



NOVICE EUROPA DONNA

REVILJA ZA ZDRAVE IN BOLNE - PRILOGA NAŠE ŽENE - ŠTEVILKA 32 - DECEMBER 2008



**ED
IN ROŽNATI
OKTOBER**

**OLGA GRACELJ
IN NJEN RAK**

ONKOLOŠKE RANE

**TOGOST
BOLNIŠKIH ODLOČB**

OD TIGRA DO MAČKE

**PRILOGA
IMUNSKI
SISTEM IN
RAK**

AKCIJA ED

Z rožnatim telefonom do sonde za ultrazvok dojk

TELEFON ZA SONDO

Družbi Mobitel in Samsung sta letos v Sloveniji prvič predstavili mednarodno akcijo Pink Ribbon (rožnata pentlja). V rožnatem oktobru sta pričeli s prodajo posebnih rožnatih telefonov Samsung Soul^b »Pink Ribbon« v omejeni količini 1000 primerkov. Od vsakega prodanega aparata sta Europi Donni darovali deset evrov in s tem prispevali za sondo za ultrazvok dojk za Onkološki inštitut.

Družbi Mobitel in Samsung sta letos podprli tudi Tek za upanje Europe Donne, ki je septembra potekal v Ljubljani in Mariboru. Na obeh tekih sta trem zmagovalcem nagradnega kviza podarili mobilnike Samsung Soul^b »Pink Ribbon«, ki so zelo razveselili šest srečnejšev. V Ljubljani je mobilnik prejela tudi medicinska sestra Karmen Stojanovič Dokl, ki trikrat tedensko teče za premagovanje stresa.

Mobilnik Samsung Soul^b »Pink Ribbon« je zmogljiv ter privlačen prenosni telefon, ki je bil od septembra na voljo v omejeni količini 1000 aparatov pri družbi Mobitel. Mobilnik ima vgrajen zmogljivi fotoaparatz z ločljivostjo treh milijonov pik. Rožnati telefon Samsung Soul^b Pink Ribbon ima vgrajen tudi animirani vodič, ki ponazarja pravilno samopregledovanje dojk. Kompletu je dodana okrasna sponka v obliki rožnate pentlje.

In zakaj je sonda za ultrazvok dojk tako pomemben aparat? Doc. dr. Janez Žgajnar, dr. med., strokovni direktor Onkolo-



Fotografiji: Neva Železnik



Več kot pogovor

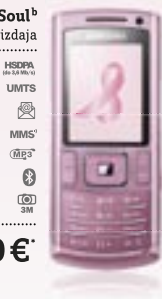
Mobitel in Samsung za Europo Donno

Izberite kakovostni in modno obarvani
Samsung Soul^b

Ob vsakem nakupu mobilnata posebna
izdaja "PINK RIBBON" bosta Slovenskemu
združenju za boj proti raku dojk Europa Donna
Mobilni in Samsung namenila 10 €.

Skupaj pomagajmo v boju proti raku dojk.

Samsung Soul^b
"Pink Ribbon" izdaja



99€

SAMSUNG
www.samsung.com

* Cena vsebuje DDV. Ponudba velja do odprodaje zalog, za vse naročnike paketa, razen za Osnovni SOS paket, paket Podatkovni bonus, Erotni paket, paket Telefonijska in izbrani paketi na področju številk v storitvi Avto-telefon. Akcijska cena velja ob sklenitvi ali podaljšanju naročniškega razmerja Mobitel GSM/UMTS za 24 mesecev, za vse, ki nimajo veljavnega aneksa UMTS št. 14/2005. Več informacij na www.mobitel.si.



Mojca Senčar
predsednica Europe Donne

**Povezani v boju
proti raku dojk!**



Najmočnejše vezi so tiste,
ki jih ne vidimo.



**Medicinska
sestra
Karmen
Stojanovič
Dokl je na
Teku za
upanje 2008
v Ljubljani
prejela
rožnati
mobilnik
Samsung
Soul^b Pink
Ribbon.**

**Dr. Janez
Žgajnar,
dr. med.,
strokovni
direktor OI**

škega Inštituta: »Z državnim programom presejanja za raka dojk DORA, ki smo ga na Onkološkem inštitutu pričeli izvajati spomladi, se bo povečalo število odkritih netipnih sprememb, ki jih bo treba diagnostično opredeliti. Strokovnjaki si želimo čim več teh sprememb opredeliti neinvazivno; med te metode med drugim uvrščamo tudi ultrazvok. Sonda za ultrazvok dojk, pri nakupu katere nam bo pomagala Europa Donna, nam bo v pomoč pri diagnostiki netipnih, globlje ležečih sprememb v večjih dojkah.«

Mateja Kurir



Fotografija: Andrej Avanzo

Kdaj je rehabilitacija za bolnico ali bolnika, denimo v zdravilišču, nujno potrebna? Predvsem po zlomih, poškodbah in operacijah udov, kolkov in hrbtenice; po možganski kapi; pri boleznih srca in ožilja; po ginekoloških operacijah in tudi po operaciji raka dojke!

Rehabilitacija v termah ne obnavlja le bolnega telesa, ampak tudi psiho, ki je pri hudih obolenjih še kako potrebna miru, počitka in popolne sprostitve. To še posebej velja za ženske, tudi za bolnice po operaciji raka dojke, ki, če se rehabilitirajo doma, redko počivajo, čeprav bi morale! Delo namreč vidijo na vsakem koraku, domači pa od njih pričakujejo, da so postreženi ... Ne-

kako ne dojemajo, da morajo sedaj oni streči ženi in mami.

Dobro je, da se vsi zavedamo, da je rehabilitacija ena od osnovnih bolnikovih pravic, ki pripada vsem iz obveznega zdravstvenega zavarovanja!

Sedaj pa vprašanje? Gredo v zdravilišče vsi, ki bi jim tamkajšnja rehabilitacija koristila? Gredo tja tudi vse bolnice po operaciji raka dojke? Kje pa! Daleč od tega!

Tako je tudi zato, ker je med bolniki, ki rehabilitacijo v termah potrebujejo, in zdravniki, ki napišejo predlog za zdravilišče, Zavod za zdravstveno zavarovanje Slovenije (ZZZS). Tam birokratsko določajo, kdo zdravilišče potrebuje in kdo ne. Ne verjamejo ne zdravnikom in še manj bolnikom?! Še huje! O usodi, denimo, žensk z rakom dojke na ZZZS ne odločajo onkologi, ampak najpogosteje pediatri ali psihologi ali drugi zdravniki, ki o raku dojke ne vedo dovolj!

Zato mislim, da je skrajni čas, da te neprofesionalne komisije Zavod po hitrem postopku ukine in čim prej pripravi tudi nov pravilnik, ki bo zajemal tudi rehabilitacijo. Pravilnik naj bo kratek, jasen, pregleden, vsem razumljiv in predvsem prijazen do bolnikov, ki ta Zavod tudi vzdržujejo!

Vsem bolnicam z rakom dojke predlagamo, da se na zavrnitev pritožijo. Kopijo zavržene vloge za rehabilitacijo v zdravilišču pa naj pošljejo na Europa Donna – posamezniki smo nemočni, združeni in oboroženi s svojimi podatki bomo lažje kaj premaknili. Na bolje!

Približno takšen sklep so sprejele članice Europe Donne, ki so se v začetku novembra zbrale na seminarju v Dobrni in razpravljale o rehabilitaciji po raku dojke. Dobra rehabilitacija je namreč pomembna predvsem zato, ker se potem bolnice hitreje vrnejo v stare tirnice življenja.

*Preden pa vam voščim srečno novo leto, naj vas opozorim še na množico zanimivih prispevkov v **Novicah Europa Donna**, ki jih držite v rokah. V branje vam priporočam posebno prilogo z naslovom **Imunski sistem in rak**, opozarjam vas tudi na rožnate strani, ki obravnavajo dejavnosti našega Združenja ob **rožnatem oktobru, svetovnem mesecu boja proti raku dojke**. Preberite prispevek o bolniškem staležu in tem, kako predpotopna je zahteva – spet ZZZS –, da naj bolnice z rakom vse dni »čepijo« doma. Čeprav v svobodni državi tudi ženskam z rakom dojke prepovedujejo, da bi smele na izlet izven domačega kraja ali bogne daj na vikend ali na dopust na morje.*

In čisto na koncu. Starejša kot sem, bolj ugotavljam, da obstaja samo en način, da se dobro počutimo: naučiti se moramo biti zadovoljni s tem, kar nam je dano, in ne kar naprej hrepeneti po tistem, kar imajo drugi.

V imenu Europe Donne, slovenskega združenja za boj proti raku dojke, vam želim, da bi bili v letu, ki prihaja, čim bolj zdravi, da bi se veliko smejali in se čim lepše imeli. Vsak dan posebej!

Neva Železnik

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

Naslov Združenja: Europa Donna Slovenije, Zaloška 5, 1000 Ljubljana, tel.: 01/231 21 01, faks: 01/231 21 02, elektronski naslov: europadonna@europadonna-zdruzenje.si, naslov spletnih strani:

http://www.europadonna-zdruzenje.si; uradne ure od ponedeljka do petka od 11. do 14. ure.

Predsednica: prim. Mojca Senčar, dr. med.

Uredništvo: Europa Donna (pri reviji Naša žena), Dunajska 5, 1000 Ljubljana, tel.: 01/473

86 33, faks: 01/473 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; mag. Danica Zorko, univ. dipl. ekon.

Tehnično urejanje in oblikovanje: Andrej Verbič

Lektoriranje: Rudenka Nabergoj, prof.

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

VSEBINA

AKCIJA ED	2
UVODNIK	3
PISMA, OBVESTILA	4
TOGOST BOLNIŠKIH ODLOČB	7
VSAKA RANA JE DRUGAČNA	10
NOVOSTI V ZDRAVLJENJU	12
MLADE ŽENSKE IN RAK DOJK	14
OLGA GRACELJ IN NJEN RAK	16
BOLEČINA	18
PRILOGA: IMUNSKI SISTEM IN RAK	21
70 LET OI	29
ROŽNATI OKTOBER	30
GIBANJE	44
VAŠE ZGODBE	46
ČLANSTVO	47

Spoštovane članice Europe Donne!

Novice Europa Donna izhajajo že osem let in so kot priloga štirikrat na leto priključene slovenski najstarejši reviji za ženske Naši ženi. Prijazno vas vabimo, da postanete njena naročnica ali pa naročnino podarite komu za bližajoče se praznike. Tokrat vas bomo ob naročilu še posebej nagradili. Kako, pa si ogledajte na naši zadnji strani.

Novice Europa Donna

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

Članarino, prostovoljne prispevke in donacije lahko nakažete na transakcijski račun, odprt pri NLB: številka - 02011-00 51154225, naslov – Europa Donna, Slovensko združenje za boj proti raku dojke, Zaloška 5, 1000 Ljubljana, **davčna številka:** 717 53 281.

Novice Europa Donna sofinancira: **Fundacija za financiranje invalidskih in humanitarnih organizacij (FIHO), Zavod za zdravstveno zavarovanje Slovenije (ZZZS), Zavod za pokojninsko in invalidsko zavarovanje (ZPIZ).** Novice ED podpira tudi **Delo revije d. d.**



PROŠNJA

Vse članice, prijateljice in simpatizerje Europe Donne, slovenskega združenja za boj proti raku dojk, prosim, da nam pomagajo. Kako? Do konca leta lahko sporočite vaši davčni upravi, če tega še niste storili, da namenjate 0,5 odstotka dohodnine slovenskemu združenju za boj proti raku dojk. Naša davčna številka je: **717 53 281**.

Hvala in srečno ter predvsem zdravo novo leto vam želi

Mojca Senčar, predsednica ED

DORA

DORA – več kot deset let načrtovani program mamografskega slikanja dojk, na katerega bodo vabljeni ženske med 50. in 69. letom starosti na vsaki dve leti, je 21. aprila 2008 v stacionarnem presejalno-diagnostičnem centru na Onkološkem inštitutu v Ljubljani končno stekel. Na organizirano rentgensko slikanje dojk je bilo v dobrih petih mesecih (do 30. septembra 2008) povabljenih 1290 žensk izključno z območja Mestne občine Ljubljana, saj za drugi stacionarni center v Mariboru in za ostala območja Slovenije, kjer bodo delovale mobilne



Fotografija: Neva Železnik

Vsaka ženska, ki je bila že kdaj na mamografiji, ve, da je treba dojko pred slikanjem stisniti. Zakaj? Dobra kompresija dojke je nujno potrebna za dobro rentgensko sliko, zato jo stisnejo, kolikor to dopušča njena gostota oziroma prag bolečine. V raztegnjenem tkivu dojke lažje odkrijejo manjše rakave spremembe, poleg tega pa dobi takšna dojka manjši odmerek rentgenskih žarkov.

presejalne enote, za uvedbo programa še vedno niso zagotovljeni vsi pogoji (manjkajo ustrezno izobraženi in strokovno usposobljeni kadri za oblikovanje multidisciplinarnih timov, niso opredeljene lokacije, nabavljene mobilne presejalne enote ipd.).

Mamografskega slikanja dojk se je udeležilo 63,8 odstotka vabljenih žensk, kar na videz ni obetavno (pred uvedbo programa so pričakovali prek 70-odstotni odziv), vendar so razlogi za neudeležbo bolj ali manj razumljivi. Od 217 žensk, ki so sporočile, da se presejanja ne bodo

NA KRATKO - NA KRATKO - NA KRATKO - NA KRATKO

VAŠE ZGODBE

Morda ste opazili, da objavljamo zgodbe, kjer posamezniki napišejo, kako so se spopadali z rakom. Vabimo vas, da opišete svojo izkušnjo, pa tudi to, kako ste doživljali bolezen svojih najbližjih. Če bo zgodba velika, 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). Članstvo v Evropi Donni dokažete 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 dojk, nadaljuje s predavanji po slovenskih krajih. Poleg **Mojce Senčar**, predsednice združenja, zdravnice, ki je tudi prebolela raka dojk, lahko povabite v goste še **Gabrielo Petrič Grabnar**, dr. med., podpredsednico Europe Donne, in višjo medicinsko sestro **Tatjano Kumar**, ki se že leta ukvarja z boleznimi dojk. S seboj prinesejo silikonski model dojke z vgrajenimi posameznimi bulami, ki jih potem lahko otipate. Na ta način spoznate, kako se začuti tumor dojke. Če bi radi, da pridejo k vam, pokličite Europo Donno na telefon: **(01) 231 21 01** od 11. do 13. ure.



Mojca Senčar



Gabriela Petrič Grabnar



Tatjana Kumar

Fotografije: Neva Železnik



udeležile, jih je 168 opravilo mamografsko slikanje dojk pred manj kot enim letom, devet jih je v postopku zdravljenja raka dojk in so pod skrbnim nadzorom onkologa, 40 pa jih je pisno zavrnilo sodelovanje v programu DORA. Če bi se v program vključile tudi tiste, ki so bile slikane pred manj kot letom dni in one, ki so v postopku zdravljenja, bi bila udeležba 77,5-odstotna.

Med ženskami, ki so opravile mamografsko slikanje, je bilo 5,9 odstotka takih, pri katerih so bile potrebne še dodatne preiskave, in te so pri osmih ženskah sum na raka dojk tudi potrdile. Strokovnjaki pravijo, da gre pri večini od osmih diagnosticiranih rakov dojk za začetni stadij, odkrit pa je bil zvečine pri ženskah na zgornji meji starostnega intervala (starih 69 let), ki v prihodnjem letu ne bi bile več vabljeni k presejanju.

Prvi rezultati DORE so torej vzpodbudni, pozitivno pa je tudi dejstvo, da bodo udeležinke presejalnega programa sprostile čakalne vrste na mamografske preglede v centrih za bolezni dojk.

Danica Zorko

OSVEŠČANJE?!

Ko sem danes (20. oktobra) brala članek v Delu, v katerem osveščate ženske, kako pomembna je mamografija, sem se odločila, da vam opišem svoj primer in apeliram na vas, da osveščate tudi zdravnike. Stara sem 53 let. Od 40. leta dalje sem na dve do tri leta hodila na mamografijo. Pred šestimi leti sem imela vnetje dojke, v kateri je ostala zatrdlina. Od takrat sem vsako leto hodila na mamografijo, tudi ultrazvok so mi delali in nekajkrat tudi punktirali iz zatrdline v dojki. Vedno je bilo vse bp. V začetku poletja 2006 sem ta postopek ponovno opravila (samo pregled in mamografijo). Konec tega leta sem zbolela za napadi visokega pritiska in ob tem tudi panike. Opravljali so mi razne preiskave. Bila sem tako močno utrujena, da sem bila brez kančka energije: bolniška, bolnica, preiskave. Po začetku jemanja antidepresivov se mi je počutje začelo izboljševati. Bila sem že optimistična. Konec marca 2007 pa sem se zbudila z bolečino v dojki, v kateri sem imela ostanek zatrdline. Samo moji ginekologinji se moram zahvaliti, da me je še isti dan poslala na Metelkovo na rentgensko slikanje dojke. Tam pa niso našli moje kartoteke. Morala sem počakati na popoldne, kartoteke pa tudi takrat ni bilo. Vseeno so mi opravili mamografijo in me čez tri dni naročili še na punktiranje. Potem pa so

mi rekli, naj spet čez tri dni pridem po izvide.

Torek, 3. april leta 2007; sem prišla in diagnoza: rak dojk!?

Zdravnica (ne ista kot pred letom) je tokrat imela v rokah mojo kartoteko. Vprašanje: Ali lani junija niste dobili nobenega obvestila, da se morate oglasiti pri nas? Samo začudeno sem jo gledala s solzami v očeh? Ali ste bili kaj klicani na konzilij? KAKO NAJ JI RAZLOŽIM, DA NISEM DOBILA NOBENENGA OBVESTILA? Ko sem hotela izvedeti, zakaj takšen nered pri njih, me je odpravila rekoč, da je treba sedaj hitro ukrepati in da ni časa za druge raziskave. Tako sem bila čez dva dni že naročena na zdravljenje na Onkološkem inštitutu.

Tako, to je moja zgodba o mamografiji na Metelkovi. Kljub 2,5 cm velikem tumorju sem imela s požrtvovalnostjo dr. Pompeja, ki me je tako uspešno operiral (dojka + bezgavke), dr. Pajkove s pravilno izbiro kemoterapije, ki so se končale letos septembra (torej 18-mesečni boj z rakom), srečo, da sem se pozdravila (prepričana sem, da ob tako velikem tumorju, tudi z Božjo pomočjo).

Ko danes v članku berem primere dvo-centimeterskih tumorjev v Latviji, ki so res težko ozdravljivi, sem se odločila, da vam moram napisati svojo izkušnjo. Nikomur, razen možu, je nisem povedala. Rekla sem mu, da naj jo pozabi, če »se mi bo izšlo«, če pa ne, naj se sam odloči, ali bo kaj ukrepal. Hvala vsem, da mu o tem ni treba razmišljati.

Svojo »slabo izkušnjo« pa vam posredujem zato, da boste tudi zdravnike osveščali, da naj imajo vzpostavljene take evidence, da bolnike obveščajo na pravi način. Mogoče so mi poslali vabilo, pa se je izgubilo. Zakaj v takem primeru ne uporabijo še telefona ali pa npr. priporočene pošte s povratnico, če prvi način vabljenja ni uspešen? Zdaj sem prepričana, da moje kartoteke prvi dan niso našli, ker je bila odložena nekje drugje, kot bi bila, če bi bilo ob prejšnji mamografiji vse v redu. Torej bi z zdravljenjem lahko začela že takrat.

Če želite še kakšne informacije, sem vam na voljo. Moja želja je samo ena: »Da se nobenemu bolniku, ne samo bolniku z rakom, zaradi malomarnosti zdravnikov in zdravstvenega osebja ne ponovi moja slaba izkušnja.« Iz mojih navedb ste lahko ugotovili, da se je vse dogajalo v Centru za bolezni dojk na Metelkovi v Ljubljani. Stoodstotno sem jim zaupala. Zdaj pa ...

Lepo vas pozdravljam **N. N.**

(Ime in naslov hrani Europa Donna.)

NAKIT

Konec novembra sem se udeležila vaše dražbe nakita pod geslom *Ustvarjaj za življenje* kot ena od finalistk. Želim pozdraviti vašo akcijo, v kateri smo se imeli priložnost dokazati tudi tisti, ki se z oblikovanjem in izdelovanjem nakita ukvarjamo zgolj ljubiteljsko. Bila sem presrečna, ko sem svoj izdelek našla med favoriti. S tem je moje 12-letno izdelovanje nakita doseglo svoj vrhunec. Ves trud je poplačan. To je bila moja osebna zmaga!!! In zelo sem vesela, da je moja zapestnica dosegla tako visoko ceno in s tem prispevala svoj košček k prepotrebni obnovi stavbe C Onkološkega inštituta. Istočasno vas želim vzpodbuditi k podobnim tovrstnim akcijam, saj se je izkazalo, da Slovenci znamo stopiti skupaj, ko zaslišimo klic na pomoč!

Za konec še resnična zgodba, ki me je dodatno motivirala pri delu: letos v najlepšem letnem času, spomladi, sta dve moji sodelavki v istem tednu dobili diagnozo: rak dojk!!!! Obe sta stari malo čez 30 let, imata družini in obema je ime Mojca. Neizmerno ju občudujem, saj z največjo mero volje bijeta svojo bitko. Zato je moja SREBRNA ROŽA med drugim posvečena tudi njima. »Dajmo, Mojci, vemo, da zmoreta, zmaga je na vajini strani!!!!«

Hvala za čudovit večer in nasvidenje v naslednji dobrodelni akciji. S spoštovanjem,

Nataša Tesner



SPLETNE STRANI ED

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



DRAGE MOJE!

Življenje je nepredvidljivo in mnogim se zgodi to, kar se je meni pred petnajstimi leti. Zbolela sem za rakom dojke! Zaradi te hude bolezni, ki se dotakne samega središča ženskosti, sem bila čez noč iztrgana iz svojega družinskega in poklicnega življenja. Vedela sem, da je pred mano dolga in negotova pot.

Imela sem srečo, da je bil moj rak odkrit pravočasno. Mnoge ženske ob diagnozi rak dojke najprej pomislijo na smrt. Ne morejo verjeti, da je to bolezen, ki je sedaj vedno bolj obvladljiva. Res pa je, da zahteva zdravljenje, pa tudi kasnejša rehabilitacija, veliko naporov in tudi sodelovanja bolnice same, njenih svojcev, prijateljev ter zdravnikov. Jaz vedno pravim: Kjer je sloga, tam je zmeraj moč! Moč, da se raka premaga.

Pred petnajstimi leti je sistem zdravstva omogočal, da smo se operiranke še v bolnišnici do neke mere rehabilitirale in odpočile, sedaj jih pošljejo domov že po dnevu ali dveh ...

Imela sem srečo, da so mi domači po operaciji vsestransko pomagali. Starejši sin je prevzel kuhanje in likanje ter je razbremenil mene in moža – mlajša dva pa sta mi delala družbo, ko sem po kemoterapijah vsa uničena ležala v postelji. Morda bi tudi njiju, glede na moje sedanje izkušnje, lahko bolj vključila v opravljanje lažjih gospodinjskih del. Tako pa je glavnina bila na ramenih starejšega sina

in moža. Priznam, da so mi sorodniki in mnogi prijatelji takoj, ko sem prišla iz bolnišnice, ponudili pomoč. Pa je nisem hotela sprejeti, saj se nisem sprijaznila z mislijo, da ne zmorem. Zato ni čudno, da sem se po treh mesecih precej zdelana znašla v zdravilišču Dobrna in šele tam, kjer sem bila le hotelska gostja, spet pridobila moči. Istočasno pa mi je pacientka z daljšim stažem in ponovitvami bolezni zaupala, da se, ko pride utrujena od kemoterapije domov, pač za kake tri dni kar uleže in prepusti skrb za gospodinjstvo domačim. Potem tudi hitreje pridobi moč za naslednjo kemoterapijo! Spoznala sem, da je imela prav.

Tudi povratek v službo je bil zame hudo naporen, čeprav sem delala le po štiri ure. Težko sem sprejela, da ne morem več v službi postoriti toliko kot prej, da imam težave s koncentracijo in da sem pogosto utrujena. Danes vem, da je bila to reakcija na vse hudo, kar me je prizadelo pred boleznijo in med zdravljenjem. Ker sem hotela delati toliko kot prej, a nisem zmogla, sem se bala, da morda rak napreduje. Mnogo pozneje sem spoznala, da moram več počivati in zato so z leti postale vse težave bolj obvladljive!

Zaradi novih spoznanj sem se pred službo in po njej bolj posvetila pridobivanju kondicije, če sem bila prehlajena ali utrujena, pa sem se naučila tudi bolezen »odležati« in ne več prehoditi!

Čeprav so me domači in sorodniki ter prijatelji razumeli, sem vendarle največ

podpore našla med sebi enakimi, med operiranimi ženskami. In še danes sem jim hvaležna za njihove razumevajoče besede in vzpodbude, ki sem jih tedaj najbolj potrebovala!

Kaj polagam na srce na novo obolelim in njihovim najbližjim? Naj se zavedajo, da pri odpustitvi iz bolnišnice, torej že dan ali dva po operaciji raka dojke, nobena bolnica še ni zdrava. Zato ne more opravljati gospodinjskih del, torej ne kuhati, pospravljati ali še kaj bolj težkega, recimo delati na vrtu ali na polju. Vse lahko počaka, zdravje ne!

Žal pa marsikatera ženska doma ne najde pravega razumevanja ali pa nima nikogar. Zato ji predlagam, da si za prve dni in tedne najdejo pomoč. Če je ne more dobiti med domačimi, naj jo brez slabe vesti najde drugod. Svetujem tudi, naj za nekaj časa ne gleda prahu! Ga bo že pobrisala, ko bo to spet zmogla.

Vse tiste, ki pa nimajo res nobene možnosti oziroma nikakršnih pogojev za pomoč na domu, pa naj prosijo svojega zdravnika, da ostanejo malo dalj v bolnišnici!

In ne pozabite! Vaše okrevanje je v veliki meri odvisno od vas samih. Zavedajte pa se, da se zdravje ne vrne čez noč. V tem času, ko se držite navodil zdravnika in ko začnete, če že prej niste, živeti čim bolj zdravo, prevrednotite stare vrednote in predvsem se naučite misliti tudi nase, ne le na druge!

Lep pozdrav vsem in topel objem od

Kristine Bajec.

NA KRATKO - 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 donatorjev 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, Zaloška 5, 1000 Ljubljana; NAMEN: za bolnice v stiski, samopomoč, predavanja, Novice Europa Donna, podporo gibanju itd. Darujte, če lahko, za kar želite!

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.

REKONSTRUKCIJA

Čeprav bolnicam kirurgi specialiste plastične, rekonstrukcijske in estetske kirurgije navadno podrobno predstavijo rekonstrukcijo dojke, mnoge še vedno begajo razna vprašanja, na katera najlažje odgovorijo tiste ženske, ki so takšno operacijo že opravile. Zato je ED ustanovila **sekcijo za rekonstrukcijo dojke**,

v kateri so ženske, ki so jim kirurgi dojko/i že obnovili. Če vas karkoli zanima, pokličite **Darja Rojec** (na sliki), ob delavnikih med 9. in 15. uro na telefon:

041 622 361.



Darja Rojec

Diagnoze rak nihče ne simulira

TOGOST BOLNIŠKIH ODLOČB

Te dni je mlada onkološka bolnica, v najboljših tridesetih letih, mamica dveh otrok, ki se že tretje leto zdravi za rakom dojk in ima po radikalni operaciji, obsevanjih, kemoterapijah in hormonskem zdravljenju še vedno težave z limfedemom roke, prejela od Zavoda za zdravstveno zavarovanje Slovenije - območne enote Ljubljana novo odločbo o bolniškem staležu z naslednjim navodilom: »V času začasne zadržanosti z dela je zavezancu/ki dovoljeno gibanje v kraju prebivališča, odsotnost z doma pa je dovoljena tudi ob odhodu na zdravniški pregled ali predpisano terapijo.«



Fotografija: Photoalto

Navodilo je radodarnейše, kot so bila vsa prejšnja, dovoljuje gibanje v kraju bivanja, česar prejšnja niso, še vedno pa pacientka ne ve, ali sme z otrokoma na krajši izlet, k prijateljski kavo v sosednji kraj ali celo z družino na dopust, čeprav ve, da se mora v celoti ravnati po navodilih lečečega zdravnika in tudi veliko počivati.

POBUDA

Europa Donna si že vrsto let prizadeva, da bi Zavod za zdravstveno zavarovanje Slovenije (ZZZS) v svojih bolniških odločbah obravnaval gibanje onkoloških in njim podobnih bolnikov v času zdravljenja (ti zagotovo niso in ne morejo biti namišljeni bolniki) bolj razumevajoče in humano. Pooblaščen zdravniki za-

varovalnice naj ne bi omejevali gibanja onkološkim bolnikom, če tega izrecno ne zahteva lečeči zdravnik, ki najbolje ve, kaj je za pacienta dobro in kaj ne.

Pobuda Europe Donne za spremembo togih določil je bila vodilnim na ZZZS posredovana že nekajkrat tako ob osebnih obiskih, v pisni obliki in znova tudi javno na letošnjem onkološkem vikendu v Laškem ter objavljena že septembra 2005 tudi v Novicah ED.

DEJSTVA

Za rakom zboli letno okoli deset tisoč prebivalcev Slovenije, približno polovica moških in polovica žensk. Iz zadnjega tiskanega poročila Registra raka pri Onkološkem inštitutu v Ljubljani, ki že od leta 1950 redno evidentira vse nove primere rakavih bolezni, izvemo, da je leta 2005 za rakom na novo zbolelo 10.720 oseb (skoraj odstotek več kot leto prej), od tega 5455 moških (0,3 odstotka manj kot leto prej) in 5265 žensk (2,2 odstotka več kot leto prej). Kljub napredujočemu zdravljenju in vse daljši dobi preživetja (v letih 2001–2005 je pet let po zdravljenju preživel 51 odstotkov moških in 65 odstotkov žensk), se incidenca nekaterih vrst raka še vedno povečuje. Pri obeh spolih je pogostejši rak debelega črevesa in danke, maligni melanom in drugi kožni raki, rak na trebušni slinavki in Ne-hodkinovi limfomi, pri moških rak mod in pri ženskah predvsem rak dojk, ki je (po podatkih za leto 2005) z 20,6-odstotnim deležem in 1082 na novo zbolelimi ženskami še vedno najpogostejši med raki pri ženskah, pa tudi pljučni rak in rak materničnega telesa, medtem ko se zbolevnost za rakom materničnega vratu zmanjšuje.



Fotografija: arhiv ED

MIRIJ DOMA?!

Bolnica, ki so jo operirali zaradi raka dojk, je, kot rečeno, že leta 2005 poslala na Europo Donno fotokopijo odločbe, ki jo je zaradi njene začasne nezmožnosti za delo izdal ZZZ Slovenije, območna enota Novo mesto. V njej – med drugim – dobesedno piše: *V času začasne zadržanosti z dela mora biti zavezanec/ka, ki se zdravi doma, na svojem domu in mirovati ali izvajati fizične aktivnosti, ki jih odredi osebni zdravnik. Odhod z doma je dovoljen le ob odhodu na zdravniški pregled ali predpisano terapijo.*

Bolnica se je vprašala, če mora bolnica z rakom dojk zares ves čas prebiti med štirimi stenami. To se ji zdi, kot tudi Europi



Donni, popolnoma birokratski in nesmiseln ukrep.

Zato sta Mojca Senčar, predsednica, in Ada Gorjup, generalna sekretarka Europe Donne, obiskali tedanjega direktorja ZZSZ v Ljubljani in mu izročili osnutek besedila, ki naj bi bil v prihodnje zapišan v odločbah o začasni nezmožnosti za delo za bolnike z rakom dojke oziroma z rakom:

Priporočamo Vam, da čas bolniške odsotnosti izkoristite za izboljšanje in vrnitev svojega zdravja: bodite, kolikor le zmorete ali kolikor vam dovoljuje lečeči zdravnik, telesno aktivni; pazite na primerno in zdravo prehrano; opustite, če še niste, ne-

zdrave navade (kajenje, prekomerno pitje alkohola); vključite se v skupine za samopomoč podobnih bolnikov ali poiščite individualno pomoč. Lažje boste premagovali stiske; vsak dan preživite čim lepše in zagotovo bo to vplivalo na vaše počutje in zdravje.

BOLNIŠKO NADOMESTILO

Nadomestilo za bolniško odsotnost z dela in ravnanje v času odsotnosti z dela opredeljujejo različni predpisi, v največji meri delovna, zavarovalniška in zdravstvena zakonodaja s pripadajočimi podzakonskimi akti in navodili.

PRAVICE

Pacienti imajo poleg pravic iz delovnega razmerja, iz obveznega in dodatnega zdravstvenega zavarovanja in pravic, ki izhajajo iz posebnega Zakona o pacientovih pravicah (Uradni list RS, št. 15-455/08) tudi dolžnosti, med katerimi je zagotovo ena pomembnejših, da so za zdravje v največji meri odgovorni sami.

Glede na to, da je Zakon o pacientovih pravicah, te so povsem neodvisne od pravic iz obveznega in dodatnega zdravstvenega zavarovanja, v rabi šele od 26. avgusta 2008 (z izjemo 16. in 17. člena, ki se bosta začela uporabljati šele čez pol leta), spomnimo, katere pravice mu zagotavlja in katere dolžnosti mu nalaga.

Pacientu kot uporabniku zdravstvenih storitev zagotavlja zakon **14 pravic** in sicer pravico do:

- dostopa do zdravstvene oskrbe in zagotavljanja preventivnih storitev
- enakopravnega dostopa in obravnave pri zdravstveni oskrbi
- proste izbire zdravnika in izvajalca zdravstvenih storitev
- primerne, kakovostne in varne zdravstvene oskrbe
- spoštovanja pacientovega časa
- obveščenosti in sodelovanja
- samostojnega odločanja o zdravljenju
- upoštevanja vnaprej izražene volje
- preprečevanja in lajšanja trpljenja
- drugega mnenja
- seznanitve z zdravstveno dokumentacijo
- varstva zasebnosti in varstva osebnih podatkov
- obravnave kršitev pacientovih pravic
- brezplačne pomoči pri uresničevanju pacientovih pravic.

Pravice so podrobno opredeljene kar v 49 členih (od 5. do 53. člena).

DOLŽNOSTI

Za doseganje kakovostne in varne zdravstvene oskrbe opredeljuje zakon v 54. členu tudi **7 dolžnosti**. Pacient je dolžan:

- dejavno sodelovati pri varovanju, krepitvi in povrnitvi lastnega zdravja
- v času bolezni ravnati v skladu s prejetimi strokovnimi navodili in načrti zdravljenja, v katere je ustno ali pisno privolil
- dati pristojnemu zdravniku in drugim pristojnim zdravstvenim delavcem vse potrebne in resnične informacije v zvezi s svojim zdravstvenim stanjem, ki so mu znane in so pomembne za nadaljnjo zdravstveno oskrbo, zlasti podatke o svojih sedanjih in preteklih poškodbah ter boleznih in njihovem zdravljenju, boleznih v rodbini, morebitnih alergijah in zdravilih, ki jih uživa
- obvestiti zdravstvene delavce in zdravstvene sodelavce o nenadnih spremembah zdravstvenega stanja, ki se pojavijo med zdravljenjem
- biti obziren in spoštljiv do zasebnosti in drugih pravic drugih pacientov ter zdravstvenih delavcev in sodelavcev
- spoštovati objavljene urnike, hišni red in predpisane organizacijske postopke izvajalcev zdravstvenih storitev
- pravočasno obvestiti izvajalca zdravstvenih storitev o morebitnem izostanku na pregled ali zdravljenje.

Prvi mesec gre bolniško nadomestilo v breme delodajalca, nato prevzame plačevanje bolniške odsotnosti na osnovi obveznega in dodatnega zdravstvenega zavarovanja zdravstvena zavarovalnica. Ta v svojih organizacijskih enotah po Sloveniji izbere in pooblasti zavarovalniškega zdravnika, ki zagotovi bolniški stalež s posebno odločbo – seveda upošteva potek zdravljenja in predlog ter navodila lečečega oziroma osebnega zdravnika. Z odločbo prejme bolnik tudi obvestilo, kako naj se (glede na naravo bolezni) ravna v času bolniške (ali naj se zadržuje doma, kadar ni napoten k zdravniku ali na terapijo, naj ne zapuša kraja bivanja ipd.)

SIMULANTI

Med resnično bolnimi je vedno tudi nekaj namišljeno bolnih, ki bolniško odsotnost z dela izkoriščajo v različne namene, med drugim tudi za ukvarjanje s pridobitno dejavnostjo. Podatki kažejo, da je v Sloveniji neupravičenih kar 13 odstotkov bolniških odsotnosti, in da je tudi povprečni čas bolniške odsotnosti z dela (8,6 dneva) med najdaljšimi v Evropi, kar jo uvršča na neslavno drugo mesto med evropskimi državami. Seveda ni mogoče oporekati, da je bolniška namenjena zdravljenju, vendar si zbolelosti za rakom zagotovo nihče ne želi in ne izmisli.

NADZOR

Za preprečevanje bolniških zlorab in tudi za ugotavljanje, ali bolniki v lastno dobro ne škodijo rezultatom zdravljenja oziroma ali spoštujejo zdravnikova navodila ali ne, je predviden nadzor. In ta postaja vse strožji.

V prvem mesecu bolniške odsotnosti nadzirajo bolnike nadzorniki delodajalcev, po tridesetih dneh pa laični nadzorniki zdravstvene zavarovalnice. Če ti ugotovijo, da je bila pravica do bolniške kršena, je mogoče zadržati plačilo bolniške za dan ugotovljene kršitve oziroma zahtevati prekinitev bolniške, če se dokaže, da je namišljen bolnik v času bolniške opravljal pridobitno dejavnost.

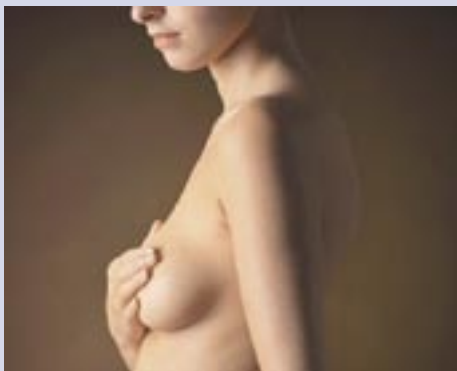
KJE TIČI ZAJEC

Predpisi veljajo seveda v enaki meri za vse zbolele, ne glede na težo in vrsto bolezni. In prav v tem grmu tiči zajec. Diagnoze rak človek zagotovo ne simulira in tudi navodila, ki jih prejemajo pacienti z odločbami o ravnanju v času bolniške (naj ne zapuščajo doma ali kraja bivanja), so zanje in tudi za paciente z ne-

PROBLEMI

Za vsemi vrstami raka zboli večina državljanov Slovenije po 50. letu starosti (leta 2005 je bilo 89,8 odstotka moških in 84,4 odstotka žensk), vendar se pri nekaterih vrstah raka starostna meja že občutno pomika navzdol v delovno najbolj aktivno obdobje – tudi pri raku dojk, za katerim je (po podatkih za leto 2005) do 50. leta zbolelo 21 odstotkov in do vključno 59. leta kar 46 odstotkov žensk.

Vsi, ki se z rakom srečajo v aktivnem delovnem obdobju (kar velja tudi za prvo desetletje po 50. letu starosti, ker upokojitveni pogoji obema spoloma iz leta v leto zvišujejo starostno mejo), se poleg telesnih in duševnih problemov, ki jih prinaša bolezen, srečujejo tudi s številnimi drugimi, med njimi tudi togimi birokratskimi, ki opredeljujejo način pacientovega življenja v času odsotnosti z dela.



Fotografija: arhiv ED

katerimi drugimi vrstami bolezni (srčni bolniki ...) popolnoma neživiljenjska. Za kakovost življenja ob zdravljenju, za telesno in duševno rehabilitacijo mnogi pacienti nujno potrebujejo gibanje, druženje, spremembo okolja ..., vendar jim odločba tega ne omogoča. Da ne bi prišlo do nesporazumov, naj bi bila navodi-

la za ravnanje v času bolniške v dogovoru med lečečim oziroma izbranim zdravnikom in pooblaščenim zavarovalniškim zdravnikom opredeljena individualno, prilagojena vsakemu pacientu posebej. Kot kažejo primeri, je kratek stik najverjetneje prav na relaciji lečeči oziroma osebni zdravnik in pooblaščen zdravnik

zavarovalnice, saj se odločbe ZZZS po območnih enotah zelo razlikujejo.

Na Gorenjskem, denimo, v odločbah namenjenih ženskam, obolelim za rakom dojk, že nekaj časa ni zahteve za strogo mirovanje doma, če tega izrecno ne zahteva lečeči zdravnik. V odločbi, ki jo je prejela te dni pacientka v Novem mestu, je navodilo o gibanju v času bolniške do pike in vejice identično tistemu, ki ga je prejela pacientka z ljubljanske območne enote ZZZS, medtem ko se besedilo, izdano na območni enoti ZZZS v Mariboru, glasi takole: »V času bolniškega stala je zavarovanki dovoljeno zapustiti bivališče za obisk pri zdravniku oziroma upoštevati navodila osebnega zdravnika.« Pacientka je po dolgotrajnem zdravljenju in rekonstrukciji dojke ter po predhodnem posvetu s psihiatrinjo zaprosila osebnega zdravnika za štiridnevni oddih na Rogli, kar je osebni zdravnik pisno dovolil.

Prav zaradi različnosti določil po posameznih območjih, bi bilo prav, da bi Zavod za zdravstveno zavarovanje Slovenije poenotil navodila in upošteval priporočilo Europe Donne!

Danica Zorko

ED DOGODKI - ED DOGODKI - ED DOGODKI - ED DOGODKI

SVETOVNA ROZA PENTLJA DARJI ROJEC

Drugo, Sloveniji namenjeno *Svetovno roza pentljo* z natisnjeno besedo HVALA v mnogih svetovnih jezikih, ki jo ženskam po svetu kot simbolno vez med bolnicami z rakom dojk in podporniki boja proti tej bolezni že od leta 2005 podeljuje kozmetična družba AVON, je letos prejela Darja Rojec. Darja je prebolela raka na obeh dojkah in svojo dokaj trnovo pot zdravljenja opisala v knjigi *Pa jo imam*. Pentljo ji je na svečanosti ob Europa-Donninem seminarju v Termah Dobrna in ob navzočnosti Adriane Giurissa, Avonove direktorice za Slovenijo, Hrvaško in BiH, vročila lanskoletna dobitnica Erika Simončič, ki je tudi premagala raka na obeh dojkah. Enako zasnovano simbolno roza pentljo v nežnejšem roza odtenku so prejele vse udeležence seminarja. Avonova Svetovna roza pentlja je namenjena najbolj pogumnim, optimističnim in tudi po zdravljenju vsestransko aktivnim ter v prihodnost zartim predstavnicam držav po svetu.

Poudariti velja, da ima Avon poleg primarnega kozmetičnega programa močno razvit človekoljubni program. Leta 1992 je ustanovil posebni Sklad za boj proti raku dojk, s katerim je prisoten v več kot 50 državah po svetu. Sklad se polni s prodajo humanitarnih proizvodov, označenih z roza pentljo.

D. Z.



Fotografija: Neva Železnik



**SVETOVALNI CENTER
ZA OTROKE, MLADOSTNIKE
IN STARŠE LJUBLJANA**
Gotska ulica 18, 1000 Ljubljana

**YESELE BOŽIČNE PRAZNIKE IN SREČNO NOVO LETO 2009
ZELIMO VSEM SVOJIM STRANKAM IN POSLOVNIM PARTNERJEM.**

Namesto nakupa božično-novoletnih voščilnic bomo denar podarili Slovenskemu združenju za boj proti raku dojk EUROPI DONNI.



Onkološke rane zahtevajo posebno pozornost

VSAKA RANA JE DRUGAČNA

Rakaste (onkološke ali maligne) rane so posledica same bolezni, torej raka, ali pa zdravljenja raka. Zanje je značilno, da se celijo bistveno počasneje kot nerakaste rane, zato zahteva njihovo zdravljenje posebna znanja, pozornost, sodobne pristope in pripomočke.

Kdo naj bi bil torej naš sogovornik ali sogovornica, ki bi nam o tem povedal/-a kaj več? Onkolog operater dr. Erik Breclj je bil zelo jasan: »O tem vedo največ medicinske sestre. Ko onkolog potrdi oziroma oceni, kakšne vrste rano ima pred seboj, so sestre na Onkološkem oddelku tiste, ki nato tako rano spremljajo in oskrbujejo naprej.«

Tako je postala naša sogovornica višja medicinska sestra in enterostomalna terapevtka Helena Uršič z Onkološkega inštituta v Ljubljani.

■ **Ali so onkološke rane pogosta posledica zdravljenja raka?**

Da, poleg tega so pogosto neozdravljive in jih zato obravnavamo s paliativnimi metodami, kar pomeni, da preprečujemo njihovo razširjanje in vse spremljajoče posledice – tudi bolečine, ki jih spremljajo.

■ **Ozdravljenje rakaste bolezni je odvisno od številnih dejavnikov, prav tako uspeh zdravljenja rakaste rane?**

Da. Razplet osnovne bolezni je odvisen od vrste raka, stadija, mesta, kjer je vzniknil, zdravstvenega stanja bolnika, starosti, prehranjenosti, podpore okolice itd. Zdravljenje bolezni, ki vključuje operacijo, obsevanje in kemoterapijo (vse naštetе oblike ali posamezne), za-

gotovo vpliva, poleg prej naštetega, tudi na boljše ali slabše, hitrejše ali počasnejše celjenje onkološke rane. Obsevanje ali radioterapija, katere namen je lokalna odstranitev rakastega tkiva, sledi velikokrat operativni odstranitvi rakastega tkiva. To pa ima pogosto zelo neprijetne posledice, saj lahko povzroči razraščanje fibroznega tkiva in vpliva na ožilje. Kemoterapija, to je zdravljenje raka z zdravili, ki pa, na žalost, ne uničuje samo rakastih celic, ampak tudi zdrave, in ki je pogosto združena še z operacijo in obsevanjem, lahko bistveno upočasni delitev zdravih celic in s tem nastanek novega tkiva. Posledica tega je počasnejše celjenje rane. Naposled pa je za sam izid zdravljenja osnovne bolezni in rane izredno pomembno, kako je bolnik prehranjen. Bolniki z rakom bi morali jesti kakovostno in tudi kalorično hrano, česar pa pogosto zaradi same narave bolezni, morda pa tudi neznanja ali slabega socialnega stanja ne morejo oziroma jim ni dosegljivo.

■ **Na katerih delih telesa so onkološke rane najpogostejše?**

Onkološke rane, ki se razvijejo pri petih do desetih odstotkih rakastih bolnikov, nastanejo najpogostejše na prsnem košu (kar tretjina vseh), in to na dojk, na glavi, v dimljah, genitalijah in na koži (maligni melanom in limfom).

■ **Kateri je osnovni vzrok za nastanek malignih kožnih ran?**

Maligna kožna rana se pogosto razvije pri nezdravljenih rakah ali pri ponovitvi bolezni (recidiv). Kaj se zgodi? Celice primarnega raka, npr. raka dojk, vdrejo (infiltrirajo) v podkožje. Rane, ki nastanejo, se lahko razvijejo tudi iz kožnih metastaz, ko se bolezen na tistem mestu (lokalno) ponovi in tumor prodre skozi kožo.

■ **Kako bolezenski proces nastanka rakaste kožne rane poteka?**

Rakasta tvorba zelo dobro poskrbi za prehranjevanje svojih celic. To stori z razraščanjem ožilja. Tako rakave celice vdor

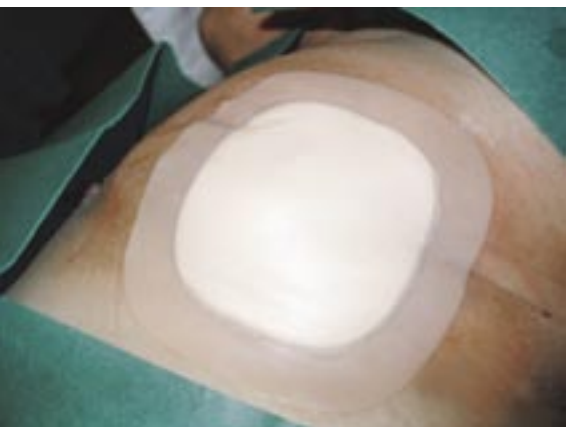


Helena Uršič, višja med. sestra

v lokalno ožilje, zaradi česar je prizadeta prekrvitev zdravega tkiva, ki začne zaradi pomanjkanja hranil odmirati. Pride do razjede ali ulceracije. Takšno tkivo je krhko in zelo ranljivo, zaradi česar lahko močno krvavi. Izloček, torej odmrlo tkivo, je obilen in ima neprijeten vonj. Če je izloček dalj časa ali trajno prisoten, povzroči vnetja. Za tako vnetje so npr. zelo dovzetni udi (roka ali noga), ki so prizadeti zaradi limfedema (oteklina, ki je posledica zastaja limfe), ta pa je posledica predhodnega operativnega posega ali vdora rakastih celic v bezgavke. Limfedem zaradi svojega obsega ovira normalno gibljivost roke ali noge, s tem povečuje nevarnost okužbe in povzroča bolečino. Tako torej vidimo, da lahko tudi limfedem, ki je pravzaprav posledica operacije, povzroči površinske rane, ki rosijo.

■ **Kakšni so znaki onkološke rane?**

Vsaka maligna rana je seveda drugačna, vendar pa so vsem do določenem mere skupni naslednji najpogostejši simptomi: izloček, neprijeten vonj, krvavitev, oteklina, bolečina in srbenje. Rakasta rana je zaradi odmrlega tkiva izpostavljena okužbi, razvoju globljih, žepastih ran (sinusov) in tvorov (fistul). Izloček iz maligne rane, ki je lahko bolj ali manj obilen, pa lahko zaradi neposrednega stika z zdravo kožo okoli rane povzroči tudi njeno poškodbo in okužbo. Zdravnik onkolog torej postavi diagnozo maligne rane na osnovi odvzetih celic ali tkiva in rano



Nova obloga za rane



Fotografije: Osební arhiv

celjenje rane. Omenim naj še nadzor nad vonjem. Neprijetni vonj povzroča odmrlo tkivo. Ko tega odstranimo, zmanjšamo ali odstranimo tudi vzrok za neprijetni vonj. Maligne rane čistimo z izpiranjem s fiziološko (sol, destilirana voda) ali ringejevo raztopino (sol, voda, elementi v sledih, destilirana voda), ki sta po svoji sestavi blizu tekočinam človeškega organizma. Tekočini sta ogreti na telesno temperaturo, da ne povzročimo poškodb tkiva, krvavitve in bolečine. Sestava, tempera-

rane se moramo zavedati, da je ta pogosto okužena, zato jo je treba dnevno negovati in prevezovati. Obloge za tovrstne rane vsebujejo med drugim antiseptike in zdravilo. Včasih pa je potrebno še sistemsko zdravljenje celotnega organizma s pomočjo antibiotika. Omenila sem neprijetni vonj. To nikakor ni stvar slabe higijene, ampak je za onkološko rano značilno. Tudi tega nadzorujemo in obvladujemo s posebnimi oblogami. Posebne obloge so namenjene tudi preprečevanju krvavitve onkološke rane, ki so za ta zaplet še posebno občutljive. Onkološka rana povzroča bolečino. Na osnovi ocene stopnje bolečine določi zdravnik takšnemu bolniku tudi analgetik oziroma posebno oblogo iz poliuretanske silikonske pene, ki se prilepi na dno rane in zagotavlja vlažno okolje za celjenje. Pri malignih ranah moramo paziti, da zaščitimo okolni zdravi del kože. Tudi za to imamo pripomočke v obliki tekočin, krem, oblog iz hidrokoloida (osnova je karboksimetilceluloza), različne obloge itd. Posebno neprijetno je tudi srbenje, ki ga lahko povzroči rast tumorja, izloček iz rane, telesne tekočine ali preobčutljivost na obvezilni material. V takih primerih si pomagamo zopet z različnimi oblogami, lahko pa tudi z aparatom TENS, ki lajša srbenje, povezano z maligno kožno rano.

Obloge za oskrbo onkoloških ran so sodoben in nujen pripomoček. V bolnišnici imamo oblog sicer dovolj, težave pa nastopijo, ko se bolnik vrne v domačo oskrbo, saj mu jih zdravnik ne more predpisati. Vemo pa, da so zelo drage.

oceni. To pomeni, da seveda ugotovi najprej njeno mesto, velikost in globino; oceni dno rane: odmrlo tkivo (mrtvina, ki je lahko črna ali vlažna), granulacijo (tkivo sestavljajo celice - fibroblasti, ki izdelujejo kolagen in številne majhne krvne žile) in epitelizacijo (epitelij je krovno tkivo in je na površini telesa kot kožna vrhnjica); oceni količino in kakovost izločka, prisotnost in jakost neprijetnega vonja, znake morebitnega vnetja; vrsto, jakost in čas pojavljanja bolečine ter krvavitve in stanje okolne kože.

■ Oceni rane sledi oskrba, za katero ste odgovorne medicinske sestre. Kako ta poteka?

Najprej moramo rano očistiti, odstraniti odmrlo tkivo (mrtvine), s čimer zmanjšamo število bakterij in zmanjšamo ali preprečimo nevarnost okužbe. Dobra oskrba rane pomeni zagotavljanje vlažnega okolja, preprečevanje poškodb zelo ranljivega tkiva in krvavitve ter pospeševanje granulacije in epitelizacije – če je ta seveda mogoča. Granulacija in epitelizacija pomenita namreč celjenje in za-

tura in uporaba tekočine ugodno vpliva na celjenje rane. Temu postopku sledi odstranjevanje odmrlega tkiva. Le redko uporabljamo ostro oziroma kirurško odstranjevanje, ampak posebne gele z dodatki, ki mrtvine raztapljajo.

■ Zakaj so za zdravljenje onkološke rane nujne posebne obloge?

Onkološke rane izločajo velike količine izločka, zato je pri njihovi oskrbi nujen postopek, pri katerem uporabljamo ustrezne obloge. Te vsrkajo odvečni izloček, obenem pa zagotovijo vlažno okolje, ki je za celjenje rane nujno potrebno. Obloge so različne, vsebujejo pa tudi različne, za celjenje blagodejne in zdravilne sestavine. Posebno težavo za nego predstavljajo fistule, to so ne-normalne povezave med dvema votlima organoma ali votlim organom in telesno površino, skozi katere iztekata urin in črevesna vsebina. V takih primerih moramo biti poleg pravilne oskrbe pozorni tudi na izgubljanje elektrolitov in prehranskih snovi, ki jih moramo takim bolnikom nujno nadomeščati. Pri oskrbi

■ Obloge zagotovo niso poceni, so pa potrošni material. Jih imate na Onkološkem inštitutu dovolj?

V bolnišnici imamo na voljo vse materiale za oskrbo tovrstnih ran, težava pa nastopi, ko bolnika odpustimo domov, kajti teh sodobnih oblog zdravnik ne more predpisati na recept, zato jih mora bolnik kupiti, kar pa je zelo drago. Pri Društvu za oskrbo ran Slovenije si že več let prizadevamo, da bi bile te obloge na recept, a še vedno niso. Vse, kar lahko naredimo, preden bolnika odpustimo domov, je to, da ustno in pisno obvestimo patronažno medicinsko sestro, ki naj na bolnikovem domu nadaljuje s priporočeno oskrbo rane. Svojci lahko bolniku seveda pri marsičem pomagajo, vendar pri oskrbi onkološke rane praviloma ne.

■ Pred seboj pa nimate le rane, ampak človeka, bolnika.

Res je. Zato mora biti naša obravnava vsestranska, obzirna in celovita. S prijazno in vzpodbudno besedo storimo velikokrat več kot s svojim osnovnim delom. Resnici na ljubo je treba povedati, da gre rakasta bolezen velikokrat svojo pot, ki je ne moremo ustaviti in preprečiti. Enako velja za maligno rano.

Alenka Lobnik Zorko



Prof. dr. Tanja Čufer o raku dojk

TRETJINI BOLNIC BO KEMOTERAPIJA PRIHRANJENA

Glavna novost, ki si jo lahko obetamo v zdravljenju raka dojk, niso le nova tarčna zdravila, ampak možnost, da s pomočjo genskega podpisa raka pri posamezniku zdravnik ugotovijo, katero zdravljenje bo zanj učinkovito in katero ne. To bi lahko kar tretjini bolnic z rakom dojk prihranilo kemoterapijo, ocenjuje onkologinja prof. dr. Tanja Čufer, dr. med.

V zadnjih letih, ko govorimo o napredku v zdravljenju raka, govorimo predvsem o tako imenovanem tarčnem zdravljenju. Da ima to danes izjemno veliko vlogo, se strinja tudi prof. dr. Čuferjeva, a hkrati poudarja, da smo tarčno zdravljenje prav pri raku dojk poznali že tudi pred tremi desetletji. »Tokrat ga sicer nismo tako imenovali, a hormonsko zdravljenje pri hormonsko pozitivnem raku dojk je naravnost šolski primer tarčnega zdravljenja. Morda se šele zdaj dobro zavedamo njegovega pomena in izjemne učinkovitosti.« Razvoj tehnike pa je omogočil, da so danes tarče zdravljenja nove in še veliko bolj natančno določene. Najdemo jih na samih rakavih celicah ali v njih. Strokovnjakinja razlaga: »Če hočete tarčno zdravilo, morate najprej natanko poznati tarčo. Sam rak dojk je pregroba tarča, kajti to ni le en rak. S tem ko smo začeli določati beljakovine, ki jih kodira gen v rakavi celici in so nekoliko drugačne kot v normalnih celicah, smo šele spoznali res natančne tarče, kamor lahko usmerimo zdravljenje.«

VSE MANJŠE TARČE

Tu so na prizorišče stopila biološka oziroma z biotehnologijo ustvarjena zdravila, ki so danes postala nekakšen pojem za tarčna zdravila. Njihov cilj so drobne podrobnosti v celicah vsakega posamez-

nega raka. Kot pojasnjuje sogovornica, lahko glede na mehanizem delovanja danes ločimo dve vrsti bioloških zdravil, ki jih spoznamo po končnicah.

- **mab** je končnica, ki označuje monoklonska protitelesa, biološka zdravila, katerih cilj je posebna beljakovina na ovojnici rakavih celic. Primer takega zdravila pri raku dojk je trastuzumab, ki je za zdravljenje razsutega raka dojk v uporabi že desetletje.

- **nib** je končnica, ki označuje biološko zdravilo v obliki male molekule, ki je usmerjena v samo rakavo celico in deluje na posamezne signalne poti v njej. Primer takega zdravila je lapatinib, ki je v Evropski uniji dovoljenje za promet dobil letošnjega junija.

»Težko je reči, katero zdravilo je boljše, morda je najboljša celo kombinacija obeh. Raziskave v to smer že tečejo,« pojasnjuje prof. dr. Čuferjeva.

Prof. dr. Tanja Čufer, dr. med., specialistka internistka, Onkološki inštitut Ljubljana, poudarja pomen individualnega zdravljenja raka. Genski zapis tumorja pri posamezniku nam lahko odkrije, katero zdravljenje je zanj najbolj primerno.



Fotografija: Urša Blejc

GENSKI ZAPIS TUMORJA

Kot že rečeno, pa glavni napredek v zdravljenju raka dojke ni le v ugotavljanju novih tarč zdravljenja, ampak je novost predvsem to, da lahko glede na genske lastnosti – genomiko tumorja vse bolje in natančneje opredelimo, katero zdravljenje je oziroma katero ni smiselno.

»Rak dojke je model, kamor novosti prihajajo najhitreje; ker je pogost in tudi zato, ker ženske znano govoriti na glas in si znamo izboriti svoje pravice, zato tudi poteka v zvezi z njim veliko raziskav. Prav pri raku dojke običajno najprej ugotovijo stvari, ki pozneje veljajo tudi za vse ostale solidne rake. In ravno pri raku dojke se je najprej začelo govoriti, da na podlagi genske karte tumorja ne ugotavljamo samo tarče za tarčna zdravila, ampak tudi, katera zdravila ima sploh smisel uporabiti in katera ne,« ugotavlja sogovornica.

MANJ NEŽELENIH UČINKOV!

V zvezi s tem potekata dve veliki raziskavi, MINDACT v Evropi, v katero je vključena

Izboljšujejo se tudi preiskave

Za zdaj je najbolj uporabljana preiskava za odkrivanje raka dojke mamografija, vendar med novimi možnimi preiskovalnimi metodami preučujejo tudi magnetno resonanco, ki bi bila primerna tudi za mlajše ženske, pri katerih mamografija ni smiselna. Z zelo hitrimi koraki prihajajo tudi nove preiskave, ki nam bodo pri manjših tumorjih pomagale odkrivati, ali so posamezne rakave celice že odpotovale po telesu.

tudi Slovenija, in TAILORX v Ameriki. Slovenska strokovnjakinja je podobno kot številni drugi vrhunski strokovnjaki na podlagi že zdaj znanih podatkov prepričana, da bosta raziskavi dokazali, da lahko kemoterapijo prihranimo tretjini bolnic. Potem ko so nekoč zdravili vse enako in seveda tudi na ta način rešili milijone življenj, je zdaj prišel čas za zdravljenje, prilagojeno posamezniku. »Zdaj bomo torej lahko ravno tako ali še bolj učinkovito zdravili, vendar z manj neželenih učinkov.«

Kot pojasnjuje prof. dr. Čuferjeva, je bil to tudi glavni poudarek 33. letnega kongresa evropskih onkologov (ESMO), septembra v Stockholmu, na katerem je kot vabljen predavateljica sodelovala tudi sama. Kako najti napovedne dejavnike, lastnosti tumorja, ki nam bodo pomagali čim boljše izbrati pravo zdravljenje

Avstrijci dobijo nova zdravila takoj

Na onkološkem kongresu v Stockholmu so izpostavili tudi razlike v dostopnosti zdravil v različnih evropskih državah. Kot kaže, najhitreje do novih zdravil pridejo bolniki v Franciji, Avstriji in Švici, medtem ko so razmeroma pozno dostopna bolnikom v Veliki Britaniji. Prof. dr. Tanja Čufer, dr. med., ocenjuje, da je šest mesecev, kolikor preteče od registracije zdravila do odobritve sredstev s strani zavarnice, glede na slovenski bruto domači proizvod, razumno obdobje. Za bolnike pa je čakanje seveda vedno predolgo. Zato bi vsekakor morali pri nas narediti več, da bi bila tudi slovenskim bolnikom nova zdravila dostopna že v fazi kliničnih raziskav in v okviru razširjenih programov dostopnosti do novih zdravil.

za bolnico oziroma bolnika, pa bo temelj prihodnjih raziskav.

»Če nam celoten genski zapis, genomika tumorja, danes že lahko pove, katerim bolnicam lahko prihranimo kemoterapijo, nam lahko prihodnje raziskave razkrijejo še več – na primer, katera od tridesetih vrst kemoterapije bo za posamezno bolnico najuspešnejša.«

Eden od vrhunskih strokovnjakov na kongresu, Rene Bernards, je zelo nazorno povedal, da so časi, ko smo govorili o raku dojke, raku debelega črevesa ali raku pljuč mimo. Zdaj bomo govorili o rakah s točno določenimi genskimi značilnostmi, ne glede na to, kje rastejo. Od teh značilnosti bo odvisno tudi zdravljenje.

POTREBUJEMO RAZISKAVE

V raziskavo MINDACT, ki teče že od decembra 2007, je bilo do sedaj vključenih le deset slovenskih bolnic. Prof. dr. Čuferjeva ugotavlja, da je to veliko premalo, če pomislimo, da na Onkološkem inštitutu vsako leto zdravijo okoli 400 novih bolnic z rakom dojke. »Seveda vseh 400 za raziskavo ni primernih. Vključujejo se lahko le bolnice, ki imajo klinično negativne bezgavke in manjše tumorje. A zagotovo je takih bolnic bistveno več kot deset.«

Zakaj torej niso vključene? »Težko je reči. Najbrž je razlog v naši organizaciji in logistiki. Nobena bolnica, ki ji je bila ta možnost predstavljena, ni odklonila sodelovanja. Nasploh zelo redko slovenski bolniki odklonijo sodelovanje v raziskavah. Mislim torej, da to možnost preredko ponudimo. Res je tudi, da to od nas, ki to delamo in smo že tako preobremenjeni, zahteva nekoliko več časa, natančnosti, papirologije in energije,« pojasnjuje sogovornica.

Od števila vključenih bolnic, ne le v Sloveniji, ampak po vsem svetu, je seveda odvisno tudi, kdaj bo lahko raziskava sklenjena. »Pričakujemo, da bomo imeli zadostno število bolnic okoli leta 2011 ali 2012, potem pa bo trajalo še dve leti, da bodo znani prvi rezultati. Žal v onkologiji vse te raziskave kar nekaj časa trajajo. Zato je zelo pomembno, da bi vsi uveljav-

ljeni centri po vsem svetu in vsi bolniki čim bolj sodelovali v raziskavah, tako bi prej prišli do rezultatov, novih spoznanj in novih zdravil.«

Strokovnjakinja poudarja, da sodelovanje bolnikov v raziskavah dokazano izboljša njihovo preživetje. »Po vsej Evropi je v raziskave vključenih premalo bolnikov, v povprečju okoli 14 odstotkov, doseči bi jih morali vsaj 30. V Sloveniji je njihov delež še krepko pod 14 odstotkov, veliko veliko prenizek.«

OBVLADLJIVA KRONIČNA BOLEZEN

Raka že danes zdravimo tako uspešno, da je za številne postal obvladljiva kronična bolezen.

Pri slovenskih bolnicah z rakom dojke se je denimo petletno preživetje dvignilo na 80 odstotkov. Zdaj, ko je stekel tudi presejalni program (DORA), si lahko obetamo še več prej odkritih bolezni, s še boljšimi možnostmi zdravljenja. Strah in razmišljanje o raku kot smrtni obsodbi se z novimi dosežki v zdravljenju umika bolj stvarnemu razmišljanju.

»Ljudje se vse bolj zavedajo, da so raki izjemno različni, nekateri so res agresivni in nevarni, medtem ko drugi ne delajo težav. Na primer rak prostate lahko danes odkrijejo skoraj pri vsakem moškem v starosti 70 ali 80 let, a večini gospodom ta rak nikoli ne dela težav in jih ne stane življenja. Seveda pa si nasprotno tudi ne smemo delati iluzij, da je mogoče prav vsakega raka odkriti zgodaj in ga tudi ozdraviti. In čeprav zdravo življenje zniža tveganje zbolevanja za rakom, z njim vsake bolezni seveda ne moremo preprečiti,« poudarja prof. dr. Čuferjeva.

Sklene z mislijo, da je rak vendarle kronična bolezen, ki pogosto čez nekaj časa zahteva ponovna zdravljenja, kar pa je v sodobnem času vse lažje izvedljivo, saj prihajajo tudi vedno nova zdravila. Kakovost življenja bolnikov se tako izboljšuje. Ker je zdravljenje vse bolj usmerjeno, lahko pričakujemo, da bo tudi stranskih učinkov vedno manj.

Urša Blejc



Sekcija mladih bolnic pri ED

NAJBOLJ TE RAZUMEJO VRSTNIKI

Šest odstotkov vseh bolnic z rakom dojke je mlajših od 40 let. Te se hkrati z boleznijo bojujejo še z vrsto drugih težav – skrbjo za majhne otroke ali jih je strah, da otrok po zdravljenju ne bodo mogle imeti, z odsotnostjo z dela na vrhuncu svoje kariere, s prizadeto samopodobo in drugimi duševnimi stiskami.

Ker večji del bolnic za rakom dojke zboli po petdesetem letu, je tudi največ preventivnih dejavnosti, raziskav in pozornosti nasploh namenjeno bolnicam te starostne skupine. A bolezen ne izbira in vse pogostejše prizadene tudi mlajše. Ravno zato se je na konferenci o raku dojke v Berlinu aprila 2008 rodila ideja, da znotraj združenja Europa Donna nastanejo sekcije, namenjene mlajšim bolnicam. Za zdaj so jo uresničili le v Švici in Sloveniji.

Slovensko skupino, Sekcijo mladih bolnic pri Europi Donni, z veliko vnemo in energijo vodi zdaj šestintridesetletna Mojca Miklavčič, ki je bila tudi sama bolnica z rakom dojke. Na lastni koži je spoznala, kaj ta bolezen pomeni ob dveh majhnih otrocih, za katere je treba skrbeti. Kot pravi, takrat (pred tremi leti) ni preživela le ob pomoči zdravnika, ampak predvsem bližnjih in prijateljice, ki ji je stala ob strani in ji nudila oporo.

SAMOPREGLEDOVANJE

Sekcija želi nuditi prav to oporo. Hkrati pa želi tudi mlade ozavešiti in izobraziti, da pri raku dojke ne gre le za bolezen starejših in da je preventiva potrebna tudi pri njih.

Za mlajše ženske je redno mesečno samopregledovanje dojke toliko bolj pomembno, ker presejalnih preiskav zanje ni, saj mamografija pri tkivu mlajših dojke ne daje dovolj zanesljivih rezultatov. »Naslednja težava je, da morda celo zdravnik pri mlajši ženski sploh ne pomisli na možnost raka dojke, četudi se že pojavijo znaki. Lahko jih na primer pripišejo kar hormonskim motnjam. Ženskam, ki same pri sebi čutijo, da se z njimi nekaj dogaja, zato svetujem, naj bodo vztrajne in se, če jim zdravnik ne prisluhne, odločijo vsaj za samoplačniški pregled z ultrazvokom,« svetuje

Mojca Miklavčič; naj torej prisluhnejo svojim občutkom.

Želi si, da bi lahko svoje izkušnje bolniki predstavili že v šolah in se tako srečali z mladimi, ki sicer običajno o raku ne razmišljajo. Osebna izkušnja in srečanje z mladim bolnikom bi jih najbolje prepričala v to, da s pregledovanjem in previdnostjo ne smemo odlašati.

POMOČ JE TU

A če si še tako pripravljen, ostaneš ob diagnozi sprva sam, še ugotavlja Mojca Miklavčič. Ko se zdramiš iz prvega šoka, je seveda pomembno, da imaš nekoga, ki ti stoji ob strani. Mladim bolnicam bo odslej na voljo sekcija mladih Europe Donne, ki se je prvič sestala septembra letos.

»Poleg dvigovanja zavesti med mladimi je drugi pomembni cilj sekcije, da si mlade bolnice pomagajo med sabo z izmenjavo izkušenj. Zagotovo je o težavah lažje vprašati nekoga, ki je vrstnik in se v tem obdobju življenja ukvarja s podobnimi vprašanji kot ti,« meni Špela Polak s Pristopa d.o.o., ki v okviru donatorskega sodelovanja med Pristopom in Europo Donno sekciji pomaga pri prvih korakih. Kot članica upravnega odbora združenja Europa Donna pa bo lahko skrbela tudi za izmenjavo informacij med sekcijo in upravnim odborom.

KJE JIH NAJDETE

Sekcija mladih bolnic in bolnikov pri Europi Donni vključuje mlajše od 40 let, vendar se jim lahko pridružijo vsi, ki želijo na kakršenkoli način sodelovati, pomagati ali pa pomoč potrebujejo sami. Obrnete se lahko na Mojco Miklavčič (mojchka@gmail.com) ali pa pokličete na sedež Europe Donne.



Mojca Miklavčič: »V prvem trenutku z boleznijo ostaneš sam. Zato je dobro, da se čim več tako mladih kot njihovih bližnjih zaveda, da obstaja neka organizacija, na katero se lahko takrat obrnejo.«

Obe sogovornici sta se konec septembra udeležili srečanja v Zermattu v Švici, in čeprav nista mogli sodelovati na simboličnem pohodu po švicarskih Alpah, sta na okrogli mizi skupaj z drugimi mladimi bolnicami opozorili, da je premalo dejavnosti usmerjenih v pomoč mladim. V Zermattu je nastala tudi deklaracija, ki Europo Donno zavezuje k solidarnosti pri ponovnem vključevanju bolnic v polno, dejavno in kakovostno življenje.

DRUGAČNE TEŽAVE

»Ko mlada ženska zboli, so, kamorkoli pride na zdravljenje, ženske vsaj deset ali dvajset let starejše od nje. Zanj je pomembno, da se sreča tudi z 'enakimi', saj ima v tistem trenutku kljub vsemu drugačen način življenja in drugačne težave kot njene starejše kolegice,« ugotavlja Mojca Miklavčič.

Katere so težave, ki posebej zadevajo mlajše bolnice:



Fotografiji: Urša Blejc

Špela Polak: »Zagotovo je rak dojk rak, o katerem smo ženske najbolj ozaveščene, a ko si potisnjen v situacijo, da se moraš z njim borovati, veš vedno premalo. Zato je te informacije treba zagotoviti.«

1. Zmanjša se možnost poznejše zanositve. Če zboli mlada ženska, ki še nima otrok, morda v trenutku bolezni niti ne pomisli, da bi jih kdaj še rada imela, saj se najprej spopada z boleznijo samo. A pozneje se izkaže, da različne oblike zdravljenja lahko zmanjšajo njene možnosti za zanositev. Zato se je dobro pred zdravljenjem posvetovati o možnosti zamrznitve jajčec.

2. Otroci potrebujejo varstvo. Če ženska že ima otroke, bo pri skrbi zanje med

zdravljenjem morda potrebovala pomoč. Stranske učinke zdravljenja nekatere bolj, druge manj prizadenejo, poleg slabega fizičnega počutja (utrujenost, slabost) pa se znajdejo tudi v psihični stiski. Nekaterim lahko pomaga partner, družina, druge se obrnejo po pomoč na Center za socialno delo ali se poskušajo znajti drugače.

3. Vrniti se morajo na delo. Nekatere so na to pripravljene prej, druge pozneje. Pri urejanju bolniškega staleža je včasih potrebna pravna pomoč, za katero se v sekciji že dogovarjajo.

4. Trpi samopodoba. Rak dojk je bolezen, ki na nek način prizadene bistvo ženskosti in poseže tudi v spolnost. Razumljivo, mladim ženskam ni vseeno, kakšen je videz njihovih dojk, in se večkrat odločajo za rekonstrukcijo, pri kateri pa spet obstaja več možnosti, s katerimi morajo biti seznanjene.

5. Psihična stiska. V trenutku, ko zboli, prav vsak potrebuje psihološko pomoč, tudi če se tega sprva ne zaveda, ugotavlja Mojca Miklavčič. Za ženske, ki so v izredno dejavnem življenjskem obdobju, zagotovo bolezen pomeni velik pretres. Celo bližnji v takih trenutkih morda ne vedo, kako najbolj pomagati, saj se v stiski znajdejo tudi sami.

PO KORAKIH NAPREJ

Čeprav so temeljni cilji znani, predsednica sekcije ugotavlja, da jih bodo uresničevali postopoma. Delo sekcije bo predvsem usmerjeno v izobraževanje mladih, opozarjanje na konkretne težave, s katerimi se mlade bolnice in bolniki srečujejo, in pomoč pri njihovem reševanju. Pri tem se bodo odzivali na vse nove pobude in potrebe.

Za zdaj imajo približno 20 članic, nekatere so bile že prej v Europi Donni, druge so se pridružile prav zaradi novonastale sekcije mladih. Naslednje srečanje pripravljajo konec novembra v Mojstrani, kjer načrtujejo tudi strokovno predavanje o zdravljenju raka dojk.

Špela Polak sklene, da je eden najpomembnejših ciljev sekcije tudi pomoč pri rehabilitaciji bolnic. Te morajo tudi po prestani bolezni živeti naprej, čakati jih mora zaposlitev, vrniti se morajo v življenje, in to jim je treba omogočiti glede na njihovo počutje in zmožnosti. Mojca Miklavčič pove, da mora pri tem vsaka posameznica najti svojo pot, izmenjavo izkušenj pa si lahko pri tem vsekakor pomagajo.

Urša Blejc

P.S. Sekcija mladih žensk pri ED se zahvaljuje občini Grosuplje za finančno pomoč pri poti v Švico.

PREGLED ENKRAT NA MESEC

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

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



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



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



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



In kakšne spremembe sploh iščemo?

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



Olga Gracelj, sopranistka, operna in koncertna pevka, glasbena pedagoginja in ozdravljenska od raka dojk, svetuje:

PAZITE NA SVOJE DOJKE!

Bila je nepozabna Micahela v *Carmen*, Violeta v *Traviati*, Marinka v *Prodani nevesti*, Minka v *Gorenjskem slavčku*, Gilda v *Rigolettu*, Rozalidna v *Netopirju*, Julija v *Slovo od mladosti*, koncertno Bogomila v *Krstu pri Savici* itd. Konec leta 2004 je šla dolgoletna prva dama Ljubljanske opere v pokoj. Ker je aprila istega leta zbolela za rakom dojk, je bila prepričana, da ne bo nikoli več pela ... »Tri leta nisem odprla ust, potem me je spet zagrabilo in srečna sem, da lahko še pojem.«

Poznavalci pravijo, da poje še boljše kot prej. Tako je na primer letos na opernem festivalu v Vipavi uspešno nastopila kot Tosca v *Tosci*. Zdela se ji je, da za to vlogo prej ni bila dovolj zrela. Odkar je prebolela raka dojk pa čuti, da je pevsko in dramsko zares dozorela.

Po bolezni, o kateri dolgo ni hotela javno govoriti, je začela delati kot glasbena pedagoginja. Solopetje poučuje na Akademiji za glasbo v Ljubljani, na glasbeno-pedagoškem oddelku Univerze v Mariboru pa vokalno tehniko. Nekaj let je učila peti tudi bodoče igralce in igralko na Akademiji za gledališče film in televizijo v Ljubljani, česar pa že nekaj let ne počne več.

MLADOST IN KARIERA

Olga Gracelj je doma z Bleda. Rodila se je na Jesenicah mami Ivanki in očetu Stanislavu. Še posebej rada je imela mamo, ki je živela za svoje tri otroke. Bila je topla, prijazna in tako zelo razumevala mama, ki je svoje otroke poznala in jih razumela. Za vsakogar je imela lepo besedo.

»Zelo mi je bilo hudo, ko je za rakom dojk umrla,« pravi prizadeto in ne more ji biti dovolj hvaležna, da je pravi čas opazila, čeprav je bila preprosta ženska, kako zelo glasbeno nadarjena je njena Olgica.

»Ne vem, kaj bi sploh počela, če ne bi bila pevka,« prizna.

Po srednji glasbeni šoli v Ljubljani, ko je Olgica zrasla v Olgo, se je odločila, da gre pevski študij nadaljevat na tuje, kar je bilo za tiste čase zelo pogumno dejanje. Še posebno zato, ker si je morala za pot, šolanje in bivanje plačati sama. Študirala je Manchesteru na Royal Northern Collge of Music. Pri nas kot mlada in talentirana pevka ni dobila štipendije, v tujini pa že v prvem letniku.

Solistično umetniško kariero je začela leta 1978 na Danskem s koncertnimi nastopi, in nato tudi na opernih odrih nadaljevala v Veliki Britaniji in na Finskem.

Še pred koncem študija jo je hudo domotožje pripeljalo na krajši obisk domov, kjer so ji v Ljubljanski operi ponudili avdicijo in jo takoj sprejeli.

**Olga Gracelj
spet poje.**



Dolga leta je bila vodilni sopran v tej ustanovi, pa naj je šlo za opere ali opere. Zdravko Perger, baritonist, Olgin mož, v Operi še vedno nastopa. Nekaj let je bil tudi član Slovenskega okteta. Pevka je tudi njuna hčerka Katja Perger, ki je diplomirala iz solopetja v avstrijskem Gradcu, sedaj pa tam nadaljuje še na tretji stopnji, vmes pa tudi nastopa – na različnih prireditvah, v Mariborski operi, na raznih proslavah, koncertih ... Tisti, ki smo jo slišali peti, lahko rečemo, da ima krasen sopran in absoluten posluš.

Poleg petja v Operi se je Olga Gracelj uveljavila tudi kot koncertna pevka. Med drugim je več kot deset let nastopala s triom Barocco Forte. Z njim je gostovala tudi po Evropi in Kanadi. Za svoje dolgoletno in uspešno umetniško delo je leta 1985 dobila nagrado Prešernovega sklada, Zupančičevo nagrado pa leta 1992.

BOLEZEN

Raka dojk se je vedno bala, ker je za njim, kot rečeno, umrla njena mama. Zato si je dojke enkrat mesečno redno samopregledovala. Nikoli ni nič zatipala, ampak ker je bila leta 2004 energijsko čisto na psu, je šla še na klinični pregled dojk. Pregledal jo je dr. France Pompe, ki je pod prsti začutil, tako je rekel, vozličke in jo takoj poslal na mamografijo, to je rentgensko slikanje dojk. Tam so ugotovili, da so ti vozlički zvezdaste oblike, kar bi bil lahko tudi tiste vrste rak, ki se izredno hitro širi, če ga ne izrežeš pravočasno. Da bi bili prepričani, če je »zvezda« rakasta, so jo poslali na punkcijo. Slaba novica je bila, da je bil rezultat pozitiven, dobra pa, da tvorba ni bila večja od centimetra.

Pri prvi operaciji so ji odstranili tumor in tri varovalne bezgavke. Ker so po operaciji v tretji bezgavki odkrili zasevek, so jo še enkrat operirali in ji iz telesa pobrali vse bezgavke. Dojko je obdržala, saj tumor v njej ni bil velik. »Odnosla sem jo brez kemoterapije, obsevana pa sem bila približno tridesetkrat.«

Ker pa je bil njen rak stoodstotno hormonsko odvisen, že štiri leta jemlje zdravilo arimedex, in sicer zato, da se rak ne bi pojavil še na drugi dojki ali kje drugje. »Samo še eno leto bom jemala te tablete, potem pa konec,« je zadovoljna, saj ve, da imajo vsa zdravila, tudi ta, nepri-



Fotografija: Osební arhiv

S hčerko Katjo Perger, tudi sopranistko

jetne stranske učinke. Po arimedexu postajajo kosti bolj krhke, zato mora vsak dan jemati tudi kalcij.

Jo je bilo ob diagnozi rak strah?

»Mislim, da sem bila pogumna, čeprav

me je stiskalo pri srcu, saj sem bila stara natančno toliko kot moja ljuba mama, ko je zbolela. Le da se je pri njej končalo drugače.« Sicer pa se je bolezní postavila po robu. Zaradi sebe, hčerke in moža.

Ko pa je bilo vse za njo, jo je postalo strah. Takrat se je tudi odločila, da ne bo več pela. Kar zaprla se je vase ... A živahna, kot je, ni dolgo zdržala. Sedaj je zaposlena še bolj kot pred upokojitvijo in boleznijo.

ŽENSKÉ, POZOR!

Ženskam toplo priporočá, da gredo pri vsaki spremembi dojé na pregled k zdravniku, na tako imenovane alternativce pa naj pozabijo. Le-te je sama obiskala, pravzaprav ne vé, zakaj, in z grozo poslušala, kako ji je alternativka svetovala, naj sploh ne gre na operacijo, še manj na morebitno kemoterapijo in obsevanje, pa tudi »strašnih« zdravil, ki ji jih bodo dali, naj ne je, saj jo bodo čisto zastrupila ... Rekla je še, da jo bo ona pozdravila?! »Če bi jo poslušala, se danes ne bi pogovarjali!«

Mnogi, pa ne le rakavi bolniki, ki poslušajo alternativce, so le ob velik kup denarja in ob zdravje. Ko jih že vse boli, se navadno vrnejo k uradni medicini, ki pa potem tudi ne more več delati čudežev.

Ali, kot je rekel dr. Janez Drnovšek ob otvoritvi Onkološkega inštituta, onkološko zdravljenje raka je edino učinkovito zdravljenje, nobene alternative ni. Vsak zdravilec, ki pravi, da lahko zaustavi tako bolezen, je šarlatan.

»Tako mislim tudi sama,« je sklenila.

Neva Železnik

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

PETERLE O ZDRAVJU

Zdravje v EU je še vedno podcenjena politična tema, meni Lojze Peterle, ki je za svoje prizadevanje za boljšo skrb za zdravje pred kratkim prejel nagrado za evropskega poslanca leta 2008 v kategoriji zdravje in varnost. Za nagrado, ki jo podeljuje evropska parlamentarna revija *The Parliament*, ga je predlagalo petnajst nevladnih organizacij. Peterle, ozdravljenec od raka, že ves čas svojega mandata v Bruslju opozarja na nezdrav način življenja povprečnega Evropejca, torej tudi Slovenca. Če vzamemo za primer Slovenijo. Vsak tretji Slovenec oziroma Slovenka umre za bolezní srca in ožilja, nekaj manj kot vsak tretji in vsaka tretja zaradi raka in vsak dvanajsti ali dvanajsta zaradi bolezní dihal itd. »To so največkrat nepotrebne in prezgodnje smrti, ki bi se jim lahko izognili, če bi zmanjšali dejavnike tveganja nezdravega načina življenja. Ti pa so predvsem kajenje, previsoka telesna teža, preveč škodljivih maščob in soli v naši prehrani, pretiravanje z alkoholom, premalo gibanja, premalo počitka in preveč stresno življenje!« In dodaja: »Če bi Slovenci in Slovenke jedli bolj zdravo (predvsem več sadja in zelenjave), če bi opustili kajenje, bi bilo v naši državi in seveda tudi v Evropi v petih letih bistveno manj (tudi 40 odstotkov manj!) kroničnih obolenj, med drugim tudi rakavih obolenj.« Torej bi bil že čas, da bi dočakali ministra ali ministrico za zdravje, ki bi vedel, kako pomembna je preventiva!



Lojze Peterle na tiskovni konferenci, ki jo je priredil dan po podelitvi priznanja EU v Ljubljani.

Fotografija: Neva Železnik



Nevenka Krčevski Škvarč, dr. med., z Oddelka za anesteziologijo, intenzivno terapijo in terapijo bolečin, UKC Maribor, o kronični bolečini

NI TREBA, DA BOLI!

Bolečina je včasih »dobrodošla«, saj nas opozarja na prisotnost bolezni in nevarnost hujše poškodbe tkiva. Vse kaj drugega pa je huda, dolgotrajna bolečina, ki onemogoča normalno življenje in s katero se soočajo tudi onkološki bolniki, posledično pa seveda tudi njihovi družinski člani. Po ženevski konvenciji ima vsak človek pravico živeti brez bolečine, a zdravniki ugotavljajo, da še vedno preveč bolnikov po nepotrebnem trpi. Tudi zato, ker slovenska družba namenja premalo denarja zdravljenju bolečine.

Pri nas je bolnikov, ki se vsakodnevno spopadajo z malignimi bolečinami, več kot dva tisoč, če upoštevamo, da se pri rakavih bolnikih bolečina običajno pojavlja z razmahom bolezni. Če traja več kot tri mesece, lahko govorimo o kronični bolečini. V tujini zdravniki sicer kronično bolečino že dolgo obravnavajo kot bolezen, saj močno zniža kakovost življenja bolnika in vpliva tako na družbeni in socialni status kot tudi na ekonomski položaj.

Bolnike s kronično boleznijo najpogostejše obravnavajo zdravniki anesteziologi, v zdravljenje pa se vključujejo tudi nevrologi, fizioterapevti in nevrokirurgi. Po strokovnih smernicah bi moral vsakega bolnika obravnavati tim strokovnjakov, žal pa se v resnici to redko dogaja.

O tem, kako bolnikom z rakom olajšati bolečine ter kakšna zdravila so jim na voljo, smo se pogovarjali z prim. mag. Nevenko Krčevski - Škvarč, dr. med., z Oddelka za anesteziologijo, intenzivno terapijo in terapijo bolečin, UKC Maribor.

»Lajšanje bolečine je potrebno in koristno, saj bolnika vrne v socialno in delovno okolje; v obdobju, ko življenje ugaša, pa je vsekakor nujno,« pravi dr. Škvarčeva. »Lajšanje akutne bolečine, večinoma po vnetnih boleznih, poškodbah in operacijah pa je sestavni del zdravljenja bolezni in je večinoma zadovoljivo. Tovrstno delovanje je delno organizirano po bolnišnicah v obliki servisov za lajšanje akutne bolečine, vendar zaradi kadrovskih primanjkljajev in slabe organizacije ne v vseh bolnišnicah. Lajšanje kronične bolečine je razpršeno med zunajbolnišnično in znotrajbolnišnično zdravstveno oskrbo ter med različnimi specialističnimi usmeritvami. Nekoliko bolj organizirano se izvaja v ambulantah za zdravljenje bolečine (trenutno jih deluje 13 v bolnišnicah in dve zasebni koncesijski), žal pa tudi njim manjka usklajena interdisciplinarna obravnava.

Celostna obravnava terminalnega bolnika je šele v povojih in se izvaja v sklopu sodelovanja med bolnišnicami, paliativnimi oddelki, domovi za starejše, ambulantami za zdravljenje bolečine, primarno zdravstveno oskrbo in hospicem.«



Fotografija: Janez Platiš

Nevenka Krčevski Škvarč, dr. med., z Oddelka za anesteziologijo, intenzivno terapijo in terapijo bolečin UKC Maribor

■ Kako lajšate bolečine bolnikom z rakom?

Bolečine pri onkoloških bolnikih so lahko posledica akutnega bolezenskega dogajanja (vnetja, pritiski tumorja na živčne strukture), lahko pa postanejo kronične.



Fotografija: arhiv ED

Kronične bolečine imajo lahko tudi zaradi drugih vzrokov (diabetična polinevropatija, poherpetična nevropatija, revmatoidni artritis in podobno) ali so posledica zdravljenja raka (bolečine po amputacijah, nevropatije po obsevanju in kemoterapiji, vnetja po obsevanju). Značilno za bolnike z rakom je, da imajo ob napredovanju bolezni še druge simptome. Zato je zdravljenje bolj specifično, saj je treba lajšati oboje. Zlasti pa je pomembno takoj opredeliti novonastalo bolečino.

■ Za merjenje bolečine ne obstaja nobena naprava, kako torej ugotavljate, kako hudo bolnika boli?

To lahko pove le bolnik sam. Jakost bolečine lahko opiše s pomočjo besednih in številčnih lestvic ter s pomočjo vizualne analogne lestvice. Pri novorojenčkih in dojenčkih bolečino ocenjujemo na osnovi obnašanja, položaja telesa, joka in fiziolo-

Doživljanje bolečine je zelo osebno, dokazano pa jo ženske in moški različno doživljajo. Poleg tega ženske pogostejše čutijo bolečine v črevesju, križu in sklepih, moške pa denimo pogostejše boli v želodcu itn. Ženske, ki so bile operirane zaradi raka dojke, so pogosto bolj občutljive na bolečino zaradi strahu pred ponovitvijo bolezni. Pogost vzrok nepotrebne kronične bolečine pa je nerazgibnost roke ob operirani dojki, zato je po operaciji zelo pomembno vzdrževanje fizične aktivnosti.

ških sprememb, vezanih na bolečino. Starši otroci že lahko uporabljajo risbice, barvne termometre ter lestvico obrazov. Tudi starostniki potrebujejo enostavnejše lestvice, ponavadi besedne. Kadar bolniki niso sposobni besednega izražanja in komunikacije, pa bolečino ocenjujemo podobno kot pri novorojenčkih.

■ Na kaj vse naj bodo pozorni bolniki, da bodo znali dobro opisati, kaj in kako jih boli?

Bolniki lahko lažje ovrednotijo svojo bolečino s pomočjo lestvice VAS – tj. z lestvico za čim bolj natančno opredelitev vrste in jakosti bolečine. To zdravniku pomaga pri izbiri in odmerjanju zdravila za lajšanje bolečine. Na lestvici, dolgi 10 enot, lahko med točkama 0 – ni bolečine – in 10 – najhujša možna bolečina – pokažete, kako močna je vaša bolečina. Lestvica je na voljo tudi na www.merjenjebolecine.si.

Bolniki morajo karseda natančno pokazati, kje se bolečina pojavlja in kako se širi (če se). Opredeliti morajo, kdaj se bolečina pojavi, kako dolgo traja, ali je stalno enaka ali se spreminja, kaj jo poveča in kaj jo ublaži. Opišejo, ali je mrazeča, pekoča, zbadajoča, utripajoča, enakomerna, ostra, topa ipd. Spomniti se morajo, kdaj se je prvič pojavila – ali je pojav bolečine povezan s kakšno boleznijo ali naporom. Povedo naj tudi, kako so poskušali bolečino zdraviti in kakšni so bili učinki. Zdravnika naj obvestijo, katera zdravila že jemljejo, najboljše je, da jih prinesejo kar s sabo. Prav tako naj prinesejo s sabo celotno medicinsko dokumentacijo.

Pri zdravljenju bolnikov z bolečino zaradi raka je posebej pomemben odprt odnos med zdravnikom ter bolnikom in njegovimi svojci. Pomembno je, da zdravnik najde dovolj časa in da ne izgubi bolnikovega zaupanja. Vsekakor pa je nujno tudi resno in zavzeto sodelovanje bolnika.

■ Katera sredstva ali metode so na voljo bolnikom, da jih ne boli ali vsaj manj boli?

Da bi uvedli ustrezno zdravljenje, moramo opredeliti vrsto in intenziteto bolečine, kje in kako se pojavlja ter njen morebitni vzrok. Lajšanje izvajamo stopenjsko. Če gre za bolečino zaradi vzdraženja bolečinskih prevodnih vlaken, so prva izbira zdravila: analgetiki, protivnetni antirevmatiki ter šibki in močni opioidi. Na voljo so v obliki tablet, kapsul, kapljic ali obližev. Če gre za bolečino zaradi bolezni ali poškod-

be živcev za prevajanje bolečinskega dražljaja, protivnetni antirevmatiki sploh niso učinkoviti, druga navedena zdravila pa imajo določen učinek, a po navadi dosti manjši. Pri nevropatski bolečini so učinkovita druga sredstva, kot so antidepresivi, antiepileptiki, lokalni anestetiki itn.

Ob zdravljenju se za lajšanje bolečine lahko uporabijo različne fizikalne metode (električno draženje, uporaba hladu in toplote) in fizikalna terapija, invazivne metode nevromodulacije ion zdravljenja bolečine (blokade in vgrajeni sistemi v spinalni prostor ali pod kožo) in metode psihoterapije.

Le redko uporabimo samo eno metodo zdravljenja, saj so učinki boljši pri kombiniranem zdravljenju. Na ta način se tudi zmanjša potreba po višjih odmerkih enega zdravila, posledično se tako zmanjšajo njihovi neželeni učinki.

■ Koliko si lahko bolniki pomagajo z alternativnimi metodami?

Uradna medicina pri zdravljenju bolnikov z rakom ne uporablja metod alternativ-

ne in komplementarne medicine. Zmerena naturopatija in energetska medicina nista škodljivi, invazivnejše metode pa bolnikom odsvetujemo. Če pa se bolnik sam odloči za uporabo katere od teh metod, mora to povedati zdravniku. Osebo sem zelo odprta za pogovor z bolnikom tudi o tej temi. Predvsem me zanima, če dodatno uporablja kakšne učinkovine, ki bi lahko imele vpliv na predpisane analgetike in druga zdravila. Razumem stisko ljudi, da iščejo izhod tudi v različnih bizarnih metodah alternativne medicine, vendar jim tudi odkrito povem o njihovi koristnosti v dani situaciji.

■ Kako lahko do sredstev za lajšanje bolečin pridejo tisti, ki se zdravijo doma, oziroma njihovi svojci, če ga negujejo v zadnjih dneh življenja?

Optimalno je, da imajo bolniki že od vsega začetka prilagojeno zdravljenje bolečine in načrt za nadaljnje vodenje zdravljenja. V vsakem primeru jim lahko pomaga osebni zdravnik, bodisi s predpisovanjem zdravljenja na domu ali s napotitvijo v am-

PROTIBOLEČINSKE AMBULANTE

Tam delujejo strokovnjaki za zdravljenje bolečine in 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 E, 1. nadstropje, telefon: (01) 587 95 20, delovni čas od ponedeljka do petka med 7. in 15. uro

■ Univerzitetni klinični center 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 delavnik med 11.30 in 12.30 uro.

■ Splošna bolnišnica dr. Jožeta Potrča Ptuj, Potrčeva c. 23, telefon: (02) 749 15 25, ob ponedeljkih in četrtek med 8. in 15. uro.

■ Splošna bolnišnica Slovenj Gradec, Gosposvetska cesta 3, telefon: (02) 882 34 28, ob ponedeljkih, sredo in petkih od 7. do 15. ure.

■ Splošna bolnišnica Celje, Oblakova ulica 5, telefon: (03) 423 33 83, ob ponedeljkih in četrtek med 8.30 in 9. uro in med 14. in 15. uro.

■ Splošna bolnišnica Franca Derganca v Novi Gorici, Ulica padlih borcev 13, telefon: (05) 330 10 79, ob sredo med 9. in 11. uro.

■ Splošna bolnišnica Novo mesto, Šmihelska cesta 1, telefon: (07) 391 62 75, od ponedeljka do četrta med 8. in 14. uro.

■ Splošna bolnišnica Jesenice, Cesta Maršala Tita 112, telefon: (04) 586 84 04, v ponedeljek od 15. do 19. ure (za prvi pregled).

■ Splošna bolnišnica Izola, Polje 35, telefon: (05) 660 64 68, v ponedeljek in četrtek od 8. do 14. ure.

■ Splošna bolnišnica Brežice, Černelčeva cesta 14, telefon: (07) 466 81 00, kličite dopoldan.

■ Proti bolečinska ambulanta Kirurškega sanatorija Rožna dolina, Rožna dolina IV/45, telefon: (01) 477 94 00, torek od 9. do 15. ure in po dogovoru. Ta ambulanta je, v primerjavi z ostalimi, plačljiva.



Fotografija: Janez Platiše

bulanto za zdravljenje bolečine, če gre za neobvladano bolečino. Bolniki v terminalnem stadiju potrebujejo takojšnje ukrepe za lajšanje bolečine in drugih simptomov. Celostna oskrba pa zahteva sodelovanje vseh, ki so deležni zdravljenja: bolnika in njegovih bližnjih, osebnega zdravnika, patronažne službe, bolnišničnih specialistov, sodelavcev hospica, včasih potrebujejo tudi pomoč socialnega delavca in duhovno podporo. Bolnikom, ki jih obravnavamo v ambulantah za zdravljenje bo-

Slovensko združenje za zdravljenje bolečine širi znanje o bolečini in njenem zdravljenju. Letošnji svetovni dan boja proti bolečini je bil namenjen obravnavi malignih bolečin. Združenje ima sedež v Mariboru, na Ljubljanski ulici 5.

lečine, poskušamo organizirati zdravljenje na tak način, ker se najbolje počutijo v domačem okolju.

Anita Žmahar

NA KRATKO - NA KRATKO - NA KRATKO

SVIT IN ED

Europa Donna in Mojca Senčar, predsednica slovenskega združenja za boj proti raku dojk, sta dobili *priznanje Svit-a* oziroma listino o podpori programu SVIT, saj po svojih močeh pomagata širiti tudi zavedanje – ne le o raku dojk – pač pa tudi o bremeu raka na debelem črevesu in danki. Tako kot pri vsaki bolezni je tudi pri raku debelega črevesa in danke ozdravitev veliko uspešnejša, če se ljudje udeležujejo presejalnih programov in če živijo čim bolj zdravo.

Mojca Senčar ni le ambasadorka DORE, pač pa tudi SVIT-a. V rokah drži svoje priznanje in priznanje ED.



Fotografija: Neva Zeleznik

AVONOVA NAGRADNA IGRA

Kozmetično podjetje Avon že 122 let skrbi za lepoto žensk in se zaveda, da je zdravje osnova lepote, zato je prvi humanitarni sklad za pomoč ženskam osnoval že l. 1955. Pred šestnajstimi leti je ustanovil sklad za boj proti raku dojk. V petih letih delovanja je Avon v Sloveniji za boj proti raku dojk podaril več kot 56.000 evrov.

Kozmetiko Avon lahko naročite po internetu www.avon.si. Naročene proizvode pripeljejo na dom, plačate pa jih v dvanajstih obrokih po prejemu. Če vam naročeno ni všeč, vam zamenjajo proizvod ali povrnejo denar.

NAGRADNO VPRAŠANJE:

Kozmetično podjetje AVON bo z žrebom razdelilo pet Rejuvenate pomlajevalnih krem bralkam Novic Europa Donna, ki bodo pravilno odgovorile na vprašanje:

Kdaj je kozmetično podjetje Avon ustanovilo sklad za boj proti raku dojk:

A. leta 1955

B. leta 1992

C. leta 2008

Odgovore pošljite na uredništvo Novic Europa Donna, Dunajska 5, 1000 Ljubljana.



AVON



IMUNSKI SISTEM IN RAK

V sak človek ima svoj imunski (obrambni) sistem. Le-tega sestavljajo milijoni in milijoni imunskih celic, ki ves čas v telesu odkrivajo »tujke«. Po navadi so to mikrobi, okužene ali kako drugače spremenjene celice. Imunski sistem je kot nekakšen angel varuh, ki preprečuje nastanek bolezni, zlasti okužb in tudi tumorjev. Človek, ki ve, kako pomemben je dobro delujoč imunski sistem za zdravje, bo storil vse, da ga bo krepil in se izogibal vsemu, kar ga slabi. Dejstvo je, da se nekateri ljudje rodijo z boljšim, drugi s slabšim imunskim sistemom. Tisti, ki imajo slabšega, pogosteje obolevajo za nalezljivimi boleznimi, zlasti pljučnicami, meningitisi, driskami, okužbami sečil itd. Okvare imunskega sistema lahko nastanejo tudi kot posledica nekaterih bolezni (npr. levkemije, limfoma, napredovalega raka, aidsa) ali zdravljenja z zdravili (npr. citostatiki, kortikoidi itd.), ki močno okvarijo imunske celice. Imunski sistem slabijo tudi številni drugi škodljivi vplivi: onesnaženo okolje, stres, nezdravo življenje, kajenje, pretirano pitje alkohola, debelost, premalo počitka in gibanja itd. V prilogi s preprostim naslovom **IMUNSKI SISTEM**, bodo tokrat strokovnjaki in bolniki govorili o tem, kako je treba med hudo boleznijo zdravje krepiti – z zdravim načinom življenja in mišljenja ter s prehranskimi dopolnili, kamor prištevamo tudi medicinski gobi *Ganoderma lucidum* (svetlikava pološčenka, reishi, ling-zhi itd.) in *Lentinus edodes* (šitake). Obe gobi – med drugim – vsebujeta polisaharide, ki dokazano krepijo imunski sistem! Sicer pa preberite in presodite sami.

Neva Železnik

Priloga **IMUNSKI SISTEM**, ki sta jo napisali Alenka Lobnik Zorko in Neva Železnik, je sestavni del Novic Europa Donna, ki so izšle decembra leta 2008 kot del revije Naša žena. Prilogo je uredila Neva Železnik, tehnično opremil Andrej Verbič, zamisel zanjo pa je dala Ars Pharme iz Ljubljane.

Zdravje je znak učinkovitega imunskega sistema

ODPORNOST – STEBER ZDRAVJA

Obrambni sistem deluje pri večini ljudi dolga leta življenja učinkovito ali vsaj zadovoljivo. Kadar pa se v določenih razmerah zamaje, govorimo o slabem počutju oziroma bolezni.

Kaj je to imunski sistem in kako deluje? To nam je razložil izr. prof. dr. Borut Božič, mag. farm., spec. med. biokem., s Fakultete za farmacijo na Ljubljanski univerzi.

■ Kaj je to imunski sistem?

Imunski sistem je sistem obrambe, ki se je v evoluciji razvil za vzdrževanje zapletenih organizmov, kot je človek. Je obsežen in učinkovit, hkrati pa izredno občutljiv na majhne spremembe. Ločuje med lastnim in tujim, spozna, kaj je nevarno in kaj ne, se ustrezno odziva, prilagaja, obenem pa si zapomni nasprotnike, s katerimi se večkrat srečuje. Odpornost, ki jo posreduje, je imunost.

■ Kdo so glavni igralci človekovega obrambnega sistema?

Imunski sistem je sestavljen iz organov, celic in molekul. Imunski organi so vranica, priželjc, kostni mozeg, bezgavke, pa tudi jetra. Imunsko sposobne celice so limfociti (B in T) in druge krvne celice, pa tkivni makrofagi (celice požiralke) in še vrsta celic, ki skupaj sestavljajo celično

imunost. Topni del ali humoralno imunost predstavljajo imunske pomembne molekule, predvsem protitelesa (zaščitni proteini) in citokini (signalne molekule).

■ Kdo ali kaj lahko napade telo, da je to za obrambo signal za stanje pripravljenosti?

Imunski sistem je ves čas v pripravljenosti, saj se ves čas soočamo z »napadi«. Če smo v dobri psihični in fizični kondiciji, se večine učinkovitih obramb sploh ne zavemo. Imunski sistem se odzove na okužbe z virusi, bakterijami, glivami, večceličnimi paraziti, na vdor tujih snovi v organizem, odziva pa se tudi na spremenjene lastne celice.

■ Kaj je glavna naloga imunskega sistema?

Glavna naloga imunskega sistema je odstranjevanje tujkov v organizmu, zato mora ločevati med lastnim in tujim (ali lastnim spremenjenim). Na celični ravni je to povezano s posebno skupino molekul (sprejemnikov ali receptorjev). Ena vrsta teh

IMUNSKI SISTEM IN RAK



Fotografija: Alenka Lobnik Zorko

Prof. Borut Božič, mag. farm.:
»Teško bi govorili o količini odpornosti, s katero se rodimo. Vsekakor prinesemo na svet gensko zasnovo tudi za imunski odziv.«

sprejemnikov prepozna tuje ali sovražnike, kot so z virusom okužene ali rakaste celice. Druga vrsta receptorjev je odgovorna za sprejemanje sporočil o ogroženosti. Ustrezni limfociti prepoznajo prinašalno celico kot slabo, sprejmejo njegovo sporočilo in ukrepajo. Če ogrožajo naš organizem celice, jih imunski sistem ubije (citotoksičnost), molekule pa odstrani (fagocitoza). Kot vidimo, je sodelovanje med »igralci« imunskega sistema izredno pomembno. Učinki makrofagov, ki požirajo tuje, citotoksičnih limfocitov, ki uničujejo tuje ali lastne okužene celice, ter učinki protiteles in citokinov se dopolnjujejo v učinkovito, usklajeno in uravnoteženo obrambo. Če ta popusti, se ravnovesje poruši in imunski sistem deluje neustrezno – včasih celo proti lastnemu organizmu. V takem primeru govorimo o avtoimunosti.

■ Imunski sistem torej ne počiva?

Tako je. Nekateri trdijo, da vedno deluje maksimalno ali bolje optimalno in da ga ne moremo spodbujati kot celote. Če spodbujamo posamezne sestavne dele, zaviramo druge. Imunski sistem deluje uravnoteženo kot gugalnica: en krak gre gor, drugi dol. Zato so posegi vanj bolj prilagajanje (modulacija) kot spodbujanje (stimulacija) celotnega odziva.

V obdobju pred odkritjem antibiotikov so bili zanimivi spodbujevalni učinki posameznih rastlin, izhajajoč iz tradicionalnih medicin – na primer ehinacea (ježeglavka

ali ameriški slamnik). Ob vse večji odpornosti mikroorganizmov na antibiotike današnja znanost ponovno usmerja pozornost na povečevanje odpornosti: po eni strani k rešitvam na osnovi boljšega poznavanja imunskega sistema in obvladovanja zahtevnih tehnologij (biološka zdravila), po drugi strani pa v preverjanje izročil tradicionalnih medicin (npr. nekatere kitajske gobe kot prehransko dopolnilo).

■ Do kakšnega obrata v razporejanju nalog obrambe pride, ko dežurni čuvaji zaznajo, da je telo »napadeno«, in kaj se začne takrat v njem dogajati?

Imunski odziv se sproži, ko makrofagi prepoznajo in zajamejo tujeke (antigen), ga predelajo (razgradijo) in predstavijo limfocitom. Po aktivaciji se limfociti B in T hitro razmnožujejo, tako da je odziv, čeprav sprožen z eno samo celico, na koncu obsežen. Ob tem se začne izločati obrambna protitelesa, ki se vežejo na tujeke. To omogoči blokado njegovega delovanja (npr. strupov ali virusov), hitrejšo prepoznavo in odstranitev (molekule) oziroma uničenje (celice). Nekateri limfociti postanejo po aktivaciji spominske celice, ki do naslednjega napada enakega tujaka mirujejo; se pa, ker so ga nekoč že spoznale, ob naslednjem napadu hitreje aktivirajo.

■ Zakaj včasih hitro začutimo, da z nami nekaj ni v redu, včasih pa je telesu povzročena že zelo velika škoda, pa tega nekako še ne zaznamo?

Imunski sistem je zelo učinkovit, je pa energetsko tudi zelo zahteven. Ko se nam iz okuženih celic sprostijo milijarde virusov, pri tem množica celic propade. Imunski sistem mora povečati število aktivnih imunsko sposobnih celic, poloviti proste viruse, uničiti okužene celice, telo pa mora nadoknaditi tudi uničene celice. Za lovljenje virusov morajo limfociti B izdelati v kratkem času množico protiteles – velikih beljakovinskih molekul, za katere potrebujemo mnogo energije. Pri hitrem (akutnem) odzivu se počutimo zato utrujene. Če se temu pridruži še obširnejše vnetje in povišana telesna temperatura, smo v stanju, ki ga takoj prepoznamo kot bolezensko. Drugače pa je v primerih, ko napad ni tako akuten in odziv imunskega sistema ni tako silovit. V takih primerih po navadi

začutimo težave šele takrat, ko imunski sistem ne more več obvladovati napada in so težave povezane že s poškodbami posameznih organov (npr. pri razrasti raka) ali onesposobljenostjo sestavnih delov imunskega sistema (npr. pri AIDS-u).

■ Ali prinesemo svoj odmerek odpornosti na svet z rojstvom?

Težko bi govorili o količini odpornosti, s katero se rodimo. Vsekakor prinesemo na svet gensko zasnovo tudi za imunski odziv. Ob hudih motnjah v genih imunskega odziva pride do bolezni – primarnih imunskih pomanjkljivosti. Z geni je opredeljeno imunsko odzivanje posameznika na dražljaje, vendar pa so za njegovo oblikovanje pomembni tudi kasnejši vplivi. Otroci, ki niso bili dojeni ali pa dojeni le kratek čas, v večjem deležu zbolijo za astmo ali sladkorno boleznijo tipa I (imunska pogojena). Tudi prezgodnje uvajanje nekaterih hranil v prehrano malčkov je lahko eden od vzrokov večje nagnjenosti k preobčutljivostnim reakcijam.



■ S čim svojemu obrambnemu sistemu najbolj škodujemo in s čim koristimo?

Vsekakor je za naš imunski sistem pomembno vse tisto, kar je sicer pomembno za zdravo življenje. Še posebej bi izpostavil uravnoteženost ali skladno življenje s samimi seboj. Obremenjujoč stres in napetosti vplivajo tudi na slabše delovanje imunskega sistema, ki je tesno povezan z živčnim in hormonskim sistemom. Ustrezna raznolika prehrana, dobra fizična kondicija in zadosti spanja zagotovo pozitivno delujejo na imunski sistem. Po drugi strani pa življenje v okolju z onesnaženim zrakom, z mnogimi organizmu tujimi snovmi v okolju in prehrani, pa tudi pretirano sončenje slabijo imunski odziv. Žal si v današnjem svetu skorajda ne moremo privoščiti idile, življenja v neokrnjeni naravi in brez psihičnih pritiskov. Lahko pa z življenjskim ritmom in ustrezno prehrano ali prehranskimi dopolnili slabe vplive omilimo.



Rak – neučinkovit imunski sistem?

IZOGIBANJE IMUNSKEMU SISTEMU

Velikokrat zbolijo za rakom človek, za katerega se zdi, da je vse življenje dobesedno pokal od zdravja. Ali lahko ob takšni priložnosti upravičeno podvomimo o vsemogočnosti izvrstnega imunskega sistema?

Vprašanja, ki se zastavljajo v zvezi z malignim obolenjem in s tem, kaj lahko sami naredimo za svoje zdravje, da ne bi zboleli za to boleznijo, so številna. Prav tako številna so vprašanja, ki si jih zastavljamo, če za rakom zbolimo. Vupanju, da bo uradna medicina naredila za nas vse, kar je mogoče, se mimo nje sprašujemo tudi, kaj lahko naredimo sami. Najpozneje takrat se soočimo s pojmom zdrav način življenja in krepitev odpornosti. Naravna odpornost ali imunski sistem je postala v naši zavesti nekakšen nedoločljivi, a izjemno pomemben dejavnik, o katerem smo se pogovarjali z znanstvenim svetnikom **dr. Srdjanom Novakovičem, univ. dipl. biol., vodjo Oddelka za molekularno diagnostiko in pomočnikom strokovnega direktorja za raziskovanje in izobraževanje na Onkološkem inštitutu v Ljubljani.**

■ Ali je rakasta bolezen znak neučinkovitega imunskega sistema?

Nastanek rakastih celic iz normalnih celic ni povezan z delovanjem imunskega sistema, pač pa s spremembami – mutacijami, ki se kopičijo v celicah in prizadenejo normalno DNK (dedni material v celicah). Rak je torej genska bolezen, kar pomeni, da nastane kot posledica sprememb v genih (celični DNK). Spremembe v genih pa so posledica delovanja različnih dejavnikov, ki jih imenujemo kancerogeni dejavniki. Ko rakaste celice nastanejo, pa nadzor nad njihovo razrastjo prevzame imunski sistem v organizmu. Veliko večino rakastih celic imunski sistem učinkovito prepozna in jih tudi uniči. Nekatere se delovanju imunskega sistema izognejo in takrat pride do razvoja tumorja. Ker neučinkovit sistem nastale rakaste celice lažje »spregleda«, je razrast tumorja v veliki meri odvisna od stanja imunskega sistema. V veliki meri zato, ker je za razrast tumorja prav tako pomembna tudi sama biologija tumorskih celic. Nekatere so

bolj prilagodljive in zato bolj agresivne, kar močno vpliva na tumorsko razrast.

■ Kako rak oslabi človekovo odpornost?

Tumorske celice se na različne načine izogibajo delovanju imunskega sistema. Gre za prilagoditve, ki se zgodijo na samih tumorskih celicah, s katerimi zmanjšajo svojo prepoznavnost, ali za prilagoditve, s katerimi neposredno zavrejo delovanje imunskega sistema (imunosupresivno delovanje). To imunotlačno delovanje poteka na različne načine – od tvorbe dejavnikov, ki zavrejo delovanje imunskega sistema, do tvorbe struktur, ki z veza-vo na imunske celice povzročijo njihovo smrt. Zmanjšano delovanje imunskega sistema je izrazito ob napredovali rakasti kaheksiji, ko je organizem dejansko preveč izčrpan, da bi lahko obnovil zadostno število imunskih celic. Drugi izrazit primer zmanjšane delovanja imunskega sistema zaradi namnožitve tumorskih celic so različne vrste krvnih rakov (limfomi), ki nastajajo z rakasto preobrazbo celic imunskega sistema. S preobrazbo v rakaste celice je prizadeta tudi njihova osnovna funkcija in posledično celoten imunski sistem.

■ Po čem se rak razlikuje od drugih bolezni?

»Predvsem v tem, da rakaste celice niso tuje v organizmu (kot npr. bakterije, virusi, paraziti) in tudi niso celice, pri katerih bi bila spremenjena samo ena od njihovih funkcij ali lastnosti. Rakaste celice nastanejo iz normalnih celic v organizmu in z njimi delijo veliko skupnih lastnosti. Imajo pa veliko prednost pred normalnimi celicami – bolj so prilagodljive od normalnih

Z GOBAMI NAD RAKA

Ko so **Borutu Šraju** iz Ljubljane aprila leta 2006 povedali, da ima raka (Nehodginov limfom), se je najprej, kot vsi, ki izvedo za takšno diagnozo, vprašal, če to pomeni smrt. Njegov notranji glas mu je govoril, da ne, ker mora v življenju še marsikaj postoriti. Zdaj, ko je spet zdrav, ve, da mu je prav rak omogočil, da se je ustavil in o vsem razmislil.

Pri premagovanju raka si je pomagal z uradno medicino in tudi s kapsulami gobe *Ganoderma lucidum*.

»Vsakdo, ki zbolijo za rakom, poskusi marsikaj, da preživi.« Prav zato je prepričan, da ni prav, da zdravniki skoraj nič ne vedo o komplementarnem

zdravljenju, saj mnogim rakavim in drugim bolnikom tudi ta način zdravljenja pomaga.

»Odkar sem premagal raka, se ne vznemirjam več toliko. Pravim si, kar bo, pa bo. Dognal sem, da prav nobena stvar na tem svetu ni bolj pomembna od mojega zdravja in dobrega počutja. Videl sem tudi, da nisem nepogrešljiv. Namesto mene so moje delo, ko sem eno leto zaradi bolezni izpregel, opravljali drugi.« Borut Šraj je zanimiv človek. Kot hipi je leta 1972 prišel v Indijo in v tej veliki azijski državi preživel pet let. Študiral je filozofijo in jogo ter nekaj let živel kot menih. Ko se je leta 1975 odpravil na izlet v Nepal, je tam spoznal svojo bodočo ženo Ludmilo Bragance, ki je prihajala iz francoske Gvajane. Poročila sta se leta 1976 v Ljubljani.

Veliko sta skupaj potovala in skoraj ga ni koticika, ki ga ne bi obiskala. Ko sta se



Borut Šraj

Fotografija: Neva Železnik

IMUNSKI SISTEM IN RAK



Fotografija: Osební arhiv

Dr. Srdjan Novaković, univ. dipl. biol.: »Nastanek rakastih celic iz normalnih celic ni povezan z delovanjem imunskega sistema, pač pa s spremembami – mutacijami, ki se kopičijo v celicah in prizadenejo njihov normalni dedni material.«

celic in so tako rekoč nesmrtni (število njihovih delitev je neomejeno). Zato jih tudi organizem, ali bolje rečeno imunski sistem, zelo hitro začne sprejemati kot svoje. Iz teh razlogov se tumorske celice močno namnožijo tako na mestu nastanka tumorja kot tudi v drugih organih (metastaziranje).

■ Kakšna je pri raku vloga človekove naravne odpornosti?

Zelo pomembna, saj je od delovanja celic, ki so v sistemu naravne odpornosti (naravne celice ubijalke, monociti, makrofagi in druge), odvisno, ali bodo tumorske celice sploh prepoznane in ali se bo razvil

ustrezen protitumorski odgovor.

■ S katerimi celicami se imunski sistem bori proti raku?

Pri delovanju imunskega sistema ločimo nespecifičen in specifičen odgovor. Nosilci nespecifičnega odgovora so vse celice, ki lahko fagocitirajo (požirajo) tumorske celice brez predhodne imunizacije. Med te štejemo naravne celice ubijalke, monocite, makrofage, dendritske celice. Specifičen odgovor temelji na delovanju T in B limfocitov. Za njihovo aktivacijo in delovanje je potrebna predhodna imunizacija (srečanje z določenimi antigeni).

■ Ali lahko s krepitvijo imunskega sistema pričakujemo uspešnejše zdravljenje raka?

Po uspešnem specifičnem zdravljenju raka (s kirurgijo, sistemsko terapijo, obsevanjem) še vedno ostane v telesu veliko tumorskih celic, ki jih mora dokončno uničiti imunski sistem. Če ta deluje optimalno, je verjetnost, da se bo to zgodilo, precej večja, kot če imunski sistem ne deluje dobro. Zato je krepitev imunskega sistema zelo pomembna.

■ Kako lahko krepimo imunski sistem? Kakšna je vloga prehranskih dopolnil?

Imunski sistem lahko krepimo predvsem z zdravo prehrano, zdravim načinom življenja in pravilno telesno aktivnostjo. O prehranskih dodatkih pa nimam dovolj znanja, da bi bolj natančno opredelil njihov pomen.

■ Kateri je ključni trenutek oziroma dogodek, ko se bolezen prevesi v ozdravitev ali prevlado?

Imunsko preurejanje je proces, ki se začne takoj ob nastanku tumorskih celic v organizmu. Vključuje v grobem tri faze

delovanja imunskega sistema – eliminacija (odstranjevanje), ravnovesje in razvoj tolerance (prilagajanje). To je kompleksen proces, kjer po eni strani poteka transformacija imunskega odgovora ter nadzora nad rastjo tumorja in po drugi strani aktivno prilagajanje in selekcioniranje tumorskih celic, ki so kljub delovanju imunskega sistema sposobne preživeti.

Prelomnica je prav ta druga faza delovanja imunskega sistema (faza ravnovesja). V tej fazi imunski sistem še vedno nadzira razraščanje tumorja, vendar tumorske mase ne more več zmanjševati. Nastane nekakšno ravnovesje med aktivnim odstranjevanjem tumorskih celic in povečevanjem (pomnoževanjem) števila celic v tumorju. V tem delu imunskega preurejanja poteka postopno prilagajanje tumorskih celic na pogoje, ki jih narekuje imunski sistem. Posledica tega je selekcioniranje manj imunogenih (razpoznavnih) tumorskih celic, ki so sposobne preživeti v imunsko neprizadetem organizmu. Ker je odstranjevanje tumorskih celic še vedno intenzivno, je tudi pritisk na prilagoditvene mehanizme tumorskih celic precejšen. Zato se izhodiščne tumorske celice popolnoma razlikujejo po svojih lastnostih od celic v poznejšem obdobju tumorskega razvoja. S tem je pojasnjen navidezen paradoks razraščanja tumorja navkljub normalnemu delovanju imunskega sistema.

■ Kaj se zgodi, ko je bolezen zmagala?

Prav selekcija imunsko neprepoznanih tumorskih celic je tista, ki prevesi tehtnico v korist nenadzorovane delitve in razrasti tumorske mase in odpovedi različnih organskih sistemov, kar se konča s smrtjo bolnika.

ustalila, sta najprej eno leto živela v Kaliforniji, kjer se jima je rodila prva hčerka Kriya, nato pa se za tri leta preselila v francosko Gvajano, kjer živijo ženini starši. Tam se je Borut zaposlil kot fotograf v vesoljskem centru. Ko je žena drugič zanosila, sta se odločila, da se bosta za stalno naselila v Ljubljani. To sta storila leta 1980, in sicer zato, da bosta otroka nekje pognala korenine, na istem mestu obiskovala šolo, imela dom in prijatelje. Inti se je rodila v Ljubljani.

Danes je Borut Šraj, ki ima skupaj z ženo v lasti družinsko turistično podjetje Okarina, že dedek osem let stare Kristal. Upa, da bo imel še kakšno vnukinjo ali vnuka, saj je nekaj najlepšega gledati, kako otroci rastejo, se razvijajo in napredujejo.

Ker je turistični vodič, ima znanje na vseh koncih sveta. »Ko so izvedeli, da imam raka, so mi takoj predlagali dodatno zdravljenje z gobo Ganoderma

lucidum, ki se na Kitajskem uporablja že več kot tri tisoč let,« nadaljuje. Po udarjali so, da jo na Japonskem znova že tri desetletja uporabljajo v bolnišnicah, saj so odkrili, da goba Ganoderma lucidum pomaga bolnikom z rakom. Njene učinke sedaj raziskujejo tudi drugod po svetu, predvsem v ZDA, Kanadi, Nemčiji in Veliki Britaniji. »Jaz sem imel srečo, da mi je jemanje Ganoderme lucidum priporočil tudi prof. dr. Marin Berovič, kemik in moj dober prijatelj, ki to gobo in njene učinkovine že dolgo preučuje.« Naročil jo je pri znancu v Šanhaju, saj je tedaj še ni bilo mogoče kupiti pri nas, in jo preizkusil na sebi, in sicer med zdravljenjem.

»Ko sem dobival kemoterapijo (šest, vsake tri tedne enkrat), hodil na obsevanja (dvanaajstkrat), sem se dobro počutil. Kot bi bil zdrav. Mislim, da je bil to učinek Ganoderme lucidum. Nikoli med kemotera-

pijo tudi nisem bruhal, pa tudi slabo mi ni bilo.« Kapsule je jemal trikrat na dan po en gram, in sicer po jedi zjutraj in zvečer s toplim napitkom in C vitaminom.

Pove, da je prebral vse o delovanju gobe Ganoderma lucidum, zato ve, da njeni izvlečki krepijo imunski sistem na več načinov: povečajo število fagocitov (imunske celice), ki uničijo in prebavijo tuje in telesu odvečne celice, ter krepijo delovanje naravnih celic ubijalk, ki uničujejo hitro rastoče rakaste celice. Ganoderma lucidum vsebuje več kot deset bioaktivnih snovi, kot so: vitamini, minerali, nenasičene maščobne kisline, beljakovine, alkaloidi, selen, organski germanij, največ pa je polisaharidov in triterpenov, za katere so dokazali, da so močni imunomodulatorji, kar pomeni, da uravnavajo človeški obrambni sistem. Dokazali pa so tudi njene protitumorske lastnosti!

»Pri rakavih obolenjih je močan imunski



Novi izsledki o uporabi medicinskih gob

DOPOLNILO, NE ZDRAVILO!

Iskanje novih zdravil in prehranskih dopolnil nas velikokrat vrača v preteklost. S pomočjo ustnega izročila in pisnih virov odkrivamo in se čudimo, koliko vsega so odkrili naši predniki. Čudimo pa se tudi temu, kako da na to nismo postali že prej bolj pozorni – oziroma kako da se za nekatere izsledke nismo bolj zanimali.

Ta značilna lastnost spremlja npr. uporabo medicinskih gob. Ker pa današnja farmacevtska znanost že precej dobro ve, katere so tiste učinkovine v njih, ki so za človeka koristne, išče te učinkovine tudi v drugih živih organizmih – drugih gobah. Pri tem imamo v mislih polisaharide in terpenoide. O medicinskih gobah kot prehranskih dopolnilih smo se pogovarjali z **izr. prof. Samom Kreftom, mag. farm., s Fakultete za farmacijo v Ljubljani.**

■ **O uporabi zdravilnih zelišč v stari tradicionalni medicini in farmaciji vemo veliko. Kaj pa lahko poveste o medicinskih gobah in njihovi uporabi?**

Na prostoru sedanje Evrope so se stoletja dolgo kopičila izkustvena znanja o delovanju zdravilnih rastlin, ki so predstavljala prva, enostavna zdravila. Zeliščarji so izkušnje o učinkih zdravilnih rastlin ustno prenašali iz roda v rod, kasneje pa so ta spoznanja tudi zapisali. Pred tisoč in več leti je bilo tradicionalno zdravilstvo močno razvito v Aziji in na bližnjem

Vzhodu, pozneje pa poleg evropskega prostora tudi v Srednji in Južni Ameriki. Predvsem učinki gob so bili na Kitajskem in Japonskem ter v Srednji Ameriki dobro poznani. Pri tem so preučevali tudi učinke gob, med katerimi so nekatere užitne in jih uporabljamo tudi v kulinarčne namene, nekatere pa kot živilo niso uporabne, vendar iz njih, podobno kot iz zdravilnih zelišč, pripravljamo izvlečke.

Tako so v Aziji čislali predvsem svetlikavo pološčenko (*Ganoderma lucidum*), ki sicer ni namenjena prehrani, pa zraščenko (*Grifola frondosa*), kakor tudi užitni nazobčanec (*Lentinus edodes*). V Srednji in Južni Ameriki pa so zdravniki uporabljali v svojih obredih in zdravilnih postopkih halucinogene gobe *Psilocybe mexicana* in *Psilocybe conica*. Izkušnje, ki so jih v tisočletjih pridobili zdravniki predvsem na Kitajskem in Japonskem, so v zadnjih dvajsetih letih prenesli tudi v ZDA in Evropo.

V prihodnosti pričakujemo velik porast pripravkov iz izvlečkov medicinskih gob,

še posebej v primerih, ki bodo podprti z resnimi znanstvenimi raziskavami in vsaj delno tudi s kliničnimi študijami.

■ **Katere učinkovine so bile že raziskane v medicinskih gobah in s kakšnimi rezultati?**

V Evropi obstaja precej razširjeno, vendar napačno mišljenje, da so medicinske gobe nekaj eksotičnega, da prihajajo iz nam nepoznanega okolja. A ni tako. Lep primer za to je jedilna medicinska goba, ki jo v Sloveniji poznamo pod imenom ostrigar, latinsko ime pa je *Pleurotus ostreatus*. Dobimo ga v vsaki bolj založeni trgovini in je okusna goba za pripravo najrazličnejših jedi.

Iz ostrigarja so raziskovalci izolirali učinkovino, ki znižuje vsebnost holesterola v krvi in je danes osnova za pripravo drugih sodobnih zdravil za uravnavanje holesterola. Največ znanstvenih raziskav pa je bilo objavljenih o izvlečkih in učinkovinah iz medicinske gobe svetlikava pološčenska (*Ganoderma lucidum*). Ti delujejo na sisteme v organizmu, ki uravnavajo delovanje imunskega sistema. V nekaterih medicinskih gobah, predvsem v vrstah *Ganoderma*, *Grifola* in *Trametes*, se nahajajo polisaharidi in terpenoidi. Poleg dopolnilnega učinka na regulacijo imunskega sistema naj bi učinkovine iz svetlikave pološčenske (*Ganoderma lucidum*) rahlo zniževale krvni tlak in uravnavale raven holesterola. Zanimiva je domneva, ki jo zastopajo strokovnjaki na področju onkologije: v našem organizmu zaradi različnih vplivov stresa iz okolja, pa tudi genetskih osnov neprestano nastajajo poškodovane oz. spremenjene celice. Slabo delujoč imunski sistem teh celic ne odstranjuje in iz njih se lahko razvije rak. Na področju

sistem zelo pomemben, saj pripomore k ozdravitvi. Imunski sistem krepim z zdravno hrano, gibanjem na svežem zraku in pozitivnim razmišljanjem, pa tudi s tem, da sedem, če sem utrujen.«

Omeni še, da so zdravilnost medicinskih gob na Japonskem že uvrstili med sredstva za zdravljenje raka. »Prepričan sem, da so mi kapsule *Ganoderma lucidum* pomagale premagati raka. Z njimi sem hitreje okreplil svoje telo, saj se s kemoterapijo ne uničijo le tumorske celice, ampak tudi 80 odstotkov zdravih.«

Tudi njegova žena, čeprav je zdrava, občasno naredi kuro s kapsulami *Ganoderma lucidum*, in od tedaj je manj utrujena. »Kapsule, tako vsaj pravijo poznavalci, znižujejo tudi holesterol, krvni sladkor in izravnavajo krvni tlak. Hkrati uravnavajo imunski sistem, to pa pomeni, da dobro vplivajo tudi na avtoimune bolezni, kot so revma, alergije itd.,« sklene.

MISLIM, DA SEM ZDRAVA

Alenka Grošelj Poznič, uslužbenka iz Ljubljane, žena in mama sina edinca, je bila vse življenje zdrava. Julija lani pa jo je začela nenadoma močno srbeti koža celega telesa. Ker se je ravno vrnila s tritedenskega izleta po Mehiki, se je bala, da ni zbolela za kakšno tropsko boleznijo, na primer dengo, pri kateri je prav srbenje kože zelo značilno. Zaradi srbečice, ki je postala neznosna, je šla najprej na Infekcijsko kliniko v Ljubljano, kjer so ugotovili, da denge nima.



Alenka Grošelj Poznič

Fotografija: Osební arhív

IMUNSKI SISTEM IN RAK



Fotografija: Osební arhív

Izr. prof. dr. Samo Kreft, mag. farm.:
»Izvečke medicinskih gob priporočajo tistim, ki želijo dopolniti prehrano z izdelki za pomoč pri uravnavi imunskega sistema. To so predvsem onkološki bolniki.«

bazičnih raziskav je dokazano, da naj bi polisaharidi iz medicinskih gliv vzpodbudili imunski sistem, ki naj bi tako lažje odstranil nastale rakave celice. Za potrditev tega pa so potrebna še nekatera klinična preizkušanja.

Oddahnili si je. Da bi raziskali, od kod izvira njena srbečica, so jo poslali na Gastroenterološko kliniko, kjer so jo natančno preiskali in ugotovili, da težave verjetno izvirajo iz žolča. Zato so jo v začetku avgusta lani operirali. Med operacijo so pregledali njeno tkivo in ga poslali še na histološki pregled. Dobila je novo diagnozo: rak trebušne slinavke.

Onkološki konzilij ji je predpisal kemoterapijo. Dobila jih je kar sedemindvajset, vsak teden po eno.

Mož ginekolog, torej zdravnik, in sin, lastnik ter direktor turistične agencije Trek Trek, doma nista ustvarjala panike. Z njo vred zaupata zdravnikom in uradni medicini. Vseeno pa so razmišljali, kaj bi lahko Alenka še sama storila, da bi svojemu telesu pomagala v boju proti raku.

■ Komu bi priporočali jemanje izdelkov z izvlečki medicinskih gob?

Izvečke medicinskih gob priporočajo tistim, ki želijo dopolniti prehrano z izdelki za pomoč pri uravnavi imunskega sistema. To so predvsem onkološki bolniki. Izvečki pa so koristni tudi v povečanih stresnih stanjih, za ljudi, ki okrevajo po bolezni, za starostnike, delavce na zahtevnih položajih itd. Čeprav neželenih učinkov doslej niso opazili, prehranskih dopolnil z izvlečki medicinskih gob ne priporočamo otrokom do petega leta starosti.

■ Ali so ti izvlečki primerni tudi za zdravljenje v humani medicini?

Kako učinkovine iz medicinskih gob, ki uravnavajo delovanje imunskega sistema, delujejo na nekatera avtoimunska obolenja, še ne vemo, zato priporočamo, da bolniki z avtoimuskimi boleznimi prehranskih dopolnil z izvlečki medicinskih gob, ki vsebujejo imunomodulatorne učinkovine, ne uporabljajo. Dejstvo pa je, da resnih neželenih učinkov pri uporabi omenjenih prehranskih dopolnil niso zasledili.

■ Ali so ti izdelki hrana, prehransko dopolnilo ali zdravilo?

Na osnovi veljavne zakonodaje v Evropski uniji in Republiki Sloveniji so pripravki iz izvlečkov medicinskih gob prehranska dopolnila. Posamezne znane zdravilne gobe (šitake, maitake in ostrigar) so lahko deklarirane tudi kot hrana.

■ Kaj pa je značilno za prehranska dopolnila?

Prehranska dopolnila niso nadomestilo za zdravila, ne zdravijo in se ne smejo deklarirati kot zdravilo, vendar pa so namenjena kot dopolnilo obstoječega zdravljenja. Zelo pomembno je, da lahko pri prehranskih dopolnilih jasno sledimo poti od proizvajalca

začetnih surovin do končnega izdelka. Prav tako jih je varneje kupovati v lekarnah in specializiranih trgovinah, manj primerna pot je po medmrežju (internetu) – če pa že, potem je treba poznati strokovnost družbe, ki prehransko dopolnilo trži. Zaupanja vredna prehranska dopolnila imajo vedno na znanstveni osnovi dokazano dopolnilno delovanje. Tako je zmes polisaharidov in terpenoidnih učinkovin iz gobe *Ganoderma lucidum* v zadnjih desetih letih cilj številnih znanstvenih raziskav.

V medicinski bazi podatkov najdemo čez 120 originalnih znanstvenih ali kliničnih člankov o učinku izvlečkov iz gobe *Ganoderma lucidum*, veliko publikacij pa je objavljenih tudi za nekatere ostale vrste medicinskih gob.

■ Ali se izdelki lahko kombinirajo in kateri?

Glede na sestavo prehranskih dopolnil iz medicinskih gob, ki vsebujejo polisaharide, je smiselno kombinirati prehranska dopolnila, ki se dopolnjujejo, npr. imunomodulatorne pripravke in pripravke z antioksidanti. Prav tako ni podatkov, da prehranskih dopolnil iz medicinskih gob ne bi smeli kombinirati z ostalimi dopolnili ali zdravili. Ponovno pa je treba poudariti, da prehranska dopolnila niso nadomestek za zdravila.



zen prvič, se po njej ni slabo počutila, ni imela vročine, ni bila utrujena in nič ji ni bilo slabo.

»Pravzaprav sem se ves čas kemoterapije odlično počutila in bila sem polna optimizma in pozitivne energije,« pove.

S kemoterapijami je končala marca letos in onkologi pravijo, da je z njo vse v redu. Ker pa meni, da njen imunski sistem še vedno ni dovolj krepak, še naprej jemlje *Ganoderma lucidum*, in sicer dve oljni kapsuli zjutraj in zvečer in še štiri kapsule polisaharidov zjutraj in zvečer.

Upa, da je raka trebušne slinavke premagala, saj je bila zaradi *Ganoderme lucidum* ves čas v dobri psihofizični kondiciji, ki je ob vsaki hudi bolezni najbolj potrebna.



Ganoderma lucidum - zakladnica zdravilnih učinkovin

POMOČ IZ NARAVE

V svetu obstajata dve veliki medicini: zahodna in vzhodna. Prva temelji na sintetičnih zdravilih in kirurgiji, druga na poznavanju tistih točk v človeškem telesu, na katere je treba pritisniti z roko ali iglo, da se organizem začne sam braniti pred številnimi obolenji ... V ta vzhodni svet že več tisočletij spadajo tudi gobe rodu *Ganoderma*, med njimi zlasti *Ganoderma lucidum* (reishi, ling-zhi, po slovensko: svetlikava položčenka) in njene številne farmacevtsko aktivne komponente.

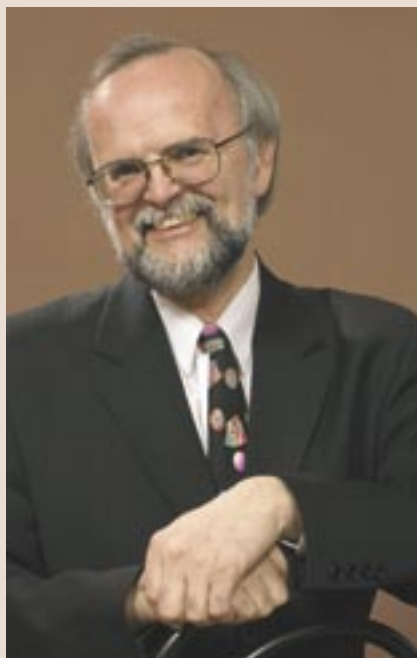
V Sloveniji se z raziskavami gliv *Ganoderma lucidum* in *Grifole frondosa* skupaj s sodelavci z različnih fakultet že od leta 1994 ukvarja prof. dr. Marin Berovič s Fakultete za kemijo in kemijsko tehnologijo. Ob številnih znanstvenih člankih je prvi strokovni članek za širšo javnost o koristnih učinkih te gobe objavil že leta 1998 v Delu v prilogi Znanost.

Pojasni, da je bila goba *Ganoderma lucidum* včasih dostopna le v naravni obliki ter zato namenjena izbrancem, cesarju in redkim ljudem iz njegove bližine. Glive vrste *Ganoderma* sicer rastejo na vseh kontinentih, vendar je njihova prava domovina na kitajskem krasu. Najdemo jo tudi drugod po Aziji, predvsem na Japonskem, v Koreji, Maleziji ... V Sloveniji poznamo sedem vrst gob iz rodu *Ganoderma*. Pisani viri in praktične izkušnje o učinkih *Ganoderme lucidum* segajo skoraj tri tisoč let v zgodovino. Zato ni presenetljivo, da jo na Kitajskem že nekaj let uporabljajo tudi v bolnišnicah.

Zravnalne učinkovine v *Ganoderma lucidum* so predvsem: polisaharidi, proteino glukani, triterpeni, terpenoidi, vitamini, minerali, nenasičene maščobne kisline, steroli, steroidi itd. Te učinkovine delujejo sinergistično, kar pomeni, da podpirajo druga drugo.

Ganoderma lucidum ima številne zvrstne učinke, najbolj pa je znana po tem, da podpira imunski sistem, zato se uporablja tudi pri zdravljenju prebavnih motenj, nespečnosti, kroničnega hepatitisa, vnetja ledvic, levkocitopenije, rinitisa, kroničnega bronhitisa, angine, bronhialne astme, gastropatije, depresije, čira na dvanajstniku, epilepsije, diabetesa in drugih bolezni. Izolati *Ganoderma lucidum* se uspešno uporabljajo kot aditivi tudi pri zdravljenju raka in AIDS-a.

Pri tumorskih in rakavih obolenjih so učinkovine *Ganoderma lucidum* poseb-



Fotografija: Osební arhiv

Prof. dr. Marin Berovič je redni profesor biotehnologije in biokemijskega inženirstva na Fakulteti za kemijo in kemijsko tehnologijo.

nega pomena. Najbolj učinkovite so posebno obdelane luščene spore ali njihovi kapsulirani oljni ekstrakti. V svoji glavni funkciji predstavljajo dodatno pomoč pri dviganju imunske sposobnosti organizma, zlasti med kemo- in radioterapijo.

Kapsule te gobe rakavi bolniki jemljejo med kemoterapijo in obsevanjem, saj je v tistem času imunski sistem najbolj šibak. Pri taki terapiji je pomembno, da bolniki sočasno ne jemljejo nobenih drugih dodatnih prehranskih dodatkov, vitaminskih kompleksov in mineralov, saj so učinkovine gobe iz vrst glive *Ganoderma* prava zakladnica zdravilnih učinkovin, ki podpirajo in ne zavirajo učinkovitosti

kemo- in radioterapije. Stranski učinki *Ganoderma lucidum* v bogati literaturi znanj niso poznani.

Danes je gojena *Ganoderma lucidum* na voljo v obliki tablet, kapsul, tinkture, pilul, čajev v obliki sirupov in v kombinaciji z medom. Vse bolj so popularni tudi glivini izolati kot dodatki pijačam, pivu, vinu in brezalkoholnim pijačam. Učinkovine *Ganoderme lucidum* najdemo v raznih kombinacijah tržno popularnih prehranskih dodatkov oziroma v zanimivih pomožnih zdravilih brez recepta, ki jih vse bolj priznava tudi zahodna medicina. Za uravnavanje imunskega sistema lahko uporabljajo kapsule koncentratov *Ganoderma lucidum* tudi zdravi ljudje.

Učinkovine, imobilizirane v glivini biomasu, nastale pri gojenju na različnih trdnih gojiščih na osnovi lignoceluloznih odpadkov lesne in sadno predelovalne industrije, lahko dodajamo kot dragocene imunostimulativne dopolnila živalski hrani, pomembna pa so tudi v ribogojnicah, še posebej v gojilnicah rakov v Skandinaviji. S tako tehnologijo lahko na eni strani pospravljamo lesno žaganje, grozdne tropine in sploh ostanke sadno predelovalne industrije, na drugi pa iz njih ustvarjamo imunostimulativne dodatke krmil.

V bogati literaturi znanstvenih raziskav *Ganoderme lucidum* je znano, da predvsem glivini polisaharidi (različni -glukani) in proteino-glukani v človeškem telesu inducirajo nastajanje citokinov, ki delujejo citotoksično na maligne celice in stimulirajo ter okrepijo imunski sistem. Poleg teh imajo izolirane substance še druge aktivnosti, ki jih prikazujemo v spodnji tabeli.

Farmakološki učinki gobe *Ganoderma lucidum*

Farmakološki učinek	<i>Ganoderma lucidum</i>
Protitumorni učinek	✓
Stimulacija sinteze proteinov	✓
Regulacija živčnega sistema	✓
Zaščita jetrnih celic, detoksikacija	✓
Ugoden vpliv na srce in ožilje	✓
Znižanje krvnega tlaka	✓
Zniževanje holesterola v krvi	✓
Zniževanje glukoze v krvi	✓
Preprečevanje strjevanja krvi	✓
Ugoden vpliv na dihalo	✓
Vzpodbujanje imunskega sistema	✓
Delovanje proti alergiji	✓
Protivnetno delovanje	✓

ling zhi, reishi,
svetlikava pološčenska

Ganoderma lucidum

ARS

Naravna
pomoč za
krepitev
imunske
odpornosti



Raziskave z izvlečkom
medicinske gobe
Ganoderma lucidum
so pokazale
izboljšanje
imunske odpornosti
in zmanjšanje
neželenih učinkov
standardne terapije.



Kapsule so na voljo v
lekarnah in specializiranih
trgovinah.

ARS PHARMAE®, D.O.O.
Železna cesta 14
1000 Ljubljana
T 01 4205 730
www.arspharmae.com

PHARMAE®

Ganoderma lucidum

LING ZHI, REISHI, SVETLIKAVA POLOŠČENKA

Medicinsko gobo *Ganoderma lucidum* tradicionalna kitajska in japonska medicina že več kot 2000 let uvrščata v sam vrh najučinkovitejših zdravilnih rastlin. Redno uživanje uravnava vse telesne funkcije, zdravilno učinkuje na vse organe in nima neželenih učinkov.

Ganoderma lucidum

oljne kapsule priporočamo:

- kot dodatek ob zdravljenju rakavih obolenj za krepitev imunskega sistema,
- za lajšanje neželenih učinkov kemoterapije in obsevanj, kot so utrujenost, pomanjkanje apetita, zmanjšano delovanje kostnega mozga in dovzetnost za okužbe.



Medicinska goba *Ganoderma lucidum* spodbuja delovanje celic ubijalk, ki uničujejo telesu tuje celice in varuje jetra pred kemično povzročenimi poškodbami (kemoterapija).^{1,2,3}

Ganoderma lucidum

kapsule počenih spor priporočamo:

- za vzdrževanje imunske odpornosti po končanem zdravljenju,
- za uravnavanje delovanja imunskega sistema in splošno dobro počutje.



Immunomax

je prehransko dopolnilo, ki vsebuje AHCC, biološko aktivno hemicelulozno komponento, proizvedeno iz micelija užitnih gob Shiitake (*Lentinula edodes*).



Immunomax je bogat vir hranil in vlaknin, ki deluje kot spodbujevalec imunske odpornosti. Raziskave so pokazale, da AHCC spodbuja delovanje belih krvnih teles (levkociti), predvsem makrofagov in naravnih celic ubijalk. Na ta način organizem hitro in učinkovito prepozna in izloči patogene ter ohrani funkcionalnost obrambnih celic.⁴

Immunomax je idealno dopolnilo medicinski gobi *Ganoderma lucidum* pri krepitvi imunskega sistema.

1. Yi-Zhen Xie, *Ganoderma lucidum* inhibits tumor cell proliferation and induces tumor cell death, *Enzyme and Microbial Technology* 40 (2006) 177-185

2. R. Russell M. Paterson, *Ganoderma - A therapeutic fungal biofactory*, *Phytochemistry* 67 (2006) 1985-2001

3. M. Noguchi, *Randomized clinical trial of an ethanol extract of Ganoderma lucidum in men with lower urinary tract symptoms*, *Asian J. Androl* 2007

4. Gao Y. in sod., 2006. Active hexose correlated compound enhances tumor surveillance through regulating both innate and adaptive immune responses. *Cancer Immunol Immunother.* 55(10):1258-66.



Fotografija: Ljubo Bratina

Praznovanje 70-letnice OI bo potekalo tri dni, od 3. do 5. decembra; drugi dan bo posvečen samo bolnikom in civilni družbi

SEDEMDESETI ROJSTNI DAN

V začetku preteklega stoletja je medicinska stroka prišla do spoznanja, da spada klinična obravnava raka v roke posebej usposobljenih in izkušenih specialistov. Vizija onkološki pionirjev in pionirk je bila prava; uspehi pri zdravljenju so veliko večji, če posamezne primere rakave bolezni timsko obravnavajo specialisti raznih terapevtskih in diagnostičnih strok.

Iz *Banovinskega inštituta za raziskovanje novotvorb*, ki ga je leta 1938 v Ljubljani ustanovila majhna skupina zanesenjakov, se je razvila velika multidisciplinarna ustanova – Onkološki inštitut, ki je danes v Sloveniji najpomembnejša ustanova za zdravljenje raka. Decembra bo torej minilo sedemdeset let, odkar tu obravnava bolnike z rakom, ki jih je vsako leto le malo manj kot enajst tisoč. Uspehi zdravljenja so veliki, v naši državi živi že okoli štiriinšestdeset tisoč ozdravljenec in ozdravljenk od raka. Slednje pomeni, da ta bolezen ni več nujno smrtna, ampak jo že lahko uvrščamo med kronične bolezni – kot visok krvni tlak, diabetes itd. Onkološki inštitut za vso državo usmerja programe rakavih bolezni na področju preventive, zgodnjega odkrivanja,

diagnostike, zdravljenja in rehabilitacije. Poleg tega njegovi strokovnjaki izvajajo še pedagoško in raziskovalno dejavnost za celotno državo. Takšno poslanstvo ima že od vsega začetka. Vendar je razlika velika. Začeli so v stari vojašnici, ki so jo pozneje preimenovali v stavbo A, potem so se razširili še na stavbo B (stara gluhomenica), stavbo C (bivša interna klinika) in slednjič končali v novi stavbi, ki ima sicer še pomanjkljivosti, vendar je bivanje v njej za bolnike in za zaposlene gotovo boljše.

Onkološki inštitut, kjer vsakega bolnika obravnavajo multidisciplinarno, torej več strokovnjakov skupaj, daje dobre rezultate, ki so primerljivi s podobnimi ustanovami v Evropi in po svetu.

N. Ž.

Pomembni zgodovinski mejniki

1937: Z odlokom uprave Dravske banovine je bil ustanovljen Banovinski inštitut za raziskovanje in zdravljenje novotvorb. Sprejem prvih bolnikov v prenovljene prostore šempetrške kasarne (danes stavba A) je bil 1. avgusta 1938. V prvem letu obstoja je imel inštitut 28 bolniških postelj, na zdravljenje pa je sprejel 718 bolnikov.

1946: Preimenovanje v Onkološki inštitut.

1947: Ustanovitev Katedre za onkologijo in radioterapijo Medicinske fakultete v Ljubljani.

1950: Izdana uredba o obveznem prijavljanju rakavih obolenj v Sloveniji in ustanovljen Register raka za Slovenijo.

1951: Uvedba zdravljenja raka s cistostatiki ali sistemsko terapijo raka.

1952: Multidisciplinarno delo je bilo pogojeno z intenzivnim razvojem specialističnih in raziskovalnih dejavnosti ter zasnovo timskih konzilijev.

1976: Začetek sodelovanja v mednarodnih kliničnih študijah.

1983: Ustanovitev Oddelka za psihoonkologijo – celovita obravnava bolnikov z rakom je bila dopolnjena s psihično podporo bolnikov z rakom in njihovih svojcev.

1996: Z odločbo Ministrstva za zdravje je Onkološki inštitut od leta 1996 Klinični inštitut za onkologijo.

1997: Pričetek gradnje novega Onkološkega inštituta.

2004: Avgusta je iz stavbe B v kletne prostore nove stavbe H preseljena Lekarna OI. Septembra je opravljena selitev v hospitalne oddelke 1. in 2. nadstropja stavbe H.

2005: Aprila 2005 se v 2. nadstropje stavbe D preselita oddelek za patologijo in oddelek za citopatologijo. Novembra jima v pritličje stavbe D sledijo specialistične ambulate.

2006: Oddelek za laboratorijske dejavnosti se decembra preseli v 4. nadstropje stavbe D.

2007: Selitev Onkološkega inštituta v nove prostore. V njem je 321 postelj. Na OI so lani hospitalizirali malo več kot 13 tisoč bolnikov in bolnic, veliko pa so jih zdravili samo ambulantno.



ČAS ZA AKCIJO

Rožnati oktober je svetovni mesec boja proti raku dojk, ko je Europa Donna še posebej aktivna. Letos je prvič obeležila tudi 15. oktober *Dan zdravih dojk*, vsebinsko pa se je posvečala predvsem štirim področjem:

- **vprašanju rehabilitacije bolnic.** Bolnice po boleznih težje okrevajo, če nimajo ustrezne rehabilitacije. Imajo tudi probleme pri vključevanju na delovno mesto, saj pogosto zanje ni več ustreznih delovnih mest itd. S težavami se soočajo tudi svojci bolnic.

- **posebnim problemom mladih bolnic z rakom dojk do 40. leta.** Podatki kažejo, da se število mladih bolnic vsako leto povečuje. Njihove težave so največkrat povezane z varstvom predšolskih in osnovnošolskih otrok, še posebej če živijo same. Tiste, ki so poročene, pa se takrat pogosto soočajo tudi s krizo partnerskih odnosov. Dobre zveze se navadno utrdijo, slabe razpadejo. Tudi mlade ženske imajo težave pri ponovnem vključevanju na delovno mesto in tudi v socialno okolje, ki na raka gleda še vedno stereotipno.

- **bolnikovim pravicam.** To je področje, na katerem je bila Slovenija premalo aktivna. Še vedno nimamo zastopnikov za pacientove pravice, ozaveščenost glede pravic posameznika je izredno nizka. Še vedno je zdravnik bog, bolnik pa ne njegov partner, pač pa poslušni posameznik brez pravic.

- **preventivnemu presejalnemu programu DORA.** Le-tega je pričel pilotsko opravljati aprila letos Onkološki inštitut, in to za zdaj samo v Mestni občini Ljubljana. Europa Donna se zavzema za enake možnosti za vse ženske, zato priča-

kuje, da bo Ministrstvo za zdravje skupaj z Onkološkim inštitutom program v čim krajšem času razširilo tudi na druga območja Slovenije.

Te teme je Mojca Senčar predstavila tudi na novinarski konferenci, ki je potekala skupaj s predstavniki Onkološkega inštituta in programa DORA oktobra na Onkološkem inštitutu.

Mateja Kurir



Na novinarski konferenci o rožnatem oktobru in programu DORA je bilo prisotnih več kot deset novinarjev, ki so prisluhnili Mojci Senčar, strokovnemu direktorju OI doc. dr. Janezu Žgajnarju, in mag. Maksimiljanu Kadivcu, vodji programa DORA.



ROŽNATE PENTLJE PO VSEJ SLOVENIJI

Europa Donna je v sodelovanju s farmacevtskimi družbami, ki so podarile večjo količino rožnatih pentelj, delila rožnate pentlje po vsej Sloveniji. Akciji so se pridružile tudi druge nevladne organizacije ter stevardese Adrie Airways. Na sliki: Maja Jarc, Anita Belančič, Taja Smolič, Sonja Zupan, Tea Gabrovec, Sandra Klančar, Ana Kališnik, Tina Gomboc, Mirjam Slapničar in Barbara Pelc.

ROŽNATI OKTOBER

ROŽNATI OKTOBER NA OI

Velika rožnata pentlja je krasila avlo Onkološkega inštituta in obiskovalce bolnišnice opozarjala na to bolezen. Vsak torek in četrtek, ko delujejo ambulate za boleznijo dojke, so prostovoljke, vse bivše bolnice raka dojke, osveščale čakajoče s poučnimi materiali.



Tudi letos je bil v oktobru Ljubljanski grad osvetljen z rožnato barvo. Europa Donna je tako v sodelovanju z Mestno občino Ljubljana obeležila rožnati oktober.



OBEŠANKE NA AVTOBUSIH V LJUBLJANI

Na avtobusih Ljubljanskega potniškega prometa so potnike na rožnati oktober opozarjale obešanke na temo samopregledovanja s sloganom Odveži za življenje! Izvedbo sta omogočila tiskarna Čukgraf in podjetje LPP.

IZLET NA DOLENJSKO



Europa Donna je za svoje članice in prijatelje v soboto, 4. oktobra, organizirala izlet na Dolenjsko. V deževnem in hladnem jutru se je petinsedemdeset udeleženk odpeljalo na Dolenjsko. Prvi postanek so naredile na kmetiji Erjavec, kjer so se ob silcu »domačega« in ob od-

ličnem sadnem kruhu seznanile s kmetijo in si ogledale predelavo jabolka v sok in kis. Pot jih je vodila do zeliščarske kmetije Plavica. Vodja kmetije Jože Majes je vse seznanil s pripravo zdravilnih čajev, pokazal pa je tudi, kako se delajo kreme in tinkture. Izlet so izletnice sklenile v

zidanici na enem izmed gričev v dolini Črmošnjice. Tam so jih pogostili s pravo belokranjsko pogačo, kostanjem, ob zvoških harmonikah pa so se tudi zavrele. Kljub deževnemu začetku, se je dan končal z lepim sončnim zahodom in obljubo, da se kmalu spet vidimo.



MARIBOR

Mariborskega Teka in pohoda za upanje na dva in štiri kilometre se je v kislem in mrzlem vremenu udeležilo malo več kot 150 tekačev in pohodnikov. Vsi skupaj so s prostovoljnimi prispevki in štrtnino zbrali 770 evrov. Lani je Europa Donna zbirala in zbrala kar petdeset tisoč evrov za nakup ultrazvoka za pregled dojk, ki ga uporabljajo v UKC Maribor, na oddelku za ginekološko onkologijo in onkologijo dojk. Teka za upanje v Mariboru se je tudi letos udeležil župan Franc Kangler, ki prisega na gibanje in humanitarnost.



Fotografije: Neva Železnik



Mariborskega teka so se udeležile tudi predstavnice ED: Alenka Vodišek, Ada Gorjup in Mojca Miklavčič.

Tek za upanje v Mariboru,
Ljubljani in Dolenjskih Toplicah

ZA ZDRAVJE

Europa Donna, slovensko združenje za boj proti raku dojk, je letos pripravila tri Teke za upanje: v Mariboru, Ljubljani in Dolenjskih Toplicah. Na vseh treh tekih so zbrali malo več kot osem tisoč petsto evrov za nakup sonde za ultrazvok dojk za Onkološki inštitut. Europa Donna je tek organizirala v sodelovanju s številnimi podporniki in sponzorji, med katerimi sta bila ključna Mercator in Skupina za samopomoč Novo mesto, partnerja teka sta bila društvo Center Maribor in Skupina za samopomoč Novo mesto, podjetja: Radenska, Medex, Droga Mobitel in Samsung, med podporniki pa tudi podjetja: L'Oreal, Dnevnik, Društvo podeželskih žena Ivanjščice, Fundacija FIHO, Mestna občina Ljubljana in Ljubljanske tržnice. V slovenski prestolnici sta za varno in prijetno vzdušje skrbela še Timing Ljubljana in G7.



Zmaga Nataša Dokl, ekonomistka iz Maribora, je prva pritekla na cilj. Tek ji pomeni rekreacijo za telo in meditacijo za dušo.



Teka se je udeležila tudi Mojca Rode, naša znana ritmičarka. Na tek je prišla iz Ljubljane, da bi podprla Europo Donno.



Takoj za Zmago Natašo Dokl je na cilj pritekel sedemletni Mariborčan Matija Likar, ki obiskuje osnovno šolo Prežihovega Voranca v Mariboru.

LJUBLJANA

Vse prisotne je na petem Teku za upanje v Ljubljani, ki se ga je v lepem in sončnem vremenu udeležilo več kot 1200 udeležencev, kar je največ doslej, pozdravila Mojca Senčar, predsednica ED. Za nakup sonde so zbrali 6015 evrov.



Tik pred startom Teku za upanje v Ljubljani



Družina Kovač je prišla na ljubljanski Tek za upanje iz Krškega.

Nataša Nakrst, učiteljica športne vzgoje na Poljanski gimnaziji, pride vsako leto na Tek za upanje. Letos jo je spremljalo že več kot petdeset dijakinj, ki so tekle v novih šolskih majicah.

Marija Podobnik in Jožica Mežan iz Društva podeželskih žena Ivanjščice sta na stojnici v Ljubljani prodajali domači kruh in ves izkupiček namenili nakupu sonde za ultrazvok dojk. Z Europo Donno so se žene povezale pred leti, ko se je tudi v njihove vrste pritihočapil rak.





Društvo študentov invalidov Slovenije je s svojo skupino Step'n roll prevzelo vse prisotne, saj je pri nas ples invalidov na vozičkih s hodečimi plesalci še zelo redek. Petra Škofic, ki vodi skupino, se gibalno oviranim na vozičkih razdaja z vsem srcem, saj ve, da ples tudi nanje deluje sproščujoče.

V kulturnem programu v Ljubljani je nastopila tudi pop skupina Smurgles, to so mladi, stari od 10 do 13 let, in so veliko boljši od slavnejše najstniške tuje skupine Rebelde.

Smurgles, ki prihajajo iz ljubljanskih Murgel, sestavljajo pevka Pia Miklič, kitarist Matic Miklavčič, klaviaturistka Martina Miklavčič, violinistka Katarina Kralj, saksafonist Kosta Jurko in bobnarka Ema Rogač Randl. Na sliki skupaj z ljubljanskim županom Zoranom Jankovičem, ki se je udeležil vseh dosedanjih tekov.



DOLENJSKE TOPLICE

V četrtek, 9. oktobra, je Skupina za samopomoč iz Novega mesta pripravila že tretji pohod po Dolenjskih Toplicah. S štartnino in prostovoljnimi prispevki so zbrali 855 evrov. Pohod med dolenjskimi griči je bil ozaljšan z jesenskimi barvami.



Vera Dvoršak, organizatorica teka v Dolenjskih Toplicah, je razrezala posebej oblikovano in slastno torto za vse pohodnike in pohodnice. Torto je spekla Helena M. Auguštin.



Odslej vsako leto 15. oktobra

ŽENSKE, SKRIBITE ZA SVOJE ZDRAVJE!

V evropski koaliciji Europa Donna, kjer sodelujem kot izvoljena članica v izvršnem svetu, smo pred dobrim letom naredili študijo, kakšne prednosti in pomanjkljivosti imajo forumi Europe Donne po raznih državah in kako bi lahko čim bolj učinkovito uveljavljali pravice bolnic z rakom dojk. Želeli smo si, da bi imele vse ženske evropskih držav čim bolj učinkovito zgodnjo diagnostiko, zdravljenje in rehabilitacijo.

Študija je pokazala, da je Europa Donna kot evropska koalicija ena najbolj priznanih in uglednih organizacij pacientov v Evropi, saj združuje skupine iz kar 42 držav. Ker pa so razlike med državami širšega območja Evrope (tistega, ki ga obravnava Svetovna zdravstvena organizacija) izjemno velike, je potrebno državam članicam pomagati »od zgoraj navzdol«, da bodo bolj učinkovite, prav tako pa si lahko »sestrsko« pomagajo z dobrimi izkušnjami med seboj. Zato smo se odločili za akcijo, ki bi pomagala premostiti razlike med članicami in ki bi bila opažena tudi v manj osveščenih okoljih. Ker se zavedamo, da imajo mediji veliko moč in da lahko naredijo veliko dobrega, smo v Milano, kjer je sedež evropske zveze ED, povabili novinarje iz raznih držav, da bi za svoje časopise pisali o tem dogodku in s tem ženske opozorili, da lahko marsikaj storijo za svoje zdravje.

Europa Donna, kot organizacija bolnic, skupaj z mediji ogromno naredi pri osveščanju žensk. Še tako dober zdravstveni sistem namreč ne more učinkovito pomagati, če ženske zaradi nevednosti ali strahu ne pridejo pravočasno k zdravniku.

Veliko za osveščanje lahko naredimo tudi ženske, ki smo prebolele raka dojk in s svojim pozitivnim zgledom kažemo, da je življenje po raku še kako vredno življenja. Že s tem, da živimo, lahko ponudimo drugim bolnicam upanje, da se splača zelo potruditi.

Zavedamo se, da po svetu in tudi pri nas še vedno pride mnogo žensk k zdravniku prepozno, v stadiju bolezni, ko zdravljenje ni več tako učinkovito. Tudi presejanje, to je organizirano rentgensko slikanje dojk zdravih žensk med 50. in 69. letom na dve leti, pomaga reševati življenja. A seveda samo takrat, če se ženske nanj množično odzovejo.

Dan zdravih dojk smo torej obeležili v Milanu 15. oktobra. Program tega dne je bil razdeljen na dva dela: dopoldanski del je bil namenjen delegatom Europe Donne iz raznih držav članic, ki so predstavile učinkovitost svojih nacionalnih organizacij. Zakaj? Da bi se druge države od njih kaj naučile.

S ponosom lahko povem, da je slovensko združenje za boj proti raku dojk ED eno od aktivnejših forumov, ki se lahko pohvali z velikim številom individualnih članov, sploh če upoštevamo, da je naša država relativno majhna. Marsikatera od večjih in uglednih držav v Evropi, na primer Velika Britanija ali Nemčija, ima bistveno manj članstva in same organizacije v javnosti ne poznajo dosti.

Zaradi uspešnosti naše organizacije mi je pripadla čast, da sem pred vsemi predstavila naše uspehe kot primer dobrega delovanja. V popoldanskem delu programa smo organizirali še medijski dogodek, ki je bil za novinarje dovolj zanimiv, da so o njem pisali. Nastopilo je nekaj res odličnih predavateljev in uglednih osebnosti s področja zdravljenja raka in na kratko povedali nekaj zanimivih podrobnosti iz sveta »velikih znanstvenikov«, katerih dosežki dobesedno rešujejo življenja. Med njimi nas je gotovo najbolj prevzel sam ustanovitelj Europe Donne Umberto Veronesi, ki je pred desetimi leti dal pobudo za ustanovitev naše organizacije. Gospod Umberto Veronesi je v svojem dolgem življenju postavil kar nekaj mejnikov v zdravljenju raka dojk, bil pa je tudi italijanski minister za zdravstvo. On je tisti, ki je pred mnogimi leti prvi tvegjal in zdravil svojo bolnico z rakom dojk tako, da ji ni odstranil cele dojke, ampak le bulo in okolno tkivo. Pred tem so ženskam operativno odstranili celo dojko, prsno mišico, del reber in vse bezgavke, in ženske so imele zelo hude posledice, saj se je na prizadeti roki pogosto naredil limfedem. V dogovoru z eno njegovih pogumnih bolnic se je odločil za manj hudo operacijo, in kasneje so dokazali, da preživetje žensk z manj agresivno operacijo in z dodanim zdravljenjem z zdravili ni prav nič manjše, tako da zdaj večinoma vsi operirajo na ta način. In gospa, ki je prva tvegala, je še zdaj živa in zdrava in živi nekje v Italiji. Pa tudi profesor Veronesi je živahen in poskočen. Povedal je, da je pred dobrimi desetimi leti prišel navdušen iz Amerike, kjer je doživel, da tamkajšnje ženske – bol-

nice z rakom, zganjajo vraga in pol in se ne pustijo zatreti, ampak se združene zelo aktivno potegujejo za svoje pravice. Zakaj ne bi česa takega ustanovili tudi v Evropi? »Za to idejo sem si prislužil naziv 'častna ženska', ki ga s ponosom nosim,« je povedal profesor Veronesi.

Poleg pogleda v preteklost pa je pomemben tudi pogled v prihodnost. Tu nas je profesor Veronesi presenetil z drzno vizijo, da »čez deset let nihče več ne bo umrl zaradi raka dojk!« Če bi kaj takega obljubljal kdo drug, bi se nam zdelo, da pretirava. Profesor Veronesi pa je s svojim delom že dokazal, da sluti stvari, ki se uresničujejo. Prav vsi v dvorani smo se zamislili nad dejstvom, da sedaj v raznih državah v Evropi



Fotografija: Osební arhív

Ellen Vershuur, nova predsednica evropske koalicije ED na sliki s Sanjo Rozman.

polovica obolelih žensk umre, vendar smo se ravno iz razlik med državami naučili, kako je mogoče raka dojk učinkovito premagati. In če znamo, potem ni izgovorov: vse bolnice morajo imeti kar najboljše možnosti, ne glede na to, kje živijo. Tudi profesor je ponovno opozoril na to, da veliko lahko storimo ženske same. Gre za stil življenja, za osveščenost o vplivih okolja in za to, da gremo na preglede, ki bi lahko morebitnega raka dojk našli, še preden postane slabo ozdravljiv.

Da bi povečale dostopnost do pravih informacij, smo na dan zdravih dojk, ki bo odslej vsakoletni dogodek, prvič poslali v eter tudi kratek televizijski spot, ki ženske usmerja po informacije na spletno stran Europe Donne: (<http://www.europadonna.org>).

Na strani www.breasthealthday.org, pa si lahko sami pogledate tudi posnetek tega zanimivega dogodka. Prav tako lahko tam najdete zelo kakovostno kratko publikacijo Europa Donna Guide to Breast Health, v kateri boste našle vse potrebne podatke, povedane na enostaven in razumljiv način, s katerimi se boste lahko oborožile za borbo proti raku dojk.

Sanja Rozman



Izjemen nakit na dražbi Ustvarjaj za življenje



Zmagovalke natečaja Ustvarjaj za življenje so Petra Bole (2. mesto), Anda Klančič (3. mesto) in Nataša Grandovec (1. mesto). Na sliki s predstavnico donatorja projekta, direktorico farmacevtskega podjetja Roche mag. Vesno Leskovšek Cizej, in predsednikom strokovne komisije nagradnega natečaja, Arturjem Mužičem, modnim urednikom revije Ona.

MNOŽICA NAKITA

Na dobrodelni dražbi nakita Ustvarjaj za življenje so Europa Donna, revija Ona in farmacevtska družba Roche za prenovu stavbe C Onkološkega inštituta zbrali 8.830 EUR. Dražili so 20 finalnih izdelkov nakita nagradnega natečaja Ustvarjaj za življenje, ki je bil objavljen v reviji Ona in na katerega je prispelo več kot 500 izdelkov nakita.

Izhodišče natečaja Ustvarjaj za življenje je bila rožnata pentlja, zaščitni simbol rožnatega oktobra. Strokovna komisija je med več kot 500 izdelki iz nagradnega natečaja izbrala 20 finalistov iz različnih materialov in oblik. Komisija je izbrala tudi prve tri nagrajenke, avtorice izdelkov, ki so prejele nagrado v skupni vrednosti 2000 evrov. Tretjo nagrado natečaja je za šal z naslovom Simbol dobila Anda Klančič, drugo nagrado je za broško Moja svoboda dobila Petra Bole, prvo nagrado pa je za iglo Ptič dobila Nataša Grandovec. Posebno, četrto nagrado Europe Donne, je prejel Srečko Molk, ki je sodeloval z leseno zaplestnico z naslovom Moč korenine.



Gostje dražbe so si ogledali 20 finalnih izdelkov nakita, ki so bili prodani na dobrodelni dražbi. Nakit je bil predstavljen tudi v oktobrski številki revije Ona.



Posebno nagrado Europe Donne, grafiko akademske slikarke Biljane Unkovske, je iz rok Mojce Miklavčič in Mojce Senčar prejel Srečko Molk.



Oblikovalka Katarina Krmelj pred panoji s fotografijami finalnih izdelkov natečaja. Na panoju desno je prikazana tudi njena zapestnica Harmonija, ki je bila prodana za najvišji znesek na dražbi, 1.600 evrov.

Srečko Molk je prejel grafiko akademske slikarke Biljane Unkovske.

Na dobrodelni dražbi v Hotelu Union, kjer se je kot dražiteljica prvič uspešno preizkusila Tajda Lekše, je bilo s prodajo 20 izdelkov finalistk in finalistov natečaja v manj kot eni uri zbranih za prenovo stavbe C Onkološkega inštituta kar 8.830 EUR. Kupci nakita so bili tako posamezniki kot podjetja, izklicne cene so se gibale od 150 do 500 EUR. Največji znesek je na dražbi s 1.600 EUR dosegla zapestnica Harmonija, ki jo je oblikovala Katarina Krmelj. Na večernem dogodku, na katerem je bilo prisotnih več kot 130 povabljenih, je z ljubezenskimi šansoni nastopila Vita Mavrič.



Slovesni dogodek v Hotelu Union je povezovala Tajda Lekše, ki se je prvič preizkusila tudi kot dražiteljica.

Europa Donna bo tudi izkupiček od prodaje preostalih izdelkov nakita, ki so pripeli na natečaj, namenila za prenovo stavbe C Onkološkega inštituta. Obenem se s partnerjema projekta, z revijo Ona kot medijskim sponzorjem, in s farmacevtskim podjetjem Roche kot donatorjem, zahvaljuje vsem oblikovalcem nakita, ki so sodelovali pri nagradnem natečaju, saj so omogočili zbiranje sredstev in s tem prispevali za enake možnosti za vse bolnike z rakom v Sloveniji. Posebna zahvala gre tudi vsem članom strokovne komisije, za uspešen dobrodelni večer pa se Europa Donna zahvaljuje tudi Hotelu Union, Radenski in Vinski kleti Jeruzalem Ormož.

Mateja Kurir

S šansoni je Vita Mavrič večer zapeljala v poetične vode.



Fotografije: Aleš Černivec, Delo



S KOZMETIKO PROTI RAKU DOJK

Oktobra se je prvič v Sloveniji začela mednarodna kampanja Breast Cancer Awareness Campaign (Kampanja za ozaveščanje o raku dojk) zastopnika podjetja Estée Lauder Companies pri nas. Podjetje Medicopharmacia bo z informiranjem žensk in prodajo kozmetike spodbujalo ozaveščanje žensk o raku dojk in doniralo sredstva za Europo Donno.



Oktobra 2008 je bilo v okviru te kampanje po vsem svetu razdeljenih več kot 80 milijonov roza pentelj in na milijone informativnih brošur. Podjetja v okviru Estée Lauder Companies so skupaj s svojimi partnerji za fundacijo za boj proti raku dojk zbrala do konca oktobra 2008 že 35 milijonov dolarjev. Sporočilo kampanje v letu 2008 je »Roza svet. Svet brez raka dojk. Nosite roza trakec. Sodelujte«, ki v sebi nosi duh združevanja ljudi z vseh strani sveta in različnih načinov življenja s ciljem najti zdravilo za raka dojk. Na globalnem nivoju sta ambasadorki kampanje Estée Lauder znana manekenka Elizabeth Hurley in igralka Gwyneth Paltrow.

Oktobra 2008 se je mednarodni kampanji pridružilo tudi podjetje Medicophar-

Na predstavitvi kampanje Breast Cancer Awareness Campaign v Ljubljani je spregovorila predsednica Europe Donne Mojca Senčar; ob njej sta Mojca Ivančič iz parfumerije Limoni in Snežana Knežević iz podjetja Medicopharmacia.



Živahnemu druženju v parfumeriji v Ljubljani so se pridružile tudi Mojca Senčar, predsednica Europe Donne, publicistka Bernarda Jeklin in zakladničarka ter sekretarka Europe Donne Ada Gorjup.

macia, ki zastopa podjetje Estée Lauder Companies, enega od največjih proizvajalcev kozmetičnih proizvodov na svetu. Skupaj s parfumerijami Limoni so Euro-pi Donna podarili sredstva, ki jih bodo zbrali s prodajo proizvoda Pink Ribbon Gloss Set – seta treh glosov za ustnice. Svojo kampanjo so predstavili 7. oktobra 2008 v parfumeriji Limoni v centru Ljubljane, kjer so bile prisotne tudi članice Europe Donne.

ŠTUDENTI Z ED

Zveza študentskih klubov Slovenije (Zveza ŠKIS) združuje preko 50 študentskih klubov iz vse Slovenije, ki skrbijo za dogajanje na lokalnem področju. Letos so se v Zvezi ŠKIS pridružili rožnatemu oktobru z organiziranjem predavanj o raku dojk in obveščanjem študentk o pomenu samopregledovanja.

Na Zvezi ŠKIS so se z veseljem odzvali povabilu Europe Donne k sodelovanju pri svetovnem mesecu boja proti raku dojk. Zavedajo se, da lahko z informiranjem in preventivnimi akcijami tudi študentje in dijaki veliko pripomorejo k zmanjšanju te bolezni pri nas. Glede na dejstvo, da je rak dojk visoko ozdravljiv, če je odkrit dovolj zgodaj, spodbujajo dekleta in ženske k samopregledovanju dojk ter k preventivni skrbi zase – za svoje telo s športom in zdravo prehrano. Ker pa ni dovolj, da se tej temi posvečajo le v rožnatem oktobru, študentski klubi skupaj z Zvezo ŠKIS skozi vse leto organizirajo športne aktivnosti ter projekte na temo zdrave prehrane. Študentje se vsako leto udeležijo tudi Teka in hoje za upanje, ki ga Europa Donna prireja v Ljubljani in Mariboru. Sodelovali so tudi v akciji zbiranja sredstev Darujmo za CT.



Predstavniki Zveze ŠKIS so sodelovali tudi v akciji Tek za upanje v Ljubljani in Darujmo za CT.

V letošnjem letu so nadgradili sodelovanje z Europo Donno z organiziranjem predavanj o raku dojk, najpogostejšem raku pri ženskah, ter o pomenu preven-

tive. Vsem svojim članom in članicam so poslali posebno elektronsko pošto z informacijami o samopregledovanju dojk.

Fotografije: ED

PRIDE ŽENSKA K ZDRAVNIKU ...

Kot piše v podnaslovu, je to zgodba, ki vam bo strla srce. Napisal jo je Nizozemec Raymond van de Kluun. In čeprav knjiga govori o ženski, ki ji je usojeno umreti, in o moškem, ki si želi živeti, je postala velika uspešnica, prevedena v več kot dvajset jezikov. Tudi v slovenščino. V kratkem naj bi po tem romanu posneli tudi film.

Stijn in Carmen, glavna junaka romana, sta mlada, lepa, zaljubljena in zajemata življenje z veliko žlico. Nato Carmen nenadoma hudo zboli. Stijn se na vso moč trudi, da bi ji stal ob strani, a se, kot mnogo moških, zlomi pod težo bremena. Namesto da bi ženi stal ob strani, se zapleta v ljubezenske afere ... Šele čisto na koncu, ko njegova žena, v resnici ljubezen njegovega življenja, odhaja, se zave svoje nezrelosti in strahu, in ji, vsaj poda smrtni odmerek pijače v roke,



Fotografija: Neva Železnik

saj je tam evtanizija dovoljena.

Ob njeni smrtni postelji se pomirita. Ona umre, on pa ostane sam s triletno hčerko. Zapusti Nizozemsko, se za nekaj časa preseli v Avstralijo in napiše roman o tem, kako moški doživlja raka svoje partnerice. Čeprav je to provokativen roman o nezvestobi in ljubezni, ga toplo priporočam v branje. Upam, da ga bo Mladinska knjiga ponatisnila, saj je ta knjiga, ki nikogar ne pusti hladnokrvnega, tudi pri nas razprodana.



LAKI ZA NOHTE S PENTJO

Podjetje Bizjan & Co., ki v Sloveniji predstavlja blagovno znamko lakov za nohte Jessica, je oktobra od prodaje posebnega rožnatega laka za nohte namenil del izkupička za Europo Donno. Uspešno sodelovanje med združenjem in podjetjem se je začelo z letošnjim letom.

TEČAJI - TEČAJI - TEČAJI - TEČAJI - TEČAJI

ORIENTALSKI PLESI

NOVO

Europa Donna bo decembra organizirala tečaj trebušnega plesa v Ljubljani, in sicer na osnovni šoli Mirana Jarca za Bežigradom. Če bo dovolj prijavljenih (vsaj deset!), se bo tečaj začel **v sredo, 17. decembra**, ob petih popoldan in bo trajal dve šolski uri. Tečajnice se bodo zbirale enkrat tedensko. Za vsaj deset članic ali simpatizerk ED bo treba za tečaj prispevati 20 evrov mesečno, pri več prijavljenih bo cena nižja. Če vas tovrstno gibanje, ki sprošča in krepi telo ter dušo, zanima, se čim prej prijavite. To storite tako, da pokličete na ED od 10. do 12. ure na **telefon 01/231 21 01**. O podrobnostih se lahko pozanimате pri Darji Rojec, ki tečaj organizira, na telefon **041/622 361**.



Fotografija: Neva Železnik

KERAMIKA

Oktobra in novembra smo sklenili delavnice oblikovanja unikatne keramike v Mariboru in Ljubljani. Tečaje keramike pa je ED organizirala tudi v Novem mestu, Postojni, Trbovljah, Izoli, Kranju, na Jesenicah ... Na vseh tečajih nastajajo čudoviti glineni izdelki, napolnjeni s pozitivno energijo in veselih barv. Poleg ustvarjanja, ki je rdeča nit teh srečanj, se v skupini povežejo tudi srčne in dušne ravni udeležencev. Ustvarjanje je popestrjeno z različnimi vajami, zgodbami in miti, poezijo, glasbo narave, aromaterapijo ... Če želite tudi vi prebuditi otroka v sebi, pozabiti na težave in si nabrati pozitivno moč, se lahko prijavite na delavnice oblikovanja gline, ki potekajo po vsej Sloveniji.



Fotografija: ED

Kako? Pokličete na ED vsak dan na telefon 01 231 21 01 od 10. do 12. ure in poveste, od kod ste. Prijave lahko pošljete tudi na elektronski naslov: europadonna@europadonna-zdruzenje.si. Na tečaj se lahko prijavijo tudi tiste članice in simpatizerke ED, ki so tečaj keramike že obiskovale. Mentorica Vesna Majes, ki jo lahko pokličete po telefonu (051 382 507), je pripravljena priti v sleherni slovenski kraj, a le, če bo tam zbranih vsaj osem tečajnic. Cena tečaja, ki traja dvakrat po tri šolske ure, je dvajset evrov.



Kakšna je in kakšna naj bi bila celostna rehabilitacija bolnic z rakom dojk

POBUDE IN PRIČAKOVANJA

Tretjega Europa-Donninega seminarja, posvečenega celostni rehabilitaciji bolnic z rakom dojk in iskanju možnosti za reševanje raznolikih problemov, s katerimi se bolnice najpogosteje srečujejo, ki je bil 7. in 8. novembra 2008 v gostoljubnih Termah Dobrna (za uvod v seminar so vsem udeležencem poklonili bele vrtnice), se je udeležilo okoli 130 članic, članov in njihovih svojcev in bi se jih še več, če bi dovoljevale zdraviliške zmogljivosti.

Udeleženke so z zanimanjem prisluhale statistično podkrepjenim informacijam o vse daljšem in kakovostnejšem preživetju bolnic po zdravljenju raka dojk in stoodstotni ozdravitvi, če je odkrit v začetni fazi; o načinih zdravljenja, če bezgavke so ali niso prizadete; o najrazličnejših posledicah po radikalni ali delni operaciji dojk, kemoterapiji, zdravljenju z obsevanjem, s tarčnimi zdravili, hormonskim zdravljenjem in po rekonstrukciji dojk.

RAK IN POSLEDICE

Izpostavljene so bile specifične težave, s katerimi se srečujejo predvsem mlajše (z okrnjeno samopodobo, zgodnjo meno, s spolnostjo in skaljenimi odnosi v družini, kronično bolečino in utrujenostjo, manjšo gibljivostjo, zahtevnim rokom in gležnjev, zanositvijo, s popuščanjem delovanja srca, kadar je

zdravljenje s herceptinom kombinirano s kemoterapijo, slabšanjem spomina, glavoboli, vračanjem na delo ...), pa tudi starejše pacientke. Opozorjeno je bilo na možne komplikacije (vnetja, slabo celjenje ran, limfedem ipd.). Govorili so tudi o poklicni (šolanje ...) in zaposlitveni rehabilitaciji, o možnostih invalidske upokojitve, krajšem delovnem času, nadomestnem delu po zdravljenju ipd. Izpostavljena je bila pomanjkljiva komunikacija med pacientom in osebnim zdravnikom. »Komunikacija je najpomembnejši terapevtski pripomoček,« je med drugim opozorila družinska zdravnica Ksenija Bulc Tušek.

Birokratsko opredeljevanje pacientovih pravic je sprožilo največ vprašanj in obudilo največ negativnih izkušenj: o pravih do zdraviliškega zdravljenja odločajo člani zdravstvenih komisij ZZZS, ki se na

specifiko raka dojk ne spoznajo. Udeleženke so menile, da so zdravstvene komisije povsem odveč!

Vse na seminarju izrečene pobude in druge, ki so jih udeleženke oddale v pisni obliki, bo Europa Donna vročila naslovnikom, ki so dolžni ukrepati ali vsaj odgovoriti nanje.

IZPOVEDI UDELEŽENK

K pogovoru o pomenu seminarjev, izbiri tem, vlogi druženja in poslanstvu Europe Donne smo povabili nekaj udeleženk, ki so složno ugotavljale, da sta obveščanje in pretok tovrstnih informacij dragoceni dobrini, da so znanja, pridobljena na delavnicah koristna, druženja prijetna in izmenjave izkušenj med ljudmi s podobnimi diagnozami ohrabrujoče. Mlade sogovornice pa so poudarjale tudi, da jim člani zdravniških komisij, kadar so lepo napravljene in naličene (kar je zelo pomembno za dvig samozavesti), ne verjamejo, da so zares bolne. Bi verjeli šele, če bi se oblekle slabo in dajale videz, kot da bodo jutri umrle. Pričakujejo več razumevanja pri podaljševanju bolniškega staleža (ta se v posameznih primerih ironično podaljšuje po pet dni), zagotavljanju terapij in zdraviliškem zdravljenju.



Fotografije: Neva Železnik

Irena Škvorc, prodajalka iz Ljubljane, mamica dveh otrok (10 in 16 let), je oti-pala zatrdlino na dojki leta 2005, stara 34 let. Po odstranitvi tumorja in bezgav se je že med kemote-

rapijo pojavil nov hormonsko odvisen tumor. Operaciji, nadaljevanju zdravljenja s kemoterapijo, obsevanjem ter leta 2007





in zdravljenje, je optimistična in polna energije. Druženje z mladimi v okviru Europe Donne in izmenjava izkušenj ji veliko pomenita.



Mojca Mohar Bertonec iz Medvode, univ. dipl. inž. lesarstva, mamica sedemletnega sina, je raka dojke odkrila lani, stara 42 let, ko je na predlog ginekologinje opravila še mamografijo. Za pljučnim rakom ji je pred dvema letoma umrl oče. Operaciji dveh tumorjev hormonsko odvisnega raka je sledila kemoterapija, zdravljenje s herceptinom in zoladexom, kar ima za posledico vse tegobe prezgod-



ščitnice. Diagnoze in postopki zdravljenja so jo povsem potrdili, zato je iskala stike s skupinami za samopomoč pri Društvu onkoloških bolnikov, za Europo Donno pa je izvedela iz medijev.

Druženje s članicami ED in sodelovanje na seminarjih ji veliko pomenijo, udeležila se je že lanskoletnega na Otočcu.



Francka Mervič, iz Ozeljana pri Novi Gorici, je ugotovila, da ima raka dojke pri svojih 43-tih. Zaposlena je v A-banki in ima šest in osem leta stara otroka. Spremembe na dojki je odkrila

sama in nanje opozorila ginekologinjo. Preiskave so potrdile več tumorjev. Med zdravljenjem, ki še ni končano, je iskala stike z ozdravljenimi bolnicami, na Europo Donno pa jo je opozorila sosedka. Pravi, da zdaj, ko ve za ED, ve tudi, da dober glas seže v deveto vas in da jo pozitivna energija, ki veje iz članic ED in pogovori z njimi navdajajo z optimizmom.



Slavka Smolej, iz Luž pri Kranju, je imela tumor na trebušni slinavki leta 1997, stara 48 let, leta 2007 pa so jo odkrili še raka dojke. Tumor na dojki je odkrila sama in po-

stopke zdravljenja je stekel. Zdravnike in osebje na Onkološkem inštitutu je ocenila s superlativi, prizadelo jo je edino enomesečno čakanje na operacijo, ki si jo je želela čim prej. Za Europo Donno je izvedela iz Novic ED. Vesela je, da je članica velike družine in se lahko udeležuje več kot koristnih seminarjev.



Vida Bonča, iz Medvode, upokojena trgovka, je raka odkrila letos sama. Odstranili so ji obe dojki in vse bezgavke. Na Onkološkem inštitutu je v Naši ženi odkrila prilogo

Novice in se nemudoma včlanila v Europo Donno. Druženje na seminarju ni koristno samo zaradi pridobljenih informacij, temveč tudi zaradi spoznanja, da ob premagovanju takšnih in drugačnih problemov nisi sam.

Danica Zorko

Teme in predavatelji

Na tematsko skrbno zasnovanem seminarju, obogatenu z delavnicami in demonstracijami (joga, pravilna telovadba, samopomoč pri limfedemu, protibolečinske terapije ter masaže), so udeležencem predavali: doc. dr. Janez Žgajnar, strokovni direktor Onkološkega inštituta: o najpogostejših dejavnikih, ki spremljajo življenje po zdravljenju raka dojke; Edita Rotner, diplomirana fizioterapevtka, z Onkološkega inštituta: o ohranjanju gibljivosti roke ter o preprečevanju in obvladovanju limfedema; Sanja Rozman, dr. med., psihoterapevtka, specialistka za medicino dela, pisateljica in tudi sama onkološka bolnica, s Centra za poklicno rehabilitacijo v Ljubljani: o psihosocialni rehabilitaciji in vključevanju v poklicno življenje po raku; Ksenija Tušek Bunc, dr. med., družinska zdravnica, tudi sama ozdravljena bolnica z rakom na obeh dojkah, iz Maribora: o vlogi družinskega zdravnika pri celostni rehabilitaciji bolnic po raku dojke; Darja Visočnik, dr. med., članica zdravstvene komisije na Zavodu za zdravstveno zavarovanje Slovenije, o pravicah bolnic z rakom dojke; dr. Tjaša Strobelj, odvetnica iz Ljubljane: o usmerjanju bolnic, kadar so njihove pravice kršene.

še odstranitvi jajčnikov, je sledila vrsta zgodnjemenopavznih težav, zdravljenju z zoladexom pa tudi otekanje in hude bolečine v sklepih. Z Europo Donno se je povezala sama, na seminarju je želela izvedeti, kako premagati bolečine, mnogo pa pričakuje tudi od sekcije mladih, katere članica je.



Nataša Kuster, prodajalka iz Mengša, mamica 11 in 13 let starih otrok, je za hormonsko odvisnim rakom dojke zbolela leta 2005, stara 33 let. Na zatrdlino jo je opozoril mož.

Na raka ni nikoli pomislila, nihče ga ni imel v družini, prvič je rodila že pri dvajsetih, došla 10 mesecev in sploh živela zdravo. Kljub predoperativni kemoterapiji, radikalni operaciji dojke in obsevanjem so se metastaze razširile na kolk in jetra. Je polovično upokojena in prejema injekcije zoladexa. Čeprav se spopada s problemi, ki jih povzročata bolezen

nje menopavze in še bolečine v sklepih, zmanjšano moč koncentracije, glavobole, otekanje ustne votline in grla, alergije na zdravila ipd. Z Europo Donno jo je povezal sodelavec, za kar mu je zelo hvaležna.



Sabina Jelenc iz Šentjurja pri Celju je zbolela letos, stara 38 let. Ima šestletno hčerko z motnjami v razvoju. Izcedek iz bradavice je opazila sama. Predoperativni kemoterapiji je po radikalni operaciji dojke z odstranitvijo vseh bezgavk sledila še postoperativna kemoterapija in zdravljenje s tarčnim zdravilom herceptin, obsevanje pa jo še čaka. Europo Donno je poiskala sama, ker je želela navezati stike z že zbolelimi.

Jožica Lindič, iz Novega mesta, je stara 44 let. Prvič se je srečala z rakom vratu maternice že leta 1992, dve leti kasneje s pljučnim rakom in leta 1996 še z rakom



PRIJETNO Z UČINKOM

Na dobrodelnih tekih in pohodih na dva, štiri ali osem kilometrov, ki jih je pripravila Europa Donna 13. septembra v Mariboru (drugič), 20. septembra v Ljubljani (petič) in 9. oktobra v Dolenjskih Toplicah (tretjič), je prek dva tisoč udeležencev s štartnino (pet evrov), s prostovoljnimi prispevki, prodajo lastnih izdelkov, napravljenih na Europa Donninih tečajih, in dobrot s podeželja zbralo malo več kot osem tisoč evrov. Denar so v celoti namenili nakupu sonde za ultrazvok dojk na Onkološkem inštitutu. Med udeleženci smo poizvedovali, kaj jih motivira za sodelovanje na tovrstnih humanitarnih prireditvah.

Doc. dr. Janez Žgajnar,
dr. med., strokovni direktor
Onkološkega inštituta



Teka v Ljubljani sem se udeležil drugič. Pravzaprav smo se že navadili Europa Donnine podpore naši stroki. Navdušen nad današnjim tekom nisem samo zaradi volje, s katero ED to organizira, ampak tudi zaradi odziva, ki je neverjeten, udeležba je vsako leto večja, razpoloženje se stopnjuje. Z vztrajnim pojavljanjem v javnosti in sporočanjem, za kaj pri raku dojk gre, se vedenje širi in prijemlje. Europi Donni se je treba zahvaliti ne samo za osveščanje in prispevke k nakupu prepotrebnih medicinskih aparatov, ampak tudi za vztrajnost in trmo, ki sta pripomogli k uvedbi programa DORA, to

je organiziranim rentgenskim slikanjem zdravih žensk med 50. in 69. letom na dve leti. Prepričan sem namreč, da so bile prav njene spodbude glavni vzvodi, da je program DORA letos na pomlad stekel tudi v Sloveniji.

Margareta Štefula iz Kamnika



Z rakom dojk sem se srečala pred šestimi leti. Kot članica ED njene aktivnosti z vsem srcem podpiram in se rada udeležujem vseh njenih prireditev, še posebej če imajo širše razsežnosti (humanitarne, športno-rekreativne, ustvarjalne, družabne ...). Na tovrstnih srečanjih se vedno najdemo pacientke sorodnih duš, izmenjamo izkušnje, čutim neko posebno povezanost, kot bi bile sestre. Lepo se imamo in veliko se smejemo.

Biserka Pajnič iz Ribnice



Dobrodelnost mi je blizu, ob tako lepem vremenu ter prijetnem druženju pa tudi sama bogatim, zato smo se članice društva medicinskih sester, ki smo zaposlene v Kliničnem centru, z veseljem udeležile letošnjega teka za upanje.

Ružica Novak, uslužbenka iz
Maribora



Na tek sem prišla s prijateljico, da se malo razmigam, da nekaj naredim zase in s štartnino prispevam tudi za druge. Prijateljica se zaveda, kako pomembna je preventiva, ki jo že vse od začetka uspešno razglašča Europa Donna, saj je ozdravljena od raka dojk. Jaz sem za zdaj zdrava, le pretežka sem. Zato je vsakršno gibanje zame zdravilno.

Aljaž Farasin, član tria Eroica
(v katerem sodelujeta tudi Matjaž Robavs in Metod Žunec)



Veseli nas, da lahko s petjem prispevamo k plemenitemu dejanju. Starostna meja obolenosti za rakom dojk se niža; radi pomagamo k nakupu sonde za ultrazvok na Onkološkem inštitutu. Vsem, ki nas povabijo, se žal ne moremo odzvati, a tokrat nam je uspel dobrodelni vikend, sinoči smo nastopili za Rdeči križ v Cankarjevem domu in danes tukaj. Dobro nam dene, kadar pomagamo.

Dušan Semolič, predsednik
Zveze svobodnih sindikatov
Slovenije

Skupaj z ženo sem se udeležil vseh petih tekov ED v Ljubljani. Razlogi za to so tri-



je. Prvič pridem zato, ker z udeležbo na teku pomagam drugim, drugič s tem pomagam tudi sebi, saj je tek na osem kilometrov ravno pravi odmerek za telo in dušo, in tretjič pomagam Ministrstvu za zdravje, da ima manj stroškov z mano.

Mojca Krajnc iz Metlike



Da sem prišla na tek v Dolenjske Toplice, sem vzela dopust. Ni mi žal, saj je vreme prekrasno, vzdušje pa polno pozitivne energije. Poleg tega so organizatorice iz Dolenjskih Toplic pripravile toliko domačih dobrot, da človek komaj verjame. Kaj vse zmorejo naše ženske! Res mi je toplo pri srcu, ko vidim, da nekaterim še ni vseeno za druge, da znajo stopiti skupaj in narediti nekaj dobrega za družbo in državo.

Ivana Kuhelj iz Šmarij pri Šentjernej

Pred tremi leti sem sama zbolela za rakom dojk in zmagala. Prav zato, ker so meni pomagali drugi, ko sem bila zaradi bolezni polna črnih misli, tudi sama pomagam, kjer le morem. Rada pridem na vsa srečanja ozdravljenk od raka dojk, da se pomenimo in se imamo lepo. In



ali je sploh še kaj lepšega kot pohod po prelepi Sloveniji v dobri družbi in z dobrim namenom!

Zoran Jankovič, župan Mestne občine Ljubljana



Tek ED je prava stvar! Rad se udeležujem tovrstnih aktivnosti Europe Donne, njenih prizadevanj za izboljšanje pogojev zdravljenja in za osveščanje javnosti, podpiram humanitarnost, hoja in tek me krepita, druženje je prijetno in dan lep. Namen bo več kot dosežen.

Klemen Bedenik, predsednik gimnastične zveze Slovenije in direktor Športnega centra Maribor



ANKETA

Tek za upanje smo v Mariboru skupaj z Europo Donno pripravili drugič in gotovo ga bomo še, saj je v slogi moč. Z Europo Donno pa smo začeli sodelovati po naključju, ko je za rakom dojk zbolela Alenka Vodišek, žena bivšega predsednika našega športnega centra. Tedaj smo se zavedeli, da to ni le bolezen drugih, ampak lahko prizadene kateregakoli od nas. Zato pomagamo osveščati.

Mitja Petkovšek, eden najuspešnejših slovenskih orodnih telovadcev, ki je največje uspehe dosegel na bradlji



V Maribor sem prišel na povabilo Gimnastične zveze Slovenije, pa tudi zato, ker vem, koliko dobrega je že storila Europa Donna za slovenske ženske. Rad sem del dobrih del, o katerih mediji premalo pišejo.

Katarina Čas, igralka, voditeljica, tudi povezovalka kulturne prireditve Teka za upanje v Ljubljani



Fotografije: Neva Železnik

K sodelovanju me je povabila prijateljica Mateja, sodelavka Europe Donne. Rak dojk je pereča tema in namen tovrstne dobrodelne aktivnosti lep, zato sem rada sprejela povabilo. Navdušena in prevzeta sem nad pozitivno energijo, ki je zaobjela vse udeležence. Tako naravnane aktivnosti morajo uspeti!

Danica Zorko, Neva Železnik



Joga po bolezni in zmanjšani telesni sposobnosti – 4

OD MAČKE DO TIGRA

Kaj je na tej mački oziroma vaji, ki jo imenujemo mačji hrbet, da v jogi in tudi sicer v telovadbi zaseda tako častitljivo mesto? In kaj je na njeni izpeljanki, ki se imenuje tiger, ki jo dodamo, ko želimo okrepiti mačko z nekaj več energije?

Obema vajama je skupno to, da sta preprosti, pravzaprav osnovni, da si ju je lahko zapomniti in da z njima naredimo predvsem hrbtenici veliko dobrega. Obenem z blagodejnim vplivom na hrbtenico in mišice hrbta, a tudi trebuha in trebušnih organov, krepi občutek za usklajenost oziroma koordinacijo gibov in ravnotežje. Poleg tega nas enakomerno, ritmično izvajanje gibov in vdihov ter izdihov svojevrstno osredotoči nase. V jogi to imenujemo pratjahara ali obrnitev čutil navznoter, kar vnaša v naše telo in um mir ter poglobljenost v vadbo. Po bolezni in zmanjšani telesni sposobnosti je lahko mačka prva vaja ali ena prvih, s pomočjo katere pridobivamo opešani ali celo izgubljeni občutek za telo.

POLOŽAJ MAČJEGA HRBTA

Joga ta položaj imenuje marjariasana (marjari pomeni v sanskrtu mačka; tudi viralasana). Sestavljen je iz dveh nasprotnih gibov oziroma položajev hrbtenice, ki iz nevtralne lege, ki jo enostavno imenujemo miza, prehajata drug v drugega in se ponavljata. Ko sem prvič pod vodstvom izvajala mačji hrbet in sem sledila navodilu, naj enkrat spustim ledveni del hrbtenice navzdol, drugič pa ga dvignem navzgor, sem imela prav kmalu občutek, da ni bolj enoličnega gibanja na svetu, kot je to – dokler nisem pričela jogistično vadbo, ki mi je odprla oči za čisto drugačno doživljanje in izvedbo mačjega hrbta. Odločilno je bilo navodilo, naj se osredotočim na medenico. Na medenico? Da, na medenico, kajti gibanje izhaja iz medenice. Tam se spočne in tja se vrne. Medenica je namreč kraljica! Medenica nakaže premik navzdol in rahlo naprej, pri čemer se ledveni del hrbtenice usloči (lordoza), nato pa premik navzgor, ko se hrbtenica izboči in dobi podobo značilnega mačjega hrbta (kifoza), po katerem je dobila vaja svoje ime. Treba

je torej v mislih »zlesti« v lastno medenico in jo vzpodbujati v spreminjanje položaja. Spreminjanje položaja medenice povleče za seboj spreminjanje položaja celotne hrbtenice od trtice do vratu, kar je na zunaj videti kot valovanje. Če to valovanje spremlja, kar je nujno, pravilno izmenjavanje vdihov in izdihov, je krog telesne, dihalne in miselne vadbe sklenjen in popoln. Takrat šele začutimo blagodejnost in užitek usklajenega sodelovanja telesa in uma, zaradi česar postane izvajanje mačjega hrbta vse kaj drugega kot enolična vadba.

Na telesni ravni pomeni izvajanje mačjega hrbta spreminjanje lege vretenc, ki so osnovni gradbeni elementi hrbtenice, s tem pa poživljanje celotne hrbtenice in sproščanje zakrčenih hrbtnih in vratnih vretenc. Gibanje pomeni po-

večanje prekrvitve predvsem tega dela telesa, a tudi predela trebuha – najbolj neposredni učinek tega je vzpodbujanje prebave. Enakomerno gibanje in dihanje z vizualizacijo oziroma miselnim spremljanjem tega, kar delamo (v bistvu gremo od enega vretenca k drugemu, kot bi hodili gor in dol po stopnicah), vnašata v nas občutek predvidljivosti, reda in miru.

In če smo še bolj pozorni, bomo ob tako izvedenem položaju mačke opazili, kako se je naše dihanje poglobilo (ob vdihu) in podaljšalo (od izdihu). Tega ne moremo doseči kar na povelje, ampak le s pozornostjo in vztrajnostjo.

Nagrada, ki sledi, je pravo odkritje, kako čudovito orodje je človeško telo, če ga uporabljamo zavestno.

Položaj mačjega hrbta izvajamo navadno bolj na začetku vadbe, saj nas razgiba in ogreje ter miselno in telesno osredotoči. Včasih pa prija še enkrat proti koncu vadbe, da nas znova miselno in telesno osredotoči ter nam pomaga združiti učinke asan na telo in duševnost.

Gremo torej na vse štiri in začnimo takole:

POLOŽAJ MIZE (nevtralna lega):

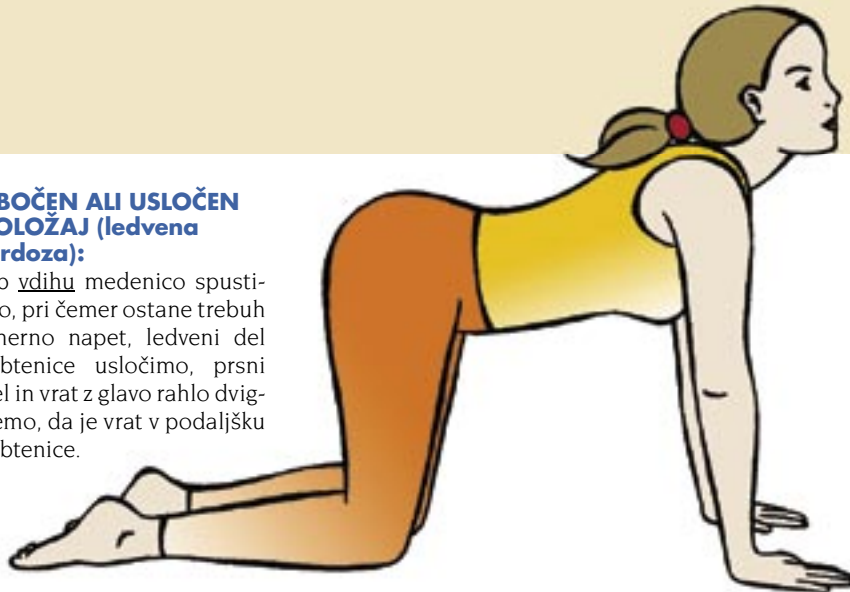
Smo v položaju na vseh štirih, hrbet je raven, kolena so pod kolki, komolci pod rameni, dlani razprte. Teža je enakomerno razporejena med obe dlani in oba zgornja dela stopal (narti). Oči so zaprte ali odprte, zavedamo se položaja in naravnega ritma dihanja.



Ilustracije: Nadja Šinkovec

VBOČEN ALI USLOČEN POLOŽAJ (ledvena lordoza):

Ob vdihu medenico spustimo, pri čemer ostane trebuh zmerno napet, ledveni del hrbtenice usločimo, prsni del in vrat z glavo rahlo dvignemo, da je vrat v podaljšku hrbtenice.



IZBOČEN POLOŽAJ (grba ali kifoza):

Ob izdihu medenico dvignemo, hrbet vse do vratu izbočimo, da nastane grba, trebuh potegnemo navznoter, glavo spustimo k prsnici.

Nato ob naslednjem vdihu medenico znova spustimo, ledveni del hrbtenice rahlo usločimo itd. ...

Previdnost: Pri težavah v ledvenem delu hrbtenice izvajamo mačko zelo



previdno in nikoli do skrajnih meja. Če imamo težave s koleno, si jih podložimo z odejo. Da zavarujemo zapestja, komolce in ramena, pazimo, da komolca nista popolnoma iztegnjena, ampak malce pokrčena, in da so dlani razprte. Tako je teža telesa, ki pritiska na zapestja in dlani, enakomerneje porazdeljena, in to od dlani do ramen, in noben sklep ni pretirano obremenjen.

POLOŽAJ TIGRA

Različne šole joge poznajo tudi nekoliko različna poimenovanja jogijskih položajev ali asan. Položaj tigre tako npr. imenujemo sprostilni, nenapadalni položaj leže na trebuhu, ko glava počiva na pokrčenih komolcih in imamo pokrčeno tudi eno koleno. Vendar pa imenujemo položaj tigre tudi aktivno, napadalno izvedbo mačke, ki se imenuje *viagrasana*. Morda je po njej dobilo ime zdravilo viagra?! Ker v naključja ne verjamem, si kar mislim, da je tako. Pravzaprav zelo domiselno in poznavalsko. S to izpeljanko mačjega hrbta še bolj razgibamo celotno hrbtenico, ramenske in kolčne sklepe,

sprednji del trupa (prsni koš, trebuh), sprednji del stegen; zadnji del trupa in zadnji del stegen.

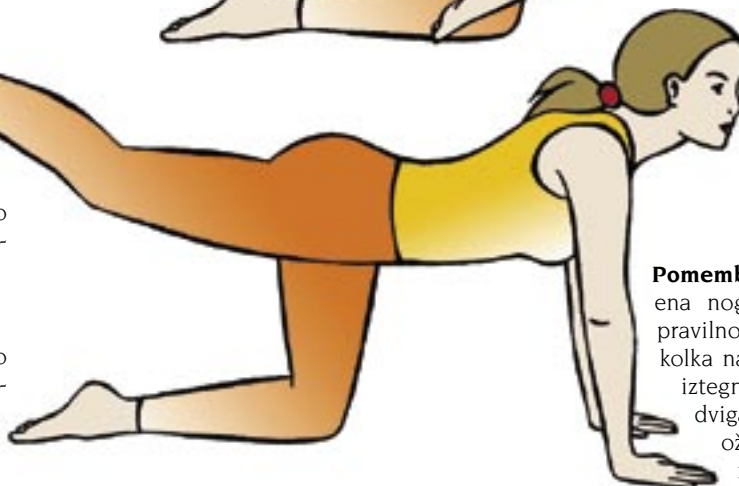
Položaj tigre naredimo najprej nekajkrat z eno nogo, nato še z drugo. Ker smo v nasprotju z mačko, kjer smo oprti ves čas na štiri točke: obe nogi in obe roki, pri položaju tigre oprti na tri točke: ena noga in obe roki, je položaj precej večji izziv za ravnotežje, dlani in zapestja.

IZBOČEN POLOŽAJ HRBTENICE:

Smo v položaju na vseh štirih, kolena so pod kolki, komolci pod rameni in rahlo pokrčeni, dlani razprte ali stisnjene v pest, teža je enakomerno porazdeljena med vse štiri oporne točke. Ob izdihu medenico dvignemo, potisnemo brado navznoter proti prsnici in hkrati približamo eno pokrčeno nogo k čelu. Druga noga ostane pokrčena na tleh. Hrbtenica je izbočena, grba (mačji hrbet) izrazit.

VBOČEN POLOŽAJ HRBTENICE:

Ob vdihu medenico spustimo navzdol, pri čemer ostane trebuh zmerno napet, nogo, ki se je s kolenom približala čelu, potisnemo nazaj, jo iztegnemo in dvignemo le malo nad raven hrbtenice. Ledveni del hrbtenice je zdaj vbočen ali usločen, prsni del in vrat z glavo rahlo dvignjen, da je še vedno v podaljšku hrbtenice.



Pomembno: Čeprav je ena noga dvignjena, je pravilno, da ostaneta kolka na isti višini. Zato iztegnjene noge ne dvigamo preveč. Položaj, ko je dvignjena noga dvignjena pretirano, hrbtenici ne koristi.

Zakaj naj bo trebuh ob vdihu in dvigu ene noge zmerno napet? Zato ker dajejo s tem zmerno pokrčene trebušne mišice oporo ledvenim vretencem. Hkrati s tem ostanejo tudi trebušni organi vsaj približno na svojem mestu in trebušni steni ne damo možnosti, da se povesi.

Alenka Lobnik Zorko



NE ČAKAJTE!

Želja, da bi svojo usodo delila še s kom, je tudi mene pripravila do pisanja, saj se mi je življenje spremenilo čez noč. Stara sem 50 let, imam štiri otroke, tri hčere in sina. Starejša hči ima 28 let, je poročena, imam dva vnučka, najmlajši sin pa ima dvajset let, ob ločitvi je imel dve leti. Ni mi bilo lahko sami vzgajati štiri otroke, saj bivši mož tudi preživnine ni plačeval, zato sem delala veliko nadur, da smo preživel. Ponosna sem na njih, saj so zelo pridni, eni že delajo, drugi pa še študirajo.

Po poklicu sem gostinski tehnik, imela sem možnost dodatnega zaslužka na raznih prireditvah, ohceti ali sejmi, pa tudi rada delam z ljudmi.

Bilo je tudi veliko stresov. Ko sem bila v Slovenija turistu zaposlena šestnajst let, je podjetje šlo v stečaj, s štirimi še majhnimi otroki sem pristala na Zavodu. Strah me je bilo, bila sem že malo v letih, v gostinstvu delo sicer dobiš, vendar je veliko izkoriščanja. Stanje se je umirilo, ko sem se zaposlila v hotelu Kongo v Grosuplju.

Ko sem začutila v levi dojki bulo, nisem verjela, da je to rak, kar pustila sem. Iz majhne bulice je po enem letu zrasla precej večja otrdina, takrat sem šla k zdravniku, ki me je takoj poslal na onkološki inštitut. Hči me je spremljala, vendar so me na prvem pregledu oblivale solze, začela sem dojemati, kaj se z mano dogaja. Na preiskavah sem bila že v novi stavbi in izvidi so bili pozitivni. Šestega decembra lani me je operiral dr. Breclj. Zaupala sem mu, ker sem že pred operacijo slišala veliko pohval o njem. Tumor je bil velik šest centimetrov, od enaindvajsetih bezgavk pa jih je bilo kar devetnajst pozitivnih, zato je bilo jasno, da se je rak razširil, kar je bilo potrjeno na slikanju kosti. Imam metastaze v obeh ramenskih sklepih, v medenici in rebrih. Že med operacijo sem dobila ekspander, kar je opravil. dr. Planinšek, plastični kirurg.

Imela sem šest ciklov kemoterapije, ki sem jih kar dobro prenašala, če odpišem slabosti, izgubo las, nohtov, vročinske oblive. Junija letos sem začela s hormonsko terapijo Nolvadex, vsak mesec pa jemljem še zdravilo Zumeto za krepitev kosti.

Resnične bolezni se zavedam šele sedaj. Nisem več tako močna, precej časa po operaciji si nisem upala pogledati na operirani del telesa, težko je sprejeti, da je telo drugačno ... Ker sem slabotna, sem morala dalj časa čakati tudi na rekonstrukcijo. Večkrat sem imela občutek, da bi se lahko predala bolezni, vendar po devetih mese-

cih zdravljenja še vedno gledam na življenje pozitivno. Z onkologinjo dr. Cerarjevo se dogovarjam o invalidski upokojitvi. Pred sabo vidim stvari, ki bi jih rada počela, za katere do sedaj ni bilo časa ali denarja. Že prej



Piše: Ana Štravs

sem rada hodila v naravo, hribe, tekla, telovadila na orbitreku doma, sedaj hodim na dolge sprehode, tudi telovadim in želim si čim bolj izpopolniti vsak dan, kajti življenje je lahko zelo lepo. Otroci mi dajejo podporo, delam načrte, čeprav imam metastaze v kosteh, se ne dam.

Želim pa tudi pohvaliti vse osebe v novi stavbi OI, zdravnike in sestre, imam le dobre spomine, so prijazni in sposobni za svoje delo.

Želim spoznati čim več sotrpink, se ukvarjati z aktivnostmi, potovati in posvečati vnučkom. Moj moto je – NE OBUPATI!

RAZMIŠLJANJE ...

Piše: Marjeta Vodnik

Vse pogostejše v zadnjem času poslušam ob srečanju z bolnimi – Samo še tri mesece imam. Vseeno je, ali je ta človek mlad, mlajši, starejši, vedno je za vsakega to težko, zelo težko za svojce. In ko to slišim, močno držim pesti, da se ne bi čisto tako zares zgodilo. Žal mi je, če človeku takrat, ko se slabo počuti, odvezamemo še zadnjo trohico upanja, mu ne damo možnosti, da bi za vse po svoje notranje dozorel. Pri tem pa seveda sploh nismo bogovi, ki bi nam bilo to vedenje dano. Nikoli ni prijetno povedati neprijetno vest, verjetno pa je le neki način, ki bi bil bolj sprejemljiv. Ne pomaga nova stavba, novo okolje, ogromno pa lahko naredi nasmeh, stisk roke,

razgovor in morda zagotovilo, da, čeprav se ne bom počutil dobro, mi bodo pomagali lajšati stisko in bolečino. Lahko so meseci res kratki, a lahko so kvalitetni ali pa ne. Tako težko odgovoriš na vprašanje – ja, kaj mi pa sploh ostane? Brskala sem po sebi za odgovor v podobnih situacijah, včasih je tako prazno, le zrak, za katerega lahko primeš. Edino, kar se nekje zasveti, je ljubezen, ki jo sprejemamo in dajemo, tista trdnost spremljanja, pogovora, razumevanja med nami vsemi. Vse to nas v težkem bogati in vse to odhaja kot bogastvo v naš spomin. Zdravniki, poleg tistega osnovnega zdravljenja, odprite dlani za topel stisk roke, potem nam tudi težkih stvari ne bo uspelo nerodno povedati.



Fotografija: Neva Železnik

Tudi slabo novico je treba znati prav povedati. Še posebej v zdravstvu!

ZDRUŽENJE ZA BOJ PROTI RAKU DOJK

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

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

- nobene pravice niso več samoumevne, vsako pravico si moramo izboriti;

- vse ženske, ne le tiste, ki imajo denar, morajo imeti zagotovljene preventivne brezplačne preglede – mamografijo – na vsaki dve leti po petdesetem letu;
- ob morebitni obolevnosti je potrebna takojšnja in čim boljša zdravstvena oskrba;
- glas posameznice ne pomeni veliko, zato bomo zastavljene cilje lažje dosegle, če nas bo več.

Pobudo, da se mora strokovnim prizadevanjem v boju proti raku dojk pridružiti čim več žensk, je dal prof. Umberto Veronesi, zdravnik, tedanji italijanski minister

za zdravstvo. Njegova pobuda je padla na plodna tla in leta 1994 so ustanovili evropsko zvezo za boj proti raku dojk, EUROPA DONNA, s sedežem v Milanu, ki ima trenutno 42 članic.

Od leta 1997 je vanj vključena tudi Slovenija. Predsednica slovenske Europe Donne 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 seznanja 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 Želznik

DESET CILJEV EUROPE DONNE

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

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, Zaloška 5, 1102 Ljubljana, ali po faksu: 01 231-21-02. Članarina za leto 2008 znaša 8 EUR.



Ime in priimek:

Datum rojstva: Poklic:

Naslov: Telefon:

Kraj: Elektronski naslov:

Področje dela, ki me zanima:

Podpis: Datum:



DRAGOCENO, A NE DRAGO DARILO!

Vaši dragi, domači, prijatelji ... se bodo na vas spomnili vsakič, ko bodo prejeli nov izvod revije.

Ob naročilu na revijo **naša žena** si lahko izberete **BREZPLAČNO NAROČNINO** na eno izmed spodaj navedenih revij.

- Polletna naročnina (6 števil) na revijo NAŠA ŽENA: 18,54 EUR
- Letna naročnina (12 števil) na revijo NAŠA ŽENA: 37,07 EUR

Izbirate lahko med naslednjimi **BREZPLAČNIMI REVIJAMI** (barva zneska naročnine ustreza brezplačnim izvodom revije):

OBRAZI:

- Dvomeseca brezplačna naročnina (8 števil, izide vsak četrtek)
- Dvoipolmeseca brezplačna naročnina (10 števil, izide vsak četrtek)

MODNA:

- Trimesečna brezplačna naročnina (3 številke, izide 15. v mesecu)
- Štirimesečna brezplačna naročnina (4 številke, izide 15. v mesecu)

AMBIENT:

- Polletna brezplačna naročnina (3 številke, izide vsak drugi mesec)
- Osemimesečna brezplačna naročnina (4 številke, izide vsak drugi mesec)

EVA:

- Trimesečna brezplačna naročnina (3 številke, izide 15. v mesecu)
- Štirimesečna brezplačna naročnina (4 številke, izide 15. v mesecu)

LEPA&ZDRAVA:

- Trimesečna brezplačna naročnina (3 številke, izide 10. v mesecu)
- Štirimesečna brezplačna naročnina (4 številke, izide 10. v mesecu)

ZA NAROČILO POKLIČITE NA BREZPLAČNO TELEFONSKO ŠTEVILKO 080 98 92!

Ob naročilu lahko prejemniku revije pošljemo tudi čestitko ob prihajajočih praznikih. Naročnina velja do vašega preklica. Po izteku naročnine boste prejeli položnico za podaljšanje naročnine za naslednje naročniško obdobje z ustreznim popustom. Ob naročilu bomo potrebovali vašo davčno številko (za potrebe Zakona o dohodnini, ki zahteva prijavo vrednosti nagrade). Revije vam bomo začeli pošiljati po plačilu naročnine. Akcija traja do 31. decembra 2008.