



NOVICE EUROPA DONNA

REVILJA ZA ZDRAVE IN BOLNE - PRILOGA NAŠE ŽENE - ŠTEVILKA 27 - SEPTEMBER 2007

**KAJ JE
DORA**

**BOLEZEN
PREMAGANA -
KAJ PA ZDAJ**

**KAM POKLICATI
V STISKI**

**BOLNEMU VSAJ
PRISLUHNIMO**

**ŽENSKE,
IMEJTE SE
RADE**

**TEK ZA UPANJE
IN HOJA
V LJUBLJANI
IN MARIBORU**

naša žena

Izročilo za prihodnost

Prva slovenska ženska in družinska revija



Izhaja 1. delovni dan v tednu

Vsak mesec tudi posebna priloga: KUHARSKA KNJIŽICA

Večkrat letno pa tudi druge zanimive in uporabne priloge:

- LJUDJE ODPRTIH ROK • MODNI ALBUM
- TEDEN VSEŽIVLJENJSKEGA UČENJA
- NOVICE EVROPA DONNA • KROJNA POLA



Naročila sprejemamo ob delavnikih od 8. do 16. ure:

- na telefonski številki **01/473 81 35, 01/ 473 81 24**
- po faksu **01/ 473 82 53**

• na elektronskem naslovu **narocnine@delo-revije.si**

- na naslovu: **Delo Revije, d. d., Naročnine, Dunajska 5, 1509 Ljubljana**

UGODNOSTI ZA BRALCE:

Brezplačen pravni nasvet, 30% popust za storitve in/ali nasvete pri agronomki, arhitektki, modni svetovalki, grafologinji, psihološki astrologinji in pri strokovnjakih s svetovalno-izobraževalnih področij.



Pred kratkim sem spremljala svojo ostarelo mamo, ki sicer biva v domu upokojencev, na ljubljansko Urgenco. Nisem si mislila, da je v enaindvajsetem stoletju sploh lahko kje še tako slaba organizacija dela, kot sem jo doživela in občutila v tej ustanovi. Z mamo sva bili tam več kot deset ur. Mnogi čakajo še dalj?! Največ zastojev nastane zaradi počasnega laboratorija. Na internistični prvi pomoči ljubljanske Urgence bolniki in spremljevalci pogosto dobijo občutek, da so čakajoči na pomoč vsem odveč, čeprav,

roko na srce, vem, da marsikdo v belem in modrem izgoreva za bolnike. V nepopisni gneči bolnika pogosto nihče ne pogleda! Nihče se ob njem ne ustavi in mu reče, da bo še vse v redu, da je treba le še malo potrpeti in počakati. Kam smo prišli, da v zdravstvu, kjer bi morali biti vsi (tudi vratarji, administratorji, čistilke itd.!) še posebej prijazni, ne vedo, kaj je lepa beseda, prijazen pogled, vljuden pozdrav, nasmeh ali samo roka, ki se tolažilno dotakne rame ...

Druga zgodba je prav tako zaskrbljujoča. Tiče se nas vseh, ki kdaj pa kdaj potrebujemo javno zdravstvo. Znanec je opazil, da ima na licu manjšo kožno zatrdlino, ki ga je čedalje bolj motila pri britju. Zdravnik je presodil, da ni nič nevarnega, a mu je vseeno dal napotnico za odstranitev. Na mali operativni poseg na Polikliniki bi prišel na vrsto šele konec januarja leta 2008!? Ker ima gospod kar dobro pokojnino, ker je izobražen, je potrkal na vrata zasebnega dermatologa, saj se je bal, da ima morda kožnega raka, o katerem so prav letošnje poletje pisali po vseh revijah in časopisih. Pri zasebniku je bil na vrsti takoj. Tam je seveda plačal, čeprav tudi redno plačuje za javno zdravstvo. Čez štirinajst dni so mu sporočili, da ima kožnega raka ... Če bi čakal na javno zdravstvo ... Morda bi bil takrat, ko naj bi prišel na vrsto, že pod rušo. Ja, vsi smo enaki, samo tisti, ki imajo denar in zveze so bolj?! To spoznanje pa boli ...

Tokrat bi vas rada opozorila še na številne akcije, ki jih ob rožnatem oktobru, svetovnem mesecu boja proti raku dojk, že tradicionalno prireja Europa Donna. Vse naše akcije imajo preventivni pomen. Z njimi želimo ljudi prepričati, kako zelo je pomembno, da sami skrbimo za svoje zdravje; hkrati pa si želimo, da bi imeli vsi državljani in državljanke dostop do zdravniške pomoči, če jo že potrebujemo. Za konec še povabili. Pridite na Tek za upanje v Maribor in Ljubljano! Vse članice in člane, simpatizerje in simpatizerke Europe Donne vabim tudi, da gredo z nami na izlet po Istri, da začno obiskovati tečaje joge, keramike ali slikarstva. Več o tem si preberite v Novicah ED, ki jih držite v rokah.

Neva Železnik

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

Naslov Združenja: Europa Donna Slovenije, Dunajska 56/V, p. p. 2652, Ljubljana, tel.: 01 475 15 14, faks: 01 436 12 66, elektronski naslov: europadonna@europadonna-zdruzenje.si, naslov spletnih strani: <http://www.europa-donna-zdruzenje.si>; uradne ure od ponedeljka do petka od 11. do 14. ure.

Predsednica: prim. Mojca Senčar, dr. med.

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, ter mag. Danica Zorko, univ. dipl. ekon.

Tehnično urejanje in oblikovanje: Andrej Verbič

Lektoriranje: Rudenka Nabergoj, prof.

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

VSEBINA

PISMA, OBVESTILA	4
VEČ OBRAZOV REHABILITACIJE	7
KAJ JE DORA	11
VLADNA KOMISIJA JE PAPIRNATI ZMAJ!	14
UMIRANJE NAVDIHUJE ŽIVLJENJE	16
MLADI IN ZDRAVJE	18
OČESNI TUMORJI	20
ŽENSKE, IMEJTE SE RADE!	22
POGUM VELJA	23
KAM POKLICATI V STISKI	25
ANKETA	28
VESTI IN DOGODKI	30
TEK ZA UPANJE	32
ED PRIPRAVLJA	33
GIBANJE	36
NOVOSTI	38
ČLANSTVO	39

Članarino, prostovoljne prispevke in donacije lahko nakažete na transakcijski račun, odprt pri NLB: številka – 02011-00 51154225, naslov – Europa Donna, Slovensko združenje za boj proti raku dojk, Dunajska 56/V, p. p. 2652, 1001 Ljubljana, **davčna številka:** 717 53 281.

Novice Europa Donna sofinancira: **Ministrstvo za zdravje** (Zdravstveno osveščanje in boj proti raku dojk in drugim rakom), **Fundacija za financiranje invalidskih in humanitarnih organizacij** (FIHO), **Zavod za zdravstveno zavarovanje Slovenije** (ZZZS). Novice ED podpira tudi **Delo Revije d.d.**



PIŠITE PISMA!

V prejšnji številki Novic Europa Donna ste objavili članek, v katerem ste razmišljali o obiskih bolnikov na domu in v bolnišnici. Naj povem, da smo pred desetletji bolne v bolnišnicah lahko obiskovali le ob nedeljah, in sicer največkrat le od 14. do 16. ure. Že to, da so obiski dovoljeni vsak dan, je veliko vredno. Ali pa tudi ne. Včasih so obiski lahko tudi nadležni in za bolnika morda celo zelo naporni. Sama zato velikokrat bolnemu, ki leži v bolnišnici, raje pišem. Malo pozabljen pismo je zelo oseben in zbran pogovor s človekom, ki mu je namenjeno. Bolniku daš s tem možnost, da se sam odloča, kdaj ga bo odprl in prebral. Če želi, ga lahko prebere tudi večkrat.

Marjeta Vodnik, Domžale

MI PA KAR V RIM

»Nočem! Ne grem! Žal mi je, da sem se prijavila. Le kaj mi je bilo, saj vendar ne maram velikih mest, uživam le v hribih in v naravi,« so bili moji strahovi še teden dni pred odhodom v Rim. Ko sem se marca na skupščini Evrope Donne odločila in prijavila na izlet, sem še mislila, da si želim takšnega izleta. Tedaj, ko se je približeval dan odhoda (27. maja), pa mi je bilo žal in hudo, ker bom morala od doma. Le moja trma in sram priznati, da si ne želim oditi, sta mi preprečevala poklicati Darjo, organizatorko izleta, in se odjaviti. »Torej



Fotografija: Darja Rojec

27. maja smo ozdravljenke, kot nas imenuje Mojca Senčar, ob 10-letnici ED odšle na izlet v Večno mesto. Pot smo si krajšale s petjem, pogovorom in obvezno jogo za razgibavanje. Z voljo, energijo, optimizmom in vedno nasmejanimi obrazi smo v smeh spravljale ljudi okoli sebe in tako je z nami na postankih telovadilo tudi veliko drugih turistov različnih narodnosti. Rim in Vatikan sta nas kljub neznosni vročini in naši utrujenosti tako navdušila, da bomo ustanovile odbor za izlete v okviru ED in tako lažje zbrale finančno podlago in zamisli za svoja nova vandranja. In ker nas ne ustavi nobena prepreka, smo postale KLUB VRAŽJIH BABNIC.

bo potrebno na pot v Rim. Ne gre drugače, bom že preživela,« so bile moje vdajajoče se misli v usodo.

Potem je prišel dan odhoda. Skupino čakajočih so večale ženske, nekatere med njimi rosno mlade, druge zrelih let. Oči mi je zaneslo na skrbne poglede moških,

ki so pospremili svoje življenjske sopotnice. V trenutku me je preblislilo, da smo šle vse skozi podobno življenjsko usodo – rak dojke. Vse smo bile v določenem trenutku tako polne bolečine in obupa, da nismo več videle nadaljnje poti. A vse smo se borile in se borimo, in to nas je

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

VAŠE ZGODBE

Morda ste opazili, da objavljamo zgodbe, kjer posamezniki opišejo, kako so se spopadali z rakom. Vabimo vas, da opišete svojo izkušnjo, pa tudi to, kako ste doživljali bolezen svojih najbližjih. Če bo zgodb veliko, jim bomo posvetili 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 dokazete s člansko izkaznico. Popusti se ne seštevajo. Nihče pa ne more imeti več kot 20 odstotkov popusta.

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 Evrope 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

privedlo na avtobus za Rim. In že smo se odpeljali. S prednjega dela avtobusa nas je pozdravila organizatorka Darja ter nam predstavila voznika Simona in vodiča Janeza. Ko smo prestopili državno mejo, sem začutila, da smo res na izletu.

Postojnčanke so s pesmijo kmalu pričele dvigovati vzdušje. Dosegle so, da so se nam razvezali jeziki in je sramežljivost ali zadržanost pričela zapuščati naše glave. Po enajstih urah vožnje smo prispele v Rim, mesto spomenik in glavno mesto Italije z 2,5 milijona prebivalcev.

V svoj objem nas je sprejel hotel, kjer so vse dni našega bivanja dobro skrbeli za nas. Prvi večer zadržani natakariji so se do zadnjega večera dodobra privadili petdesetim smejočim se, klepetajočim in glasnim ženskam.

»Gospe! Ogled Vatikana bo težak. Težak zato, ker se na vstop čaka najmanj dve uri. Dobro premislite, če ste sposobne na soncu v koloni čakati dve do tri ure,« nas je vsaj petkrat opozorila Darja: »Sama ne grem na ogled in katerakoli lahko počaka z menoj ter si ogleda druge znamenitosti.« Pa smo rekle, da imamo s seboj pismo Europe Donne s prošnjo za vstop mimo vrste. Saj smo vse prebolele raka. Naš vodič pa: »Drage gospe, vi imate lahko kup prošenj, a mimo vrste in švicarske garde, vatikanskih policistov, ne bomo prišli. Še nikoli v vseh letih, kar vodim izlete, se ni zgodilo, da bi kdorkoli prišel mimo vrste, in se tudi ne bo,« nas je odločno postavil

na realna tla. »Gospod, razmišljajte bolj pozitivno, pustite dopustiti presenečenje,« smo ga opomnile. »Jaz ga lahko dopustim, a straža ga ne bo!« nam je dejal odločno.

Ko smo se približali obzidju Vatikana, me je skoraj minilo veselje do ogleda. Pred očmi sta se mi z obeh strani obzidja prikazali kilometrski koloni čakajočih. Vodič nas je odpeljal na skrajni konec ene izmed vrst in nam naročil: »Tako, gospe, počakajte tu, sam pa grem z vašim pismom pred vhod in bom poskušal kaj doseči. A ne bodite razočarane, ko ne bo nič.«

Darja je že doma sestavila prošnjo in v njej pojasnila, da smo vse preživele raka, da jih je veliko po kemoterapijah ter da smo oslabiljene. Vse skupaj je začinila z veliko pozitivne energije in dodala pečat Europe Donne.

Ni minilo deset minut, ko se je ves pretresen vrnil vodič in priznal, da se je zgodilo nemogoče: »Gremo naprej!«

Mogoče nemogoče, a v življenju je vse mogoče. Tako smo obšle kilometrske vrste do mladih gardistov pred vhodom. Čudno se mi je zdelo, kaj nas tako gledajo. Pogledovati sem pričela po sebi in ugotavljati, kaj je z menoj narobe. Šele kasneje sem izvedela, da se niso mogli načuditi, kako lahko kljub preživelim bolezni tako dobro izgledamo. To je še en dokaz, da nikogar ne smemo soditi po videzu, saj se velikokrat ne vidi trpljenja, ki ga doživlja določena oseba.

Vatikan me je presunil. Najprej zaradi nepreglednih množic obiskovalcev, večino pa zaradi vseh umetniških del, ki jih je zaznalo moje oko.

Izhod iz Vatikana nas je vrgel v kruto realnost milijonskega mesta. Ulični prodajalci, ki jih je lovila policija, nepregledne množice ljudi, strah pred možnimi tatovi in berači vseh vrst. Le kako bi si lahko Rimljani odpočili, ko imajo pa vsak trenutek na sto tisoče obiskovalcev. Človek pa potrebuje mir. Tudi starka ga, ki se je poskušala prebiti mimo čakajočih množice, tam nekje pri Španskih stopnicah, in je vsa nezadovoljna »bentila« čez turiste. Uboga starka, nikoli ne bo vedela, kaj pomeni mir podeželskega mesta tam nekje pod gorami, česar sem deležna sama.

Na berače in tatove smo bile opozorjene že v avtobusu. Prestrašene smo stiskale torbice k sebi, da bi vsaka obdržala svoje imetje. Ko danes v miru razmišljam o tem, sem zadovoljna, ker sem se presegla in beračem poklonila kar nekaj denarja, čeprav ljudem, ki gotovo niso bili to, za kar so se izdajali.

Doživele smo utrip milijonskega mesta in si ogledale kup znamenitosti. Po dveh dneh, ko smo bile že popolnoma utrujene, nas je nekaj zbralo še preostanek energije in smo se z vodičem povzpеле na Kapitoljski grič, kjer sem se v trenutku zavedela svoje majhnosti. Majhnosti nasproti sposobnostim umetnika Michelangela, snovalca ogromnega števila mojstevin, ki krasijo

ATKO - NA KRATKO - NA KRATKO - NA KRATKO - NA

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!

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



SPLETNE STRANI ED

Europa Donna, slovensko združenje za boj proti raku dojke, 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.



Rim, Vatikan in med drugimi tudi Kaptolski grič. Najgloblje pa me je očaral pogled na razvaline rimskega foruma, ki se je bohotal pod gričem. V ostankih mogočnih stavb sem začutila utrip tedanjega življenja, ko so ljudje trepetali za svoja življenja, se zabavali, trpeli in se veselili. Obšel me je preblisk, da so se tudi oni ogrevali za majhne stvari, stiskali svoj denar k sebi in tudi oni v nekem trenutku spoznali svojo majhnost in veličino tukajšnjega obstoja. Zavedela sem se, kakšno srečo imam, da živim. Neponovljiva sem, edinstvena in dolžna sprejemati življenje. Prešinilo me je spoznanje, da sem zato dolžna narediti vse za svoje življenje in da je vredno živeti. To je bil veličasten trenutek.

In kaj nam je vsem izletnicam še prinesel izlet v Rim, ki ga je za ozdravljenke organizirala Europa Donna? Po štirih dneh smo se dodobra spoznale. Ves čas pa smo druga drugo sprejemale take, kot smo. Darja je s svojim vzpodbujanjem telesne aktivnosti dosegla, da smo na enem izmed parkirišč vzvalovile obiskovalce s celega sveta. Brez vsake dodane glasbe, le s tisto na naših ustih, smo zaplesale in se vrtele kot ponorele. Uživale smo in z nami so zaplesali Nemci, Italijani, Angleži, Tajci in še kdo. Ali si lahko predstavljate petdeset žensk, ki plešejo brez glasbe? Tudi sama si nisem, a kot sem ugotovila že prej, je tudi nemogoče mogoče. Vse to smo dosegle z neverjetno energijo življenja, ki jo skrivamo v sebi in ji prevečkrat ne pustimo na plan. Odprle smo se in gibale v ritmih, ki smo jih določale same.

Neverjetne stvari pa so se mi pričele dogajati tudi po izletu. Najprej vsa tista nova prijateljstva in pa hvaležnost Darji za organizacijo izleta. Največjo težo pa je pri meni izlet dobil s trenutkom, ko mi je Darja zaupala svojo zgodbo in sem začutila, da bi lahko napisala novo knjigo.

Njena izpoved je v meni nekaj premaknila, saj sem že dolge mesece doživljala nesprejemanje do sebe. Prvič sem upala to nekomu priznati. S tem trenutkom sem si priznala, kaj se z menoj dogaja. Začutila sem, da je moj vlak želel zaviti z začrtane poti, lovila sem postajo in se poskušala rešiti. Le beseda znanke, da se ne sprejemam, da sem kot v vakuum vrečki, je v meni porušila jezove in tri dni po izletu sem se ponovno rodila.

Majda Kovačec, Naklo

ZAKAJ PA NE JAZ?

Moja zgodba je morda malo drugačna kot od ljudi, ki so se soočili z dejstvom, da imajo diagnozo **rak**. Mnogi obupujejo in se sprašujejo: »Zakaj ravno jaz?«

Jaz pa sem si zastavila vprašanje: »Zakaj pa ne tudi jaz?« Moja mama je imela raka dojke, moj mož pljučnega raka in oče moje snah prav tako pljučnega. Torej sem se s to diagnozo že soočala.

Ko nekega popoldneva v mesecu marcu leta 2005 nisem imela več obstanka v hiši, sem se odpravila v Mercator, kjer so kupce ozaveščali in jim predstavljali, kako se rak dojke s samopregledovanjem ugotovi. Opomnili so me tudi na mamografijo, zato sem doma poiskala stare izvide in ugotovila, da bo prav v mesecu marcu preteklo dve leti od moje zadnje mamografije. Takoj sem šla po napotnico in bila točno po dveh letih zopet slikana.

Moja snaha, ki je medicinska sestra, je šla po izvid in mi sporočila: »Babi, nekaj malega so našli, potreben pa je še ultrazvok in punkcija.« Zdravnik mi je potem povedal, da imam tumor, velik od osem do 10 mm, a se še ne ve, če je rakast ali ne. Zopet je bilo treba čakati na izvid.

Snaha mi je sporočila, da je izvid pozitiven, da pa ni tako hudo, in me bodrila.

Kako sem jaz sprejela to diagnozo? Za seboj sem imela že 18 operacij in bolečina je moja stalna spremljevalka. Nič nisem čutila: ne žalosti ne strahu. Na diagnozo se nisem spomnila ne ponoči ne podnevi, kot da ne gre zame. Vem, da bom nekoč umrla, kot vsi, in vprašanje je, kakšen bo vzrok. Ali se ne izpostavljam smrti vsak dan, ko se peljem z avtom?

Tiste lepe pomladanske dni sem se zelo veliko in glasno smejala. Kar nekaj ljudi, ki so vedeli za mojo diagnozo, me je gledalo s strahom, da sem jih morala s smehom in dobro voljo tolažiti.

Gotovo sem v podzvesti vedela, da imam pravzaprav srečo, tumor je bil majhen. A zdravnik, ki mi je naredil ultrazvok in punkcijo, mi je svetoval radikalno operacijo dojke, prav tako pa sva se odločili skupaj s kirurginjo. Tisto jutro pred operacijo pa sem le začela s kirurginjo malo kupčkat, kaj če le ne bi šli v tako radikalen rez, temveč bi mi tumor samo izrezali. Odločno, kot zna ona, mi je kar na kratko odgovorila: »Sva se že dogovorili.« Danes sem ji za to hvaležna, sem veliko bolj brez skrbi in če bi bila mlajša, bi poskusila še z rekonstrukcijo dojke.

Z velikim zaupanjem v kirurginjo so me odpeljali v operacijsko sobo. Ne pred operacijo in ne po njej nisem imela nikakršnih psihičnih ne fizičnih bolečin.

Obiskovalci so me najprej gledali s strahom, ko pa so videli, da vse skupaj odlično prenašam, so se smejali z menoj.

Peti dan po operaciji sem v trebuhu začutila močne bolečine. Na popoldanski viziti sem potožila, da imam hude bolečine v trebuhu, doktor me je kar z besedami potolažil, da bo že bolje. Drugo jutro ni bilo nič bolje in kirurginja, ki me je operirala, me je pregledala in rekla: »Ja, ali vi ne veste, da imate kilo.« Ne, nisem vedela, saj je prej nisem imela, pridelala sem jo prav v bolnici, saj sem praviloma vsa zablokirana, kadar moram na tuje stranišče. Namesto da bi prosila za odvajalo, sem sama sebi delala škodo.

Tako je za menoj tudi operacija kile, 19. po vrsti pri mojih sedemdesetih letih.

Ko razmišljam o sebi in drugih, ki niso imeli te sreče, da je bil rak diagnosticiran v tako začetni fazi kot pri meni, se šele prav zavedam, kako moram biti hvaležni tistim, ki za preventivo skrbijo in opozarjajo, kako važno je za nas, da se naučimo sami skrbeti za svoje zdravje. Ko so v Mercatorju meni kazali, kako naj se pregledujem, je šlo mimo stojnice veliko žensk, ki se jim je bilo morda nerodno ustaviti in se dati podučiti. Po operaciji sem razmišljala, koliko je bilo med njimi takšnih, kot sem bila jaz, bo pa nekoč zanje prepozno.

Če so tisto leto rešili samo mene, so naredili veliko, in jaz sem jim zelo hvaležna.

Ana Marija Justin, Celje

ZDRAVJE
Sporočanje na 4 načine

Poln **HLADILNIK**, prazna živila
Tesnoba, ki izčrpa
Na urgenci lahko čakamo ure.
Z jezo na plan
Kakavni eliksir mladosti
Ko uhaša **SEČ** izvorne celice, v banki shranjeno upanje

Naročniki Zdravja in njihovi družinski člani imajo s kartico Kluba za zdravo življenje popuste pri več kot 170 ponudnikih izdelkov in storitev za zdravo življenje.

Že v prodaji!

NAROČILA:
Po telefonu
(ob delavnikih od 8. do 16. ure)
01/473 81 35.

Oktober, svetovni mesec boja proti raku dojk

OSVEŠČANJE ZA ŽIVLJENJE

V Sloveniji rak dojk vsako leto na novo prizadene več kot tisoč žensk in to število še narašča. Rak dojk je vedno bolj ozdravljiva bolezen, a le, če ga odkrijemo dovolj zgodaj in dobro zdravimo. Zato bo Europa Donna oktobra – ko po vsem svetu obeležujemo boj proti raku dojk in ga po rožnati pentlji, ki je simbolni znak te bolezni, imenujemo tudi rožnati oktober – največ pozornosti namenila osveščanju o zgodnjem odkrivanju bolezni in pomembnosti zdravljenja v specializiranih ustanovah.

Že samo dejstvo, da je oseba ženskega spola, pomeni tveganje, da zbolijo za rakom dojk. Če k temu dodamo še starost in druge dejavnike tveganja, kot so zgodnja prva menstruacija in pozna menopavza, nezdrav življenjski slog in debelost, rak dojk v družini in prva nosečnost po 30. letu, potem je tveganje toliko večje. Raziskave po vsem svetu so dokazale, da prej kot raka odkrijemo, več možnosti imamo za preživetje.

Ena od prednostnih nalog Europe Donne je znižati umrljivost, zato Združenje že deset let z različnim aktivnostmi osvešča o pomembnosti samopregledovanja in presejalne mamografije. To naj bi tudi pri nas začeli organizirano izvajati konec leta s programom DORA. To pomeni, da bodo na rentgensko slikanje dojk vabljene vse ženske na dve leti po petdesetem letu starosti. Z organiziranim preseganjem, kot se strokovno reče takšnim pregledom, bi v Sloveniji zaradi raka dojk na leto umrlo približno 100 žensk manj!

Rožnati oktober bo Europa Donna obeležila z različnimi aktivnostmi

S praznovanjem tega meseca bomo začeli v Mariboru, in sicer že **v soboto, 15. septembra**. Tam bomo letos prvič organizirali Hojo in tek za upanje – telovadimo skupaj. Tekačice, tekači, pohodniki



Fotografija: Dokumentacija Novic ED

Ljubljanski župan Zoran Janković, pokrovitelj letošnjega rožnatega oktobra, je omogočil, da bo Ljubljanski grad tudi letos z osvetlitvijo v roza barvi ves oktober osveščal o raku dojk.

in pohodnice ter telovadci in telovadke se naj v čim večjem številu zberejo ob 10. uri v Mestnem parku pred Športnim društvom Center. Startnina bo, tako kot v Ljubljani, pet evrov. Izkupiček obeh Tekov za upanje – mariborskega in ljubljanskega – bo šel za ultrazvok za pregledovanje dojk, ki bo stal v mariborski bolnišnici. Tudi letos bo Ljubljanski grad, tako kot lani, ves mesec osvetljen z rožnato barvo, ki simbolizira boj proti raku dojk. Že prepoznavni simbol – **rožnato pentljo** – bo Europa Donna delila po vsej

Sloveniji.

Sporočila o pomenu rožnatega oktobra pa bo združenje širilo tudi **z nalepkami na avtobusih, jumbo plakatih** po vsej Sloveniji in **tiskanimi oglasi** v številnih revijah.

Prvo soboto v oktobru, ki pride na 6. v mesecu, pa bomo skupaj s kozmetično družbo Avon in ob podpori Dela Revije, d.d. ter Naše žene organizirali že **četrti humanitarni Tek in hojo za upanje** v ljubljanskem parku Tivoli. Dobimo se ob 10. uri. Program bo vodila Alenka Godec, ki bo tudi pela. Ob njej bo nastopila tudi Nuša Derenda.

Sledil bo tradicionalni **izlet za članice Europe Donne**. V soboto, 13. oktobra, boste lahko uživale na poti po Slovenski Istri.

Letošnjo deseto obletnico delovanja bo Europa Donna obeležila tudi tako, da bo

podprla **izdajo knjige dr. Mojce Ramšak z naslovom Družbeno-kulturni vidiki raka dojk v Sloveniji**. S pomočjo te knjige želi Združenje še povečati osveščenost slovenske javnosti o najpogostejši maligni bolezni žensk in narediti dodaten korak v boju proti raku dojk. Skupaj z avtorico bo predsednica Europe Donne Mojca Senčar knjigo predstavila širši javnosti na **novinarski konferenci 16. oktobra v Stanovski dvorani na Ljubljanskem gradu**.

A. D.



ZAVAROVALNICA TRIGLAV, D.D.



Več obrazov rehabilitacije

BOLEZEN PREMAGANA – NAZAJ V SLUŽBO!?

Ali vemo, kaj sledi spoznanju, da je rak premagan? Nikakor ne misel, ki je bila še pred desetletji čisto domača in samoumevna in se je glasila: »Kdor je raka slučajno preživel, si zasluži invalidsko upokožitev.« Misel današnjih dni, ko postaja rak iz leta v leto vse pogostejša kronična bolezen, se (vsaj za večino) glasi precej drugače: »Samo da bi se lahko vrnil/-a nazaj v službo!«

Letos spomladi so se strokovnjaki, ki se ukvarjajo z onkologijo, zbrali na 20. onkološkem vikendu v Laškem. Uredništvo Europe Donna ima pred seboj njihov zbornik Rehabilitacija po zdravljenju raka, iz katerega smo si izposodili uvodno misel (iz uvodnega prispevka dr. Branka Zakotnika z Onkološkega inštituta v Ljubljani) o tem, kako se je narava hude bolezni, o kateri smo nekoč govorili pritajeno in z najhujšim možnim strahom, za posameznika in celotno družbo korenito spremenila. Deloma je tako zato, ker je rakastih bolezni vse več, deloma pa zato, ker se je preživetje po prestani bolezni bistveno podaljšalo.

Veliko število ozdravljenk in ozdravljenec je torej po končanem zdravljenju primeren za rehabilitacijo, ki jih vrne, če ne na delovno mesto, pa vsaj v domače okolje. In to v večini primerov ne kot invalidne osebe, ampak kot ljudi, ki bodo lahko od sebe še dolgo in marsikaj dali: svojim bližnjim ali družbi. Nekateri se bodo vrnili nazaj v službo: bodisi na isto delovno mesto bodisi na drugo, lažje, nekateri bodo invalidsko upokojeni, tretji pa so doživeli raka, ko so bili že upokojeni.

Glede na vse večjo pogostnost (incidenco) raka in na vse daljšo življenjsko dobo lahko v prihodnosti pričakujemo vse več ljudi iz vseh treh skupin. Prav zato je pomembno, kakšna je rehabilitacija.

Če vemo, da pomeni rehabilitacija poskus povrnitve nekdanjih sposobnosti oziroma njihovo obnovo, potem moramo vedeti, da je zelo raznovrstna, zelo specifična in mora biti strokovno izpeljana – za vsako vrsto raka drugačna, za vsak posamezen primer drugačna itd. Kajti kakovost življenja po (o)zdravljenju raka ne more biti manj pomembna od preživetja – če želimo, da se bo oseba čim bolj počutila, da bo čim bolj samostojna in bo lahko celo nadaljevala z delom, ki ga je pred boleznijo opravljala.

REHABILITACIJA

Vsaka rakava bolezen zahteva drugačno obliko rehabilitacije. Pa ne samo vsaka vrsta. Vsak ozdravljeni »primer« zahteva poseben pristop. Ko je osnovna bolezen premagana, se velikokrat nabere toliko spremljajočih nezaželenih zdravstvenih posledic, da so lahko že same po sebi bolezni in kličejo po pravilnem zdravljenju in obravnavi. Znano je, da puščajo posegi (kirurški, obsevanje, kemoterapija) velikokrat zelo neprijetne ali celo hude zdravstvene zaplete in tegobe, ki sicer v veliki večini primerov življenja ne ogrožajo, ga pa zelo otežijo. Tako je morda manj znano, da lahko določeni citostatiki, ki so sicer izredno učinkoviti pri zdravljenju raka, kronično okvarijo srce, pljuča, živčevje, sluh, ledvice, kosti, spolne žleze itd. Da lahko pušča na primer kirurški poseg na črevesju zelo neprijetne posledice (vrečko na trebuhu ali stomo). Da je lahko posledica odstranitve pazdušnih ali dimeljskih bezgavk limfedem roke ali noge. Da je lahko posledica zdravljenja raka s citostatiki, hormonskimi ali biološkimi tarčnimi (ciljnimi) zdravili več mesecev prisotna kronična utrujenost. Itd., itd.



**Andreja Cirila
Škufca Smrdel**



**Vesna Radonjić-
Mikolič**



Sanja Rozman

Vse naštetost so za zdravnike onkologe znane stvari, veliko manj pa se jih zavedajo in so nanje pripravljeni bolniki. Prav zaradi nepoučenosti in strahu se znajdejo po (o)zdravljeni bolezni pogosto v hudih krizah. Ko že mislijo, da je najhujše za njimi, se soočajo z ranami, ki se ne celijo tako, kot pričakujejo, s težavami pri kemoterapiji, z zmanjšano odpornostjo, bolečinami in utrujenostjo. Ugotovijo, da niso sposobni, ali so le z muko sposobni skrbeti za osnovno higieno, da so pretrujeni za opravljanje preprostih gospodinskih opravil, da nimajo moči za ukvarjanje z otroki ali s partnerjem; da nimajo niti moči niti si ne upajo pomisliti na to, kako bodo zmogli delo v službi – in, ali se bodo v službo sploh še kdaj vrnili.

Vsemu temu pa je pridruženo še nekaj, kar je večni spremljevalec rakaste bolezni: SE BO BOLEZEN PONOVILO?

Izkušnja raka postavi vrednote v življenju in samo življenje v popolnoma novo luč.

Prav zato potrebujejo (o)zdravljeni bolniki zelo pestro paleto rehabilitacijskih prijemov in pomoči – ne nazadnje psihološko podporo, kar je prav tako pomemben člen v rehabilitacijski verigi, ki naj jih vrne v vsakem smislu čim bolj opremljene nazaj v kolikor mogoče normalno življenje v družino in/ali delovno okolje.

PSIHOSOCIALNA PODPORA

»Rak ponavadi nepričakovano vstopi v življenje posameznika in njegove družine ter



Fotografija: Neva Železnik

Kakovost življenja po (o)zdravljenju raka ne more biti manj pomembna od preživetja – če želimo, da se bo oseba čim bolj počutila, da bo čim bolj samostojna in bo lahko celo nadaljevala z delom, ki ga je opravljala pred boleznijo. Zato je danes, ko je raka vse več in je postal tako rekoč kronična bolezen, preživetje pa vse daljše, rehabilitacija po končani bolezni tako pomembna.

globoko poseže na vse ravni njegovega življenja. Zato lahko kar najboljše možnosti zdravljenja in rehabilitacije zagotavljamo le s celostno obravnavo, in sicer že od diagnosticiranja bolezni, prek vseh faz zdravljenja in okrevanja do vrnitve v socialno okolje. K celostni obravnavi bolezni sodi več področij, ki se med seboj prepletajo: medicinsko, psihosocialno in poklicno. Nekateri bolniki lahko ob prvem srečanju z rakom hitro razumejo, kaj se dogaja v zvezi z boleznijo in zdravljenjem; čustveno dožemanje nove situacije pa je dolgotrajen in postopen proces,« je v omenjenem zborniku zapisala naša sogovornica **Andreja Cirila Škufca Smrdel, psihologinja z Onkološkega inštituta Ljubljana.**

- Po poklicu ste psihologinja, zato se omejuje na celostno obravnavo bolnice od diagnoze naprej. Kdaj in na kakšen način se vključite v timsko obravnavo rakastega bolnika?

Bolezen rak je povezana s celo vrsto čustvenih odzivov. Velikokrat je v ospredju strah – kakšno bo zdravljenje, kako bo naprej, kaj bo z družino, otroki? To je bolezen, ki postavlja pred ogledalo človekovo minljivost, vzbuja strah pred bolečinami, strah, da v borbi z boleznijo ne bi bili uspešni, da ne bi mogli več skrbeti zase, da bi bili najbližjim v breme. Bolniki lahko doživljajo žalost, jezo, včasih pa tudi občutke krivde.

V psihosocialno obravnavo se vključujejo na različnih stopnjah zdravljenja in rehabilitacije. Redko je to že v obdobju postav-

ljanja diagnoze, ki je predvsem zaznamovano z »večnim« čakanjem – na pregled, na izvid ipd. Začetek zdravljenja mnogi doživijo kot olajšanje – ob operaciji gre »rak ven«, tudi kemoterapija ali obsevanje pomenita aktivno borbo proti bolezni.

- Hkrati pa je dolgotrajno zdravljenje zelo naporno ter izčrpljivo in lahko bolnika dodatno spravi v stisko.

Bolniki in bolnice so ob bolezni postavljeni pred mnoga težka vprašanja – kako povedati doma, kako povedati v službi, kako shajati s pogledi, pomilovanjem ali neprimernimi pripombami. Ukvarjajo se z vprašanjem »zakaj jaz«, ki se sčasoma lahko preusmeri v vprašanje »kaj sedaj«, »kaj še narediti zase«. Velikokrat je težko sprejeti spremenjeno telesno podobo, kasneje pa tudi dolgotrajnejše posledice zdravljenja in še in še.

Pomembno pa je poudariti, da zaključek zdravljenja ne pomeni konec procesa spoprijemanja z boleznijo. Po končanem zdravljenju je večini bolnikov skupen tisti strah »kaj pa če ...«, ki se lahko pojavi ob vsaki spremenjeni telesni zaznavi; vsakokrat, ko zvedo za bolezen ali smrt prijateljev, znancev; ob kontrolnih pregledih ali pa npr. ob načrtovanju počitnic ali kredita. Po končanem zdravljenju je poleg ponovnega vzpostavljanja socialnih stikov ključno tudi vprašanje poklicne rehabilitacije.

Nekateri bolniki in bolnice poiščejo sami psihosocialno pomoč, druge vanjo napotijo zdravniki ali drugo zdravstveno oseb-

je, in to že v času bivanja v bolnišnici ali takrat, ko prihajajo na zdravljenje – lahko pa tudi leta po končanem zdravljenju. Pri tistih, kjer je stiska tako globoka, da povzroča psihiatrično motnjo, lahko lečeči zdravniki ali psihiater predpišejo tudi ustrezno psihiatrično zdravljenje z zdravili. Poleg Oddelka za psihoonkologijo se z obravnavo onkoloških bolnikov ukvarjajo tudi klinični psihologi in psihiatri v lokalnih zdravstvenih institucijah.

- Psihoterapevtska obravnava lahko poteka individualno, lahko pa tudi v terapevtskih skupinah, mar ne?

Tako je. Pomembno vlogo pa ima tudi organizirana samopomoč bolnikov z rakom, ki deluje v različnih društvih bolnikov in je najbolj razširjena za bolnice z rakom dojke. Vendar pa živijo in delujejo tudi nekatere druge skupine – za bolnike z rakom mod, limfomom ipd.

Za konec bi dejala, da se vsak bolnik, ki čuti, da je breme rakaste bolezni zanj prehudo, lahko obrne po ustrezno pomoč že v bolnišnici. Psihoonkologija kot posebno področje medicine in psihologije zagotovo ne bi vzniknila, če ne bi bila nujna. Prav tako pa ne bi obstala, če bi bila nepotrebna.

DUŠEVNOST – VIR MOČI

»Rak je bolezen, ki zaradi svoje narave in nič manj zaradi predstav, ki jih imamo o njem, prizadene bolnika večplastno. Pri lašča si njegovo telo in dušo ter hkrati poseže tudi v življenje njegovih bližnjih. Bolnik z rakom mora premagovati breme na bolezni, lastne strahove, napore zdravljenja ter se hkrati spopadati s predsodki in nezaupanjem okolice. Bolezen sama in stres ob soočanju z njenimi posledicami lahko ogrožata duševnost, a hkrati je prav v duševnosti vir moči, ki jo potrebujemo za spopadanje z boleznijo, sodelovanje pri zdravljenju in še posebej pri vzpostavljanju kakovostnega življenja ob bolezni ali po njej. Zato je psihološka obravnava pomemben in nepogrešljiv del celostnega zdravljenja in rehabilitacije,« je zapisala v zborniku **dr. Vesna Radonjič-Mikolič, psihologinja z Inštituta Republike Slovenije za rehabilitacijo Ljubljana.**

- Psiho ali duševnost je težje opisati kot telo. Medtem ko lahko določeno telesno značilnost zlahka in zelo natančno opišemo, zahteva opisovanje psihe poseben vpogled in posebno občutljivost. Tovrstno opisovanje je torej korak naprej, vendar korak v manj znane svetove. Kako se ta korak ustavi ali se usmeri na drugo pot, ko naleti na hudo bolezen? Kakšni sta vloga in pomen duševnosti pri bolniku z rakom?



Rak je bolezen, ki povzroča spremembe v telesu, hkrati pa vedno poseže tudi v duševnost. Zavedati se pričnemo, da smo ranljivi, da ne moremo povsem vplivati na svoje življenje, videti je, da nam vajeti uhajajo iz rok.

Telo nam ne nudi več varnosti in udobja, nanj se ne moremo več zanesti. Mnogo različnih misli in čustev se kaotično prepleta v naši duševnosti, spreminja naše vrednote, želje, misli in vedenja.

Ženska, ki so ji operirali dojko (ali obe) se sprašuje o svojem izgledu in o tem, kakšne spremembe bo to prineslo v njeno intimno življenje. In ker smo v življenju vpeti v številne odnose z drugimi ljudmi, začne bolezen posegati tudi v njihova življenja.

A telo premore svojo modrost in hkrati s strahom in žalostjo se porajata tudi upanje in moč, da se pričnemo boriti za svoje življenje. In prav duševnost lahko postane najboljši zaveznik v procesu zdravljenja in okrevanja.

Spoznaš, da je pomembno živeti in doživeti, zmoreš se zavedati sebe. Ceniti pričnemo druge stvari, čas dobi povsem nove dimenzije.

Druženje z drugimi je vse bolj dragoceno, a le, če je kvalitetno. In to kakovost medosebnih odnosov soustvarja tudi bolnik. Pomembno je spoznati, da so ob tebi ljudje, ki te ne bodo zapustili in za katere si pomemben tak, kot si. Edini resnično trden most med bolnikom in drugimi je iskrena komunikacija, medsebojno spoštovanje in upoštevanje. Pri tem pa moramo vedeti, da so tudi svojci prizadeti in preplašeni.

- V okolju dobijo bližnji različno podporo v svojih stiskah.

Pomembno je, da se lahko med seboj pogovarjajo, izražajo čustva ter si porazdelijo obveznosti. Tako bolniku kot drug drugemu so lahko sorodniki v veliko pomoč. Prav dajanje in sprejemanje pomoči sta med najdragocenejšimi oblikami medosebnih odnosov, hkrati sta tudi najbolj občutljivi, saj je svoje zmožnosti potrebno nenehno usklajevati s potrebami po pomoči.

Partnerji pogosto prevzemajo velika bremena in skušajo pokazati, da so vsemu kos, a se lahko postopoma in neopazno izčrpavajo. Mnogi otroci ne morejo jasno doumeti, kaj se dogaja, svojci pa jih v dobri veri, da jih ščitijo, izključujejo iz pogovorov o bolezni ali prevzemanju obveznosti. Še posebej pogosto pa prezremo hude stiske, ki jo doživljajo **starši obolelih**. Mnogi oboleli se dolgo časa izogibajo, da bi jim povedali za svojo bolezen, zelo neugodno doživljajo njihovo skrb in pomoč sprejemajo z veliko mero previdnosti.

Huda bolezen je lahko velika prelomnica v življenju družine. Prevelike in neenakomerne obremenitve ter potlačeni konflikti lahko pustijo trajne brazgotine v odnosih. Obratno pa nekatere družine zmorejo med boleznijo in ob njej ohraniti medsebojno upoštevanje in skrb, kar jih še bolj medsebojno poveže. Lahko bi tudi rekli, da rak gnete dušo in s tem spreminja človeka. Mnogokrat se prav zaradi njega v duševnosti sprostijo prej zadrževane moči in sposobnosti.

OZDRAVLJENKA

»Imeti raka je zelo osebna, intimna človeška izkušnja, ki v temelju spremeni življenje bolnika. Ne gre samo za telesne spremembe, kot sta na primer izčrpanost in fizična nemoč, ki sta posledici bolezni in agresivnega zdravljenja. Posledice čuti bolnik tudi na drugih področjih svojega življenja: na psihosocialnem področju, ko so prizadeti predvsem odnos do samega sebe in življenjskih vrednot. Spremembe pa niso omejene samo na bolnega, ampak prizadenejo in hudo obremenijo vse družinske člane, zlasti otroke. Po obdobju intenzivnega zdravljenja stopi v ospredje negotovost v partnerskem odnosu. Izgube in pritiski pa doživlja bolnik tudi v svoji poklicni vlogi, ki jo mora ob odkritju bolezni postaviti na stranski tir. Po daljši prekinitvi in bolezni pa doživlja negotovost in strah glede svojih sposobnosti za vrnitev na delo,« so besede **Sanje Rozman, dr. med., specialiste medicine dela z Inštituta Republike Slovenije za rehabilitacijo v Ljubljani, ki se pri svojem delu ukvarja s iskanjem ustreznih zaposlitve za invalide**. Sanja Rozman je tudi članica upravnega odbora evropske Zveze ED.

Svoji osebni izkušnji z rakom niste skrivali, ampak ste nam ju razkrili: prvič pred leti, ko smo brali vaš roman z naslovom *Sanje o rdečem oblaku*, v katerem ste zelo pretresljivo in v kronološkem zaporedju opisovali počasno pešanje moči in nazadnje smrt partnerja. Drugič ste se z rakom soočili v svojem telesu.

- Za vami sta torej dve različni izkušnji, zato vas prosim, da nam orišete razliko in razložite, kaj si predstavljate pod celostnimi potrebami onkoloških bolnikov po zaključenem zdravljenju. Kaj ste torej vi kot nekdanja bolnica najbolj potrebovali in najbolj pogrešali?

Najbrž je vsakomur jasno, da je veliko huje, kadar zbolíš sam. Moja izkušnja je, da se takrat počutiš preplavljen s svojimi strahovi in neskončno oddaljen od drugih, tudi tistih, ki ti hočejo pomagati.

Čeprav zavestno vemo, da nismo nesmrtni, pa se vendar ljudje večinoma tolažimo, da ne še sedaj, in se pred to grozno mislijo skrivamo na razne načine, bodisi da poskušamo vsak trenutek življenja napolniti z delom, kot sem to počela jaz, ali pa da se ukvarjamo z drugimi rečmi, ki so v primerjavi s tem strahom malenkostni.

Grozna misel, da se v tvojem telesu »pase« bolezen, ki ti bo počasi izpila življenje in vzela vse, kar ti je tako drago, pa v hipu odpihne vse obrambe. Ostanesh sam, gol, ranljiv, prestrašen, kakršni smo pravzaprav vsi – le ne zavedamo se vedno tega. Poglobljeno zavedanje je pravzaprav »darilo« te bolezni, spleljenje samega sebe je ob obličju smrti nemogoče.

Nekaj podobnega doživljajo tudi družinski člani, ki dostikrat s krčevitimi poskusi včasih nepotrebne pomoči poskušajo sami sebe tolažiti, da danes še niso oni na vrsti ... potem pa jih je tega sram. Jaz sem rabila predvsem ljudi, ki mi niso jemali energije s pretvarjanjem, kako bo še vse v redu, ampak so mi bili pripravljeni pomagati tam, kjer sama nisem zmogla. Sedaj se smejim, ko se spominjam, kako sem se takrat najbolj bala, da ne bom mogla pred operacijo vsega narediti – to mi je bilo takrat pač lažje kot soočiti se z vsemi strahovi. Z zdravnikom sem se pogajala o datumu operacije z delovnim koležarkom v roki, češ da še ne morem ... Takrat so si moji sodelavci v službi brez odvečnih besed razdelili med seboj moje delo in vse se je lepo izšlo.

Hudo sem se bala tudi tega, kaj bo z mojimi otroki, saj je bila najmlajša stara komaj pet let. Pri tem mi je najbolj pomagal mož in drugi družinski člani, ki so poskrbeli drug za drugega. Meni je bilo v tistih dneh preveč že običajno breme mojega vsakodnevnega življenja.

- Ste se kot ozdravljena zelo spremenili?

V kasnejših letih po zaključku zdravljenja sem šla skozi globalno življenjsko spremembo, saj me je izkušnja z rakom tako spremenila, da sem morala spremembi prilagoditi vse svoje življenje. V tem delu, ki ga zdaj živim, najbolj cenim iskrene ljudi, ki so ob meni in mi dajo vedeti, da podpirajo moje delo in imajo radi mene samo. Menim, da bolniki po zaključenem zdravljenju potrebujemo inštitucije, tako vladne kot razna društva, v katerih lahko dobimo podporo za procese, ki se odvijajo v nas, vse potrebne informacije in moč izkušenj tistih, ki so v taki borbi že zmagali.

Alenka Lobnik Zorko



Mag. Mateja Krajc, dr. med.

ZGODNJE ODKRIVANJE RAKA REŠUJE ŽIVLJENJE

Magistrica genetike raka Mateja Krajc, dr. med., zaposlena na oddelku za Epidemiologijo in register raka na Onkološkem inštitutu v Ljubljani, svetovalka v ambulanti za onkološko genetsko svetovanje in zavzeta borka za čimprejšnjo uveljavitev presejalnega programa DORA, uspešno povezuje poklicne obveznosti in specialistični študij javnega zdravja s pripravo doktorata, z gospodinjskimi obveznostmi in vlogo mamice štiri in pol letni Klari in dve in pol letnemu Oskarju.

Na spomladanskem seminarju Živeti z rakom na Otočcu, ki ga je pripravila Europa Donna, je imela odmevno predavanje o izjemnem pomenu zgodnjega odkrivanja bolezni. Prav zato smo jo povabili na pogovor.



Fotografija: arhiv Novic ED

Mag. Mateja Krajc, dr. med.

- Preden se lotiva strokovnih tem, povejte, prosim, kaj vas je motiviralo za študij medicine in kako se vije vaša poklicna pot.

Blizu so mi naravoslovne vede. Nameravala sem študirati fiziko, na medicino sprva nisem niti pomislila. Zanj me je tik pred vpisom na fakulteto navdušila družinska prijateljica prof. dr. Verica Ferlan Marolt, dr. med., specialistka patologije ter anesteziologije in reanimatologije, ko je med drugim dejala, da je fizika še kako prisotna tudi v medicini. Odločitve nisem niti za trenutek obžalovala.

Po šestmesečnem obveznem stažu na urgenci in strokovnem izpitu sem pristala na Onkološkem inštitutu, na oddelku za internistično onkologijo, v okrilju dveh odličnih onkologov in mentorjev, dr. Cerarjeve in dr.

Zakotnika. Onkologija me posebej zanima morda tudi zato, ker mi je, ko sem bila še študentka, za rakom na jajčnikih umrla mama. Spremljala sem njeno bolezen, doživljala njene in naše stiske, zato zelo dobro vem, kaj pomeni rak pacientu in svojcem. Prav zato me je začel zanimati dedni rak in sem takoj po končanem študiju vpisala magistrski študij iz te teme na Svobodni univerzi v Bruslju.

- Odločili ste se za specialistični študij javnega zdravja, ki je laikom sorazmerno malo poznan. Kaj zaobjema?

Specialistični študij javnega zdravja je nova smer, traja štiri leta in združuje tri klasične javnozdravstvene stroke: epidemiologijo, higieno in socialno medicino. Javno zdravje je znanost in spretnost preprečevanja bolezni, krepitev zdravja in podaljševanja življenja. Gre za koncept, ki ni zgolj usmerjen v odsotnost bolezni, pač pa tudi v telesno, duševno, čustveno in socialno ugodje/blagostanje posameznika. T. i. klinična medicina pa je usmerjena predvsem v preučevanje in zdravljenje bolezni. Obe stroki sta tesno povezani med seboj,

njune aktivnosti se pogosto med seboj prepletata oziroma prekrivata, predvsem na področju aktivnosti primarne in sekundarne preventive ter pri organizaciji sistema zdravstvenega varstva. Pojem javno zdravje je relativno nov, zato ga pogosto zamenjujejo s pojmom javno zdravstvo in javnozdravstvena medicina, kar je povsem nekaj drugega.

V okvir javnega zdravja sodijo tudi vsi presejalni programi za zgodnje odkrivanje bolezni. Sama se trenutno ukvarjam s področjem presejanja za raka dojke. Rak dojke je v Sloveniji in Evropi velik javnozdravstveni problem. Z učinkovitimi presejalnimi programi pa se lahko breme, predvsem umrljivost te bolezni, bistveno zmanjša.

- Predstavite, prosim, še Register raka za Slovenijo (RR) in področja dela, s katerimi se ukvarja vaša služba.

RR je eden najstarejših populacijskih registrov v Evropi. Ustanovljen je bil leta 1950 na Onkološkem inštitutu v Ljubljani kot posebna služba za zbiranje in obdelavo podatkov o incidenci raka in preživetju bolnikov z rakom. Pred letom 1950 so bili populacijski registri raka le v Hamburgu, na Danskem in v Veliki Britaniji. Od ustanovitve do leta 1975 je register vodila pokojna profesorica dr. Božena Ravnihar, dolgoletna direktorica Onkološkega inštituta. Njeno delo je nato prevzela prof. dr. Vera Pompe Kirn, ki je do leta 2003 skrbela za nadaljnjo uveljavitev registra v domačem in mednarodnem merilu.

Kdaj presejanje tudi po 69. letu

DISKRIMINACIJA ZARADI STAROSTI

Po svetovnih statistikah (tudi pri nas je podobno) je povprečna starost pri odkritju raka dojk 64 let. Vendar pa je med novimi bolnicami vsako leto več mlajših od petdeset in starejših od sedemdeset let. Po nekaterih podatkih naj bi v prihodnosti za rakom obolelo 30 odstotkov žensk starejših od 70 let.

Ker je zgodnje odkritje bolezni izrednega pomena za učinkovito zdravljenje in

predvsem za preživetje, se večina evropskih držav drži smernic Sveta Evrope, ki priporoča vsaki dve leti rentgensko slikanje dojke (presejanje) zdravim ženskam med 50. in 69. letom. Preiskava je zanje brezplačna.

Udeleženci četrte evropske konference o raku dojke, ki je bila marca 2004 v Hamburgu (med organizatorji je bila tudi Evropska zveza Europa Donna), pa so veliko pozornosti namenili prav vprašanju starostnega omejevanja organiziranega presejanja. Poudarili so, da bi bilo smiselno presejanje podaljšati za šest let, tako da bi ženske opravile rentgensko slikanje dojke v starosti že od 40. pa do 75. leta.

Sprejeli so tudi t. i. Hamburško izjavo, ki je podlaga za lobiranje pri vladah posameznih držav, v Evropskem parlamentu



V naravnem toku bolezni, ki prehaja od zdravja prek bolezni do okrevanja, posega področje javnega zdravja s svojimi ukrepi predvsem v dve obdobji, v obdobje preprečevanja bolezni, ko je človek še zdrav, vendar občutljiv in izpostavljen dejavnikom tveganja, ki bi lahko izzvali bolezen, in v zgodnje (predklinično) obdobje bolezni, kjer je (prav s presejanjem) možno zgodnje odkrivanje, pravočasno in točno diagnosticiranje in kasnejše uspešno zdravljenje.

- Je zajemanje podatkov o zbolelih za rakom v Sloveniji obvezno?

Da. V Sloveniji je evidentiranje raka zakonska obveza že od leta 1950. Osnovni vir podatkov, na katerem gradi register svojo bazo, so prijavnice rakavih bolezni, ki jih pošiljajo iz vseh bolnišnic in diagnostičnih centrov, iz ordinacij primarnega zdravstvenega varstva pa le izjemoma, če bolnik ni napoten na nadaljnje preiskave in/ali zdravljenje. Dodatni vir podatkov so obdukcijski zapisniki in zdravniška poročila o vzroku smrti. Povezani smo namreč s sorodnimi državnimi podatkovnimi zbirkami: s Centralnim registrom prebi-

valstva, ki z določanjem vitalnega stanja registriranih oseb omogoča izračunavanje preživetja, in Registrom umrlih pri Inštitutu za varovanje zdravja, s pomočjo katerega dopolnjujemo bazo s podatki o vzrokih smrti.

- Katere osnovne podatke zajema RR?

Za vsakega bolnika vodi RR natančne identifikacijske podatke (ime, priimek, EMŠO, kraj rojstva, stalno prebivališče ...), podatke o bolezni (lokacija raka, histološka oz. citološka diagnoza, stadij ...), podatke o zdravljenju (bolnišnica, oddelek, vzrok in datum sprejema, način zdravljenja ...) in vitalno stanje (datum odpusta ali preme-

stitve, stanje ob odpustu, kontrole, datum smrti ...). Zelo pomembna je pri tem tudi kakovost podatkov (čim bolj popolno zajetje, sprotne poročanje, točne opredelitve vseh podrobnosti, pravilna interpretacija in primerljivost) in kontrola kakovosti. RR dosega najvišje kriterije kakovosti, saj so naši podatki objavljeni v vseh osmih doslej objavljenih zvezkih knjige Rak na petih kontinentih (CANCER INCIDENCE IN FIVE CONTINENTS), ki jo izdaja Mednarodna agencija za raziskovanje raka iz Lyona, posebna agencija Svetovne zdravstvene organizacije.

- Komu so namenjeni oziroma čemu služijo vsi ti številni podatki?

Podatki RR so namenjeni preučevanju bremena raka. Raziskujemo zbolevnost za rakom (incidenca), časovne trende, prostorsko razporeditev incidence in preživetje bolnikov za rakom, spremljamo učinkovitost programa nadzora raka ter opravljamo še druge epidemiološke raziskave. Tako je npr. lani občina Brežice naročila raziskavo o bremenu raka v njihovi občini. Zaradi neposredne bližine Nuklearne elektrarne Krško jih je zanimala morebitna večja zbolevnost za določenimi vrstami raka. Analiza, ki jo je izvedla asist. dr. Vesna Zadnik, dr. med., specialistka javnega zdravja, je pokazala, da obolevnost za rakom v občini ne odstopa od slovenskega povprečja, še več, tveganje prebivalcev te občine, da bodo zboleli za katerokoli obliko raka, je manjše od tveganja v celotni Sloveniji.

Podatki RR služijo tudi drugim posebnim raziskavam, pripravi magistrskih in doktorskih nalog, novinarjem in vsem, ki jih podatki zanimajo. Na voljo so jim v rednih letnih poročilih, ki jih izdaja register in so objavljeni tudi na naši spletni strani. Natančnejše podatke pripravimo posebej in ob tem seveda upoštevamo zakonodajo o varovanju osebnih podatkov. Smo tudi učna baza onkološke epidemiologije za študente do- in podiplomskega študija

in Evropski komisiji, in v njej poudarili prizadevanja za odpravo starostnih omejitev žensk in bolnic pri načrtovanju preventivnih ukrepov zdravljenja raka dojk in njihovo vključevanje v klinične študije. Ker pa je preiskava povezana s stroški, je odločitev o presejanju še vedno prepuščena vsaki državi posebej. Tudi pri nas so do brezplačne mamografije vsaki dve leti upravičene ženske med 50. in 69. letom. Žal pa se pri nas organizirana mamografija vseh zdravih žensk še ne začne.

Na ministrstvu za zdravje poudarjajo, da so do pregleda dojk in po potrebi tudi vse nadaljnje diagnostike iz sredstev obveznega zdravstvenega zavarovanja v Sloveniji upravičene vse ženske, ki imajo kakršnekoli težave, in to ne gle-

de na starost! Bo res tako, ko že organizirano presejanje uvajamo skoraj zadnji v Evropi?

Kaj o tem, da naj bi bila organizirana mamografija na voljo le ženskam do 69. leta in ne tudi starejšim menita: **dr. Zdenka Čebašek - Travnik, dr. med., varuhinja človekovih pravic in Mateja Kožuh Novak, dr. med., predsednica Zveze društev upokojencev Slovenije.**

Zdenka Čebašek - Travnik

Kot ženska, kot zdravnica in kot varuhinja človekovih pravic menim, da bi morali vsem ženskam, ne glede na njihovo starost, omogočiti brezplačni preventivi pregled dojk. Predlagam, da pripravite pobudo, v kateri na kratko opišite problem in dosedanje poskuse reševanja



Fotografija: Neva Železnik

in jo pošljete na naš naslov. Obljubim, da bom kot varuhinja storila vse, da bi lahko vse ženske, ne glede na starost, imele možnost za brezplačne preventivne preglede dojk.

Mateja Kožuh Novak

Glede na sredstva, ki jih družba nameni presejalnemu testu, vključijo v preventivne preglede tiste starostne skupine žensk, ki so najbolj ogrožene. Pojavnost raka dojk narašča do 65. leta starosti, verjetno je bil to razlog za starostno

medicine, drugih zdravstvenih šol in specializante javnega zdravja.

Omeniti velja še program ZORA, za katerega vodimo celovit informacijski sistem, zbiramo podatke o vseh citoloških brisih materničnega vratu in vabimo na preventivne preglede ženske, ki pregleda niso opravile v zadnjih treh letih. Ob koncu devetdesetih let se je pričela incidenca raka materničnega vratu v Sloveniji povečevati, kar so pripisovali premajhnemu deležu žensk, ki so prihajale na preventivne preglede, pa tudi nekaterim pomanjkljivostim na področju kakovosti dela. Cilju programa ZORA, da bi ponovno zmanjšali incidenco raka materničnega vratu, se, kot kažejo podatki RR zadnjih let, že približujemo.

- Ali slovenski RR spremlja razširjenost raka tudi po družinskem deblu?

Sorodstvene vezi v RR niso registrirane, pač pa deluje na Onkološkem inštitutu v Ljubljani že od leta 2000 ambulantna za onkološko genetsko svetovanje in testiranje družin, v katerih se pojavlja rak bolj pogosto. S svetovanjem in testiranjem se ukvarja multidisciplinarni tim strokovnjakov različnih specialnosti. Svetovanje in testiranje nudimo predvsem družinam z dednim rakom dojk, jajčnikov, debelega črevesa, malignega melanoma in ščitnice. Pri vseh vrstah rakov namreč niso odkrili specifičnih genov, ki bi bili v primeru mutacij (okvare gena) odgovorni za bolj pogosto pojavljanje določenega raka v družini. Predvidevajo, da gre pri mnogih rakih za poligeno dedovanje, kjer je več genov odgovornih za pogostejše pojavljanje določenega raka v družini. Za dedne rake je značilno, da za rakom zboli več članov iste družine, zbolevalo deset do dvajset let prej kot splošna populacija in pojavlja se več rakov pri isti osebi. Onkološko gensko svetovanje je namenjeno vsem, ki jih skrbi, da je za pojav raka v družini kriva dednost. Pripravili smo tudi poljudno informativno zloženko

o dednem raku dojk, jajčnikov in debelega črevesa, ki bo, upam, izšla v kratkem.

- Slovenski register raka ima v mednarodnem prostoru velik ugled.

Res je. Posebno priznanje slovenskemu Registru raka je prav gotovo tudi zaupana organizacija svetovne konference registrov raka – IACR (International Association of Cancer Registries), ki poteka vsako leto na drugem kontinentu. Letošnje septembrsko srečanje Mednarodne zveze registrov raka gosti in strokovno vodi vodja Epidemiologije in registra raka, prof. dr. Maja Primic Žakelj, dr. med.

- Še besedo o načrtovanem presejalnem programu DORA, o katerem smo v naših Novicah pogosto pisali, v letošnji junijski številki pa celo kronološko povzeli prizadevanja zadnjih desetih let. Kje tiči vzrok, da organizirano zgodnje odkrivanje raka dojk, ki po zagotovitvi strokovnjakov ob učinkoviti diagnostiki in optimalnem zdravljenju zmanjša umrljivost redno pregledovane skupine za 25 odstotkov, v Sloveniji še ni zaživel?

Vzrokov je zagotovo več, eden pomembnejših tiči v spremembi prvotno načrtovanega koncepta decentralizirane organizacije presejanja (po katerem bi nekaj po Sloveniji razporejenih že delujočih ambulant za boleznij dojk preoblikovali v presejalne in diagnostične centre) v centraliziran sistem, skladen z zadnjimi evropskimi smernicami, ki so jih sprejeli leta 2006. Zunanji strokovnjaki so nam na podlagi tujih izkušenj pokazali, da razpršenost centrov ne bi zagotavljala kakovosti presejanja. Večina delujočih mamografskih aparatov je prestarih za presejalne namene, ob razpršenosti bi radiologi težko zagotavljali zahtevano število oddanih mamografij (vsaj 5000 letno na radiologa), trenutni centri ne zadoščajo natančno definiranim kriterijem za zagotavljanje kakovosti (ločevati diagnostiko od pre-

sejanja, zagotoviti dvojno in neodvisno odčitavanje mamografskih slik, v primeru dvomov tudi več, zagotoviti stalno izobraževanje osebja in preverjanje njihove usposobljenosti, spoštovati roke – na izvid ženska ne sme čakati več kot pet delovnih dni, vročen ne sme biti v petek, ker v soboto ne more do dodatnih informacij, do morebitne ponovne mamografije sme preteči največ 15 dni ..., zagotoviti zadovoljivo odzivnost, dnevno kontrolo aparatur, preverjanje parametrov kakovosti presejalnega programa itd.).

Novi slovenski koncept uveljavlja centraliziran program, ki ga bosta vodili dve samostojni presejalni enoti in nekaj mobilnih. Obe enoti bosta strokovno in organizacijsko tesno povezani z diagnostično terapevtskimi centri, kjer se bo opravljala vsa morebitno potrebna nadaljnja obravnava. Prva, stacionirana enota na Onkološkem inštitutu v Ljubljani, bo začela z delom 1. decembra 2007, pol leta kasneje tudi v Mariboru ter v določenih časovnih intervalih tudi vse mobilne. Vse bodo med seboj povezane in enako kakovostne. (Zakaj mobilne? V Nemčiji so ugotovili, da je odzivnost vabljenih žensk, če je oddaljenost centra od stalnega bivališča večja od petih kilometrov, bistveno manjša.) Ciljna skupina zaobjema nekaj prek 240.000 zdravih slovenskih žensk med 50. in 69. letom starosti, ki bodo na presejalno mamografijo vabljene na dve leti oziroma po 120.000 letno. Da bi dosegli pričakovano 25-odstotno zmanjšanje umrljivosti, bi morali zagotoviti vsaj 70-odstotno odzivnost, kar pomeni, da bi se morale presejanja letno udeležiti vsaj 84.000 žensk.

Do popolne uveljavitve organiziranega presejalnega programa DORA bo vsem ženskam v Sloveniji še vedno na voljo doslej uveljavljeni (oportuni) sistem, ki zagotavlja mamografijo dojk z napotnico družinskih zdravnikov in ginekologov, iz katerega ni mogoče ugotoviti, koliko pregledov je preventivnih in koliko diagnostičnih. V Sloveniji se opravlja s kliničnim pregledom tudi mamografija in opravi se približno 80.000 mamografskih obravnav letno. Pri presejalni mamografiji kliničnega pregleda ne bo, saj klinični pregled, opravljen pri asimptomatskih ženskah, ne zmanjšuje umrljivosti za to boleznijo. Vabljenke se tako ob presejanju ne bodo srečale z zdravnikom. Slovenske ženske hodijo na pregled večinoma premlade in prepogosto, tiste po 50. letu, ki bi morale, pa ne.

- Verjamete, da bo program DORA res zaživel konec letošnjega leta? Kdo naj se še upre v voz, da se bo končno le premaknil?

Verjamem, v voz pa naj se uprejo vse ženske in podprejo članice Europe Donne, ki to počnemo že sedaj.

Danica Zorko

Fotografija: Neva Železnik



omejitev preventivnih preiskav na 69 let. Res pa je, da danes tudi starejše ženske pridejo k zdravniku, če opazijo spremembe dojk. Najpogostejše

pomenijo opazne spremembe že zelo napredovalga raka, katerega zdravljenje pa je dolgotrajno, drago in pogosto neuspešno. Število starejših žensk hitro narašča, s tem naraščajo tudi stroški zdravljenja razširjenih oblik raka.

Zato menim, da bi bilo za državo ceneje, če bi omogočila brezplačen presejal-

ni test (mamografijo) tudi starejšim ženskam, saj vstopamo zdaj v starost mnogo bolj zdrave, kot so bile prejšnje generacije. Upoštevati bi morali tudi, koliko sredstev družba, družina in posameznica prihrani, če je starejša ženska zdrava in ne potrebuje pomoči drugih. Še enega dejavnika ne smemo pozabiti. Starejše ženske sodijo med najrevnejše skupine prebivalstva v Sloveniji. Tudi to je dejstvo, ki bi ga načrtovalci preventivnih akcij ne smeli preskočiti. Četudi osveščene, si marsikatera mamografije ne more plačati. Tudi zaradi tega bi morala biti mamografija, plačana iz sredstev obveznega zavarovanja, enako dostopna starejšim ženskam kot njihovim mlajšim vrstnicami.

A. Ž.



Borut Miklavčič, predstavnik nevladnih organizacij, ki zastopajo bolnike z rakom, pri odkrivanju nepravilnosti gradnje Onkološkega inštituta

VLADNA KOMISIJA JE PAPIRNATI ZMAJ!

Desetletna agonija, povezana z gradnjo novega Onkološkega inštituta, je sredi letošnjega marca sodu izbila dno. Društvom civilne družbe, ki povezujejo bolnike z rakom, njihove svojce, prijatelje in medicinsko osebje, je prekipelo, zato so od dr. Andreja Bručana, ministra za zdravje, ter posredno od vlade s posebno peticijo zahtevala, naj imenuje krizni štab. Le-ta naj bi odkril vzroke za nerazumno dolgo gradnjo, pospešil odpravo napak, analiziral stroške in odkril krivce, ki so odgovorni za malomarnosti pri gradnji in nabavi opreme. Krivci naj bi bili tudi kaznovani!

V krizni štab naj minister imenuje tudi predstavnika civilne družbe. Če zahtevam v določenem roku ne bo zadoščeno, bo sledil javni protest pred parlamentom.

Vse seveda ni teklo v skladu z roki in zahtevami, a protest je bil, po nekaj pisnih odgovorih in javno izrečenih obljubah, preložen. Minister za zdravje dr. Andrej Bručan kriznega štaba ni imenoval, pač pa je pooblastil družbo Lokainženiring za supervnadzor gradnje in oblikoval posebno komisijo, ki naj bi spremljala reševanje zapletov pri gradnji in nabavi opreme, odpravo napak in selitev bolnikov v nove prostore. Članstvo v omenjeni komisiji so nevladne organizacije zaupale Borutu Miklavčiču, ki je spregovoril za Novice Europa Donna.

- Povejte, prosim, do kakšnih ugotovitev se je komisija doslej dokopala in kdo vse sodeluje v njej.

Sem počaščen, da ste me društva in združenja, kot je Europa Donna, Društvo onkoloških bolnikov Slovenije in druga, ki se na sto in en način trudite, da bi pomagala bolnikom z rakom, imenovala v to komisijo, a naj povem, da z delom komisije nisem zadovoljen. To je papirnat zmaj!

Doslej se je komisija sestala trikrat. Vodi jo prof. dr. Borut Štabuc, predsednik Zveze slovenskih društev za boj proti raku, člani pa smo: dr. Marija Seljak in Jurij Klepec, predstavnika Ministrstva za zdravje, Tadej Štular, predstavnik Ministrstva za finance, strokovna direktorica Kliničnega centra prof. dr. Saša Markovič in jaz.

- Zakaj menite, da je komisija »papirnat zmaj«?

Od gradiv sem dobil na vpogled samo 61-stransko poročilo »Supernadzor nad izvedbeno graditvijo prve faze objektov Onkološkega inštituta Ljubljana«, ki ga je pripravil Lokainženiring d. o. o. iz Škofje



Fotografija: Neva Železnik

Borut Miklavčič: »Vesel bi bil, če bi bila civilna družba še glasnejša, da se vsaj naslednje investicije v zdravstvu ne bi vodile tako slabo in nestrokovno, kot se je gradnja Onkološkega inštituta, ki teče že enajsto leto.«

Loke, izbrani supervnadzornik naložb v Onkološki inštitut.

Iz poročila je razvidno, da je bila investicija od začetka do današnjega dne vodena izjemno nestrokovno in površno ter da je bila kršena tudi zakonodaja. Samo za primer, kot piše v poročilu, »je bila pogodba o izvajanju nadzora sklenjena za nazaj, pri čemer ni znano, ali so bila spoštovana določila zakonodaje o javnih naročilih.« Ker nadzora določen čas ni bilo, je opravljala izbrana družba za supervnadzor hkrati naloge nadzora in supervnadzora ter potrjevala dela izven obsega pogodbenih del,

preden jih je potrdil investitor oziroma sklenil zanje dodatek ali novo pogodbo«. Vlogi nista združljivi.

Poročilo Lokainženiringa ni nič drugega kot inventarizacija pogodb in postopkov pri vodenju investicije, ne navaja pa odgovornih oseb, ne navaja kdo in do kdaj bo ugotovljene napake odpravil, ne ponudi cenovne analize in ne objavlja pravnobnega podatka, koliko bo naložba v Onkološki inštitut slovenske davkoplačevalce v resnici stala. Poročilo sicer navaja, da med gradnjo niso bila zagotovljena finančna sredstva v prvotno predvideni

višini in dinamiki, kar je povzročilo upočasnitev in zakasnitev del, večkratno noveliranje prvotnega investicijskega programa, posledično podražitev gradnje ter pogosto spreminjanje terminskih načrtov, od katerih prav nobeden ni bil spoštovan.

Že na drugi seji komisije sem prosil, da mi Ministrstvo za zdravje omogoči vpogled v gradbeno knjigo in v poročilo o vodenju investicije, s čimer so se vsi člani strinjali.

- Sodeluje komisija z novim vodstvom Onkološkega inštituta?

Na zadnjih dveh sejah komisije (19. in 26. julija 2007) je sodeloval tudi novi direktor Onkološkega inštituta mag. Aljoša Rojec, ki zatrjuje, da so preselitve bolnikov in opreme v polnem teku, da bo selitev v celoti opravljena v dogovorjenih rokih, to je septembra 2007, da se klima v stavbi H izboljšuje in da je že narejen projekt toplotne napeljave, v kratkem pa da bo na voljo tudi poročilo, kdaj bo inštaliran video nadzor v prostorih brahiradioterapije, kar je predpogoj za selitev.

Seveda želim, da bi obljube o selitvah držale predvsem zaradi onkoloških bolnikov, ki se še vedno zdravijo v slabih pogojih.

Domenili smo se tudi, da mora direktor Onkološkega inštituta ob vsakem najmanjšem zapletu pri selitvi obvestiti

Borut Miklavčič, diplomant fakultete za družbene vede, oče treh odraslih otrok, ki so po uspešno končanem študiju krenili vsak svojo pot, se je z zdravstvom in težavami drugih srečal prvič, ko je prevzel naloge pomočnika generalnega direktorja Kliničnega centra in kasneje še nekajkrat. Bil je med drugim predsednik republiškega komiteja za zdravstvo (danes bi mu rekli minister) in zadnja štiri leta direktor Zavoda za zdravstveno zavarovanje Slovenije, na kar je še posebej ponosen. Leta 2003 je prevzel zavod s 15 milijardami tolarjev primanjkljaja in ga leta 2007 zapustil s 25 milijoni evrov plusa. Vmes je vodil kar nekaj velikih investicij, med drugimi tudi izgradnjo Cankarjevega doma, in zavlil za nekaj let (1985 – 1990) tudi v diplomacijo, ko je bil konzul v Celovcu. Trenutno je neprofesionalni predsednik Rdečega križa Slovenije.

predsednika naše komisije prof. dr. Boruta Štabuca, ki bo ocenil, ali bo treba sklicati komisijo, da zaplet obravnava.

- Ima komisija terminski plan dela ali se sestaja ad hoc?

Sestaja se po dogovoru.

Nevladne organizacije, ki so mi zaupale to nalogo in bi jo na vsak način želel dobro opraviti in zaupanje upravičiti, bom, tako kot doslej, sproti obveščal o delu komisije in ugotovitvah.

Poročilo Lokainženiringa pa bomo obravnavali tudi na komisiji nevladnih organizacij ZA ONKOLOŠKI INŠTITUT.

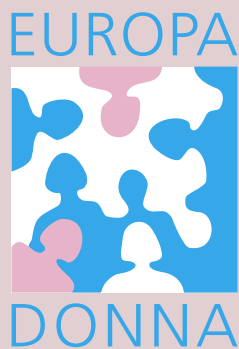
- Je prav, da so nevladne organizacije, ki se tako in drugače ukvarjajo z rakom, s peticijo in tako rekoč grožnjo razburkale slovensko javnost, odločno zahtevale revizijo in ukrepanje ter napovedale, da bodo pri zahtevah v prid bolnikom vztrajale, dokler ne bodo dosegle želenih rezultatov?

Še kako. Zelo prav in koristno je, da je dala civilna družba to pobudo. Morala bi biti še glasnejša, da se vsaj naslednje investicije ne bi vodile tako slabo in nestrokovno, kot se je gradnja Onkološkega inštituta, ki teče že enajsto leto.

Pogodba s podjetjem SCT d.d., Ljubljana, izvajalcem gradnje prve faze Onkološkega inštituta, je bila namreč podpisana že 11. novembra 1996! Slovenski davkoplačevalci bodo za vse to zagotovo plačali previsoko ceno.

Iskreno pa povem, da bi mnogo raje sodeloval v taki komisiji, ki bi ugotavljala dobro opravljeno delo.

Danica Zorko



AVON v boju proti raku dojk

Prijava na TEK ZA UPANJE 2007, 6. 10. 2007

Ime in priimek:

Naslov - ulica, hišna številka, pošta, kraj:

Telefon:

E-mail:

Prijavljam se na Tek za upanje 2007, 6.10.2007

Štartnino - prispevek **5 EUR** v humanitarne namene sem vplačal/a na T.R. Europa Donna pri SKB: **03134-1111111124** dne

Avon d.o.o. vam bo v zahvalo za sodelovanje poslal darilni paket, v katerem bo Avonov proizvod, vabilo na tek in majica z logotipom dogodka - OZNAČITE VELIKOST MAJICE: **M L XL**

Prosimo vas, da po plačilu štartnine - prispevka pošljete to prijavnico na naslov: **Slovensko združenje EUROPA DONNA, Dunajska cesta 56, 1000 Ljubljana.**



Urška Lunder, dr. med.

UMIRANJE NAVDIHUJE ŽIVLJENJE

Nihče ne bi smel živeti v bolečini. Nihče ne bi smel živeti v strahu. Nihče ne bi smel umreti sam. Vsak si zasluži soodločati o svoji usodi in biti več kot le bolnik. In tudi otroci si zaslužijo dostojno žalovanje za starši, ki prinese spoznanje o dragocenosti življenja.

Spreminjamo odnos ljudi do življenja, umiranja in smrti, pravijo v ustanovi za paliativno oskrbo in v hospicu v San Diegu v Združenih državah Amerike, in to je poslanstvo, na katerega se je podala tudi slovenska zdravnica Urška Lunder, ki v Sloveniji že dolgo skrbi za neozdravljivo bolne in njihove svojce, ko se le-ti poslovijo od življenja. V času našega srečanja z njo, konec junija, se je ravno odpravljala v San Diego na dodatno specializacijo iz paliativne oskrbe.

V Sloveniji je žal ena redkih zdravnikov, ki se ukvarja z umiranjem in blažilno skrbjo za umirajoče. Ta dejavnost je nekako odrinjena na rob medicine, čeprav je tudi v Sloveniji, kot povsod po svetu, vedno več tistih, ki umirajo počasi, s številnimi zdravstvenimi težavami in tudi boleče. Zaslужijo si dostojno umiranje, njihovi svojci pa dostojno slovo od njih.

- Ljudi je praviloma strah, da bodo umrli v bolečinah, trpljenju, da bodo breme svojcev. Je njihov strah upravičen?

Dandanes se je strah pred smrtjo prevzel v strah pred samim umiranjem. To je postalo dolgo, zapleteno, pogosto ga spremlja več kroničnih obolenj ... Strah in skrb sta torej na mestu. Ponavadi je huda kronična bolečina pogosta spremljevalka umiranja. Pri njenem lajšanju kakšnega velikega premika v slovenskem zdravstvu ni bilo. Statistika, ki posredno nakazuje, kako zdravimo bolečino v tem zadnjem obdobju življenja, kaže, da še vedno nismo dosegli evropskega povprečja pri uporabi morfija.

- Kako to?

Različni dejavniki onemogočajo vpeljava znanja v prakso. Ugotavljanje simptomov, ki niso laboratorijsko merljivi, je v prvi vrsti pogojeno s sposobnostjo sporazumevanja. Odvisno je tudi od tega, ali smo zdravstveni delavci sploh pripravlje-

ni spremeniti svoja stališča, sprejeti tudi umiranje in hude bolečine, ko je res že čas tudi za morfij. Samo znanje je premalo, da bi spremenili obnašanje in bi bolniki, ki to potrebujejo, zdravilo tudi pravi čas dobili. Zdravstveno osebje se lahko na neki način naveže na svoje bolnike in jih želi videti v luči ozdravitve ali izboljšanja, ne pa umiranja, in zato si tedaj težko priznajo, da jih res tako boli. Ali pa se zdravstvo skriva pred hudimi situacijami, najde izgovore, da ga na primer bolniki, ki so še ozdravljivi, bolj rabijo. Še vedno je znano, da so neozdravljivo bolni deležni manj pogovora, kot bi ga potrebovali, torej imajo tudi premalo možnosti, da bi posredovali vse svoje potrebe zdravstvenim delavcem.

- Najbrž pride tudi trenutek, ko lahko postopki zdravljenja povzročijo več trpljenja, kot če jih ne bi bilo, in bi bil res čas le še za lajšanje bolečine?

Res je, to bo omogočila tudi uvedba tako imenovane klinične poti. Gre za obrazec za spremljanje bolnika, ki je neozdravljivo bolan, v njegovih zadnjih trenutkih. Zdravnikom in svojcem z jasnimi kriteri-

»Neka bolnica je bila zaradi prenapornega dogajanja v družini za nekaj dni premeščena v bolnišnico. Imela je zasevke v možganih iz primarnega raka na jajčnikih. Ko je prišla v bolnišnico in so tam določili, da bi morala z infuzijo dobivati zadosti tekočine, so se ji kar naenkrat pomnožili epileptični napadi, zaradi povečanega pritiska v možganih. Izkazalo se je, da je dosti bolje zanjo, da popije po požirkih, kolikor zmore. Da ji to zadostuje. Ko je prišla zopet domov, v svoje okolje, je bila dosti bolj mirna in epileptičnih napadov ni bilo več. Umiranje je najbolj krhko obdobje življenja, medicina pa ima sama močna orodja in bi se zato morala temu obdobju prilagoditi.



Fotografija: Urša Blejc

**Urška Lunder, dr. med.,
direktorica Zavoda za razvoj
paliativne oskrbe**

ji pomaga, da si lažje priznajo, da so to zadnji dnevi bolnikovega življenja in se lahko popolnoma preusmerijo v njihovo lajšanje, opustijo poskuse zdravljenja. Trpljenje se namreč največkrat dogaja zato, ker zanikamo to stanje. **Gre za štiri znake: bolnik ne more več vstati iz postelje, ne more več požirati trde hrane, pije le še po požirkih in izgublja tudi zavest.** Takrat je čas za blažilne dejavnosti, za najmanj nasilne posege, ki le še lajšajo trpljenje. Ni več nepotrebnega jemanja krvnih vzorcev, neprimerne zdravljenja, transfuzij, premikanja ... Le še lajšanje bolečin in drugih simptomov: driske, zaprtja, utrujenosti, vznemirjenosti, strahu, pa tudi soočanje s smrtjo. Klinična pot zagotavlja, da se pogovorimo o vseh ravneh življenja, da sodeluje tudi družina, ki je skupaj z bolnikom obveščena in vključena v soodločanje.

- Lahko Slovenci umiramo doma, če si to želimo?

Odvisno od okoliščin. Žal v Sloveniji ni organizirane posebne paliativne oskrbe, službe, mreže, niti telefona in strokovnih nasvetov. Svojci se znajdejo s klici na dva paliativna bolnišnična oddelka, ki ju imamo na Golniku in na Onkološkem inštitutu v Ljubljani, pa tudi na Zavodu za razvoj paliativne oskrbe. Na Zavodu izvajamo tudi hišne obiske v Ljubljani, lahko sodelujemo z družinskim zdravnikom in pomagamo tudi v oskrbi na domu. Če si bolnik izrecno želi, da bi umrl doma, sem prepričana, da se večinoma tudi to da urediti, če le ni tako zapleteno, da bi dejansko to bil prevelik zalogaj za svojce. Je pa res, da imamo v našem zdravstvu paternalističen odnos do bolnikov, kot da mi vemo vse, kaj je zanje najbolje.

- Kaj pa v primeru, ko bolnik ne želi domov, ko svojci ne morejo poskrbeti zanj, v bolnišnici pa tudi ni prostora?

To je najbolj žalostna zgodba nerazvite paliativne oskrbe v neki državi, da se zaradi tega, ker strokovna mreža za oskrbo na domu ni dovolj razvita, svojci zelo hitro počutijo, da niso kos težavam. V šestih krajih po Sloveniji deluje društvo Hospic, ki lahko ponudi tudi zdravstveno nego, medicinsko sestro in prostovoljce. Sicer pa patronažna medicinska služba zdravstvenih domov res lahko samo delno pomaga svojim.

Posebnih ekip za paliativno oskrbo na domu še ni, zato se zdaj dogaja, da veliko bolnikov prav ob koncu življenja pripeljejo na urgenco, da potem od vsega tega streša še prej zaključijo svoje življenje nekje na

»Zelo me je navdihnila zgodba gospoda mojih let. Njegova mati je umirala na svojem domu, on pa se je od svoje družine štiri mesece ves čas za čez dan preseljeval k svoji mami, kar je postajalo zelo naporno. To je bil sicer uspešen človek, ki je imel pomembno družbeno vlogo, a je v tistem času zaznal, kako pomembno je skrbeti za mamo; negoval jo je in iskal vse možne rešitve njenih zapletov. Ko so bili prisotni že vsi znaki in je imela gospa težave že pri pitju na požirke, me je presunilo, kako ji je vso noč po kapljicah močil usta. Čeprav smo pred njo videli le še dva dneva, je živela še deset dni. Tako silno ljubezen in svoje zorenje lahko doživijo svojci, ko ob skrbni negi bližnjega dopustijo, da se ta poslovi.«

hodniku, čakajoč na posteljo. Ko se paliativna oskrba uredi na državni ravni, upade število sprejemov na urgenco. Žalostno je, da ni posluha za to, da bi zdravstvena politika zelo odločno snovala dobro strokovno pomoč na domu.

- Se je v zadnjih letih vendarle kaj spremenilo?

Prepričana sem, da se je, in sicer tako pri izobraževanju kot na ravni organizacijskih sprememb v različnih okoljih – v bolnišnicah, zdravstvenih domovih, kot tudi v domovih starejših občanov. Zdravstveno osebje je veliko bolj ozavešeno o novem dogajanju in tudi na strokovnih srečanjih spregovorijo o tem. Organizacijsko se izboljšanje kaže z novim bolnišničnim oddelkom za paliativno oskrbo, ki ga imamo od januarja na Onkološkem inštitutu, hkrati se snujejo nastavki vsaj še dveh novih.

- In v osnovnem zdravstvu?

Še vedno v osnovni zdravstveni oskrbi, torej na svojem domu, umre skoraj polovica vseh v Sloveniji. Strokovno pomoč je zato treba še posebej dobro zastaviti, ker je lahko trpljenje ob nestrokovni pomoči še toliko večje. Tu mislim, da bo treba še veliko narediti, kajti hišni obiski zdravni-

kov v družinski medicini se krčijo; zdravniki jih več ne zmorejo. Že zdaj so zelo obremenjeni. Tako je za paliativno oskrbo v osnovnem zdravstvu vedno manj možnosti. Ministrstvo za zdravje bolj podpira razvoj v bolnišnicah, čeprav si večina ljudi želi umreti doma.

- Kakšna je vloga Zavoda za razvoj paliativne oskrbe?

Zavod si prizadeva za izobraževanje zdravstvenih delavcev in izboljšanje različnih priložnosti za izobraževanje v tujini. Pošiljamo jih na izobraževanja in študijske obiske. Izobražujemo tudi javnost z različnimi javnimi dogodki in objavami v občilih. Radi bi porušili tabuje okoli umiranja in povedali, kako zelo se iz tega obdobja in časa z umirajočim navdihujemo za življenje. To ni tragično obdobje, ne nenavdušujoče delo, to ni povezano s slabo voljo, ampak obratno.

Moja izkušnja je, da nam od vseh srečanj, kar jih imamo, umirajoči lahko dajo največ. Poznati vse pravice, ki jih takrat imamo, je zelo pomembno, kajti prej ko slej bomo imeli tudi sami svojca, za katerega bomo skrbeli ali pa se bomo sami soočili z neozdravljivo boleznijo. To nas še vse čaka. Ne samo enkrat v življenju, ampak kar večkrat.

- Kaj lahko vsak zase naredi, da se pripravi na smrt, umiranje?

Moja osebna izkušnja iz številnih srečevanj z umirajočimi je ta, da smo v pripravi za samo umiranje pravzaprav vse

življenje. Kot da je vse življenje namenjeno boju s kriznimi obdobji in dosego mirnosti zavesti, ko bo hudo, ko se nam bodo majala tla pod nogami. Vse življenje se dogajajo velike spremembe. Zagotovo so ta srečanja dobre lekcije, kako se soočiti z minevanjem. S temi izzivi rastemo skozi življenje in od tega je odvisna tudi oblika samega umiranja.

Če nekdo v sebi izgradi zavedanje o minljivosti vsega in vlaga predvsem v negovanje pomembnih vrednot, se lahko res dostojanstveno poslovi. Ravno zato je lahko umiranje velika duhovna izpolnitev.

- Ali lahko Slovenci dostojno umiramo?

Lahko. V spominu imam veliko lepih zgodb. Te se večkrat zgodijo v domačem okolju, na domu. Nekako težje je ustvariti zelo dobre pogoje za umiranje v bolnišnici. Najbolj blizu mi je še vedno domača izkušnja ob umiranju naše tašče, ki je na našem domu preživela zadnje tri mesece. Svojci so prihajali, in čeprav se je dogajala izguba drage osebe, je bil to zelo izpolnjen čas, ker smo nekako vsi stopali v svet pomembnih stvari. Skrb za nepomembno nas drugače vse preveč zaposli, takrat v času spremljanja, pomoči, pa smo dejansko govorili le o pomembnem, in to nas je tako napolnilo, da je nekdo rekel, da tako srečen že dolgo ni bil. Tako dostojno umiranje se lahko zgodi v marsikaterem okolju, saj je veliko ljudi, ki skrbijo za svoje bližnje z vso občutljivostjo in visokimi vrednotami.

Urša Blejč

PROTIBOLEČINSKE AMBULANTE

V njih delujejo strokovnjaki za zdravljenje bolečine, z njimi se lahko posvetuje vaš zdravnik ali vi sami. V vsako ambulanto lahko pridete z napotnico svojega zdravnika ali specialista. Prej se najavite po telefonu.

- **Klinični center, Ljubljana**, Zaloška 2, telefon: (01) 522 25 33 ali 522 39 59 (naročanje), delovni čas: od ponedeljka do petka med 8. in 14. uro.

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

- **Splošna bolnica, Maribor**, Ljubljanska ulica 5, telefon: (02) 321 15 36, od ponedeljka do petka med 9. in 15. uro.

- **Splošna bolnišnica, Murska Sobota**, Ulica dr. Vrtnjaka 6, telefon: (02) 512 33 00, vsak dan med 8. in 15. uro.

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

- **Splošna bolnišnica, Slovenj Gradec**, Gosposvetska cesta 3, telefon: (02) 882 34 28, delovni čas ob ponedeljkih, sredah in petkih od 7. do 15. ure.

- **Splošna bolnišnica, Celje**, Oblakova ulica 5, telefon: (03) 423 33 83, delovni čas za naročanje je ob ponedeljkih in četrtek med 8.30 in 9. uro in med 14. in 15. uro.

- **Splošna bolnišnica Franca Derganca, Nova Gorica**, Ulica padlih borcev 13, telefon: (05) 330 10 79, delovni čas za naročanje je ob sredah med 9. in 11. uro.

- **Splošna bolnišnica, Novo mesto**, Šmihelska cesta 1, telefon: (07) 391 62 75, delovni čas: od ponedeljka do četrta med 8. in 13. uro.

- **Splošna bolnišnica, Jesenice**, Cesta Maršala Tita 112, telefon: (04) 586 84 04, delovni čas: v ponedeljek in četrtek med 15. in 19. uro.

- **Splošna bolnišnica, Izola**, Polje 35, telefon: (05) 660 64 53, delovni čas v ponedeljek in četrtek od 9. do 14. ure.

- **Splošna bolnišnica, Brežice**, Černelčeva cesta 14, telefon: (07) 466 81 00.

- **Protibolečinska ambulanta Kirurškega sanatorija Rožna dolina**, Rožna dolina IV/45, telefon: (01) 477 94 00, delovni čas vsak torek od 9. do 15. ure in po dogovoru. Ta ambulanta je, v primerjavi z ostalimi, plačljiva.



Večina mladih žensk si dojk sploh ne pregleduje!

SAMOPREGLEDOVANJA JIH JE STRAH

Bodi pripravljena! je eno od gesel Europe Donne, slovenskega združenja za boj proti raku dojk. To pa pomeni, da si je treba dojke vsak mesec – sredi menstruacijskega cikla, če ima ženska še mesečno perilo – sicer pa kadarkoli, pravilno in natančno pregledati. Zakaj? Ker je rak dojk pri ženskah najbolj pogost rak. Res je, da ima ta bolezen najraje starejše ženske, povprečna bolnica ima 64 let, a vse pogosteje napada tudi mlajše. Zato nas je zanimalo, če si mlade ženske dojke redno samopregledujejo. Večino bul v dojkah si namreč odkrijejo ženske same.

Preberite, kaj so nam povedale.

■ **Polona Logar, 20 let, Rovte nad Logatcem.** S samopregledovanjem dojk sem seznanjena, in sicer iz šolskih zdravstvenih pregledov in iz raznih brošur, ki jih predstavljam pri zdravniku v čakalnici ... Vem, da je samopregledovanje zelo priporočljivo za zgodnje odkrivanje raka in preprečevanje hujših posledic, vendar sama tega ne počnem. Pravzaprav ne vem, zakaj ne.



Polona

Verjetno iz malomarnosti in ker sploh ne pomislim, da bi se rak lahko pojavil zdaj in ravno meni. Vem pa, da to ni nemogoče. Eden od razlogov pa je gotovo tudi ta, da pri samopregledovanju morda sploh ne bi vedela, kaj je normalno in kaj ne, in bi morda brez razloga zganjala paniko.

■ **Karolina Simčič, 21 let, Postojna.** Zavedam se, da je samopregledovanje dojk zelo pomembno, a sama nisem najbolj vestna. Včasih se na hitro pregledam med prhanjem, a ne prav pogosto, sploh pa ne redno. Če bi slučajno začutila kakšno nenavadno zatrdlino, bi pa verjetno hitro



Karolina

poiskala zdravnikovo pomoč, saj vem, da je zgodaj odkrita bolezen porok za boljše zdravljenje. Včasih celo za življenje.

■ **Bernardka Simončič, 21 let, Šentjernej.** Za samopregledovanje dojk sem prvič izvedela že v osnovni šoli, in sicer v zdravstvenem domu, kjer so imeli obešene razne plakate na to temo. Kasneje, v srednji šoli, pa smo imeli predavanje o tem in smo tudi tipale modele dojk. Bilo je zelo poučno. Zavedam se, da si odgovoren do sebe, če si pregleduješ dojke. Vendar pa sama, saj me je sram, si dojk ne pregledujem. Približno petkrat sem poskusila, pa se mi je zdelo, da imam v dojkah kup zatrdlin in me je postalo strah. Zato sem samopregledovanje opustila. Pred kratkim pa me je v desni dojki zelo zbadalo, zato sem šla na pregled k ginekologinji. Zatipala je zatrdlinico in me poslala na mamografijo. Rekla je, da bi bilo zelo težko, da bi si jo zatipala sama. Na srečo je bilo vse OK. Sedaj



Bernardka

sem se odločila, da si bom dojke disciplinirano samopregledovala.

■ **Katja Podlogar, 26 let, Šentrupert na Dolenjskem.** Po poklicu sem diplomirana medicinska sestra, poleg tega delam na ginekološkem oddelku, tako da sem dobro seznanjena s tem, kako pomembno je samopregledovanje dojk. To od dvajsetega leta tudi redno (enkrat mesečno) počnem. Menim, da je preventiva pri odkrivanju in pravočasnem zdravljenju raka dojk najbolj pomembna. Poleg tega vsaka ženska najboljše pozna svoje telo, in če je pozorna na vse spremembe, dobro skrbi za svoje zdravje. Da je samopregledovanje resnično



Katja

no nujno, opozarjam tudi starejše ženske. Opažam tudi, da celo večina zdravnikov in ginekologov tega ne počne!?

■ **Mateja Gorenc, 26 let, Ljubljana.** Čeprav se zavedam pomembnosti rednega samopregledovanja dojk za zgodnje odkrivanje raka dojk, moram priznati, da se sama ne pregledujem redno. Nadvse zoprna mi je namreč misel, da bi vsak mesec pred ogledalom 'iskala' svoj tumor v dojkah. Zdi se mi, da lahko samopregledovanje v tem smislu deluje tudi kot samouresničujoča se prerokba. Obenem se mi zdi nedopustno, da je naloga, ki bi jo moral opravljati zdravstveni sistem (zgodnje odkrivanje raka), prepuščena ženskam samim. S tem se, če tega ne počno, pri zdravih in tudi obolelih ženskah pojavljajo občutki krivde.

Mateja Ramovš



Fotografije: Mateja Ramovš

NA KRATKO - NA KRATKO - NA KRATKO

PARTNERSTVO ED IN PRISTOPA

Pravno-informacijski center nevladnih organizacij – PIC, je nevladna, nepridobitna organizacija, ki opravlja dejavnosti v podporo nevladnim organizacijam in posameznikom. Lani se je pridružil evropskemu projektu Evalvacija družbeno odgovornih partnerstev, ki poteka v desetih državah članicah Evropske unije. Projekt se ukvarja z uspešnim sodelovanjem (partnerstvom) med gospodarskimi družbami in nevladnimi organizacijami.

Po intervjujih v prejšnjem letu s predstavnicami Europe Donne in Pristopa je bilo to sodelovanje izbrano kot vzorčni slovenski primer. V letošnjem poletju smo opravili še skupno delavnico, na kateri smo sodelovanje ocenili in opredelili, kaj še lahko izboljšamo. V septembru predstavnici Europe Donne Jana Govc Eržen in Pristopa Špela Polak potujeta v Lizbono na evropsko srečanje nevladnih organizacij, kjer bosta naše uspešno delo predstavili.

Tino Divjak, ki vodi projekt v Sloveniji, smo povprašali, na podlagi česa so izbrali ravno naše sodelovanje. Tina Divjak, Pravno-informacijski center nevladnih organizacij – PIC: »Na sodelovanje med Europo Donno in Pristopom so nas opozorili že, ko smo izbirali



Jana Govc Eržen



Špela Polak

Fotografiji: arhiv Novic ED

partnerstva za prvi projekt v lanskem letu. Ker so v Sloveniji takšna partnerstva še zelo redka, smo imeli velike težave najti pet takšnih primerov, pravzaprav smo našli le štiri. Med temi je partnerstvo med Europo Donno in Pristopom močno izstopalo. Odlikuje ga resnično sodelovanje, dialog, komunikacija in energija med ljudmi. Ne gre zgolj za golo donacijo ali pro bono delo, ampak za tisto nekaj več. Europa Donna in Pristop služita kot zgled vsem podjetjem in nevladnim organizacijam, da je takšno sodelovanje možno in da je kljub razliki v načinu dela mogoče najti skupni jezik in energijo ter na tak način prispevati k boljši kvaliteti življenja.«

Amela Duratović

PREGLED ENKRAT NA MESEC

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

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



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



- 3 Nagnite se naprej, spustite desno roko. S stisnjenimi prsti 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!



Prof. Brigita Drnovšek Olup, dr. med., specialistka oftalmologinja,
predstojnica Očesne klinike v Ljubljani

DRAGOCEN PAR

»Ko se staramo, se spreminjamo. Z minevanjem let počasi pešajo tudi naše oči, saj v povprečju že pri štiridesetih ugotavljamo, da nam branje drobnega tiska povzroča preglavice. Oči lahko poškodujejo še povišan krvni tlak, sladkorna bolezen ali povišan očesni tlak. V poznih letih pa tudi siva mrena ni več redkost, pogosteje se pojavljajo tudi glavkom, boleznimi mrežnice itd. Lahko pa pride tudi do tumorja v očeh ali na njih.

»Tumorji ne poznajo let. Čeprav jih je na splošno v očeh ali pa na njih več v poznih letih, se lahko pojavijo že pri dojenčkih, predšolskih otrocih in mladostnikih,« je začela **prof. Brigita Drnovšek Olup, dr. med., specialistka oftalmologinja, predstojnica Očesne klinike v Ljubljani**, s katero smo govorili o očesnih tumorjih.

»Oko je izredno občutljiv in važen organ. Zato ga skušajte obvarovati udarcev, sunkov, pritiskov, pa tudi prahu in dima. Očesu zelo škodi, če se hitro menjavata močna svetloba in tema. Zato ne glejte v sonce, pa tudi ne predolgo na snežno ploskev, obsijano od sonca! Za oko je

škodljiv tudi mrak. Zato ne berite v mraku, pa tudi ob plapolajoči luči ne! Pri delu, branju in pisanju naj pada svetloba od leve strani! Če dolgo časa berete ali pišete, kdaj pa kdaj pogledajte kam daleč, da si tako spočijete oči,« je svetovala na začetku.

- Vemo, da tumor oziroma oteklina, nabrekli ali bula lahko nastane kjerkoli v našem organizmu. Tudi v očeh in na njih. Bi nam povedali najprej, kaj je sploh tumor in zakaj nastane?

Tumor v ožjem pomenu označuje novotvorbo, ki nastane kjerkoli v telesu bodisi zaradi nenormalnega razraščanja tkiva ali pa kot na primer cista, zaradi nabiranja tekočine. Vznikne lahko iz različnih tkiv. Zato poznamo veliko različnih vrst tumorjev. Tudi na očeh in v njihovi okolici se zaradi velike raznolikosti tkiv pojavljajo različni tumorji. V literaturi sem zasledila, da jih poznamo samo na vekah več kot sedemdeset vrst. Tumorje razdelimo na benigne in maligne. K sreči je večina teh benigna.

- Kakšna je razlika med benignim (nenevarnim, nerakastim) ali malignim (rakastim in nevarnim) tumorjem v očeh ali na njih?

Benigni tumorji so, kar se tiče življenja, nenevarni, saj ponavadi rastejo lokalno in ne zasevajo v druge organe. Včasih pa lahko zaradi same lege ogrožajo delovanje organa, v katerem rastejo. Na očeh lahko tudi benigni tumorji ogrožajo vidno funkcijo.

- Ali velja tudi za področje oči, kot denimo pri dojki, da tam vznikne rak (tumor primarius), ki mu sledi drugotni, sekundarni rak, ki je metastaziran v kakšnem oddaljenem organu ali organskem sistemu. Pri dojki recimo se rad pojavi v kosteh, pri očeh pa?

Tudi maligni očesni tumorji zasevajo v druge organe. Najpogostejši je maligni melanom žilnice, ki metastazira pred-



Prof. Brigita Drnovšek Olup, dr. med., specialistka oftalmologinja

vsem v jetra in možgane. Prav tako pa lahko rak iz kakšnega oddaljenega organa metastazira v oko ali ocnico. Najpogostejše je to rak dojke, prostate, pljuč ...

- Kje vse se lahko pojavi tumor očesa?

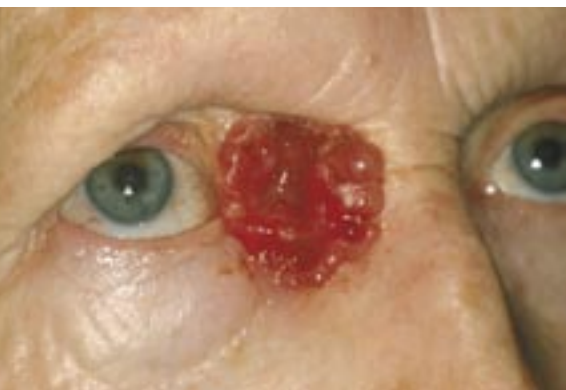
Tumorji se lahko pojavljajo na zunanjih očesnih delih in v samem očesu. Obstaja več vrst malignih tumorjev. Najpogostejši na vekah je bazaliom, sledi mu skvamoznocelični karcinom, redkejši pa je karcinom Meibomovih žlez. V ocnici (orbiti) se lahko pojavijo metastaze drugih tumorjev (dojke, prostate, pljuč), limfomi, tumorji solzne žleze, nevrinomi, žilni tumorji ipd. Maligni tumorji se lahko pojavijo tudi na veznici in redkeje na roženici. Najpogostejši maligni tumor očesa pri odraslih pa je nedvomno maligni melanom žilnice in retinoblastom pri otrocih.

- Obstaja kakšna preventiva?

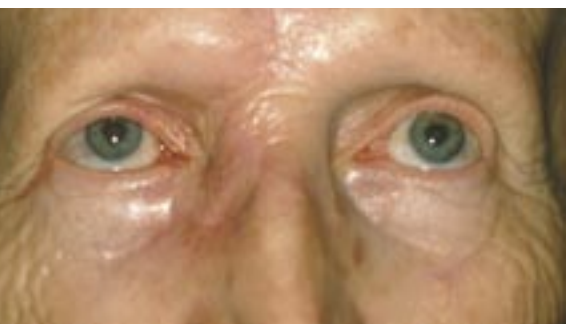
Prave preventive pravzaprav ne poznamo. Za tumorje na vekah pa lahko svetujemo zaščito pred soncem.

- Kako ga spoznamo?

Če raste tumor na vekah, ga hitro opazimo. Če raste prikrito v ocnici, se bodo najprej pojavili netipični znaki, kot so dvojni vid, razširjena očesna reža, motnje premikanja očesa, pritisk za očesom itd. Kadar pa gre za tumor v samem očesu, pa je odvisno od njegove lege, kdaj se bodo pojavili znaki. Če raste v vidni osi, bomo hitro opazili motnje vida in obiskali zdravnika. Kadar pa raste na periferiji mrežnice, pa traja kar nekaj časa, da zaznamo motnje kot izpad v vidnem polju ali kot zaveso.



Bazalno celični karcinom kože notranjega očesnega kota pred operacijo (slika zgoraj) in po operaciji (slika spodaj).



Fotografije: Očesna klinika Ljubljana

- Kakšno je zdravljenje?

Zdravljenje je odvisno od lege tumorja in vrste tumorja. Na zunanjih očesnih delih in v očnici je najpogostejša in uspešna terapija kirurška odstranitev. Če pa gre za maligni melanom očesa, pa je pri majhnih tumorjih uspešno obsevanje z radioaktivnimi ploščicami – brahiterapija –, ki jih za točno določen čas prišijemo na oko. Pri nekaterih tumorjih je možna kirurška odstranitev, v redkih primerih pride v poštev protonsko obsevanje. Kadar pa tumor preraste 6 mm v višino in ima bazo širšo od 10 mm, pa je potrebna odstranitev zrkla – enukleacija.

- Ali tumor očesa vedno povzroči slepoto?

Tumor povzroči slepoto, kadar prizadene centralni del mrežnice in kadar je tako

KAKO VIDIMO

Svetlobni žarki pridejo do mrežnice skozi prozorno roženico, zenico, lečo in steklovino. Ko gredo svetlobni žarki skozi te očesne dele, se lomijo, tako da nastane na mrežnici zmanjšana in obrnjena slika predmeta, ki ga gledamo. V očesu se torej dogaja nekaj podobnega kot v fotografskem aparatu. Jasno in ostro vidimo le predmet, čigar slika nastane natančno na mrežnici.

Svetloba gre najprej skozi roženico in potem skozi zenico, temno odprtino sredi šarenice, ki se odpira in zapira kot zaslonka fotoaparata. V temi se razširi, ko je svetlo, se zoži. Za šarenico leži očesna leča, ki usmerja svetlobo na mrežnico. S starostjo postaja leča manj elastična, zato se vid s staranjem slabša. V mrežnici so živčne celice, ki zaznavajo svetlobe. Mrežnica jih oskrbuje s krvjo in jih hrani. Najpomembnejši del mrežnice je rumena pega, ki vsebuje na tisoče čepnic, to je živčnih celic, ki izostrijo vid. Mrežnica spremeni sliko v električne impulze, ki jih v možgane prinese vidni živec.

S starostjo postane leča manj prožna in se zato pri gledanju od blizu ne more več toliko izbočiti, da bi nastala slika na mrežnici. Starejši človek zato od blizu ne vidi več ostro, temveč le na nekoliko večjo razdaljo. Skoraj 60 odstotkov slovenskega prebivalstva nosi očala. Delež je posebno velik med ljudmi po 65. letu. Tedaj govorimo o starovidnosti (presbiopiji) ali nejasnem vidu. Zato večina starejših, vsaj pri branju, uporablja očala.

ZGRADBA OČESA

Oko je zavarovano v koščeni očesni votlini – očnici. Plast maščobnega tkiva pa ga varuje pred tresljaji. Očesno zrklo je sestavljeno iz beločnice, žilnice, mrežnice, roženice, šarenice, zenice, leče, mišičnega obročka, prednjega in zadnjega očesnega prekata, steklovine in vidnega živca. V mrežnici so čutnice, ki so občutljive za svetlobo. Pomožni in varovalni deli očesa pa so: veke s trepalnicami, solzila, obrvi in mišice, ki obračajo zrklo.

Glavni del očesa je zrklo, ki je kroglaste oblike. Njegova stena ima tri lupine: zunanjo beločnico, pod njo je žilnica, notranja pa je mrežnica. Beločnica je trdna, tako da lahko varuje nežnejše notranje dele zrkla, hkrati pa preprečuje, da ne vstopa svetloba v oko od strani. Spredaj je beločnica prozorna in nekoliko izbočena; ta del imenujemo roženica. Žilnica je polna krvnih žilic. Po njih prihaja hrana za oko. Spredaj, pod roženico, oblikuje žilnica barvast kolobar, imenovan šarenica, ki je različne barve. V sredini šarenice je okrogla odprtina, zenica. Ob močni svetlobi se zenica zoži, v poltemi pa razširi. S tem uravnava množino vstopajoče svetlobe. Širijo jo gladke mišice v šarenici, ožijo pa krožno potekajoče gladke mišice. Za zenico je prozorna leča. Leča je pritrjena s tankimi nitkami v mišičnatem obročku za šarenico. Če so nitke napete, je leča sploščena, če pa nitke popustijo, se leča, ki je prožna, izboči. Čim bolj je leča izbočena, tem bolj lomi svetlobo. Prostor med roženico in šarenico je prednji očesni prekat, med šarenico in lečo pa je zadajšnji očesni prekat. Tretja, to je notranja ovojnica, mrežnica, je polna vidnih čutnic. Z njimi so povezane živčne celice, katerih vlakna se združijo v vidni živec, ki izstopa iz zrkla in poteka do možganov. Notranjost zrkla izpolnjuje prozorna, združena steklovina.

Oko varujeta dve kožni gubi, zgornja in spodnja veka. Veke imajo na robovih dlake, trepalnice, ob njih pa so številne lojnice. Izloček lojnic maže robove vek, zato se robova tesno prilegata, kadar mižimo. Notranjo stran vek pokriva sluznica, veznica. Veznica prehaja tudi na zrklo in ga pokriva do roženice. V veznici je veliko krvnih žilic, živcev in žlez. Žleze izločajo sluzasto tekočino, zato se veke in zrklo ne tarejo.

velik, da moramo oko odstraniti. Če je majhen in raste na periferiji očesa, pa po obsevanju vid ni bistveno prizadet.

- Je po operaciji nujno obsevanje ali kemoterapija?

V redkih primerih je potrebno pooperativno obsevanje ali kemoterapija, kar je odvisno od vrste tumorja in njegove rasti.

- Koliko bolnikov in bolnic ima tumor oči oziroma očesne okolice?

Na Očesni kliniki v Ljubljani operiramo letno približno 700 benignih tumorjev, kamor seveda spadajo majhne bradavice, nevusi, siringeomi, fibromi ipd. Bazalnoceličnega karcinoma vek je letno približno petinsedemdeset primerov, tumorjev orbite pa dvajset na leto. V Sloveniji zbolijo za malignim melanomom očesa okoli trideset bolnikov letno. Retinoblastom odkrijemo pri enem do dveh otrocih letno.

- Ali tumor možganov tudi lahko onemogoči naš vid?

Vidna pot poteka po obeh vidnih živcih skozi optični kanal v možgane. Center vida je v zatilnem delu možganov. Možganski tumor, ki leži kjerkoli v poteku vidne poti, bo vplival na vidno funkcijo glede na njegovo lego v možganih. Največkrat gre najprej za izpade v vidnem

polju. Včasih lahko že iz izpadov v vidnem polju sklepamo na lego okvare v možganih.

Tumorji v čelnem delu možganov pritiskajo na vidni živec in pri pregledu očesnega ozadja opazimo oteklino vidnega živca. Spomnim se bolnika, ki je prišel na rutinski očesni pregled zaradi očal za bližino. Pri pregledu očesnega ozadja sem opazila oteklino obeh vidnih živcev. Povprašala sem ga po glavobolu. Opisal je glavobol predvsem zjutraj, kar je pripisoval stresnemu delu in obremenitvam na delovnem mestu. Bolnika smo takoj sprejeli in speljali na diagnostične postopke. Prikazal se je nekaj centimetrov velik tumor v čelnem delu možganov. Predstavili smo ga nevrokirurgu, ki ga je uspešno operiral. Bolnikova vidna funkcija je ostala neprizadeta in danes je zdrav ter uspešno opravlja svoje delo.

Seveda je to le en primer, ko smo oftalmologi odkrili tumor v možganih. Takšnih primerov je kar nekaj letno. Zato se oftalmologi borimo proti predpisovanju očal od optikov – mojstrov, saj v vsak rutinski pregled oči sodi tudi pregled očesnega ozadja, za kar pa je potrebno precej znanja.

Neva Železnik



Ljudmila Stegel, upokojena zdravnica, specialistka rentgenologinja in bolnica z rakom dojk

ŽENSKÉ, IMEJTE SE RADE!

Bilo je junija leta 1988. Tedaj je Ljudmila Stegel, zdravnica, specialistka rentgenologinja iz Ljubljane na svoji dojki čisto slučajno opazila majhno vdolbinico, ki je prej ni bilo. Te spremembe sploh ne bi vzela resno, če ne bi le malo pred tem za rakom dojk zbolela njena sestrična.

Čeprav se je kot rentgenologinja na Inštitutu za rentgenologijo v Ljubljani, kjer je bila tedaj v službi, vsak dan srečevala z rakom, jo je slutnja, da ima sedaj ona bilo v dojki, močno pretresla. Veliko bolj, kot si je mislila.

Ker je upala, da zatrdlina v dojki ne bo rakasta, se je odločila, da o svojih strahovih ne bo spregovorila z možem. Sama pa noč pred odhodom na Onkološki inštitut ni zatisnila očesa. Kar naprej je mislila na svoje tri otroke, ki so bili tedaj še majhni, stari od osem do petnajst let ...

DOJK SI NI PREGLEDOVALA?!

»Sram me je priznati, da si dojk, čeprav sem zdravnica, nisem redno vsak mesec pregledovala. Zato naj danes vsem ženskam svetujem, da to počno od najstniških let pa do konca življenja. Ob vsaki še tako majhni spremembi pa naj takoj obiščejo svojega zdravnika,« je začela. Če si tistega junija pred devetnajstimi leti dojk ne bi slučajno pregledala, tega pogovora najbrž ne bi bilo.

Na srečo pa je imela Ljudmila Stegel srečo, da je bila njena bula majhna. Ker je raka dojk odkrila dovolj zgodaj, je ozdravela. Rak dojk je, kar v Novicah Europa Donna velikokrat pišemo, najpogostejši ženski rak. Za njim v Sloveniji vsako leto na novo zboli že več kot 1000 Slovenk, v povprečju tri na dan, okoli 350, v povprečju vsak dan ena, pa jih zaradi raka dojk še vedno umre.

Med njimi so v glavnem takšne, ki so prišle k zdravniku pozno: z zelo velikim tumorjem ali pa so se njihove rakaste celice že razširile (metastazirale) v druge dele telesa.

Njen rak dojk ni bil tipičen. Zdravnik onkolog, ki ga je takoj naslednje jutro obiskala, ni zatipal nobene zatrdline. Vseeno se je odločil, da jo bo poslal še na mamografijo,

to je na rentgenski pregled dojk, ki pa je jasno pokazal, da gre za raka.

Prav zato je tako zelo pomembno, da bo Slovenija končno začela s splošno mamografijo (presejanjem) vseh zdravih žensk med 50. in 69. letom – in sicer na dve leti – ko je rak dojk najbolj pogost. Ne pozabimo, da je zgodnja diagnoza vstopnica za ozdravitev in za življenje. Tudi za ta cilj se zavzema Združenje Europa Donna.

ŠOK

Ko so ji povedali, da je mamografija pokazala tipičen tumor, je bila šokirana. Imela je samo 44 let, zato ni čudno, da je v podzavesti upala, da nima raka. Potem ji je v glavi kar naprej odmevalo: raka imaš! Bila je zmedena, na nič ni mogla misliti.

Zaradi raka, ki je tičal v njeni dojki, se je bala domov.

»Strah me je bilo otrokom pogledati v oči. Bala sem se, da bi jim pokazala svo-

»Kar nekaj duševnih kriz sem imela,« prizna. Na srečo pa so vse prešle.

»Prva je nastopila tedaj, ko še nisem vedela za diagnozo. Tedaj sem bila, kot mnoge bolnice pred menoj, polna strahu in dvomov. Druga kriza je nastopila, ko so mi povedali, da imam raka. Tedaj skoraj vse ženske, tudi če gre za zdravnice, najprej pomislijo na smrt. Tretjo večjo krizo prinese zdravljenje, ko ti odstranijo del ali celo dojk. To ni le poseg v telo, pač pa tudi v dušo. Če moraš na kemoterapijo, se slabo počutiš, izpadejo ti lasje ... Skratka, fizično nisi več tak, kot prej. Četrta kriza pride, ko se zdravljenje konča, ko je treba z novo podobo in hudimi preizkušnjami nazaj v stari svet.

Vendar krize niso samo nekaj slabega. Iz vsake sem se nekaj naučila in po vsaki sem bila močnejša.«

Ljudmila Stegel, dr. med.:

»Bolnik začne – tudi zaradi stereotipa o raku, ki nam šepeta, da je ta bolezen smrt – o življenju razmišljati drugače. Na novo si ustvari svojo lestvico vrednot, v kateri na prvem mestu niso več kariera, denar in zunanji blišč, pač pa pravo prijateljstvo, poštenost, iskrenost, pomoč sočloveku itd.«

jo nemoč, da bi se pred njimi zjokala.« Ni hotela, da bi jo videli potrt in žalostno, saj bi potem svoj strah prenesla še nanje. Zato je šla najprej k svoji dobri prijateljici in skupaj sta naredili načrt, kako naj to neprijetno vest pove možu in nato oba skupaj otrokom.

KAKO POVEDATI

Ko je prišla domov, je slabo novico najprej zaupala možu. Zelo je bil prizadet. Najbrž tudi zato, ker je njegov oče ravno tedaj umiral zaradi raka in se je strah že prej naselil v njegovo dušo. »Toda pogumno je potlačil svoje strahove in mi ves čas pogumno stal ob strani. Brez njega in njegove podpore, tudi čisto konkretne, saj je sam prevzel skrb za gospodinjstvo in otroke, najbrž sploh ne bi ozdravela,« je dejala. Nikoli, prav nikoli ji ni dal občutka, da mu sedaj, ko je drugačna, ni več všeč. »To zelo cenim in mislim, da naju je prav moj rak dojk še bolj zblížal.«

Tudi sama se je počasi pobirala. Preprosto si je rekla: »Raka imaš, pa kaj! Tudi druge so ga imele, pa so ozdravele. Tudi ti boš! Zaradi sebe, zaradi moža in otrok!«

Nikoli se ni smilila sama sebi. Hitro se je sprijaznila z rakom, ga sprejela in se odločila, da bo ozdravela.

Tik pred operacijo je prišla k njej še anesteziistka in ji zaupala, da je bila tudi ona



Fotografija: Neva Železnik

operirana, ker je imela raka dojk, in da živi sedaj še veliko bolj kakovostno kot prej. Vsako jutro se zahvali nebu in zemlji, da je še tu, da je imela možnost spremljati svoje otroke in videti tudi svoje vnuke. »Dala mi je pogum in me prepričala, da bom tudi jaz ozdravela. Zaupala pa sem tudi zdravniku, ki me je operiral.«

Danes, ko so tako imenovani alternativni zdravitelji zelo agresivni, so mnogi bolniki z rakom, ki iščejo še nove poti do zdravja, tako zbegani, da nekateri celo odklonijo operacijo, kemoterapije, obsevanje in zdravlila, in to takrat, ko bi bil še čas, da bi jih uradna medicina pozdravila. »Ti alternativni zdravniki ne storijo nič, bolnike z rakom samo denarno oropajo!«

kemoterapijah, ki so ji jih predpisali po operaciji, opazila, da so ji izpadali lasje. In jo je direktno vprašala, če morda nima raka.

»Spoznala sem, da je veliko bolj zrela, kot sem mislila, da je. Priznala sem ji, da imam raka, a ji hkrati zagotovila, da bom ozdravela.«

Verjela ji je.

ZAKAJ JE ZBOLELA

Se je vprašala, zakaj je zbolela? »Seveda sem se in hitro ugotovila, da morda zato, ker sem premalo mislila nase in preveč na druge. Vedno in povsod sem hotela vsem ustreči. Doma možu in otrokom, v službi sodelavcem in pred-

tevala, čeprav sem jih imela. Ženske še vedno podpiramo vse tri hišne vogale, pa tudi v službe hodimo, pogosto se ob delu še izobražujemo, skrbimo za ostarele starše itd. Ob vsej tej skrbi za druge pa pogosto pozabimo nase,« reče prepričano in doda:

»Nekako slutim, da za rakom zbolijo ženske, ki živijo in delajo predvsem za druge, ki se nimajo dovolj rade.«

Danes je ozdravljena. Ne razmišlja o tem, da je imela raka. Živi tako, kot da ga nikoli ni imela.

»Če pa me kaj zaboli, naj priznam, pri priči pomislim, da imam metastaze, da je šel rak naprej. Zato se takoj odpravim k zdravniku, da razčistim dvome. Nato ponovno zaživim kot zdrav človek.«

Ne ve, zakaj se vsi najbolj bojimo raka, saj je ozdravljiv, če je dovolj zgodaj odkrit. »So bolezn, ki so mnogo hujše, saj jih še ne znamo zdraviti.«

Odkar je zbolela, bolj misli nase, a včasih jo prešine, da še vedno premalo. »Res pa je, da se ne vznemirjam več kot včasih zaradi slabih odnosov okoli mene, saj vem, da lahko spremenim le sebe, ne pa drugih.«

Pomaga ji tudi narava, v katero iz leta v leto raje zahaja, saj si z njo zdravi dušo in telo.

Neva Železnik

Kako reagirajo bolnice, ki izvejo, da imajo raka? »Reakcije so različne. Ene se zaprejo vase, druge jokajo, tretje se razjezijo nad zlo usodo, vse pa najprej pomislijo na smrt in trpljenje, ki jih čaka. Najbrž je tako zato, ker je med nami še vedno ukoreninjeno mnenje, da pomeni rak smrt, saj nanj ne gledamo kot na vsako drugo kronično bolezen. Kakor se povsem brez misli na smrt pogovarjamo denimo o visokem krvnem pritisku, prebolelem srčnem infarktu itd., pa ob raku takoj pomislimo na konec. Sicer pa od vsega najbolj pomaga topla, prijazna ter razumevajoča beseda.« Zato bi bilo prav, da bi prav na Onkološkem inštitutu organizirali večjo psihično pomoč bolnicam, saj so zdravniki preobremenjeni. Če bi bolniki z rakom dobili podporo tam, kjer so operirani oziroma zdravljeni, bi veliko manj begali okoli alternativcev.

Otrokom ni povedala, da ima raka. Rekla jim je, da imam tumor, da bo operirana, a da ni hudo. Toda starejša hčerka je po

vsem bolnikom ... Moje življenje je bilo tudi polno stresov in neprestanega hite-nja. Poleg tega svojih želja nisem upošč-

NAGRADNI KVIZ

ALI POZNATE TEK ZA UPANJE

1. Tek za upanje je namenjen:

- ☐ zbiranju denarja za posodobitev medicinske opreme in ozaveščanju javnosti o bolezni raka dojk
- ☐ izključno tekmovanju
- ☐ izključno zabavi in plesu

2. Pohodne in tekaške proge so speljane po:

- ☐ Tivoliju
- ☐ Centru Ljubljane
- ☐ Grajskem hribu

3. Pohodne proge so dolge:

- ☐ manj kot 10 km
- ☐ 15 km
- ☐ nad 20 km

Odgovorite na vprašanja, pošljite izpolnjeni vprašalnik na Delo Revije, Naša žena, Dunajska c. 5, 1000 Ljubljana. Med pravnimi odgovori jih bomo izžrebali 10, ki jim bo Avon podaril kozmetiko v vrednosti 25 EUR.



Ime in priimek:

Ulica:

Kraj in poštna številka:

Telefon/e-mail:



Cvetka Šterk, najstnica iz vasice Goli vrh pri Krškem

POGUM VELJA

So stvari, ki te doletijo in ti življenje obrnejo na glavo. To se je pripetilo tudi komaj petnajstletni Cvetki Šterk iz vasice Goli vrh pri Krškem, saj je zaradi tumorja na gležnju ostala brez ene noge. Jasno je, da bo sedaj njeno življenje drugačno. A zdi se, da je svojo bolezen in amputacijo sprejela in je pogumno zazrta v svojo zdaj sicer precej drugačno prihodnost.

Cvetka je del zdravljenja preživela na Inštitutu za rehabilitacijo Republike Slovenije. Stavba je nizka, brez stopnic, s posebej prilagojenimi toaletnimi prostori ... vse je urejeno tako, da se lahko ljudje z oteženim gibanjem čim lažje premikajo po stavbi.

Otroškega oddelka ni bilo težko najti. S pisanimi risbami in z živahnimi glasovi, ki prihajajo iz sob, bi lahko spominjal na oddelek v otroškem vrtcu. A te misli hitro prekine drobno dekle na invalid-

skem vozičku – sivo bled obraz, popolnoma shujšano telo, gola glava brez las in prestrašen pogled.

Cvetka je v minulem letu marsikaj prestala. O svoji izkušnji nerada govori. Bolj ali manj skomiga z drobnimi rame in kar se da suhoparno odgovarja. Na koncu le pove svojo zgodbo.

Vse se je začelo lansko pomlad z bolečinami v otečenem gležnju. Kmalu se je odpravila k splošnemu zdravniku, ki jo je potolažil, da bolečine niso nič posebnega in ji svetoval, naj si jih blaži z navadnimi obkladki. Cvetko je gleženj res nehal boleti, a le za pol leta, ko so se spet pojavile bolečine. Še enkrat je obiskala zdravnika, ki jo je tokrat poslal na slikanje. Izkazalo se je, da ima na bolečem gležnju tumor. Lanskega avgusta se je potem začelo dolgotrajno zdravljenje na Pediatrični kliniki v Ljubljani. Najprej je imela šest kemoterapij, s katerimi so ji zmanjšali tumor. Ker je bil tumor še vedno velik in ker je bil ravno v sklepu, zdravniki niso imeli druge možnosti – Cvetki so nogo v letošnjem januarju pod kolonom odrezali. Rana se je po operaciji odprla in tako je morala Cvetka prestati še eno operacijo, s katero so ji to rano zašili. Nato je prestala še ostalih osem kemoterapij, vmes pa je pet tednov preživela na Inštitutu za rehabilitacijo invalidov v Ljubljani, kjer so jo učili hoditi.

Med posameznimi kemoterapijami, ki jih je Cvetka prestajala na Pediatrični kliniki, so jo odpeljali domov, ko je bila v Inštitutu za rehabilitacijo, pa je odšla domov vsak vikend. Tam jo je čakal še nedotaknjen računalnik, ki so ji ga podarili na Pediatrični kliniki, preden je šla v rehabilitacijski center. »Zelo sem bila presenečena, ker so mi ga nekega dne kar prinesli, ne da bi jaz kaj vedela za to,« je razlagala Cvetka. Sredstva zanj je zbral Tone Fornezzi Tof, dolgoletni novinar in znan dobrotnik. Doma pa jo je pričakovala tudi družina in živali,

ki jih imajo na kmetiji. Cvetka ima dve starejši sestri: 17-letna Metka obiskuje tretji letnik srednje šole, 20-letna Sonja pa je duševno prizadeta in obiskuje delavnice pod posebnimi pogoji. Doma imajo kmetijo, zato oče ne hodi v službo, mama pa ob popoldnevih dela kot čistilka.

»Starši so mi v tem letu najbolj pomagali, saj so edini, ki so bili vedno z mano,« je pristavila, ko je zaključila s pripovedovanjem o svoji družini. Ko je bila še na Pediatrični, so jo obiskovali vsak dan, v rehabilitacijskem centru pa ne.

»Ni potrebe, da bi hodili vsak dan, ker grem čez vikende domov, poleg tega pa tu ni tako dolgočasno. Počutim se namreč že toliko bolje, da grem lahko tudi ven.«

Na Pediatrični kliniki si tega ni mogla privoščiti. »Zaradi kemoterapij sem bila tako izčrpana, da sem lahko le počivala.«

Cvetka je v preteklem šolskem letu na Pediatrični kliniki v Ljubljani obiskovala prvi letnik Srednje trgovske šole. V dopoldanskih (in včasih tudi popoldanskih) urah je tako vsak dan obiskovala pouk. Zdaj pa se je vpisala na Srednjo trgovsko šolo v Novem mestu. Pravi, da se rada uči in da ji šola ne povzroča prevelikih težav. Želi si, da bi po končani srednji šoli lahko nadaljevala s študijem na fakulteti. Nasploh daje občutek, da hoče popolnoma normalno, tako kot njeni vrstniki, nadaljevati s svojim življenjem. »Ne, to, da nimam noge, temveč protezo, me pri tem ne bo oviralo,« reče in se zazre v svoje noge.

Vztrajno zmajuje z glavo ob vprašanju, če kaj posebej pogreša: »Šole prav nič ne pogrešam, s prijatelji se tako ali tako pokličemo ... Pogrešam edino nekaj – da bi bila spet doma,« končno prizna. A takoj pove, da bo res kmalu doma.

Cvetka se ne smili sama sebi in se ne sprašuje, zakaj se je to zgodilo prav njej. »Na začetku je res bilo težko. A vedela sem, da bom na koncu ozdravela, zato sem se sprijaznila in mi sploh ni bilo tako zelo hudo.« Tudi dejstvo, da je ostala brez noge, je ne ustavi: »Naučili me bodo hoditi s protezo in jaz bom popolnoma normalno živela naprej!«

Mateja Ramovš

Na pobudo Europe Donne je Fundacija za pomoč otrokom iz Maribora kupila Cvetki Šterk digitalni fotoaparat, ki si ga je zelo želela, znana izdelovalka torbic pa ji je podarila svoj izdelek.

V njenem imenu hvala.



Fotografija: Mateja Ramovš

15-letna Cvetka Šterk, ki je ostala brez noge, pogumno pravi: »Naučili me bodo hoditi s protezo in jaz bom popolnoma normalno živela naprej!«

Društva za pomoč obolelim za rakom

KAM POKLICATI V STISKI

EUROPA DONNA, SLOVENSKO ZDRUŽENJE ZA BOJ PROTI RAKU DOJK,

Dunajska 56/V, 1000 Ljubljana, p.p. 2652, telefon: (01) 475 15 14, faks: (01) 436 12 66, e-pošta: europadonna@hotmail.com, internetne strani: www.europadonna-zdruzenje.si, delovni čas od ponedeljka do petka med 11. in 14. uro, predsednica: prim. Mojca Senčar, dr. med., sekretarka: Ada Gorjup, univ. dipl. oec., SOS telefona: 041 516 900 (prim. Mojca Senčar, dr. med.) in 040 327 721 (prim. Gabriela Petrič Grabnar, dr. med.) sta na voljo vsak dan med 11. in 19. uro.

Združenje deluje od leta 1997, skrbi za osveščanje žensk, spodbuja k samopregledovanju dojk, si prizadeva za enake možnosti zgodnjega odkrivanja bolezni, za celostno obravnavo, učinkovito zdravljenje in popolno rehabilitacijo, spodbuja sprejem ustrezne zakonodaje, izdaja zgibanke, plakate, zbira denar za nujno potrebno medicinsko opremo, organizira seminarje, predavanja in uspešno uresničuje vseh deset ciljev, ki jih je sprejela Evropska zveza in so redno objavljani v glasilu Novice Europa Donna.

DRUŠTVO ONKOLOŠKIH BOLNIKOV SLOVENIJE,

Poljanska 14, 1000 Ljubljana, telefon: (01) 430 32 63 ali 041 835 460, faks: (01) 430 32 64, e-pošta: dobslo@siol.net, internet: www.onkologija.org, predsednica: prim. Marija Vegelj Pirc, dr. med., generalni sekretar: Blaž Bajec, delovni čas od ponedeljka do petka med 9. in 13. uro.

Že od leta 1986 Društvo povezuje bolnike z rakom, njihove svojce, prijatelje, zdravstveno osebje in druge, ki želijo pomagati. Z različnimi oblikami individualne in skupinske samopomoči, s predavanji, prosvetljevanjem, pripravo poljudno-strokovnih publikacij, z revijo Okno in prijateljskim druženjem pomaga bolnikom na poti od diagnoze do popolne rehabilitacije.

Individualno pomoč izvajajo prostovoljke z obiskovanjem bolnic, obolelih za rakom dojk, po operaciji na Onkološkem inštitutu v Ljubljani in v splošnih bolnišnicah v Celju, Mariboru, Slovenj Gradcu in Šempetru pri Novi Gorici, individualno sveto-



Fotografija: Photo Disc

Bolniki si želijo, da bi se zdravniki in drugo medicinsko osebje z njimi pogovarjati v njemu razumljivem jeziku. Dopustiti bi jim tudi morali, da bolnik izrazi svoje strahove, dvome. Bolnikove želje po drugem strokovnem mnenju ne bi smeli jemati kot svoj neuspeh. Prav tako bi morali dopustiti možnost, da bolnik zdravljenje odkloni. Ker je tovrstne komunikacije veliko premalo, se bolniki združujejo v društva, kjer drug drugemu pomagajo.

vanje (telefonsko ali osebno) pa opravljajo prostovoljke na sedežu društva Poljanska 14 v Ljubljani, telefon: (01) 430 32 63 in 041 835 460 vsak torek med 13. in 15. uro in po telefonu tudi v:

Celju vsak ponedeljek med 15. in 17. uro, tel.: (03) 571 64 11 in 041 475 716;

Mariboru ob torkih med 16. in 17. uro, tel.: (02) 321 16 70;

Novi Gorici ob sredah med 13.30 in 15. uro, tel.: (05) 338 33 11.

Organizirana skupinska samopomoč ženskam z rakom dojk deluje v 18 krajih po Sloveniji, samopomoč moškim z rakom na modih pa trenutno le v Ljubljani. Skupine vodijo prostovoljci koordinatori in strokovni vodje, srečujejo se enkrat mesečno v naslednjih dneh:

■ **v Celju** vsako drugo sredo v mesecu ob 15. uri v sejni sobi kirurške službe Splošne bolnišnice Celje, povezovalni osebje: Milena Jerman, prostovoljka koordinatorka, telefon: (03) 571 84 31 in 031 536 502, vsak prvi ponedeljek v mesecu

med 15. in 17. uro, in Marija Travner, višja med. sestra, strokovni vodja, telefon: (03) 548 54 89 in 031 536 502, vsak prvi ponedeljek v mesecu med 10. in 12. uro;

■ **v Črnomlju** vsako drugo sredo v mesecu ob 17. uri v Zdravstvenem domu, kontaktna oseba: Nada Pezdirc, prostovoljka koordinatorka, telefon: 041 807 939, vsako sredo med 17. in 19. uro, strokovna sodelavka: Gordana Pavlovič Melinšek, dr. med.;

■ **v Izoli** vsak prvi četrtek v mesecu ob 18. uri v Splošni bolnišnici Izola, kontaktni osebje: Marija Drole, prostovoljka koordinatorka, telefon: (05) 639 60 94 in Jadranka Vrh Jermančič, dr. med., strokovni vodja, telefon: (05) 660 62 73;

■ **v Kranju** vsak drugi petek v mesecu ob 17. uri v knjižnici Zdravstvenega doma, kontaktna oseba: Nataša Ude, prostovoljka koordinatorka, telefon: 031 344 048, strokovni vodja: Marija Eržen, višja med. sestra;

■ **v Krškem** vsak drugi četrtek v mesecu ob 17. uri v Zdravstvenem domu, kontaktna oseba: Mimica Stopinšek, prostovoljka koordinatorka, telefon: 051 306 354, strokovni vodja: Alenka Kunej, univ. dipl. psih.;

■ **v Ljubljani** vsak tretji četrtek v mesecu ob 16. uri v sejni sobi stavbe C na Onkološkem inštitutu, kontaktna oseba: Olga Koblar, višja med. sestra, tel.: 031 495 456, e-pošta: olga.koblar@email.si

■ **v Mariboru** vsako tretjo sredo v mesecu ob 17. uri v sejni sobi Zdravstvenega



doma (V. nadstropje), kontaktna oseba: Silva Javornik, prostovoljka koordinatorica, telefon: 040 796 928, strokovni vodja: Jožica Gamse, dr. med.;

■ **v Murski Soboti** vsak drugi petek v mesecu ob 15. uri v župnišču sv. Nikolaja, kontaktna oseba: Marija Vugrinec, prostovoljka koordinatorica, telefon: 040 397 731, vsak drugi četrtek v mesecu med 15. in 16. uro, stalni strokovni sodelavec: Jože Magdic, dr. med.;

■ **v Novi Gorici** vsak drugi ponedeljek v mesecu ob 16. uri v prostorih Zavarovalnice Triglav, kontaktna oseba: Metka Puc, prostovoljka koordinatorica, telefon: (05) 302 12 87 in 031 659 233, strokovni vodja: Milojka Srebrnič Györfi, prof. defektologije;

■ **v Novem mestu** vsak prvi četrtek v mesecu ob 15.30 v Zdravstvenem domu, kontaktna oseba: Marija Tomazin, višja med. sestra, strokovni vodja, telefon: (07) 391 68 68, vsak prvi četrtek v mesecu med 14. in 15.30 uro, prostovoljka koordinatorica: Vera Dvoršak;

■ **v Postojni** vsak prvi torek v mesecu ob 18. uri v sejni sobi Zdravstvenega doma, prostovoljka koordinatorica: Zdenka Čeč Paternost, strokovni vodja: Kristina Bratina, univ. dipl. psihologinja;

■ **na Ptuj** vsak drugi torek v mesecu ob 17. uri v sejni sobi Doma upokojencev, Volkmajerjeva 1-3, kontaktna oseba: Mia Frangeš, dipl. med. sestra, strokovni vodja, telefon: 041 761 883, prostovoljka koordinatorica: Tanja Hrga;

■ **v Radovljici** vsak prvi četrtek v mesecu ob 17. uri v knjižnici A. T. Linhart, kontaktni osebi: Metka Žnidar, prostovoljka koordinatorica, telefon: 031 622 335 in Nataša Kogovšek, e-pošta: rajko.kogovsek@telemach.net;

■ **v Ribnici** vsak četrti ponedeljek v mesecu ob 17. uri v Zdravstvenem domu, kontaktna oseba: Metka Marn, prostovoljka koordinatorica, telefon: 041 958 515, vsak četrti ponedeljek v mesecu med 16. in 17. uro, strokovni vodja: Alenka Nardler Žagar, dr. med.;

■ **v Sežani** vsak drugi četrtek v mesecu ob 17. uri v Srednji šoli Sežana, kontaktna oseba: Milena Pegan Fabjan, univ. dipl. psih., strokovni vodja, telefon: (05) 731 14 17, prostovoljka koordinatorica: Sonja Lozej;

■ **v Slovenj Gradcu** vsako prvo sredo v mesecu ob 16. uri v knjižnici otroškega oddelka Splošne bolnišnice, kontaktni osebi: Sonja Osrajnik, prostovoljka koordinatorica, telefon: (02) 876 14 60, e-pošta: osonja@email.si in Ana Perše, dipl. med. sestra, strokovni vodja, telefon: 041 899 106;

■ **v Trbovljah** vsak zadnji četrtek v mesecu ob 17. uri v Zdravstvenem domu,

kontaktna oseba: Lidija Hutar, prostovoljka koordinatorica, telefon: 031 702 159, stalna strokovna sodelavka: Zdenka Deželak, višja med. sestra;

■ **v Velenju** vsak tretji torek v mesecu ob 18. uri v čakalnici psihiatrične ambulante zdravstvenega doma, kontaktni osebi: Tilka Bubik, prostovoljka koordinatorica, telefon: 031 805 423 in Zvonka Sevšek, strokovni vodja, e-pošta: zvonka.sevsek@zd-velenje.si.

■ **Organizirana samopomoč moškim z rakom na modih** ima mesečna srečanja v Ljubljani vsak tretji torek v mesecu ob 17. uri v sejni sobi stavbe C na Onkološkem inštitutu, kontaktni osebi: Gregor Pirc, prostovoljec koordinator, e-pošta: grega.pirc@gmail.com in mag. Andreja C. Škufca, spec. klin. psih., strokovni vodja, e-pošta: ASkufca@onko-i.si.

ZVEZA SLOVENSkih DRUŠTEV ZA BOJ PROTI RAKU,

Zaloška 2, 1000 Ljubljana, telefon: (01) 430 97 80, faks: (01) 430 97 85, e-pošta: zdbpr@onko-i.si, delovni čas: od ponedeljka do petka med 9. in 13. uro, predsednik: prof. dr. Borut Štabuc, sekretarka: Amalija Zdešar.

Zveza deluje od leta 1974, skrbi za dvig zdravstvene kulture prebivalstva, za izboljšanje pogojev zdravljenja, organizira predavanja, tečaje, seminarje, posvetovanja in konference, opozarja na škodljivost kajenja, prekomernega uživanja alkohola, nezdravo prehranjevanje, čezmerno težo, pretirano sončenje, pomen telesne aktivnosti, preventivne preglede za zgodnje odkrivanje raka in predrakavih obolenj, spodbuja sprejemanje zakonodaje v zvezi rakom ter izdaja knjižice in zgoščenke o raku. Zveza povezuje 11 regijskih društev, ki delujejo z enakim namenom in podobnimi aktivnostmi v Brežicah, Celju, Kopru, Kranju, Ljubljani, Mariboru, Murski Soboti, Novem mestu, Novi Gorici, na Ravnah na Koroškem in v Velenju.

■ **Ljubljansko društvo za boj proti raku**, Zaloška 2, 1000 Ljubljana, telefon: (01) 434 47 55, faks: (01) 430 05 16, e-pošta: ldrb@onko-i.si, delovni čas: od ponedeljka do četrтка med 9. in 12. uro, predsednica: Vesna Sgerm Robič, dr. med., sekretarka: Marjana Vidic.

■ **Posavsko društvo za boj proti raku**, Splošna bolnišnica Brežice, Černelčeva 15, 8250 Brežice, telefon: (07) 466 81 00 ali Zdravstveni dom Sevnica (07) 816 15 35 (dosegljivi vsak delovnik med 8. in 14. uro), e-pošta: alenka.zagode@zd-sevnica.si, predsednica: Alenka Krenčič Zagode, dr.med.

■ **Društvo za boj proti raku Celje**, Zavod za zdravstveno varstvo Celje, Ipavčeva 18, 3000 Celje, tel.: (03) 425 12 00, faks: (03) 425 11 15, e-pošta: drustvo-rak@zzv-ce.si, internet: www.celjezdravomesto.net, dosegljivi vsak delovnik med 7. in 15. uro, predsednik: primarij doc. dr. Ivan Eržen, dr.med., e-pošta: ivan@zzv-ce.si, sekretarka: Tatjana Škornik Tovornik.

■ **Obalno društvo za boj proti raku** Koper, Jurčičeva 2, 6000 Koper, telefon: (05) 627 53 93, e-pošta: jadranka.jermancic@sb-izola.si, predsednica: Jadranka Vrh Jermančič, dr.med.

■ **Gorenjsko društvo za boj proti raku**, Zavod za zdravstveno varstvo, Gosposvetska 12, 4000 Kranj, telefon: (04) 201 71 96, dosegljivi vsak delovnik med 7. in 15. uro, predsednik: Branimir Čeh, dr. med., e-pošta: branimir.ceph@zd-lesenice.si, tajnica: Tanja Torkar, prof. zdrav. vzgoje, e-pošta: tanja.torkar@zzv-kr.si.

■ **Društvo za boj proti raku Štajerske – Maribor**, Splošna bolnišnica Maribor, Ljubljanska 5, 2000 Maribor, predsednik: prof. dr. Edvard Glaser, dr. med., Breznikova 2, 2000 Maribor, telefon: (02) 252 52 22.

■ **Pomursko društvo za boj proti raku Murska Sobota**, Ul. arh. Novaka 2b, 9000 Murska Sobota, telefon: (02) 530 21 22, internet: www.bojprotiraku.org, predsednica: prim. mag. Branislava Belovič, dr.med., telefon: 031 512 911, e-pošta: branislava.belovic@zzv-ms.si,

■ **Severnoprimorsko društvo za boj proti raku Nova Gorica**, Kostanjeviška 16, 5000 Nova Gorica, tel.: (05) 331 52 05, predsednica: Sonja Valič, dr.med.

Društvo za boj proti raku Novo mesto, Rozmanova ul. 30, 8000 Novo mesto, telefon: (07) 337 39 20, predsednica: Anica Berginc Dolensek, e-pošta: anica.berginc-dolensek@sb-nm.si.

■ **Koroško društvo za boj proti raku Ravne na Koroškem**, Zdravstveni dom, Ob Suhi 11, 2390 Ravne na Koroškem, telefon: (02) 870 52 00, faks: (02) 870 52 22, predsednica: Francka Šmid-Borovnik, dr. med., e-pošta: podpredsednica in kontaktna oseba nada.kadis@triera.net.

Strokovne preglede dojk organizira društvo v zdravstvenih domovih skozi vse leto razen julija in avgusta po naslednjem urniku:

- v ZD Radlje ob Dravi: vsako prvo in tretjo sredo v mesecu med 13.30 in 14.30 uro;
- v ZD Ravne na Koroškem: vsak drugi četrtek v mesecu med 14. in 16. uro;
- v ZD Slovenj Gradec: vsako prvo sredo v mesecu med 18. in 20. uro;
- Psihološko svetovanje v zvezi z rakom pa je organizirano:
- v ZD Slovenj Gradec vsak prvi torek v mesecu med 15. in 16. uro



Fotografija: Diomedia

Lepa beseda, prijazen pogled, vljuden pozdrav, nasmeh ali samo roka, ki se tolažilno dotakne rame, nič ne stanejo. Bolnemu človeku pa neizmerno veliko pomenijo. Pogosto prav toliko kot dobro zdravljenje.

• v ZD Ravne na Koroškem vsak drugi četrtek v mesecu med 14. in 15. uro.

■ **Društvo za boj proti raku Velenje**, Vodnikova 1, 3320 Velenje, telefon: (03) 899 54 64, kontaktne osebe: predsednica: Branka Drk, tel.: 040 479 089, e-pošta: branka.drk@amis.net, tajnica: Janja Rednjak, telefon: 040 724 008, stiki z mediji: Lucija Paradižnik, tel.: 041 947 805.

DRUŠTVO LARINGEKTOMIRANIH SLOVENIJE,

Parmova 53, 1000 Ljubljana, p.p. 21, telefon: (01) 436 03 58, faks: (01) 436 03 59, e-pošta: dls@siol.net, delovni čas: ob ponedeljkih in sredah med 10. in 13. uro, predsednik: Ivan Košak, sekretarka: Marija Tomšič, deluje od leta 1982.

Pomaga obolelim za rakom na grlu in njihovim svojcem, izvaja posebne socialne programe za ponovno vključitev v življenje, organizira tečaje intenzivnega učenja nadomestnega govora, skrbi za celostno rehabilitacijo laringektomiranih in za urejanje njihovih pravic, izobražuje prostovoljce, sodeluje pri programih varovanja zdravja, izobraževanja, socialne varnosti, pri reševanju težav invalidov, izvaja samopomoč, solidarnost in dobrodelnost; izdaja zgibanke, priročnike, knjižice in informativni list Obvestila.

DRUŠTVO BOLNIKOV Z LIMFOMOM,

Vodnikovo naselje 1, 1000 Ljubljana, e-pošta: društvo.limfom@email.si, predsednik: Blaž Kondža, telefon: 041 70 44 99, e-naslov: blaz.kondza@gmail.com.

Društvo deluje od aprila 2005, skrbi za osveščanje javnosti, izobraževanje, druženje in zastopanje bolnikovih pravic ter izdaja glasilo Moč življenja.

DRUŠTVO PLJUČNIH IN ALERGIJSKIH BOLNIKOV SLOVENIJE,

ZD Črnuče, Primožičeva 2, 1000 Ljubljana, telefon: (01) 561 63 20 ali (01) 561 63 21, e-pošta: dpbs@siol.net, predsednica: primarij Majda Ustar, dr. med., delovni čas: vsak ponedeljek med 12. in 13. uro, odprti telefon: vsak torek med 14. in 16. uro. Društvo se ukvarja s pljučnimi boleznimi (astma, alergije, pljučni rak, cistična fibroza idr.), s trajnim zdravljenjem s kisikom na domu in umetno ventilacijo, izdaja publikacije in glasilo *Zdrav dih za nov dih*, organizira predavanja, šolo za astmo, skupino za respiratorno fizioterapijo, prireditve ipd.

INVALIDSKO DRUŠTVO ILCO,

Parmova 53, 1000 Ljubljana, telefon: (01) 436 21 90, e-pošta: ilco.lj@siol.net, delovni čas: vsak ponedeljek med 9. in 12. uro, predsednik: Franc Remc, telefon: 041 835 541. Društvo povezuje obolele s stomo, njihove svojce in druge, organizira predavanja in delavnice za pridobivanje ročnih spretnosti, pomaga pri rehabilitaciji, pri učenju irigacije – izpiranja črevesja, koordinira delo prostovoljcev, ki pomagajo obolelim pri prilagajanju na novi način življenja.

KALA DRUŠTVO ZA BOJ PROTI OKUŽBAM S HPV IN PROTI RAKU MATERNIČNEGA VRATU,

Poljanska 25, 1000 Ljubljana, internetne strani: www.kala.si, e-pošta: info@kala.si, predsednica: Renata Capuder Mermal, telefon: 041 988 547, e-pošta: renata.capuder@guest.arnes.si. Na brezplačni modri številki: 080 18 16 odgovarja strokovnjak vsak torek med 14. in 16. uro na vprašanja o okužbah s HPV, RMV, o genitalnih bradavicah in cepljenju.

KALA opozarja na redno obiskovanje ginekologa, izobražuje in osvešča, da bi preprečili raka materničnega vratu, organizira delavnice in samopomoč, družabne in kulturne prireditve, športna srečanja, seznanja bolne z njihovimi pravicami in novimi terapijami, organizira seminarje, predavanja in pomoč svojcem bolnic.

USTANOVA ZA POMOČ OTROKOM Z RAKOM IN KRVNIMI BOLEZNIMI,

Pediatrična klinika, Vrazov trg 1, 1000 Ljubljana, telefon na oddelku: (01) 232 42

98 (24 ur na dan), ambulantna: (01) 522 92 39 (od ponedeljka do petka med 8. in 16. uro), predsednica: prim. Majda Benedik - Dolničar, dr. med., pediatrija hemat-onkologije, e-pošta: majda.benedik-dolnicar@mg.uni-lj.si.

Ustanova pomaga h kakovostnemu zdravljenju otrok in mladostnikov, izdaja publikacije, nabavlja pripomočke za učenje in za posodobitev bivalnega okolja v bolnišnici, organizira izlete in taborjenja ter omogoča staršem iz oddaljenih krajev brezplačno bivanje v stanovanjih blizu bolnišnice.

USTANOVA MALI VITEZ, FUNDACIJA ZA POMOČ MLADIM, OZDRAVELIM OD RAKA,

Zarnikova 3, 1000 Ljubljana, telefon/faks: (01) 306 15 87, e-pošta: Mali.Vitez@volja.net, internet: www.ustanova-malivitez.si, delovni čas: ob ponedeljkih, sredah in četrtek med 8. in 12. uro, predsednica prof. dr. Marta Jereb, dr. med., kontaktna oseba: Marica Žižak. Srečanja skupin:

■ **v Ljubljani**, na sedežu Ustanove, Zarnikova 3 (soba 403): vsak četrtek med 16. in 18. uro /v tem času so dosegljivi tudi po telefonu: (01) 306 15 87/, vodja skupine Aljaž Bolta, telefon: 041 373 420;

■ **v Ajdovščini**, Goriška 17, vsako soboto med 9. in 10. uro, vodja skupine: Zdenka Božič, telefon: 040 475 760, ali Marina Torbica, telefon: 051 301 016;

■ **v Celju**, Stanetova 4, vsak prvi in tretji četrtek v mesecu, vodja skupine Petra Križnik, telefon: 031 513 289;

■ **v Mariboru**, lokacija po dogovoru z vodjem skupine Darjanom Petričem, telefon: 041 977 207, vsako prvo in tretjo soboto v mesecu;

■ **v Novem mestu**, v prostorih gimnazije, Seidlova 10, vsak prvi torek v mesecu, vodja skupine Zlatko Ciglič, telefon: 041 436 738.

V krajih izven Ljubljane priporočajo pred srečanji telefonski kontakt z vodjem skupine.

Ustanova že od leta 1997 pomaga ozdravljenim bolnikom premagovati težave po zdravljenju, organizira skupinsko rehabilitacijo, jih oskrbuje s tehničnimi pripomočki, organizira poletne taborje in s ponatisi publikacije *Preživeti raka v otroštvu* pomaga tudi staršem obolelih otrok.

Danica Zorko

P. S.

Spremembe in naslove društev, ki smo jih morda tokrat prezrli, prosimo, sporočite uredništvu Novic Europa Donna.



Kaj storiti, ko zveš za bolezen

BOLNEMU VSAJ PRISLUHNIMO!

Včasih nas kot strela z jasnega zadene zdravnikovo obvestilo, da smo hudo bolni. Kako reagirati, komu povedati, na koga se nasloniti v takih trenutkih? Znale Slovence smo povprašali, kaj bi storili, če bi izvedeli, da so bolni, koga bi hoteli imeti ob sebi. Zanimalo nas je tudi, kako bi pomagali svojim bližnjim, če bi zboleli oni.



Marjan Smode,
kantavtor

Imam dosti bolečo izkušnjo za sabo. Zato lahko rečem, da se človek šele ob hudi bolezni zave, kako pomemb-

no je zdravje in kako smo minljivi. Ob bolezni postanejo vse posvetne zadeve (premoženje, kaj kdo ima, kako je uveljavljen v družbi itd.) nepomembne. Je pa pomembno, da imaš takrat, ko zveš, da si bolan, nekoga ob sebi. Nekoga, ki te ima iskreno rad in ti stoji ob strani. Tako lažje prebrodiš šok ob spoznanju, da si resno bolan, pa tudi kasneje, ko prebolevaš bolezen, je dobro, da je ob tebi čim več ljudi, ki te podpirajo.



Stane Jerko,
fotograf

Mislim, da vsakdo, ki hudo zboli, potrebuje podporo svojcev in prijateljev. Brez njih je veliko težje premagovati bolezen. Potre-

buje tudi večjo zdravniško roko oziroma njihovo znanje. Jaz zdravnikom najbolj zaupam. V tako imenovane alternativce ne verjamem. Samo zdravniki so zares strokovno usposobljeni za zdravljenje. Oni so za to študirali, pa še prakso imajo. Ko sem sam zbolel, sem se strogo držal

zdravniških navodil, zaupal pa sem tudi sam sebi – in stanje se mi je popravilo, z dobro voljo, optimizmom in doslednim upoštevanjem zdravniških nasvetov. Je pa dobrodošla tudi pomoč drugih, obiski prijateljev, da te bodrijo, čeprav včasih lahko izustiš kakšno neprimerno besedo – ker si pač bolan, občutljiv, nepremišljen – in užališ človeka. Ampak pravi prijatelj tudi to razumejo. Menim, da je dobra komunikacija v zdravstvu topla, človeška in iskrena. Izkušen in čuteč zdravnik v pogovoru z bolnikom hitro spozna, kakšnega človeka ima pred seboj, kakšne so njegove težave, kakšni so njegovi strahovi in kakšna pričakovanja. Takšen zdravnik zato svoj pogovor prilagodi vsakemu bolniku posebej. Predvsem pa se zna vživetiti tudi v bolnikove težave.



Tomaž Domicelj,
pevec in skladatelj

Ko človek zboli, se mora najprej pogovoriti z lečečim zdravnikom in doseči, da ga obravnava indivi-

dualno, ne serijsko. Dobro je tudi, da v njem vidi človeka kot celoto in ne le tisti del telesa, ki povzroča težave. Vedno se spomnim starega rekla svojega pokojnega očeta, ki je vse življenje delal v zdravstvu – on je postavil na noge dve podjetji, ki še vedno funkcionirata in gresta z roko v roki z medicino – Sanolabor in Kemofarmacija: »Sine moj, doktorji imajo znanje, ti moraš imeti pa pamet!« In tega se držim. Rekel bi še, da se zdravniki vse premalokrat zavedajo, da je za bolnika besedna komunikacija ključna. Sporazumevanje je skoraj enakovredno strokovnemu znanju, saj je navadno prav komunikacija tista, s katero bolnik loči »dobrega« zdravnika od »slabega«. Ni ga bolnika, ki bi želel biti obravnavan kot številka, pa čeprav pri znanem strokovnjaku. Tudi jaz bi znal biti v dobro oporo svojim bližnjim in mislim, da bom mogoče kdaj v prihodnosti – ko bom imel več časa – pomagal več ljudem: naredil bom

kakšno svetovalno linijo. To bo itak vse po internetu, lahko pa tudi kakšen osebni kontakt.



Saša Lendero,
pevka

Na začetku je skoraj vsem, ki izvedo za hudo diagnozo, težko. Podre se jim svet. Žal se nekateri čisto zaprejo

in obupujejo. Svojim bližnjim in prijateljem lahko pomagaš tako, da jim vsaj prisluhneš, jih držiš za roko ali objameš, če so prestrašeni. Vendar je vsak človek osebnost zase. Zato se, čeprav tudi s prijaznostjo, ne gre vsiljevati, če je človek, ki je bolan, ne želi. Če bi jaz zbolela, se mi zdi, da bi se hotela o tem pogovarjati. Od zdravnikov pa bi hotela čim več jasnih, kratkih informacij o tem, kako bo potekalo zdravljenje in rehabilitacija. Verjamem v uradno in komplementarno medicino. Moja starša se že dolgo ukvarjata z alternativno, komplementarno medicino – in včasih se tudi že v zadnjih stadijih bolezni lahko zgodi močan preobrat in sledi izboljšanje. Nekateri dobro reagirajo na uradno medicino, na umetne pripravke, nekateri pa ne. Jaz bi vsekakor poskusila vse, kar bi mi kdo priporočil. Če pa želiš pomagati bolnemu, moraš biti zelo psihično močan. Če bi bila jaz bolna in ne bi imela dobrih odnosov s starši ali partnerjem, bi poiskala pomoč v klubih, kjer se srečujejo ljudje s podobnimi težavami.



Barbra Jermann,
televizijska voditeljica

Če kdo zboli za rakom, pravijo, navadno najprej pomisli na smrt, čeprav je znano, da velika večina

rakastih bolnikov, če pridejo dovolj zgodaj k zdravniku, ozdravi. Mislim, da so zdravniki prvi, ki ti morajo vlitati voljo do življenja. Pokazati tudi svetle strani bolezni. To je lahko čas za spremembo. Po drugi strani pa mora človek narediti marsikaj sam – v svoji glavi – mnogi spreminijo življenje, mnogi se šele takrat zavedo vrednosti, pomena življenja – in takrat je logično, da poskusijo vse. Tudi marsikateri zdravnik gre takrat k alternativcem, bioenergetikom. Na eni strani moraš zupati uradni medicini, na drugi pa moraš poskusiti vse, kar ti pride nasproti in ti

koristi. Bližnji pa ti morajo biti v oporo, te vzpodbujati, tudi če so stvari drugačne, biti morajo pozitivni. Življenje mora teči dalje. Marsikdo pa začne zares živeti šele po ozdravitvi hude bolezni. Menim še, da mora biti vsaka dobra komunikacija, še posebej v zdravstvu, zmeraj topla, človeška, iskrena. Izkušen in čuteč zdravnik v pogovoru z bolnikom hitro spozna, kakšnega človeka ima pred seboj, kakšne so njegove težave, kakšni so njegovi strahovi in kakšna pričakovanja. Čuteč zdravnik ubere za vsakega bolnika najprimernejšo pot. Zmeraj izbere besede, ki so bolniku v pomoč. Zna se živeti v bolnikove težave. Kljub sočutju do bolnika pa ohrani pri odločitvah trezno glavo. Zna poslušati bolnika in dopusti, da ta izrazi tudi svoje strahove, pomisleke.



Milan Gačanovič, stilist

Star pregovor pravi, da prijatelja spoznaš v nesreči. Kdor bolnemu ne pomaga, ta nikakor ni pravi prijatelj!

Sicer pa menim, da je za vse, ki zbolijo, najbolje poskrbljeno v bolnišnici. Če bi sam zbolel, tako mislim danes, ko sem zdrav, bi reagiral bolj kot žival. Umaknil

bi se, nekam zavlekel, ne bi maral pomoči. Tak sem. Od zdravnika pa bi pričakoval, da mi takoj pove vso resnico, če bi bila še tako neprijetna. Mogoče bi se, če bi uradna medicina dvignila roke, obrnil tudi k alternativnim zdravilcem. Ker sem zelo čustven, zelo trpim, če zboli kdo od tistih, ki jih imam rad. Sicer pa vem, da se vedno več bolnikov zaveda, da je njihova pravica, da jim zdravniki v njim razumljivem jeziku razložijo vse o bolezni, diagnostičnih postopkih, postopkih zdravljenja in posledicah, ki jih pušča bolezen in zdravljenje. Bolniki se zelo redko pritožijo nad samim zdravljenjem. Veliko pripomb pa imajo na komunikacijo z zdravniki in zdravstvenim osebjem.



Marjan Šarec, radijski voditelj, imitator

Leta 2004 mi je mama umrla za rakom. Umirala je doma, vsi domači smo bili ob

njej. Jaz sem imel ravno v tistem času veliko dela. Oče pa je zanjo skrbel noč in dan do konca. In je tudi zelo trpel. Mama ni hotela veliko govoriti o bolezni, o smrti – zato nam je bilo še težje, včasih smo se samo gledali in molčali. Jaz bi rajši po-

vedal – tako in tako je z mano. Ona pa tudi že prej ni nikoli dosti govorila o sebi ali se pritoževala. Bila je bolj samotarska in samosvoja, tako kot sem tudi jaz. Zato nismo vedeli, ali smo naredili dovolj zanjo ali ne. Zdravniki so bili korektni, prihajali so na dom, ker je imela hude bolečine. Tolaži nas edino misel, da smo bili vseskozi ob njej. Njena bolezen nas je naučila ceniti zdravje.



Tanja Žagar, pevka

Čeprav sem še mlada, si velikokrat rečem, če mi gre kaj narobe, le da sem zdrava. Sicer pa se mi zdi, da je zdravljenje hudo bolnih boljše, če ga obkrožajo ljubeči sorodniki in prijazni zdravniki. Če so to pozitivni ljudje, se da marsikdaj tudi bolezen pozdraviti, kajti veliko stvari je v glavi. Podpora prijateljev, družine – je na prvem mestu. Moraš pa tudi sam imeti dovolj moči, da se ne predaš. Mnogi so se pozdravili potem, ko so malo prišli k sebi in dali glavo pokonci. Pozitivno razmišljanje je zelo pomembno. Mislim tudi, da mora človek zvedeti resnico o svoji bolezni – le tako se lahko spopadeš z njo in se pozdraviš.

Tina Bertonecelj

Fotografije: Neva Železnik

Piše: Metka Klevišar



VČASIH JE MOLK ZDRAVILO

Ste že kdaj bili ob nekom, ki je bil v veliki stiski, ki je tožil, jokal, ki ga je bolelo vse, telo in duša? Verjetno so to doživetja, ki bi jih najraje iz-

brisali iz svojega življenja. Sama se spominjam takšnih trenutkov z velikim občutkom lastne neboljnosti. Ostala sem brez besed, nisem vedela, kaj naj rečem, kaj naj storim. In na takšne življenjske položaje ne moreš biti nikoli dovolj pripravljen. Ob njih vedno občutiš svojo nemoč.

V takšnih okoliščinah smo vedno v skušnjavi, da začnemo govoriti, tolažiti. Tudi če sami ne verjamemo v svoje besede. Samo da govorimo, da nismo tiho, in morda tudi, da neha jokati človek v stiski, ki je pred nami. Jok nas moti in ga zelo težko prenašamo.

Prav nobenega recepta nimam, kako pristopiti k človeku, ki je v takšnem stanju, ki ga vse boli. Prav zagotovo pa vem, da znamo vse premalo poslušati. Vsi mislimo, da moramo govoriti. Načrtujemo, kaj je treba reči človeku v stiski, kako ga potolažiti. Izbiramo besede, jih obračamo sem in tja. Tako malo pa znamo obmolkniti in preprosto poslušati. Samo poslušati in s tem poslušanjem človeku pomagati nositi njegovo breme.

Poslušanja nas pravzaprav ni nihče učil. Spominjam se, da smo imeli v šoli govorne vaje. Učili smo se, kako moramo stvar čim bolj in čim bolj tekoče povedati. Velikokrat smo se govor naučili kar na pamet. Pa bi bilo veliko bolje, če bi začeli z vajami v poslušanju. V vsej naši komunikaciji z ljudmi bi bilo čisto drugače, če bi se znali bolje poslušati. V naših družinah, v sosedstvu, na delovnih mestih, v šoli, skratka povsod.

Včasih je največja in najboljša pomoč prav v tem, da si tiho in poslušas. Brez svojih stranskih misli. To, da znaš biti kot prazen list pred človekom, ga pozorno poslušati in mu dopustiti, da ga popiše s svojo stisko, pomeni veliko notranjo akcijo, tudi če se na zunaj nič ne zgodi. To je veliko večja akcija kot neprestano govorjenje in tekanje sem in tja. Takšen molk je lahko zdravilo. Človeku pred seboj daš čutiti, da ga res vzameš resno, takšnega, kot je. In prav tega molka se moramo učiti.



MAMOTOM

Po zaslugi Europe Donne in številnih slovenskih darovalk in darovalcev so na rentgenskem oddelku Onkološkega inštituta konec septembra leta 2005 začeli uporabljati mamotom. Namestili so ga v stavbo A, torej v staro konjušnico. Mamotom pomeni velik napredek v diagnostiki raka dojke. Na mamotomsko diagnostiko prihajajo ženske iz vse Slovenije, kar je seveda prav, saj je vsa Slovenija prispevala sredstva za to napravo. Na njej v povprečju vsak dan pregledajo od tri do pet žensk.

Po dveh letih pa je tudi mamotom dočkal nove prostore. Sedaj stoji v novem Onkološkem inštitutu, in sicer v pritličju. Tudi selitev iz starih v nove prostore bo plačala Europa Donna. Selitev bo stala okoli 3000 evrov.

N. Ž.

HUMANITARNA NOGOMETNA TEKMA

Miloš Kadivnik, direktor podjetja Pro-markt iz Ljubljane in bivši nogometaš, se je odločil, da bo Abrahama praznoval drugače. Za svoj petdeseti rojstni dan je v Ljubljani, na stadionu Ježica, organiziral humanitarno nogometno tekmo veteranskih moštev bivše jugoslovanske lige, izkupiček pa namenil Europi Donni, slovenskemu združenju za boj proti raku dojke. Ček s sponzorskimi sredstvi, ki je znašal 1000 evrov, je izročil predstavnici ED Tatjani Kumar. To pa še ni vse. Ob licitiranju nogometnih dresov z imeni in podpisi nekdanjih reprezentantov: Braneta Oblaka, Danila Popivode, Marka Elsnerja, Srečka Katanca in Saša Udoviča, nogometne palice Dejana Kontreca, LCD monitorja in nogometne žoge, s katero so



na srečanju igrali, se je nabralo še dodatnih 2500 evrov. Najdražje so prodali dres Braneta Oblaka, za kar 640 evrov. Hvala vsem za darovana sredstva, predvsem pa Milošu Kadivniku, saj nas je za svoj rojstni dan spomnil na vse, ki so od raka ozdraveli, pa tudi na tiste, ki se še borijo s to boleznijo. Čemu živimo, če ne zato, da drug drugemu lajšamo življenje, smo tisti dan velikokrat slišali ...

Besedilo in slika: **Darja Rojec**

ZVEZDA ZA AVON



Reese Witherspoon je od avgusta ambasadorica Avona, podjetja, ki ustvarja za ženske in še posebej pomaga ženskam za rakom dojke. Filmska super zvezda bo v imenu Avona zastopala lepoto linijo, govorila o naših predstavnicah in kot častna predsednica humanitarne fundacije Avon govorila o človekoljubni dejavnosti naše korporacije. Na sliki: Reese Witherspoon, ki jo poznamo iz številnih filmov: Blondinka s Harvarda, Hoja po robu, Melanie se poroči, Semenj ničevosti itd. V svoji karieri je prejela številne mednarodne nagrade in priznanja, med njimi leta 2004 Oskarja za najboljšo igralko.

N. Ž.

NOVI DIREKTOR OI

Konec julija letos je novi generalni direktor Onkološkega inštituta Ljubljana mag. Aljoša Rojec na skupni sestanek povabil predstavnike društev onkoloških bolnikov. Srečanja so se udeležile predsednica in sekretarka Europe Donne, Mojca Senčar in Ada Gorjup, sekretarka Ljubljanskega društva za boj proti raku, Marjana Vidic, ter predsednica Društva onkoloških bolnikov Slovenije, Marija Vegelj Pirc. Predstavnice civilne družbe so pozdravile pobudo novega generalnega direktorja za srečanje in poudarile pomen sodelovanja Onkološkega inštituta z nevladnimi organizacijami. Te namreč naredijo zelo veliko za bolnike z rakom, predvsem pri osveščanju o tej hudi bolezni, vendar pa za svoje delovanje rabijo tudi pomoč strokovnjakov z Onkološkega inštituta. Vsi so se strinjali, da je cilj eden, to je pomagati bolnikom, ki v času zdravljenja in po njem potrebujejo veliko podpore. Članice društev onkoloških bolnikov so poudarile pomen odprte komunikacije, predsednica Europe Donne Mojca Senčar pa je še dodala, da smo vsi v istem čolnu in da lahko le skupaj premaknemo stvari v dobro bolnikov. Generalni direktor se je strinjal, da je za dobro sodelovanje zelo pomembno zaupanje. Poudaril je še, da je prioriteta Onkološkega inštituta preselitev bolnikov iz stare konjušnice v nove prostore do jeseni.

Na sliki: Mag. Aljoša Rojec, novi direktor OI, je povabil na pogovor članice in člane društev onkoloških bolnikov.

Amela Duratović



Joga za bolnice, ozdravljence in zdrave ženske

JESENI NADALJUJEMO Z JOGO

Europa Donna je lani prvič organizirala tečaj joge za bolnice z rakom dojke in ozdravljence ter njihove prijateljice, znanke, sorodnice. Vsak torek smo se dobile v prostorih Festivalne dvorane za Bežigradom v Ljubljani in se za uro in pol odklopile od stresnega vsakdanjika. Udeleženke so bile nad vadbo navdušene, zato bomo jeseni nadaljevali s tečajem.



Vadbo bo zopet vodila izkušena učiteljica **Alenka Lobnik Zorko**, ki ima naziv namaste učiteljica. Udeleženke so pohvalile njeno skrb, da je prav vsako uro poskrbela,

da je bila vadba primerna tako za začetnice kot tiste z nekaj predznanja, za zdrave in tiste z manjšimi fizičnimi zmogljivostmi. Znanje joge, ki so ga udeleženke pridobile na tečaju, so izkoristile tudi na majskem izletu v Rim, ki ga je organizirala Europa Donna za bolnice z rakom dojke. Med dolgo potjo so se kar na avtobusu razgibavale in preprečevale zatekanje rok in nog ravno z vajami joge.

Tečaj joge se bo tudi letos začel oktobra, prijave bomo začeli zbirati septembra. Natančnejše informacije o začetku tečaja, lokaciji in uri vadbe ter o ceni bomo objavili na spletnih straneh Europe Donne (www.europadonna-zdruzenje.si) septembra, lahko pa tudi pokličete na sedež združenja na

telefonsko številko 01 475 15 14, vsak dan med 10.00 in 12.00 uro.

Alenko Lobnik Zorko, učiteljico, ki bo tudi letos vodila vadbo joge, smo povprašali, kako je ona doživljala tečaj joge, ki ga je za svoje članice organizirala Europa Donna.

Alenka Lobnik Zorko, učiteljica joge. Za nami je eno leto joge. Joge, ki je bila dobro obiskana in s pomočjo katere je nastalo neformalno tedensko druženje žensk po operaciji dojke in drugih. Prišle so namreč tudi druge članice združenja, njihove znanke itd. Prišle so mlade in starejše, zdrave in manj zdrave. Prav zato je bila naša joga nekakšna uravnilovka, pri kateri sem najprej pazila, da nekaterim, še posebno ranljivim, ne bi škodovala, da pa bi jim vseeno koristila; in da drugim, sposobnejšim, ne bi postalo dolgčas. Kadar imaš pred seboj tako raznoliko skupino, moraš seveda prisluhniti vsem. Zato sem tiste, ki so manj zmogle, posebno vzpodbujala (vsaj upam, da je bilo tega dovolj), da so zmogle, kar same še dolgo časa ne bi, in zato tudi napredovale. Vzpodbujala pa sem tudi sposobnejše, da so asane

izpeljale tako, kot bi jih izpeljale najmanj na osnovni stopnji običajnega tečaja joge. Učenje joge, za katero sem opravila enoletni učiteljski tečaj in izpit, mi je bilo v veliko veselje. Vsakega torka sem se veselila, vsakokrat me je zaskrbelo, če znanega obraza ni bilo na jogo, in vsakokrat naslednjič me je prevzelo olajšanje, ko se je gospa spet pojavila. Skupini mojih tečajnic sta bili neverjetno požrtvovalni in moram reči, da sem jim zelo hvaležna, ker so mi zaupale in da smo šolsko leto izpeljale tako, kot sem si zamislila in kar je tudi bistvo joge: v dobro telesa, duha in duše.

Udeleženke pa so o tečaju joge povedale:



Mojca Debevec, študentka, Kranj. Zelo sem vesela, da nam je Europa Donna omogočila obiskovanje tečaja joge, ker nam vsem udeleženkam pomeni zelo veliko – tako zaradi vadbe same kot

tudi zaradi druženja. Meni osebno je joga po zdravljenju zelo pomagala, tako fizično kot tudi psihično. Ker so mi odvzeli bezgavke, roka ni bila več gibljiva. Najprej sem hodila na fizioterapijo, nato pa sem začela obiskovati še jogo. Vadba na tečaju joge je še veliko pripomogla k gibljivosti roke. Fino bi bilo, če bi imeli tečaj vsaj dvakrat na teden, ker prinese veliko pozitivnih učinkov. Glede na rezultate, ki jih da joga, bi jo morali vključiti kot del zdravljenja bolnic.



Marjeta Cimperman, fizioterapevtka, Ljubljana. Ko sem prvič videla objavo o tečaju joge v Novicah Europa Donna, se sploh nisem obotavljala in sem se takoj vpisala na tečaj. Sama sem zbolela

pred štirimi leti, vendar se v klasično vadbo nikakor nisem uspela vključiti, ker nisem mogla dohajati ostalih. Pri jogi pa sem napredovala brez stresnih situacij, ker nas tu kljub težavam, ki jih imamo kot bolnice, zelo spodbujajo. Po vsakem obisku sem čutila napredek in srčno upam, da se bo tečaj jeseni nadaljeval. Kot bolnica pozivam vse bolnice in tudi ostale, da se začnejo ukvarjati z jogo, ker je res prijetna in koristna vadba.

Amela Duratović



Fotografije: Amela Duratović

Znanstvene raziskave so potrdile, da ukvarjanje z jogo ženskam, ki so se zdravile zaradi raka dojke, lahko prinese boljše počutje.

Združenje EUROPA DONNA se iskreno zahvaljuje direktorici Pionirskega doma Viki Potočnik, ki nam je v tem čudovitem hramu kulture pod zelo ugodnimi pogoji dala v najem malo baletno dvorano: čisto, toplo in sončno.



Letos bomo tekli, hodili in telovadili v Mariboru in Ljubljani

LETOS TEČEMO ZA ULTRAZVOČNI APARAT!

Tekače, pohodnike in telovadce srečamo povsod, na asfaltnih cestah, pločnikih ali sprehajalnih poteh. V hribih, na morju in tudi v domačem kraju. Tek in hoja, pa tudi vsakodnevna telovadba so gotovo najcenejše telesne dejavnosti, ki pripomorejo k večjemu zdravju, boljšemu počutju in tudi lepšemu videzu. Z redno telesno aktivnostjo ohranjamo gibljivost in skladnost telesa do konca življenja. Zato pridete na Tek za upanje v Maribor in Ljubljano. Privoščite si dan za zdravje! Naredite nekaj zase in za skupnost!

Doslej je Europa Donna, skupaj z Našo ženo in Avonom, trikrat organizirala Tek za upanje v Ljubljani. S štartnino ter prodajo humanitarnih izdelkov Avona ter s pomočjo številnih velikih in majhnih donatorjev je potem kupila: mamotom in roloskop za Onkološki inštitut, štirinajst negatoskopov za 14 bolnišnic po Sloveniji, prispevala za CT v Kliničnem centru v Ljubljani ter za ultrazvočni aparat v Novem mestu. Vse to skupaj je stalo le malo manj kot pol milijona evrov!

MARIBOR

Ponovimo: letos bomo tekli, hodili in telovadili: v Mariboru in Ljubljani.

S prijetnim druženjem in razgibavanjem bomo hkrati prispevali za nakup ultrazvočnega pregleda dojk za Splošno bolnišnico Maribor.

Ultrazvočni aparat, ki stane približno petdeset tisoč evrov, bo stal na oddelku za ginekološko onkologijo in onkologijo dojk. Različni donatorji so zanj že prispevali več kot osemindvajset tisoč evrov!

V Mariboru bomo tekli in telovadili tri tedne pred tekom v Ljubljani. Tako se v štajerski prestolnici **že v soboto, 15. septembra, in sicer ob desetih dopoldne v mestnem parku pred Športnim društvom Center Maribor.** To športno

Med pozitivne učinke redne telesne dejavnosti, ki je osnova zdravega načina življenja, prištevamo: zmanjšano tveganje za srčno-žilne bolezni, nadzorovanje krvnega tlaka, preprečevanje osteoporoze, zmanjšanje stresa, ohranjanje mišične moči, gibljivost sklepov, nadzorovanje telesne teže, večja gibljivost sklepov itd. Redna telesna dejavnost pa preprečuje tudi raka dojk!

društvo je poleg Europe Donne organizator Teka za upanje – Telovadimo skupaj. Ob prijetni glasbi, dobri hrani in pijači se bomo družili do petih popoldne.



Dr. Darja Arko iz Maribora

ženske s pomočjo Europe Donne končno prišle do prepotrebnega ultrazvočnega aparata, ki je nujno potreben pri zanesljivi diagnostiki. Zato vabim vse Štajerke in Štajerce, da pridejo na Tek za upanje – Telovadimo skupaj. S štartnino, ki bo znašala pet evrov tako kot v Ljubljani, bodo prispevali za ultrazvok, z gibanjem na svežem zraku in z druženjem pa storili še nekaj za svoje telo in dušo.

LJUBLJANA

V Ljubljani bomo letos tekli in hodili že četrtrič pod že znanim geslom Tek za upanje. Prvo soboto v oktobru, 6. oktobra se spet srečamo pred Halo Tivoli, in sicer se začnemo zbirati ob desetih dopoldne!

Podobno kot prejšnja leta boste lahko udeleženci tekli ali hodili na dva, štiri ali osem kilometrov. Tudi Ljubljančani in Ljubljančanke bomo tokrat s simbolično štartnino petih evrov prispevali za ultrazvok za Splošno bolnišnico Maribor. Kdor želi, pa lahko donira tudi več.



Nuša Derenda bo v Ljubljani pela za nas.



Alenka Godec pa na ljubljanskem Teku za upanje ne bo le pela, ampak bo tudi vodila program.



Letošnji tek bo odprl župan Ljubljane Zoran Jankovič, ki je sodeloval tudi na lanskem teku.

in hoje ter predvsem veliko uspeha pri širjenju optimizma in upanja v boju proti raku dojk. Prepričan sem, da bo udeležba tudi tokrat številna.»

Zavežite za življenje in se nam pridružite!
Neva Železnik, Amela Duratović

Tečaj slikarstva, ki ga bo vodila akademska slikarka Irena Špendl, se bo začel oktobra

S ČOPIČEM PROTI SLABIM MISLIM

Europa Donna bo oktobra, ki ga sicer po vsem svetu obeležujejo kot mesec boja proti raku dojk, organizirala tudi tečaj slikarstva. Tečaj bo vodila Irena Špendl, akademska slikarka specialistka, ki se sicer ukvarja tudi z ilustracijo in oblikovanjem.

glasbena, plesna) je najstarejša človekova potreba po izražanju. Besede in bogove si je človek izmislil mnogo pozneje. Zato bo tudi slikarstvo kljub ministrom, kritikom in tistim, ki napovedujejo konec umetnosti, preživelo. Saj človek ne more brez njega, tako kot ne more brez vode, hrane, spanja, ljubezni ...

- Zakaj naj bi se članice Europe Donne udeležile tečaja slikanja?

Slikanje je znano staro terapevtsko sredstvo. Zdravim, bolnim in ozdravljenim je v užitek, lahko pomirja, krepi samozavest, odpira nove misli in možnosti, pomaga pri koncentraciji. Pomaga lahko tudi pri usmerjanju misli, samozavedanju, odganja nepotrebne depresivne misli ...

- Kako ste se domislili slikarskih tečajev?

Najprej naj povem, da če Europe Donne ne bi bilo, bi si jo morali izmisliti. Izjemno srčne ženske, ki jo vodijo, so vsaj za debelino Zemljine atmosfere nad vsemi običajnimi »dobrodelnimi« in formalno dobrodelnimi dejavnostmi naše jare gospode, ki se tako rada fotografira. Ker je vsaka strokovnjakinja na svojem področju ter z bogato življenjsko kariero in dostikrat tudi težkimi preizkušnjami za sabo, so sposobne pomagati zares. In to tudi delajo, v korist vseh.

Z različnimi tečaji, ki jih organizirajo, pritegnejo nove sodelavke za potrebe Združenja, in te potrebe so res velike, neskončne. Pogum! Sicer pa me je k sodelovanju pri tečaju slikanja povabila urednica Novic Europa Donna Neva Železnik. Povabila me je tudi na seminar Živeti z rakom na Otočcu konec marca letos, ki ga je prav tako organizirala Europa Donna, in to le deset dni, preden je moj mož, ki je tudi slikar, izvedel za svojo diagnozo: rak na želodcu. Neva in vse ženske na Europi Donni so nama pomagale preživeti šok in nama stale ob strani tudi po uspešni operaciji, za kar se jim iskreno zahvaljujemo.

Amela Duratović

Lilly

Odgovori, ki štejejo.

TEČAJ – SLIKARSKA DELAVNICA

Vodi: IRENA ŠPENDL, akademska slikarka

Kraj: OSNOVNA ŠOLA NOVE JARŠE, Clevelandska 11, Ljubljana

Tečaj bo šestkrat, in sicer: 3., 10., 17. in 24. oktobra in 7. ter 14. novembra 2007, ob 17. uri, po tri šolske ure

Prijavite se lahko od ponedeljka do petka med 10. in 12. uro po telefonu na 01 475 15 14, po faksu 01 436 12 66 ali po elektronski pošti na: europadonna@europadonna-zdruzenje.si, do zasedbe. Skupina bo sestavljena iz 15 navdušenk/cev

Plačilo tečaja: 30 evrov, ob prijavi 10 EUR, konec oktobra 10 EUR in 14. novembra 10 EUR. Plačilo nakažete na račun štev.: 0201 1005 1154 225 Europa Donna, Dunajska 56, Ljubljana, namen: slikarska delavnica. V primeru, da vam socialni položaj ne omogoča plačila, nam, prosim, sporočite, zagotovili vam bomo brezplačno udeležbo.

Vse nujne potrebščine zagotovi Europa Donna.

Najlepša slika bo nagrajena. En izdelek ostane Europi Donni, ki ga bodo udeleženke tečaja poklonile za opremo Onkološkega inštituta.

Izvedbo slikarske delavnice sponzorira farmacevtsko podjetje Eli Lilly, ki je v onkologiji med vodilnimi v svetu. Predano se posveča razvoju novih inovativnih zdravil.

»Lilly Oncology on Canvas« je mednarodni projekt, ki omogoča vsem z izkušnjo z rakom aktivno sodelovanje. Umetnost sama vam daje možnost, da svoje občutke in čustva izrazite na platnu ali papirju in jih delite z drugimi. Kolikokrat ste občudovali kakšno sliko, ob tem pa ste si rekli: »Naslikati kaj takega!?« Sedaj imate možnost dokazati sebi, da to zmorete!

Irena Špendl, akademska slikarka, ki se je ukvarjala tudi s pedagoškim in andragoškim delom, z ilustracijo in oblikovanjem, pred svojo sliko.

V kratkem pogovoru nam je povedala, kaj ji pomeni slikanje in kakšne koristi lahko prinese bolnicam z rakom dojk, ozdravljenkam in tudi vsem ostalim

- Kaj vam pomeni slikarstvo?

Slikarstvo je moj poklic in način življenja; do danes nisem nikoli resno razmišljala, s čim bi se ukvarjala, ko bi ne bila opravila kot celjska gimnazijka sprejemnega izpita na Akademiji za likovno umetnost leta 1969. Umetnost (likovna,

Fotografija: osebni arhiv



ŽIVIMO ZDRAVO

Vsi bi bili veliko bolj zdravi, če bi se: Hranili bolj zdravo in čim bolj redno. Zdrava prehrana vsebuje veliko sadja in zelenjave, po možnosti surovega. Vsak dan naj bi ju pojedli vsaj pol kilograma. Kdor hoče biti zdrav, naj popije tudi **vsaj 1,5 litra »navadne« vode na dan**, če je zunaj vroče ali se ukvarja s športom ali fizičnim delom, pa še več. Naj se čim bolj izogiba soli, sladkorju in sladkarijam, sladkim pijačam, živalskim maščobam, mastnemu mesu in mesnim izdelkom, konzervam in konzervirani hrani.

Kdor hoče biti zdrav, **naj ne kadi, ne pretrava z alkoholom, kavo in praviim čajem** ter naj ne vzame za vsako malenkost tablet proti bolečinam. Pri vsaki bolečini je pomembno odkriti, od kod izvira in odstraniti vzrok zanjo.

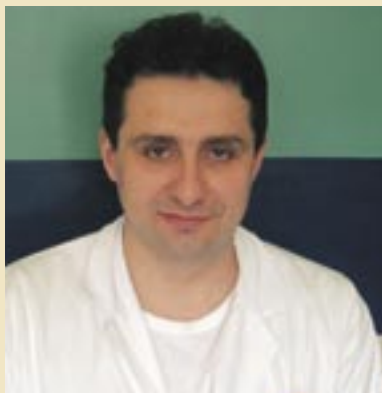
Vsako naj bi se čim več gibal. Gibanje preprečuje številne bolezni in obolenja: na primer visok krvni tlak, sladkorno bolezen, previsok holesterol ter tudi raka itd.

Za telesno in duševno zdravje je treba pozitivno razmišljati in se veliko smejati.
N.Ž.

PREDLOG ED

Ker je parkiranje v parkirni hiši ob Kliničnem centru, nasproti Onkološkega inštituta v Ljubljani zelo drago, je dr. Erik Breclj, kirurg OI, predlagal, da bi bilo parkiranje vseh, ki pridejo na ta konec Ljubljane z zdravniško napotnico, brezplačno. Njegov predlog je podprla tudi Europa Donna in ga posredovala Ministru za zdravje ter Zavodu za zdravstveno zavarovanje Slovenije, da ga preučijo in uveljavijo. Parkiranje je namreč za marsikoga, ki mora večkrat priti na obsevanje, kemoterapijo ali preglede, zelo drago.

N. Ž.



Dr. Erik Breclj.

TEČAJI KERAMIKE

Po do sedaj uspeh tehčajih unikatne keramike, namenjenih ženskam, obolelim za rakom dojke in zdravim, bomo s tečaji jeseni nadaljevali:

■ **V LJUBLJANI, v torek, 4. 9. 2007 in 11. 9. 2007, ob 17.00 uri v prostorih ROCHE, Vodovodna 109, Ljubljana in**

■ **V POSTOJNI, v torek, 18. 9. in 25. 9. 2007, ob 17.00 uri v prostorih Centra za socialno delo, Novi trg 6, Postojna.**



Tečaje bo vodila oblikovalka unikatne keramike Vasna Majes iz Dolenjskih Toplic, ki je prepričana, da nam ustvarjanje z glino lahko veliko pozitivne energije. Ne verjamete? Poskusite in se nam pridružite.

Kot bralke Novic že vedo, je lahko udeleženk največ deset. Tečaj (začetni in nadaljevalni) traja dvakrat po tri ure (od 17. do 20. ure). Na vsakem tečaju izdelajo pet izdelkov, dva zase, tri pa darujejo za prodajo na humanitarnem teku ED. Izkupiček od prodaje gre v humanitarne namene.

Prispevek za tečaj je 12 evrov, ki jih po prijavi nakažete na račun štev. 0201 1005 1154 225, Europa Donna, Dunajska 56, Ljubljana, namen plačila: keramika. Prijave od ponedeljka do petka med 10. in 12. uro po telefonu (01) 475 15 14, faksu (01) 43 61 266 in e-pošti europa-donna@europadonna-zdruzenje.si.

Če bo zanimanje za tečaje tudi v drugih krajih po Sloveniji, jih bomo organizirali tudi tam. Na sliki: **Vesna Majes iz Dolenjskih Toplic, ki vodi tečaje.**
N. Ž.



IZLET PO SLOVENSKEM PRIMORJU

V soboto, 13. oktobra, bo Europa Donna članice in simpatizerje odpeljala na izlet na slovensko Primorje. Zbrali se bomo ob osmih zjutraj pred Halo Tivoli v Ljubljani. Izlet bomo začeli v Ankaranu, kjer nas bo naša članica Damjana pogostila z jutranjo kavico in slaščico. Potem si bomo z ladje ogledali vso slovensko obalo. Izstopii bomo v Sečoveljah, se sprehodili po solinah in obiskali Solinarski muzej ter bližnji muzej kaktusov. Kosilo nam bodo postregli na kmetiji Butul v Marezigah. Tam bomo tudi poslušali predavanje o pripravi zdrave hrane. Proti Ljubljani se bomo odpravili okoli 20. ure.

Če želite z nami, se čim prej prijavite, in sicer po telefonu 01 475 15 14 med 10. in 12. uro, po faksu 01 436 12 66 ali na e-mail: europa-donna@europadonna-zdruzenje.si, a najkasneje do 9. oktobra! Cena izleta je 15 evrov, ki se po prijavi nakaže na račun ED: 0201 1005 1154 225 Europa Donna Dunajska 56, Ljubljana, namen plačila: izlet. Pohitite s prijavo, saj gre na pot le en avtobus.

Darja Rojec

ROZA PENTLJA

Slovenski Tek za upanje poleg Naše žene že od vsega začetka podpira tudi Avon. Tek za upanje, ki bo 6. oktobra v Ljubljani, bo letos vključen v del svetovnega pohoda za boj proti raku, z naslovom (Walk Around the World for Breast Cancer – Sprehodimo se okoli sveta za raka dojk). Pod tem imenom potekajo v petdesetih državah, v katerih deluje tudi Avon, različni dogodki: pohodi, teki, koncerti in druge aktivnosti, ki združujejo sto tisoče v boju proti tej bolezni. Države, ki sodelujejo v svetovnem pohodu za boj proti raku dojk, so na prav poseben način povezane tudi s predajanjem roza pentlje Global Connection Ribbon Tour. Roza pentljo predajajo iz države v državo. Slovenski Avon je z roza pentljo letos povezan z Madžarsko, kar pomeni, da bo madžarska predstavnica prinesla roza pentljo v Slovenijo in



jo predala naši izbrani članici, Eriki Simonič. Erika bo v začetku oktobra odpotovala v New York na zaključni in največji Avonov dogodek za boj proti raku dojk in tam zastopala našo državo.



Na sliki: **Erika Simonič, ki bo v soboto, 6. oktobra, le nekaj ur za našim pohodno-tekaškim dogodkom v Ljubljani, poletela na Avonovo svečanost v New Yorku in tam zastopala Slovenijo.**

D. J.

TISKOVNA KONFERENCA ED

Letos praznuje Europa Donna, slovensko društvo za boj proti raku dojk, deseto obletnico delovanja. Ob tej priliki bo **v torek, 16. oktobra 2007, ob 18.00 uri na Ljubljanskem gradu** v Stanovski dvorani tiskovna konferenca, kjer bomo predstavili naše delo. V čast desete obletnice bo Europa Donna izdala tudi knjigo z naslovom: Družbeno-kulturne podedbe raka dojk v Sloveniji, ki jo je spisala znanstvenica in raziskovalka dr. Mojca Ramšak. Na gradu bo ED predstavila tudi obešanko o samopregledovanju dojk ter povedala, kako bo potekala avkcija roza hladilnika, ki ga donira družba Gorenje za ženske z rakom dojk.

A. D.



Fotografija: Zasebni arhiv

**10 LET
POVEZANI
V BOJU PROTI
RAKU DOJK**

**Mojca Ramšak,
avtorica knjige,
ki bo izšla ob
desetletnici ED.**

REKONSTRUKCIJA
RAKA DOJK

Doc. dr. sc. Uroš Ahčan, dr. med., predavatelj na Medicinski fakulteti v Ljubljani, avtor številnih strokovnih člankov v domačih in tujih revijah, urednik in recenzent strokovnih revij, predavatelj na mednarodnih kongresih, je napisal že vrsto knjig (Govoreči prsti, Prva pomoč itd.). V kratkem pa bo skupaj s sodelavci in Europo Donna, slovenskim združenjem za boj proti raku dojk, izdal brošuro *Rekonstrukcija po raku dojk* za tiste



Dr. Uroš Ahčan

ženske, ki so zaradi raka ostale brez ene ali obeh dojk. Europa Donna je na njegov predlog ustanovila tudi Sekcijo v svojem društvu za ženske po rekonstrukciji dojk, ki jo vodi Darja Rojec. Ta zdravnik, ki ima bolnice preprosto rad, namreč ve, da znajo prav tiste, ki so že prestale rekonstrukcijo, najbolje pojasniti vse o tem tistim ženskam, ki se zanjo šele odločajo. Dr. Ahčan je tudi očka dveh deklic: Hane in Ivone, ki sta stari dve in sedem let. Tudi njegova žena je zdravnica, pediatriinja. Tisk za to brošuro bo prispevalo podjetje AMGEN, zdravila, d. o. o.

N. Ž.

AMGEN®



Vaje po operaciji dojk

ČIMPREJ NAZAJ V »STARO« KOŽO

Operacija dojk povzroča ženskam krajši, včasih pa tudi daljši čas težave, na katere ne bi nikoli pomislile. Sem sodi na primer čisto vsakdanje česanje, odpiranje vrat ... Vse te težave so posledica omejenega gibanja roke in rame na prizadeti strani (ali na obeh straneh). Pa je res nujno, da ostane gibljivost zmanjšana vse življenje? Nikakor.

Omejenemu razponu giba roke in rame je poleg fizične nemoči sprva pridružena tudi bolečina. Tako se marsikatera znajde v začaranem krogu: ker boli, roke najraje sploh ne bi uporabljala. Ko pa že manj boli, je roka »pozabila«, do kam je še pred časom segla. Ker vemo, v kakšnem porastu je rak dojk in ker je med nami vse več babic, mater, sester, prijateljic ..., ki so imele ali imajo zaradi operacije težave z gibljivostjo roke in ramena, pogledjmo, kaj lahko storijo zase in kaj jim boste prav ve lahko svetovale, če so one same obupale ali niso prišle do prave informacije.

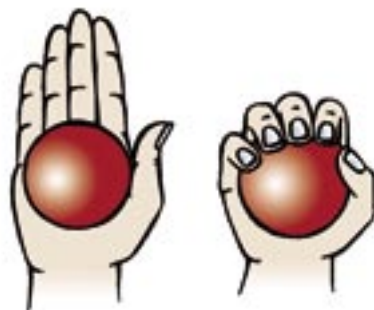
Za to, da bi raven razpona giba izboljšale, pravzaprav nikoli ni prepozno. Seveda pa se z odlašanjem z usmerjeno telesno dejavnostjo čas, ko se bo pokazal uspeh, odmika. Kaj smete in česa ne smete početi prve dni po operaciji, boste izvedele v bolnišnici. Tam boste dobile tudi prve napotke, kaj sledi temu obdobju, polnem strahu in bolečin.

Vaje, za katere ni nikoli prepozno in si jih lahko ogledate na teh straneh, so dobesedno neverjetno preproste. Tako preproste, da bi jim celo težko rekli telovadba, ampak prej posnemanje vsakdanjih gibov, ki so postali po operaciji za vas prava nočna mora. Vendar vas bo prav to posnemanje vsakdanjih gibov, ki jim boste po milimetrih dodajale razpon, postopno pripeljalo v stanje pred operacijo. Te preproste vaje so odraz tega, kar zmoreta domiselnost in vztrajnost. Zanje ne potrebujete nobenih pripomočkov, nikamor vam ni treba iti – ne v zdravilišče ne na fizioterapijo in ne v fitness center. Potrebujete le vztrajnost in postopno povečevanje števila ponovitev.

Česanje

Eno prvih neprijetnih spoznanj, ki pa je pri-
sotno pri vseh, je spoznanje, da se z roko na tisti strani, kjer ste doživele delno ali popolno odstranitev dojke, ne morete same počesati. Kako si boste pomagale? Najprej verjetno tako, da se boste poskušale počesati z drugo, zdravo roko, čeprav tega morda niste navajene. Morda boste roko na operirani strani v komolcu objele z zdravo roko in tako bolni strani dale oporo. Obstaja še ena možnost: roko, s katero se želite počesati, naslonite na mizo ali nočno omarico. Da pa ne bi ostale predolgo na tej stopnji, upoštevajte naslednje: glava in rama naj bosta pokončni, roka z glavnikom ali krtačo pa naj počasi seže navzgor k lasišču in nato na stran. Ko vam bo ta preprosti gib navzgor in vstran uspel, postopno obdelajte celotno lasišče.

Stiskanje dlani



S to vajo boste preprečile prehodno otekanje roke. Če nimate ničesar, kar bi stiskale v dlani, je dobro seveda tudi stiskanje prazne dlani z navznoter obrnjenimi prsti. Vseeno pa bi bilo dobro, če si priskrbite gumijasto žogico ali obroček, ki se bo vašemu stisku upiral – torej bo nudil protiupor.

Kroženje s celo roko



Ta vaja je nadvse odlična za to, da postopno povečate razpon giba v rami. Z zdravo roko se oprite na mizo ali na naslonjalo stola, se v pasu pripognite naprej in pustite roko na prizadeti strani viseti navzdol. Z ničimer je ne zadržujte. Temu gibu sledi sprva kolikor mogoče pasivno zibanje roke naprej in nazaj, od leve k desni in obratno ter kroženje v eno in drugo stran. Potem v gibanje postopno vložite več in več telesne energije. Kdor bi vas videl čez čas, bi opazil, kako se je razpon giba, ki ga zmoreta roka in rama, povečal.

»Zapnite si modrček«



Ta vaja nikakor ni slaba šala na račun spremenjene situacije, ki jo je povzročila operacija, ampak je posnemanje gibov pri zapenjanju modrčka, kar bo prav kmalu postalo spet aktualno. Kako to gre? V stoječem položaju iztegnite roke v višini

ramen, jih počasi v komolcih pokrčite in sezite z dlanmi počasi za hrbet, kjer boste z vajo sčasoma dlani ali prste sposobne združiti. Potem dlani ali prste razpletite in roke vrnite k telesu. Ponovite.

Brisača ni samo za brisanje



Vzemite brisačo ali šal in jo/ga primite za hrbtom z eno roko v višini rame, z drugo ob nasprotnem boku. Posnemaj-

te gibe, kakršne poznate, ko si brišete moker hrbet, in pomikajte roko od rame proti glavi in potem nazaj. Najprej je ena roka višje, potem zamenjajte, da bo druga. Prav kmalu boste ugotovile (postavite se pred ogledalo), da lahko roko dvigujete vse višje in višje. Brisača ali šal morata biti dovolj dolga, da boste roki lahko popolnoma iztegnili.

»Plezanje« po steni

Veliko lažje kot dviganje rok/-e pred sabo navzgor v prazno je dviganje rok/-e ob opori – npr. steni, s čimer si boste povečale gibljivost ramenskega dela. Na vrata ali steno si označite mesto, kjer ste začeli, nato pa še vsa mesta na poti vašega postopnega napredovanja navzgor. Dlani postavite v višini ramen na vrata ali steno, nato pa se z njimi postopno pomikajte navzgor. Ko pridete do svoje najvišje točke, se postopno vračajte. Ne bodite razočarane, če npr. naslednji dan



ne boste dosegle višine prejšnjega dne. Samo ne odnehajte, pa boste gotovo napredovale.



Škripec na vratih

Ilustracije: Nadja Šinkovec

Limfedem roke

Limfedem ali otekanje roke sicer ni v zvezi z omejeno gibljivostjo roke in rame po operaciji dojke, kar lahko s telesno dejavnostjo sčasoma popravimo, je pa posledica operacije ali obsevanja dojke, pri kateri/-em so bili odstranjeni ali poškodovani limfni vozli. Limfedem je bolezensko stanje, ki nastane zaradi zadrževanja limfe v mehkih telesnih tkivih – najpogosteje v roki ali nogi. To zdravstveno tegobo, ki se kaže kot otekla roka, poznajo številne ženske po operaciji dojke; prav tako pa v obliki otekle noge tiste ali tisti, ki so jim pri operaciji na rodilih ali npr. testisih odstranili limfne vozle v trebuhu. Limfedem ni popolnoma ozdravljiva zdravstvena težava, lahko pa jo, če začnemo pravočasno ukrepati, močno zavremo in ublažimo njegovo napredovanje. Za večino je najprimernejša kombinirana fizikalna terapija, s katero vzpodbujamo pretok limfe v vene: ročna limfna drenaža, masaža z aparatom, telesne vaje z dvignjenimi udi, nošenje kompresijske rokavice (ali nogavice), dviganje prizadetega uda in nega kože. Pa smo spet pri telesnih vajah in gibanju! Vendar v primeru limfedema z njimi ne želimo povečati obsega giba in moči roke, ampak pospešiti cirkulacijo zastale limfe. Za lajšanje težav pri limfedemu je priporočljiva telovadba z dvignjenimi udi (rokami ali nogami), vendar se izogibljite vajam, pri katerih je upor proti bolni roki (ali nogi) povečan: to je npr. predolgo stanje na mestu, stoja na eni nogi, sklece – še posebno pa vaje za moč z utežmi in trakovi.

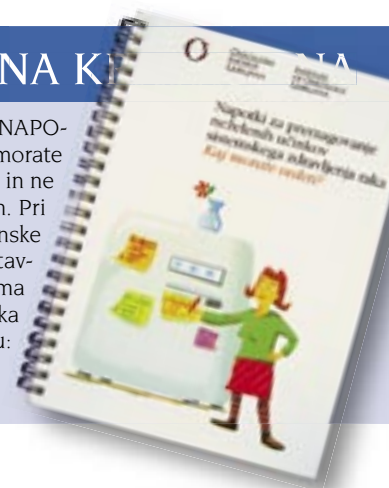
S to vajo boste izboljšale gibljivost ramen naprej in navzgor. Na zgornji rob vrat obesite močno in dovolj dolgo vrv ter sedite na tla z vrati med stegni. Roka na strani operirane dojke naj bo nižje, druga višje (ali pa obe ustrezno nizko). To je izhodišče. Potem počasi vlecite vrv z roko, ki zmore več, navzdol, da se bo roka, ki zmore manj in drži drugi konec vrvi, postopno in pasivno dvigovala. Ponavljajte in vztrajajte, da boste sčasoma dosegle popoln razteg roke – da boste roko lahko dvignile nad glavo.

Alenka Lobnik Zorko

NA KRATKO - NA KRATKO - NA KRATKO - NA K

V okviru izobraževalne dejavnosti Onkološkega inštituta je izšla poučna knjižica z naslovom **NAPOTKI ZA PREMAGOVANJE NEŽELENIH UČINKOV SISTEMSKEGA ZDRAVLJENJA RAKA**. Kaj morate vedeti. Knjižica je namenjena bolnikom z rakom na sistemskem zdravljenju, njihovim svojcem in ne nazadnje tudi vsem zdravstvenim delavcem, ki se pri svojem delu srečujejo z bolniki z rakom. Pri pisanju knjižice je sodelovalo več avtorjem, med njimi zdravniki internisti onkologi, medicinske sestre in drugi strokovnjaki z Onkološkega inštituta. V pomanjkanju tovrstne literature predstavlja koristen in pregleden priročnik z napotki, kako posamezne neželene učinke preprečiti oziroma lajšati, če do njih pride. Knjižica bo za bolnike brezplačna, ker je izdajo podprla farmacevtska družba Roche. Na voljo je tudi v elektronski obliki, in sicer na spletnih straneh OI na naslovu: http://www.onko-i.si/sl/_za_javnost_in_bolnike/publikacije.

Neva Železnik





Biološko zdravilo bevacizumab (Avastin) je odobreno tudi za zdravljenje razsejane oblike raka dojk

DVAKRAT DALJŠE PREŽIVETJE

V Sloveniji vsako leto zboli za rakom dojk več kot 1000 žensk. Preživetje je tesno povezano z zgodnjim odkritjem in ustreznim zdravljenjem bolezni. Razsejana oblika raka dojk je pri ženskah še vedno najpogostejši vzrok smrti zaradi raka na svetu.



Fotografiji: Neva Železnik

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 ...

Razveseljivo je, da je Evropska komisija na priporočilo Evropske agencije za zdravila odobrila uporabo biološkega zdravila bevacizumab (Avastin) v kombinaciji s kemoterapijo (paklitaksel) že v prvem izboru zdravljenja razsejane oblike raka dojk. K odobritvi so pomembno prispevali izsledki klinične raziskave, ki je dokazala, da dodatek novega zdravila k zdravljenju s citostatiki omogoča bolnicam z rakom dojk kar dvakrat daljše preživetje brez napredovanja bolezni.

Evropska agencija za zdravila (EMA) je bevacizumab (Avastin) odobrila na osnovi rezultatov klinične raziskave faze III E2100,

ki je pokazala pomemben učinek pri podaljšanju preživetja bolnic brez napredovanja bolezni. Bolnice, ki so poleg kemoterapije (paklitaksel) prejemale še bevacizumab (Avastin), so v povprečju živele brez ponovitve bolezni kar dvakrat dlje.

Novico o odobritvi so še posebej pozdravili zdravstveni strokovnjaki širom EU, ki se ukvarjajo z zdravljenjem raka dojk, saj je vsaka nova možnost zdravljenja, ki dodatno izboljšuje obstoječe načine zdravljenja, dobrodošla.

Prof. dr. Tanja Čufer, internistka onkologinja, z Onkološkega inštituta v Ljubljani, je novo indikacijo zdravila pospremila z naslednjimi besedami: »V zadnjem času smo pričali velikemu razmahu novega biološkega tarčnega zdravljenja raka. Vsi, tako strokovnjaki kot bolniki, z velikim veseljem pozdravljamo prihod teh novih zdravil, ki bodo tako sedanjim kot bodočim bolnikom z rakom nudila boljše možnosti ozdravitve ali vsaj zazdravitve bolezni ob dobri kvaliteti življenja.«

O ZDRAVILU

Zdravilo bevacizumab (Avastin) je inovativno biološko tarčno zdravilo. Zavira proces angiogeneze – razraščanja žil, ki oskrbujejo rakasto tkivo s hranilnimi snovmi

BIOLOŠKA ZDRAVILA

Trastuzumab (Herceptin): dopolnilno zdravljenje zgodnje oblike in zdravljenje metastazke oblike Her2 pozitivnega raka dojk.

Bevacizumab (Avastin): prvolinijsko zdravljenje metastazkega raka dojk v kombinaciji s kemoterapijo (paklitaksel).

Bevacizumab (Avastin) je že drugo biološko zdravilo farmacevtske družbe Roche, ki pomembno izboljša učinkovitost zdravljenja te bolezni.



Prof. dr. Tanja Čufer,
internistka onkologinja

in kisikom, kar omogoča rast in razsejanje tumorskih celic. Zdravilo s svojim mehanizmom delovanja nevtralizira rastni faktor za žilje, imenovan VEGF (angl. Vascular Endothelial Growth Factor), ki ima v procesu razraščanja žil ključno vlogo. Z nevtralizacijo ravnega faktorja bevacizumab (Avastin) zavre rast tumorja in njegovo razraščanje v oddaljena tkiva.

Po svetu tečejo številne klinične raziskave, v katerih raziskujejo učinkovitost bevacizumaba (Avastin) pri različnih vrstah tumorjev in različnih stadijih bolezni.

Zdravilo je bilo že leta 2005 odobreno za zdravljenje napredovale oblike raka debelega črevesa in danke. Od 29. marca 2007 je odobreno tudi za zdravljenje razsejane oblike raka dojk, v letošnjem letu pa se pričakuje tudi odobritev za zdravljenje napredovalega raka pljuč.

DOSTOPNOST V SLOVENIJI

Zdravilo je že od leta 2005 odobreno za zdravljenje napredovale oblike raka debelega črevesa in danke in od leta 2006 z njim v okviru odobrene indikacije zdravijo tudi na Onkološkem inštitutu v Ljubljani. V Sloveniji je nekaj bolnic z razsejano obliko raka dojk že prejelo zdravilo bevacizumab (Avastin) v okviru klinične raziskave, ki poteka na Onkološkem inštitutu v Ljubljani.

Kdaj bo zdravilo bevacizumab (Avastin) pri metastatski obliki raka dojk prišlo v rutinsko uporabo v Sloveniji, pa je odvisno od umestitve v sistem financiranja onkoloških zdravil. Za umestitev v sistem financiranja onkoloških zdravil bo tako potrebno počakati na odobritev Zdravstvenega sveta pri Ministrstvu za zdravje ter na koncu zdravstvene zavarovalnice (ZZZS), ki zagotovi potrebna finančna sredstva.

NŽ.

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 – mamografije – 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: Neva Železnik

DESET CILJEV EUROPE DONNE

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

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:	

zaveži za življenje

EUROPA DONNA, Slovensko združenje za boj proti raku dojk in **ŠPORTNO DRUŠTVO CENTER MARIBOR** organizirata **TEK ZA UPANJE 2007 - TELOVADIMO SKUPAJ**.

maribor ljubljana

Sobota, 15. september, ob 10. uri

Štartnina 5 EUR

ŠD Center in mestni park v Mariboru

Sobota, 6. oktober, ob 10. uri

Štartnina 5 EUR

Hala Tivoli v Ljubljani

Skupaj zbiramo za **ULTRAZVOK ZA PREGLED DOJK ZA SPLOŠNO BOLNIŠNICO MARIBOR**.

Prijeten program: glasba, nagradne igre, degustacije ...