



NOVICE EUROPA DONNA

REVILJA ZA ZDRAVE IN BOLNE - PRILOGA NAŠE ŽENE - ŠTEVILKA 25 - MAREC 2007

10 LET
POVEZANI
V BOJU PROTI
RAKU DOJK

10 LET
EUROPE
DONNE

SVETLE IN
TEMNE PLATI
VSADKOV

NORDIJSKA
HOJA

NE BOJTE
SE RAKA

2007
LETO BOJA PROTI RAKU DOJK

Roza pentlja za dan žena in materinski dan

Pred prihajajočima praznikoma 8. marcu, dnevu žena in 25. marcu, materinskem dnevu, pripravlja Slovensko združenje za boj proti raku dojk **Europa Donna** skupaj s podjetjem **Avon** posebno humanitarno akcijo, s katero se po nakupu mamotoma, roloskopa in 14 negatoskopov vključujeta še v akcijo zbiranja denarja za CT, računalniškega tomografa za KC v Ljubljani in aparata za ultra zvok za Splošno bolnišnico Maribor.

Europa Donna zato poziva vsa podjetja, da svoje zaposlene predstavnice nežnega spola ob 8. marcu in/ali 25. marcu presenetijo z drobno pozornostjo, ki jo bo krasila roza pentlja. Tako bo vsako prejemnico drobno darilo iz Avonove kolekcije dobrodelnih proizvodov ne zgolj osrečilo, pač pa tudi prispevalo kamenček v mozaiku potrebne kupnine za CT. Ves izkupiček od prodaje proizvodov z roza pentljo nakažemo na humanitarni sklad Europa Donna.

Vaše podjetje bo s takšno plemenito potezo pokazalo, da mislite na vse zaposlene ženske v vašem podjetju tako ob mednarodnih dnevih žena in mater kot tudi ne pozabite nanje v težkih trenutkih, ko se borijo z boleznijo ali nesrečo. Vsi humanitarni proizvodi z roza pentljo so cenovno zgolj simbolične vrednosti, pod **5 €**/1189 SIT. Gre torej za majhen prispevek z veliko simbolično vrednostjo! Zato dokažite, da so zaposleni vaše največje bogastvo podjetja in njihova prihodnost tudi vaša skrb. Vsakemu humanitarnemu proizvodu priložimo izjavo, da se celotni znesek od prodaje nakaže na dobrodelni sklad Europa Donna. **Naj bosta dan žena in materinski praznik ovita z roza pentljo!**

Mojca Senčar

Mojca Senčar, Predsednica Europa Donna



Adriana Giurissa, Direktorica Avon Slovenija, Hrvaška in BiH



Proizvode lahko naročite po: e-pošti: **dara.jovanovic@avon.com** • pošti: **AVON**, d.o.o., Vodovodna c. 99, 1000 Ljubljana • po faksu: **01/530 9430**



Meda **4,17 €**/1.000 SIT



Kemični svinčnik (vsak) **4,17 €**/1.000 SIT

Žlička **4,17 €**/1.000 SIT



Okrasna obeska za ključne in mobi **1,88 €**/450 SIT



Priponka (vsak) **4,17 €**/1.000 SIT

Crusade zapestni trak (vsak) **1,25 €**/300 SIT



Kozmetična torbica **5 €**/1.198 SIT



*Ni ga človeka, ki bi vse svoje življenje, od rojstva do smrti, živel brez težav. Se pa ljudje med sabo razlikujemo po do-
jemanju svojih težav in po tem, kako se z njimi spopadamo. Nekateri se jih zmeraj dobro lotijo in jih mimogrede pre-
magajo; drugi jih rešijo le na pol, tretji vse »pometejo« po
preprogo itd.*

*Tudi na bolezen se odzivamo na različne načine. Eni z večjo,
drugi z manjšo občutljivostjo; eni se z boleznijo hitro spri-
jaznijo in pomirijo, drugi kasneje, tretji nikoli ... Nekateri
hitro obupajo, drugi se zlepa ne vdajo. Pa vendar: še tako
'močnim in trdnim' ljudem postane tesno pri srcu, ko izve-
do, da imajo raka. Šok je še toliko večji, ker se tumor navad-*

no razkrije popolnoma nepričakovano.

*Spoznanje, da ima nekdo v sebi maligne celice, vsakogar pretrese do temeljev. Številni
zdravniški pregledi, ki naj bi ovrgli ali potrdili diagnozo rak, so tudi zaradi psihičnega
stresa lahko zelo boleči za dušo in telo, in dalj ko traja čas od suma do postavitve dia-
gnoze, bolj je človek ranljiv in negotov. Zato bi bilo prav, da bi po vseh zdravstvenih usta-
novah in bolnišnicah bolnikom čim prej razkrili diagnozo in jih po njej tudi v nekaj dneh
sprejeli na zdravljenje! Sanje? Ne! To so naša realna pričakovanja, saj živimo v enain-
vajsetem stoletju, mar ne!*

V doživljanju raka dojke je kritičnih več obdobj.

*- Prvi nastopi s ugotavljanjem bolezni, ko posameznica še ne ve, ali ima raka ali ne. Tedaj
jo grizejo številni dvomi in strahovi.*

- Potem pride čas, ko ji povedo diagnozo. Sprva praviloma vsaka najprej pomisli na smrt.

*- V času zdravljenja, ko gre za kirurško operacijo, ki ji pogosto sledijo še obsevanje, hor-
monsko zdravljenje ali kemoterapija, gre v bistvu za hkratni poseg v telo in dušo. Tedaj
trpi zaradi izgube ene ali obeh dojk, ve, da telesno ni več tako popolna, ob kemoterapiji
izgublja lase, spremljajo jo stalne slabosti, slabo počutje ...*

*- Ko je zdravljenje končano, pa še ne pomeni, da je tudi ozdravljena. Zaveda se, da se bo-
lezen lahko ponovi in da te možnosti vsaj še nekaj let ne sme podcenjevati. Tiste začetne
moči, zaupanja v uspeh zdravljenja, kar ji je pomagalo premagovati strah, zdaj ni več. Pol-
letne ali letne kontrolne preglede občuti pogosto kot nekakšen napad nase. Vedno znova
jo bodo namreč spominjale na raka, ki je bil dozdnevno ozdravljen. Zato ni čudno, da tudi
vračanje v stare tirnice življenja za marsikatero nikakor ni preprosto.*

*Pa vendar: mnoge ozdravljene pravijo, da je življenje dar. Zaradi raka dojke so prevred-
notile mnogo stvari. Nič več niso na prvem mestu denar, kariera, zunanji blišč, pač pa se
veselijo vsake malenkosti, predvsem pa svoje družine in vsakogar, ki jim je med boleznijo
stal ob strani.*

*Ob deseti obletnici slovenske Europe Donne, ki ji ni vseeno, kako so obravnavane žen-
ske z rakom dojke, se sprašujemo, če se naše zdravstvo in zdravstvena politika zares za-
vedata, da je vsako življenje enkratno, neponovljivo in tudi zato nadvse dragoceno. In ali
res vsi storijo vse, da bi bilo bolnih čim manj in da bi imeli tisti, ki zbolijo, zmeraj na voljo
najustreznejše zdravljenje in primerno rehabilitacijo?*

Neva Železnik

**Pa še to. Ne pozabite priti na jubilejno skupščino ED, ki bo 8. marca v Ljubljani
(več na strani 8); se udeležiti seminarja Živeti z rakom, ki bo potekal 30. in 31. mar-
ca na Otočcu (več na strani 38) in se prijaviti za izlet v Rim, kamor bo ED popeljala
ozdravljene 24. maja letos (stran 9).**

VSEBINA

PISMA, OBVESTILA	4
SLAVNOSTNA SKUPŠČINA ED	7
SVETLE IN TEMNE PLATI VSADKOV	10
LASTNOSTI TUMORJA IN ZDRAVLJENJE	14
KAKŠNA NAJ BO ČAKALNICA?	17
DRAGOCENA NAPRAVA	18
RAK DOJK SE RAD POTUHNE	20
MOJCA, BALZAM ZA DUŠO	22
VESTI IN DOGODKI	24
JE BITKA DOBLJENA?	26
RAKA SE NI TREBA BATI	28
SUPER ZDRUŽENJE	39
HOJA Z NOGAMI IN ROKAMI	32
TAKO RADA ŽIVIM	34
PRAVOČASNO K ZDRAVNIKU!	35
V IMENU LJUDSTVA	36
MAMA SE NI LIŠPALA	37
IZOBRAŽEVANJE IN SREČANJE	38
ČLANSTVO	39

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

Naslov Združenja: Europa Donna Sloveni-
je, Dunajska 56/V, p. p. 2652, Ljubljana, tel.:
01 475 15 14, faks: 01 436 12 66, elektronski
naslov: [europadonna@europadonna-zdru-
zenje.si](mailto:europadonna@europadonna-zdru-
zenje.si), naslov spletnih strani: [http://www.
europadonna-zdruzenje.si](http://www.
europadonna-zdruzenje.si); uradne ure od
ponedeljka do petka od 11. do 14. ure.

Predsednica: prim. Mojca Senčar, dr. med.

Predsednica odbora pokrovitelj: 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 jav-
nostjo

Tehnično urejanje in oblikovanje: Andrej
Verbič

Lektoriranje: Rudenka Nabergoj, prof.

Fotografije: Nepodpisane fotografije so iz
arhiva Naše žene, Novice Europa Donna ali pa
iz arhiva portretirank/cev.

Novice Europa Donna izidejo štirikrat letno:
marca, junija, septembra in decembra, a le če
Združenje za boj proti raku dojke Slovenije uspe
zbrati sredstva zanje. Novice Europa Donna
prejemajo brezplačno članice Združenja, kot
prilogo pa naročnice Naše žene. Članice Euro-
pe Donne, ki Novic po izidu ne prejmete, po-
kličite na Našo ženo: (01) 473 86 30, pa vam jih
bomo še enkrat poslali.

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

Novice Europa Donna sofinancirata **Ministrstvo
za zdravje in Fundacija za financiranje inva-
lidskih in humanitarnih organizacij** - FIHO.
Izdajanje Novic podpira tudi **Delo Revije, d.d.**



KONCESIJE

Spoštovani gospod minister!

Slovensko združenje za boj proti raku dojke Europa Donna odločno nasprotuje podeljevanju koncesij za odkrivanje (presejanje) in zdravljenje raka dojke. Zakaj?

Slovenska Europa Donna je ena izmed 40 članic evropske zveze Europa Donna, ki sledi 10 ciljem za zagotovitev enakih možnosti za vse ženske v Evropi pri zgodnjem odkrivanju te bolezni, raka dojke, učinkovitem zdravljenju in rehabilitaciji ne glede na to, kje so rojene, kako so bogate in izobražene, kakšne veroizpovedi so itd.

Slovenska Europa Donna se pridružuje tem ciljem in se bori, da bi imele tudi v Sloveniji VSE ŽENSKE enake pravice in možnosti za zgodnje odkritje bolezni, učinkovito zdravljenje in rehabilitacijo. Tega doslej ni.

Rak dojke, ki danes v Sloveniji letno prizadene že več kot 1000 žensk in je ves čas v porastu, je dobro ozdravljiva bolezen, če je odkrit zgodaj in če je operiran in zdravljen v centrih, kjer vsak posamezni primer obravnava skupina za raka dojke dodatno usposobljenih strokovnjakov. To so kirurg, patolog, radioterapevt, internist onkolog in posebej usposobljena medicinska sestra.

Rak dojke je bolezen, s katero naj se ukvarjajo samo dodatno usposobljeni in izkušeni strokovnjaki, in to od presejanja, tj. zgodnjega odkrivanja, do rehabilitacije. Po naših informacijah so bile že podeljene prve koncesije za presejanje raka dojke, čeprav še nimamo vzpostavljene mreže primarnih centrov po evropskih strokovnih smernicah. Zato pričakujemo od Ministrstva, da bo najprej vzpostavilo to mrežo. V tej fazi organizacije zdravniških storitev za odkrivanje in zdravljenje raka dojke je dodeljevanje koncesij nedopustno, neodgovorno in za ženske škodljivo. Menimo, da si ženske v Sloveniji zaslužijo najboljšo obravnavo bolezni dojke, in vaša dolžnost je, da za to poskrbite.

S spoštovanjem,

predsednica ED:

prim. Mojca Senčar, dr. med.

MAMOTOM DELUJE

Mamotom je naprava za odvzem vzorčkov tkiva iz sprememb v dojkah s pomočjo vakuumu. Bolj pravilno ime za mamotom je vakuumska debeloigelnja biopsija ali VDIB.

Spremembe v dojkah lahko najdemo z rentgenskim slikanjem (mamografijo), z ultrazvokom ali magnetno resonanco.

Mamotom ali VDIB lahko kombiniramo z metodo, s katero smo spremembe našli. Ker najdemo največ zgodnjih oblik raka dojke z mamografijo, VDIB najpogostejše kombiniramo z rentgensko napravo. Pogosto uporabljamo tudi ultrazvočno, magnetnoresonančna pa je šele na začetku klinične uporabe.

Kombinacija z digitalno rentgensko napravo je v primerjavi s klasično rentgensko metodo veliko hitrejša, saj nam digitalna metoda omogoča sliko v nekaj trenutkih in ni treba čakati na razvijanje rentgenskih filmov. Lega preiskovanke na trebuhu nam omogoča dostopnost z vseh strani in s tem odvzem vzorčkov tkiva iz sprememb, ki so bile prej nedostopne. Zaradi velike povečave in dobre ločljivosti bolje vidimo in opredelimo mikrokalcinacije, ki so včasih komaj vidne. Rentgensko napravo z mizo lahko uporabljamo tudi za debeloigelnje biopsije (DIB), kadar je to potrebno.

Poleg naštetih prednosti digitalne rentgenske naprave pa so še številne prednosti samega mamotoma ali vakuumske debeloigelnje biopsije (VDIB). Zaradi vakuumu in večjih stebričkov tkiva so vzorčki tkiva bolj kakovostni. Damo jih v posebno tekočino, ki jih ohrani, in jih pošljemo patologu, da jih pogleda pod mikroskopom. Če najdemo le benigne, nenevarne spremembe, lahko operativni poseg varno opustimo. Manjše benigne spremembe je

NA KRATKO - NA KRATKO - NA KRATKO - NA KRATKO - NA KR

IŠČEMO DONATORJE

Združenje Europa Donna je povsod po Evropi, tudi pri nas, nedobičkonosna organizacija civilne družbe. Vzdržuje se 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 dojke, ki jih je bolezen pripeljala na rob preživetja. Prispevke lahko nakažete na transakcijski račun, odprt pri **NLB: ŠTEVILKA – 0201 1005 1154 225**; NASLOV: Europa Donna, Slovensko združenje za boj proti raku dojke, Dunajska 56/V, p. p. 2652, 1001 Ljubljana; NAMEN: za bolnice v stiski, samopomoč, predavanja, Novice Europa Donna, podporo gibanju itd. Darujte, če lahko, za kar želite!

PREDAVANJA

Europa Donna, slovensko združenje za boj proti raku dojke, nadaljuje s predavanji po slovenskih krajih. Poleg **Mojce Senčar**, predsednice združenja, zdravnice, ki je tudi prebolela raka dojke, lahko povabite v goste še **Gabrielo Petrič Grabnar**, dr. med., podpredsednico Europe Donne, in višjo medicinsko sestro **Tatjano Kumar**, ki se že leta ukvarja z boleznimi dojke. 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.



Mojca Senčar



Gabriela Petrič Grabnar



Tatjana Kumar

Fotografije: Neva Zeleznik



Fotografija: Neva Zeleznik

Mamotom

mogoče povsem odstraniti. Če odstranimo papilome, ki povzročajo izcedek iz dojk, le-ta preneha in operacija ni potrebna. Mogoče je izprazniti manjše ognjike (abscese), odstraniti fibroadenome ali druge benigne tvorbe. Če odstranimo vse tkivo, lahko vstavimo na mesto biopsije kovinski označevalec (marker), ki omogoča, da radiolog označi kirurgu mesto operativnega posega. Ponovno moram poudariti, da VDIB v primeru raka dojk ne nadomesti operacije, četudi se zdi, da je odstranjenno vse tkivo. Za pacientko je varneje, da je operirana. Z bolj natančno diagnozo

omogočimo kirurgu boljše načrtovanje obsega in števila operacij – ene namesto dveh ali celo treh.

Od konca predlanskega septembra, ko smo po zaslugi slovenske Europe Donne in številnih slovenskih darovalk in darovalcev na rentgenskem oddelku Onkološkega inštituta začeli uporabljati mamotom, smo naredili čez 1000 posegov, od tega skoraj 700 VDIB. Na preiskave prihajajo preiskovanke iz vseh slovenskih regij, večina iz ambulate Konzilija za netipljive lezije v dojkah. Ker naprave ob nakupu še ni bilo mogoče namestiti v nove prostore, darovalci pa so daljnovidno želeli čimprejšnjo uporabo, je naprava zaenkrat še vedno nameščena v stari stavbi A.

Izkušnje nam potrjujejo, da je naprava varna, preiskovanki in preiskovalcu prijazna ter zanesljivejša, hitrejša in natančnejša od dosedanjih metod. Pri diagnostiki netipljivih sprememb v dojkah nam je v veliko pomoč.

Miljeva Renner, dr. med., radiologinja

RAK NI SMRT

Že nekajkrat sem poskušala zapisati svoja doživetja na Onkološkem inštitutu, ki ga redno obiskujem že od leta 1997, pa mi nekako ne uspe vseh grozot in srečnih izidov opisati v primernih dimenzijah. Mogoče mi bo uspelo, da

doživim »penzijo« in takrat bom zagnala napisala solzav roman s srečnim koncem.

Z rakom dojk sem se soočila dvakrat v zaporedju petih let. Teh občutkov se enostavno ne da opisati, strahoten šok in potem orkan grozljivih čustev. Misliš samo na smrt in na nemočno stanje, ki mu pravimo »ne morem ne živeti ne umreti«. Po daljšem pogovoru z dr. Darjo Eržen sem prvič pomislila, da mogoče ne bom kar takoj umrla. V umirjenem slogu mi je veliko razložila o sami bolezni, pa tudi o poteku zdravljenja. Popolnoma sem ji zaupala. Po operaciji me je prevzel dr. Jurij Lintner in mi v zanj značilnem rahlo šaljivem tonu povedal, da bom malo več kot leto dni njihova. To je pomenilo šest ciklov kemoterapije, potem hormonska terapija z injekcijami ter trideset obsevanj. Že pri vmesnih trimesečnih kontrolah so bili izvidi obetajoče dobri. Bila sem strahotno utrujena in tudi rahlo skeptična do ljubeznivih izjav dr. Lintnerja, ki mi je zatrjeval, da so izvidi odlični. Zdravniška komisija je na podlagi izvidov ugotovila, da sem popolnoma zdrava in mi zaključila bolniško. Tako sem se v začetku leta 1999 vrnila na delo. Tudi to je bil šok, na katerega nisem bila pripravljena. Delo sem opravljal z velikim naporom in vedno v strahu, da bom kaj pozabila, saj sem imela takrat kar veliko težav s spominom.

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

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 celotno številko Novic. Zgodbe naj bodo – po možnosti – natipkane in naj ne bodo daljše od treh strani. Pošljite jih na naslov: Novice Europa Donna (Naša žena), Dunajska 5, Ljubljana; lahko na disketi

ali po elektronski pošti: neva.zeleznik@delo-revije.si. Hvala!

POPUST

Že nekaj časa imajo naše članice 10-odstotni popust (pri nastanitvi) v **Termah Krka** (v Šmarjeških in Dolenjskih Toplicah ter Strunjanu) in v **Termah Dobrna**. Članstvo v Evropi Donni dokažete s člansko izkaznico. Popusti se ne seštevajo. Nihče pa ne more imeti več kot 20 odstotkov popusta.



DVA SOS TELEFONA

Europa Donna ima dva SOS telefona. Na vaša vprašanja odgovarjata:

- na številki **041 516 900** prim. **Mojca Senčar, dr. med.**, predsednica slovenske Europe Donne
- na številki **040 327 721** prim. **Gabriela Petrič Grabnar, dr. med.**, upokojena radioterapevtka in podpredsednica Europe Donne.

Obe lahko pokličete **vsak dan med 11. in 19. uro**. Svetujeta tudi sorodnikom in prijateljem, ki so v stiski ob boleznih matere, žene, sestre ... Z njima se lahko dogovorite tudi za osebni pogovor.

SPLETNE STRANI ED

Europa Donna, slovensko združenje za boj proti raku dojk, ima tudi svoje spletne strani, www.europadonna-zdruzenje.si. Na njih lahko najdete vse, česar ne uspemo objaviti v Novicah Europa Donna. Za njihov videz donatorsko skrbi Renderspace, za vsebino pa Pristop.



Ko sem po petih letih že skoraj pozabila na vse grozote, je kot strela z jasnega ponovno »udarila ista diagnoza«. Tokrat sem bila prepričana, da ne bom preživela niti enega leta več. Moja zdravnica, dr. Erženova, me je spet pomirila in že v tednu dni sem bila pripravljena za novo operacijo. V noči pred operacijo se je v operacijskem delu stavbe sesul strop. Groza! Še sedaj se vsa naježim, ko se spomnim na tiste ure in tiste dni, petek, 13. december 2002. Takrat bi moral na eni izmed postelj dejansko ležati gospod minister, da bi doživel pravo partizansko oskrbo v letu 2002. Štiri pacientke smo tisti nesrečni petek imele »privilegij«, da smo bile operirane v Kliničnem centru. Z reševalnimi vozili so nas prepeljali tja in takoj po operaciji nazaj v stavbo A, ki pa je bila zaradi zrušenega stropa tudi brez intenzivne nege. Tem zdravnikom in tudi vsem zaposlenim, ki so takrat delali v stavbi A, bi morali dati posebna priznanja, če sem malo zlobna, bi jih lahko odlikovali s »spomenico OI 2002«. V tej bedi je edino dobro, da zaradi narkoze in obilice pomirjeval večino časa pacientka prespi. V domačo oskrbo smo odšle z drenažo, ki smo jo doma same menjavale. Bajе je tako tudi v Ameriki. No, vsaj z nečim se lahko mi navadni smrtniki primerjamo z bogatimi Američani.

Dr. Erženova me je tudi tokrat rešila »rakev«, in to le z operacijo, obsevanjem in hormonsko terapijo. Po manj kot letu dni sem se vrnila v službo. Bilo je zelo zelo naporno in vso svojo energijo sem porabila samo za službo. Nihče, ki podobnega ni sam izkusil, tega ne more razumeti. Nič več ni, kot je bilo. Življenje se je popolnoma spremenilo. Veliko stvari, ki sem jih prej delala in pri tem uživala, zdaj ne zmorem več. Dejstvo pa je, da sem preživela in da živim. Kako pa preživeti dneve, ki so nam še ostali, pa se mora odločiti vsaka sama. Verjetno so odločitve odvisne od grozot, ki smo jih preživele. Veliki šoki zagotovo terjajo radikalne spremembe. Če nimamo toplega zavetja svojih mož, si moramo lepe trenutke poiskati v naravi, mračne dneve ob dobri knjigi ... Lahko si vsako jutro zaželim: »Carpe diem ozdravljena rakica!«

Anica Štemberger, Škofja Loka

NEVLJUDNI ZDRAVNIKI

Zadnjič sem bila na pregledu črevesja. Naj zamolčim kraj, ker vem, da je marsikje tako. Ko so mi pregledovali črevo, so se mirno pogovarjali o tem, kaj bodo imeli za kosilo, kakšen je najboljši recept ... Na koncu so še na veliko opravljali druge zdravnike. To pomeni, da se meni v resnici niso posvetili. Zanima me, če nihče zdravnikom in medicinskim sestram ne pove, mislim še v času šolanja ali pa v službi njihovi vodilni, kako se morajo vesti pred bolnikom. Jaz jim nisem nič rekla, ker sem se bala, da se jim bom zamerila. Naj pa povem, da mi gre še pri frizerki na živce, če med striženjem klepeta in neprestano skače k telefonu. Če pa to počno zdravniki, je še veliko bolj moteče.

Marija iz Ljubljane
(naslov imamo v uredništvu)

ZASEBNO IN JAVNO

Mislim, da je v našem zdravstvu veliko sprenevedanja. Čedalje več. Očitno obstajni menijo, da smo vsi bebcji. Vsak zdravnik, ki ima koncesijo, je v prvi vrsti privatnik. Bistvo zasebnikov pa je dobiček, mar ne? Če so čakalne dobe dolge, imajo povsod prednost tisti, ki imajo denar. Veliko denarja. Le na ta način lahko preskočijo vrsto, mar ne? Prav zato nasprotujem vsakršni privatizaciji v zdravstvu, ki je žal že v polnem teku. Še posebno nasprotujem temu, da je nekdo dopoldan v službi v javnem zdravstvu, popoldan pa v isti ordinaciji dela kot zasebnik.

Organizacija našega zdravstva je bila mnogim za vzgled. V mislim imam predvsem Američane. Naši politični »genijalci« pa nekritično kopirajo vse, kar imajo tam čez veliko lužo, čeprav je zanič.

Anita Novak, Ljubljana
Ljubljana

KAJENJE UBIJA

Zdravnica Jožica Maučec Zakotnik, dr. med., direktorica CINDI Slovenija, vsem priporoča zdrav način življenja. Sem sodi tudi nekajenje! »V državah Evropske unije kajenje povzroči kar od 26 do 30 odstotkov smrti zaradi raka, 30 do 40 odstotkov zaradi bolezni dihal in 10 do 14 odstotkov zaradi bolezni srca in ožilja. Leta 2000 je v Sloveniji zaradi bolezni, povezanih s kajenjem, umrlo 3449 ljudi, kar predstavlja 18,6 odstotka vseh umrlih v letu 2000. Zaradi pasivnega kajenja na delovnem mestu v Sloveniji letno umre 15 ljudi, zaradi pasivnega kajenja doma pa 287 ljudi, od tega 100 pred 65. letom starosti.«



Fotografija: Neva Železnik

PREGLED ENKRAT NA MESEČ

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, uvlečenost bradavice ali izcedek iz nje ali zatrdline. Če opazite kakršno koli spremembo, pojdite takoj k zdravniku!

Letos praznuje Europa Donna, slovensko združenje za boj proti raku dojk, desetletnico

VEČ NAS BO, MOČNEJŠI BOMO

Pred durmi je deveta redna skupščina slovenskega združenja za boj proti raku dojk - Europa Donna, ki jo povezujemo tokrat z deseto obletnico delovanja. Ob jubileju je prav, da se spomnimo, do kod sežejo korenine, od kod in kako je ideja pljusnila v Slovenijo, kdo je postavljaj slovenskemu združenju temelje ter kdo in kako krmari barko danes.

Oče zamisli o oblikovanju vseevropskega gibanja za boj proti raku dojk, v katerem bi poleg strokovnjakov sodelovale tudi ženske z lastno izkušnjo in druge, ki so pripravljene pomagati, je milanski zdravnik prof. Umberto Veronesi.

O njej je prvič javno spregovoril na mednarodni konferenci prostovoljk Reach to Recovery (Pot k okrevanju) leta 1992 v Trstu in leto kasneje še na kongresu evropskega združenja za zdravljenje raka dojk (EUSOMA) v Parizu.

Zamisel so podprli v več evropskih državah hkrati, tudi pri Društvu onkoloških bolnikov Slovenije, ki je pomagalo najprej k rojstvu evropskega združenja za boj proti raku dojk - EUROPA DONNA (leta 1994) in je zaslužno tudi za to, da je bilo **21. oktobra 1997 v Cankarjevem domu v Ljubljani ustanovljeno slovensko združenje Europa Donna**.

ZAČETKI

Evropsko združenje, ki povezuje danes že 40 nacionalnih organizacij, ima sedež v Milanu, slovensko združenje, ki ima trenutno prek 1600 članov, pa je gostovalo sprva na Onkološkem inštitutu v Ljubljani, od marca 2001 pa ima sedež v poslovni

Marija Vegelj Pirc: »O raku na splošno se nekoč ni govorilo; da se danes govori bolj sproščeno, imajo največ zaslug bolnice same.«



Fotografija: osebni arhiv

zgradbi KRKA na Dunajski 56/V v Ljubljani. Deluje kot pravna oseba civilnega prava na celotnem območju Slovenije, članstvo je prostovoljno, deset opredeljenih ciljev evropskega združenja pa uresničuje po prednostnem vrstnem redu, kakršnega terjajo razmere v Sloveniji.

Pobudnica slovenske ED je **primarijka Marija Vegelj Pirc**, dr. med., ki je na Onkološkem inštitutu v Ljubljani službovala 35 let ter postavila na noge oddelek za psihoonkologijo in ga dvajset let tudi vodila. Že v zgodnjih osemdesetih letih je začela z ženskami, obolelimi za rakom dojk, uvajati program prostovoljstva Reach to Recovery, iz katerega se je izoblikovalo po vseh večjih centrih Slovenije 19 skupin za samopomoč. Leta 1986 je dala pobudo za ustanovitev Društva onkoloških bolnikov Slovenije in mu zadnja leta tudi predseduje.



Fotografija: Neva Železnik

Članice in člani, simpatizerje, prijatelje in strokovno javnost vabim na 9. redno skupščino Europa Donna, ki bo **v četrtek, 8. marca 2007, ob 15. uri v Jakopičevi dvorani Zavoda za zdravstveno zavarovanje Slovenije, Miklošičeva 24, v Ljubljani**.

Dnevni red:

1. Slavnostni začetek ob 10-letnici delovanja ED
2. Podelitev priznanj
3. Izvolitev delovnega predsedstva, delovnih teles in organov skupščine
4. Kratko predavanje: Urška Lunder, Živeti dostojno do konca
5. Poročilo ministra za zdravje, dr. Andreja Bručana, o vzpostavitvi primarnih centrov za bolezni dojk
6. Poročilo direktorja Onkološkega inštituta, dr. Zvonimira Rudolfa, o izgradnji in opremljenosti OI
7. Poročilo predsednice o delu združenja
8. Finančno poročilo ter poročilo o zbranih sredstvih za zdravstveno opremo
9. Poročilo nadzornega odbora
10. Razprava o poročilih
11. Sklepanje o poročilih
12. Delovni in finančni načrt za leto 2007
13. Razprava in sklep o 12. točki
14. Razno
15. Druženje

Veselim se vaše udeležbe, saj verjamem, da smo skupaj sposobni več in da več glav snuje boljše rešitve. Z vašimi predlogi, željami in pogledi na delovanje naše organizacije in na zastavljene načrte bomo še boljši, močnejši, uspešnejši in prepoznavnejši.

Do snidenja vas lepo pozdravljam!

*Predsednica:
prim. Mojca Senčar, dr. med.*



Leta 1994 pa je sodelovala pri rojstvu evropskega združenja za boj proti raku dojk, leta 1997 postavila na noge in bila v začetku tudi tajnica slovenskega združenja Europa Donna, prva predstavica Slovenije v koaliciji nacionalnih združenj in tudi prva slovenska predstavica v programskem svetu European breast cancer conference leta 1998 v Firencah.

Prva predsednica slovenske ED je bila **prof. dr. Danica Purg**, direktorica in dekanja IEDC Poslovne šole Bled. Predsedovanje slovenskemu združenju za boj proti raku dojk - Europa Donna ji

je bilo zaupano na ustanovni skupščini 21. oktobra 1997. K sodelovanju jo je povabil diplomant podiplomskega študija managementa prof. dr. Marko Snoj, kirurg onkolog.

Danica Purg:
Najpomembnejše je ozaveščanje in izobraževanje.»

Takoj je smelo začela orati ledino in načrtovati aktivnosti, ki so se ob pomoči donatorjev in prizadevnih članic upravnega odbora udeležale po tekočem traku. Najprej je iz različnih virov pridobila denar za tisk brošure za samopregledovanje dojk v nakladi dvesto tisoč izvodov, poskrbela za SOS telefon, ki ga donira Mobitel, začela promovirati poslanstvo Europe Donne v medijih, pridobila pri Telekomu stacionarni telefon in določeno kvoto brezplačnih impulzov, poskrbela za računalniško opremo, zagotovila pri podjetju Johnson & Johnson zagonška sredstva za izdajanje Novic Europa Donna, ki izhajajo pod uredniško taktirko Neve Železnik kot priloga reviji Naša žena štirikrat letno že od septembra 2000 dalje, pridobila brezplačni delovni prostor, ki ga Europi Donni v svojih poslovnih prostorih poklanja Krka, sodelovala na mednarodnih konferencah evropskega združenja, posredovala pri Ministrstvu za zdravstvo, da bi kar najhitreje dogradili Onkološki inštitut, in se zavzemala za uvedbo organiziranega presejanja v nacionalni zdravstveni program.

Ob jubileju izraža veselje, da prizadevni tim skupaj s predsednico Mojco Senčar odlično nadaljuje delo, da mu je uspel velik projekt za mamotom, da so Novice Europa Donna vse bolj priljubljene med bralci, da sta redno na voljo že dva SOS

telefona ... Obžaluje, da Ministrstvo za zdravje še do danes ni oblikovalo centrov za organizirano presejanje za vse ženske po 50. letu starosti, za kar si ED prizadeva že vse od ustanovitve.

AMBASADORKA ED

Sedanja predsednica je **primarijka Mojca Senčar**, dr. med., specialistka anesteziologinja. V slovensko združenje za boj proti raku dojk se je včlanila že na ustanovni skupščini 21. oktobra 1997, ko je bila še polno zaposlena na Onkološkem inštitutu v Ljubljani, kjer je službovala celih 36 let. V organe združenja so jo vabili že ob ustanovitvi, vendar je sprva aktivno sodelovanje odklonila, ker ob popolni predanosti delu ni želela sprejemati dodatnih zadolžitvev.

Da je ob odhodu v pokoj na 3. redni skupščini 13. februarja 2001 prevzela odgovorno vlogo predsednice slovenske Europe Donne, je zaslužna članica takratnega upravnega odbora in tudi sama onkološka bolnica novinarka Jasmin Petan Ma-

Mojca Senčar:
»Samo življenje nam je podarjeno, za vse drugo moramo poskrbeti same.«



Fotografija: Neva Železnik

lahovsky. S svojim bogatim strokovnim znanjem in z lastno izkušnjo obolevosti za rakom dojk je pravzaprav poklicana, da pomaga uresničevati osnovno poslanstvo in cilje Europe Donne.

Mojca Senčar se je po izvolitvi povsem predala delu. Že od začetka je vodila SOS svetovalka vsem, ki se srečujejo z rakom, priljubljena predavateljica in ambasadorica ozaveščanja po vsej Sloveniji. V sodelovanju s skupino predanih sodelavk je Europa Donna uspešno izpeljala

TEK V MARIBORU IN LJUBLJANI

Prvo soboto v oktobru (pride na 6. v mesecu) bo organizirala Europa Donna v ljubljanskem Tivoliju že četrti tradicionalni dobrodelni tek. Teden dni prej, v soboto 29. septembra, pa bo na pobudo mariborskih članic ED, prvi Tek za upanje tudi v Mariboru. Udeleženci se bodo lahko odločili za tek ali hojo na dva, štiri, osem ali deset kilometrov. Denar, zbran s štartnino na obeh tekih, bo tokrat namenjen nakupu ultrazvočne naprave za pregled dojk za bolnišnico v Mariboru, ki tovrstne aparature še nima, a jo nujno potrebuje.

Center za bolezni dojk v Splošni bolnišnici Maribor namreč nujno potrebuje ultrazvok za zgodnje in uspešno odkrivanje raka dojk.

Pri nakupu te ultrazvočne naprave, stane 40.000 EUR, lahko pomagate že prej s prostovoljnimi prispevki, ki jih bo Europa Donna zbirala na posebnem računu.

Številka računa: 251009706207188, namen ultrazvok. Račun je odprt pri Probanki Maribor.

Vsak nakazani prispevek nas bo pripeljal bližje cilju – učinkovito pomagati v boju proti raku dojk tisočim ženskam, ki zbolijo za to boleznijo.



Fotografija: Neva Železnik

Start lanskega teka
Za upanje, ko so tekači
in pohodniki tekli in hodili za CT
v Kliničnem centru v Ljubljani

vrsto izjemno pomembnih aktivnosti (nakup mamotoma, linearnega pospeševalnika in roloskopa za Onkološki inštitut, 14 negatoskopov za območne zdravstvene domove in bolnišnice po Sloveniji, dve strokovni posvetovanji za zagotavljanje enakih možnosti zdravljenja vsem bolnikom, obolelim za rakom, celodnevni seminar Živeti z rakom, ki ga je omogočila Fundacija Susan G. Komen s posredovanjem ameriškega veleposlaništva, tri dobrodelne teke v ljubljanskem Tivoliju, keramične delavnice, izlete, različne akcije v rožnatem oktobru ...), poglobila sodelovanje z ministrstvi, parlamentom, sorodnimi društvi in zdravstvenimi ustanovami, popularizirala poslanstvo ED v medijih in še in še.

Z Mojco Senčar je dobila slovenska Europa Donna nove razsežnosti in nove vsebine dela ter si pridobila doma in v tujini ugled in veljavo, sama pa vrsto pohval, med drugimi tudi laskavi naslov Slovenka leta 2005.

NACIONALNA PREDSTAVNICA ED

Sanja Rozman, dr. med., psihoterapevtka, specialistka za medicino dela, prometa in športa ter pisateljica, članica upravnega odbora slovenskega združenja Europa Donna in tudi sama bolnica



Sanja Rozman:
»Človek ni zgolj telo, zato je pristen odnos med zdravnikom in bolnikom še kako pomemben.«

z rakom dojk, je bila na generalni skupščini evropskega združenja (European Breast Cancer Coalition) leta 2003 prvič in leta 2006 že drugič izvoljena v njegov devetčlanski izvršni odbor s triletnim mandatom.

IZLET V ISTRO, DRUGIČ

Že sedaj napovedujemo, da se bomo drugo soboto v oktobru (to je 13.) odpravili z ladjo ob naši obali in si ogledali soline, Piranski muzej in še kaj ... kaj, naj še za nekaj časa ostane presenečenje, ki vam ga pripravljamo.

Udeležuje se večdnvnih zasedanj izvršnega odbora na sedežu v Milanu ali drugod po Evropi, kadar je zasedanje povezano s katero od strokovnih konferenc, ter deluje tudi v drugih delovnih telesih združenja. V okviru izvršnega odbora skrbi, da se deset ciljev Europe Donne (v vsaki številki Novic Europa Donna so napisani na predzadnji strani v rubriki članstvo), ki so naravnani v prid ženskam, obolelim za rakom dojk, uveljavlja v evropski zakonodaji in udejanja tudi v praksi, vendar ne samo v državah Evropske unije, temveč na širšem območju Evrope, kot jo deklarira Svetovna zdravstvena organizacija (WHO). Zaposlena je na Inštitutu za rehabilitacijo invalidov R Slovenije, kjer skrbi za ponovno vključevanje invalidov v delovno in življenjsko okolje.

MENEDŽERKA ED

Ada Gorjup, univ. dipl. oec., sekretarka in zakladničarka, uspešna finančnica in tik pred odhodom v pokoj tudi direktorica časopisnega podjetja Dnevnik, je »motor«, ki poganja aktivnosti Europe Donne v pravo smer, koordinira delo med organi združenja, skrbi za finance, se povezuje



Fotografija: osebni arhiv

Ada Gorjup:
»Najlepše je z veseljem početi tisto, kar osrečuje mnogo ljudi.«

z ministrstvi, fundacijami, donatorji, Onkološkim inštitutom, zdravilišči, bolnišnicami, mediji in sorodnimi asociacijami ter bedi nad izvajanjem aktivnosti, vse dokler niso izpeljane v celoti. Skratka: brez Ade Gorjup, ki je človek iz ozadja, bi Europa Donna niti približno ne delovala tako uspešno!

V dejavnost združenja jo je pritegnila prva predsednica dr. Danica Purg, jo pregovorila, da je prevzela naloge sekretarke in kasneje tudi zakladničarke, kar z veliko mero menedžerskega znanja, entuziazma in zavzetosti opravlja še danes.

Danica Zorko

Z Europo Donno v Rim

OBISK VEČNEGA MESTA

Fotografija: Neva Železnik

Rim in v samem središču mesta še **Vatikan**, najmanjša neodvisna država na svetu, dom papeža in sedež osrednje oblasti *rimskokatoliške cerkve*, sta cilj številnih potnikov z vsega sveta. V obeh mestih si lahko marsikaj ogledate. Tu so lepo ohranjeni številni spomeniki, ki so nastajali v različnih zgodovinskih obdobjih: Pantenon, Kolosej, Španske stopnice, Kapitol, Vodnjak treh rek, Trg in bazilika sv. Petra, kjer med drugim stoji tudi originalni Michelangelov kip Pieta.

Ob deseti obletnici Europe Donne smo skupaj z Iliriko in Hoteli Bled pripravili presenečenje za članice, ki so hkrati tudi ozdravljence od raka dojk. V maju jih bomo odpeljali na štiridnevni izlet v Rim. Izlet bomo organizirali predvsem za tiste, ki bi si drago potovanje same težko privoščile.

Na pot bomo šli z avtobusom, in sicer v četrtek, 24. maja, ob 10. uri in se vrnili domov v nedeljo zvečer, 27. maja. Obisk večnega mesta velja **109 evrov** (26.121 tolarjev). V ceno je všteta vožnja, prenočišče ter polpenzion, ogledi znamenitosti pa ne. Pa še to, če hoče katera enoposteljno sobo, je potrebno doplačati 54 evrov za vse tri nočitev.

Če si torej želite v prijetnem vzdušju preživeti štiri čudovite dni, se čim prej prijavite in vplačajte prvi del: 54,5 evra (13.060 tolarja) **na transakcijski račun ED, slovensko združenje za boj proti raku dojk, Dunajska 56/V, p. p. 2652, 1001 Ljubljana**, ki je odprt pri NLB: 0201 1005 1154 225, s pripisom za Rim. Drugi del plačila (torej še 54,5 evra ali 13.060 tolarja) pa je treba poravnati najkasneje do 17. maja letos, torej en teden pred odhodom.

Za vse ostale informacije vam bomo na voljo na društvu, tel. 01 475 15 14, vsak dan med 11. in 13. uro ali pa pokličite organizatorko izleta: **Darjo Rojec na tel. 041 622 361**, in sicer vsak dan med 15. in 18. uro. **Ker bo na izlet odpeljal le en avtobus (45 oseb), se čim prej prijavite!**



Informacija za tiste, ki prsne vsadke imajo, in za tiste, ki se zanje odločajo

SVETLE IN TEMNE PLATI VSADKOV

Čedalje več Slovenk si želi imeti velike in jedre dojke. A ko se odločajo za povečavo, torej za vsadke, ne razmišljajo o tem, da se lahko prav pri vsaki operaciji zaplete, in tudi ne o tem, da si morda zaradi vsadka ne bodo pravočasno zatipale tumorja, ki bo rasel v dojki, ali da bodo zaradi vsadka morda svojega otroka prikrajšale za mleko ... Te, ki gredo le zaradi lepote pod nož, hočejo biti pač lepe, popolne ... Kdo bi jim zameril, ko pa to od njih zahteva ta krasni novi svet!

Dojke si obnovijo tudi nekatere ženske po raku dojke. O tem smo pisali v septembrski številki Novic Evropa Donna. Dr. Erik Vrabič, specialist splošne, plastične in rekonstrukcijske kirurgije v Splošni bolnišnici Maribor, nam je pojasnil, kako poteka estetski oziroma obnovitveni poseg na dojkah in poudaril, da ga priporoča vsem ozdravljenkam, ki želijo biti spet popolne.

SMEMO POZABITI NA VSADEK?

Danes bomo poleg varnosti obstoječih posegov in vsadkov – umetnih in tistih z lastnim tkivom – govorili predvsem o pooperativni možnosti samopregledovanja dojke ter o kvalitetno opravljenih diagno-

stičnih pregledovanjih dojke (mamografija), s katerimi preventivno iščemo morebitno prisotnost rakastega tkiva oziroma so nujen del diagnosticiranja raka.

Zanima nas tudi, kakšna je kakovost, nerizičnost in trajnost vsadka, ki naj nadomešča dojko (ali le del nje) in je napolnjen s silikonskim gelom ali z raztopino natrijevega klorida. Zanima nas tudi, ali smemo na vsadek pozabiti, kot da je od nekdaj del našega telesa?

Tudi pri nas je namreč vse več žensk, ki nosijo vsadke že 10, celo 15 let, pojavljajo pa se govorice, da je to zgornja meja, ko bi jih bilo treba zamenjati. Hkrati s tem slišimo izjave kirurgov, ki pravijo, da zamenjave niso potrebne, če zanje ni razlogov.

KAJ PRAVI FDA?

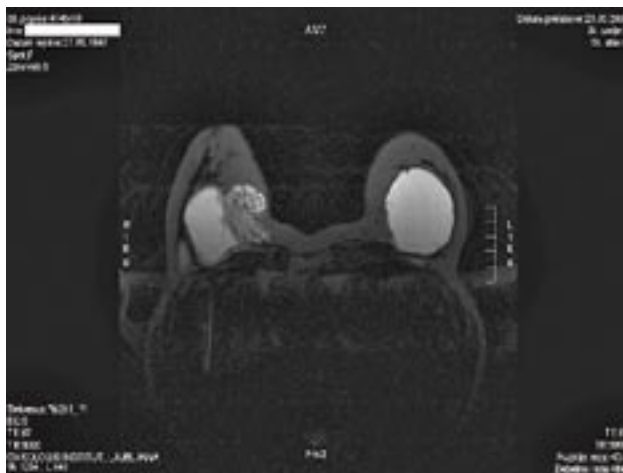
FDA (Food and Drug Administration) je ameriška agencija za zdravila in prehrano ter hkrati vodilna svetovna avtoriteta, ki presoja, odobri ali zavrne prehranske dodatke, zdravila, kozmetične preparate in medicinske pripomočke. Prisluhne ji ves odgovorni svet. Kar torej FDA odobri, naj bi bilo v redu, česar pa ne odobri, ni v redu. Čeprav stvari niso nikoli črno-bele, se je na mnenje FDA dobro zanašati, ker druge podobne agencije enostavno ni. Kaj torej pravi o vsadkih FDA in zakaj je lansko leto osvežila in znova razložila dejstva v zvezi z vsadki?

FDA ugotavlja, da zdravniki kljub alarmantnim vestem in dejstvom, ki se pojavljajo v zvezi z vsadki, vstavijo letno vse več implantantov. Razlogi so predvsem estetski in vzrok za njihovo uporabo torej ni vedno rakasta bolezen, čeprav je tudi mastektomija ali operativna odstranitev dojke zaradi raka vse večkrat razlog za tovrstno operacijo.

Zgodovina vsadkov, ko FDA še ni bila poklicana, da se opredeli o njihovi varni uporabi, je stara več kot 40 let, lansko leto pa je preteklo 30 let, odkar je ameriška zakonodaja FDA podelila pravico, da od proizvajalcev zahteva podatke o teh pripomočkih. Tedaj je bil silikon, iz katerega sta ovojnica in vsebina vsadka, ovrednoten kot biološko neaktivna snov – torej zdravju neškodljiva.

Z leti pa je bilo dvomov, ali je silikon v telesu res neškodljiv, vse več. Na tisoče

**Takole se
vidi vsadek
(kot bela
gmota) pri
mamografiji,
rentgenskem
slikanju dojke.**



ameriških žensk s silikonskimi vsadki (z njimi so dojke estetsko polepšali ali pa nadomestili tkivo, ki ga je bilo treba zaradi raka odstraniti) je namreč tožilo proizvajalce zaradi neljubih in zdravju škodljivih zapletov, povezanih z alergijo na silikon oziroma s tihim iztekanjem te snovi skozi počeno opno v organizem – kar naj bi povzročalo hude bolezni vezivnega tkiva, nevrološke bolezni in celo raka.

Leta **1991** je FDA zato zahtevala, da morajo izdelovalci silikonskih vsadkov dokazati, da je njihov izdelek neškodljiv. Ker rezultati niso bili niti prepričljivi niti jasni, je FDA leta **1992** uporabo silikonskih vsadkov odsvetovala, in to vse do takrat, ko bi se nedvoumno pokazalo, da niso nevarni.

Tožnice (izkušnje in trpljenje nekaterih si lahko preberete na številnih spletnih straneh) pa vseeno niso mogle zaustaviti proizvodnje in s tem povezanih, k sreči, tudi izboljšav vsadkov. Množica žensk si namreč še vedno želi dojke povečati, polepšati ali nadomestiti izgubo zaradi operacije, ki je bila posledica raka.

Leta 2003, tako rekoč včeraj, je FDA izdala novo izjavo: prsni vsadki naj bodo dostopni vsem ženskam, vendar pa morajo biti vse tudi obveščene o tem, kakšna je stopnja tveganja; in to ne na splošno, ampak prav za njih osebnost! Podobna izjava je sledila tudi leto pozneje, torej **leta 2004**, vendar pa ob njej ni mogoče spregledati pripombe profesorja kirurgije in onkologije na ameriški medicinski fakulteti John Hopkins, ki pravi, da so vsadki izredno trajni in vzdržljivi, če jih testiramo zunaj telesa: »Čeznje se lahko skorajda zapeljete s tovarnjakom, pa ne bodo počili, a zastavlja se vprašanje, kako se obnašajo, ko so dalj časa vstavljeni v žensko telo?«

NOBENE PREPOVEDI

Kaj je sledilo? Vnovična izjava FDA, da bo za celovito ovrednotenje varnosti in učinkovitosti prsni vsadkov potrebno še več let. Do takrat pa naj uporabnice oziroma tisti, ki jih vstavljajo, upoštevajo navedbe proizvajalcev o tem, kako dolgo se vsadki znotraj telesa ne bodo odprli. FDA hkrati vzpodbuja nove raziskave, s pomočjo katerih bi dobili odgovore na vprašanje, zakaj vsadek lahko počni oziroma kdaj se bo morda to zgodilo, kako pogosto se to dogaja in kakšne so zdravstvene posledice.

Kot vidimo, FDA uporabe vsadkov ni niti prepovedala niti odsvetovala, je pa »zapovedala« skrbno preučitev vsakega posameznega primera in upoštevanje morebitnih zapletov, ki jih prinaša im-

plantacija vsadka.

OMEJENI ROK TRAJANJA

Vsadek ne traja v nedogled. Koliko časa je lahko v telesu, je težko reči. Morda 10, 15 let? Za odstranitev je potrebna ponovna operacija. Pri tistih ženskah, ki so jim dojke s pomočjo vsadka povečali, prav tako pa tudi pri tistih, ki so jim zaradi raka odstranili le del žleznega tkiva, ostalo pa zapolnili z vsadkom, je zelo pomembno skrbno, redno, pravilno in mesečno samopregledovanje dojk.

In kako je z mamografijami?

Raziskave navajajo, da je mamografsko odčitavanje sprememb v dojkah z vsadkom težje, čeprav tudi pri mamografiji dojk, ki nimajo vsadka, ne moremo vedno pregledati celotnega tkiva; da je na mestu vsadka videti belo liso; da lahko vsadek zakrije morebitno novotvorbo (rakasto tkivo) itd.; da lahko novonastalo brazgotinasto tkivo in nalaganje kalcija na tem mestu prikrije rakasto tkivo itd.

Raziskave so pokazale, da povezave med prsnimi vsadki in možnostjo, da bi zaradi njih vzniknil v dojki rak, NI. Čeprav je pri ženskah, ki imajo vsadke, rak dojk odkrit nekoliko pozneje kot pri drugih, je ta razlika tako majhna, da je statistično nepomembna.

BESEDO IMATA STROKOVNJAKA

Kaj meni o varnosti in trajnosti prsni vsadkov naš strokovnjak.

Doc. dr. Uroš Ahčan, dr. med., specialist splošne kirurgije in specialist plastične, rekonstrukcijske in estetske kirurgije, Klinični center Ljubljana: »Tako estetska oziroma kozmetična kirurgija kot rekonstrukcijska oziroma obnovitvena kirurgija sta del plastične kirurgije, saj so operacijske tehnike pri eni in drugi podobne oziroma enake. Z rekonstrukcijo ali estetsko korekcijo skušamo odpraviti estetsko motnjo in izboljšati psihološko stanje bolnice ter kakovost njenega življenja. Prsni vsadki se uporabljajo tako pri povečanju dojk zaradi želje po lepšem telesnem videzu kot pri rekonstrukciji dojk zaradi raka. A tudi pri rekonstrukciji moramo upoštevati estetski videz, npr. primerno velikost in simetrijo. Vendar pa rekonstrukcija ne sme vplivati na potek onkološkega zdravljenja (na osnovno operacijo, obsevanje in kemoterapijo), zato je naše prvo pravilo NE ŠKODITI! Iz vsega tega sledi, da je rekonstrukcija vselej individualna in na željo bolnice. V razvitih državah se zanjo odloči dva odstotka žensk, starih nad 65 let, in 80 odstotkov mlajših od 45 let.



Doc. dr. Uroš Ahčan, dr. med., specialist splošne kirurgije in specialist plastične, rekonstrukcijske in estetske kirurgije, Klinični center Ljubljana: »Razmišljam, da bi uvedli register vseh prsni vsadkov, ustanovili združenje žensk po rekonstrukciji dojk, izdelali brošuro z odgovori na najpogostejša vprašanja itd. Menim, da bi na ta način naredili za ženske več, kot pa da se zapletamo v akademske razprave o potrebi menjave prsni vsadkov po petih, petnajstih letih ... ali o materialu, proizvajalcu, mestu vstave itd. S tem le vnašamo dodaten strah in nemir pri že tako težkih odločitvah, s katerimi se soočajo ženske pri spoznanju, da imajo raka.«

Lahko je takojšnja, kar pomeni, da je nadaljevanje onkološkega posega, ali pozna – več mesecev ali let po onkološkem posegu. Prednost takojšnje operacije je v tem, da je potreben samo en poseg in da je zato rezultat boljši. Seveda pa je ta mogoča le pri bolnicah, ki so imele raka v nižjem stadiju, pozna pa pri invazivnih rakah, ker zahtevajo hitro dodatno onkološko zdravljenje (npr. obsevanje ali radioterapijo). Pri obeh lahko uporabimo telesu lastno tkivo ali vsadek.



Če probleme z vsadki, ki so posledica estetske kirurgije in rekonstrukcije dojk, predstavijo ameriške polstrokovne revije ali medmrežje, so lahko v ospredju komercializacija, iskanje sovražnika, zastrahovanje in zahteve po preventivnem ukrepanju. Novinarji ponujajo pretresljive zgodbe, da zvečajo naklado časopisa, advokati se borijo za visoke odškodnine, proizvajalci in prodajalci medicinske opreme za še višji zaslužek. Vse naštetu pa seveda ni vedno nesebična želja koristiti bolniku.

V današnjem svetu je treba biti pozoren na vsa ta ozadja – na žalost pomembnejša od preverljivih dejstev in objektivnih potreb,« je pojasnil.

RESNICA

Kakšna je torej resnica v zvezi z odstranitvijo vsadkov?

»Resnica je, da jih je treba odstraniti, če delajo težave. To so: nepravilen položaj, vnetje tkiva okoli vsadka, oblikovanje čvrste vezivne ovojnice, ki spremeni obliko dojke, bolečine in še drugo.

bolnice s tem, kako se utegne njeno telo odzvati na tujek, pa naj se za operacijo odloča iz estetskih razlogov ali zaradi obnove operirane dojke. Naša dolžnost je, da ji povemo vse, kar so prinesla najnovejša znanstvena odkritja in klinične izkušnje.

K celoviti informaciji sodi npr. to, da ženska ve, da so pri estetskem posegu in rekonstrukciji na voljo različni vsadki in postopki. Vsadki so lahko polnjeni s silikonskim gelom ali fiziološko raztopino, lahko so različnih oblik, velikosti itd. Na vsa vprašanja pa seveda nimamo odgovorov. Ne vemo npr., kako se bo telo odzvalo na tujek – zlasti ob sočasni kemoterapiji, obsevanju, jemanju določenih zdravil, kroničnih boleznih, boleznih vezivnega tkiva, nenavadnih prehranjevalnih navadah, življenjskem slogu itd. Pri rekonstrukciji je možen tudi prenos lastnega tkiva (najpogosteje vzamemo kožo in podkožje iz spodnjega dela trebuha na žilnem peclju), s katerim oblikujemo novo dojko (avtoproteza). Tovrstna rekonstrukcija je primerna zlasti za bol-

zelo suhih ženskah, kjer nimamo na voljo njenega lastnega tkiva, pri tistih, ki imajo na dajalskih mestih (npr. na trebuhu) brazgotine, pri profilaktični (preventivni) mastektomiji in pri tistih, pri katerih ni predvideno obsevanje.

K informaciji sodi tudi to, da ženska ve, da je delež vezivnih ovojnic okoli vsadka in kontrakcij (krčenje) po obsevanju večji. Če se zaradi pomanjkanja tkiva dojke po onkološki operaciji odločimo za uporabo začasnih tkivnih razširjevalcev (ekspanderjev), ki jih kasneje zamenjamo za trajni vsadek, mora bolnica vedeti, da se bo zaradi postopnega napihovanja razširjevalca v ambulantno morala vračati tedensko skozi pet do šest tednov in da je predvidoma zadnja operacija možna čez štiri do šest mesecev.

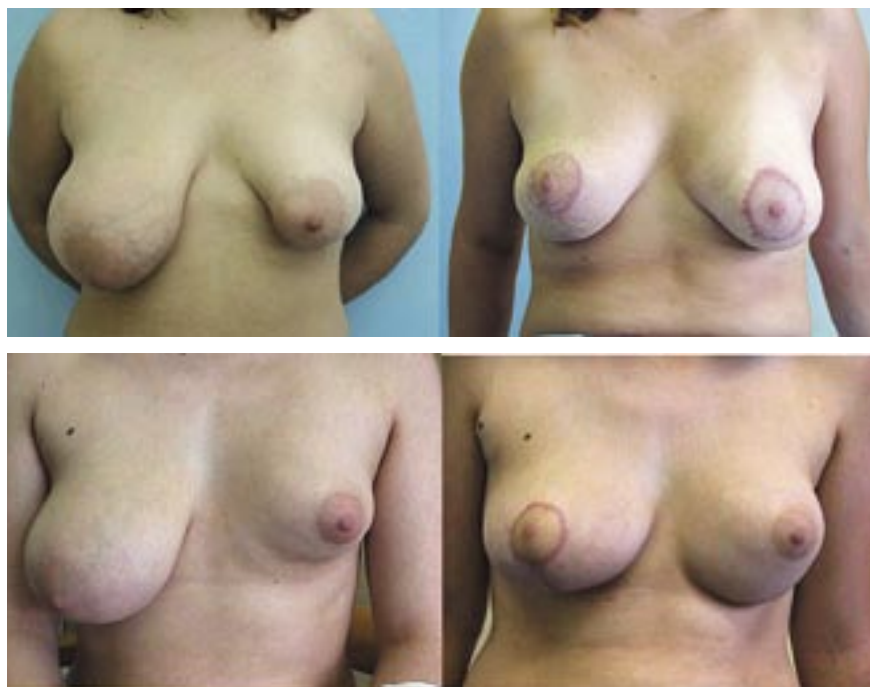
Seznanimi jo moramo tudi s tem, da je postopno napihovanje tkiva prehodno boleče, da je možno vnetje in da jo, kar pa je redko, po vsem tem čaka še dodatna operacija za doseganje simetrije. Vendar pa za razliko od prej opisanega postopka z lastnim tkivom na dajalskem mestu nima brazgotin, ker dajalskega mesta ni. Operacija je precej krajša in mikrokirurški poseg ni potreben. Pri nas uporabljamo za rekonstrukcije in estetske korekcije najbolj kakovostne vsadke ameriških proizvajalcev Mentor in McGhan.

Še bi lahko našteval, saj so možne seveda kombinacije vseh opisanih metod. A naj ponovim, da se vselej potrudimo, da ženski postopek razložimo celovito, da ji predstavimo tudi mogoče zaplete, odločitev pa je seveda njena.

S ponosom pa lahko povem, da so že naši učitelji prehiteli kolege v najrazvitejšem svetu in da so lahko ženskam pri nas ponudili več kot oni. Tako poteka razvoj zlasti v smeri rekonstrukcije dojke s telesu lastnim tkivom, ki je odvzeto tam, kjer poseg povzroča čim manj škode (bolečin, brazgotin in funkcionalnih motenj), rezultat pa je lepši in trajen.

Omenim naj še izdelavo dojke v laboratoriju, kar kmalu tudi ne bo več znanstvena fantastika.

Razmišljamo, da bi uvedli register vseh prsnih vsadkov, ustanovili združenje žensk po rekonstrukciji dojk, izdelali brošuro z odgovori na najpogostejša vprašanja itd. Menim, da bi na ta način naredili za ženske več, kot pa da se zapletamo v akademske razprave o potrebi menjave prsnih vsadkov po petih, petnajstih letih ... glede na material, proizvajalca, mesto vstave itd. S tem samo vnašamo dodaten strah in nemir pri že tako težkih odločitvah, s katerimi se soočajo ženske pri spoznanju, da imajo raka,« je sklenil doc. dr. Uroš Ahčan, dr. med.



Vsadek se uporablja tako pri rekonstrukciji dojk zaradi raka kot tudi pri povečanju dojk zaradi želje po lepšem telesnem videzu. Na sliki dojki pred in po operaciji.

V Kliničnem centru se nam to zgodi morda enkrat letno, vsadke pa vstavimo približno 150 ženskam letno. Na gostovanju v Akademikliniken v Stockholmu, kjer dnevno vstavijo tudi 20 parov vsadkov, smo v mesecu dni zamenjali dva.

Kaj pomeni celovita informacija?

»K celoviti informaciji sodi seznanjenje

nice, ki jih čaka še obsevanje, morajo pa biti seznanjene, da so tu možni zelo redki, a pomembni mikrokirurški zapleti (delno ali popolno odmrtje reznja), ter dodatne operacije za doseganje simetrije. Tak poseg nadomesti potrebo po uporabi tkivnih razširjevalcev ali ekspanderjev in vsadkov. Zanje se navadno odločimo pri

SAMOPREGLEDOVANJE

Kaj o postopku mamografije pri ženskah, ki imajo vsadek, meni naša zdravnica. Mora biti izvedena drugače in ali je tako mamografsko sliko težje razbrati? Kako torej pregledovati dojke po vstavitvi vsadka?

Na to vprašanje nam je odgovorila mag. Kristijana Hertl, dr. med., specialistka radiologije, Onkološki inštitut v Ljubljani.

»Odstotek žensk, ki se odloči za protezo (vsadek) v dojkah, narašča iz leta v leto. Več kot 80 odstotkov vseh protez je vstavljenih zaradi kozmetičnih razlogov in le 20 odstotkov zaradi rekonstrukcije po popolni odstranitvi dojke zaradi raka.

Pogosta dilema, ki se zastavlja ženskam z vsadki, prav tako pa tudi zdravnikom, je, kako pregledovati dojke po operaciji,« je začela in dodala, da morajo pred odločitvijo, katero od diagnostičnih metod bodo uporabili za preiskavo dojk s protezo, odgovoriti na dve vprašanji:

- ali gre za protezo, vstavljeno **zaradi kozmetičnih razlogov** (npr. povečanje dojke), ali za **rekonstrukcijo dojke** po mastektomiji (popolni odstranitvi dojke zaradi raka) in

- ali sumimo na rakavo obolenje dojke ali na katero od **komplikacij**, ki se pojavljajo po vstavitvi proteze?

Pred nadaljnjo diagnostiko je koristno vedeti tudi, za kakšno vrsto proteze gre. Največkrat so proteze silikonske ali napolnjene z fiziološko tekočino.

Pri **kozmetični operaciji** se protezo največkrat vstavi pod prsno mišico, včasih pa tudi pred njo. Večina žleznega tkiva se nahaja pred protezo. Proteza je zaradi velike gostote na mamografiji videti bela in ovira preglednost žleznega tkiva na rentgenski sliki dojke.

Obe dojki je treba slikati v osmih projekcijah in ne le štirih kot pri običajni mamografiji. Sicer pa ženske s protezami niso bolj ogrožene zaradi raka dojke kot ostala populacija, zato je pri njih priporočljivo **slikanje dojk z mamografijo v enakem časovnem razmaku kot pri ženskah brez protez.**«

NUJNO OPOZORILO

»Pred mamografijo je nujno, da ženska opozori rentgenskega inženirja na vsadek, saj bi zaradi premočnega stiskanja lahko prišlo do njihove poškodbe. Zanesljivost mamografije pri ženskah z vsadki je manjša, saj proteza lahko zakrije del tkiva.

Ne glede na nekoliko nižjo občutljivost pa je mamografija še vedno prva slikov-



Fotografija: Neva Železnik

Mag. Kristijana Hertl, dr. med., specialistka radiologije, Onkološki inštitut Ljubljana: »Pred mamografijo je nujno, da ženska opozori rentgenskega inženirja na vsadek, saj bi zaradi premočnega stiskanja lahko prišlo do njihove poškodbe. Zanesljivost mamografije pri ženskah z vsadki je manjša, saj proteza lahko zakrije del tkiva. Ne glede na nekoliko nižjo občutljivost pa je mamografija še vedno prva slikovna preiskava, ki jo opravimo pri ženskah z vsadki. V primeru nejasnosti ji sledita še ultrazvočna preiskava (UZ) ter pregled z magnetno resonanco (MR) in kontrastom.«

na preiskava, ki jo opravimo pri ženskah z vsadki. V primeru nejasnosti ji sledita še ultrazvočna preiskava (UZ) ter pregled z magnetno resonanco (MR) in kontrastom.

Pri popolni odstranitvi dojke zaradi raka in naknadni **rekonstrukciji** s protezo oziroma vsadkom pa je situacija nekoliko drugačna. Pri teh ženskah je žlezno tkivo praktično v celoti odstranjeno in ga nadomešča proteza, ki zavzame celoten volumen dojke. V takem primeru mamografija nima diagnostične vrednosti. Ponovitev bolezni odkrivamo predvsem s kliničnim pregledom (tipanjem), v pri-

meru nejasnosti pa še z ultrazvokom in magnetno resonanco.

Pri preiskavi z magnetno resonanco vedno dajemo v žilo zaradi boljše ločljivosti tudi kontrast,« je pojasnila.

ZAPLETI

»Po vstavitvi vsadka v dojko lahko pride v protezi ali ob njej do različnih **zapletov**. Omenila bi le poškodbo (rupturo) proteze, ki je največkrat posledica njene starosti ali poškodbe (npr. pritisk varnostnega pasu pri avtomobilskih nesrečah), redko pa do nje lahko pride tudi zaradi mamografije. Pri ugotavljanju obsežnosti in vrste rupture igra glavno vlogo pregled z magnetno resonanco, čeprav nekaj informacij lahko dobimo tudi z mamografijo ali ultrazvokom. Pri ugotavljanju poškodbe proteze z magnetno resonanco uporaba kontrasta ni potrebna.

Naj ponovim: ženska, ki ima iz kakršnegakoli razloga v dojki vsadek oziroma protezo, naj pred mamografijo na to vsekakor opozori.

Najprej bo na to opozorila zdravnika, ki jo bo klinično pregledal, čeprav bo imel pred seboj najverjetneje njeno celotno dokumentacijo, potem pa še rentgenskega inženirja, ki bo mamografijo opravil.«

ZAKLJUČEK

Možnosti, da ti nekdo ali nekaj povrne vsaj del tega, za kar te je narava prikrajšala ali ti je bolezen odvzela, se je težko odreči. Prav zato ni etično tega kar vse vprek zavračati. Vsak primer ima svoj razlog. A od vsega je najpomembnejše, da je vsaka ženska zares celovito seznanjena z možnimi zdravstvenimi, estetskimi in psihološkimi posledicami svoje odločitve.

Zdravnik pa se mora prepričati, da je vse, kar ji je razložil, zares razumela. Prav tako mora obstajati mehanizem nadaljnjih kontrol, npr. mamografije ali ultrazvoka, da zaradi evforije nad dobrim izgledom ženska ne bi pozabila, da si mora še naprej, in velikokrat še bolj skrbno, sama dojke redno pregledovati.

Vsadek je tujek, na katerega sme do določene mere sicer pozabiti in ga »posvojiti«, spet pa ne do te mere, da se ne bi spomnila na to, kaj so ji svetovali, ko so ga vstavili.

Alenka Lobnik Zorko



Biološkim značilnostim tumorja prilagojeno zdravljenje
v raziskavi MINDACT

LASTNOSTI TUMORJA IN ZDRAVLJENJE

Rak dojk je najpogostejši rak pri ženskah. V Sloveniji vsako leto zboli okrog tisoč žensk. Bolezen na srečo vse pogostejše odkrijemo v začetnem (nizkem) stadiju, ko je še omejena le na eno dojko in njej pripadajoče pazdušne bezgavke. V tem primeru govorimo o t. i. operabilnem raku dojk.

Operacija je pomembna oblika zdravljenja bolnic z operabilnim rakom dojk. Za večino teh bolnic je operacija v kombinaciji z radioterapijo pogosto zadostno zdravljenje bolezni.

Vemo pa, da, kljub nizkemu izhodiščnemu stadiju bolezni, po operaciji in obsevanju v telesu lahko ostanejo posamezne tumorske celice, ki so izvor kasnejše ponovitve bolezni. Tega se bojimo, zato tudi tem bolnicam – kljub majhnemu tveganju za ponovitev bolezni – pogosto predpišemo še dopolnilno sistemsko terapijo (hormonsko ali citostatsko). Zakaj? Z njo skušamo uničiti vse »pobegle« tumorske celice in s tem preprečiti ponovitev bolezni.

KAJ JE MINDACT?

Raziskava, ki temelji na »70-genskem podpisu«, kot ga je razvil nizozemski inštitut za proučevanje raka.

Namen raziskave:

- Potrditi, da lahko na podlagi »genskega podpisa« prihranimo kemoterapijo okoli petini bolnic, ne da bi se jim pri tem zmanjšala možnost ozdravitve.

- Proučiti novo vrsto kemoterapije in novo hormonsko zdravljenje.

Dobrobiti raziskave:

- Posamezni bolnici prihraniti nepotrebno zdravljenje in z zdravljenjem povezane težave; celotni družbi prihraniti finančna sredstva za zagotavljanje novih, učinkovitih načinov zdravljenja.

- Vpeljevanje novih laboratorijskih dognanj v vsakdanje klinično delo.

Kemoterapija je učinkovita oblika boja proti raku. Na žalost pa ima tudi neželene učinke. To je zato, ker ne uničuje samo rakavih celic, temveč tudi nekatere zdrave celice v našem telesu. Ker danes še ne moremo zanesljivo napovedati, katere ženske res potrebujejo kemoterapijo in katere ne, in ker postane bolezen, če se rak ponovi, velikokrat neozdravljiva, predpišemo kemoterapijo vsakič, ko smo v dvomih.

To pogosto pripelje do prekomernega zdravljenja, ko prejmejo kemoterapijo tudi tiste pacientke, ki takšnega zdravljenja sploh ne bi potrebovale.

LASTNOSTI TUMORJEV

Pri odločitvi za uvedbo dopolnilne terapije se danes večinoma opiramo na anatomske razširjenost bolezni (velikost tumorja, prizadetost pazdušnih bezgavk) in na nekatere klinično-patološke značilke, ki opredeljujejo biologijo tumorskih celic.

Tumorske celice raka dojk so, čeprav po izgledu enake, zelo raznolike tako po obnašanju (hitrosti rasti, razmnoževanja, težnji po tvorbi oddaljenih zasevkov) kot tudi po odzivnosti na različne vrste zdravljenja. Klasične klinično-patološke značilke deloma opišejo biologijo tumorskih celic, vendar ne omogočajo zanesljivega prepoznavanja bolnic z dobro ali slabo prognozo. V zadnjih letih pa je vse več poročil, ki poudarjajo pomen molekularnih značilnosti tumorskih celic.

Raziskave, opravljene na celicah raka dojk, so odkrile skupino sedemdesetih genov, katerih aktivnost naj bi bolje

napovedovala agresivnost bolezni in s tem verjetnost ponovitve. Zato pogosto govorimo kar o »genskem podpisu« tumorskih celic.

KAJ PRINAŠA MINDACT?

EORTC (European Organisation for Research and Treatment of Cancer – Evropska organizacija za raziskave in zdravljenje raka) je začela obsežno klinično raziskavo z imenom **MINDACT** (Microarray in Node-negative Disease may Avoid Chemotherapy – Z mikromrežno analizo se pri bolezni z negativnimi bezgavkami lahko izognemo kemoterapiji), v katero bo predvidoma vključenih 6000 bolnic. Raziskava se bo v kratkem pričela tudi na Onkološkem inštitutu v Ljubljani in v Univerzitetni bolnišnici Maribor. Gre za klinično raziskavo, ki primerja pomen genskega podpisa in pomen klasičnih klinično-patoloških značilk pri odločitvi o uvedbi dopolnilnega citostatskega zdravljenja.

O RAZISKAVI SO POVEDALI

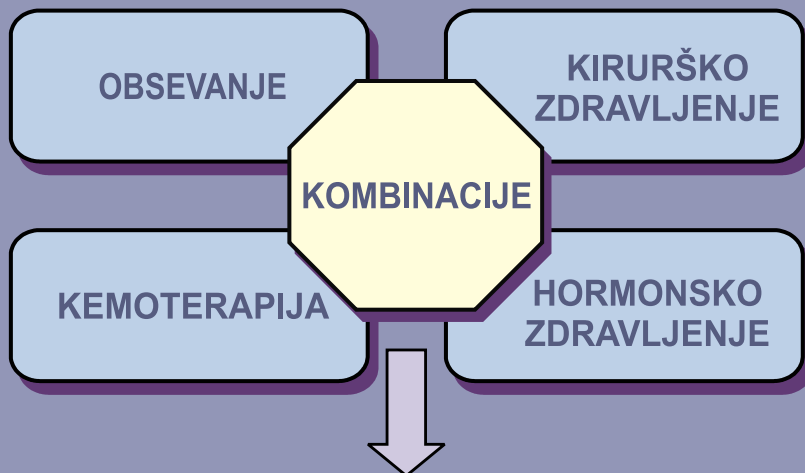


Prof. dr. Tanja Čufer, spec. internistka onkologinja Onkološkega inštituta v Ljubljani, nacionalna koordinatorica za raziskavo Mindact

Fotografija: Neva Železnik

Dopolnilno zdravljenje s citostatiki je v zadnjih desetletjih močno izboljšalo možnosti za ozdravitev bolnic, ki so zbolele za rakom dojk. Žal do nedavnega nismo poznali dejavnikov, na podlagi katerih bi lahko ocenili, katerim bolnicam bo zdravljenje s citostatiki res koristilo in katerim ne, in smo zato citostatsko zdravljenje priporočali večini bolnic. Raziskovalci v Amsterdamu pa so pred kratkim odkrili, da lahko s poznavanjem sprememb v genomu tumorja zelo dobro ločimo med bolnicami, ki bodo imele korist od citostatskega zdravljenja, in onimi, ki te koristi ne bodo imele. Za potrditev nesporne zanesljivosti takega napovedovanja je potrebno načrtovano opazovanje velikega števila bolnic v okviru klinične raziskave, kar bo narejeno v okviru raziskave Mindact. Kot izkušena zdravnica internistka onkologinja in raziskovalka

Vrste zdravljenja raka dojk



- Sistemsko zdravljenje glede na klinično-patološke značilke
- Glede na prve izsledke »genskega podpisa« je prekomerno zdravljenih 10 % 20 % bolnic → namen raziskave MINDACT je to potrditi.

raka sem vesela, da bodo tudi slovenske bolnice imele možnost sodelovanja v Mindact raziskavi. Potekala bo na vseh kontinentih in v njej bo sodelovalo več tisoč bolnic. V imenu mednarodne skupine za raziskave raka dojk (BIG), pod okriljem katere bo raziskava izvedena, in v svojem imenu se vsem, ki bodo sodelovali pri izvajanju raziskave, predvsem pa vsem sodelujočim bolnicam in njihovim svojcem že vnaprej najlepše zahvaljujem. V zadnjih desetletjih smo bili priča neslutnemu napredku na področju zdravljenja raka dojk. Klinične raziskave, kot je Mindact, pa bodo ta napredek prav gotovo še povečale in koristile vsem, sedanjim in bodočim bolnicam.

Doc. dr. Janez Žgajnar, spec. kirurg Onkološkega inštituta v Ljubljani

Raziskava MINDACT je pomemben mejnik v raziskovanju zdravljenja raka

dojk iz več razlogov. Prvič, ker predstavlja nov pomemben korak v sistemskem zdravljenju, ki naj bo čim bolj prilagojeno vsaki bolnici oziroma bolezni. Drugič, ker ta raziskava potrjuje spremembo paradigme v zdravljenju raka dojk. Če je namreč nekoč veljalo, da bolnico zdravimo z »največ zdravljenja, ki ga bolnica še prenese«, poizkušamo danes izbirati

»najmanj zdravljenja, ki je še učinkovito«. Raziskava Mindact je revolucionarna, ker je njen namen natančneje odbrati bolnice z rakom dojk, ki ne potrebuje zdravljenja s kemoterapijo. Tretjič zato, ker je pogoj za uspešno izvedbo raziskave tesno sodelovanje in prepletanje vseh strok, ki sodelujejo v zdravljenju raka dojk. Služi nam lahko kot dokaz, da je sodobno zdravljenje možno samo v multidisciplinarnem pristopu zdravljenja onkoloških bolnikov. Raziskava je izvedbeno zelo zahtevna, ker predvideva visoke standarde vsake od sodelujočih strok in obenem kratke časovne roke. Kirurgi bomo imeli v tej raziskavi eno ključnih vlog, ker je raziskava namenjena bolnicam z zgodnjim rakom dojk, ki ga običajno začnemo zdraviti kirurško. Kirurg je torej tisti, ki se več inoma prvi pogovarja z bolnico o bolezni in prvem zdravljenju.

Doc. dr. Matej Bračko, spec. patolog Onkološkega inštituta v Ljubljani

Čeprav patolog nima neposrednega stika z bolnicami z

rakom dojk, je njegova vloga pri njihovem zdravljenju pomembna. S pregledom kirurško odstranjenega tumorja in bezgavk ugotovi, kako razširjena je bolezen, in oceni, ali je bil kirurški poseg dovolj korenit. Poleg tega ugotavlja, za

ja bolnic z rakom dojk brez prizadetih pazdušnih bezgavk. Namen raziskave je pokazati, da lahko na podlagi molekularnih značilnosti tumorja, to je genskega podpisa, natančneje napovemo prognozo bolezni v primerjavi s klasičnimi klinično-patološkimi značilkami in okoli petini bolnic tako prihranimo težko citostatsko zdravljenje.

V raziskavi bodo lahko sodelovale le bolnice z rakom dojk, pri katerih pazdušne bezgavke še niso prizadete. Pri teh bolnicah bomo med raziskavo na dva načina ocenili tveganje za ponovitev bolezni. Uporabili bomo klasične klinično-patološke značilke in genski podpis tumorske celice. Če bosta obe oceni pokazali, da je tveganje, da se bolezen ponovi, majhno, potem bomo zdravljenje s citostatiki opustili. Če bosta obe oceni pokazali, da je tveganje, da se bolezen ponovi, veliko, potem bomo bolnicam priporočili zdravljenje s citostatiki. Če bo tveganje za ponovitev bolezni po

katere vrsto raka gre, kakšna je njegova stopnja malignosti, ali je tumor hormonsko odvisen in ali tumorske celice izražajo receptor HER2. Na osnovi teh podatkov je mogoče oceniti, kakšna je verjetnost, da bo bolezen napredovala, klinik pa se na njihovi osnovi odloči, ali bo potrebno dodatno zdravljenje, in izbere najprimernejšo vrsto zdravljenja. Eden od ciljev raziskave MINDACT je ugotoviti, ali je mogoče z analizo genetskih lastnosti tumorja še natančneje napovedati potek bolezni.



Izr. prof. dr. Iztok Takač, spec. ginekolog, odgovorni raziskovalec za Splošno bolnišnico Maribor

Pomemben del zdravljenja so klinične raziskave, s pomočjo katerih lahko bolnicam zagotovimo še učinkovitejše načine zdravljenja. Znano je, da že samo sodelovanje v kliničnih raziskavah izboljša rezultate zdravljenja. Prepričani smo, da bo klinična raziskava MINDACT, v kateri sodelujemo, omogočila učinkovitejše zdravljenje bolnic z rakom dojk in dala odgovore na nekatera, zaenkrat še nerešena klinična vprašanja, predvsem o pomenu genskega zapisa tumorjev, učinkovitosti različnih kombinacij citostatikov ter izbire hormonskega zdravljenja.



eni oceni nizko, po drugi visoko (ocenjujemo, da bo takšnih ena tretjina), bodo bolnice naključno razporejene v skupino, ki bo citostatsko zdravljenje prejemala, in v skupino, ki tega ne bo prejemala.

Bolnice, ki bodo izbrane za zdravljenje s citostatiki, bodo naključno uvrščene v dve skupini. Ena skupina bo prejemala klasično citostatsko shemo, ki vključuje antracikline, druga pa bo zdravljena z novejšo kombinacijo docetaksela in kapecitabina. Namen te delitve je potrditi rezultate nekaterih že opravljenih kliničnih raziskav, ki kažejo na večjo učinkovitost in manjšo toksičnost te kombinacije zdravlil v primerjavi s klasično.

Bolnice s hormonsko odvisnimi tumorji bodo zdravljene tudi s hormonsko terapijo, ne glede na predhodno zdravljenje s citostatiki. Dokler smo imeli na volje samo tamoksifen, so ga bolnice standardno prejemale pet let. Pred nedavnim pa se je pojavila nova skupina zdravlil, imenovana aromatazni inhibitorji. Nekateri raziskave so že pokazale, da so slednji učinkovitejši od tamoksifena. Še vedno pa ne vemo, ali moramo določen čas med zdravljenjem bolnicam predpisati tamoksifen in kasneje aromatazne inhibitorje ali pa je zanje bolje, da le-te jemljemo ves čas.

Tudi optimalno trajanje hormonskega zdravljenja še ni znano. Zato bodo v tej klinični raziskavi bolnice naključno razdeljene v skupino, ki bo prvi dve leti prejemala tamoksifen in nato do skupno sedem let letrozol (aromatazni inhibitor), ter skupino, ki bo vseh sedem let prejemala aromatazni inhibitor. S to delitvijo želimo določiti optimalno dopolnilno hormonsko zdravljenje.

* * *

Zakaj je sodelovanje v raziskavi MIN-DACT pomembno za vse?

Z njo želimo potrditi predhodna opažanja, da je metoda določanja tveganja za ponovitev bolezni z genskim podpisom zanesljivejša kot ocena s pomočjo klasičnih klinično-patoloških značilk, in da bo možno v bodoče številnim bolnicam prihraniti citostatsko zdravljenje in z njim povezane neželene učinke, ne da bi jim zmanjšali možnost ozdravitve.

Več o raziskavi lahko izveste na: http://www.breastinternationalgroup.org/downloads/latestnews/27_07_05/MIN-DACT_trial_overview.pdf

Erika Matos

** Asist. mag. Erika Matos je specialistka internistka onkologinja, odgovorna raziskovalka na Onkološkem inštitutu v Ljubljani*

Kako se čim bolj izogniti raku?

ZLATA PRAVILA ŽIVLJENJA

Rak je bolezen mnogih oblik, vendar pa jo je s pozornim spremljanjem lastnega telesa mogoče odkriti pravočasno, kar je tudi pogoj za uspešno ozdravitev.

● Bodite pozorni na kožne spremembe!

Če opazite bulo ali ranico, ki se dolgo ne zaceli (tudi v ustih), materino znamenje, ki je spremenilo obliko, velikost ali barvo, ali neobičajno krvavitev iz znamenja, obiščite zdravnika!

Ranice ali razjede na koži ali v ustni votlini, ki se dolgo ne zacelijo, so lahko znak kožnega raka (nemelanomski kožni rak) – predvsem ranice in razjede na predelih, ki so izpostavljeni soncu.

Vsaka sprememba materinega znamenja lahko pomeni maligni melanom ali črni kožni rak. Pozorni bodite zlasti na znamenja, okoli katerih nastanejo manjša znamenja ali vneti kolobar, na znamenja, ki srbijo, se povečajo, potemnijo ali v celoti spremenijo barvo, na znamenja, ki pričnejo krvaveti ali iz njih rosi ter jih prekrije krasta, ter na znamenja, ki se neenakomerno obarvajo.

● Bodite pozorni na zatrdline!

Moški bodite pozorni na nebolečo zatrdlino ali bulo v modu. Morda je le posledica udarca ali lažjega vnetja, morda pa opozarja na raka mod, zato je redno pregledovanje mod priporočljivo.

Ženske bodite pozorne na spremembe dojk, ki lahko opozarjajo na raka dojk, zato si jih redno pregledujte. Če zatipate zatrdlino, opazite izcedek iz bradavice, ugreznjenost ali drugo spremembo bradavice, obiščite zdravnika. Ženske po petdesetem letu se vsaki dve leti udeležite rentgenskega slikanja dojk – tudi če ne opazite sprememb. Povprečna starost ženske, ki zboli za rakom dojk, je namreč 64 let.

● Bodite pozorni na neobičajne krvavitve!

Neobičajna krvavitev iz katerekoli telesne odprtine (kri v izpljunku, urinu ali blatu, neobičajna krvavitev iz nožnice) lahko opozarja na resnejšo bolezen.

● Bodite pozorni na dolgotrajne zdravstvene težave!

Če vas pestijo dolgotrajne težave, kot so trdovraten kašelj, hripavost, spremembe pri mali ali veliki potrebi ter nepojasnjeno hujšanje, obiščite zdravnika.

● Bodite pozorni na kašelj, krvave izpljunke in glasno dihanje!

Bodite pozorni, če se kašelj pojavi brez posebnega vzroka ali dalj časa ne mine, če se običajen kadilski kašelj spremeni, postane boleč ali drugače zveni, in če je vaš izpljunek krvav.

Tudi težave z dihanjem ali zasoplost pri manjših naporih lahko opozarjajo na **pljučnega raka**. Če glas postane hripav brez znanega vzroka in hripavost v približno dveh tednih ne izgine, je to lahko opozorilo na začetek **raka grla** ali **glasilk**.

● Bodite pozorni na prebavne spremembe!

Spremembe pri opravljanju male potrebe lahko opozarjajo na morebitno resnejšo bolezen mehurja, ledvic ali prostate – predvsem takrat, ko je v urinu tudi kri. Spremenjen ritem prebave – predvsem driska, ki se izmenjuje z zaprtjem – je lahko začetni znak **raka na debelem črevesu** ali **danki**. Spremljevalec raka prebavil je lahko nepojasnjeno nenamerno hujšanje.

● Udeležujte se preventivnih pregledov!

Za pravočasno odkritje **raka materničnega vratu** je priporočljiva udeležba organiziranih presejalnih programov za raka materničnega vratu na vsaka tri leta (program ZORA). Tudi redni ginekološki pregledi povečujejo možnost za pravočasno odkritje morebitne bolezni. Rak materničnega vratu je ena redkih vrst raka, ki jo je mogoče odkriti z odvzemom in pregledom celic v brisu materničnega vratu – s testom PAP. Že več kot 30 let je ta test po svetu in pri nas sestavni del rednih preventivnih ginekoloških pregledov. Redni ginekološki pregledi so sestavni del skrbi za lastno zdravje. Ker se vse premalo žensk tega zaveda, jih preveč pride k zdravniku prepozno. V zadnjih letih se obolevnost za tem rakom pri nas spet povečuje, za tretjino bolnic pa je bolezen usodna. Če imate težave, morate k zdravniku takoj!

NŽ

10 LET
POVEZANI
V BOJU PROTI
RAKU DOJK

UREDITEV AVLE NA OI



Fotografija: Blaž Verbič

ED bo pomagala opremiti tudi avlo novega Onkološkega inštituta v Ljubljani

KAKŠNA NAJ BO ČAKALNICA?

Zdravnico, medicinskega brata in pacientki v stavbi D na Onkološkem inštitutu v Ljubljani smo vprašali, kako naj bi bila nova avla opremljena.

Sedanja je namreč dolgočasna in za bolnike predvsem hladna in neprijazna. Prisluhnite, kaj so nam povedali.



Peter Koren, dipl. zdravstvenik, vodja zdravstvene nege specialističnih ambulant. Celostno podobo avle je treba uskladiti z arhitektom, vdahniti

avli vsebino in zadolžiti osebo, ki bo vse vzkrajala. Pogrešam dva panoja, enega z razporedom ambulant, iz katerega bi obiskovalci izvedeli, v kateri ambulanti dela kateri zdravnik, in drugega z žepki ali predalčki za poučno gradivo, ki je zdaj nametano po pultu oziroma mizah. Predvidena korita za rože so še vedno prazna. V skladišču imamo skulpturo in nekaj dragocenih slik priznanih avtorjev, skupaj z arhitektom bi morali presoditi, ali sodijo v avlo ali ne. Nekateri predvideni deli opreme še niso dobavljeni, na primer TV v čakalnicah, kjer bi lahko predvajali različne teme ali redni program.

Sonja Bebar, dr. med., specialistka ginekologinja. Ljudem, ki čakajo na pregled, je dolgčas, počutijo se utesnjene, treba jih je raztresti, da ne mislijo na bolezen. Stene naj bodo barvaste in opremljene s slikami, na voljo naj bodo časopisi in poljudna literatura, seveda ne o raku. Tudi rastline ustvarjajo prijeten



milje, in to ne umetne, na katerih se nabira prah. Nič ne bi bilo narobe, če bi bilo vmes tudi drevo.



Marjeta Hribar, vzgojiteljica iz Ljubljane. Na stenah bi bili lahko posterji in v vitrinah na ogled izdelki, ki jih naredijo otroci ali kdo drug. V avli bi bil dobrodošel akvarij, deluje pomirjujoče, v čakalnicah pa raznovrstno čtivo.



Fotografije: Danica Zorko

Marijana Cej iz Kranja. Razveselilo bi me, če bi bile po stenah umetniške slike, lahko kot občasne razstave, ki bi kolobarile. Nič ne bi motilo, če bi bile na voljo revije, tudi tračaste, da človek ne misli na bolezen. Od vsega pa bi bila najbolj vesela, če bi se dalo urediti tako, da bi bil čakalni čas krajši.

Danica Zorko



ED je do zdaj kupila mamotom, roloskop in 14 negatoskopov za 14 slovenskih bolnišnic ter prispevala denar še za: pospeševalnik na IO, napravo CT v Kliničnem centru v Ljubljani in za ultrazvok v novomeški bolnišnici

DRAGOCENA NAPRAVA

Po zaslugi slovenskega združenja Europa Donna, ki je sprožilo vseslovensko akcijo zbiranja denarja za nakup mamotoma, je sodobna naprava za diagnosticiranje raka dojk na Onkološkem inštitutu v Ljubljani v redni uporabi že skoraj poldrugo leto.

Sicer pa je Europa Donna v zadnjih štirih letih zbrala **več kot štiristo tisoč evrov (več kot sto milijonov tolarjev) za medicinsko opremo.**

Čeprav mamotoma še vedno niso preselili z začasne lokacije v stavbi A na predvideno stalno mesto v stavbi H, smo pri zdravnikih in pacientkah preverjali, ali je bila odločitev za takojšnje aktiviranje naprave smotrna in predvsem, ali je diagnosticiranje majhnih netipnih sprememb dojk zdaj res enostavnejše, zanesljivejše in pacientkam prijaznejše.

»Odločitev za takojšnjo vključitev mamotoma v redno rabo je bila več kot modra. To je odlična naprava, ki omogoča odvzem tkiva tudi tam, kjer z drugimi metodami za diagnosticiranje raka to ni mogoče. Je prijaznejša, odvzem vzorčka opravijo pacientke leže na trebuhu, igle ne vidijo in se je ne ustrašijo, poleg tega jim ves čas priporočujemo, kako poteka in kaj bomo delali.



Fotografiji: Danica Zorko

Mag. Kristjana Hertl, dr. med., specialistka radiologinja za raka dojk in pljuč

Doslej so ženske pri odvzemu tkiva se dele, gledale v iglo in skoraj vsaka četrta je doživela kolaps. Zdaj tej težavi ni. »je navdušeno povedala **mag. Kristjana Hertl, dr. med., specialistka radiologinja za raka dojk in pljuč.**

Naš drugi sogovornik je bil **Tomaž Vargazon, dr. med., specialist radiolog za raka dojk in prostate**, ki je dodal: »Mamotom deluje odlično, patologi so nav-



Tomaž Vargazon, dr. med., specialist radiolog za raka dojk in prostate

dušeni nad odvzetimi vzorci, ker omogočajo natančnejšo diagnozo. Z mamotomom opravimo povprečno štiri preiskave na dan, zajamemo kar 96 odstotkov lezij, izmuzne se jih vsega štiri odstotke, manj kot drugod po svetu, kjer je povprečje šest odstotkov. Z veseljem povem tudi to, kar sem ugotovil ob nedavnem obisku nekaterih onkoloških centrov v tujini, da z diagnostiko ne zaostajamo, ampak smo na povsem enaki ravni z razvitejšimi državami v Evropi in ZDA.«

Ivanka Birman iz Ljubljane. »Doslej sem opravila že več različnih preiskav, nazadnje na mamotomu. Že samo dejstvo, da moraš na pregled na Onkološki inštitut, človeka stisne, in ko prideš na tesen hodnik v stavbi A, je stiska še večja. Potem ugotoviš, da nisi sam in da tudi zdravniki delajo v nemogočih pogojih, in ti je malo lažje. Ne morem reči, da pri odvzemu vzorca na mamotomu čisto ničesar ne čutiš, vendar celoten postopek ni boleč. Rada bi pohvalila zdravnika in prijazne gospe, ki so mi sproti pojasnjevale, kako odvzem poteka. Najbolj vesela pa sem seveda bila sporočila, da je izvid negativen.«

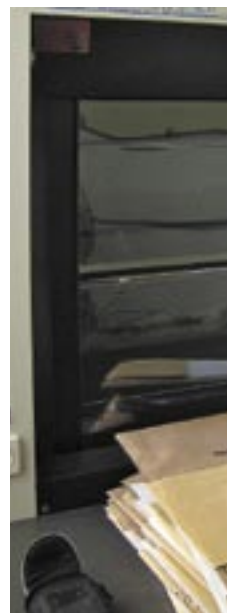
Julijana Begič iz Ljubljane. Ko sem prišla na tisti dolgi natrpan hodnik v stavbi A, kjer sem se komaj prebila skozi, in zagledala nato v ambulantni še

dušeni nad odvzetimi vzorci, ker omogočajo natančnejšo diagnozo. Z mamotomom opravimo povprečno štiri preiskave na dan, zajamemo kar 96 odstotkov lezij, izmuzne se jih vsega štiri odstotke, manj kot drugod po

10 LET
POVEZANI
V BOJU PROTI
RAKU DOJK



ED je do zdaj kupila mamotom, roloskop in prispevala za linearni pospeševalnik na IO, kupila 14 negatoskopov za 14 slovenskih bolnišnic ter prispevala denar še za ultrazvok za novomeško bolnišnico in napravo CT v Kliničnem centru v Ljubljani. Na sliki: mamotom, za hitrejše diagnosticiranje sprememb dojk



mamotom, sem se kar malce prestrašila, a kaj kmalu ugotovila, da je naprava čisto prijazna in postopek preiskave manj boleč kot mamografija. Medicinsko osebje je zelo prijazno in pacientom že pred samim odvzemu vzorca in med posegom vse pojasni. Najbolj neprijetno pri vsem skupaj je nekajdnevno čakanje na izvide, ki so bili pri meni, na srečo, negativni.

Danica Zorko



Negatoskop – malo manj zmogljiva naprava za odčitavanje rentgenskih posnetkov



Roloskop – naprava za dvojno odčitavanje rentgenskih posnetkov

Z napravo CT – računalniško tomografijo, je možno natančno slikanje posameznih delov telesa po plasteh, in sicer s pomočjo rentgenskih žarkov in sodobne računalniške opreme.





Pri raku dojk je še posebno pomembno, da je odkrit zgodaj

RAK DOJK SE RAD POTUHNJE

Ženske, ki so premagale raka dojk, vedo povedati, da se jim je podrl svet, ko so izvedele za diagnozo. Vsaka je na svoj način doživljala duševne stiske in se spraševala, zakaj ravno ona, saj je do tedaj mislila, da za rakom dojk zbolijo le druge ženske.

Kot pri večini rakov je tudi pri raku dojk izjemno pomembno, da ga odkrijemo čim bolj zgodaj, takrat, ko je bolezen lokalizirana samo na dojko in se še ni razširila na področne bezgavk ali celo v oddaljene organe. V takih primerih se namreč sicer visok odstotek ozdravljivosti znatno zmanjša. Poleg drugih, predvsem bioloških dejavnikov, je tudi velikost tumorja tesno povezana z uspešnim zdravljenjem in posledično tudi s preživetjem.

Že s tem, ko smo se rodile kot deklice, tvegamo, da bomo do svojega statistično pričakovanega 75. leta starosti zbolele za rakom dojk. Ker je bolezen potuhnjena, kar pomeni, da se navadno ne javlja z nikakršnimi napovednimi znamenji, se ženska praviloma počuti zdravo. Predvsem pa nima bolečin v dojki. Pravimo, da je to bolezen, ki nič ne »potrka«, preden vstopi.

Če je ženska primerno poučena in osveščena že od najstniških let naprej, si bo znala sama kar hitro in uspešno prepoznati spremembo tkiva s pomočjo rednega, rutinskega, vsakomesečnega samopregleda v domači kopalnici. Brez nepotrebnega odlašanja si bo v področnem Centru za bolezní dojk pridobila mnenje strokovnjaka o naravi svoje opažene spremembe v dojki.

Incidenca raka dojk je še naprej v porastu, tako v razvitem svetu kot tudi pri nas, kjer letno zbolí več kot tisoč žensk, umre jih pa skoraj 400. Torej, več kot ena na dan.

K zgodnji diagnostiki prištevamo samopregledovanje in klinični pregled z ustreznimi diagnostičnimi postopki. Vse to pa na žalost šele tedaj, ko je bolezen že možno zatipati. Šele ko bo zaživel organiziran presejalni program v okviru sekundarne prevencije, lahko pričakujemo padec smrtnosti kar za 30 odstotkov.

Iz svoje dolgoletne onkološke prakse lahko povem, da so nas obiskovale take ženske, pri katerih je bila bolezen že v napredovalem stadiju. Razumljivo, da so bolezen enačile s smrtjo. Razlog za predolgo odlašanje so pripisovale nebolečnosti, slabi osveščenosti, strahu pred samopregledovanjem. Vse so se bale, da bi kaj zatipale. Vsekakor imajo ključ za

Sedaj pa nekaj utrinkov z zadnjega predavanja v Šempetru pri Novi Gorici, ki je potekal nekega meglenega januarskega popoldneva v krajevni kinodvorani.



Milena Kralj, po poklicu prodajalka, pravi, da zelo rada obiskuje zdravstvena predavanja, saj na njih vedno dobi želene informacije in napotke. Za srečanje je izvedela istega dne zjutraj v »Primorskih novicah«. Tema jo je zanimala tudi zato, ker se je s to težko boleznijo soočala pri materi. Rekla si je: »To pa moram slišati.« Tudi obsežno slikovno gradivo jo je prepričalo o koristnosti samopregledovanja. Izrazila pa je obžalovanje nad premajhno zainteresiranostjo žensk, ki so ostale doma, saj je škoda zamuditi vsako besedo na to temo.

Tatjana Jug, upokojena medicinska sestra, je za predavanje izvedela s plakata. Kot zdravstvena delavka se dobro zaveda pomena zdravstveno-vzgojnih prizadevanj za boljšo kvaliteto življenja vsakega posameznika. Še posebno to velja za raka dojk, ki je tako pogosta in prevečkrat usodna bolezen. Koliko manj bi bilo gorja, če bi bile ženske malo bolj pozorne na spremembe pri sebi, če bi si znale prisluhniti in se ne bi samo razdajale drugim. Neupravičen se ji zdi tudi strah pred poslušanjem te tematike, saj se vztrajanje v nevednosti slabo konča.



Jordan Pregelj, po službeni dolžnosti vzdrževalec, ki je na hitro ogrel mrzlo kinodvorano in potem še z največjim zanimanjem prisostvoval celotnemu predavanju, vključno s tipanjem silikonskega modela dojke. Omenil je, da bo »v živo« obnovil celotno zadevo zvečer doma, ko bo ženi nízal koristne napotke. Za predavanje je izvedel v ambulanti. Ni mogel prehvaliti prizadevnih predavateljic in načina, kako je bila podana ta zanimiva in poučna tema.



Fotografija: Photo Alto

zgodnjo razpoznavo bolezni ženske same v svojih rokah, če si dojke res enkrat na mesec, pravilno in redno pregledujejo! Zaradi vsega naštetega se v slovenski Evropi Donni dobro zavedamo, da so predavanja oziroma učne delavnice na to temo izjemnega pomena. V zadnjih nekaj letih smo širom po Sloveniji za ženske pripravili šestdeset predavanj, skupno z učnimi delavnicami, in jih seznanjali z bogatim učnim gradivom, od zloženek, publikacij, Novic ED do ostalega v zvezi z navodili za zdravo življenje. Ves tovrstni material je tako zašel v njihove domove, kjer so se z njihovo vsebino lahko seznanili tudi ostali družinski člani.

Ni je bolezni, ki bi tako globoko posegala v dušo in telo sleherne ženske, kakor tudi njene družine oziroma partnerja, kot prav rak dojke. Nemalokrat na predavanjih srečujemo tudi moške, saj je skrb za zdravje njihovih žena tudi njihova.

Uvodno besedo na predavanjih, ki so navadno zelo dobro obiskana, ima vedno predsednica ED, prim. dr. Senčarjeva, ki je kot priljubljena onkološka

Europa Donna – evropska zveza za boj proti raku dojke, združuje vse evropske ženske v naporih glede boljše osveščenosti o raku dojke. Njena osnovna naloga je, da širi in izmenjuje informacije o tej bolezni; da bi ženske s pomočjo rednega samopregledovanja in hitre diagnostike bolj obvladovale davek, ki ga drago plačujejo.

anestezistka in Slovenka leta vedno nagrajena z bučnim aplavzom. Po osebni predstavitvi predavateljic, slušatelje najprej seznani z vlogo Europe Donne v slovenskem prostoru, s statističnimi podatki Eurocare raziskav, smernicami za zdravo življenje, vključno s pomenom primarne prevencije. Za splošni del predavanja z učno delavnico pa sva izmenično »odgovorni« prim. dr. Gabriela Petrič - Grabnar, podpredsednica ED, ki se je tudi kot izkušena radioterapevtka do upokojitve razdajala predvsem malim rakavim bolniškom, ter sama, sedaj članica UO ED, ki sem se s to problematiko ukvarjala celo delovno dobo kot

odgovorna medicinska sestra onkološkega Centra za bolezni dojke »dr. Jože Žitnik«.

Glavnino predavanja spremljajo grafične ponazoritve in diaporoje z nazornim prikazom anatomije dojke, za raka dojke sumljivih znamenj, dejavnikov tveganja, diagnostičnih postopkov, s poudarkom na mamografiji, in tehnike samopregledovanja kot najenostavnejše in najcenejše detekcijske metode.

Menim, da ni razloga, da si ženske ne bi pregledovale svojih dojke, saj je to organ, ki je najlažje »dostopen« tako našim rokam kot vsem drugim nebolečim diagnostičnim postopkom. Reden samopregled omogoča ženski dobro razpoznavo tkiva dojke, ki se hormonsko spreminja ves čas od najstniških let preko rodne obdobja do mene in še naprej.

Predstavimo tudi najvažnejše, to je začetek presejalnega nacionalnega zdravstvenega programa za odkrivanje raka dojke, ki ga bomo letos začeli izvajati kot pilotni projekt z namenom zmanjševanja smrtnosti. Nadalje govorimo o organiziranosti centrov, kjer se bo ta program izvajal, o diagnostičnih preiskavah, o zdravljenju, rehabilitaciji, o psihološki pomoči ženskam, o možnosti individualnega svetovanja itd. Na koncu vsakega predavanja lahko slušatelji s pomočjo tipanja zatrdlin, nameščenih v učni silikonski dojk, dobijo pod prsti nazorno predstavo o strukturnih spremembah tkiva dojke.

Prav nad slednjim so vse zelo navdušene. Ženske rade hodijo na naša predavanja tudi zato, ker smo jim na voljo za vsa vprašanja, ki jih tarejo. Teh vprašanj nikoli ne zmanjka, kajti med nami se začneja tkati pristna medsebojna komunikacija, pogojena z našimi osebnostnimi značilnostmi, znanjem, izkušnjami in nepristransko zavzetostjo.

Namen vseh naših prizadevanj je prenos znanja in izkušenj ter iskrene želje, da vplivamo na stališča, vedenje in delovanje ciljne skupine poslušalk, saj navsezadnje vsi živimo z »neozdravljivo boleznijo«, ki se ji reče Življenje.

Zato lahko vsi, ki želite, da pridemo v vaš kraj, pokličete na telefon Europe Donne (01) 475 15 14 od 11. do 13. ure. Z veseljem se bomo odzvali. Ne pozabimo, da je ustrezna obveščенost najboljša nalozba v zdravje slehernega posameznika v današnji družbi, saj smo navsezadnje sami odgovorni za svoje zdravje.

Ženskam naj dojka ostaja za okras in ne za bolečino.

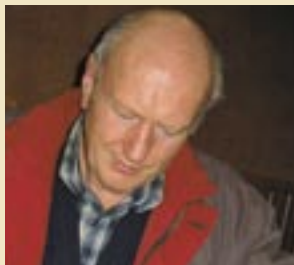
Tatjana Kumar

* Tatjana Kumar je višja medicinska sestra



Nives Kralj, delavka v »Iskri«, je na dom dobila pisno informacijo o predavanju. Ker je že dalj časa v meni, jemlje nadomestno hormonsko terapijo, o kateri so se ji ves čas porajali dvomi. Rekla si je: »Imam krasno priliko, da iz prve roke izvem, kaj je na stvari.« Tudi njej bo v spominu ostal občutek, ki ga je dobila pod prsti, ko je uspešno našla vse nameščene zatrdline. Pa tudi samopregledovanje bo odselej postalo njena vsakomesečna obveza. Redno hodi na zdravniške preglede, medtem pa se zaveda, da je premalo fizično aktivna.

Mirko Kralj, upokojeni električar, deli mnenje s svojo soprogo Mileno glede koristnih informacij, ki navsezadnje rešujejo življenja žensk. Z vso vnemo se je lotil raziskovanja učnega modela, saj se zaveda, da ima pri vsem tem tudi partner pomembno vlogo ... Vsak ima rad zdravo ženo. Pravi, da jo bo vsak mesec opomnil na samopregledovanje. Meni, da so taka predavanja izjemno koristna in bolj pomembna za ljudi, kot pa so razne zabave prireditve.



Gabrijela Vivod, ekonomistka, je prav tako za predavanje izvedela s plakata v ZD. Pri 38 letih je bila operirana na dojki zaradi nenevarne bulice, a istočasno je v njeni družini prisoten rak dojke. Redno se samopregleduje in hodi na naročene zdravniške preglede. Prejema nadomestno hormonsko terapijo. Hvaležna je za vse informacije, ki jih je dobila na predavanju. Smatra, da si samo osveščena ženska lahko najde že najmanjšo možno tipno spremembo in posledično čimprejšnjo diagnostiko le-te. Vsem ženskam polaga na srce, naj skrbijo za svoje zdravje, pazijo na pravilno prehrano, se čim bolj telesno razgibavajo, so pozitivno naravnane, ne gojijo nikakršnih zamer ter se v čim večjem številu udeležujejo takih izjemno odmevnih in kvalitetnih predavanj izkušenih in izobraženih predavateljev.



Ko bi se zdravstveno osebje zavedalo, da bolniki poleg dobrega zdravljenja potrebujejo predvsem prijazno besedo, bi se morda več pogovarjali z njimi.

MOJCA, BALZAM ZA DUŠO

Čas od trenutka, ko posameznica izve, da ima raka dojk, in do takrat, ko je sprejeta v bolnišnico, je navadno najtežji. V teh dneh, tednih ali celo mesecih je ženska najbolj ranljiva, nesrečna, obupana, prestrašena, osamljena in pogosto tudi panična. Sama se mora soočiti z rakom dojk, o svoji bolezni spregovoriti z domačimi, povedati v službi. Vse to pa ni lahko.

Bolnice prav v času, ko jih še ne zdravijo, nimajo nikogar na voljo, ki bi jim pomagal, jih bodril. Zato je Europa Donna s svojim svetovalnim telefonom zapolnila vrzel v rednem zdravstvu. Na SOS telefonu svetujeta Mojca Senčar in Gabriela Petrič Grabnar, pred tem pa je to delala tudi Ljudmila Stegel. Tako imenovano osebno svetovanje pa opravlja le Mojca Senčar.

»Če si je kdo zares zaslužil naziv Slovenka leta, sta si ga Metka Klevišar in Mojca Senčar, obe zdravnici, ki sta svojo aktivno dobo preživele v bolnišnici, kjer so zdravili ljudi s tumorji. Čeprav sta videli veliko hudega, sta storili mnogo dobrega. In to predvsem za navadne ljudi. Predvsem sta bolne opogumljali za boj z rakom, za življenje. Če pa je bolezen napredovala, sta jim pomagali dostojanstveno in predvsem brez bolečin oditi,« je poudarila Marjana Vidic, sekretarka ljubljanskega društva za boj proti raku iz Ljubljane. Kaj pa so o osebнем svetovanju povedale bolnice, ki so poklicale Mojco Senčar in se z njo dogovorile za »zmelek«?



Irena Keršič,
etnologinja
in umetnostna
zgodovinarica
iz Ljubljane

V življenju mi je bilo naklonjeno srečati mnoge krasne ljudi.

Zdravnica Mojca Senčar med njimi zavzema posebno mesto. Z njo me je seznanila prijateljica, ki ji je Mojca

veliko pomagala ob bolezni njenega otroka. Bilo je leta 2002, ko sem bila prvič operirana. Nisem je še poznala, a sem jo vseeno poklicala po telefonu, ker sem bila polna črnih misli in neznanj; in ona mi jih je znala razložiti in mi z veliko mero optimizma skušala razbliniti strahove. V tisti stresni situaciji mi je veliko pomenilo, da sem jo lahko poklicala ob vsaki uri. Na oni strani telefona se je vedno oglasil tolažilni glas, ki me je vzpodbujal in mi dajal moči in voljo, me umiril. Potem je naslednji dan prišla na obisk v stavbo A Onkološkega inštituta in s seboj prinesla polno optimizma in energije. S svojo karizmo in neposrednostjo je očarala vseh šest bolnic, ki smo bile skupaj v sobi. Srečna sem, da sva od takrat naprej z Mojco med seboj povezani. Izjemno jo cenim in neskončno jo imam rada. Mojca nosi v sebi zgoščeno modrost velike učiteljice. Pravzaprav so njene pomoči čudežna darila, ki jih podarja ljudem v stiski, za kar smo ji neizmerno hvaležni.



Alenka Vodišek,
dipl.
gradbena
inženirka
iz Maribora

Dokler nisem sama zbolela za rakom dojk, nisem vedela

za Europo Donno. Ko pa sem iskala pomoč, sem po naključju dobila telefon Mojce Senčar, predsednice te organizacije. Poklicala sem jo in do-

10 LET
POVEZANI
V BOJU PROTI
RAKU DOJK

govorili sva se za osebno srečanje. K njej sem prišla z napisanimi vprašanji, svinčnikom in listom papirja. Na vsa vprašanja mi je potrpežljivo odgovarjala. Ves čas sem čutila, da je polna pozitivne energije. Potem je odpela bluzo in mi pokazala, kako je videti ženska po operaciji. In rekla je, da je od njene minilo že četrto stoletje in da je še zmeraj zelo živa. Pomirjena sem šla na operacijo, saj sem vedela, kako se moram z rakom dojk soočiti in se z njim spoprijeti. Med boleznijo pa sem o marsičem razmišljala. Ugotovila sem, da se premalo pogovarjamo, da se moramo večkrat ustaviti, si prisluhniti in se veseliti drobnih stvari.



Duška Stričević,
magistra
ekonomije
iz Ljubljane

Ko so mi povedali, da imam raka dojk, sem hotela takoj, ko sem prišla

po prvem šoku malo k sebi, slišati še drugo in tretje mnenje. Zakaj? Da bi se lažje odločila za zdravljenje. Najbolj mi je od vseh pomagala Mojca Senčar, saj mi je svetovala, naj dam stran dojko v celoti, da se izognem kemoterapiji, obsevanju in morebitni ponovitvi bolezni. »Potem boste v miru živeli,« mi je rekla. Že sama sem o tem razmišljala. In to sem potem tudi naredila in mirno spim ter nimam prav nobenih zdravstvenih težav več. Beseda rak mi ne pomeni nič hudega. Kot malo močnejši prehlad. Ne, rak ni smrt! Odkar sem ozdravljena, živim bolje kot prej, ker se še le zdaj zavedam, kako dragoceno je življenje.



Milojka Lesizza,
upokojenka
iz Nove
Gorice

Mojco Senčar sem spoznala pred petnajstimi leti. Takrat

je za rakom zbolel moj sin in ona ga je zdravila. Ko je še delala kot anesteziologinja na OI, je bila manj poznana kot danes. Zakaj? Ker je takrat z dušo in telesom v stari stavbi A skrbela za bolnike. V stiski in bolezni mi je stala ob strani tudi, ko sem sama zbolela za rakom. Še danes po tolikih letih me pozna, me pokliče in povpraša, kako se počutim. O njej lahko povem samo dobro. Bolniki smo jo imeli zelo radi, saj takoj začutimo, kdo od zdravstvenega osebja ima bolne ljudi rad in kdo ne.

Poleg tega, da je vse preprosto razložila in ne v zdravniški latovščini, si je za bolnike vzela čas ob vsaki uri. In tako je še danes. Kdor je v stiski, jo lahko pokliče takoj in takrat, ko mu je pri duši najhuje. Tudi zdaj nikoli ne odkloni pogovora. Če ravno ne utegne, pa sama pokliče nazaj. Sicer pa mislim, da se Slovenci in Slovenke premalo pogovarjamo med sabo. Samo nekam hitimo, delamo in se pehamo za denar. Šele ko zbolíš, vidiš, da vse to ni nič vredno. Tedaj šele spoznaš, kaj je to, toplo človeško srce in roka, ki te stisne.



**Nada Pezdirc,
ekonomska
tehničarka
iz Metlike**

Mojco Senčar sem spoznala, ko je delala še na OI. Vedela sem, da je pri njej bolnik bog. Zato sem bila vesela, ko je postala predsednica Europe Donne in z veseljem sem tej neprofitni organizaciji pomagala pri zbiranju denarja za mamotom. Vesela sem, da jo lahko pokličem, kadar sem v stiski. To velja za vse bolnice in njihove svojce. Zdravniki imajo namreč premalo časa za pogovor. Mojca je zato pravi balzam za dušo. Zelo je pomembno, da se nekdo usede z bolnikom in ne gleda kar naprej na uro, ter mu odgovarja na vsa vprašanja.

Neva Železnik



Kaj pravi Mojca Senčar

Europa Donna je uvedla osebno svetovanje, ker se je zavedala, da so ženske, ki zbolijo, premalo seznanjene s to boleznijo.

»Ker sem sama zdravnica in bolnica, saj sem za rakom dojk zbolela pred četrto stoletja, sem za zdaj edina v Združenju, ki bolnicam in svojcem, če želijo, tudi osebno svetujem.«

In kaj bolnice zanima?

»Vse jih zanima. O bolezni, o zdravljenju in rehabilitaciji. Skoraj vse po vrsti me tudi sprašujejo, kaj lahko še same naredijo za hitrejšo in boljše zdravljenje. Zanima jih, če naj jedo posebno hrano, prehranske dodatke, ali naj obiščejo komplementarnega zdravnika, in če, katerega, ali so lahko fizično aktivne,« je začela Mojca Senčar in dodala, da vsem svetuje, seveda če si to želijo, naj si pridobijo o svoji bolezni še drugo mnenje. Navsezadnje gre za njihovo telo in njihovo zdravje. Sicer pa o vsem tem, kar bolnice sprašujejo, pišemo tudi v Novicah Europa Donna.

»Vsem bolnicam tudi svetujem, naj si doma sestavijo vprašanja, ko gredo k zdravniku, in naj si odgovore zapišejo, ker bodo sicer večino pozabile. Naj se nikar ne postavijo, ko so pri zdravniku, v podrejen položaj in naj se zavedajo, da ni nobeno, prav nobeno vprašanje neumno, in da jim je zdravnik dolžan odgovoriti prav na vsa,« je nadaljevala. Pove jim tudi, da ima vsaka bolnica pravico zdravljenje tudi odkloniti.

»Ker se rak dojk dotakne samega središča ženske, ni čudno, da je ob tem prizadeta tudi njena duša. Zato potrebujejo bolnice veliko energije in podpore, da se znajo sprejeti v novi podobi, da spoznajo, da zaradi raka dojk niso nič manj vredne, ampak so še vedno lahko deležne ljubezni,« je poudarila in dodala, da dober zakon bolezen utrdi. Če je zveza slaba, pa navadno ob takšni krizi, ki jo v družino prinese rak, razpade.

In kaj jo še sprašujejo bolnice?

»Ali naj povedo otrokom, kako je z njimi,« nadaljuje Senčarjeva in dodaja: »Otroci takoj vidijo in čutijo, da je z materjo nekaj narobe. Vidijo zaskrbljen obraz, solze, šepet. In jih postane strah, če jim starši nič ne povedo. Otrokom je treba povedati resnico, a na njemu primeren način. Otroci nam želijo pomagati, nočejo biti izključeni iz težav, ki so doletele družino,« je sklenila in povedala, da mnoge bolnice obišče tudi v bolnišnici, še številnejše pa pridejo k njej na Dunajsko 56 v peto nadstropje, kjer je sedež Europe Donne, z zdravniškimi izvidi in prav od nje pričakujejo spodbudne besede. In jih dobijo. Tudi zato je Mojca Senčar postala izjemna osebnost po izboru revije Naše žene in Slovenka leta po izboru Jane.





DOBRA MISEL

Kapitalska družba je že četrto leto zapored pripravila akcijo Dobra misel. Finančna sredstva, namenjena novoletnim darilom in pozornostim v preteklem letu, je odstopila Onkološkemu inštitutu. Kar 45 donatorjev, podjetij in posameznikov, se je tokrat odzvalo in skupaj s Kapitalsko družbo darovalo sredstva Onkološkemu inštitutu. Zbrali so 72.522,45 eurov (17.379.280 tolarjev), ki jih bo Onkološki inštitut namenil za nakup posebnega ultrazvoka za spremljanje funkcij srca.

Tomaž Toplak, predsednik uprave Kapitalske družbe, predaja ček Zvonimirju Rudolfu, direktorju Onkološkega inštituta v Ljubljani.



Fotografija: Neva Železnik

AVON IN ED

Avon v Sloveniji, ki je del mednarodnega kozmetičnega podjetja, že tri leta tesno sodeluje z Evropo Donno, slovenskim združenjem za boj proti raku dojke. Pravzaprav Avon povsod po svetu s prodajo svojih humanitarnih izdelkov podpira društva in organizacije, ki združujejo bolnice z rakom dojke. Pri tem finančno podpira predvsem nakup novih naprav in raziskave. Da bi sodelovanje še bolj razvejal, je prišla v Ljubljano njegova generalna direktorica za Slovenijo, Hrvaško ter Bosno in Hercegovino, Italijanka Adriana Giurissa. Na sliki še Dara Jovanovič iz slovenskega Avona in Spomenka Djenadijo iz hrvaškega Avona.

DELOVA OSEBNOST LETA

Moški že dolgo priznavajo, da ženske podpiramo vsaj tri domače hišne vogale. Oni največkrat še enega ne. Težko pa dojamemo, da so potem uspešne še v službi. Še posebno nezaupljivi so do tistih žensk, ki so na visokih položajih: recimo do direktoric ali predsednic uprave tega ali onega podjetja.

Zofija Mazej Kukovič je predsednica uprave Esotecha, d. d., iz Velenja in je uspešna doma in v podjetju. Je pa tudi članica Europe Donne, slovenskega združenja za boj proti raku dojke, in ima veliko zaslug pri nabavi mamotoma, saj je bila trda, a uspešna pogajalka zanj. Prav pred kratkim je po dolgih letih trdega dela postala celo Delova osebnost leta 2006, in to na področju gospodarstva. V finalu je zmagala. To, da bi direktorica premagala dva direktorja, to se do zdaj še ni zgodilo. Čestitamo!



Fotografija: Domen Goergl

NAGRADA

Agencija Pristop d.o.o. je prav pred kratkim prejela nagrado ZLATI EFFIE, ki ji jo je podelila Slovenska oglaševalska zbornica, in sicer za komunikacijsko odličnost. Prejeli so jo za projekt Europe Donne: zbiranje sredstev za mamotom, ki se je, kot veste, uspešno iztekel, saj ta dragocena naprava za zgodnjo diagnostiko že več kot eno leto deluje na Onkološkem inštitutu. Nagrado sta sprejeli Špela Polak iz Pristopa in Ada Gorjup iz Europe Donne, ki sta bili duša in motor te akcije.

VOŠČILNICE

Mesec december je tisto obdobje leta, ki je polno presenečenj, lepih misli, toplih stiskov rok in tudi daril. Prav zato smo se nekatere članice Europe Donne udeležile novoletne ustvarjalne delavnice in pod vodstvom mentorice Sente iz naravnih ter umetnih materialov ustvarile lepe božične venčke in okraske za novoletno jelko. Naredile smo tudi novoletne voščilnice in jih skupaj z lepimi željami osebno izročale vsem, ki so med prazniki bolni ležali na Onkološkem inštitutu. Bili so presrečni, saj

Članice ustvarjalne delavnice, ki so izdelale res lepe čestitke in novoletne okraske.



ZELIŠČA - ZELIŠČA - ZELIŠČA - ZELIŠČA

Zeliščar Jože Majes iz okolice Dolenjskih toplic nam je poslal dva recepta.

Prvi je proti **slabosti in bruhanju ob kemoterapiji**. Blaži jo naslednja mešanica, sestavljena iz enakih delov ognjiča, rmana, regratove korenine, črne koprive in trpotca. Žlico mešanice damo v vrelo vodo in pustimo pet do deset minut stati pokrito. Precedimo. Čaj pijemo pred kemoterapijo, med njo in po njej. Najbolje en liter na dan (vsaj en mesec). Pa še to. To mešanico (**kemoterap**) lahko kupite že pripravljeno v vseh zeliščnih lekarnah.

Pri slabosti in bruhanju ob kemoterapiji pomaga tudi želod. Pripravimo ga pa takole: želod olupimo, razrežemo, pražimo in nato zmeljemo. Enkrat dnevno ga skuhamo in spijemo kot kavo. Vmes pijemo še čaj iz listov oreha in preslice. Želod, zaužit kot kava, pomaga tudi pri težavah, ki jih imajo ljudje z borelijo.

Učinkovita je tudi tale mešanica: rman, črna kopriva, preslica, trpotec, regratove korenine ter ognjičev cvet. Popiti jo je treba pred kemoterapijo, med njo in po njej tri decilitre. Mešanico poparimo z vrelo vodo in pustimo stati pet minut, precedimo in pijemo po požirkih.

Drugi je za **boljšo kri ob levkemiji**. Kri ob levkemiji izboljšamo s tole mešanico. V liter domačega terana drobno narežemo: 10 dag suhih borovnic, 10 dag suhih sliv, 10 dag suhih fig, 10 dag suhih rozin, 4 vejice rožmarina in 20 dag kandis sladkorja. Vse skupaj pustimo stati v zaprtem kozarcu v kuhinji en teden. Vmes večkrat premešamo. Potem dvakrat dnevno pojemo po dve veliki žlici priprava. Obvezno si dajmo pod jezik, vsaj enkrat na dan, še za eno koruzno zrnje matičnega mlečka. Počakajmo, da se počasi stopi.



Fotografija: Neva Zeleznik

Zeliščar Jože Majes na svoji kmetiji Plavica organizira tudi zeliščarske tečaje in slušatelje uči zeli nabirati, gojiti in iz njih delati zdravilne mešanice. Gospod Majes je tudi tesni sodelavec mag. Jožeta Kukmana, ki nadaljuje delo pokojnega patra Simona Ašiča. Skupaj sodelujeta že vrsto let. Oba sta ustanovitelja Društva za zdravilne rastline Dolenjske, katerega predsednik je naš sogovornik.



Fotografija: Daria Rolec

so spoznali, da tam nekje zunaj bolnišnice mislijo nanje prijatelji, ki jih sicer ne poznajo, jim pa pošiljajo energijo in jih v mislih spodbujajo, da se borijo za svoje zdravje. Prav tako smo članice Europe Donne in Društva onkoloških bolnikov Slovenije voščile vsem sestram in zdravnikom, ki vse dneve in noči skrbijo za bolnike.



NŽ



HPV virus – vse o okužbi, simptomih in cepljenju

JE BITKA DOBLJENA?

Na slovenski trg je novembra končno prišlo prvo cepivo proti kakšni obliki raka. Gre za cepivo proti raku materničnega vratu, ki ga povzroča okužba z virusom HPV, ščitilo pa bo tudi pred nastankom anogenitalnih bradavic.

Omenjeno cepivo, od dveh doslej narejenih, je skoraj brez stranskih učinkovin in je pokazalo učinkovito zaščito pri dekletih in ženskah, starih od 9 do 26 let, z drugim pa se bodo cepile lahko tudi starejše ženske. Cepljenje vsekakor priporočajo vsem s patološkim brisom materničnega vratu in tistim, pri katerih so okužbo s HPV že ugotovili.

Posebej zanimivo vprašanje je, ali naj testiranje za HPV postane ena od rutinskih preiskav ob patološkem brisu. Prof. dr. Marjetka Uršič Vrščaj, dr. med., vodilna strokovnjakinja na področju boja proti raku pri ženskah, opozarja: »Test PAP (preventivni test, s katerim ginekologi iščejo nenormalne celice, ki bi se lahko razvile v raku materničnega vratu) je dober, vendar je zanesljivejši, ko je sprememba celic materničnega vratu že izrazita, saj težje odkrije blažje spremembe. Če mu dodamo še HPV test (ta v vzorcu, odvzetem hkrati z odvzedom PAP brisa, zazna DNK virusa HPV v celicah materničnega vratu in v tkivih) in je izvid negativen, potem zanesljivo vemo, da gre le za prehodno spremembo. Pri pozitivnem izidu moramo biti zelo pozorni, saj vemo, da se pri 20 do 25 odstotkih takšnih izvidov lahko skriva predrakava sprememba.« Testiranje za HPV v Sloveniji že opravljajo, in to v primeru začetnih patoloških brisov ali po zdravljenju predrakavih sprememb, sicer pa izključno samoplačniško v ginekoloških ambulantah.

HPV VIRUSI IN RAK

S skupino virusov HPV povezujejo skoraj deset odstotkov različnih rakavih obolenj, kot so rak materničnega vratu, nožnice, rak zunanjega spolovila pri ženskah in moških, rak analnega kanala, rak kože, rak ustne sluznice, rak žrela, grla, požiralnika, celo rak pljuč. HPV je torej pomemben dejavnik kancerogenosti tudi pri moških, ne le ženskah!



Prof. dr. Marjetka Uršič Vrščaj, dr. med.: »Za uspešno organiziranje preventivnega cepljenja v posamezni državi so potrebni številni dobro načrtovani koraki. Nekateri najpomembnejši so: odobritev cepiva, oblikovanje natančnih priporočil za rabo cepiva in izvajanje cepljenja, vzpostavitev dostopnosti cepiva za ciljno skupino, dogovor o plačilu cepljenja, zbiranje podatkov in nadzor nad cepljeno populacijo, ukrepi za povečevanje deleža cepljenih, predvsem pa predstavitev primernosti postopkov, utemeljena s strokovnimi podatki, ki bo namenjena odgovornim državnim ustanovam, da jih bodo potrdile.«

Okuženi se okužbe s HPV ne zaveda. V veliki večini primerov gre za okužbe, ki so prehodne narave, trajajo leto ali dve, potem pa virus izgine. V nekaterih primerih pa virus vztraja v epitelijskih celicah in po določenem obdobju desetih, petnajstih let se lahko razvije invazivni karcinom. Kar nekaj raziskav pa je že potrdilo, da se invazivni karcinom pojavi tudi že v dveh ali treh letih!

HPV se prenaša s spolnim stikom, a raziskava med študentkami v ZDA je pokazala, da je bilo okuženih kar osem odstotkov deklet, ki še niso bile spolno aktivne: HPV se prenaša tudi pri oralno-genitalnem, pa celo pri genitalnem odnosu brez penetracije, kar pogosto prakticirajo zelo mladi ljudje, preden postanejo zares spolno aktivni. Okužba se lahko prenaša tudi nespolno, na primer na novorojenčka pri porodu.

Virusi HPV se po spolni poti zelo lahko prenašajo, zato gre za najpogostejšo spolno okužbo (pred genitalnim herpesom) tako v razvitem kot v nerazvitem svetu. Tveganje za prenos je v enem samem spolnem odnosu z okuženim partnerjem ocenjeno kar na 40 do 60 odstotkov, kar pomeni, da je tveganje veliko večje kot pri okužbi z virusom HIV. Niti kondom ni pri tem 100-odstotna zaščita.

HPV VIRUSI

HPV je skupina več kot 100 različnih tipov, od katerih so eni nizkorizični, drugi pa so visokorizični, saj lahko povzročijo razvoj raka materničnega vratu.

Vsakdo, ki je imel spolne odnose z ose-

- Rak materničnega vratu je edini rak, ki ga je mogoče preprečiti.
- Pozitiven test še ne pomeni, da bo ženska zbolela za rakom.
- V stalnem razmerju diagnoza HPV ne pomeni nezvestobe.
- Kondom ni stoodstotna zaščita pred okužbo s HPV.
- Redni ginekološki pregledi rešujejo življenja.
- Včlanite se v Kalo, društvo za boj proti raku materničnega vratu in okužbi s HPV.

bo, okuženo s HPV, se lahko okuži. To se nanaša tako na moške kot na ženske, in ti okužbo lahko prenesejo naprej na svoje spolne partnerje, ne da bi pri tem sploh vedeli, da so okuženi. Prav zato so ti virusi tako nevarni.

Z rednimi ginekološkimi pregledi s PAP testom lahko ginekologi pravočasno odkrijejo začetne spremembe na materničnem vratu in začnejo ustrezno zdravljenje.

RAK MATERNIČNEGA VRATU

nje. Kako pomemben je PAP test, kaže tudi dejstvo, da velika večina žensk z rakom materničnega vratu ni bila redno testirana.

ZMANŠANJE TVEGANJA

Najbolj zanesljiv način za zmanjšanje tveganja je vzdržnost od spolnih odnosov, čeprav je to za mnoge ljudi tudi zelo težko sprejemljiv način. Dobra rešitev je stalni, obojestransko monogamni odnos z neokuženo osebo, čeprav se je o HPV statusu spolnega partnerja razmeroma težko prepričati.

Za spolno aktivne osebe, ki niso v stalni zvezi, zmanjšanje števila partnerjev zmanjšuje tveganje pred okužbo. Uporaba kondoma prav tako zmanjšuje tveganje za razvoj raka materničnega vratu, čeprav ga ne odpravlja povsem,

Z virusi HPV je okuženih kar 30 do 60 odstotkov žensk, mlajših od 30 let. Z visokorizičnimi HPV naj bi jih bilo okuženih 15 odstotkov. Domnevajo, da je število okuženih moških še višje. Največ raka materničnega vratu je pri ženskah, starih od 35 do 45 let, pojavnost predrakavih sprememb pa kakih pet, deset let prej. Za rakom materničnega vratu v Sloveniji vsako leto zboli 20 na sto tisoč žensk, kar pomeni okoli 200 žensk na leto, umre pa jih od 50 do 60 na leto. Zaradi zmernih in hudih predrakavih sprememb je opravljenih več kot 1.700 posegov letno.

saj do okužbe s HPV lahko pride tudi na delih telesa, ki jih kondom ne prekriva.

CEPIVI

Prelomnico v boju HPV pomeni predstavitve dveh cepiv proti okužbi s HPV, od katerih je eno že registrirano v Sloveniji, registracijo drugega pa pričakujemo sredi leta.

Prvo cepivo Gradasil, ki ga je razvila družba Merck, ščiti pred štirimi tipi HPV, in sicer 16 in 18, ki povzročata več kot 70 odstotkov raka materničnega vratu, ter 6 in 11, ki povzročata 90 odstotkov kondilomov. Cepivo so testirali na ženskah in moških, pri čemer je potrjena učinkovitost samo do starosti 26 let.

Drugo je cepivo Cerverix, družbe GSK, ki bo preprečevalo okužbo s tipi 16 in 18. Testirali so ga samo na ženskah in naj bi ga uporabljali tudi pri starejših od 26 let.

Obe cepivi povzročita nastanek protiteles, ki jih sprožijo virusom podobni delci v cepivu.



Predsednica društva Kala, **Renata Capuder Mermal**, je mati dveh hčera in več kot 16 let poučuje kemijo na Gimnaziji Kamnik: »Po rojstvu druge hčere sem imela prvič bris ovrednoten s PAP II. Po pregledu čez pol leta se stanje ni spremenilo in zato me je ginekologinja napotila na Ginekološko kliniko, kjer me je natančneje pregledal še dr. Cvjetičanin. Slika je ostala nespremenjena. Po tretjem obisku na Ginekološki kliniki so me vrnil nazaj v ambulantno oskrbo. Med enim izmed pregledov sem med čakanjem na pregled pregledovala kartoteko in na enem izvidu opazila beležko, da sem okužena s HPV. Pojasnili so mi, da je potrebna večja previdnost pri spremljavi.

V društvo sem se včlanila predvsem zato, ker sem ne le zaradi svojih težav prepričana, da društvo, ki ga podpirajo istomisleči oz. ženske s podobnimi izkušnjami, lahko veliko pripomore k obveščanju vseh žensk in še poveča skrb za zdravje vseh nas. Posebno skrb bo društvo namenilo izobraževanju mladih obeh spolov. Sama delam v srednji šoli, zato se še kako zavedam pomena izobraževanja. Želim si, da bi prave informacije, povedane v preprostem jeziku, ki ga razumejo običajni ljudje, prestopile meje zdravstvenih in izobraževalnih ustanov in dosegle čim več ljudi.«

V primeru obeh cepiv se bo treba cepiti trikrat v šestih mesecih. Dolžina trajanja zaščite bo znana po daljšem spremljanju cepljenih oseb, za zdaj pa naj bi učinkovala od dve in pol do štiri in pol leta po cepljenju.

Cepivi so testirali na tisočih ljudi v več državah na svetu. Doslej so testirali dekleta in mlade ženske, stare od devet do 26 let, eno od cepiv pa tudi na dečkih, starih od 9 do 15 let. O resnih stranskih učinkih ni dokazov, najpogostejše poročajo o kratkotrajni občutljivosti na mestu aplikacije.

Slovenija je ena izmed prvih držav, kjer je cepivo na voljo, zato razširjeni strokovni kolegij na državni ravni pospešeno preučuje možnosti o vključitvi cepljenja proti HPV v program obveznega cepljenja otrok. Pred tem bodo morali odgovoriti na kar nekaj še odprtih vprašanj, med drugim tudi to, ali bodo cepili samo deklice, in do katere starosti. Treba bo še videti, ali bo čez leta vnovično cepljenje spet potrebno ali ne, saj je od prvih cepljenj, opravljenih v okviru raziskave, poteklo še premalo časa. Prof. Uršič Vrščajeva opozarja še na vprašanje presejanja v prihodnosti, seveda v primeru množične precepljenosti žensk. Presejanje bo seveda še potrebno, saj cepivo ne bo ščitilo pred vsemi HPV, ki povzročajo rak materničnega vratu.

Zelo verjetno je, da bodo novosti na področju odkrivanja raka materničnega vratu (test HPV, cepljenje) povzročile nekatere spremembe na tem področju, kakšne in v kolikšni meri, pa si dokončno še nihče ne upa napovedati, je povedala prof. Vrščajeva po vrnitvi s konference Mednarodnega združenja za papiloma viruse, ki je potekalo konec septembra v Pragi.

KALA

Čimprejšnje sprejetje smernic na državni ravni in vključitev cepljenja proti HPV v program rednega cepljenja otrok je eden izmed glavnih ciljev društva za boj proti okužbi s HPV in raku materničnega vratu, Kala. Gre za to, da HPV kosi med ženskami v njihovem življenjskem zenitu, mnogim ljudem, tako moškim kot ženskam, pa povzroča veliko nevšečnosti. V vsakem boju združevanje krepi moči, bolje poznavanje nevarnosti pa pomaga, da se ustrezno pripravimo. Včlanite se v društvo Kala in se pridružite boju proti temu drugemu najpogostejšemu raku pri Slovenkah. Pokličite tajnico društva Kala Nives Pustavrh na telefonsko številko 01 300 59 22 ali pišite na elektronski naslov nives.pustavrh@studio-moderna.com ali obiščite spletno strani društva kala.si. Članarine ni!

Tili Kojić

Kje se bomo cepili in za koliko denarja

Cepljenje bo potekalo v enotah Zavodov za zdravstveno varstvo (ZZV) in drugih za cepljenje usposobljenih ambulantah. Dokler programa cepljenja ne bodo uvrstili v program obveznega cepljenja otrok, bo cepljenje samoplačniško. Za trikratni odmerek, drugi sledi po štirinajstih dneh, tretji pa po šestih mesecih, bo treba odšteti okoli 360 evrov. Cepljenje, za katero med osveščenimi ženskami že vlada veliko zanimanje, se je začelo konec lanskega leta, ko so kot prvo slovensko deklico cepili hčerko predsednice društva Kala.



Nataša Elvira Jelenc iz Ljubljane je po operaciji postala prostovoljka

RAKA SE NI TREBA BATI

Nataša Elvira Jelenc je bila pred petimi leti, ko je zbolela za rakom, edina na svetu s tovrstno obliko sarkoma dojke. Zdaj z lastnim zgledom bolnicam in bolnikom dokazuje, da ni nujno, da je izkušnja z rakom tako strašna. Opaža pa med ljudmi še vedno ohranjenih precej stereotipov, ki danes ne držijo več ali vsaj ne v taki meri, kot so nekoč.

O raku se je vedno brez zadrege pogovarjala, tudi ko je sama zbolela. »Prešla sem magično obdobje petih let, za katerega pravijo, da je največja verjetnost, da se rak ponovi, vsaj po statistikah. Seveda nikoli ne veš, kaj se lahko še zgodi. A danes me ni strah,« pravi simpatična in zgovorna Nataša Elvira Jelenc, ki je po upokojitvi od lanskega julija razprodana na vse strani. Veliko stvari jo zanima, zdaj se je lotila pisanja pravljič, česar bo verjetno najbolj vesela 17-mesečna vnukinja.



Nataša Elvira Jelenc:
»Prepogosto se dogaja, da ljudje iz strahu odlašamo z obiskom pri zdravniku ...«

Njena zgodba je zanimiva z več plati. »Prvič, ker sem dokaz, da rak ni vedno nekaj strašnega. Sploh če si pozoren in ga zgodaj odkriješ. Operacija je trajala dobre pol ure, danes se mi sploh ne pozna, da sem imela kak poseg, nisem imela nobenih terapij, skratka, kot da ni bilo nič. Vendar pa poudarjam, da je tako, če bolezen odkrijejo dovolj zgodaj.« Prizna, da si dojke pred boleznijo ni pregledovala in je slučajno zatipala malo okroglo zatrdlino na zgornji strani dojke. »Ker je bila boleča na otip, sploh nisem

pomislila, da bi šlo za raka. Takrat sem pač zelo malo vedela o tem. Vseeno sem se odločila za pregled na Centru za bolezni dojke. To je bilo decembra. Tam so mi rekli, naj se oglasim na ultrazvok spet februarja. No, pa na srečo tega nisem sprejela. Sama sem si plačala pregled pri specialistu in ta me je takoj napotil na Onkološki inštitut.«

Le kako bi se njena zgodba odvijala, če bi čakala in se na pregled vrnila šele čez dva meseca! Zato Jelenčeva svetuje, da bodimo kot bolniki včasih zahtevni, ne smemo kar mirno sprejeti vsega, kar nam rečejo. Tudi čakalne vrste ne smejo biti ovira, če sumimo, da z našim zdravjem ni vse v redu. »Bolje je, da se odločimo za pregled pri zasebniku, če so vrste pri koncesionarih predolge. Samoplačniški pregledi niso tako dragi, še posebej če jih primerjamo s ceno svojega zdravja.«

PRVO PRAVILO: OPTIMIZEM!

Nataša Elvira Jelenc prizna, da jo je novica, da ima raka, sprva šokirala. Ljudje smo pač tako nastrojeni, da že ob omembi raka pomislimo na najslabše. Za povrh je morala dvakrat na punktiranje, da so se zdravniki prepričali, ali gre za sarkom ali karcinom.

»Imela sem veliko srečo, da sem čakala v čakalnici, kjer so bili sami veseli ljudje. Nekdo je prav živahno razlagal, da je opravil deseto kemoterapijo in da se super počuti. Spomnim se gospe, ki je razlagala, kako se ji je rak po 22 letih ponovil na drugi dojki, ampak da je ni nič strah, ker ve, da se lahko pozdravi. Druga ji je pa pritrjevala. Medtem ko sem to poslušala, sem si rekla, če pa ti ljudje tako govorijo, očitno rak res ni nič tako zelo groznega. Čeprav moram priznati, da me je kar stisnilo pri srcu, ko so mi, sicer čisto dobronamerno, na Onkološkem inštitutu rekli: 'Zdaj ste pa naši'.«

Takrat se je prepričala, da je eden najpomembnejših vidikov pri zdravljenju psihološki: kako sprejmeš bolezen, kako

te drugi sprejemajo, kako se vedejo do tebe. Na srečo je ona imela opravka s samimi pozitivnimi, prijaznimi in optimističnimi ljudmi.

»Ne smem pozabiti povedati, da je osebe na Onkološkem inštitutu res zelo prijazno. Imela sem krasnega kirurga, ki mi je vse dobro razložil. Že na začetku je dejal, da je ne glede na obliko raka vse ozdravljivo, kar je v tako zgodnjem stadiju.«

MEDICINSKI FENOMEN

Pri njenem raku je še ena posebnost, in sicer da se ta vrsta (imenuje se *miksofibrosarkom*) najpogosteje pojavlja na rokah ali nogah, redkeje drugje. »Moj zdravnik je rekel, da so poizvedovali na okrog in menda sem bila v tistem času edina bolnica na svetu, ki se ji je pojavil na dojki. Sama sem na spletni strani ameriške organizacije o raku našla podatek, da so v 95 letih zabeležili le tri bolnice s to obliko sarkoma dojke. Pa še to, ta sarkom se, če se razširi, najraje pojavi na pljučih. In priznam, da sem bila pri prvi kontroli pljuč kar panična.«

Že slab mesec po operaciji se je pridružila skupini, v kateri se srečujejo bolniki z rakom. »Enkrat na mesec se zbere od 20 do 40 žensk. Pogovarjamo se o raku, izmenjujemo izkušnje, se spodbujamo, predvsem pa dokazujemo, da se raka da premagati. Skupina ti lahko zelo pomaga.«

Opravila je tudi neke vrste psihoterapevtsko obravnavo, pri kateri so izvajali vizualizacijo.

»Vizualizacija je zelo koristna, njen namen je, da si čim bolj nazorno predstavljaš celice v svojem telesu, ki se borijo z boleznijo. Vsi imamo v telesu 'celice s slabimi nameni', a jih običajno ne zaznamo, ker jih telo samo premaga. Ko pa se znajdemo v kakšnem bolj občutljivem, stresnem obdobju, naš imunski sistem odpove in odprejo se poti različnim boleznim. Tako sem si tudi laično razlagala, zakaj se je rak pojavil pri meni.«

PROSTOVOLJSTVO JO BOGATI

Ko od bolezni mineta dve leti, se lahko nekdanji bolniki usposobijo za prostovoljca in Nataša Elvira Jelenc je to možnost takoj izkoristila. Opravila je temeljito usposabljanje v okviru Društva



Njena družina (od leve proti desni): sin Boštjan Miha, hčerka Špela Klara, partner Aljoša, hčerka Polona Zoja in sin Primož

onkoloških bolnikov, ki združuje ženske in moške z različnimi oblikami raka, in začela obiskovati bolnice.

»Dvakrat na teden (ob ponedeljkih in četrtrkih) pridemo na oddelek in se v posebnih sobi srečamo z bolnicami, ki so bile že operirane. Na voljo smo eno uro, po potrebi tudi malo 'potegnemo'. Ta srečanja mi veliko pomenijo. Kot prostovoljka delam dobri dve leti in mogoče sta bili med bolnicami dve depresivni, črnogledi in obupani, drugače pa so večinoma kar korajžne. Sploh ko se pogovorimo in se prepričajo, da le ni tako hudo. Naš zgled res veliko pomeni. A tudi zdravljenje se je precej spremenilo, kemoterapije niso vse tako zelo 'hude' in se jih ni treba vnaprej bati. Tudi če se metastaze razširijo, še ni nič usodnega. Poznam ljudi, ki imajo metastaze že nekaj let. Redno hodijo na kontrole, občasno ponovijo zdravljenje, sicer pa živijo kar se da normalno. Veliko bolnikov po operacijah sploh ne potrebuje terapij, vse več se uporablja biološka zdravila, ki so zelo tarčna, kar pomeni, da delujejo točno tam, kjer morajo. Predvsem te ne sme biti strah že vnaprej,« poudarja Jelenčeva.

Kot pravi, nikoli ni razmišljala, da bi lahko dobila raka, saj ga v sorodstvu, preverjala je na vse strani in več generacij nazaj, nihče ni imel in vsi so dolgo živeli. »Zato se tudi nisem pregledovala. Zdaj pa sem previdnejša. Če zatipam kaj sumljivega, grem tudi na punkcijo. Ni me pa strah, ker vem, da bi se, če bi se spet kaj pojavilo, borila. Tudi prvič sem se, čeprav

nezavedno. Bila sem polna adrenalina, pripravljena na vse. Še samo sebe sem presenetila. Vsi so me bodrili, sorodniki, prijatelji, otroci ... Še posebej hčeri sta bili zelo pozorni, pisali sta pozitivna pisma, me spodbujali ...«

Bolnice jo na srečanjih najpogosteje sprašujejo, kaj so narobe delale, da so sploh dobile raka, in kaj bi morale zdaj spremeniti. »Tega seveda nihče ne ve zavrdo, sama pa menim, da je pomembno, da nisi preobčutljiv, torej, da se ne razburjaš zaradi majhnih stvari. Seveda je dobro paziti na prehrano in se gibati, kar koristi našemu telesu. Največja napaka, ki jo nekdo lahko naredi, pa je, če iz strahu sploh ne gre k zdravniku,« vnovič poudari Nataša Elvira Jelenč in doda: »Kakor se že čudno sliši, pa ti ta bolezen lahko prinese marsikaj dobrega. Meni je rak odprl nov svet: ženske in moški, ki so preboleli raka, znajo v življenju ceniti majhne reči, znajo se veseliti življenja in z njimi se je užitek družiti.«

Anita Žmahar

- NAGRADNA IGRA - NAGRADNA IGRA -

Ob deseti obletnici Europe Donne, slovenskega združenja za boj proti raku dojk, podarja podjetje AVON, tudi sicer podpornik tega združenja, desetim izžrebanim bralkam, ki bodo poslale pravilne odgovore, deset nagrad.

In kakšna bo nagrada: večerna torbica in parfem CRYSTAL s kristalom SWAROVSKI.



Sedaj pa k vprašanjem (obkrožite pravi!nega).

1. Kdo je predsednica Europe Donne, slovenskega združenja za boj proti raku dojk?

A: Mojca Senčar

B: Miša Molk

C: Milena Zupančič

2. Koliko članic in članov ima Europa Donna?

A: več kot 1000

B: 150

C: 50

3. Kateri mesec je posvečen boju proti raku dojk in je imenovan rožnati mesec?

A: oktober

B: maj

C: januar

Odgovore pošljite na naslov:

Uredništvo Novic Europa Donna, priloga Naše žene, Dunajska 5, 1000 Ljubljana



Europa Donna v očeh znanih Slovenk in Slovencev

SUPER ZDRUŽENJE

Znane Slovenke in Slovence smo na prireditvi Slovenka leta spraševali, kaj menijo o poslanstvu Europe Donne, združenju, ki letos praznuje deseto obletnico delovanja. Zanimalo nas je, kaj se jim zdi, naj Europa Donna počne v prihodnje.

Zanimivo je, da so bili nad delom Europe Donne vsi navdušeni.



Danica Purg,
direktorica
Poslovne
šole Bled

Ponosna sem, ker sem bila prva predsednica Europe Donne v Sloveniji, čeprav nisem bolnica. Rak dojk

je bolezen, zaradi katere še vedno umre vsaj ena prebivalka Slovenije na dan, tri pa v povprečju na novo zbolijo. Zato je treba govoriti o raku dojk. In me smo s tem začele. To so bili res pionirski časi. Imela sem podobno ekipo, kot je ta zdaj, in zelo sem vesela, da je iz semen, ki smo jih tedaj sejali, zrastle toliko dobrega – za mame, hčerke, vnukinje, za vse ženske. Ko je moj mandat potekel, sem prosila vodstvo Krke, d.d., naj ED brezplačno odstopi pisarno, saj brez nje društvo ne more napredovati in se razvijati. Še danes ji Krka prijazno nudi prostor. Sicer pa ves čas spremljam delo in akcije Europe Donne in me veseli, da ji je uspelo kupiti mamotom, presrečna sem tudi, da izhajajo Novice Europe Donne. Pred njimi se o raku skoraj ni pisalo, zdaj pa je o njem moč brati v vseh medijih. To je nesporno zasluga Europe Donne. Novice ED, ki jih kot članica prejemam brezplačno, vedno pošiljam naprej, svojim prijateljicam in sorodnicam. Za to revijo je zaslužna Neva Železnik. Brez nje ne bi bila takšna, tako kakovostna, kot je. Želim si le, da bi tudi zdravstvena politika in minister cenila to organizacijo. Vsaj enkrat na pol leta bi moral te ženske sprejeti, se jim zahvaliti, vprašati po težavah in poizvedeti, če pri plemenitem delu, ki ga opravljajo za vse državljanke Slovenije, potrebujejo pomoč ... Zakaj? Ker dopolnjujejo zdravstvo. Mislim, da je čas, da bi jim oblast ponudila roko in bila srečna, da lahko sodeluje s takšnimi entuziastkami.

Jerica Mrzel, igralka in pevka

Europa Donna je ena tistih pomembnih organizacij, ki opozarjajo ženske na problem bolezni raka dojk. Lani, ko je v



Ljubljani potekala konferenca Združenji proti raku, v organizaciji Evropske koalicije onkoloških bolnikov in pod pokroviteljstvom dr. Janeza Drnovška, sem, ko sem pela zanje skupaj s Parlament Dixi bandom, spoznala veliko žensk, ki jih je ta bolezen zaznamovala. In priznam, da jih občudujem. Ne le zato, ker so bolezen premagale, pač pa tudi zato, ker so optimistične in vesele ženske, ki s svojo pozitivno energijo pomagajo tudi drugim in na bolezen opozarjajo javnost in zdravstvene politike, da bi naredili več. Te altruistične ženske je potrebno podpirati. Upam, da bodo tudi slovenski politiki, sploh tisti, ki delijo denar, bolj prisluhnili Europi Donni in ji s tem dali možnost za razvoj in čim bolj uspešno delovanje. Europi Donni želim še veliko energije, dobre volje in poguma, da dela naprej, kar dela. Ker bolezen je huda stvar.



Metka Zorc,
zdravnica,
letošnja
Slovenka
leta

Europa Donna je taka pozitivna organizacija, kakršno bi si kardiologi želeli v slovenskem prostoru tudi za področje kardiologije. Takšnih društev bi moralo biti še več, saj skrbijo za izobraževanje o boleznih in za borbo proti njim. Samo z združenimi močmi strokovnjakov in laikov lahko napravimo nekaj dobrega za bolne in zdrave ljudi!

Tjaša Andree Prosenc, odvetnica

Europa Donna je izjemno združenje, ki je v Sloveniji podrlo veliko tabujev. Zaradi njenega delovanja se ljudje, ki zbolijo za rakom, ne prestrašijo več. Rak ni smrt. Rak je predvsem kronična bolezen. Lani je predsednica Europe Donne po-

stala Slovenka leta po izboru Jane, eno leto prej pa izjemna osebnost po izboru revije Naša žena. Že to pomeni, da to gibanje pozitivno odzvanja tudi na slovenskem, kajti gre za svetovno gibanje, in je prav, da smo vključeni vanj. To je edina in največja pomoč – da veš, da obstajajo še drugi ljudje s takšno boleznijo in z znanjem o njej. Vedno donatorsko prispevam k njenim projektom in si želim postati članica ED.



Rok Lasan,
organizator
modnih
prireditev

Za Europo Donno sem slišal, še preden je bila lani njena predsednica imenovana za Sloven-

ko leta. Dobrodelne organizacije se mi zdijo dobre, ker se ukvarjajo s sočlovekom. Mojca Senčar, gospa s karizmo, v slovenskem prostoru vodi to organizacijo, za katero mislim, da je naredila zelo veliko. Z akcijami osvešča ljudi, da so se začeli zavedati, kako human pristop veliko pomeni, kako mora človek v boleznih poiskati pomoč in ne obupati. Prav bi bilo, da bi Europo Donno država bolj cenila in jo finančno podprla!

Štefka Kučan, soproga nekdanjega predsednika države

To je zelo zanimiva in pomembna mednarodna organizacija v boju proti raku dojk, je pa tako široka, da se povezuje tudi z drugimi društvi. Vesela sem tega društva, saj nudi veliko pomoči bolnim. Najbolj dragocene se mi zdijo izkušnje bolnic, ki pomagajo tistim, ki so šele zbolele. Mojca Senčar je tako rekoč idealna za pomoč, saj je zdravnica, pa tudi bivša bolnica, pravzaprav ozdravljena. Poleg tega je pozitivna oseba, polna življenja, ki ga širi naokrog. Ženske, ki se borijo za boljšo preventivo, zdravljenje in rehabilitacijo bolnic z rakom dojk, je treba podpreti. Zakaj? Da bodo še naprej pomagale pomoči potrebnim in razširjale vedenje o tej bolezni.





Vlasta Nussdorfer,
državna
tožilka

Europa Donna me je podpirala za varuhinjo človekovih pravic. Od lani sem tudi članica tega gibanja, s predsed-

nico Mojco Senčar sva tudi sodelovali, ko sva javno predstavljali: ona Europo Donno, jaz svojo knjigo Deklice z vžigalicami. Obe sva delali to iz srca, prostovoljno. Od takrat sem tudi jaz članica Europe Donne, ker se mi zdi, da vsak član lahko pomaga, najmanj s članarino. Članice tudi dobivamo revijo Novice Europa Donna, ki je poučna revija. Dobro je, da o zelo zapletenih rečeh pišejo preprosto. Zato vsem zdravim in bolnim predlagam, da se vključijo. Več nas bo, bolj bomo močni in oblast nam bo morala prisluhniti. Za dva tisoč tolarjev postaneš član velike družine, ki se bori za čudovite cilje – mene njihovo delo zelo navdušuje. Tisti, ki delajo dobre stvari, pa bi se morali čim bolj povezovati med seboj. V dobro vseh nas!

Aleksander Lucu, publicist in družabni kronist

Prvič mi je o tej organizaciji pripovedovala Jasmin Petan Malahovsky, ki je tudi članica, potem sem jo začel spremljati in videl, da se lepo razvija, da vzbuja dovolj pozornosti v javnosti – tudi z nazivom

Slovenka leta, ki ga je prejela Mojca Senčar, predsednica. Za naziv pa so zaslužne vse, ki v tej organizaciji delajo. Mislim, da je Europa Donna v naši družbi zelo potrebna, saj mnogi v političnih vrhovih nekako pozabljajo na bolnega človeka.



Marta Turk,
državna
svetnica in
podjetnica

S sporočilom Europe Donne sem se prvič srečala v Veliki Britaniji, ko je evropska ženska zveza organizirala zanimiv izbor žensk, ki so nekaj dosegle – ena od teh je bila tudi v zvezi z ženskami, ki so prebolele raka. To se mi je zdelo zanimivo in pomembno. Potem sem ugotovila, da imamo tudi pri nas skupine za samopomoč in revijo, ki o tem piše. Zdrav težko sodi o tem, koliko tistemu, ki je bolan, takšna revija pomeni. Mislim, da je samopomoč izredno pomembna. Zaenkrat, žal, nimam časa, da bi se tej organizaciji posvetila, morda se bom kdaj kasneje. Europi Donni zaupam, verjamem vanjo. Naj še naprej podpira tabuje in pomaga bolnim in zdravim. Naj še naprej lobira za boljše zdravljenje.



Vinko Vasle,
direktor
radia
Slovenija

To je združenje ljudi, ki se ukvarjajo z nečim, kar nam vsem lahko koristi. Za različnimi vrstami rakov zbolijo vsako leto na novo v Sloveniji že okoli deset tisoč ljudi. Vse stvari, ki temeljijo na človeškem odnosu, ko gre za neprofitne zadeve, ko ne pričakuješ ničesar v zameno – so mi zelo blizu. Če misliš, da si enemu živemu bitju na svetu pomagal, človeku ali živali – in si enemu ali drugemu pripomogel k lepšemu ali bolj zdravemu življenju, si na tem svetu naredil vse.



Peter Lovšin,
pevec

Nujno je, da se ljudje združujejo, ko želijo nekaj realizirati. V skupini je moč. Brez združevanja stvari ne gredo naprej, zato podpiram Europo



Donno kot skupino zagnancev, ki propagirajo zdravje in vse lepo, dobro in plemenito v ljudeh.

Tina Bertoneclj

Foto: zaklop.com

Piše: Metka Klevišar



ČE TE SLIŠIJO

Ob deseti obletnici Europe Donne lahko razmišljamo o marsičem. O desetih letih neke organizacije, ki se je v tem času razvijala hitreje in gotovo tudi bolje, kot bi si upali v začetku obetati. O vsem, kar se je v tem času naredilo do brega za bolnice z rakom dojk. Toda o

tem in še o mnogih drugih stvareh bodo pisali drugi. Sama bi se ustavila ob glasilu Europe Donne, ki izhaja kot priloga Naše žene štirikrat letno.

Mislim, da pomeni prav to glasilo eno najboljših stvari, ki so se dogodile Europi Donni. V začetku s tem verjetno ni nihče računal, pa se je potem odvijalo tako. Imeti svoje glasilo, v rokah izkušene novinarke, v katerem lahko objavljaš veliko stvari, ki zelo vplivajo na neko bolezen, na odnos do te bolezni v javnosti, na zgodnje odkrivanje in preventivo, pa še na marsikaj, je tako zelo dragoceno, da se tega skoraj ne moremo niti zavedati. S tem lahko oblikujemo javno mnenje, kar ni vedno lahko. Z dobrim osveščanjem lahko pridobiš mnogo žensk z začetnim stadijem raka, da se oglasijo pri zdravniku prej, kot bi se sicer. Javno mnenje pa je pomembno tudi za politične odločitve, ko se odloča za odmerjanje denarja za terapijo in diagnostiko, pa seveda še za marsikaj.

Europa Donna kot organizacija bi brez svojega glasila lahko delala še in še, pa bi bil učinek njenega dela veliko manjši, ker je

ne bi nihče slišal ali bi jo slišalo le malo ljudi. Živimo pač v času, ko je premalo, če se dober glas širi le od ust do ust. Seveda je tudi to potrebno in dragoceno, tudi tega ne smemo pogrešati, moramo pa vedeti, da se dandanes da le malo narediti brez dobre medijske promocije.

Tako se ob deseti obletnici Europe Donne lahko veselimo tudi njene dobre medijske prisotnosti. Na misel mi prihajajo različna društva, v katera so vključeni ljudje z različnimi boleznimi. Za mnoge se v javnosti komaj kaj sliši. Sprašujem se, ali ne bi bilo morda tudi s temi društvami povsem drugače, če bi imela podobno glasilo, ki bi javnost na podoben način seznanjalo z njihovimi stiskami in problemi. Poleg vsega ostalega je za bolnike, s katerokoli boleznijo že, nujno potrebno, da spregovorijo in, seveda, da se jih sliši.

Kako lepo bi bilo, če bi za vsako bolezen imeli podobno Europo Donno. Trenutno so to še sanje, ki pa bodo morda vsaj v nekaterih primerih postale resničnost.



Nordijska hoja navdušuje tudi Slovence

HOJA Z NOGAMI IN ROKAMI

Hoja je že sama po sebi popolna telesna dejavnost. Lahko jo prilagajamo svoji pripravljenosti, je varna, brezplačna, koristi celemu telesu in prinese nas lahko daleč. Še mnogo bolj vse to velja za nordijsko hojo, ki ima po svetu vedno več privrženecv. Ker zanjo ne potrebujete veliko dodatne opreme – le posebne palice, bo morda navdušila tudi vas.

Gre za učinkovito in preprosto vadbo, ki je primerna za vse starosti, za moške in ženske, za bolj in slabše fizično pripravljene, vse, ki le zmorejo stati na nogah. Zanimivo je prav to, da ta razmeroma nova oblika rekreacije navduši tudi tiste, ki se s športom prej sploh niso ukvarjali. Nordijsko hojo priporoča tudi **Branko Lah, profesor športne vzgoje na Univerzi v Mariboru, na Fakulteti za elektrotehniko, računalništvo in informatiko**. Kot pravi, lahko z njeno pomočjo veliko naredimo za mišice celotnega telesa, pa tudi za srce in ožilje. Nordijska hoja ne izboljšuje le splošne telesne pripravljenosti, ampak predvsem sprošča. »Gibanje v naravi vam omogoča, da se popolnoma prepustite ritmu svojih korakov ter se osredotočite le na enakomerno gibanje lastnega telesa in dihanje. Z ena-



komernim dihanjem napolnite pljuča s svežim zrakom gozda ali travnika. Morda pa vas morijo neprijetne misli – vbodite jih s palico, saj vas nihče ne vidi, in spustite stres v zemljo.«

In zakaj naj bi bila nordijska hoja boljša od navadne? Strokovnjaki ugotavljajo, da je bolj učinkovita, ob njej porabimo več kalorij, več kisika, zaposli večji del mišice in še kaj. Mednarodno združenje za nordijsko hojo med njenimi glavnimi prednostmi navaja:

- Višji srčni utrip. V primerjavi z navadno hojo je utrip hitrejši za pet do sedemnajst udarcev na minuto, tako da lažje preidemo v aerobno vadbo (v območje med 60 in 85 odstotki maksimalnega srčnega utripa).
- Poraba energije je tudi do 46 odstotkov večja kot pri navadni hoji.
- Sprošča napetost mišic in bolečino v predelih vratu in ramen.
- Zelo se izboljša stranska gibljivost hrbtenice in vratu. To pomeni, da se zmanjša napetost v mišicah, ki je posledica sedenega dela in nenehne dvignjenosti ramen.
- Dodatno obremenijo zgornji del telesa, da so dejavne skorajda vse mišice.



Branko Lah, profesor športne vzgoje in vodnik nordijske hoje: »Nordijska hoja je zelo pomembno odkritje, saj je to najcenejša oblika rekreacije, ki je dosegljiva najširšemu krogu ljudi. Hkrati je namenjena tudi celotni družini, ki lahko tako preživi ob prijetnem pogovoru v naravi veliko lepih trenutkov. Tudi drugi učinki takšnih pohodov niso zanemarljivi, spodbujajo spoštljiv odnos do narave in sproščajo stres, ki ga pošiljamo preko palic v zemljo.«

- Ne obremenjuje sklepov in kolen.
- Zmanjša obremenitev kolen pri čezmerno težkih osebah.
- Z njo porabimo okoli 400 kalorij na uro, 120 več kot pri normalni hoji.
- Palice nudijo dodatno varnost na spolzkem terenu.

Uspehi pa so lahko še večji, ugotavlja prof. Lah: »Moje meritve so pokazale, da študenti in študentke porabijo v eni uri od 460 do 480 kalorij.« Nedvomno je to pomemben podatek za tiste, ki se bojujejo s kilogrami.

PRAVILA IGRE

Osnovno pravilo je, da nam mora biti hoja v užitek. Ob tem pa se držimo še naslednjih napotkov: **1.** Hodimo naravno, le koraki so nekoliko daljši. **2.** Ramena naj bodo sproščena (povlecimo jih malce nazaj in navzdol). **3.** Ne oklepajmo se pretrdo ročaja palic. **4.** Roke in palice držimo ob telesu. **5.** Palice so postrani v diagonalnem položaju. **6.** Leva noga in desna roka se hkrati pomakneta naprej in obratno. **7.** Poskušamo se odriniti s palico, ko je ta tik za medenico. **8.** Na

KAKŠNO OPREMO POTREBUJEMO

Glede opreme pri nordijski hoji se držimo načel varne in udobne hoje, ki smo jih osvojili že pri navadni hoji. Edini dodatni pripomoček, ki ga potrebujemo pri nordijski hoji, so palice, pri čemer pa še zdaleč ni vseeno, kakšne si izberemo. Imeti morajo:

- zamenljivo in nekoliko nagnjeno konico, ki omogoča dober oprijem tudi na trdi in spolzki podlagi
- gumijast čepek za hojo po asfaltu, ki izboljša oprijem in zmanjša tresljaje
- biti morajo vzdržljive in lahke (kompozitni materiali), običajno so lažje od pohodnih palic
- ergonomsko oblikovane z zamenljivimi ročaji in z močnejšim, posebno oblikovanim jermenom na ročajih, s prilagodljivo dolžino.

Cena palic je okoli 70 evrov.



koristi pri vadbi delamo škodo.« Med najpogostejšimi napakami izpostavi nepravilno uporaba palic, predolge ali prekratke palice in koordinacijske težave.

Koraki naj bodo enakomerni, srčni utrip naj se giblje med 65 in 85 odstotki maksimalnega, tj. najvišjega srčnega utripa, ki ga ta oseba ob vadbi lahko doseže. Maksimalni srčni utrip lahko okvirno izračunamo tako, da od 220 za moške in 230 za ženske (ženske imajo že v mirovanju višji utrip) odštejemo starost (število let). Zakaj je pomembno spremljanje srčnega utripa?

»Omogoča nam nenehen nadzor nad vadbo, hkrati pa si lahko odmerjamo

obremenitev vadbe glede na lastne potrebe in želje. Morda želimo shujšati, potem bo obremenitev nekje med 55 in 65 odstotkov maksimalnega srčnega utripa.« Preprosto povedano, to je hoja, ob kateri naj bi se vsaj nekoliko zadihali in trudili, ne pa pretiravali do onemoglosti.

Kot pri vsaki vadbi tudi tu seveda ne smemo pozabiti na ogrevanje na začetku in ohlajanje na koncu. »Pri ogrevanju je potrebno raztezati tiste mišične skupine, ki so pri vsakdanjem delu najbolj obremenjene in so veliko časa pokrčene,« svetuje sogovornik.

S FINSKE DO SLOVENIJE

Na Finskem, od koder nordijska hoja izhaja, se je že v prvih treh letih začela z njo ukvarjati kar desetina prebivalstva. Zdaj je to celo najhitreje rastoča rekreativna dejavnost, ugotavlja prof. Branko Lah: »Po svetu ima že več kot 50 milijonov privržencev. Izreden odziv je predvsem na Kitajskem, v Združenih državah Amerike in Avstraliji. Na Finskem se z nordijsko hojo po podatkih za leto 2005 ukvarja 38 odstotkov vsega prebivalstva, kar je skoraj milijon. Na Nizozemskem pa 800.000 ljudi.«

Nordijska hoja nas sprošča, lahko nam pomaga pri okrevanju po poškodbah gibal ali po boleznih, izboljša fizično pripravljenost, pomaga pri doseganju in ohranjanju zdrave telesne teže, poveča naše aerobne sposobnosti. Primerna je tudi za starejše in tiste, ki že imajo zdravstvene težave, kot so bolečine v hrbtenici, bolezni srca in ožilja, sladkorne bolezni, osteoporozo, artrozo, kronično obstruktivno pljučno bolezen itd., vendar se je v primeru bolezni pred začetkom vadbe o svojih zmožnostih najbolje posvetovati s strokovnjakom.

Tudi v Sloveniji že lahko najdemo kakšno označeno pot, ki je namenjena posebej nordijski hoji. »Priporočljive so vse priljubljene poti sprehajalcev,« pravi sogovornik in verjeme, da steze za nordijsko hojo ni težko najti. Lahko se podamo po mestu ali v naravo in se povzpemo v hribe vse do sredogorja, vse dokler pot ne postane skalnata.

»Nordijska hoja bo dala pozitivne učinke, če se boste z njo ukvarjali: petkrat na teden po 20 minut, dvakrat na teden po 70 minut ali trikrat na teden po 45 minut. Prišteti moramo še ogrevanje in raztezanje. Vsak, ki želi biti zdrav in delovno sposoben, si bo našel čas, da bo hodil s palicami vsak dan po 20 minut,« priporoča prof. Branko Lah.

Urša Blejc

DOLŽINA PALICE

Če palico držimo pred sabo z nadlahtjo ob telesu in jo držimo za ročaj, roka v komolcu oklepa kot 90 stopinj. Izračunate jo lahko tudi tako, da vašo višino pomnožite z 0,66. Za izbiro palice je pomembna tudi gibljivost sklepov, dolžina okončin, hitrost hoje, dolžina koraka in teren. »Pomembno je, da palice niso predolge, saj pri hoji to povzroča vzdigovanje ramen, kar ni tehnično pravilno za izvedbo koraka. Hkrati predolge palice obremenjujejo ramenski obroč, namesto da bi ga sproščale,« pojasnjuje Branko Lah.

ZAKAJ VSAKA NI DOBRA?

Hoja s karšnimikoli palicami ni enaka nordijski. »Pri nordijski hoji se tretjina telesne teže prenaša na palice. Prav zaradi tega morajo biti te prožne in izredno vzdržljive. Navadne palice niso uporabne, ker so največkrat iz aluminija in ne dajejo potrebne prožnosti, obenem pa tudi ne zadržijo treslajev ob vboju, ampak se ti treslaji iz palice prenesejo preko rok v ramenski obroč, kar ni dobro, saj takšne vibracije povzročajo mikro poškodbe. Mikro na mikro pa v nekaj letih prinese makro in posledica je obisk pri ortopedu. To pa ni namen nordijske hoje. Eno od osnovnih načel nordijske hoje je blažitev raznih ortopedskih težav,« opozarja strokovnjak. »Tudi zaradi tega je pomembno, da se naučimo pravilne tehnike. Tehnika nordijske hoje temelji na človekovi prvinski hoji, medtem ko pri pohodništvu največkrat uporabljajo palice tako kot pri drsalnem koraku smučarji tekači, z obema rokama naprej,« razlaga prof. Branko Lah.

koncu potiska razprimo dlan, palica obvisi na jermenu, roka je iztegnjena nazaj. **9.** Nato jo hitro spet povlečemo naprej. **10.** Telo je nagnjeno naprej toliko, da tvori z iztegnjeno nogo ravno črto. **11.** Stopalo se mehko, elegantno prekotati s pete preko podplata na prste, medenica se sprosti.

Drugi del navodil bo tistim, ki niso obiskali tečaja, najverjetneje delal precej preglavic, opozarja prof. Lah. V Sloveniji deluje že vsaj 200 INWA vodnikov nordijske hoje. Ti so člani Združenja za nordijsko hojo in imajo veljavno licenco, ki je tudi zagotovilo, da bo tečaj kakovosten, poudarja. »V Sloveniji se lahko obrnete na zdravstvene domove, ki izvajajo program CINDI. V Mariboru pa izvajamo tečaj pri Društvu za terapevtsko in športno rekreacijo *Iz koraka v hojo* (informacijska točka je na Betnavski 11).« Obisk tečaja priporoča, saj pravi, da tehnika vendarle ni tako enostavna. Le ob pravilni hoji bomo deležni vseh njenih pozitivnih učinkov. »Posledice napačne izvedbe pa so nepravilne obremenitve mišičnih skupin, kar pripelje do tega, da si namesto

Kristina Feher iz Kranja

PRAVOČASNO K ZDRAVNIKU!

Ko je Kristina Feher tisto majsko jutro začutila zatrdlino v levi dojk, je prestrašena otrpnila. Ali čuti prav? Vedno znova je z namiljeno roko drsela čez mesto, kjer jo je zaznala. Nedvomno! Tu je!

To je bilo 1984. leta, ko je bila še tehnologinja v tovarni Sava v Kranju. Takoj je šla k svojemu zdravniku in vse je steklo z vrtoglavo naglico, da se je komaj zavedala, da se to dogaja prav njej. Toda tisto grozno dejstvo, da je tu rak, je vse do konca kot Damoklejev meč viselo nad njo, nad družino. Pregledi, operacija, vzeli so ji celo levo dojko in segli po tkivu daleč naokrog ...

Zdaj je že dvaindvajset let od uspešne operacije, petnajst let je že upokojena, devetnajst let pa kot prostovoljka enkrat ali dvakrat na mesec na Onkološkem inštitutu v Ljubljani obiskuje bolnice, tiste, ki so bile ravno operirane, in jih bodri.

Zanje, ki se šele začenjajo bojevati z rakom, je to, da jih obiščejo »žive« in vsele nekdanje operiranke, velika vzpodbuda.

Kristina kot prostovoljka deluje pri ljubljanski skupini prostovoljk. Osem ali devet jih je in vsak ponedeljek ali četrtek so od 15. do 16. ure na voljo ženam in dekletom, bolnicam z rakom dojk. Nikoli ne gledajo na uro. Če je treba potegnejo, dokler ne odgovore na vse, kar zanima bolnice.

Vprašanj je navadno veliko, one pa odgovarjajo iz svojih lastnih izkušenj in iz izkušenj bolnic, ki so jih srečale v teh dolgih letih in se z njimi pogovarjale.

»Vedno znova me preseneti dejstvo, da ženske kljub temu, da zatipajo bulo v dojki, ne ukrepajo takoj. Včasih še celo

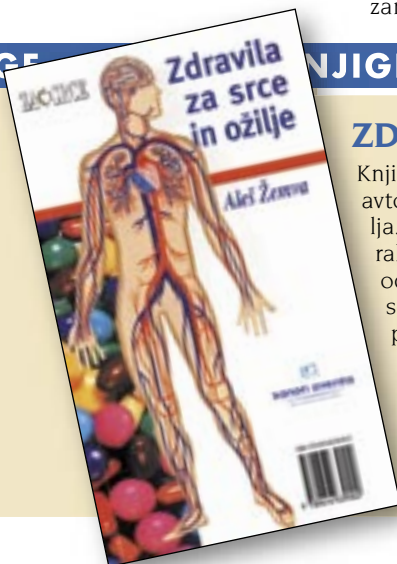


svojem ne povedo, da so našle v svojem telesu zatrdlino, ki je morda rak. Čeprav seveda ni nujno, da je vsaka zatipana zatrdlina rak, se ženske, ki ne gredo takoj k zdravniku, vendarle igrajo s svojim življenjem,« poudarja in dodaja, da je vsak rak, če je zgodaj odkrit, ozdravljiv.

Svetuje, da svoje stiske vsaka ženska, ki ji odkrijejo raka dojk, komu zaupa. Če ne staršem, možu, pa vsaj prijateljici. »Ko poveš, preložiš vsaj delček svojega bremena na druga ramena in ti je veliko, veliko lažje,« nadaljuje rekoč, da znajo najbolj neposredno svetovati prav ozdravljenke, ki so raka že premagale.

»Ženskam toplo svetujem, naj se opazujejo, naj si dojke enkrat na mesec natančno in pravilno pregledujejo. In če zatipajo zatrdlino, naj čim prej obiščejo zdravnika. Če že bo rak, to še ni konec sveta. Prej bodo v zdravnikovih rokah, manjši bo poseg v tkivo, morda se ne

Kristina Feher: »Vedno znova ugotavljam, kako zelo so ženske, ki so zbolele za rakom dojk, boleznijo, ki poseže v samo središče ženskosti, potrebne odkritih pogovorov z ozdravljenkami. Če na koncu pogovora čutim, da sem s svojimi odgovori bolnici pomagala, ji odprla oči, da zdaj drugače gleda na svojo bolezen, na življenje, sem zadovoljna in srečna. Morda najsrečnejša med vsemi potniki na tistem avtobusu za Kranj, čeprav si moram kar med vožnjo dati injekcijo insulina. Štirikrat na dan, že dvaintrideset let ...«



ZDRAVILA ZA SRCE IN OŽILJE

Knjigo s tem naslovom je napisalo kar šestnajst slovenskih avtorjev – zdravnikov, ki se ukvarjajo z boleznimi srca in ožilja. Srčno-žilne bolezni, ki jih imajo lahko tudi bolnice z rakom, so bile leta 1988 v Sloveniji vzrok za smrt pri kar 48 odstotkih umrlih. To so velikokrat nepotrebne smrti, ki bi se jih dalo preprečiti z zdravim načinom življenja. Sicer pa je knjiga, ki jo je izdalo Društvo za srce in ožilje, namenjena vsem, od specialista kardiologa, ki si bo lahko osvežil imena in kombinacije nekaterih novih zdravil, do bolnika oziroma kogarkoli, ki bo želel nekaj več vedeti o boleznih srca in ožilja in predvsem o zdravljenju in zdravlilih.

NŽ

bo niti poznalo. In takoj naj o svojem odkritju povedo človeku, ki mu zaupa, kajti takoj bo tu nasvet, pomoč. Če bodo spregovorile, bodo prišle do informacij, ki jih bodo pomirile, jim pomagale v tistih prvih najtežjih stresnih, šokantnih dneh,« nadaljuje in dodaja, da je najbolj žalostna, ko pridejo na pogovor mlade mamice, ki imajo doma še majhne otroke. Ali pa mlada dekleta, ki še niso rodila.

»Ni brezupnih primerov, le pravočasno mora biti bolezen odkrita in hitro zdravljena. Ne si zatiskati oči pred boleznijo. Pot k zdravniku pomeni pot k življenju in ne k smrti!«

Danica Dolenc



MAMA SE NI LIŠPALA

Najina mami se nama nikoli ni pustila naličiti, sfrizirati in obleči tako, kot sva si jo želeli videti midve z mlajšo sestro. V svojih razvlečenih pulloverjih, korenčkastih hlačah zemeljnih, temnih barv, v čevljih, ki so imeli vedno isto obliko in peto, je bila srečna. Vsaj tako nama je govorila. V času srednje šole me njeno oblačenje niti ni pretirano zanimalo, odkrito povedano sem se takrat brigala samo zase in še za mojo takratno simpatijo. Starši, sestra, so pač bili tam in so bili samoumevni. Ko pa sem začela študirati, se mi je na fakulteti prebudil neki čut za razumevanje ljudi, zaznala sem, da pri mnogih ljudeh beseda DA v bistvu pomeni NE. Z drugega zornega kota sem tako začela gledati tudi na svojo mami. Iz šole, kjer je poučevala, je prihajala vedno bolj izmučena in vidno razočarana. »Danes je bilo pa zares hudo. Ne moreta si predstavljati, česa vsega so se domislili. Vedno so nekaj korakov pred mano. Ne morem več ...« S sestro sva se prijemali za glavo in si govorili, da se midve že ne bi pustili tako poniževati, ampak bi takoj zamenjali službo. In možnosti za službo so bile, vsaj meni so se zdele kot možnosti. Mami pa je vsako zavrnila, češ da je za novitete prestara in še nekaj drugih praznih izgovorov je naštel. Obe sva vedeli, da išče PRAVI RAZLOG, da bo lahko rekla šoli zbogom in, prepričana sem, na njeno željo se je zgodila diagnoza – rak. Ne morem ubesediti, kako jezna sem bila, ker je izbrala najtežjo pot od vseh. Nenehno sem se spraševala, kako je lahko nekdo tako nor, da se sam pahne v bolezen. Vsaj meni se je tako zdelo. Svojo mamo in vse tiste mame, žene in sestre, ki niso znale reči NE, sprašujem, ali je bila takšna življenjska lekcija dovolj. Bodo od sedaj naprej znale reči: to si želim in zato bom to dobila ... Tukaj ne morem več obstati, grem ... Ti mi jemlješ, vi mi jemljete vso energijo, pojdite jo iskat drugam! Ali mora res prebolevanje raka biti tisto obdobje v življenju, ko končno zmoremo reči: Zdaj pa konec, od sedaj naprej bo v naši hiši, v moji službi drugače!

Po eni strani svojo mamo in njej podobne ženske, ki se nevdržnemu v svojem življenju niso uprle, razumem, po drugi pa spet samo strnim in se čudim. Razumem, da v novi službi zahtevajo vitkost, mladost, izkušnje, odlično znanje francoščine, veščine Worda, Offica, Excela, PowerPointa, PhotoShopa, vozniški izpit B-kategorije, takšne in drugačne sposobnosti; tu je še nezanemarljivo dejstvo, da bodo v novi službi vsaj

tri sodelavke mlajše od 25 let in bodo vse znale bolje, hitreje in bolj učinkovito od vas. Ne morem pa razumeti in nikoli ne bom, da ljudje popustijo zaradi strahu pred neznanim (pred novo službo, življenjem brez moža ali žene) in raje ničesar ne spremenijo, kot pa da bi z negotovim in tveganim objemom sprejeli drugačno, novo življenje in si tako prihranili morda celo smrtonosno bolezen.

Želim vam, da bi v življenju večkrat znale reči NE ... In drzno upam, da bom tako znala živeti tudi sama.

Hčerki

P. S.: Mami se nama je s sestro po dolgotrajnem zdravljenju raka prvič pustila pobarvati na rdeče in si nataktni velike zelene viseče uhane. Nama s sestro se je zdela seksi. In bilo ji je spet nerodno pred samo sabo, saj je po mnogih letih odkrila, da je žensvena, čutna, lepa ... da je ŽENSKA.

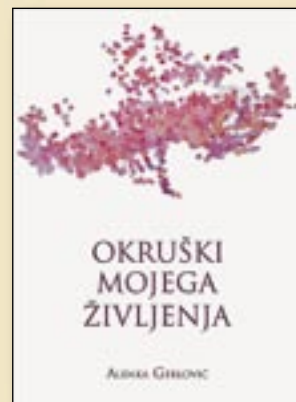
Fotografija: Diomedia



KNJIGA - KNJIGA

OKRUŠKI MOJEGA ŽIVLJENJA

Akadska slikarka Alenka Gerlovič, tudi ozdravljena od raka dojke, je pri sedeminosemdesetih letih pri založbi Forma 7 izdala avtobiografijo Okruški mojega življenja. Znana slikarka, tudi aktivna udeleženka NOB-ja in dolgoletna likovna pedagoginja, še vedno slika. Slikarstvo ne pozna let, rada pravi. Njen slikarski eros je še vedno močan, zato še kar naprej slika in razstavlja. Veliko tudi razmišlja, bere ... In ne le to. Redno hodi na koncerte, v gledališče, kino, vozi avto in potuje v daljne kraje. Vsako jutro tudi redno telovadi. Rada ima jogo. Predvsem pa ljubi življenje. »Tragedija je, da vse prehitro mine,« pravi. Eno življenje se ji zdi za vse lepo in zanimivo veliko prekratko. V svoji knjigi brez dlake na jeziku, kot zmeraj, spregovori tudi o svojem raku dojke. Priporočamo v branje. **NŽ**



V IMENU LJUDSTVA

»Obtožena, vstanite in se oblecite,« ali še bolje – v obratnem vrstnem redu. »V imenu mamarnega konzilija vam izrekam skupno kazen: 30 obsevanj, 6 kemoterapij, kar znaša samo 18 tednov, in hormonsko terapijo. Razgredo glavo si boste hladili v toplicah. Če se boste lepo vedli, boste jeseni že na prostosti ...«

Potem ponižno rečem: »Vedno sem se lepo vedla, pa sem kljub temu pristala pri vas ...«

»Saj veste, kako je to, pridna dekleta pridejo v nebesa, poredna pa povsod. Vse to, kar vam je naložila porota, je v vaše dobro; uporabili smo vsa obstoječa prevzgojna sredstva ...«

»Ne, vseh pa res niste. Pozabili ste na delo v kamnolomu in rudniku. Se da dobiti še kaj?«

»Počakajte, bom pogledal ...«

»Dobri moj razsodnik, zdaj pa mi, prosim, le povejte, kaj sem pravzaprav zagrešila?«

»Zagrešili prav nič, opustili pa marsikaj. Naj navedem samo nekaj primerov: opustili ste sedemnajst gledaliških predstav, dvanajst koncertov, sedem potovanj, od tega dve križarjenji, tri aromaterapije, dva tečaja joge, sedemindeset klepetov ob kavi.



Tudi tisti kostim bi si bili lahko kupili, vi pa ste samo krožili mimo izložbe ...«

Sodnemu slugi je kmalu dovolj najinih norčij, saj sodišče čaka še veliko razprav. Ker nimam kam uiti, me kar brez straže izpustijo na temačen hodnik. Toda zakaj so izločili mene in ne sodnika, ki je ravno tako prismojen kakor jaz?

Še vedno ne razumem, kaj se je ravnokar zgodilo, ko nenadoma obstanem. Proti meni nekaj švisne.

Pogledam levo, pogledam desno – umika ni, kot ga ni bilo še nikoli v mojem življenju. Ostra puščica zažvižga po zraku, kot bi jo izstrelil sam Odisej, izbere prav mene, čeprav je hodnik Onkološkega inštituta nabito poln, in zadane naravnost v srce.

»Punca, to ni več šala. Saj gre vendar zate! Tebi so izrekli kazen, ne komurkoli! Ti boš šla na kemoterapijo, ne kdorkoli! Tebi bo slabo, da nikoli tako!«

Opotečem se in se s čežani podobnim obrazom vržem v hčerini objem. »Mami, ob tebi smo in skupaj se bomo borili, naj stane, kar hoče.«

Mojca Vivod Zor

Fotografija: Diomedia

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, če ste ženska!
6. Izogibajte se pretiranemu sončenju! Še posebno pomembno je, da zaščitite pred soncem otroke in najstnike! Tisti, ki jih sonce rado opeče, pa naj se mu popolnoma izognejo!
7. Pazite, da ne pridete v stik z rakotvornimi (kancerogenimi) kemikalijami!
8. Ženske po petindvajsetem letu starosti, udeležujte se programa (presejanja) za zgodnje odkrivanje raka materničnega vratu!
9. Ženske po petdesetem letu starosti, udeležujte se programa (presejanja) zgodnjega odkrivanja raka dojk!

10. Moški in ženske po petdesetem letu, udeležujte se programa (presejanja) za zgodnje odkrivanje raka debelega črevesa in danke!

11. Udeležujte se programov cepljenja proti okužbi z virusom hepatitisa B (zlatenice)!



Fotografija: Photo Alto



Organizirata: Europa Donna in The Susan G. Komen Breast Cancer Foundation

IZOBRAŽEVANJE IN SREČANJE

Celodnevni seminar, ki ga je za prek sto bolnic z rakom dojk, njihove svojce in druge udeležence novembra lani v Ljubljani organizirala Europa Donna, s pomočjo ameriškega veleposlaništva in ob finančni podpori The Susan G. Komen Breast Cancer Foundation, bo rahlo preoblikovan, a pod enakimi pogoji organiziran v drugo, in sicer v petek 30. in soboto 31. marca letos na Otočcu.

Odmevi na vsebinsko in organizacijsko shemo prvega seminarja so bili izjemno pozitivni, izpostavljena je bila le želja, da bi imeli udeleženci več časa za pogovor, zato bo drugi seminar podaljšan na dan in pol.

V popoldanskem času prvega dne bo o raku, epidemiji našega časa, spre-



Udeleženci prvega seminarja sta seminar ocenili takole:



**Vida Gerlanc
iz Ljubljane:**

»Vsak tak posvet je dragocen in veliko da. Bil je odlično organiziran in vsebinsko dobro zasnovan. Čeprav

že dolgo živim z rakom, od prve operacije dojke je namreč minilo 33 let, me je obogatil z novimi vedenji in spoznanji.«



**Lea Konc
z Iga:**

»Pozdravljam tovrstne seminarje in si želim, da bi jih bilo še več. Ljudje v stiski so osamljeni, potrebujejo

različne oblike pomoči in čim več informacij. Seminar je osveščal in bogatil hkrati.«

PRIJAVITE SE ČIM PREJ – PRIJAVITE SE ČIM PREJ

PRIJAVA ZA SEMINAR ŽIVETI Z RAKOM

Ime in priimek:

Ulica:

Kraj:

Tel. štev.:

Elektronski naslov, če ga imate

(Obkrožite, prosimo!)

Prisotnost:	prvi dan	drugi dan
Prenočišče:	da ne	da ne
Prenočišče v 2-posteljni sobi:	da ne	
Prenočišče v 1-posteljni sobi z doplačilom 9 evrov	da ne	
Prehrana:	mesna	vegetarijanska
Rezervacija za avtobus iz ali v Ljubljano:	da ne	da ne

(Odhod iz Ljubljane bo v petek, 30. marca letos, ob 13.30 uri, izpred Hale Tivoli.)

Seminar velja 10 evrov. Stroške javnega prevoza za udeležence, ki ne morejo koristiti avtobusa iz Ljubljane, pokriva ED.

Prijave pošljite na naslov: Europa Donna, Dunajska c. 56, p.p. 2652, 1001 Ljubljana. Prijave sprejemamo do zasedbe mest, najkasneje do 20. marca letos.

Ob prijavi je treba plačati 10 evrov na račun ED: NLB - 0201 1005 1154 225, s pripisom: »za seminar«.

Podpis:

govorila prof. dr. Maja Primic Žakelj, o pomenu zgodnjega odkrivanja bolezni doktorica medicine Jožica Maučec Zakotnik, o slikovni diagnostiki odkrivanja bolezni dojk specialistka radiologinja mag. Kristjana Hertl in o zdravljenju raka dojk kirurg onkolog docent dr. Janez Žgajnar, na voljo pa bo tudi dovolj časa za razpravo.

Naslednji dan bo osebno izkušnjo predstavila Ana Marija Pušnik, na bolnikove pravice bo opozorila varuhinja bolnikovih pravic v Mariboru, Magda Žezlina, o odnosu med bolnikom in zdravnikom bo spregovorila zdravnica Sanja Rozman, o pomenu individualne in skupinske pomoči Kristina Bajec ter o vključevanju bolnic v psihosocialni prostor po bolezni psihologinja Marja Stojin. Tudi drugi dan seminarja bo dovolj časa za razpravo.

Prijave do zasedbe mest za 100 udeleženk in udeležencev sprejema: EUROPA DONNA, Dunajska 56, 1001 Ljubljana, tel. 01 475 15 14, faks 01 436 12 66 ali e-pošta: europadonna@europadonna-zdruzenje.si. Seminar velja 10 evrov, a le za tiste, ki bodo spali v dvoposteljni sobi. Tisti, ki bodo želeli prespati v enoposteljni sobi, pa bodo morali razliko (9 evrov) doplačati.

Danica Zorko



ZDRUŽENJE ZA BOJ PROTI RAKU DOJK

Za rakom dojk lahko zboli vsaka ženska. Najpogosteje zboli 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 za boj proti raku dojk, EUROPA DONNA, s sedežem v Milanu, ki trenutno združuje 40 držav.

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

ne je od februarja leta 2001 prim. Mojca Senčar, dr. med., ki je tudi sama pred 26 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 seznani predvsem s problematiko te bolezni.

Evropska zveza Europa Donna izdaja EUROPA DONNA NEWS, slovensko združenje pa NOVICE EUROPA DONNA, ki so vsake tri mesece priložene reviji Naša žena.



Fotografija: Diomedia

DESET CILJEV EUROPE DONNE

1. Širi in izmenjuje informacije o raku dojk po Evropi in v svetu.
2. Seznajanja 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.

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 2007 znaša 8 EUR (1917 tolarjev).



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

ZMAGA ZA VAŠE GRLO.

*Septolete in Septolete D z antiseptičnim delovanjem temeljito počistijo z viri bolečine in vnetja v vašem grlu. **Septolete PLUS** pa s protibolečinskim in protimikrobnim delovanjem hitro pomagajo pri močno bolečem in vnetem grlu. Tudi novi člani družine Septolete, **NeoSeptolete** s prijetnimi okusi **zelenega jabolka**, **limone** in **divje češnje**, bodo z aktivnim delovanjem poskrbeli, da bo z vašim grlom vse v redu.*

Septolete. In vaše grlo spet deluje.



www.krka.si

 **KRKA**

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