tej in ostalih ambulantah za zdravljenje bolečine, ki pa delujejo v okrilju regionalnih bolnišnic po Sloveniji, zdravniki anesteziologi pomagajo ljudem, ki imajo kronična nemaligna (nerakasta) obolenja, kot na primer hude glavobole, degenerativne (izrodne) spremembe hrbtenice (predvsem križa in vratu), artritis, sladkorno bolezen, bolezní ožilja,

Fotografija: Katarina Krapež



ŽIVCI PRENAŠAJO SIGNAL BOLEČINE

(prek hrbtenjače v možgane)

Bolečina je neprijeten občutek, ki nam sporoča, da je telo poškodovano ali mu grozi okvara. Bolečino povzročijo: opekline, infekcija, vnetje, artritis, obolenje mišic in sklepov, maligni tumorji, zapora črevesja in težave z želodcem itd. Bolečina se vedno spočne v posebnih, tako imenovanih receptorjih (sprejemnikih), ki so posejani po vsem telesu. Ti receptorji prenašajo sporočilo, da nekaj boli, po živcih v hrbtenjačo in od tam naprej navzgor v možgane.

Človek se bolečine zave šele potem, ko možgani bolečinski signal sprejmejo, ga obdelajo in ga razložijo kot bolečino. Bolečinski receptorji in njihove živčne poti se v različnih delih telesa razlikujejo. Zato je občutek bolečine pri različnih vrstah in mestih poškodbe različen.

Prim. Marija Godec, dr. med.: «Bolečina zmanjšuje moč in potrpežljivost, moti ali celo odvzame spanec in apetit. Huda bolečina lahko osebo tako spremeni, da je niti družinski člani ne prepoznajo.»

pasavec (herpes zoster), aids itd., in tudi tistim bolnikom s kroničnimi bolečinami zaradi napredovalega raka. V ambulantni na Onkološkem inštitutu pa se ukvarjajo le z lajšanjem bolečine, ki je posledica

rakave bolezni. V nekaterih ambulantah za zdravljenje bolečine, npr. v Kliničnem centru, pomagajo tudi bolnikom, ki so bili tam operirani in jih boli.

Nobena od ambulant, kjer lajšajo bolečine, ni starejša od dvajset let, ustrezna močna zdravila v tabletah za lajšanje hudih bolečin pa so v Sloveniji na voljo šele dobrih 10 let, in vsi trije zdravniki, specialisti za protibolečinsko zdravljenje (algologi), so ugotavljali, da so včasih hudo bolni in ob njih svoji zelo trpeli brez ustreznih zdravil in drugih postopkov lajšanja bolečin.

OPIŠITE BOLEČINO

Bolečina nemalokrat vzbuja še številne druge neugodne in neprijetne občutke, kot so strah, zaskrbljenost, jeza, nemoč, občutek izgubljenosti ... Pogosto

povzroča nespečnost in lahko tudi nemir ali depresijo, saj bolečina poleg mirnega spanca lahko preprečuje tudi čisto običajna vsakodnevna opravila, kot so študij, delo v službi, pa tudi prijetno druženje z ljudmi, jemlje tek, omejujejo gibanje itd.

Toda nikar ne mislite, da lahko zdravnik ali medicinska sestra z vašega obraza prebereta, kaj in koliko vas boli. Na žalost tudi ni nobene krvne ali druge preiskave oz. meritve, ki bi dokazala bolečino in njeno jakost.

Zato je pomembno, da bolečino natančno opišite: ali je ostra, topa, omejena, zbadajoča, krčevita, pekoča, globoka, stalna, kljuvajoča itd., ter kaj bolečino poveča in kaj jo zmanjša, se pojavi pri naporu ali pri počitku, zjutraj ali zvečer itd.



Gorazd Požlep, dr. med.:
«Pomirjujoče je vedeti, da je odvisnost (izguba nadzora nad jemanjem zdravila) pri bolnikih s hudo kronično bolečino izjemno redka. V primeru, ko ni več potrebe po tovrstnih zdravilih, se jemanje ukine brez večjih posledic za bolnika.»



As. Ksenija Mahkovic Hergouth, dr. med., specialistka anesteziologije:
«Nekateri bolniki ne marajo analgetikov, ker ne odpravljajo vzroka bolečin. Res ga ne odpravljajo, izboljšajo pa kakovost bolnikovega življenja in preprečujejo trpljenje, kar je izrednega pomena pri hudih bolečinah ob maligni bolezni.»

AMUBULANTE ZA ZDRAVLJENJE BOLEČINE

(V njih delujejo strokovnjaki za zdravljenje bolečine, s katerimi se lahko posvetuje vaš zdravnik ali vi sami.)

V vsako ambulanto lahko pridete z napotnico svojega zdravnika ali specialista. Prej se najavite po telefonu.

Če pa ste v bolnici, so vam strokovnjaki za lajšanje bolečin na voljo vse dni in vse noči v letu. Zato je nesmiselno, da trpite. Povejte, če vas boli.

1. Klinični center Ljubljana, Zaloška 7, telefon: 01/522 25 33 ali 522 39 59 (naročanje), delovni čas: od ponedeljka do petka med 8. in 16. uro.

2. Onkološki inštitut Ljubljana, Zaloška 2, stavba A, 1. nadstropje, telefon: 01/587 95 20, delovni čas od ponedeljka do petka med 8. in 14. uro.

3. Splošna bolnica Maribor, Ljubljanska ulica 5, telefon: 02/321 15 36, od ponedeljka do petka med 9. in 15. uro.

4. Splošna bolnišnica Murska Sobota, Ulica dr. Vrbnjaka 6, telefon: 02/512 33 00, vsak dan med 8. in 15. uro.

5. Splošna bolnišnica dr. Jožeta Potrča Ptuj, Potrčeva c. 23, telefon: 02/749 15 25, delovni čas: ob ponedeljkih in četrtek med 9. in 15. uro.

6. Splošna bolnišnica Slovenj Gradec, Gosposvetska cesta 3, telefon: 02/882 34 28, delovni čas ob ponedeljkih, sredo in petkih od 7. do 15. ure.

7. Splošna bolnišnica Celje, Obalova ulica 5, telefon: 03/423 33 83, delovni čas ob ponedeljkih in četrtek med 9. in 15. uro.

8. Splošna bolnišnica Franca Derганca v Novi Gorici, Ulica padlih borcev 13, telefon: 05/330 10 79, delovni čas ob sredo med 9. in 13. uro.

9. Splošna bolnišnica Novo mesto, Šmihelska cesta 1, telefon: 07/391 62 75, delovni čas od ponedeljka do četrтка med 8. in 13. uro.

10. Splošna bolnišnica Jesenice, Cesta Maršala Tita 112, telefon: 04/586 84 04, delovni čas: v torek in četrtek med 9. in 13. uro.

11. Splošna bolnišnica Izola, Polje 35, telefon: 05/660 64 53, delovni čas: v ponedeljek in četrtek od 10. do 13. ure.

12. Splošna bolnišnica Brežice, Černelčeva cesta 15 A, telefon: 07/666 81 37, delovni čas: po dogovoru.

Fotografije: Neva Železnik



LAJŠANJE BOLEČINE

Večino kroničnih bolečin je mogoče olajšati z zdravili, ki jih s skupno besedo imenujemo analgetiki in jih je več skupin - od šibkih do zelo močnih. Zdravila so na voljo v obliki tablet, kapljic, svečk, injekcij, obližev, nekatera pa dobijo bolniki prek katetrov in črpalk. Za različno močne bolečine so na voljo različna zdravila. Na izbiro zdravila ali kombinacije zdravil pa poleg jakosti vpliva tudi vrsta bolečine.

1. Blage bolečine in zmerne bolečine zdravijo s tako imenovanimi perifernimi analgetiki (sredstva proti bolečinam, ki delujejo tudi proti povišani telesni temperaturi). Takšni so na primer Panadol, Lekadol, Paracetamol, Daleron, Aspirin itd., ki jih lahko kupite v lekarni brez recepta.

V to skupino sodijo še malo močnejša zdravila zoper bolečine, ki jih predpiše zdravnik. To so antirevmatiki, ki delujejo protivnetno in proti bolečinam, npr. Naklofen, Voltaren, Olfen, Nalgesin, Ketonal, Naprosyn, Ibuprofen ... , ti pri starejših in rizičnih bolnikih po dolgotrajnem jemanju lahko povzročajo razjede želodčne sluznice.

2. Srednje močne bolečine zdravijo še z dodatnimi zdravili proti bolečinam, kot so Tadol, Tramal, Tramundin itd. Ta zdravila lahko predpiše samo zdravnik, delujejo pa na določene centre za bolečino v centralnem živčevju.

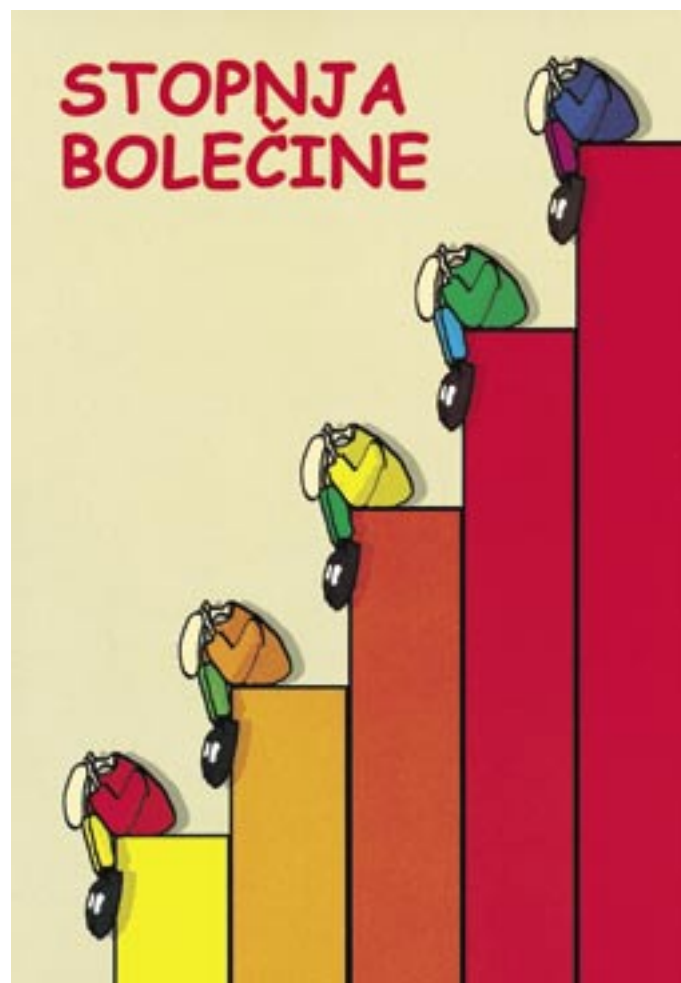
3. Močne bolečine lajšajo predvsem z opiatnimi analgetiki (kamor spada tudi morfij), ki delujejo na opijatne receptorje v centralnem živčevju, in z adjuvantnimi zdravili, npr. antidepresivi in antiepileptiki. V nasprotju s preteklostjo, je danes

Bolečine lajšajo tudi razne telesne vaje (predvsem pri revmatičnih in artritičnih bolečinah). Sicer pa je gibanje sploh zelo priporočljivo: za zdrave in bolne. Uradna medicina lajša bolečine še z akupunkturo (tanke igle so skozi kožo nameščene v določene točke energetskih tokov), električno stimulacijo živcev po koži (tens), z različnimi masažami, limfno drenažo, meditacijo, s sproščanjem in počitkom ob glasi itd.

Bolečine lahko odstrani tudi zobozdravnik, ki izpuli ali pozdravi boleči zob. Rakaste bolečine odstranjujejo tudi z radioaktivnim obsevanjem, da zmanjšajo tumorje in kostne zasevke, ki povzročajo bolečino itd., prav tako kirurg, ko odstrani tumor, ki pritiska na živec ali bližnje organe itd.

Zanimivo je, da ljudje po skoraj enakih poškodbah zelo različno zaznavajo bolečino. Nekatere lahko zelo boli, drugi pa za podobno poškodbo skoraj ne potrebujejo sredstev proti bolečini.

(Skica iz zloženke Napotki za bolnike s kronično bolečino, ki jo je izdalo Slovensko združenje za zdravljenje bolečin.)



na voljo veliko opijatnih analgetikov v obliki tablet (MST, Oxycotin, Palladone, Sevredol), ki imajo večinoma 12-urno delovanje, in eden v obliki obliža (Durogesic), ki deluje tri dni. Med antiepileptiki je najbolj v uporabi Nevrontin in med antidepresivi Amyzol.

4. Najmočnejše bolečine lahko omilijo še s tako imenovanimi invazivnimi metodami zdravljenja. Sem sodijo blokade, ki jih da zdravnik bolniku v obliki injekcije v točno določen predel telesa. Tako signalu bolečine prepreči dostop do možganov, kjer bolečino zaznavamo.

Proti zares hudi in stalni bolečini, kjer zdravila v obliki tablet ali obliža ne zadostujejo ali če bolnik bruha oz. ne more uživati niti tekočin, je možno stalno, počasno dovajanje zdravil proti bolečinam, slabosti, nemiru in nespečnosti prek elastomerske črpalke v podkožje.

VRSTE BOLEČIN

Ljudje trpijo zaradi različnih vrst bolečin. Med najpogostejše sodijo:

- bolečina po poškodbi – zvini, zlomi, udarnine itd.,
- bolečina po operaciji, ko boli operativna rana,
- bolečina pri raku, predvsem zaradi metastaz v kosteh, še posebej če pritiskajo

ali vraščajo v živce ali živčne pleteže,

- **nevropatska bolečina** – najbolj tipičen primer te bolečine je »fantomska bolečina«, to je bolečina v udu, ki je amputiran. Bolečine torej ne povzročajo okvara ali vnetje v udu, saj ga ni več, pač pa si možgani napačno razlagajo živčne signale, ki vanje prihajajo.

Nekatere bolečine so akutne, druge so kronične.

- **Akutna** je tista, ki se začne nenadoma in navadno ne traja dolgo. Recimo glavobol, zobobol, če se udarimo, zlomimo ud itd. Kadar je bolečina huda, lahko povzroči hitrejšo utripanje srca, pospešeno dihanje, zvišan krvni tlak in razširjene zenice.

- **Kronična** bolečina pa je tista, ki lahko traja tedne, mesece ali leta in je najpogostejša posledica kronične degenerativne, revmatične ali rakave bolezni. Kronična bolečina navadno ne vpliva na srčni utrip, frekvenco dihanja, krvni tlak ali zenice. Lahko pa moti spanje, zmanjšuje tek, povzroča hujšanje, zapeko, izgubo zanimanja za spolnost in depresijo. Danes trpljenje zaradi bolečin na srečo skoraj ni več potrebno. Na voljo je kar precej sredstev, ki bolečine popolnoma preženejo ali močno omilijo.

Neva Železnik

Andreji Ogrin iz Portoroža, ki že od svojih študijskih let živi v Ljubljani, so letos odstranili tumor v dojki

ŠEPAJOČA ORGANIZACIJA DELA NA OI

Rak dojk je bolezen, ki se navadno ne pokaže takoj. Takrat ko si ženska otipa bulo v dojki ali ji jo odkrijejo pri rentgenskem slikanju dojk, se v njenem telesu lahko bolezen razvija že nekaj let. Zato je verjetnost, da ima že metastaze v bezgavkah in še kje ...

»Za vse bolezni, tudi za raka dojk, je značilno, da so možnosti zdravljenja in uspešne rehabilitacije bistveno boljše, če ga odkrijejo dovolj zgodaj,« je začela Andreja Ogrin.

»Čeprav je za rakom dojk zbolela moja mama, nisem pričakovala, da se bom tudi jaz tako kmalu srečala s to boleznijo,« je nadaljevala. Njeno mamo so operirali pri 59 letih, njo petnajst let prej, a sta s sestro prav zaradi mamine bolezni začeli redno hoditi na mamografijo že leta 1992.

»Čakalnice v stavbi A, kjer imajo mamografski aparat, so zmeraj nabito polne. Polovica žensk stoji, ker je stolov premalo, čeprav je na pregled vedno treba dolgo čakati; jaz sem, na primer, na pregled že večkrat čakala celih pet ur! To je človeka nevredno! Še pri veterinarju, kamor vodim psa, me naročijo na uro. Nesmiselno je tudi to, da na preglede naročajo leto dni vnaprej, ko ne moreš vedeti, kdaj boš imel menstruacijo. Na mamografijo naj bi namreč prišel sredi ciklusa. Potem te prenaročijo, čas pa teče ...«

Ker je gneča tudi v novi stavbi Onkološkega inštituta, je vsakomur jasno – očitno le vodilnim ne – da je njihova najhujša rakasta rana izredno slaba organizacija dela. Bolnike moti tudi prepozno prihajanje ter prezgodnje odhajanje z dela vseh zaposlenih itd. Mislim tudi, da mnogi, ki tam delajo, ne znajo pravilno komunicirati z bolniki.

»Primerilo se mi je, da so mi domov poslali pismo, v katerem so mi sporočili, naj pridem nemudoma še enkrat na slikanje dojk, tokrat na ultrazvok. In v pismu nič o tem, zakaj. Ker sem pismo prejela za božič, sem proste dni namesto v veselju, preživela v stresu. Nič jih ne bi stalo, če bi poleg povabila na ponovni



Fotografija: Neva Železnik

Andreja Ogrin:
«Vsi, ki delajo v zdravstvu, bi morali znati pomirjujoče komunicirati z bolniki: od vratarjev, zdravnikov, sester do administratorok. Še posebno vsi, ki se srečujejo s pacienti z rakom.»

pregled dodali, zakaj se moram tam še enkrat oglasiti,« razmišlja ...

Leta 2003 so ji odkrili zatrdlino v dojki. Dvakrat so jo punktirali, ker so bili prvič neuspešni. »Punkcije opravljajo brez narkoze, čeprav bolijo. Ali ni pravica vsakogar, da ne boli?«

Ko so jo drugič uspešno punktirali, so na izvid napisali, da je njen vzorec klinično nesumljiv. Kaj to pomeni, se jim tudi ni zdelo vredno napisati. Kot da bi pacientov ne zanimala njihova bolezen, včasih kar življenjska usoda?!

Ker še vedno niso vedeli, ali ima raka dojk ali ne, je morala na biopsijo, ki je bila že prava operacija z narkozo. Vzeli so ji tkivo pod bradavico in ugotovili, da je rakasto. »Na rezultat sem čakala kar dva tedna, kar se mi zdi odločno predolg čas!«

Ko so ji le povedali, da ima raka, je še teden dni čakala na operacijo. Na srečo je dojka ostala. Vzeli pa so ji varovalne

bezgavke. Operiral jo je dr. Žgajnar, ki si je zanjo vzel čas in ji marsikaj pojasnil. A ne vsega. In tudi, če bi ji, si mnogih pojasnil ne bi zapomnila. Zato bi bilo prav, da bi bolnikom dali knjižico, v kateri bi pisalo najnujnejše o posegu.

Po operaciji so jo obsevali, a en mesec prepozno in s presledki zaradi okvar na aparatih. Seveda se je tedaj, kot že mnogi pred njo, spraševala, kako je lahko Drnovškova vlada iz davkov kupila letalo, pri tem pa pozabila na obsevalne aparature Onkološkega inštituta, ki rešujejo življenja. S tem so pokazali, da mislijo samo nase! Zdi se ji, da bi moral takrat premier odstopiti, pa je postal predsednik države ...

Na koncu mi je Andreja Ogrin, profesorica zgodovine in umetnostne zgodovine,

zaposlena na Državnem izpitnem centru, kjer je svetovalka direktorja za nacionalne poklicne kvalifikacije, še zaupala, da ji nihče ni povedal, da bo zaradi zdravila zoladex, ki ga dobiva enkrat mesečno, (da ne bi še enkrat zbolela ali da se ji tumor ne bo pojavil še na sosednji dojki), čez noč »padla« v meno.

Poudari še, da se ji zdi zdraviliška rehabilitacija za ženske po operaciji raka dojk, ki traja štirinajst dni, prekratka. Morala bi trajati še enkrat dalj, da bi si zares opomogla, ne toliko od operacije, kot od posledic obsevanja in prenehanja funkcije jajčnikov. Obe terapiji sta namreč psihofizično zelo stresni.

Andreja Ogrin je že spet v službi. Za zdaj dela po štiri ure na dan. Ko se vrne z dela, ki ga ima zares rada, pa kar pade v posteljo. »Nisem si mislila, da te rak dojk tako zdela,« je končala.

Neva Železnik



Janez Dolinar, radijski napovedovalec, bralec televizijskih poročil, voditelj zabavnih prireditev

ZA BOLEZEN NIMA ČASA

Njegov žametni glas ga je popeljal v medijski svet, kjer je kot radijski napovedovalec, bralec televizijskih poročil, voditelj zabavnih prireditev in tudi gledališki igralec zajemal življenje z veliko žlico. Veliko je doživel, spoznaval nove in nove ljudi ter v nenehnem hitenju in srkanju vsega lepega verjel, da se bolezen dogaja drugim. Sicer je imel vedno odprte oči in srce za bolne, s katerimi se je srečeval kot voditelj na dobrodelnih prireditvah, vendar se je bolezen dotaknila njih, ne njega. Do pred kratkim.

»Ja, res je, na to, da bi sam zbolel, nisem nikoli pomislil,« pravi vodja napovedovalcev na Radiu Slovenija Janez Dolinar. »Take stvari vedno doletijo druge, tako kot na primer prometne nesreče. In o tem ne razmišljam in se ne obremenjujem. Res je, da poznam številne zgodbe iz okolice in vem za prijatelje in njihove otroke, ki so zboleli. Seveda mi je bilo hudo zanje in sem tudi sočustvoval z njimi, ampak le za kratek čas, saj me je naglica življenja znova in znova posrkala vase. In tako nikoli nisem mislil, da se lahko vse skupaj zgodi tudi meni.«

Janez Dolinar je že 25 let radijski napovedovalec, zraven je veliko delal tudi na nacionalni televiziji kot bralec poročil in kot voditelj, dolgo časa pa je igral še v Prešernovem gledališču v Kranju. To so bili časi, ko gledališče še ni bilo profesionalno, zato pa delo ni bilo prav nič manj naporno – imeli so po štiri premiere letno.

Ob različnih »medijskih« vlogah pa mu je bila najljubša radijska, zaradi katere je počasi moral opustiti igralsko. »Vendar gledališče še zdaj spremljam,« dodaja Janez, »najprej zaradi svoje bivše žene Bernarde Oman, v zadnjem času pa tudi zaradi hčerke Ane, ki je bila v tem študijskem letu sprejeta na Akademijo za gledališče, radio, film in televizijo. Vse troje, torej radio, televizija in gledališče so mi bili vedno v veselje in zato svojega življenja, čeprav je bilo prenatrpano z

različnimi obveznostmi, nisem doživljal stresno.«

In si prižge cigareto. Reče, da ne more brez nje. Da sicer v zadnjem letu pokadi za štirikrat manj cigaret, ampak povsem brez njih ne more. In začne razmišljati o stresu. »Danes se stresu ne da izogniti, takšno je pač življenje,« pravi. »Jaz sem sicer veliko razmišljal o tem, da moram živeti bolj umirjeno, da bi moral imeti več prostega časa za sprehode in potepanja, vendar mi ne uspeva. Očitno narava radijskega in televizijskega dela narekuje ta hitri tempo življenja, in meni to ustreza.«

In dodaja, da bi bilo zanj verjetno bolj stresno, če bi se umiril. Zanimivo je, da ga imajo prijatelji za pesimista, vendar jim Janez Dolinar glede tega nikoli ni dal prav. Danes se zaveda lepote življenja in se večkrat boji, da bo kaj zamudil. Jesen na primer ga še nikoli ni tako očarala kot tokrat. »Te jesenske prečudovite tople barve so tako vesele; morda je narava najlepša prav zdaj, ko ponuja toliko barv in tudi pridelkov,« razkrije svoje navdušenje in doda: »Ja, včasih teh lepote nisem opazil in sem šel mimo kar tako. To intenzivno videnje in občutenje je gotovo posledica vseh hudih stvari, ki sem jih doživel lani, ko je zbolela hči Ana, mati si je zlomila kolk, gleženj in ključnico in zbolel sem tudi sam.«

In se v pripovedovanju ustavi, tako kot se je bil prisiljen ustaviti lani, ko je bil, kot



Janez Dolinar

pravi sam, tudi on na vrsti za bolezen.

»Zanimivo, ne, da smo sicer v družini imeli primere rakavih obolenj, za rakom črevesja sta zbolela moj stari oče in moj oče, ampak tako imenovane družinske obremenjenosti kljub temu nisem jemal resno. In potem se je zgodilo. Kot z jasnega neba je name padel poziv z Onkološkega inštituta. Bil sem čisto iz sebe,« se tistih že pregovorno najtežjih trenutkov spominja Janez Dolinar.

»Vse skupaj se je odvijalo izredno hitro. Na začetku sem zato vsakič znova razmišljal, da bo kmalu vse dobro in da bom kmalu ozdravel, da bo bolezen trajala le še do jutri. Niti slučajno si nisem predstavljal, da bo zdravljenje potekalo leto, leto in pol. V tako dolgem času pa mi je začelo zmanjkovati moči za upanje in boj za preživetje.«

Kot pravi sam, se je tudi njemu zgodilo, da je padel v »črno luknjo« in se mu je na trenutke zdelo, da ne bo mogel iz nje. Čeprav je dokaj uspešno odganjal črne misli, se je vedno bolj zavedal resnosti situacije. Bil je slaboten, počutil se je izredno slabo, v obraz je bil bled in videti je bil izčrpan. Veliko ljudi ga je sicer bodrilo, vendar tem »komplimentom« ni mogel verjeti.

»Tisti časi so bili res težki in nekako sem se začel zavedati banalnosti življenja. Začel sem se spraševati, če je to res vse,

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

namreč, da se enkrat rodimo in potem kar naenkrat umremo.

Pred boleznijo se mi je smrt zdela tako daleč, potem pa se je v trenutku vse spremenilo. Zdaj pa sem kot nekdanj, spet prepričan, da petdeseta leta pač še niso leta, ko je že vse za tabo; strinjam se s tistimi, ki pravijo, da je še vse pred mano.«

V najhujših trenutkih zdravljenja si je Janez Dolinar želel samo to, da ga ne bi tako zelo bolelo.

V tistem času je jemal veliko tablet proti bolečinam, da je nekako prebrodil najhujše. Veliko mu je pomagalo, da je bil ves čas obkrožen z ljudmi, ki ga imajo radi, in da je bil v resnici izredno malo sam. Tako je bila ves čas ob njem njegova družina in tudi ljudje, ki sicer niso vedeli, kaj in kako naj z njim počnejo, zato jim je pri zadregah v komunikaciji pomagal kar sam.

In takrat je počasi začel verjeti, da ima tako imenovano bikovsko energijo,

kar so mu velikokrat rekli tudi v bolnici. Po horoskopu je bik in svojo odzivnost je pred boleznijo povezoval s koleričnostjo. Izkušnja z boleznijo mu je prvič dala občutek prave energije, tudi volje, samozavesti in prepričanja v to, da se je treba boriti.

»Sicer sem bil tudi prej mnenja, da je treba na življenje gledati pozitivno. Res pa je, da smo ljudje različni in da posamezne situacije različno doživljamo. Včasih nekdo enostavno reče, da ne zmore, kar je zame, moram priznati, čisto nerazumljivo. Nikoli ne smemo obupati, pa naj gre za karkoli, kaj šele za življenje.«

Kljub temu se zaveda, da volja do življenja in energija včasih ne zadoščata za to, da premagaš raka.

»Poznal sem ljudi, ki so imeli prav tako energijo in podporo bližnjih, pa se ni izšlo. Torej je še nekaj več. Zato včasih razmišljam, ali nam je kar določeno, kako

letos k sebi domov vabil sorodnike in prijatelje in da se bom tako družil z ljudmi, ki jih imam rad.«

Janez Dolinar je imel od nekdanj rad ljudi in je za druženje z njimi vedno našel čas. Tudi s kolegi iz službe se je rad dobil v bolj osebnem, sproščenem vzdušju in teh trenutkov nikoli ni doživljal kot zgolj službeno obveznost. Družba ljudi se ga je vedno dotaknila, je pa res, da je po bolezni te trenutke in občutke še oplemenitil.

»V današnji družbi se veliko govori o denarju,« pravi, »vendar zame to ni tisto pravo bistvo življenja. Najbolj pomembno v življenju je hotenje, kajti v življenju lahko marsikaj dosežemo, če le hočemo. Ne moremo se kar smiliti sebi in razmišljati o tem, kako smo utrujeni. Spoznati moramo, da hočemo živeti.«

In prav to je misel, na katero v hitrosti življenja prevečkrat pozabljamo in na katero nas spomni tudi bolezen.

»Čeprav delam na RTV Slovenija, za katero se sploh v širši javnosti misli, da so odnosi med zaposlenimi brezosebni, imam s sodelavci iskrene odnose in tudi v službi občutim toplino ljudi. Verjamem, da je včasih od nas samih odvisno, kakšne odnose imamo z drugimi. Kot pravi pregovor, 'Kar seješ, to boš žet,' velja tudi za medosebne odnose. Če skušaš biti odprt, če drugemu človeku sam ponudiš roko, sem prepričan, da ti ljudje sledijo. Včasih kdo ne zna najti poti do tebe in takrat je morda trenutek, da mu iz zadrege pomagaš. Mislim, da svet deluje tako, da se ljudje med seboj čutimo.«

Čutenje, razumevanje, ljubezen, energija in ne nazadnje pomoč drugemu – so pojmi, ki dajejo smisel življenju in katere poudarja Janez Dolinar. Kot vodja napovedovalcev na Radiu Slovenija, pomočnik mentorice za kulturo govora, redaktor oddaje Dobrodošli, voditelj srednjih jutur na prvem programu in voditelj javnih prireditev te vrednote ne samo potrjuje, ampak tudi udejanja.

»V zadnjem letu sem okrog sebe videl hude stvari, saj sem bil veliko po bolnicah in zdravstvenih domovih. Zato zdaj vsak dan doživljam kot darilo. Čeprav tudi prej nisem bil povsem imun za bolezni drugih – za paraplegike, prizadete otroke in druge bolne ljudi sem vodil okrog 300 dobrodelnih koncertov, sem spoznal, da ko sam zbolíš, tovrstne zgodbe razumeš drugače. Kot pravi pregovor: Bogati lačnemu težko verjame.«

Verjemimo torej Janezu Dolinarju, da imamo dovolj časa drug za drugega, dovolj energije za življenje in dovolj čustev za to, da jih pokažemo, le zavedati se moramo, kako pomembno je vse to.

Polona Strnad Pečarič

Ob praznovanju abrahama s kolegi igralci Prešernovega gledališča iz Kranja



S hčerko Ano



dolga bo naša življenjska nit. Kaj določa naša življenja? Sam sem si rekel, da za bolezen pač – nimam časa!«

In prav ta odločitev mu je pokazala pot do zdravja. Janez Dolinar je danes spet eden najbolj prepoznavnih glasov nacionalnega radija, še vedno vodi javne prireditve in se bežno spogleduje tudi s televizijo. Gotovo pa je, da ga je bolezen opozorila, kaj je v življenju pravzaprav pomembno in da je za to, če se le hoče, dovolj časa. Janez Dolinar si tako sedaj, morda bolj premišljeno kot včasih, večkrat vzame čas tudi za kavo s prijatelji in za obiske pri sorodnikih.

»Lani decembra, ko sem bil še precej izčrpan, sem si najbolj želel, da bi bil vsak večer nekdo pri meni, ob čaju in klepetu ... Da bi skupaj doživljali vzdušje decembrskega pričakovanja. In že takrat sem zavržno sklenil, da bom v prihodnje december v čim večji meri preživel s sorodniki in prijatelji. Že zdaj vem, da bom



Predstavnice slovenske Europe Donne na treh mednarodnih konferencah

BOLNIK NAJ BI BIL BOG!

Marsikje v javnem zdravstvu širom Evrope bolniki še vedno predolgo čakajo na zdravniški pregled. Zgodi se tudi, da na naročni dan, ko pridejo, zdravnika ni v ordinaciji, ker je na sestanku, na službeni poti ali kdo ve kod, in o tem, da ga ne bo, bolnika ni nihče obvestil. Lahko pa bolnik pride do njega, pa zdravnik zanj nima dovolj časa ... In končno: ali dobi bolnik vedno zdravila, ki jih potrebuje?

Prav o tem, kako naj se bolniki organizirajo, da bodo deležni boljšega odnosa in zdravljenja, so govorili na treh mednarodnih konferencah, ki so se jih udeležile članice Slovenskega združenja za boj proti raku dojk Europa Donna Mojca Senčar, Sanja Rozman, Ada Gorjup in Neva Železnik.

BOLNIK JE V SREDIŠČU

Konferenca Mednarodne organizacije za kakovost zdravstvenih storitev in oskrbe (ISQua – International Society for Quality in Health Care) je bila v **Amsterdamu**. Udeležila se je Mojca Senčar, predsednica slovenske Europe Donne.

Te mednarodne konference, kjer so vso pozornost namenili iskanju načinov za izboljšanje kakovosti zdravstvenih storitev in za boljšo organiziranost v zdravstvu, se je udeležilo okoli tisoč predstavnikov zdravnikov, zdravstvenih politikov in predstavnikov nevladnih organizacij, ki združujejo bolnike in uporabnike.

Izkazalo se je, da so bolniki vseh držav sveta v današnjem času vedno bolj obveščeni o svojih pravicah in imajo zato kot uporabniki zdravstvenih storitev tudi večja pričakovanja. Od zdravstva in zdravstvene politike več zahtevajo, sodobno zdravstvo pa je prisiljeno čedalje bolj upoštevati njihove zahteve. Verjetno



je tudi tukaj razlog, da se kakovost storitev le izboljšuje.

Stroka se vse bolj zaveda, da je bolnikova pravica biti do potankosti seznanjen s svojo boleznijo, z možnostmi zdravljenja in rehabilitacije. Bolnik ima nesporno pravico, da soodloča o svojem zdravljenju. Temu je bila posvečena okrogla miza, na kateri je v diskusiji sodelovala tudi Mojca Senčar. Izhajala je iz lastnih izkušenj, saj je 36 let delala kot zdravnica na Inštitutu za onkologijo, pred 23 leti pa je tudi sama zbolela za rakom dojk. »Za uspešno zdravljenje je zelo pomembno, da zdravnik bolnika jemlje kot človeka in ne kot medicinski primer. To pomeni, da mu posveti dovolj časa, da mu zna

PRAVICE BOLNIKOV Z RAKOM

Na generalni skupščini junija 2002 je ECL (Evropska liga proti raku) sprejela skupno deklaracijo o pravicah bolnikov z rakom, ki so: pravica do zdravljenja, obveščenosti, soodločanja, zaupnosti in zasebnosti, socialne pomoči in možnosti pritožb. Opisuje pa tudi dolžnosti bolnikov in način uveljavljanja pravic.

PRAVICA DO ZDRAVLJENJA

- Onkološki bolniki imajo pravico enakega dostopa do zdravljenja kot vsi drugi bolniki.
- Pri zdravljenju onkološkega bolnika so enako pomembni medicinski in psihosocialni vidiki. Onkološki bolniki, njihovi sorodniki in družine potrebujejo svetovanje, podporo in posebno nego med zdravljenjem in po njem.
- Onkološki bolniki imajo pravico do zdravljenja in zdravstvene nege, ki potekata po najvišjih tehničnih standardih, dosegljivih z razpoložljivimi sredstvi, po v državi trenutno veljavnih kliničnih standardih in z dobrimi medčloveškimi odnosi med onkološkim bolnikom in osebjem, ki skrbi za

njegovo zdravje in mora imeti možnost stalnega kliničnega izobraževanja.

- Onkološki bolniki imajo pravico do zdravstvene nege, ki ustreza njihovim zdravstvenim potrebam in vključuje tudi preventivno nego in rehabilitacijo.
- Onkološki bolniki imajo pravico do svobodne izbire ali zamenjave zdravstvenih strokovnjakov in ustanov v skladu z zakonskimi predpisi, veljavnimi za njihovo skupino bolnikov.
- Onkološki bolniki imajo pravico kadarkoli povprašati za mnenje še drugega zdravstvenega strokovnjaka.
- Zdravljenje onkoloških bolnikov bo vedno upoštevalo največjo bolnikovo korist in bo potekalo v skladu z zdravniškimi načeli in razpoložljivo tehnologijo.
- Onkološki bolniki imajo pravico do zdravstvene nege v eni ali v več bolnišnicah in do nege na domu.
- Onkološki bolniki imajo pravico do tolikšnega lajšanja trpljenja, kolikor ga omogoča trenutno znanje, do humane predsmrtne nege in ohranjanja dostojanstva do smrti.

PRAVICA DO OBVEŠČENOSTI

- Onkološki bolniki imajo pravico, da so v celoti obveščeni o svojem zdravstvenem stanju, da so seznanjeni s svojimi zdravstvenimi podatki, da so jim razumljivo razloženi pred-



Bolniki evropskih držav se združujejo.

Fotografija: Neva Železnik

Amsterdamska konferenca je pokazala, da so nujno potrebne spremembe v organizaciji zdravstva in da je treba bolnika vključiti v vse dele tega sistema.

Po vsem svetu se kaže večje ali manjše nezadovoljstvo uporabnikov z organizacijo in odnosi v zdravstvu. Bolniki namreč marsikje niso deležni takojšnje pravilne oskrbe, ki predstavlja za bolnika najboljšo, za državo oziroma zdravstveni sistem pa hkrati najcenejšo rešitev!

»Velik problem sodobne medicine je tudi slabo komuniciranje med bolnikom in zdravnikom. To je tudi eden izmed razlogov, da se toliko bolnikov zateka v zdravilstvo. Zato je treba vedno znova opozarjati uradno medicino, naj zdravnik ne obravnava le telesnih simptomov, ampak da ga morajo zanimati tudi bolnikova ču-

stva, strahovi in stiske,« je na konferenci poudarila Mojca Senčar.

SEMINAR ZA BOLNIKE

Članica slovenske Europe Donne in prva slovenska članica upravnega odbora evropskega združenja Europa Donna Sanja Rozman se je na Dunaju udeležila **kongresa Evropskega združenja za medicinsko onkologijo, ESMO** (European Society for Medical Oncology).

V sklopu tega velikega mednarodnega kongresa internistov-onkologov je hkrati potekal še seminar za bolnike, na katerem so bolniki in strokovnjaki razpravljali o temah, ki zadevajo bolnike z rakom. Govorili so o novostih in kakovostnih diagnostičnih in terapevtskih storitvah. Najpomembneje je bilo to, da so bolniki predstavili svoje

s preprostimi besedami odgovoriti na vprašanja o bolezni, poteku zdravljenja in možnih zapletih, da se ne izogiba odgovorom na neprijetna vprašanja ter da zazna tudi bolnikove strahove in stiske. Če se med bolnikom in zdravnikom vzpostavi zaupen odnos, je zdravljenje lahko uspešnejše, življenje bolnika pa bistveno bolj kakovostno,« je prepričana Mojca Senčar.

Mnogo bolnikov se žal ne zaveda, da je njihova pravica vse izvedeti o svoji bolezni. Pri osveščanju so jim lahko v veliko pomoč nevladne organizacije, kot je npr. Europa Donna, ki ima za enega svojih ciljev prav to – bolnika poučiti o njegovih pravicah.



Mojca Senčar:
»Zdravnik mora obravnavati bolnika kot človeka in ne kot medicinski primer.«



Sanja Rozman:
»Sodobna medicina zdravi, terapevtski odnos pa pozdravi.«



Ada Gorjup: **»Za izboljšanje položaja bolnikov je nujno povezovanje članov civilne družbe.«**

lagani zdravstveni postopki, vključno z njihovo morebitno tveganostjo in pričakovanimi koristmi, da so jim predloženi morebitni drugi možni načini zdravljenja, da so seznanjeni s pričakovanimi posledicami zavrnitve zdravljenja, z diagnozo, s prognozo in z napredovanjem zdravljenja.

- Takšna obveščenost omogoča bolniku, da poda prostovoljno in zavestno soglasje k zdravljenju, kar je osnovni pogoj za katerokoli zdravstveno ukrepanje, za vključitev v raziskavo ali sodelovanje v izobraževanju.
- Pravica do obveščenosti mora biti enako izpolnjena, ko je bolnik vključen v znanstveno raziskavo ali izobraževanje.
- Onkološki bolnik mora biti obveščen, tako da mu bo sporočilo zagotovo razumljivo, zdravstveni strokovnjaki pa se morajo potruditi, da pogovor poteka odkrito in pošteno.
- Onkološki bolniki imajo pravico zavrniti obveščanje.
- Onkološki bolniki imajo pravico izbrati koga drugega, ki naj bo obveščen namesto njih.
- Onkološki bolniki imajo ob sprejemu v zdravstveno ustanovo pravico do obveščenosti o istovetnosti in strokovnosti zdravstvenih strokovnjakov. V takšnem primeru imajo onkološki bolniki tudi pravico do obveščenosti o pravilih, ki odločajo o njihovem sprejemu v ustanovo in zdravljenju v njej.

PRAVICA DO SOODLOČANJA

- Onkološki bolniki imajo vselej pravico, da sami odločijo, ali pristanejo na zdravstveni poseg ali ne; enako velja za vključitev v znanstveno raziskavo in sodelovanje v izobraževalnih programih.
- Ko je zakonsko ugotovljeno, da je onkološki bolnik neprišteven, je treba za odločanje v njegovem imenu pridobiti bolnikovega zakonsko pooblaščenega predstavnika. Bolnik sam pa mora vedno biti vključen v proces odločanja o mejah svojih zmogljivosti.
- Če zakonski pooblaščenec ne privoli v zdravljenje, zdravnik pa je prepričan, da je zdravstveni poseg za onkološkega bolnika koristen, mora biti končna odločitev sprejeta v skladu z zakonskimi mehanizmi.
- Če je zakonsko ugotovljeno, da je onkološki bolnik prišteven, a nesposoben podati prostovoljno zavestno soglasje, in če hkrati nima zakonsko pooblaščenega predstavnika, ki bi ga sam določil, mora biti v procesu odločanja upoštevano prav vse, kar je znano o bolnikovih željah in kar je po predvidevanju izvedljivo v skladu z njimi.



osebne izpovedi o tem, kako so sprejeli bolezen, kako so se z njo soočili, spopadali, jo premagali in kako živijo sedaj.

Tudi na tem, na dunajskem mednarodnem srečanju, je bila ena pomembnejših tem odnos zdravnik – bolnik. Sanja Rozman, zdravnica in bolnica z rakom dojke, je bila povabljen, da spregovori o tej temi. Med drugim je poudarila, da je od vsega najbolj pomembna prava komunikacija med bolnikom in zdravnikom.

Sanja Rozman je sicer tudi sama zdravnica, toda v svoji izkušnji prebolevanja raka dojke je doživljala boj z boleznijo tudi z druge strani, ki je bila tedaj zanjo nedvomno pomembnejša. Kot zdravnica je najprej opozorila, da se zdravniki med svojim izobraževanjem vse premalo posvečajo duševnim procesom, ki se odvijajo v bolnikovi duši. Sodobna medicinska znanost jih uči, da je človekovo telo le zapleten stroj. To pomeni, da naj bi bil zdravnik le neke vrste mehanik, ki ugotavlja vzroke motenj v delovanju telesa in jih poskuša odpraviti.

Vendar je človek še vse kaj več kot le telo. Je živo bitje s preteklostjo, svojim notranjim čustvenim svetom itd. Vse to je v trenutku, ko izve, da ima smrtno nevarno bolezen, pretreseno do temeljev. Če zdravnik tega ne upošteva, potem vseh teh dramatičnih procesov, ki jih doživlja njegov bolnik, niti ne opazi, in komunikacija med njima je močno motena; vsak od njiju gleda na dogajanje čisto z druge strani.

»Če je odnos med zdravnikom in bolnikom pravilno zastavljen, je zdravilen sam po sebi,« je prepričana dr. Rozmanova.

»Odnos med zdravnikom in bolnikom ni povsem simetričen, saj je bolnik veliko bolj ogrožen in potrebuje posebno pomoč. Zato je zdravnik tisti, ki je odgovoren za komuniciranje z bolnikom,« meni Sanja Rozman.

Ko se bolnik sooča z boleznijo, se lahko v njem pojavijo različna čustva: jeza, zanikanje, strah, tesnoba, sram, pa tudi občutki krivde in manjvrednosti. Ti občutki so sestavni del procesa sprejemanja. »To bi morali vsi, ki se ukvarjajo z zdravstvom, vedeti, da bi znali pravilno komunicirati.«

Sanja Rozman je spregovorila tudi o vlogi zagovorništva, kamor spada delovanje nevladnih organizacij, kot je Europa Donna. Zagovorniki pravic bolnikov in njihovih svojcev se zavedajo potreb in zmožnosti obeh strani, zato lahko posredujejo v odnosu med zdravnikom in bolnikom kot neke vrste »prevajalci« in ga pomagajo izboljšati. Predvsem pa stroko opozarjajo na to, da zdravnik ne bi smel zdraviti le raka, ampak bolnega človeka v celoti: dušo in telo!

FORUM ZA PRAVICE BOLNIKOV

Predstavnice slovenske Europe Donne, Ada Gorjup, Mojca Senčar in Neva Železnik so se v Bruslju udeležile prvega **Foruma za pravice bolnikov evropskih in**

paneuropskih skupin bolnikov. Forum sta organizirali mednarodni organizaciji Evropski forum za bolnike EFNA in Interesna skupina za genetiko.

Do tega zgodovinskega srečanja pa ne bi prišlo, če ga ne bi podprla **farmacevtska družba NOVARTIS.** Njihova poslovna prodornost torej ni namenjena le ustvarjanju dobička, ampak tudi bolj kakovostnemu življenju vseh, ki zbolijo.

Srečanja se je udeležilo 125 predstavnikov članic in kandidatk EU, ki so zastopali bolnike z različnimi boleznimi: rakom, revmo, parkinsonovo boleznijo, epilepsijo, psihiatričnimi obolenji, Alzheimerjevo boleznijo itd.

Med udeleženci so prevladovali ženske. »To pomeni, da smo močno zainteresirane za izboljšanje položaja vseh bolnikov,« je poudarila Ada Gorjup, sekretarka slovenske Europe Donne in pobudnica akcije zbiranja sredstev za mamotom.

Kaj so ugotovili na tem srečanju? Prebivalstvo Evrope se stara! To predstavlja veliko dodatno finančno obremenitev za vse države, zlasti za manj razvite. Zato denarja za dobro in sodobno zdravstvo nikoli ni dovolj.

Nujno je tesno povezovanje in aktiviranje vseh nevladnih organizacij s tega področja, kajti problemi so povsod podobni. Le s skupnimi močmi, le s skupnimi pritiski na evropski parlament in posamezne države, se bodo lahko stvari premaknile naprej. Na bolje!

Zala Grilc in Neva Železnik

PRAVICA DO ZAUPNOSTI IN ZASEBNOSTI

- Vsi podatki o bolnikovem zdravstvenem stanju, diagnozi, prognozi, zdravljenju ter vsi ostali podatki o njegovi zasebnosti morajo ostati zaupni.
- Onkološki bolniki imajo pravico do seznanjenosti s podatki, zbranimi v popisu zdravljenja in v tehničnih zapisih ter v vseh ostalih kartotekah in zapisih o svoji diagnozi, prognozi, zdravljenju in oskrbi in so upravičeni do kopij vseh ali dela teh zapisov.
- Zaupne podatke je mogoče razkriti, če v to onkološki bolnik izrecno privoli ali če je v zakonu med drugim tudi jasno opredeljeno, kako ravnati v primeru raziskovalnega projekta. Bolnikovo privolitev je mogoče predvidevati, če je po mnenju drugih znanstvenih strokovnjakov razkritje podatkov o zdravljenju in spremljanju onkološkega bolnika potrebno le zaradi »seznanjenosti«.
- Vsi podatki, ki bi lahko razkrili bolnikovo identiteto, morajo biti ustrezno zaščiteni.
- Onkološki bolniki imajo pravico, da zahtevajo popravek, izpopolnitev, izbris, pojasnjevanje in osvežitev osebnih in zdravstvenih podatkov, če niso točni ali popolni, če so dvoumni ali zastareli ali pa nepotrebni za diagnozo, prognozo, zdravljenje in oskrbo.

PRAVICA DO SOCIALNE POMOČI

- Onkološkega bolnika pogosto spremljata denarna in ekonomska stiska. Onkološki bolniki in njihovi sorodniki imajo pravico do ekonomskih, denarnih in socialnih storitev in pomoči ter tudi pravico do izobraževanja in možnosti zaposlitve.

DOLŽNOSTI BOLNIKOV

- Onkološki bolniki morajo obvezno aktivno sodelovati v postopkih do diagnoze, pri zdravljenju in negi, tako da zdravstvenim strokovnjakom in ustanovam stalno sporočajo podatke, ki jih ti od njih pričakujejo.
- Onkološki bolniki se morajo z zdravstvenimi strokovnjaki in ustanovami pogovarjati odkrito in pošteno.

MOŽNOSTI PRITOŽBE

- Bolniku mora biti zagotovljen dostop do podatkov in nasvetov, ki mu pomagajo uresničiti pravice, zapisane v tem dokumentu. Imeti mora tudi možnost pritožbe, če njegove pravice niso spoštovane. Uveljavitev pravic v spornih primerih naj bi zagotavljali neodvisni mehanizmi ali izdelani sodni in zunaj sodni postopki.

Kaj je mamografija in kaj je to biopsija s pomočjo vakuumu, opravljena z mamotomom?

MAMOGRAF IN MAMOTOM

Mamografija je rentgenski pregled dojk, s katerim lahko v dojki odkrijemo nepravilnosti, tudi tako majhne, da jih s kliničnim pregledom še ne moremo zaznati. Ker so te nepravilnosti lahko zgodnji znaki rakastega obolenja in ker je velikost tumorja eden najpomembnejših napovednih dejavnikov izida bolezni, je mamografski pregled izredna priložnost za obvarovanje zdravja in življenja številnih žensk – še posebno, če vemo, da je raka na dojkah vse več in da za njim zbolevalo vse mlajše ženske.

Ob mamografiji naj omenimo še **ultrazvočni pregled dojk** kot dopolnilno metodo mamografiji. Če s pomočjo mamografa (in/ali ultrazvoka) ugotovijo, da je v dojki sumljivo tkivo, je potrebno narediti biopsijo tega tkiva. To je od-

vzem manjšega ali večjega dela tkiva, ki ga patolog pogleda in sum na raka potrdi ali ovrže. Postopek, ki je diagnostične narave, pomeni



Na sliki vidimo mamotom z ultrazvočno vodeno iglo.



Mamografija je rentgensko slikanje dojk, s pomočjo katerega lahko odkrijemo že zelo majhne rakaste (preinvazivne – ko je bolezen omejena le na žlezne strukture, ali invazivne – ko bolezen prestopi meje žleznih struktur in raste v okolico) spremembe. Pri slikanju najprej eno in nato še drugo dojko stisnejo med dve plošči, in sicer v dveh smereh (projekcijah): poševni in navpični. Na ta način lahko prikažejo vse tkivo dojke.

manjši ali večji rez, splošno anestezijo, šivanje rane itd. Vsemu temu pa se je mogoče izogniti z uporabo medicinske naprave, za katero si združenje **EUROPA DONNA** tako prizadeva. Ta naprava se imenuje **mamotom** in združuje lastnosti ultrazvoka in mamografa.

In v čem je prednost nove naprave – mamotoma?

Prednost je v tem, da je s pomočjo mamotoma mogoče odvzeti tkivo v lokalni anesteziji, in to z votlo iglo, ki je vodena z ultrazvokom ali rentgensko. Poseg

imenujemo »minimalno invaziven«, pušča le ranico, šivanje ni potrebno, prav tako pa se izognemo splošni anesteziji. Mamotom ima v primerjavi z običajnim odvzemom tkiva z debelo iglo (punkcijo) več prednosti: če smo s starim načinom želeli dobiti več vzorcev, je bilo potrebno iglo vsakokrat izvleči in jo na novo vstaviti (zabosti), medtem ko ima mamotom sposobnost »vrtenja« in lahko ob enkratnem posegu skozi kožo

(ob vbodu) odvzame večje število in večje vzorce tkiva.

To lahko bistveno pripomore pri postavitvi natančnejše diagnoze – doseže namreč tudi mesta, ki so bila doslej za punkcijo nedosegljiva (v bližini prsnega koša, ob prsni protezi).

Mamotom je dopolnilna metoda za natančnejše diagnosticiranje netipnih sprememb dojk, kar pomeni manj diagnostičnih operacij in boljše načrtovanje terapevtskih posegov.

ALZ

KNJIGE - KNJIGE - KNJIGE - KNJIGE- KNJIGE



SPREMEMBA V SRCU

Sanja Rozman, priznana slovenska psihoterapevka s področja odvisnosti od odnosov in vseh drugih oblik neke-mičnih odvisnosti ter predstavnica Slovenije v upravnem odboru evropskega združenja Europa Donna ter bolnica z rakom dojk, je izdala novo knjigo, Sprememba v srcu, ki je že njeno četrto knjižno delo. Knjiga je izbor njenih odgovorov na vprašanja bralcev VIVE, ki jih je pisala sedem let. Komu je namenjena knjiga? Avtorica jo je v prvi vrsti namenila vsem, ki so se na določeni točki življenja zavedli, da imajo globoke čustvene težave v partnerskih odnosih, v odnosu do hrane, do sebe in do tega, kaj je v življenju pomembno. Knjigo so natisnili že drugič



35 DRŽAV V ED

Slovensko združenje Europa Donna je del evropske zveze za boj proti raku dojk, ki trenutno povezuje 35 držav in ki letos praznuje svojo 10-letnico. Vsako leto je na zemljevidu Evrope več roza barve, kar kaže na rastoče članstvo v tej organizaciji. Letos podružnice Europe Donne poznajo že naslednje države: Avstrija, Belgija, Bolgarija, Ciper, Češka, Danska, Estonija, Francija, Grčija, Hrvaška, Islandija, Irska, Izrael, Italija, Litva, Luksemburg, Madžarska, Malta, Moldavija, Monako, Nemčija, Nizozemska, Norveška, Poljska, Portugalska, Srbija in Črna gora, Romunija, Rusija, Španija, Švedska, Švica, Turčija, Velika Britanija, Ukrajina in Slovenija.

Europa Donna je bila ustanovljena leta 1994 na pobudo prof. Umberta Veronesija, ki

V letošnjem letu združenje vodi predsednica Stella Kyriakides, predstavnica Cipra. V nov izvršni svet evropskega združenja Europa Donna je bila prvič izvoljena tudi slovenska predstavnica – dr. Sanja Rozman. Evropsko združenje za boj proti raku dojk Europa Donna je ob jubileju prenovilo spletno stran.

Najdete jih na www.cancereurope.org/europadonna in www.cancerworld.org/europadonna.

SVEČE ZA MAMOTOM

Žale, Javno podjetje d.o.o. se pridružuje akciji zbiranja sredstev za mamotom. Podjetje je v času od 27. oktobra do 1. novembra v sodelovanju s Svečarstvom Jurkovič organiziralo prodajo sveč na stojnici, ki je bila postavljena v neposredni bližini glavnega vhoda na pokopališče Žale. Ves denar (532 tisoč tolarjev) od prodanih sveč so v podjetju Žale d.o.o. namenili Združenju Europa Donna za nakup mamotoma. Stojnica, na kateri so prodajali sveče, je bila opremljena tudi s promocijskim materialom združenja Europa Donna. Obiskovalci Žal so tako dobili brezplačne zloženke o raku dojk z navodili za samopregledovanje in zloženke o akciji zbiranja sredstev za mamotom.



Bojan Lepičnik,
direktor Žale, Javno
podjetje d.o.o.



Fotografija: Neva Železnik

Stella Kyriakides,
predsednica evropske
zveze Europa Donna

je velik del svojega življenja posvetil izboljševanju kirurgije raka dojk. Bil je pionir na tem področju in ustanovitelj Evropskega inštituta za onkologijo, Evropske šole za onkologijo, Evropskega društva kirurške onkologije in EUSOME - strokovne organizacije za obravnavo bolezni dojk. Poleg tega pa je bil nekaj časa tudi italijanski minister za zdravje.

**POSLALI SMO 1000 PENTELJ
OB MESECU BOJA PROTI RAKU DOJK**



Fotografija: Nejc Vernik

1000 ROZA PENTELJ

Europa Donna je začetek oktobra politikom, županom, gospodarstvenikom, nevladnim organizacijam, novinarjem, donatorjem in prijateljem združenja poslala 1.000 roza pentelj. S simbolom boja proti raku dojk je tako Europa Donna zaznamovala oktober – mesec boja proti raku dojk. V tem mesecu od leta 1985 dalje po vsem svetu potekajo aktivnosti osveščanja in informiranja o tem najpogostejšem raku pri ženskah. Akcijo z roza pentljami so omogočili donatorji: družba Hoffmann LaRoche, tiskarna Čukgraf d.o.o. in Pristop d.o.o.

»Zaposleni v podjetju Žale d.o.o. se pogosto srečujemo z žalostjo in bolečino, ki spremlja svoje ob izgubi ljubljenih oseb. Zato je glavno vodilo našega dela, poleg kakovostnega opravljanja storitev, tudi pomoč ljudem v stiski. Plemenit namen združenja Europa Donna, ki s svojo dejavnostjo prav tako pomaga ljudem v stiski, nas je zato pritegnil in odločili smo se, da bomo tudi sami prispevali po najboljših močeh. V ta namen smo se v času pred prvim novembrom, ko pokopališče Žale obišče skoraj pol milijona ljudi, odločili za prodajo sveč v humanitarne namene,« je o motivu za sodelovanje z Europo Donno povedal glavni direktor Žal d.o.o., Bojan Lepičnik. Europa Donna se zahvaljuje pobudniku akcije prodaje sveč v humanitarne namene, podjetju Žale, Svečarstvu Jurkovič in vsem obiskovalcem, ki so z nakupom sveč darovali za mamotom.



NAJDI ED NA NAJDI.SI

Splet danes ni le pomembno mesto za iskanje informacij, ampak tudi vse pomembnejši prostor za oglaševanje. Zato združenje Europa Donna skuša biti čimbolj prisotno tudi na spletu. Novico o združenju so objavili na spletnem brskalniku Najdi.si. Prek rubrike »sponzorirana novost« so uporabniki lahko na prvi strani, v prvih vrsticah dobili informacijo o akciji in neposredno povezavo na njeno spletno stran. Tekst je na spletno stran akcije zbiranja sredstev za mamotom v štirih dneh pritegnil 1200 ogledov. Najdi.si je akcijo v oktobru in novembru podprl še z objavo spletnih oglasov. Le-ti so na spletno stran Europe Donne v mesecu dni privabili 800 obiskov.

SODELOVANJE ED S ŠOS

Rak ne prizanaša nikomur, zato je prav, da se tudi mladi zavedajo pomena boja proti raku dojk. Europo Donno je razveselila ponudba za sodelovanje s strani Študentske organizacije Slovenije (ŠOS) pri akciji za mamotom. ŠOS je stanovska organizacija vseh slovenskih študentov. Zavzema se za uresničevanje interesov več kot 100.000 študentov slovenskih fakultet, akademij, visokih in višjih strokovnih šol ter visokošolskih zavodov v tujini. Vključuje uiverze v Mariboru, Ljubljani in na Primorskem ter Zvezo študentskih klubov (ŠKIS). ŠOS in Europa Donna sta se dogovorila za sodelovanje predvsem pri promociji SMS Donacije. ŠOS je omogočil plakarna mesta na fakultetah in info točkah ter obveščanje o akciji v svojih časopisih in na spletnih straneh. Filme za plakate so donatorsko izdelali v HIFI Colorstudio d.o.o., plakate pa so brezplačno stiskali v Tiskarni Januš d.o.o.

»Študentska organizacija Slovenije z veseljem in ponosom pristopa k promociji SMS Donacije za nakup mamotoma. Za sodelovanje smo se odločili, ker menimo, da je ureditev na tem področju urgentna in zato verjamemo, da bomo prek naše akcije osveščanja študentske populacije in seveda tudi vseh ostalih prispevali kamenček k dograditvi tega mozaika. Rak je vsekakor kuga 21. stoletja, zato je danes preventiva pomembnejša kot kdajkoli doslej. Študentske organiza-

cije Univerz tako v Ljubljani, Mariboru in na Primorskem bodo prek svojih sredstev obveščanja seznanjale z akcijo, prek krovne organizacije študentskih klubov (Zveze ŠKIS) pa bo akcija prenesena na več kot 50 lokacij po vsej Sloveniji. V uspeh akcije ne dvomimo, saj gre za izpolnjevanje obredobrega cilja, želimo si le, da bodo sredstva zbrana kar se da v kratkem roku«, je za Novice Europa Donna povedal Igor Kravanja iz Odbora za socialna in zdravstvena vprašanja organizacije ŠOS. Europa Donna se zahvaljuje donatorjema in ŠOS za solidarnost.



Igor Kravanja, Študentska organizacija Slovenije, ve, da je rak kuga 21. stoletja.

FINANCE ZA ED

Sredi avgusta se je akciji zbiranja sredstev za mamotom kot donator pridružil tudi časnik Finance. Na svojih spletnih straneh je objavil spletne oglase akcije, v septembru pa so se jim pridružili še oglasi v tiskani izdaji. Europi Donni so dvakrat mesečno zagotovili oglašni prostor z namenom oglaševanja in spremljanja humanitarne akcije. V časniku Finance načrtujejo tudi sodelovanje z ED pri njihovi decembrski humanitarni akciji »Voščite in pomagajte«, kjer del prihodka od voščil, ki jih podjetja oglašujejo v časniku Finance, namenijo za določen humanitarni namen. In letos se s svojo akcijo pridružujejo zbiranju za mamotom.

50-LETNICA KRKE

Podjetje Krka d.d. Novo mesto pomaga Europi Donni že od vsega začetka. Predvsem smo jim hvaležni, da imamo lahko v njihovih prostorih na Dunajski 56 v Ljubljani svojo pisarno. Prav tako je Krka med donatorji v akciji za nakup mamotoma. Predstavnica Krke, gospa Marjeta Potrč, pa je med tremi podpisnicami transakcijskega računa. Tovarna zdravil Krka letos praznuje 50-letnico delovanja. Ustanovljena je bila 23. aprila leta 1954 kot farmacevtski laboratorij Krka na pobudo magistra Borisa Andrijančiča. Novembra je stekla redna proizvodnja, konec istega leta pa je devet delavcev izdelovalo že 20 različnih zdravil. Danes je Krka eno vodilnih generičnih farmacevtskih podjetij v srednji in vzhodni Evropi z več kot 3.000 zaposlenimi. Njene izdelke poznajo v več

kot 70 državah sveta. Poleg zdravil na recept in izdelkov za samozdravljenje proizvaja in trži še veterinarske in kozmetične izdelke. Ena od temeljnih vrednot Krke je odgovornost do okolja in sožitje z njim. Zato poleg Europe Donne podpira tudi projekte na področju zdravstva, dobrotnosti, športa, znanosti, izobraževanja, kulture ter različne akcije, ki sledijo njihovu poslanstvu zdravega in kakovostnega življenja. Krkinemu praznovanju se pridružuje tudi hčerinska družba Krka Zdravilišča, ki obhaja 30 let delovanja. Vanjo so vključeni Hoteli Otočec, zdravilišči Dolenjske in Šmarješke Toplice na Dolenjskem, Zdravilišče Strunjan na obali ter Hotel Krka v Novem mestu. Europa Donna čestita Krki ob njenem jubileju in se ji obenem zahvaljuje za vsestransko podporo.

Fotografija: Nejc Vernik



Stojnica Europe Donne

BAZAR V ZVEZDI

Europa Donna se je s svojo stojnico predstavila tudi na nevladnem bazarju 22. septembra 2004 v parku Zvezda v Ljubljani. Pripravila je prikaz svojih aktivnosti na področju boja proti raku dojk. Obiskovalci so lahko dobili informacije o tej bolezni in o združenju, na voljo pa so bile zloženke in drugi tiskani materiali Europe Donne. Nevladni bazar se je odvijal v okviru 3. festivala nevladnih organizacij od 20. do 23. septembra. Prireditelj festivala je zavod Center za informiranje, sodelovanje in razvoj nevladnih organizacij (CNVOS).



SPLETNA STRAN ED

Decembra lani so začele delovati spletne strani Evrope Donne, ki jih je donatorsko oblikovala agencija Renderspace. Do oktobra letos so zabeležile 40.794 obiskov, kar je v povprečju 2.799 na mesec. Povprečen čas obiska je bil

3,5 minut. Obiskalo jih je kar 30.057 različnih uporabnikov. Tolikšen obisk je lep uspeh za neprofitno organizacijo, kot je Europa Donna, ki je bila pred tem dokaj nepoznana.

Obiskovalci lahko na www.europadonna-zdruzenje.si še vedno najdejo razgibane vsebine, ki jim pomagajo pri iskanju odgovorov na vprašanja v zvezi z Europo Donno, o raku dojke in o drugih rakih. Na enem mestu so zbrana najpogostejša vprašanja v zvezi z rakom dojke in odgovori nanje ter še veliko drugega. Spletne strani omogočajo tudi elektronski kontakt z zdravniki. Na spletnih straneh ste lahko spremljali tudi akcijo za mamotom, zbrani znesek in donatorje ter sveže novice. Če imate pripombe in predloge glede vsebine spletnih strani ali če imate še kakšno dodatno vprašanje, nam pišite na europadonna@europadonna-zdruzenje.si.

Europa Donna se zaveda, da je internet danes zelo učinkovito orodje za informiranje širše javnosti. Zato se zahvaljuje podjetju Renderspace, ki je omogočilo, da se združenje predstavlja tudi na ta način.

Spletne strani združenja Europa Donna
www.europadonna-zdruzenje.si.

VPRAŠANJA IN ODGOVORI

Forum in spletne strani Društva onkoloških bolnikov Slovenije: <http://med.over.net/onko/forum.htm> so že četrto leto na voljo vsem, ki so sami ali pa njihovi sorodniki zboleli za rakom. Na spletnih straneh lahko anonimno vprašate prav vse, kar vas zanima o raku. Odgovarja Irena Jakopanec, dr.med.



Irena Jakopanec

Fotografija: Neva Železnik



Generalni zastopnik



DUNAJSKA 122 • 1000 LJUBLJANA • SLOVENIJA

Tel.: (01) 56 86 294, Fax: (01) 56 85 498

GSM: (041) 650 319

e-mail: breda.miklavc@bmp.si

PRIMER ED NA SKOJ

Slovensko društvo za odnose z javnostmi enkrat letno organizira konferenco, na kateri se predstavijo tudi praktični primeri s tega področja. Med njimi je bila letos tudi Europa Donna z zbiranjem sredstev za mamotom. Akcija izstopa predvsem po načinu dela in postavljanju novih pravil pri humanitarnih akcijah. Udeleženci predavanja pa so prejeli tudi roza pentlje, simbol boja proti raku dojke.

Za neprofitne organizacije, kot je Europa Donna, je pomembno, da za njihovo delo izve čim širša javnost. Na komunikacijskem področju ji drugo leto donatorsko pomaga agencija Pristop. Na letos že osmi konferenci odnosov z javnostmi, ki je potekala v Mariboru, je vodja projekta v tej agenciji, Špela Polak, predstavila, na kakšen način je potekalo ozaveščanje javnosti o možnostih darovanja za mamotom.



Špela Polak je vodja projekta v agenciji Pristop, d. o. o., ki ED brezplačno pomaga pri komuniciranju.

Na konferenci so bila predstavljena komunikacijska orodja, ki so bila uporabljena za posredovanje sporočil. O njih smo poročali tudi v Novicah Europa Donna. Akcijo smo podprli s televizijskim oglasom, plakati, obeškami na avtobusih, tiskanimi oglasi, zloženko, spletno stranjo,



Sara je prepoznavna nosilka akcije zbiranja sredstev za mamotom.

prispevki v Novicah Evrope Donne, pasicami na spletnih straneh ter majicami Europa Donna. Izbor teh orodij je bil prilagojen posamezni priložnostim. Akcija pa ne bi bila tako uspešna brez ljudi, ki pri njej sodelujejo. Najprej so tu članice združenja Europa Donna, ki so v akcijo vložile ogromno pozitivne energije in svojega časa. Kreativnih idej pa ne bi mogli uresničiti brez pomoči številnih donatorjev, ki so pri akciji sodelovali s svojim delom, ter prepoznavne nosilke, deklince Sare. Informacije o akciji so se poleg načrtovanih komunikacijskih aktivnosti širile še z verigo elektronskih pisem neznane ga snovalca ter s priporočili sponzorjev in donatorjev v akciji.

Program je pomagal organizaciji pri dvigu njene prepoznavnosti. Poleg tega pa je pripomogel k osveščanju javnosti o pomenu zdravega načina življenja in pomenu boja proti vsem vrstam raka v vseh življenjskih obdobjih. Poleg uspešnega zbiranja sredstev za aparaturo akcija postavlja tudi nova merila na področju humanitarnih akcij. Uvedeni so bili varovalni mehanizmi za popolno transparentnost zbiranja sredstev, vsa zbrana sredstva pa bodo namenjena mamotomu. Vsa produkcija, objave in distribucija so bile namreč izpeljane donatorsko.

IZJEMNA OSEBNOST LETA 2004

Revija Naša žena že enajst let izbira in nagraduje ljudi, ki jim človekoljubje pomeni življenjski slog. Letos je posebna komisija Naše žene med sedemindvajsetimi plemenitimi posamezniki izbrala za izjemno osebnost leta 2004 na področju dobrih del Mojco Senčar iz Ljubljane, rojeno v Ljutomeru, ki je šestintrideset let delala na Onkološkem inštitutu kot anesteziologinja. Še kot redno zaposlena je bila ena redkih zdravnic, ki je slovela kot najbolj prijazna in razumevajoča. Bolnik je bil zanj bog. Najbrž tudi zato, ker je pred triindvajsetimi leti tudi sama zbolela za rakom dojke in je vedela, kaj bolnemu pomeni topla beseda. Odkar je upokojena, je predsednica Europe Donne, slo-

venskega združenja za boj proti raku dojke. To funkcijo je sprejela po upokojitvi kot izživ. Čutila je, da lahko s svojim znanjem ter predvsem z oseb-

no izkušnjo stori še veliko dobrega. Za druge. Za vse ženske. Za tiste, ki so bolne, in za tiste, ki so še zdrave. Če bi morali Mojco Senčar opisati z nekaj besedami, bi rekli, da je svetel žarek neskončnega optimizma in pozitivne energije, da se nesebično razdaja ljudem, ki jih je označila rakava bolezen!

Vedno je v prvi bojni liniji proti tej hudi bolezni. Sama pa zaradi raka dojke ni izgubila ne vere ne moči, ko se je morala čez noč pripraviti na hudo operacijo, o kakršni je vedela preveč, da bi se lahko tolažila z iluzijami. Mojca je ljudem v stiski vedno na voljo. Zanje si zmeraj vzame čas. Prav zaradi nje rak dojke ni več sinonim za smrt. Bila je hkrati prva, ki je v Sloveniji na televiziji javno povedala, da je bolnica z rakom dojke. Zaradi poguma, znanja, srčnosti in zaslug v boju proti raku dojke in pri osveščanju žensk za preventivo proti tej bolezni jo je komisija izbrala za izjemno osebnost leta 2004.



Fotografija: Jaka Vinšek

Mojci Senčar je zahvalno listino in zlatega golobčka izročil Vlado Dimovski, tedanji minister za delo, družino in socialne zadeve Čestitamo.



Išči pametneje.
www.najdi.si



Glavobol je navadno prvi znak tumorja v možganih.

MOŽGANSKI TUMORJI

Čeprav je glavobol navadno prvi znak možganskega tumorja, za večino glavobolov ne velja, da bi bil vzrok zanje možganski tumor. Za postavitev pravilne diagnoze je potrebnih več preiskav, pa še takrat se pogosto izkaže, da je tumor benigni oziroma nenevaren.

Čeprav tudi za benigni tumor ne moremo reči, da ni nenevaren, saj enako kot maligni z rastjo vdira v sosednja tkiva, povzroča pritisk na lobanjske kosti, glavobol in druge nevrološke težave, pa vendar ne uničuje zdravega možganskega tkiva, ne metastazira – torej ne »pošilja« svojih malignih celic po krvi in limfi po telesu ter tako zaseja nova žarišča tumorja. Vseeno pa ga je nujno potrebno zdraviti, saj lahko s pritiskanjem na določene predele možganov prizadene dele telesa, ki so od glave oziroma tumorja oddaljeni.

Kakšen pa je maligni možganski tumor? O tem smo se pogovarjali z **Urošem Smrdelom, dr. med.**, radioterapevtom onkologom na Onkološkem inštitutu v Ljubljani, ki se pri svojem delu srečuje z zdravljenjem malignih možganskih tumorjev.

- Zakaj pravite, da se izogibate besede možganski rak in bolezen imenujete možganski tumor?

Raki vzniknejo drugod po telesu in so drugačni od maligne tvorbe, ki vznikne v možganih. Seveda pa to ločimo le strokovnjaki. Za bolnika je rak rak, bolezen z grozečim predznakom, pa naj bo kjerkoli v telesu. Kadar se pojavi v možganih, torej v glavi, povzroči prav poseben strah; takrat se še posebno globoko zavemo, da so možgani najpomembnejši del telesa. In tujek, četudi benigni, je nevarnost, ki nas naredi nemočne, saj je jasno, da sožitje z njim ni mogoče – še posebno, če nam dela težave in se večja. Tumorje, ki vzniknejo v možganih, imenujemo primarna tumorska rast. Kadar pa se rakaste celice po krvi razširijo v možgane od drugod (npr. iz dojke), je tumor v tem delu telesa posledica razsevkov ali metastaz raka, ki je primarno vzniknil drugje v telesu. Metastaze iz raka, ki se je začel v kakem drugem delu telesa in se nato razširil v možgane, pomenijo najpogostejšo obliko malignega možganskega tumorja.



Fotografija: Alenka Lobnik Zorko

Uroš Smrdel, dr. med.

- Po čem se možganski tumorji med seboj razlikujejo?

Razlikujejo se po vrsti celic, iz katerih so nastali, ter po načinih in izidu zdravljenja. Tisto, kar ima ta velika skupina tumorjev skupnega, je mesto, kjer so nastali – to pa so možgani. Pravimo, da jih združuje skupna lokacija.

- Imate na voljo statistične podatke o tem, koliko je pri nas na leto primarnih tumorjev, kdo zboleva, zakaj, kakšna je povprečna starost bolnikov itd.?

Po podatkih Registra raka za Slovenijo je v letu 1998 za primarnimi možganskimi tumorji zbolelo 98 bolnikov. Kdo zboleva, kakšni so dejavniki tveganja, koliko je povprečna starost ob izbruhu bolezni, pa ni mogoče govoriti na splošno, ampak le v zvezi s posameznimi vrstami možganskih tumorjev.

- Kateri so najpogostejši možganski tumorji?

Najpogostejši so gliomi. Ti nastanejo zaradi napačne (maligne) preobrazbe celic, ki sestavljajo oporno tkivo možganov in jih imenujemo glija. Glije delimo glede na vrsto celice, ki se maligno pre-

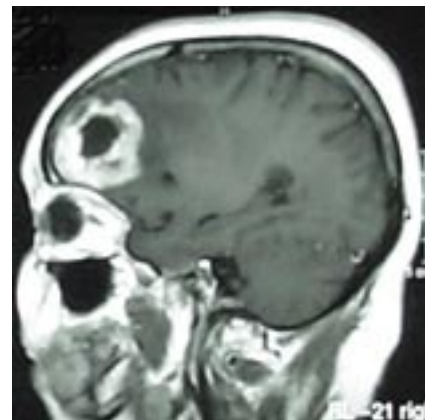
obrazi, na dve skupini: astrocitome in oligodendrone, in ti se še naprej delita glede na posebnost tkiva (histološka slika) in potek bolezni. Obstajajo pa tudi tumorji, ki imajo značilnosti obeh skupin.

- Opišite nam, prosim, prvo skupino gliomov.

Prva skupina, astrocitomi, je dobila ime po zvezdasti (latinsko je zvezda astrum) obliki celic. Ti tumorji se pojavljajo ne glede na starost in so pogosta oblika možganskega tumorja pri otrocih. S starostjo jih je, kar velja za vse vrste tumorjev, vse več. Za njimi zbolevalo v približno enakem razmerju moški in ženske. Astrocitome delimo še naprej v tri stopnje: I., II. in III. stopnja, pri čemer astrocitomi III. stopnje najhitreje rastejo in so zato najnevarnejši.

- In druga skupina gliomov?

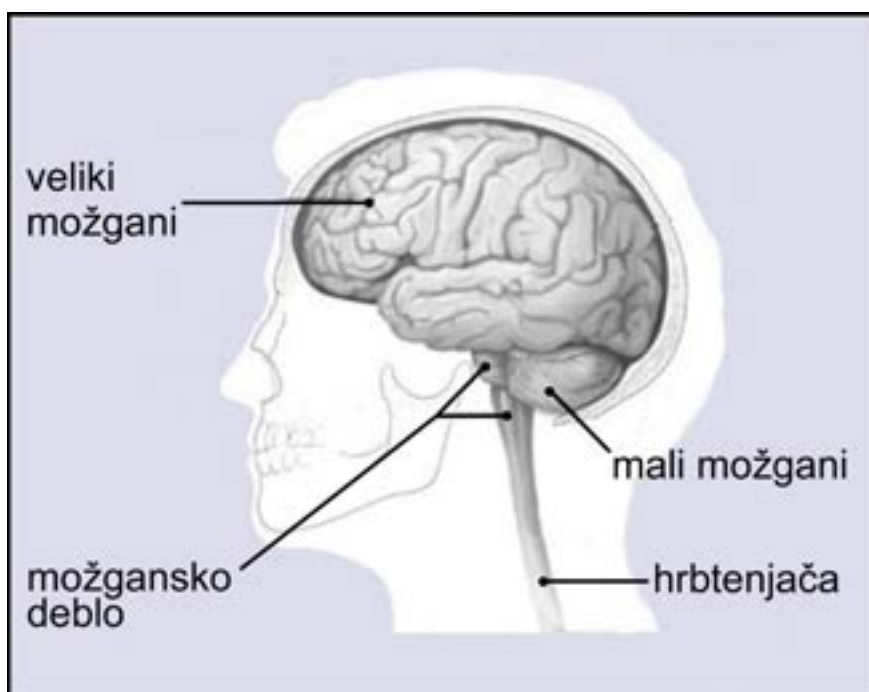
V drugo skupino gliomov prištevamo oligodendrogliome. Nastajajo iz normalnih celic, oligodendrocitov, ki so celice možganskega opornega tkiva in po svojem izgledu podobne razvejanemu drevesu (grško pomeni dendrites drevesast). Te vrste tumorskih celic se pojavljajo predvsem pri odraslih in jih je s starostjo vse več. Tudi te razdelimo v stopnje od I do III, pri čemer velja za oligodendrogliome III. stopnje, da najhitreje rastejo in so najnevarnejši. Imajo svoje ime: anaplastični oligodendrogliomi.



CT možganov z jasno vidnim mestom tumorja v čelnem predelu

- Obstaja pe še tumorsko tkivo, ki je sestavljeno iz prve in druge vrste glij?

Da. Ta vsebuje celice z značilnostmi astrocitov in oligodendrocitov in jih zato imenujemo oligoastrocitomi. Med njimi je najnevarnejši možganski tumor, imenovan glioblastom multiforme. Zanj je značilno, da je najbolj nezrel. To pomeni, da so celice izgubile značilnosti normal-



MOŽGANI

Možgani (veliki, mali in možgansko deblo) so središče zapletenega sistema, ki se imenuje človeško telo. Če rečemo, da so čudež stvarstva, ne bomo pretiravali. Gobastega, mehkega možganskega tkiva, ni več kot za kilogram in pol. Vendar v tej nenavadni, vijugavi gmoti, ki spominja na močno povečano orehovo jedrce, varno spravljeno v koščeni lobanji, domujejo naše misli, občutki, spomin, zaznave, predstave, vedenje, razpoloženje ... In če sami (ali drugi) pogosto nismo (ali niso) »zadovoljni« z vsem naštetim, ko smo (so) sicer popolnoma zdravi, kako šele lahko gre vse to narobe, če se v to mehko gmoto prikrade tujek, tumor.

Funkcije glavnih delov možganov

Veliki možgani: vanje se stekajo informacije, ki jih posredujejo čutila, nato pa možgani »naročijo« telesu, kako naj se nanje odzove. Veliki možgani nadzorujejo mišljenje, učenje, govor, branje in čustva.

Veliki možgani so razdeljeni na levo in desno polovico, ki nadzorujeta različne dejavnosti. Desna nadzoruje mišice levega dela telesa, leva pa mišice desnega dela telesa.

Mali možgani nadzorujejo ravnotežje in kompleksne dejavnosti, kot npr. hojo in govor.

Možgansko deblo povezuje možgane s hrbtenjačo. Uravnava občutek lakote, dihanje, telesno temperaturo, krvni tlak in druge osnovne telesne funkcije.

nih celic in zato raste najhitreje. Za rast potrebuje svoje žilje (prisotno mu ne zadošča, ker ga ne more prehranjevati), a še to mu pogosto ne zadošča. Delitev teh malignih celic je tako hitra, da jo je mogoče videti pod mikroskopom.

- Zakaj nastanejo gliomi?

Vzroki so po večini neznani, vsekakor pa se to zgodi na določeni stopnji spremembe normalne zarodne celice v maligno – to je v zrelo celico glije. Na tej stopnji pride do 'odločitve', kakšne vrste glija bo to.

- Kaj je značilno na splošno za maligne celice v primerjavi z normalnimi?

Čeprav za maligne celice ne moremo trditi, da so telesu tuje, saj so v njem navsezadnje vzniknile, a so se tako spremenile, da ne rastejo in se ne delijo več normalno. Preprosto povedano so ušle nadzoru organizma in podivjale. Rasti in deliti se začno po svojih pravilih, ki niso po meri organizma: delijo se zelo hitro in za svojo delitev in rast potrebujejo tako hrano kot prostor. Oboje gre na škodo organizma, pogosto življenja. Nevarnost pa je odvisna seveda tudi od tega, kje je tumor vzniknil, kako se je že razširil, kakšne vrste je, od tega, v kakšnem zdravstvenem stanju je sicer človek, itd.

- Kakšni pa so najbolj splošni znaki, ob katerih bi lahko celo sami posumili na možganski tumor?

Najpogostejši znaki so: glavobol, ki je navadno zjutraj močnejši, slabost ali bruhanje, spremembe govora, vida ali sluha, težave z ravnotežjem ali hojo, spremembe razpoloženja ali sposobnosti koncentracije, težave s spominom, mišični trzljaji ali krči, neobčutljivost ali zbadanje v rokah in nogah. Seveda pa naštetni znaki še ne pomenijo možganskega tumorja, saj jih (nekateri ali vse) vsebujejo tudi druga bolezenska stanja. Vendar pa mora vsakdo, ki jih opazi, čimprej k zdravniku, ki bo presodil, ali so nevarni ali nenevarni.

- Kako diagnosticirate možganske tumorje?

Preiskave si sledijo takole:

splošni zdravnik je prvi, ki oceni, ali mora bolnik na nadaljnje preiskave. Kliničnemu pregledu (odvzem krvi, nevrološki pregled) sledijo slikovne preiskave (računalniška tomografija ali CT), ki pokažejo tumorsko maso v možganih. Natančneje jo opredeli magnetna resonančna preiskava (MRI), nato pa sledi operativni odvzem tumorskega tkiva za biopsijo in pregled celic pod mikroskopom. S tem je postavljena diagnoza. Ob operativnem diagnostičnem posegu lahko kirurg odstrani celotno tumorsko tkivo, ki ga vidi. Vendar to pogosto ni mogoče, saj bi lahko s tem poškodoval pomembne dele možganov. V takem primeru se odloči le za delni operativni poseg – torej odstrani le del tumorja, ki ga lahko odstrani, ne da bi bolnika s tem bistveno prizadel.

- Kako zdravite možganske tumorje?

Najpomembnejši del zdravljenja je operacija. Ta je tako napredovala, da lahko danes s kirurškim zdravljenjem odstranimo že večino tumorjev. Včasih je to edini način, včasih pa sledi še obsevanje in v določenih primerih kemoterapija. Pomemben del zdravljenja so zdravila proti epilepsiji, ki se lahko pojavi po operaciji, četudi bolnik napadov prej ni imel, ter zdravila, ki delujejo močno protivnetno (kortikosteroidi) in zmanjšujejo otekline.

- Kakšen je izid zdravljenja možganskih tumorjev?

Ne najboljši, saj se gliomi pogosto ponavljajo. Cilj zdravljenja je torej čim bolj odložiti ponovitev bolezni. Včasih nam to uspe za 10 let ali več in v tem času je bolnik brez težav. Seveda pa so potrebne redne nevrološke in slikovne kontrole, da lahko zdravljenje, če se je tumor ponovno razrastle, takoj ponovimo.

Alenka Lobnik Zorko



DVE METODI

Zanima me, kaj je to računalniška tomografija – CT, in kaj magnetna resonanca ter zakaj se metodi uporabljata?

ODGOVARJA:



Miljeva
Rener,
dr. med.
specialistka
radiologije
in članica
strokovnega
sveta
Europe
Donne

CT je rentgenološka preiskava z uporabo rentgenskih žarkov in računalniške opreme.

Sodobni rentgenski aparati imajo visoko razvito tehnologijo z več detektorji in z visoko zmogljivo računalniško opremo – spiralni CT. Čas preiskave je bistveno krajši kot pri aparatih starejše generacije, zato je doza sevanja manjša (CT pljuč traja manj kot 30 sekund). Tako lahko s spiralnim CT-jem preiskujemo vse organe in tkiva v telesu ter žile. Primarno mesto pa ima CT pri slikanju glave, prsnega koša, pljuč, kosti in hrbtenice.

Pri nekaterih primerih je potrebno injicirati intravenozno kontrastno sredstvo za boljšo ločljivost bolezenskega procesa, npr. v primeru prikaza žil – CTA (CT angiografija).

Za CT preiskavo se odločimo, kadar z drugimi preiskavami (ultrazvok pri trebuhu, rentgenogram pljuč in kosti) ne moremo opredeliti bolezenskega stanja ali kadar je potrebna natančnejša obdelava, kadar prikazujemo organe, ki jih težko prikažemo z drugimi metodami (glava, možgani), za načrtovanje radioterapije tumorjev in za planiranje nadaljnje terapije.

Najpogosteje se poslužujemo te preiskave v nevroradiološki diagnostiki za pregled celotne glave vključno z možgani in hrbtenice. CT je v tem področju občutljiva metoda za iskanje tumorjev, metastaz, vnetnih sprememb, kot tudi za ugotavljanje krvavitev in zlomov pri poškodbah. Enak pomen ima CT tudi pri diagnosticiranju bolezenskih sprememb in poškodb v predelu prsnega koša, pljuč, trebuhu, medenice in velikih sklepov.

Preiskavo naredimo tako, da pacient leži na mizi računalniškega tomografa. Miza se počasi premika skozi odprtino aparata. Pacient med ekspozicijo zadrži dih. Preiskava traja kratek čas. Zaradi svoje hitrosti ima spiralni CT pomembno vlogo pri nujnih primerih, kjer je potrebno v kratkem času postaviti diagnozo.

Kontraindikacija za CT preiskavo je nosečnost.

Magnetno resonančna tomografija – MRT je najnovejša preiskovalna tehnika z uporabo močnega magnetnega polja, radijskih valov in računalnika. Je neinvazivna, brez ionizirajočega sevanja, možen je prikaz organov v več ravninah. Ker ni sevanja, je MRT prednostna metoda za preglede otrok. Pri otrocih napravimo preiskavo v anesteziji.

MRT pa ne smemo uporabiti pri bolnikih, ki imajo srčni vzpodbujevalnik, kovinske delce v telesu kot posledico, terapevtskih posegov ali drugih vzrokov. Ne

delamo ga pri nosečnicah. Pri pacientih, ki imajo strah pred zaprtim prostorom, je včasih potrebna anestezija.

Najpomembnejše mesto ima MRT pri diagnostiki centralnega živčnega sistema – možganov, in hrbtenjače za prikaz tumorjev, metastaz, vnetnih sprememb, žilne in druge patologije.

Multipla skleroza dokažemo edino z MRT.

MRT je vodilni dagnostični postopek pri tumorjih mehkih tkiv za določitev velikosti, razširjenosti, vraščanja v okolne organe, odnos do žilja in kosti. Pri teh tumorjih napravimo MRT pred kemoterapijo in po njej, da vidimo odziv nanjo. CT ima prednost pri diagnostiki skeleta glave, hrbtenice, medenice s kolki in ostalih sklepov, MRT pa pri diagnostiki možgan, hrbtenjače in mehkih tkivnih tumorjev ter žilja. Pri MRT ni ionizirajočega sevanja. CT je hitrejša preiskovalna metoda kot MRT.

NA KRATKO - NA KRATKO - NA KRATKO

GIBANJE IN IMUNSKI SISTEM

Z gibanjem si krepimo telo in dušo. Redna telesna dejavnost se priporoča tako otrokom, mladim, ljudem srednjih let, starajočim se, starim in tudi ženskam z rakom dojke. Že dolgo je tudi znano, da redna telesna dejavnost preprečuje marsikatero obolenje, tudi raka dojke!

Koristna je predvsem tista, a redna, telesna dejavnost (vsak dan 30 minut ali vsaj trikrat tedensko po eno uro), ki intenzivneje krepi mišice in kosti, na katere se te mišice pripenjajo. Med pozitivne učinke telesne dejavnosti prištevamo: 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. Ljudje, ki se redno gibajo, so manjkrat prehlajeni kot ljudje, ki večino časa presedijo ali preležijo. Pri zmerni vadbi se namreč krepi tudi imunski sistem.



Fotografija: GoodShoot

Dobrodelna, zabavno-kulturna in zdrava prireditev bo postala tradicionalna

HUMANITARNI POMEN V OSPREDJU

Prav gotov že veste, da je Europa Donna, slovensko združenje za boj proti raku dojk, ob pomoči Naše žene oziroma Dela Revij, d.d., Avona in Pristopa, d.o.o. konec septembra pripravila tek za mamotom. To je za aparaturo, ki jo bo Europa Donna kupila za vse Slovenke, ki že vedo, da imajo raka dojk. Mamotom namreč omogoča natančnejše diagnosticiranje.

Ves denar, ki smo ga na teku zbrali, in bilo ga je okoli 1,2 milijona, so članice Europe Donne takoj nakazale na račun, kjer se je do zdaj zbralo že toliko sredstev, da sploh ne dvomimo več v skorajšnji nakup te aparature, ki stane 80 milijonov tolarjev.

Ker se je teka udeležilo okoli 1200 ljudi – nekateri so uživali samo v kulturno-zabavnem programu – smo izrabili priložnosti ter nekatere znane in manj znane Slovence in Slovenke vprašali, zakaj so prišli na to humanitarno, zabavno in zdravo prireditev. Prisluhnite, kaj so nam povedali.



Slavko Slak, podžupan mesta Ljubljane.

Zelo me veseli, da je tako velik odziv kljub relativno slabemu vremenu. Eno-

stavno, takšne stvari ljudi zblizu jejo in dokazujejo, da, ko je treba pristopiti nekomu na pomoč, to znamo in zmoremo, in to me res izredno veseli.

Prof. dr. Dušan Keber, nekdanji minister za zdravje RS. Teka sem



se – tako kot mnogi drugi – udeležil zato, ker s tem kažemo svojo solidarnost drug z drugim, zdravi z bolnimi. Navsezadnje bo nekoč v prihodnosti morda nekdo drug izkazoval solidarnost zame. Poleg tega je to zelo jasno sporočilo politiki, da ljudje podpirajo solidarnost. In tretja stvar, gibanje je zdravo. Take akcije seveda zelo podpiram, ker dokazujejo, da želimo tudi zase narediti nekaj dobrega.



Zmago Jelincič Plemeniti, predsednik stranke SNS.

Mislím, da Europa Donna počne nekaj zelo plemenitega. Zbira denar za aparaturo za ženske z rakom

dojk. Takšna akcija pa je, vsaj po moje, vedno potrebna najširše podpore. Čudim se, da ni tu več politikov, da bi tako od besedne podpore prišli k dejanski. S tem, da smo mi iz naše stranke množično prišli, dokazuje, da imamo občutek za stiske, ki se ne dotaknejo le žensk z rakom dojk, pač pa tudi njihovih družin.

Tone Fornezzi Tof, novinar in voditelj teka za mamotom.

Takšnih akcij, kot je tek za mamotom, do katerega je prišlo na pobudo Europe Donne, bi se moral udeležiti vsakdo, ki le utegne. Zakaj? Ker sem prepričan, da med nami ni nikogar, ki



ne pozna koga, ki je imel raka. To je tek solidarnosti in tek za zdravje tistega, ki teče. Upam, da bo drugo leto na teku še več ljudi.



Barbra Jerman, novinarka, urednica TV tednika na TV Slovenija in voditeljica teka za mamotom.

Sem človek, ki sem vedno tam, kjer se dogajajo dobrodelne prireditve. Predvsem takšne, ki bodo koristile ženskam. Nobena izmed nas, ki smo danes zdrave, namreč ne ve, če je ta bolezen ne bo doletela v prihodnosti. Mamotom je naprava, za katero bi morali delati vsi, ki razmišljajo o človeku, življenju in zdravju. Ni treba, da pridejo teč, lahko bi vsaj hodili. Če bi vsi vedeli, da lahko tudi hodijo, bi bilo udeležencev navkljub slabemu vremenu še več. Upam, da jih bo prihodnje leto več in da se bo načrt, zbrati denar za mamotom do novega leta, uresničil.



Maja Blagdan, hrvaška pevk.

Skupaj z Wernerjem sva se odzvala na povabilo organizatorja prireditve in zelo sem vesela, da sem danes tu. Za Europo Donno sem že slišala.

Tudi doma na Hrvaškem, naj se pohvalim, pogosto sodelujem v dobrodelnih akcijah. Nedavno sem tekla v podobni akciji na zagrebškem jezeru Jarunu. Glede na to, da sem v visokih petah, danes nisem tekla, zato pa sem zapela nekaj pesmi.

Werner, pevec.

Zelo sem vesel in ponosen, da lahko pomagam s petjem. Morda se bom teka udeležil prihodnje leto.





Polona Prešeren, udeleženka teka. Tekla sem se udeležila, ker ima dobroteljen namen. Sicer tečem za svoje lastno dobro, za svoje zdravje in kondicijo. Zdi se mi, da bi moralo

priti še več žensk, ker človek nikoli ne ve, kdaj bo sam potreboval pomoč.



Katja Rozman Klajič, udeleženka teka. Tekla sem na dva kilometra, za tisti aparat za raka. Bilo je super. Tekla je tudi moja mama in kup njenih

prijateljev in prijateljic. Pridem tudi drugo leto, saj bo spet tek za Europo Donno, mar ne?



Cilka Jovančič, udeleženka teka. Pritegnejo me vse dobrodelne akcije, ne glede na to, kdo jih organizira. Tekla sem na dva kilometra, zato ker sem imela osem

otrok s seboj. Vsi smo uživali. Bil je veličasten pogled na množico, ki je tekla za dobro drugih.



Alenka Dolinar, udeleženka teka. Tekla sem se udeležila zaradi humanitarnega namena, pa tudi zato, da otroke naučimo solidarnosti.



Meta Geršak, udeleženka teka in članica Europe Donne. Rada sodelujem pri akcijah Europe Donne, saj se zavedam, kako pomembno je, da sem seznanjena z boleznimi dojk in

s pomenom ustreznega izobraževanja pri samopregledovanju ter ustreznega zdravljenja. To in še mnogo koristnega najdemo v reviji za zdrave in bolne Novice Europa Donna. Vem tudi, kje bom lahko iskala telesno in duševno pomoč v primeru bolezni.



Štefan Skledar, udeleženec teka in član društva Rdeči oblak. Mislim, da gre za pravo dobrodelno akcijo, pri kateri bo zbran denar porabljen za res nujno stvar. Za akcijo sem izvedel od dr. Sanje Rozman, poznam tudi njeno dejavnost v okviru Europe Donne. Vsi iz njene skupine Rdeči oblak smo se odločili, da bomo sodelovali pri teku. Pridemo tudi drugo leto.

Dejan Vodušek, novinar dnevnika Delo.

Prišel sem v znak solidarnosti in podpore ter v želji, da se zbere čim več denarja za mamotom. Sicer mislim, da bi morala denar zanj zbrati država, ne pa Europa Donna in revija Naša žena. Prišel sem tudi zato, ker imam slabe izkušnje z rakom. Moja mama ima raka dojk, sestra mi je pa umrla zaradi raka. Hkrati pa sem prišel tudi za to, ker je moja žena izvršna urednica revije Zdravje. Tek pa je tudi zdrav.



Marija Mica Kotnik, urednica revije Zdravje. Prišla sem, ker sem hotela tudi na ta način pokazati, da se zavzemam za dobra dela, ki jih izvaja Europa Donna. Nekdo

pač mora kupiti ta aparat. Če ga država noče ali ne more, je sreča, da se je tega lotila Europa Donna. Poleg tega pa se mi zdi, da je prav, da se družimo, da sami kaj naredimo za zdravje. To je bila prilžnost, da smo tekli, malce pridobili tudi na kondiciji. Število žensk z rakom dojk v Sloveniji zelo narašča, zato se mi zdi, da je zadnji trenutek, da nekaj naredimo v to smer, da ozavešimo ljudi in povemo, da rak, tudi rak dojk, ne prizanaša. Čas bi bil, da bi država uvedla presejanje, to je rentgensko slikanje dojk vseh žensk po ambrahamu na dve leti. Temu se reče organizirana preventiva proti raku dojk.



Štefka Kučan, udeleženka teka.

Povabilu sem se odzvala zaradi druženja z vsemi ljudmi dobre volje in zaradi ozaveščanja v borbi za zdravje. Nisem tekla, ker sem malo prehlajena, sem pa hodila. Vesela sem bila udeležbe številnih mladih na teku in njihove podpore nam, ki nas včasih v starosti že dajejo kakšne bolezni.

Andrej Remškar, manager trgovine Baby Center.

Na vsak način, ker rad tečem. Če lahko še kaj dobrega naredim, je to še toliko lepše. Skušam se udeleževati čim več tekov in prireditiv. Obljubim, da bom drugo leto tudi sam sodeloval pri organizaciji teka za Europo Donno.



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



Mag. Joško Čuk, predsednik Gospodarske zbornice Slovenije. Na tek za mamotom sem prišel zaradi dveh stvari. Prvič, zaradi rekreacije in drugič, ker rad doniram

za koristne namene, ko natančno vem, kam bo šel denar. Všeč mi je, da je prireditev množična. Videl sem ljudi iz drugih krajev Slovenije in zelo bi me veselilo, če bi tek Europe Donne in Naše žene postal tradicionalen. Zakaj? Ker čutim tu pozitivno energijo. Hvala vsem, ki ste zbrali toliko energije, da ste tako dobro organizirali to dobrodelno-rekreativno prireditev, ki je dobra za zdrave, pa tudi za bolne.



Marija Kristl, Društvo onkoloških bolnikov Slovenije (Mari-bor). Prišla sem, ker se zbira denar za mamotom, torej za ženske z rakom dojk. Drugič pa zato, ker

je prav, da tudi naše društvo podpre to akcijo. Želim si, da bi tek organizirali še v drugih krajih Slovenije.



Vita Mavrič, šansonjerka. Ko je treba pomagati, sem vedno poleg, če le utegnem. Mislim, da je to moja državljanska dolžnost. Srečni smo lahko, da smo dobili svojo državo, o kateri smo tako

dolgo sanjali. Mnogo smo že naredili, a še vedno je veliko neurejenega. Mislim, da se najbolj zatika v zdravstvu. Ne gre le za ta aparat, vidim, da imajo na vseh oddelkih težave. Že ko sem bila noseča, se spomnim, da so imeli težave zaradi prastarih ultrazvokov, ki so se kar naprej kvarili. Tudi takrat sem pomagala, da se je zbiral denar. Ni možnosti, da se ne bi odzvala, če se lahko. Pomagati drugim, če lahko, bi moral biti sestavni del vsakega človeškega srca.

Sebastian, pevec. Za mamotom sem slišal že prej in sem tudi sam daroval. Vedno sem rad sodeloval na dobrodelnih prireditvah in sem se tudi tokrat odzval. Je pa to moj prvi nastop po enoletni pav-



zi. Za tek nisem vedel, sem si pa ogledal celotno spletno stran na to temo. Ideja se mi zdi fantastična. Upam, da bodo to akcijo ljudje podprli v še večjem številu.



Skupina Game Over. Vedno se radi udeležimo dobrodelnih nastopov, sploh če gre za tek za mamotom. To se nam zdi pozitivna stvar, da lahko s pesmijo Game Over pomagamo ženskam, ki bodo nekoč rodile naše otroke.

Zala Grilc

Fotografije: Neva Železnik in Jaka Vinšek

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 življenje nanese, 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: bolezní 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 bolezní 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 zdravstvu.

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



V založbi revije Viva je izšla nova knjiga Pa zdravje?, ki jo je podpisal Dušan Keber, priznani in ugledni kardiolog ter profesor. Knjiga je zbirka kolumn, ki jih je avtor več kot leto dni objavljajl v sobotni prilogi osrednjega slovenskega časnika Delo, ena od njih pa je bila objavljena tudi v Dnevniku. Od izida zadnje kolumne so minila skoraj štiri leta, vendar so teme v njih brezčasne in vedno znova aktualne. Bralcu ponujajo iztočnice za razmišljanje o marsikaterem družbenem vprašanju, ne le o zdravstvenem sistemu. To je tudi eden od razlogov, da se je Dušan Keber odločil vse objavljene kolumne izdati tudi v knjigi.

V knjigi oziroma v člankih avtor opozarja na številne nevralgične točke našega zdravstvenega sistema.

Opozarja na pomanjkljivosti v organizaciji, na predolge čakalne vrste, na (ne)potrebnost posameznih pregledov, zlasti veliko pozornost pa namenja tudi (ne)zdravemu življenjskemu slogu.

Piše dobro, žal pa mnogih stvari, ki jih kritizira, kot minister za zdravje ni uredil. Pa bi jih lahko.

SPLETNE NOVIČKE
HOFFMANN-LA ROCHE

Hoffmann-La Roche je vodilno farmacevtsko podjetje na področju onkologije. V zadnjih letih je razvilo dve novi zdravili, ki se danes uporabljata za zdravljenje napredovalega raka dojke. V podjetju si prizadevajo tudi k osveščanju o raku in drugih boleznih, zato so pripravili dve spletni strani v slovenskem jeziku, na katerih lahko obiskovalci preberejo več o raku dojke www.roche.si in www.her2status.net.

www.roche.si

Rak dojk je najpogostejši rak pri ženskah.

Veliko bolnikov in bolnic z rakom ter njihovih sorodnikov išče informacije o svoji bolezni na internetu, da bi bolje razumeli bolezen. V Hoffmann-La Roche so zato pripravili spletno stran o raku dojke. Na njihovi domači spletni strani lahko najdete tudi številne informacije o drugih zdravstvenih področjih, kot so boleznj srca in ožilja, osteoporoza, gripa idr.



www.her2status.net

Rak dojk ni enovita bolezen. Približno četrtina bolnic z rakom dojk ima čezmerno izražen t. i. HER2 receptor. Več o HER2 pozitivnem raku dojk si lahko preberete na slovenski spletni strani www.her2status.net, kjer boste našli tudi slovarček medicinskih izrazov in uporabne povezave na druge spletne strani s sorodno tematiko.



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 35 držav.

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

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 najbolj 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.



Fotografija: GoodShoot

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 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:			
Datum rojstva:		Poklic:	
Naslov: - doma		Telefon, faks, elektronski naslov:	- doma
- v službi		- v službi	
Področje dela, ki me zanima:			
Podpis:		Datum:	



Hitro odpravi bolečino.

Tablete **Nalgesin's** vsebujejo učinkovino naproksen natrij s protibolečinskim, protivnetnim in protiročinskim delovanjem. Protibolečinski učinek nastopi hitro, že v 15 do 30 minutah in traja dolgo.

Nalgesin's svetujemo pri glavobolu in zobobolu, menstrualni bolečini, pri bolečinah v mišicah, sklepih in hrbtenici. Zniža zvišano telesno temperaturo in blaži vnetne procese.

Dodatne informacije: www.krka.si/nalgesins in www.ezdravje.com



Ze 50 let.


Pred uporabo natančno preberite navodilo!
O tveganju in neželenih učinkih se posvetujte z zdravnikom ali farmacevtom.