



NOVICE EUROPA DONNA

REVIJA ZA ZDRAVE IN BOLNE - PRILOGA NAŠE ŽENE - ŠTEVILKA 39 - SEPTEMBER 2010

**NE ODLAŠAJTE
S PREGLEDOM
DOJK!**

**ANTIOKSIDANTI
SO ELIKSIR
ŽIVLJENJA**

**MAME IN
OČETJE V STISKI**

**SE BOJITE
BOLEZNI?**

**ZDRAVSTVO
NA RAZPRODAJI**

**TEK ZA
UPANJE**
v Ljubljani, Mariboru
in Dolenjskih
Toplicah

*“Kdo bi si mislil, da jih ima že 69!
Pa tako mladostna ...”*

- DOGODKI IN LJUDJE • USPEŠNE ŽENSKÉ IN DRUŽINE
- MEDSEBOJNI ODNOSI • GIBANJE ZA ZDRAVJE
- ZA LEPSI DOM IN VRT • ZA SPRETNE ROKE
- MODNI NASVETI • OKUSNI RECEPTI



**Naša žena, prva slovenska ženska in družinska revija,
izhaja prvi delovni dan v mesecu.**

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

- na telefonski številki 01/473 81 35, 01/ 473 81 24 • po faksu 01/ 473 82 53
- na elektronskem naslovu narocnine@delo-revije.si
- na naslovu: Delo Revije, d. d., Naročnine, Dunajska 5, 1509 Ljubljana

UGODNOSTI ZA BRALCE:

Brezplačen pravni nasvet, 20% do 30% popust za storitve in/ali nasvete pri agronomki, arhitektki, modni svetovalki, grafologinji, psihološki astrologinji in pri strokovnjakih s svetovalno-izobraževalnih področij.



Fotografija: Tatjana Rodšek

Gotovo ste že slišali, da namerava naša vlada znižati prejemke javnim uslužbencem (državnim uradnikom, učiteljem, vzgojiteljem itd.), da bi tudi oni delili usodo naroda in države, ki se sooča s hudo krizo. Zato bi med drugim radi za približno polovico znižali tudi plačilo za nedeljsko, nočno in praznično delo zdravnikom, medicinskim sestram, inženirjem radiologije in še nekaterim drugim poklicnim profilom, ki v javnih zdravstvenih ustanovah delajo nadure.

Zdravstvena blagajna, ki ima 2,3 milijarde prihodkov na leto, porabi za dežurstva kar 117 milijonov evrov

na leto: od tega za dežurstva v bolnišnicah 60, za dežurstva v zdravstvenih domovih pa 57 milijonov evrov. S predlaganim znižanjem plačila dežurstev bi v zdravstvu prihranili 13,5 milijona evrov.

Zdravnik zasluži za redno delo toliko kot vsak drug z univerzitetno izobrazbo v javnem sektorju, to je med okoli 1870 in 3930 evrov bruto (1200 do 2200 evrov neto). Zdravniki, ki so se temu predlogu najglasneje uprli in pravijo, da bodo nehali dežurati, za eno samo dežurstvo prejmejo od 800 do 1200 evrov, nekateri pa še več. Zato seveda ni čudno, da jih večina rada dežura.

Z vsem spoštovanjem do kolegov zdravnikov moram vendarle reči, da poznamo takšna in drugačna dežurstva.

Tisti, ki **dežurajo na urgenci**, bi morali zaslužiti še več kot zdaj. Vsaj v primerih, ko vso noč sprejemajo nove in nove bolnike ali hude ponesrečence, ki jih morajo celo takoj operirati ali kako drugače zdraviti.

Tistim, ki pa svoje dežurstvo samo prespijo, in takšnih je kar precej, pa bi lahko plačilo za dežurstvo znižali še za veliko več kot za polovico. Zato bi bilo prav, da bi predvsem vodilni v zdravstvu vedeli, koliko in kaj kdo med dežurstvom dela. Za spanje pač res ni pošteno pokasirati več kot tisoč evrov, mar ne?

Končno pa morajo vsi javni uslužbenci, tako kot tisti, ki delamo v zasebnem sektorju, varčevati in svoje delo racionalizirati. Le zakaj tisti, ki delajo v javnem sektorju, ne delajo v dveh ali celo treh izmenah?

Zdravniške grožnje s stavko in obljube, da ne bodo več dežurali, da bodo zato čakalne vrste za bolnike še daljše, se mi zdijo neumestne in v popolnem nasprotju s Hipokratovo prisego. Vsi – ne le bolni – si želimo, da bi zdravniki še naprej zares ostali zavezniki bolnih ljudi, da bi delali prizadevno, strokovno in vestno ter pošteno. Tudi do sebe.

Na koncu naj vas povabim še na tri **Teke za upanje**, ki bodo: že sedmič v Ljubljani, v soboto, 25. septembra; četrtrič v Mariboru, v soboto, 2. oktobra, ter sredi oktobra, prav tako četrtrič, tudi v Dolenjskih Toplicah (datum še ni določen). Na teku ali prijetnem sprehodu boste nekaj dobrega storili zase in za svoje telo. S startnino pa boste prispevali za ženske, ki se že zdravijo ali pa bodo za rakom dojk šele zbolele. Veselimo se srečanja z vami. Pa čim bolj zdravi bodite!

Neva Železnik

VSEBINA

UVODNIK	3
PISMA, OBVESTILA	4
ANTIOKSIDANTI IN ZDRAVJE	7
NE ODLAŠAJTE S PREGLEDOM DOJK!	11
ZDRAVSTVO NA RAZPRODAJI	14
OTROCI IN RAK	17
DUŠEVNOST IN BOLEZEN	19
VESTI IN DOGODKI	20
ROŽNATI OKTOBER	21
SEMINAR	25
IZPOVEDI	26
STRAH IN POGUM	32
SE BOJITE BOLEZNI?	34
GIBANJE	36
ED PRIPRAVLJA	38
ČLANSTVO	39

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

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: 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; in mag. Danica Zorko, univ. dipl. ekon., namestnica odgovorne urednice

Tehnično urejanje in oblikovanje: Boštjan Zalar

Lektoriranje: Lučka Tancer

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

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

Članarino, prostovoljne prispevke in donacije lahko nakažete na **transakcijski račun, odprt pri NLB, številka: 0201 1005 1154 225**, naslov: Europa Donna, Slovensko združenje za boj proti raku dojk, Zaloška 5, 1000 Ljubljana, davčna številka: 717 53 281.

Europa Donna sofinancirata: Ministrstvo za zdravje (dejavnosti na področju varovanja in krepitve zdravja, s poudarkom na zdravem življenjskem slogu) in Fundacija za financiranje invalidskih in humanitarnih organizacij (FIHO), ki prispevata za Novice ED, predavanja in svetovanja. Novice ED podpira tudi Delo Revije, d. d.



DORA NA POHODU

Napovedano širjenje DORE se končno udejanja. Poleg stacionarnega centra na Onkološkem inštitutu (OI) sta začeli na pomlad delovati še dve mobilni enoti.

Prva mobilna enota, postavljena ob OI v Ljubljani, je začela z delom 4. maja 2010, s čimer so v presejalni program na območju osrednje Slovenije zaobjeli zdrave ženske med 50. in 69. letom starosti iz 26 občin (poleg Mestne občine Ljubljana, ki je bila že vključena v presejanje, še iz občin: **Borovnica, Brezovica, Dobrepolje, Dobrova – Polhov Gradec, Dol pri Ljubljani, Domžale, Grosuplje, Horjul, Ig, Ivančna Gorica, Kamnik, Komenda, Litija, Logatec, Lukovica, Medvode, Mengeš, Moravče, Škofljica, Velike Lašče, Vodice, Vrhnika, Trzin, Šmartno pri Litiji in Log – Dragomer**). Na slikanje je naročenih po 40 žensk na dan vseh pet delovnih dni v tednu. Delo so prek poletja prekinili, vrata pa bodo znova odprli 6. septembra. Druga mobilna enota je v **Trbovljah** in pokriva poleg občine Trbovlje še **Hrastnik in Zagorje**. Z delom je začela 2. junija 2010, ga 15. julija prekinila in bo naročene ženske znova začela sprejemati s septembrom. Dnevno je na slikanje naročenih 38 žensk.

Na mamografijo na stacionarni enoti Onkološkega inštituta vabijo od srede do petka po 45 žensk na dan (ponedeljek in

torek sta rezervirana za dodatne obravnave). Slikanje vabljenih žensk so prekinili 15. julija, znova pa bodo začeli delati 30. avgusta.

Na presejanje se lahko naročajo zdrave ženske izbrane starostne skupine (od 50 do 69 let) za vse tri enote le prek Registra DORA vsak dan po telefonu (01 587 95 61) med 9. in 11. uro ali po elektronski pošti: dora@onko-i.si.

S povečanim obsegom slikanj se je povečalo tudi število dodatnih obravnav na edinem mamotomu, ki ga imajo na Onkološkem inštitutu in ga potrebujejo predvsem za svojo redno bolnišnično dejavnost. Potrebe kažejo, da bi program DORA nujno moral imeti svoj lastni mamotom.

Danica Zorko

RAK V ALPSKEM PROSTORU

Rak je tudi na alpskem območju Evrope, kjer v podobnih podnebnih in geografskih razmerah živi okrog 6,2 milijona ljudi, vse bolj razširjena bolezen. Da bi ugotovili, kolikšno je dejansko breme raka, je 14 registrov raka (šest regionalnih iz severne Italije, štirje iz zahodne Avstrije, trije iz Švice in nacionalni Register raka RS) strnilo moči in se na podlagi podatkov (večinoma) za obdobje 2001-2005 lotilo raziskave o stopnji incidence (števila na novo obolelih v enem letu) in umrljivosti

v posameznih alpskih pokrajinah. V raziskavo je bilo zajetih 12 vrst rakavih obolenj (glave in vratu, požiralnika in grla; želodca; debelega črevesa in danke; jeter; sapnice in pljuč; dojke; materničnega vratu; materničnega telesa; jajčnikov; prostate; mehurja ter krvnega in limfnega obtoka), prostor pa razdeljen na 219 geografskih enot s po približno 20.000 prebivalci.

Izsledki raziskave so bili na pomlad leta 2010 objavljeni v posebni publikaciji *Cancer mapping in Alpine regions 2001-2005* (Rak v alpskih državah), kamor sta svoj avtorski delež prispevali tudi prof. dr. Maja Primic Žakelj, dr. med., in doc. dr. Vesna Zadnik, dr. med., iz enote Epidemiologija in register raka na Onkološkem inštitutu v Ljubljani. Iz publikacije, opremljene s tabelami, komentarji, priporočili in preglednimi zemljevidi, ki v večbarvnih odtenkih ponazarjajo razširjenost posameznih vrst raka po pokrajinah posebej za žensko in posebej za moško populacijo, povzemamo nekaj ugotovitev o incidenci in umrljivosti.

Primerjave med pokrajinami kažejo, da je breme vseh vrst raka pri moških večje kot pri ženskah. Pri moških so ugotovili višjo incidenčno stopnjo in umrljivost za vsemi vrstami raka v Sloveniji in v štirih italijanskih pokrajinah ter nizko stopnjo umrljivosti v Avstriji in Švici, pri ženskah pa so zaznali večjo stopnjo umrljivosti le v Sloveniji.

Večje razlike med pokrajinami so pri posameznih vrstah rakavih obolenj. V itali-

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

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 ob pomoči 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; NA-SLOV: 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!

PREDAVANJA

Europa Donna, slovensko združenje za boj proti raku dojke, nadaljuje s predavanji po slovenskih krajih. Poleg Mojce Senčar, predsednice združenja, zdravnice, ki je tudi sama prebolela raka dojke, lahko povabite v goste še Gabrielo Petrič Grabnar, dr. med., podpredsednico Europe Donne, in višjo medicinsko sestro Tatjano Kumar, ki se že leta ukvarja z boleznimi dojke. S seboj prinesejo silikonski model dojke z vgrajenimi posameznimi bulami, ki jih potem lahko otipate. Na ta način spoznate, kako se začuti tumor dojke. Če bi radi, da pridejo k vam, pokličite Europo Donno na telefon: (01) 231 21 01 od 11. do 13. ure.



Mojca Senčar



Gabriela Petrič Grabnar



Tatjana Kumar

Fotografije: Neva Železnik



PISMA, OBVESTILA

janskih alpskih pokrajinah je breme raka večje pri raku glave in vratu, jeter in mehurja, v avstrijskih pri raku materničnega vratu in želodca, v Švici je nekoliko večja ogroženost le pri raku materničnega telesa, v Sloveniji pa je najbolj problematična umrljivost za rakom.

V celotnem alpskem prostoru je pljučni rak med vsemi vrstami raka pri obeh spolih najpogostejši vzrok smrti, pri čemer, kot ugotavlja raziskava, se incidenca in umrljivost pri moških zmanjšujeta in pri ženskah naraščata.

Slovenske ženske ogrožajo bolj kot žen-

skve v drugih alpskih pokrajinah Evrope pljučni rak, rak materničnega telesa in vratu ter v vzhodnem delu Slovenije želodčni rak, večja umrljivost slovenskih žensk pa je bila ugotovljena pri raku debelega črevesa in danke ter najvišja pri raku dojk.

V alpskem prostoru Švice, Italije, Avstrije in Slovenije ženske najpogostejše zbolevaljo za rakom dojk, potrdijo ga pri več kot četrtini (28,2 %) vseh na novo odkritih rakavih obolenj. Incidenca je najvišja v dveh italijanskih pokrajinah (v Benečiji in pokrajini Varese). Med vrstami raka, za katerimi umirajo ženske, je rak dojk najpogostejši vzrok smrti, kriv je namreč za kar 17,6 odstotka vseh smrti.

Pri raku materničnega vratu sta incidenca in umrljivost najvišji na severovzhodu in najnižji na jugozahodu alpskega prostora, pri raku na jajčnikih pa med opazovanimi pokrajinami ni bilo zaznati bistvenih odstopanj.

Slovenske moške najbolj ogrožajo želodčni rak, rak debelega črevesa in danke (pri čemer je visoka tudi stopnja umrljivosti) in pljučni rak, večja umrljivost kot v drugih pokrajinah pa je ugotovljena pri raku prostate in mehurja.

Da bi zmanjšali breme raka v alpskem prostoru, so strokovnjaki k splošnim ugotovitvam in ob posameznih vrstah rakavih obolenj zapisali tudi vrsto priporočil. Predvsem so pozvali k promociji ozaveščanja, k preventivi, k zdravemu načinu življenja, redni telesni vadbi, uravnoteženemu prehranjevanju, samopregledo-

vanju, opuščanju škodljivih navad in razvad (kajenja, pitja alkohola ...), k uvajanju presejalnih programov in večji odzivnosti nanje tam, kjer so ti že uvedeni, k hitrejšemu ukrepanju pri zaznavi kakršnih koli sumljivih sprememb, ustrežnejši organizaciji zdravljenja, izpopolnjeni diagnostiki, učinkoviti rehabilitaciji in paliativni oskrbi.

Danica Zorko

LASJE

V letošnjih marčevskih Novicah ED smo pisali o Manici Dostal, desetletni deklici z lga, ki je napisala knjigo *Lasek na lasek ... lasulja*. V njej je opisala, kako si je ostriгла svoje dolge in lepe lase ter jih poslala v Ameriko. Tam namreč lase, odstrižene v rep ali kito, dolge vsaj 25 centimetrov, jemljejo razna društva bolnikov z rakom, da si bolnice po kemoterapiji – med njimi so tudi otroci – lahko iz naravnih las naredijo lasuljo.

Ko je **Božena Glad**, uslužbenka iz Ljubljane, ta prispevek prebrala, se je odločila, da bo s svojimi lasmi tudi ona vrnila nasmehek kakšni deklici ali ženski, ki je zbolela za rakom in se skriva pred javnostjo, ker nima las. Na Europo Donno je poslala kar 43 centimetrov dolgo kito svojih temno rjavih las.

Če ste bolnica z rakom, če ima raka vaša hčerka ali vnukinja, nas pokličite na Europo Donno, in sicer na telefon: 01 231 21 01, pa vam lase podarimo.

DAROVALCEM DOHODNINE

Vsem, ki ste ali še boste odstopili del dohodnine, se Upravni odbor Europe Donne najiskreneeje zahvaljuje. Vaš prispevek nam bo pomagal pri izvajanju našega programa: pri ozaveščanju, predavanjih, svetovanju, pri pokritju stroškov tiska in razpošiljanja Novic ED ter tudi pri posodabljanju medicinske opreme. Najprisrčnejša hvala vsem za zaupanje. Obljublamo vam, da se bomo še naprej trudili za bolne in tudi za zdrave.

Davčna številka ED je: 717 53 281.

Prim. Mojca Senčar, predsednica ED

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

VAŠE ZGODBE

Morda ste opazili, da objavljamo zgodbe, v katerih posamezniki opišejo, kako so se spopadali z rakom. Vabimo vas, da opišete svojo izkušnjo, pa tudi to, kako ste doživljali bolezen svojih najbližjih. Če bo zgodb veliko, jim bomo posvetili celotno številko Novic. Zgodbe naj bodo – po možnosti – natipkane in naj ne bodo daljše od treh strani. Pošljite jih na naslov: Novice Europa

Donna (Naša žena), Dunajska 5, Ljubljana ali po elektronski pošti: neva.zeleznik@delo-revije.si. Hvala!

SPLETNE STRANI ED

V Europi Donni, slovenskem združenju za boj proti raku dojk, smo letos poleti s pomočjo podjetja Renderspace d. o. o. oblikovno prenovili in vsebinsko razširili našo spletno stran: **www.europadonna-zdrzenje.si**. Na prenovljeni strani smo za vas

zbrali številne informacij o raku dojk, ki jih bomo redno nadgrajevali, in vas sproti obveščali o vseh aktivnostih in dogodkih, ki jih pripravljamo v okviru našega poslanstva, boja proti raku dojk. Vabljeni k ogledu!

POPUST

Že nekaj časa imajo naše članice 10-odstotni popust (pri nastanitvi) v Termah Krka (v Šmarjeških in Dolenjskih Toplicah ter Strunjanu). Članstvo v Europi Donni dokažete s člansko izkaznico ali s potrdilom, ki ga dobite v pisarni ED. Popusti se ne seštevajo. Nihče pa ne more imeti več kot 20 odstotkov popusta.



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



PREHRANA IN GIBANJE

Slovenska Europa Donna se tudi letos pridružuje aktivnostim ob 15. oktobru - **dnevu zdravih dojk**, ki jih spodbuja in usmerja Evropska zveza ED že tretjič zapored. Tokrat opozarja Evropska zveza na zdrav življenjski slog z uravnoteženo prehrano, na vzdrževanje telesne teže in večjo telesno dejavnost. Še vedno se namreč premalo zavedamo, da sta za bolnike z rakom ustrezna prehranska podpora in telesna vadba nepogrešljiv del njihovega podpornega zdravljenja. Zdravljenje raka je učinkovitejše, življenje bolj kakovostno in bolniki po zdravljenju ne umirajo zaradi telesne oslabelosti, čeprav so



Fotografija: Photodisc, Inc.

bolezen že premagali. Bolniki z rakom imajo namreč tudi po zdravljenju spremenjeno presnovo, zato je pomembno, da te spremembe dobro poznajo, ker se bodo lahko le tako primerno prehranjevali in ohranjali kakovostno življenje. Seveda sodi k temu tudi primerna telesna aktivnost.

Čeprav slovenska ED vseskozi promovira zdrav življenjski slog, bo dan zdravih dojk zaznamovala s predavanjem mag. Nade Rotovnik Kozjek, dr. med., **Prehranska podpora bolnika z rakom in priporočila o telesni aktivnosti. Predavanje**, ki ga ED organizira skupaj z Ambulanto za klinično prehrano in dietoterapijo Onkološkega inštituta, **bo 20. oktobra 2010 ob 16. uri v predavalnici stavbe C na Onkološkem inštitutu**, Zaloška cesta 2, v Ljubljani.

Teoretično znanje bo mogoče izpopolniti 6. novembra v Portorožu. Poglejte, prosimo, stran 25.

Še vedno se namreč premalo zavedamo, da sta za bolnike z rakom ustrezna prehranska podpora in telesna vadba nepogrešljiv del njihovega podpornega zdravljenja.

TRETJE ŽIVLJENJSKO OBDOBJE

Tudi letos bo slovenska Europa Donna med 29. septembrom in 1. oktobrom na **10. festivalu za tretje življenjsko obdobje**



Fotografija: Neva Železnik

v Cankarjevem domu v Ljubljani s promocijsko stojnico in informatorkami seznanjala obiskovalce s svojimi dejavnostmi in poslanstvom ter na modelih silikonske dojke prikazala samopregledovanje dojk. Letošnji festival je posvečen evropskemu letu boja proti revščini in socialni izključenosti ter tudi tokrat izpostavlja strpno in socialno sožitje vseh generacij. Navezuje se na 1. oktober - *mednarodni dan starejših* in 3. oktober - *mednarodni dan otroka*. Festival bo brez vstopnine odprt vse tri dni od 9. do 18. ure.

Povprečna starost bolnic z rakom dojk je 64 let, zato je informiranje na Festivalu za tretje življenjsko obdobje zelo pomembno.

NAGRAJENKE

Nagrajenke Avona, nagradnega vprašanja iz prejšnjih števil Novic ED, so: Filomena Žižek, Jakobski Dol, Olga Rajtmajer, Celje, Danica Brumen, Postojna, Majda Žura, Semič in Ivanka Slabe, Dobrova. Nagrado bodo prejele po pošti.



PREGLED ENKRAT NA MESEC

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

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



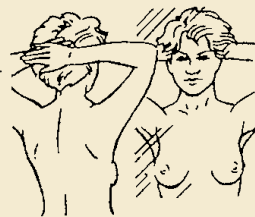
2 Nagnite se naprej in podprite desno dojko z desno roko. Z nežnimi krožnimi gibi leve roke rahlo pritiskajte nanjo.



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



4 Pri kopanju, prhanju ali umivanju preglejte dojki še v ogledalu in ju primerjajte. Prepričajte se, da ni nobenih vidnih sprememb. Nato sklenite roke 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 kakršnokoli spremembo, pojdite takoj k zdravniku!

Ljudje s previsoko telesno težo imajo v svojem telesu več kisikovih radikalov kot tisti, ki so vitke postave. Zato je zdravo imeti primerno telesno težo!



Prof. dr. Borut Štrukelj, mag. farmacije, predstojnik Katedre za farmacevtsko biologijo na Fakulteti za farmacijo v Ljubljani

ELIKSIR ŽIVLJENJA

Trdno verjame v zdravilno moč antioksidantov, a poudarja, da z njimi ne dosežemo pravega učinka, če: kadimo, jemo nezdravo ter prevelike količine hrane, popijemo preveč alkohola, se premalo gibamo, preveč delamo, premalo spimo, se kar naprej razburjamo in povsod vidimo le negativno ...

O zdravilni moči antioksidantov smo se pogovarjali s prof. dr. Borutom Štrukljem, magistrom farmacije, predstojnikom Katedre za farmacevtsko biologijo na Fakulteti za farmacijo v Ljubljani.

■ Kaj so antioksidanti?

Antioksidanti so snovi, ki ščitijo naše celice in tkiva pred nekontrolirano oksidacijo oziroma pred kisikovimi, ki jih laično imenujemo tudi prosti radikali. Antioksidanti so v bistvu lovci teh kisikovih radikalov, ki sicer nastajajo neprestano, a če se ne nevtralizirajo, povzročajo staranje in sodelujejo pri različnih boleznih. So pa seveda tudi nujno potrebni v določenih fizioloških pogojih, recimo v imunskem sistemu, kot obramba pred mikrobi. A jih mora telo neprestano od-

stranjevati, sicer napadejo naš genetski material in gradnike celic, kar lahko vodi do bolezenskih stanj.

Kisikovi radikali so pravzaprav posledica prehoda organizmov na anaerobno dihanje, torej na uporabo kisika. Ker brez kisika ne moremo živeti, so posledice pretiranega delovanja kisikovih radikalov z leti čedalje bolj vidne, po drugi strani pa naš obrambni sistem vedno šibkeje deluje, zato sta v zrelih letih še toliko bolj pomembna kakovost naše prehrane in tudi siceršnje zdravo življenje.

■ **Več pojemo, več kisika potrebujemo, zato nastane v našem telesu še več kisikovih radikalov, ki uničujejo zdrave celice.**

Ljudje s previsoko telesno težo imajo v

svojem telesu več kisikovih radikalov kot tisti, ki so vitke postave. Zato je zdravo imeti primerno telesno težo!

Sicer pa ima posameznik v telesu še več kisikovih radikalov, če kadi, se preveč sonči, je telesno nedejaven, kar naprej v stresu, premalo spi in počiva ...

■ **Ko je število škodljivih kisikovih radikalov preveliko, se poruši ravnotežje in zaščitni mehanizem telesa je premagan.**

Tako je. Naj omenim, da te škodljive kisikove spojine nastajajo tudi pod vplivom sončnih in radioaktivnih žarkov, škodljivih vplivov iz okolja, kot so avtomobilski izpušni plini, nitriti, sredstva za zatiranje rastlinskih bolezni in škodljivcev in podobno. Nastajajo tudi pri pretiranih



telesnih naporih, pri stresu in pa pri številnih boleznih, tudi pri raku. Kisikovi radikali se vežejo na celice, tkiva in celo na dedno zasnovo. Znano je, in o tem pravzaprav danes največ govorimo, da lahko z mutacijami injicirajo nastanek rakavih celic.

■ Preventiva je zmeraj najboljša metoda zdravljenja.

To pa seveda pomeni, da je najbolje preprečiti nastanek prevelike količine prostih kisikovih radikalov z zdravim načinom življenja. Ko enkrat prosti radikali obvladajo naš obrambni sistem, telo ni več zdravo, ampak je že pod oksidacijskim stresom. Proces obolenj so že v teku, čeprav morda sprva še nismo bolni, a se že slabo počutimo, smo utrujeni ...

■ Kot vem, mladi jedo čedalje bolj nezdravo hrano, predvsem pečen krompirček, ocvrto meso, pice. Torej kalorično hrano, bogato z maščobami in z vse manj antioksidantskih hranil. Tudi gibanje mnogim ne diši preveč.

Se strinjam. Takšni obroki vsebujejo premalo sadja, zelenjave in preveč maščob. Tako ni zdravega ravnovesja med viri prostih radikalov in antioksidantskimi hranili. Zato ni nič čudnega, da tudi mlada generacija ni več najbolj zdrava. Ravno kar sem se vrnil iz ZDA, kjer delujem kot gostujoči profesor, in sem prav zgrožen nad množico mladih, ki so občutno predebeli, kar je vse posledica njihovih nezdravih prehranskih in življenjskih razvad.

■ Naštejte nam, prosim, nekaj obolenj, ki nastanejo zaradi prevelike količine prostih kisikovih radikalov.

Zaradi prevelike količine prostih radikalov v telesu, ki so posledica stresorjev iz okolja, veliko prej zbolimo za virozi, lotijo se nas alergije, arterioskleroza,



Fotografija: Neva Železnik

Prof. dr. Borut Štrukelj, mag. farmacije

bronhitis, revmatična obolenja, obolenja živčevja, pa tudi rakava stanja.

Da bi se tem obolenjem izognili, lahko antioksidante jemljemo tudi preventivno. Zelo močan antioksidant je pycnogenol, izoliran iz mediteranskega bora Pinus pinaster oziroma Pinus maritima. Jaz ga jemljem vedno takrat, ko že vnaprej vem, da bom imel veliko dela. Samo z njim kljubujem stresu in nisem utrujen.

Presežek kisikovih radikalov v začetni fazi povzroča utrujenost. Naj še omenim, da je ta pycnogenol eden najmočnejših naravnih antioksidantov in z njim se da preprečiti tudi spomladansko utrujenost.

■ Rekli ste že, da antioksidanti uničijo proste kisikove radikale, mar ne?

Tako je. Gre za nevtralizacijo kisikovih radikalov. Narava nam je dala v pomoč antioksidativna hranila in zdrav življenjski slog. Z obojem preprečujemo prezgodnje staranje in nastanek raznih bolezni.

Med najbolj znane antioksidante štejemo: vitamin C, različne oligofenolne in polifenolne spojine iz rastlin (pycnogenol), vitamin E, beta karoten ter minerale selen, cink, krom in Q 10. Mednarodne raziskave, ki potekajo v Evropi že več kot 30 let, pa kažejo, da je najmočnejši antioksidant pycnogenol.

■ Evropska agencija za varnost hrane (EFSA) navaja, da pycnogenol varuje tudi srce in ožilje.

Res je. Izboljša prekrvavitev večjih in manjših žil, tudi v možganih, krepi žilne stene, pomaga ohranjati zdravo raven holesterola, zmanjša vnetje pljuč, kašljanje in bronhitis ter pomaga zmanjšati zatekanje nog. Torej je zelo primeren za tretje življenjsko obdobje in tudi za kadilce.

■ Vitamin C je eden poglavitnih antioksidantov.

Zelo je pomemben za obrambni sistem slehernega posameznika, saj sodeluje v vitalnih fizioloških procesih. Pripomore k hitrejšemu okrevanju po bolezni, sodeluje pri nastanku vezivnega tkiva, brez njega vsaj osem pomembnih encimov v organizmu ne bi moglo delovati, pospešuje nastanek rdečih krvničk in preprečuje tudi krvavitve. Zato naj bi ga predvsem pri obolenjih dihal zaužili čim več. Sodeluje še pri tvorbi kolagena, izboljšuje kakovost sperme in moškim vrača plodnost, pomaga pri vsrkavanju železa, pri presnovi folne kisline, varuje pred strupenimi učinki kajenja in onesnaženega zraka. Torej naj bi tisti, ki kadijo in dihalo onesnažen zrak, poskrbeli, da ga res čim več zaužijejo, na dan vsaj 60 mg. Vitamin C je topen v vodi, zelo občutljiv na toploto in svetlobo, največ pa ga je v črnem ribezu, zelenem popru, citrusih, papriki, brstičnem ohrovту.

■ Kje pa najdemo največ vitamina E?

Največ ga je v sončničnem in sojinem olju ter olju pšeničnih kalčkov, v margarinah, mandljih, sončničnih semenih, špargljih, špinači itd. Vitamin E je maščobotopen vitamin, je močan antioksidant radikalov, ki nastajajo v maščobah, preprečuje nastanek krvnih strdkov in arterioskleroze, je nujen za pravilno delovanje živcev in mišic, v času menopavze pa tudi regulira telesno temperaturo.

■ In beta karoten?

Je predvitamin, ki se v človeškem telesu spremeni v vitamin A. Je močan antioksidant, ki je sposoben uničiti že nastale proste radikale, poleg tega pa tudi varuje kožo pred škodljivimi UV-žarki. Največ

Kaj povečuje potrebo po vnosu antioksidantov:

- nosečnost in dojenje
- faza hitre rasti (otroci in mladoletniki)
- večji športni napor
- staranje
- akutne in kronične bolezni
- uživanje zdravil
- neustrezna ali kakovostno pomanjkljiva prehrana
- duševni in telesni napor
- stres
- kajenje
- onesnaženo okolje

ga najdemo v korenju, špinaci, marelicah, paradižniku, zelju, grahu, krompirju ...

■ Selen ohranja zdravo srce in skrbi za normalno funkcijo jeter?

In še za marsikaj drugega. Predvsem je »srce« dveh encimov, peroksidaze in reduktaze, ki delujeta v sistemu razgradnje kisikovih radikalov. V minimalnih količinah je nujen za pravilno delovanje celic in tkiv, potrebuje ga vsak organizem. Potreben je tudi za zdrave lase in kožo, najbolj pa je znan kot razstrupiljevalec telesa, še posebej težkih kovin.

Največ ga je v drobovini, drugem mesu, ribah, polnozrnatih žitaricah, mlečnih izdelkih ...

■ Kaj pa cink?

Zanimivo je, da je cinka v raznovrstni prehrani dovolj, a kljub temu kar dve milijardi ljudi, predvsem na revnih nerazvi-

ga najdemo v mesu, sardinah, mleku in neolusčenih žitih, manj ga je v nekaterih vrstah zelenjave.

■ Kaj je bolj zdravo: velika skleda zelene solate ali tableta antioksidantov?

Vsekakor skleda solate. Vsak dan naj bi vsak odrasel in zdrav človek poleg ostale hrane pojedel okoli pol kilograma surovega sadja in zelenjave. Vitamin C v tabletah, ki je tudi močan antioksidant, je po zgradbi sicer enak vitaminu C v sadju. Vendar ima sadje ne le vitamin C, ampak še druge koristne snovi: predvsem flavonoide, ki skupaj z vitaminom C še močnejše delujejo, recimo protivnetno, krepijo ožilje itd. Zelenjavo in sadje priporočam še, ker tako poleg vitaminov in mineralov ter zaščitnih snovi zaužijemo veliko neprebavljivih vlaknin in balastnih

Vemo, da živa bitja na Zemlji brez kisika, vode in hrane ne morejo živeti. Naše telo potrebuje energijo, ki jo dobi z izogrevanjem hrane v celicah. Hrana v celicah, podobno kot les ali oglje, če kurimo, išče povezavo s kisikom, ki omogoči sproščanje energije iz hrane. Ta proces se imenuje oksidacija. Brez stalne oksidacije bi naše celice odmrle v nekaj minutah. Oksidacija je osnovni proces pridobivanja energije za naše življenje. Med tem sproščanjem energije iz hrane se porablja kisik.

Pri 95 odstotkih oksidacij nastane le malo prostih radikalov, pač pa voda kot končni proizvod. Pri petih odstotkih pa kisik med procesom sproščanja hrane ne tvori molekule vode, ampak se poveže z blodečim elektronom in tako nastane prosti kisikov radikal. Pri iskanju novega elektrona te molekule poškodujejo vsako celico, ki se je dotaknejo. Ob tem nastaja na milijone prostih radikalov. Na srečo človekovo telo nadzoruje proste radikale »z vojsko«, imenovano antioksidanti. Dokler so te reakcije pod nadzorom, je vse v redu, ko pa pride do nenadzorovane povečanja prostih radikalov, zbolimo. Če se poškoduje imunski sistem, zbolimo za kroničnimi boleznimi, kot so revma, artritis, ankilozantni spondilitis, siva mrena, astma, pride do rakavih in drugih obolenj.

tih območjih, kažeta znake pomanjkanja cinka, kot so neopornost organizma, telesna in spolna nezrelost, driska, kar posledično vodi do več sto tisoč smrti. No, v razvitem svetu je drastično pomanjkanje cinka redko, največkrat ga zasledimo pri veganih. Cink v obliki ionov skrbi za zdrave nohte, kožo, lase, potreben je za pravilno delovanje ženskih in moških reprodukcijskih organov, za delovanje timusa in drugo.

Največ ga je v siru, govedini, polnozrnatem kruhu, jajcih, ribah, perutnini.

■ Kroma pa je največ v hrani živalskega izvora ter celih žitnih zrnih.

Pomemben je zaradi sodelovanja pri presnovi ogljikovih hidratov.

Posledice pomanjkanja se kažejo predvsem v nekaterih obolenjih srca.

■ Koencim Q 10 izboljša imunsko obrambo in daje telesu energijo.

Najdemo ga v rastlinskih in živalskih celicah. Imenujemo ga »povsod navzoč« ali ubiquinon. V telesu sodeluje pri pridobivanju celične energije, ki je potrebna za obstoj in delovanje vsake celice. V hrani

snovi, ki pospešujejo oziroma urejujejo prebavo, poleg tega pa odstranjujejo iz prebavil škodljive presnovke.

■ Ali naj zdrav človek, ki se raznoliko prehranjuje, pa tudi sicer zdravo živi, jemlje antioksidante?

Ne, to ni potrebno. Smiselno jih je uživati le občasno, ob okužbah, boleznih, večjih naporih ali drugih obremenitvah, in še to vedno le en sam preparat in v okviru priporočenega dnevnega odmerka. Priporočal bi jih pri starejših ljudeh, pri boleznih srca in ožilja, pri sladkorni bolezni in po zdravljenju raka. Sicer pa jih ni treba jemati, dokler je prehrana redna, kakovostna in raznovrstna. Če pa ni ali če nekdo sploh ne mara sadja in zelenjave ali ju zaradi bolezni ne more jesti, bi mu seveda jemanje antioksidantov toplo priporočil. Ti dodatki so smiselni tudi ob hudih duševnih in telesnih naporih, po preboleli hudi in dolgotrajni bolezni ter predvsem ob vsakodnevnih stresnih situacijah, ko smo nezavedno izpostavljeni najrazličnejšim stresorjem iz okolja (narporna služba, študij, onesnaženo okolje,

POVRNITE MOČ SVOJEMU IMUNSKEMU SISTEMU

Imunski sistem je zelo pomemben del vašega telesa, ker vas ščiti pred nalezljivimi okužbami in težjimi obolenji. Ob nastanku bolnih celic močno oslabi. Zato povrnite moč svojemu imunskemu sistemu. Na voljo vam je **GANODERMA LUCIDUM ARS PHARMAE®**. Zelo hitro boste občutili njeno moč.



**POMAGA ŽE
4.000 LET,
TUDI VAM BO!**

V tradicionalni
vzhodni medicini so

Ganoderma lucidum uporabljali za ohranjanje zdravja in vitalnosti. Sodobni znanstveniki so ugotovili, da njene bioaktivne učinkovine krepijo imunski sistem in zmanjšajo tveganje za napredovanje sodobnih obolenj.

**Ganoderma
lucidum** ARS PHARMAE®
za imunski sistem

**Izberite GANODERMA LUCIDUM
ARS PHARMAE® ker:**

- okrepi imunski sistem,
- pozitivno vpliva na sodobna obolenja,
- povrne dobro počutje,
- je najmočnejši pripravek Ganoderme lucidum na tržišču,
- je 100% naravna.



**AKCIJA -30%
Tel: 01 4205 740**

Akcija velja do 20.9.2010
in velja za Olfine kapsule
Ganoderma lucidum.

ARS PHARMAE®

ARS PHARMAE®, D.O.O.,
www.arspharmae.com



premalo spanja). Žal pa vitaminske in mineralne tablete ne morejo v celoti nadomestiti sadja in zelenjave oziroma uravnotežene prehrane.

■ Katere pa so skupine ljudi, ki praviloma potrebujejo prehranske dodatke?

Bolniki oziroma rekonvalescenti in tudi športniki, zlasti poklicni oziroma vrhunski, pa ljudje, ki imajo zelo odgovorna delovna mesta, ter starejši.

Dejstvo pa je, da smo danes vsi ljudje, tudi otroci, izpostavljeni večji količini zelo različnih stresov: v službi, šoli, doma. Na nas pada kisli dež, jemo hrano, polno kemije, dihamo onesnažen zrak ... Zato je včasih potreba po vitaminih in mineralih večja.

Tako na splošno bi rekel, naj **ženske** že vsaj tri mesece, preden nameravajo zanositi, in vsaj še prve tri mesece nosečnosti jemljejo folno kislino. Normalno potrebuje ženska 200, nosečnica pa kar 400 mikrogramov folne kisline na dan. Žal pa nosečnica s hrano ne more zaužiti toliko folne kisline, kot je potrebuje, zato jo mora jesti v obliki tablet!

Pri dojenčkih je smiselno dodajati vitamina A in D ter minerala železo in fluor, vendar vse pod nadzorom zdravnika. Čezmerno uživanje vitamina A je lahko nevarno, zato zdravnik s skrbnim pregledom pri dojenčku ugotavlja pravilno fiziološko zaraščanje kostnih šivov na glavi in temu primerno odmerja dodatek vitamina A. **Starostnikom** pa pogosto primanjkuje železa, kalcija, cinka, magnezija, riboflavina in vitaminov A, D, B6 in B12 (še posebno pri vegetarijancih).

■ Kot ste že omenili, vi jemljete, če ste prezaposleni in utrujeni, antioksidant pycnogenol.

Da, ko pa bo na voljo prehransko dopolnilo **abigenol**, ki smo ga izumili, naj se pohvalim, na naši univerzi, izolirali smo ga iz slovenske jelke, bo nadomestil pycnogenol. Gre za zmes visoko učinkovitih antioksidantov, ki so pridobljeni iz skorje jelke in smreka iz kočevskih gozdov. Ta dodatek povišuje obrambno sposobnost telesa in učinkovito onesposobi kisikove radikale, ki jih imamo ljudje s starostjo vse več.

■ Naj bolniki z rakom jemljejo antioksidante?

Med kemoterapijo in obsevanjem se ne priporočajo, ker lahko ovirajo zdravljenje. Medicinski strokovnjaki namreč trdijo, da bi s sočasnim jemanjem antioksidantov lahko povzročili rast rakavih celic, ki tako kot zdrave hrepenijo po zdravi hrani.

Ko pa je zdravljenje končano, priporočam jemanje antioksidantov, zdravo prehrano

in primerno telesno vadbo, s čimer naj bi si izboljšali kakovost življenja in upočasnili ali celo ustavili proces bolezni. Na ta način se bodo poškodovane zdrave celice hitreje obnovile ...

■ Ko kupujemo antioksidante, ki se jih praviloma ne dobi na recept, mo-

DOBRO JE VEDETI!

- Jajte najmanj petkrat na dan!
- Jajte počasi, za mizo in hrano temeljito prežvečite.
- Uživate pestro hrano. Tako boste vsak dan pojedli dovolj kalorij, beljakovin, vlaknin, vitaminov in mineralov ter še drugih snovi, ki jih telo potrebuje za normalno delovanje.
- Na dan pojejte okoli pol kilograma svežega sadja in zelenjave.
- Ne pozabite spiti še vsaj 1,5 litra navadne vode ali nesladkanega čaja.
- Omejite hrano, ki vsebuje maščobe živalskega izvora!
- Jajte čim manj sladkarij. Sladkor je le prazna hrana. Ima veliko kalorij in pospešuje zobno gnilobo.
- Če ste predebeli, shujšajte. Debelost ni ne zdrava ne lepa!
- Če pijete alkohol (pivo, vino ali žgane pijače), pijte zmerno: največ dve enoti na dan, če ste moški, in eno, če ste ženska!
- Tudi sol uporabljajte zmerno.
- Ne kadite! Če kadite, čim prej prenehajte ali vsaj ne kadite v navzočnosti drugih!
- Poskrbite za vsakodnevno telesno dejavnost!

ramo v lekarni povedati, zakaj jih potrebujemo, mar ne?

Ja, ker so na voljo različne vrste antioksidantov. Recimo za povečevanje telesne moči, za povečanje spominskih sposobnosti in boljšo koncentracijo, za izboljšanje kakovosti in videza kože, za pospešitev in ureditev prebave, za preprečevanje in omilitev urolitičnih okužb, za uravnavanje imunskega sistema, za povečevanje celičnega metabolizma in povečanje odpornosti proti različnim povzročiteljem bolezni ter še vrsta drugih.

■ Katera prehranska dopolnila priporočate bolnicam z rakom dojke?

Tako kot ni čudežnega zdravila tudi ni čudežnega prehranskega dopolnila. V zadnjih štirih letih so raziskovalci, ki se ukvarjajo z molekularno biologijo rakavih obolenj, odkrili na površini rakavih celic kar nekaj specifičnih beljakovin, ki se razvijejo predvsem na teh celicah. Lete so osnova za razvoj novih zdravilnih učinkovin. Presenetljivo so nekatere beljakovine tudi tarče, na katere se vežejo imunske celice organizma, ki so aktivirane s pomočjo učinkovin v prehranskih dopolnilih. Tak primer so polisaharidi (glukani), ki jih najdemo v medicinskih gobah in tudi v nižje razvitih glivah in zelenjavi. Te učinkovine aktivirajo imunske celice bolnika, da lažje razpoznajo rakave celice kot tujek in omogočijo njihov propad. Vendar tu še zdaleč ne gre za visok odstotni uspeh, saj podrobni mehanizmi delovanja, odmerki ter priprava teh poli-

saharidov še niso natančno preučeni.

Potekajo klinične študije, ki bodo pokazale, koliko so ti polisaharidi uspešni pri raku prostate, za raka dojke pa so izsledki teh študij še na začetku.

Farmacevti, ki raziskujemo delovanje naravnih učinkovin, vemo, da te gobe olaj-

šajo nezaželene stranske učinke pri kemoterapiji in obsevanjih. Bolniki imajo, če jemljejo medicinske gobe, več energije, so manj utrujeni, manj slabo jim je in le redki bruhaajo.

Ženskam, ki so bile operirane in veljajo za ozdravljene, bi – tako na splošno, da se bolezen ne bi ponovila – priporočal jemanje kombinacije prehranskega dopolnila z vitaminom C, vitaminom E in selenom, vendar le ob dovolj veliki količini tekočine. Znano je, da naj bi vsaka odrasla oseba popila vsaj liter in pol vode na dan. To pa zato, ker nezadostno pitje ob jemanju vitamina C lahko povzroči nastanek ledvičnega peska oziroma kamnov.

■ Mnogo žensk ima osteopenijo, tudi tiste, ki imajo raka dojke. Naj jemljejo kalcij in vitamin D?

Če je ženska prebolela ali oboleva za rakom dojke, je seveda nadomestno zdravljenje osteopenije, ki je predstopnja osteoporoze, s hormonskimi zdravili običajno neprimerno. Zdravnik se največkrat odloči za uporabo biološkega zdravila kalcitonin, ki omogoča večjo absorpcijo kalcijevih ionov v kosti, seveda pa skušamo povečati tudi vnos kalcijevih ionov in vitamina D. Pri tem oblika kalcija ni tako pomembna, kot lahko poslušamo vsak dan v javnih občilih. Pomembno je, da se kalcijevi ioni absorbirajo v organizem in naložijo v kosteh, ne pa, ali prihajajo iz eksočnih morskih globlin in podobno.

Neva Železnik

Doc. dr. Darja Arko, dr. med., specialistka ginekologije in porodništva, strokovna direktorica UKC Maribor

NE ODLAŠAJTE S PREGLEDOM DOJK!

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

Večina žensk zatrdlino ali opazi drugo spremembo na dojkii sama, vendar pa je čas do odhoda k zdravniku pogosto predolg. Samo polovica žensk pride do onkologa, ko je bolezen samo v dojki!

Sicer pa smo se o raku dojk pogovarjali s strokovno direktorico Univerzitetnega kliničnega centra Maribor doc. dr. Darjo Arko, dr. med., specialistko ginekologije in porodništva ter nekdanjo predstojnico Oddelka za ginekološko onkologijo in onkologijo dojk v UKC Maribor.

■ Katere pogoje naj bi izpolnjevala ustanova za zdravljenje raka dojk in katere ustanove te pogoje zagotavljajo?

Obstajajo jasna evropska priporočila združenja EUSOMA (European Society of Breast Cancer Specialist) o tem, kako mora biti organizirana ustanova, ki obravnava bolnice z rakom dojk. V Sloveniji ta merila najbolje izpolnjuje Onkološki inštitut Ljubljana (OI Ljubljana), UKC Maribor pa jih veliko, vendar še ne v celoti.

Če že ne moremo izpolniti vseh zahtevanih pogojev, pa bi morali v državi stremeti vsaj k temu, da vse ustanove, ki zdravijo bolnice z rakom dojk, izpolnjujejo vsaj osnovne, minimalne standarde. V mislih imam predvsem dovolj visoko število novih obravnav letno, ustrezno usposo-

bljen kader in možnost multidisciplinarnе obravnave bolnic, ki edina lahko zagotavlja optimalno zdravljenje. Samo tako lahko vsem ženskam, ki pri nas zbolijo za rakom dojk, zagotovimo enako dobre možnosti obravnave – od diagnostike in zdravljenja do rehabilitacije.

■ Koliko bolnic z rakom dojk se letno zdravi v UKC Maribor? Se je v zadnjem desetletju njihovo število povečalo in zakaj?

Na Oddelku za ginekološko onkologijo in onkologijo dojk zdravimo letno približno 220 novih bolnic. Nekaj, približno 25 na leto, jih zdravijo še na Oddelku za torakalno kirurgijo. Rak dojk je v Sloveniji vse pogostejši od sredine šestdesetih let. Na Oddelku za ginekološko onkologijo in onkologijo dojk smo začeli z zdravljenjem raka dojk leta 1994. V začetku je bilo bolnic malo. Njihovo število je po-



Fotografija: BradXPictures

stopno naraščalo do leta 2005, od takrat dalje pa je dokaj stalno. Povečanje števila bolnic z rakom dojk epidemiologi pripisujejo spremenjenim reproduktivnim dejavnikom, kot so zgodnejša prva menstruacija, poznejša menopavza, rojevanje v poznejših letih, manjše število otrok in uporaba hormonskih zdravil. Delno je verjetno kriv tudi nezdrav način življenja. Večina bolnic zboli po 50. letu starosti. V zadnjih letih je bila med bolnicami, ki smo jih zdravili pri nas, slaba tretjina mlajših od 50 let.

■ Bi zdravljenje v UKC Maribor ocenili kot uspešno? Kako pogosto se rak dojk odkrije prepozno?

Pri nas odkrijemo približno polovico primerov raka dojk v omejenem stadiju, dobrih 40 odstotkov v razširjenem in slabih 10 odstotkov v razsejanem. Bolezen, odkrita v zgodnjem stadiju, ima boljšo prognozo in je v tem obdobju lahko ozdravljiva. Ko so prisotni oddaljeni zasevki (govorimo o razsejanem raku dojk), je bolezen neozdravljiva, vendar lahko tudi v tej obliki, predvsem s sistemskimi zdravili, dosežemo zazdravitev in bolnicam podaljšamo življenje. V Sloveniji se preživetje bolnic z rakom dojk povečuje, čeprav še vedno nekoliko zaostajamo za najboljšim. V obdobju od 1991 do 1995 je bilo petletno preživetje 69-odstotno, od 1996 do 2000 je bilo 77-odstotno in v le-



Fotografija: Osební arhiv

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



tih 2001 do 2005 83-odstotno. Natančnih podatkov za naš UKC trenutno nimamo, jih pa že nekaj časa zbiramo in upam, da jih bomo lahko v kratkem objavili.

■ **Kaj narediti, da bi raka dojke odkrivali že prej? So bolnice dovolj oza-veščene in seznanjene z načinom samopregledovanja, s prvimi znaki in z možnostmi pregledov?**

Vsaka ženska naj si dojke enkrat na mesec redno in sistematično ter pravilno pregleda. Navodila, kako in kdaj, so široko dostopna v obliki zloženek, objavljate jih tudi v vsaki številki Novic ED, marsikje organizirajo tečaje samopregledovanja. Tako tudi na našem oddelku, kjer imamo redne učne delavnice samopregledov. Prav tako je treba znova in znova opozarjati na znake, ki se lahko pojavijo pri raku dojke: zatrdline, spremembe kože in/ali bradavice in krvav izcedek iz bradavice. Čeprav so informacije na voljo tako rekoč vsem, se še vedno dogaja, da nekatere ženske, ki že imajo jasne klinične znake raka dojke, ne obiščejo zdravnika, morda iz nevednosti, morda tudi zaradi strahu. Obstaja tudi skupina žensk, ki ne želijo opraviti preventivnih pregledov dojke iz takšnih ali drugačnih razlogov.

V Sloveniji šele uvajamo dejavno presejanje za raka dojke (program DORA). Tam, kjer DORA še ni vzpostavljena, pa je, kot doslej, ženskam na voljo možnost preventivnih pregledov dojke z mamografijo zagotovljena tako, da jim izbrani ginekologi izstavijo napotnico. Po sedanjih priporočilih vsem med 50. in 69. letom in določeni skupini žensk z večjim tveganjem za raka dojke tudi med 40. in 50. letom.

■ **Kakšna so pričakovanja od uvajanja programa DORA? Kaj je bil po vašem mnenju vzrok, da se tako počasi širi?**

Program DORA je zahteven državni projekt in ga uvajamo, tako kot v drugih državah, postopoma. Zahteve, tako glede opreme kot glede kadra, so visoke. Tako je tudi prav, saj bomo le tako lahko zagotovili dobre rezultate in cilj presejanja – to je znižanje umrljivosti zaradi raka dojke. Seveda pa še tako dober program ni dovolj. Pomembno je, da je odzivnost žensk dovolj velika. V Ljubljani je bila v dveh letih, odkar so vpeljali program DORA, zelo visoka, več kot 80-odstotna. Upam, da bo tako tudi drugod po Sloveniji. Raka dojke so odkrili pri skoraj odstotku pregledanih žensk.

■ **Kako uspešen pa je program DORA v UKC Maribor? Kje so težave, saj izpolnjuje tehnične pogoje za širitev? Kdaj naj bi zaživel tudi programski del?**

V UKC Maribor je poleg OI Ljubljana predviden drugi stacionarni center. Zaradi tega smo pri nas uredili prostore. Namestili smo mamograf, pred kratkim pa smo dobili tudi delovno postajo. Urejamo še računalniške povezave za prenos slik. Imamo samo enega radiologa, ki je v celoti končal izobraževanje za nadzor-

Doc. dr. Darja Arko: »Rak dojke se lahko ponovi lokalno, regionalno ali z oddaljenimi zasevki. Pri kateri ženski se bo bolezen ponovila, ne moremo napovedati. Verjetnost je večja pri bolj napredovali bolezni ob začetku zdravljenja, pomembno vlogo imajo značilnosti tumorja, vendar se tudi pri zelo majhnih tumorjih in negativnih bezgavkah rak dojke ponovi v približno 10 odstotkih. Največ ponovitev bolezni je od tri do pet let po zdravljenju.«

nega zdravnika v programu. Predvidevamo, da nam bo uspelo v odčitavanje slik vključiti ustrezno izobražene radiologe iz drugih ustanov. Za zdaj bomo pri nas opravljali samo slikanja in prvo odčitavanje, nadaljnji postopki bodo, kadar bo to treba, potekali na OI Ljubljana. Če bo teklo vse po načrtih, bi lahko z začetnim, poskusnim vabljenjem žensk v Mariboru začeli v večjem obsegu jeseni.

■ **Se pri zdravljenju raka dojke pripravlja nove smernice? Od katerih dejavnikov je odvisno zdravljenje te bolezni (bolj ali manj agresivno) in koliko lahko bolnica sama odloča o načinu zdravljenja?**

Način zdravljenja raka dojke je odvisen od obsežnosti bolezni, lastnosti tumorja in splošnega stanja bolnika. Vemo, da ob-

staja več vrst rakov dojke. Glavna novost oziroma napredek pri obravnavi raka dojke je ta, da se o vrsti zdravljenja odločajo na podlagi genskih lastnosti tumorja. O tem poteka v Evropi raziskava MINDACT, v katero sta vključena tudi OI Ljubljana in UKC Maribor. Zunaj te raziskave se o vrsti in načinu zdravljenja odločamo za



Fotografija: Zvonka Jug

vsako posamezno bolnico na multidisciplinarnem konziliju.

Bolnice lahko do neke mere vplivajo na odločitev o načinu zdravljenja, vendar je treba vedeti, da vsako zdravlilo ni primereno za vse bolnice.

■ **Se bolnice zdravijo samo v UKC Maribor ali morajo na kemoterapijo ali obsevanje tudi na OI Ljubljana? Jim je omogočen prevoz z rešilcem?**

V UKC Maribor bolnice operiramo, prav tako lahko dobijo vse vrste sistemskih zdravil, ki so trenutno registrirana za zdravljenje raka dojke pri nas. Obsevanje pa je v Sloveniji mogoče samo na OI Ljubljana. Bolnice, ki jih zdravimo pri nas, predstavimo radioterapevtu z OI na multidisciplinarnem konziliju. Na obsevanje vozijo bolnice reševalci za neurgentne prevoze z osebnimi vozili. Bolnico peljejo vsak dan od doma na OI in nazaj. Prevoze na zdravljenje plača Zavod za zdravstveno varstvo Slovenije.

■ **Zakaj človeka še vedno ne obravnavamo in zdravimo celostno – torej ne le telesno, ampak med drugim tudi kot duševno in duhovno bitje? Ali se v zdravljenju vključi tudi njena družina?**

Na Oddelku za ginekološko onkologijo in onkologijo dojke imamo zaposleno klinično psihologinjo, ki je na voljo ženskam z rakom dojke, zdravljenih pri nas. Res je, da vsem ne more zagotoviti takšne oskrbe, kot bi si jo želele, vendar je vsekakor zelo dobrodošla pomoč pred zdravljenjem, med njim in po njem. Marsikatera bol-

Na katere znake smo pozorne po preboleli bolezni?

Doc. dr. Darja Arko, dr. med., opozarja, da naj bolnice po primarnem zdravljenju pridejo na pregled takoj, ko opazijo kakršne koli spremembe dojke: v velikosti, obliki dojke ter barvi kože, uvlečenost bradavice ali izcedek iz nje ali zatrdline. Svetuje, da greste na pregled tudi, če se pojavijo stalne bolečine v kosteh, suh in dražeč kašelj, pomanjkanje teka, hujšanje, glavoboli, motnje vida, vrtoglavice ali bruhanje.

nica, ki ji ponudimo pogovor pri psihologinji, tovrstno pomoč zavrne. Koliko se v zdravljenje vključi družina, je predvsem odločitev posamezne ženske, ki seveda sama odloči, koga bo seznanila s svojo diagnozo in z zdravljenjem.

■ Menite, da je duševna pomoč bolnicam zadostna?

Strokovne duševne podpore med zdravljenjem je večinoma premalo. Pri nas imamo, kot sem omenila, samo eno klinično psihologinjo ob skoraj 250 novih bolnicah na leto, pomoč pa potrebujejo tudi bolnice, pri katerih se bolezen ponovi.

■ Se vam zdi, da je civilna družba v zdravljenje bolnice in družine dovolj vključena?

Pomembno je, da dela civilna družba z roko v roki s strokovnimi institucijami, in mislim, da smo v Sloveniji na tem področju v zadnjem desetletju, predvsem po zaslugi dejavnosti združenja Evropa Donna, naredili velik korak naprej. Seveda pa nikoli ni tako dobro, da ne bi moglo biti bolje. Civilna družba je lahko zelo močna gonilna sila pri uvajanju sprememb in

drugačno »neuradno« metodo odloči precej bolnic, vendar le redke to tudi odkrito povedo. Mislim, da jih je strah, kako bomo to sprejeli zdravniki. Razumem, da so bolnice z rakom v stiski in iščejo vse možnosti, ki bi jim olajšale zdravljenje ali pomagale k ozdravitvi, in sama takšnega ravnanja ne obsojam. Ostro pa obsojam vse, ki navdajajo bolnike v stiski z lažnim upanjem in jim ponujajo nepreverjene načine zdravljenja, po navadi za drago plačilo.

■ Celostna rehabilitacija naj bi šepala. Se s tem strinjate in zakaj je tako?

Rehabilitacija mora biti tako telesna kot duševna. O duševni smo že govorili. Ustanove, ki zdravijo bolnice z rakom dojke, bi morale imeti ustrezno usposobljene fiziatre in fizioterapevte, ki bi se vključili v rehabilitacijo takoj po kirurškem posegu. Mislim, da se ne motim, če rečem, da so na tem področju pri nas precejšnje razlike po posameznih oddelkih, kjer operirajo bolnice z rakom dojke. Zato se bom vrnila na začetek pogovora, ko sem omenila, da bi morali v Sloveniji doseči, da bi lahko rak dojke zdravili

razlikuje od bolnice do bolnice, zato so tudi posledice zdravljenja zelo različne. Kako se bodo vključile v svoje okolje, je odvisno od žensk samih, od njihovega načina sprejemanja bolezni in zdravljenja ter od tega, iz kakšnega okolja izhajajo in kako jih bo to okolje sprejelo. Na žalost se še vedno dogaja, da bolnice svojo bolezen skrivajo, ker jih okolje, ko izve, da imajo raka, izključi. Poznam primer bolnice, ki je zavrnila kemoterapijo samo zato, ker jo je bilo sram, kaj bodo rekli sosede, če bo brez las. Pa bolnico, ki ni želela, da pridejo reševalci ponjo na dom, ker je v njenem okolju splošno znano, da kadar greš na obsevanje v Ljubljano, je s tabo konec. Glede službe pa menim, da upokožitev zaradi bolezni ni vedno najbolj prava pot in podpora tem bolnicam. Predvsem kadar gre za mlajše ženske in tiste, ki so bile do bolezni v službi dejavne. Bolj smiselno se mi zdi, da jim omogočimo, da tudi po bolezni živijo življenje, ki so ga bile navajene, seveda, kadar to zmorejo.

■ Kako pogosto se rak dojke ponovi in kako spremljate bolnice po bolezni?

Rak dojke se lahko ponovi lokalno, regionalno ali z oddaljenimi zasevki. Pri kateri ženski se bo bolezen ponovila, ne moremo napovedati. Verjetnost je večja pri bolj napredovali bolezni ob začetku zdravljenja, pomembno vlogo imajo značilnosti tumorja, vendar se tudi pri zelo majhnih tumorjih in negativnih bezgavkah rak dojke ponovi v približno 10 odstotkih. Največ ponovitev bolezni je od tri do pet let po zdravljenju.

Bolnice po primarnem zdravljenju raka dojke spremljamo z ambulantnimi pregledi, sprva na šest mesecev, pozneje enkrat letno. Ob vsakem obisku zdravnik bolnico pregleda, opravimo laboratorijske preiskave in enkrat letno mamografijo. V primeru težav ali v primeru patoloških izvidov opravimo dodatne, ciljane preiskave. Drugače je seveda z bolnicami, ki imajo razsejano bolezen. Tam je protokol spremljanja individualen, odvisen od tega, kje so zasevki, kako jo zdravimo in v kakšnem zdravstvenem stanju je.

Zvonka Jug



Nevarnostni dejavniki za pojav raka dojke so:

- **starost** (večina bolnic je starejših od 50 let)
- **spol** (rak dojke je domena žensk, čeprav lahko zbolijo tudi moški, vendar stokrat redkeje)
- **razvitost geografskega območja in socialnoekonomske okoliščine** (rak je pogostejši v razvitih državah)
- **starost ob prvi in zadnji menstruaciji** (pred 10. oziroma po 55. letu starosti)
- **rodnost** (nerodnost ali prvi porod po 35. letu)
- **življenjski slog** (alkohol, prehrana s premalo sadja in zelenjave ter preveč rdečega mesa, živalskih maščob oziroma nasičenih maščobnih kislin)
- **debelost v menopavzi** (estrogen se kopiči v maščevju)
- **telesna nedejavnost**
- **jemanje hormonov** (kontracepcija, nadomestno hormonsko zdravljenje za lajšanje menopavznih težav)
- **ionizirajoče sevanje, telesna višina** (velike ženske zbolijo pogosteje)
- **družinska obremenjenost** (krvne sorodnice, zbolele za rakom dojke ali jajčnikov, za rakom dojke zbolele sorodnice prvega kolena ali zbolele pred menopavzo)
- **dedni rak dojke** (mutiran gen BRCA 1 in BRCA 2)
- **že zdravljene rak dojke**

novosti in dobrodošla podpora stroki ter vsem bolnicam ter ženskam.

■ Ali menite, da je pri zdravljenju raka prihodnost v povezovanju uradne medicine in komplementarnih metod? Ali se veliko bolnic odloči za oboje?

Osebnost nimam nič proti komplementarnim metodam zdravljenja, ki bolnicam ne škodijo in jih ne odvrčajo od preverjenih in dokazano uspešnih načinov zdravljenja, ki jih ponuja uradna medicina. Po mojem mnenju se za takšno ali

samo v tistih ustanovah, ki zagotavljajo minimalne standarde za celostno in kakovostno obravnavo bolnic.

■ Glede na to, da je rak dojke kronična bolezen, ki pušča številne posledice, nam, prosim, povejte še, katere od njih bolnice najbolj ovirajo pri vključevanju v družinsko, delovno in širše družbeno okolje. Menite, da bi morale biti te bolnice upravičene do polovičnega delovnega časa?

Zdravljenje raka dojke je raznoliko in se



Mag. Julijana Bizjak Mlakar, »poslanka javnega zdravstva«

ZDRAVSTVO NA RAZPRODAJI



Kot prva pobudnica Gibanja za ohranitev in izboljšanje javnega zdravstva se je proti privatizaciji zdravstva borila že leta 2006, še v času ministra Andreja Bručana. Gibanje je zbralo 74.000 podpisnikov in je bilo prvi resnejši poskus, da bi uporabniki zdravstvenih storitev in pravzaprav glavni financerji zdravstvenega sistema postali pomembnejši partner v odločanju, kaj naj se s tem zdravstvenim sistemom naredi. A žal politika tudi danes civilne družbe ne posluša dovolj. »Civilna družba v Sloveniji ni dovolj močna in organizirana, da bi lahko obrnila sedanje privatizacijske trende v zdravstvu. Ko vzdigneta glas Zdravniška zbornica ali zdravniški sindikat, poskoči vsa vlada in takoj sedejo za skupno mizo. Ko se oglasi Gibanje za ohranitev in izboljšanje javnega zdravstva, mu ne prisluhnejo,« ugotavlja mag. Julijana Bizjak Mlakar. In čeprav je poslanka vladajoče stranke, Socialnih demokratov, se ne boji nastopiti proti zakonu o zdravstveni dejavnosti, ki bi bil še najmanj po meri ljudi in skrbi za njihovo zdravje. Stranka mora svoje obljube do volivcev izpolniti, meni sogovornica.

RAZPAD ZDRAVSTVENIH DOMOV

Zakaj je razgrajevanje zdravstvenih domov (ZD) napaka? »V sedemdesetih letih je Svetovna zdravstvena organizacija (SZO) dajala naše zdravstvene domove in organizacijo, v kateri imamo zdravnike kot jav-

Razpadanje zdravstvenih domov je napaka. Podeljevanje koncesij zdravnikom se je izrodilo. Dopolnilno zdravstveno zavarovanje je bilo napaka. In tudi nov zakon o zdravstveni dejavnosti bi bil napaka, če ga ne bi umaknili – za zdaj. Tako meni mag. Julijana Bizjak Mlakar, poslanka državnega zbora in članica odbora za zdravstvo. Je še čas, da napake odpravimo?

ne uslužbenke, za zgled drugim državam,« pove Bizjak Mlakarjeva. »Na Švedskem so denimo takrat v celoti prevzeli naš model zdravstvenih domov. V enem letu so vsi zdravniki postali javni uslužbenci njihovih zdravstvenih centrov, ki so jih ustanovili po jugoslovanskem vzoru. Šele pozneje so

smo danes v položaju, da 35 odstotkov zdravstvenih domov ne more več zadovoljiti potreb prebivalstva na območjih, kjer jih zdravstveni domovi pokrivajo. Koncesije so se izrodile, saj jih niso podeljevali zaradi potreb ljudi ali zaradi izboljšanja zdravstva, ampak zaradi želja zdravnikov.

Mag. Julijana Bizjak Mlakar, poslanka državnega zbora in članica odbora za zdravstvo: »Ljudje so v času krize še bolj občutljivi na to, kaj je prav in kaj ni, a po drugi strani je čas krize nevaren, saj se ukvarjajo predvsem s preživetjem in ne z opravljanjem svoje državljanske dolžnosti. V kriznih časih lahko tisti, ki imajo svoje interese, nastavijo vrečo in notri lahko izgine naše skupno premoženje.«

dovolili zasebno pobudo za redko poseljene predele, kjer ustanavljanje zdravstvenih centrov ne bi bilo stroškovno učinkovito.« V Sloveniji smo dober zdravstveni sistem imeli, a smo ga začeli množično razdirati. »Čeprav vemo, da je tudi v organizaciji zdravstvenih domov veliko pomanjkljivosti, je njihovo razdiranje prineslo zdravju prebivalstva še večjo škodo. S podeljevanjem koncesij zasebnikom, pri čemer se je zdravstvenim domovom trgalo zdravstvene programe, kadre in finančna sredstva,

Ti so vzeli vsak po en kos zdravstvenega doma. Vzeli so finančna sredstva, vzeli so programe, vzeli so bolnike Ne da bi o tem kaj vprašali ljudi, so jih preprosto prenesli drugam skupaj s kartotekami. Zdaj pa imamo zdravstvo, kakršno je. Ljudje sami opazijo, da se stanje v zdravstvu slabša,« je kritična sogovornica.

Namesto da bi kdo odgovarjal za nezakonitosti, ki so se vzpostavile v delovanju zdravstvenih domov, di jih nov zakon, ki je nastajal še pod taktirko ministra Boruta Miklavčiča, le uzakonil, je še prepričana.

KONEC DOPLAČIL?

Mag. Julijana Bizjak Mlakar že dolgo opozarja tudi, da je bilo leta 1992 uvedeno dopolnilno zdravstveno zavarovanje napaka, ki se vzdržuje predvsem zaradi interesa zavarovalnic. »Dopolnilno zavarovanje vključuje bistveno višje stroške obratovanja, kot če bi to delal ZZSZ. Kot bi se dogovoril, da boš četrtno štruco neke druge prodal po višji ceni kot pa preostanek.« Prepričana je, da bi moralo zdravstvene pravice, ki so nujne za zdrave ljudi, kriti obvezno zavarovanje, ne pa da so povsod potrebna doplačila. »Zdaj tudi minister za zdravje Dorjan Marušič na tem področju napoveduje spremembe. Se bo res kaj spremenilo v korist bolnikov?«

V SLUŽBI DOBIČKA

Prepričana je, da bi moralo biti zdravstvo organizirano nepridobitno. »V devetdesetih letih so marsikje mislili, da bo s povečanjem zasebnosti v zdravstvu le-to postalo učinkovitejše. Vendar tako daleč in v tako pridobitno naravnost kot pri nas niso šli nikjer drugje v primerljivo razvitih državah. Druge države so namreč že sredi devetdesetih let ugotovile, da privatizacija in tržna naravnost za zdravstvo ni prava pot. Tako Evropska unija kot Svetovna zdravstvena organizacija sta začeli poudarjati, da zdravstvo ne sme biti tržna dejavnost. Bolnik ne zna sam presoditi, ali mu zdravnik storitev priporoča samo zato, da bi sebi omogočil večji zaslužek, ali zato, ker je storitev res potrebna. Tudi drugod po svetu ugotavljajo, da je zlorab kar veliko. Jaz verjamem, da večina zdravnikov

tudi pri nas še zmeraj ravna v skladu s Hipokratovo prisego.«

Čeprav koncesionarji še vedno delujejo v javni mreži, so hkrati zasebniki: s. p.-ji, d. o. o.-ji, in torej delajo tudi za dobiček in pohlep po dobičku je lahko v škodo bolnika, je prepričana mag. Julijana Bizjak Mlakar. »Ugotavlja se, da je pri koncesionarnih številu napotitev v laboratorije bistveno nižje, npr. na Vrhniki jih je po prehodu v zasebnništvo le še tretjina. Manj je napotitev, več denarja ostane zasebniku, je ena od razlag tega stanja. Dogajalo naj bi se, da zasebniki zaradi varčevanja pri sebi težje bolnike raje napotijo k specialistu oziroma jih skušajo preusmeriti v zdravstvene domove, ki postajajo preobremenjeni. V času dopustov se na vratih teh zasebnih ambulant pojavijo listki: če je kaj narobe, pojdite v zdravstveni dom. Ravno na Vrhniki se je že zgodilo, da so zaradi preobremenitve zdravstvenih domov iskali pomoč upokojenih zdravnikov iz vse Slovenije. A če pride do razpada zdravstvenih domov po vsej Sloveniji, kdo bo še skrbel za zdravstveno varstvo prebivalstva?«

ŠE VEČJI KOLAČ

Zdaj se trend privatizacije seli še na bolnišnično raven, kjer so v igri še večja sredstva, in samo močna civilna družba lahko to prepreči, je prepričana Bizjak Mlakarjeva.

»Že zdaj dovoljujemo, da zdravnik vodi oddelek bolnišnice in dela zraven še v svojem ali tujem s. p.-ju ali d. o. o.-ju. Jasno je, kaj se tu dogaja. V času, ko dela v redni službi, si lahko ustvarja večji popoldanski zaslužek s tem, da preusmerja bolnike v svojo popoldansko ambulanto. Lahko se bolj posveča premožnejšim, od katerih lahko še popoldan kaj zasluži. Tako se v javni službi naredi manj in slabše, hkrati pa se zmanjša njena dostopnost tistim, ki niso tako premožni. To pomeni, da se nam lahko kakovost javne službe strahovito zniža. Denar dajemo za nekaj, kar ni opravljeno tako, kot bi moralo biti.«

Sogovornica se boji, da bi zdravstveni domovi in bolnišnice v primeru uveljavitve predloga novega zakona o zdravstveni dejavnosti postale neke vrste podjetja oziroma gospodarske družbe. »Javni zavodi naj bi namreč po predlogu zakona postali finančno samostojni in organizirani po vzoru gospodarskih družb. Dovoljena bi bila tudi komercialna dejavnost. Z uredbo vlade je dovoljena delitev dobička tako, kot to velja za pridobitna podjetja (vodstvu zavoda, zaposlenim), namesto da bi se dobiček v celoti preusmeril in izvajanje javne dejavnosti, zaradi katere je bila javna ustanova tudi ustanovljena. Javna in zasebna

dejavnost pa bi se lahko med seboj mešali v isti organizaciji, prostorsko in celo časovno. Če bomo vse sprivatizirali, bo tudi draga infrastruktura javnih zavodov lahko prešla v zasebne roke.«

SZO priporoča, da je vodenje organizacij, kot sta zdravstveni dom ali bolnišnica, tristransko in da imajo v njem svoj enakopraven glas uporabniki, izvajalci zdravstvenih storitev in ustanovitelji. V našem novem predlogu zakona glasu uporabnikov in izvajalcev zdravstvenih storitev praktično ni, opozarja mag. Julijana Bizjak Mlakar.

Kot pravi, so se podobni apetiti pojavljali tudi v drugih državah, a je bila civilna družba tako močna, da se je temu uprla. Kdaj se bo ljudstvo uprlo v Sloveniji?

NADZOR?!

»Dokler ima zdravniška zbornica v rokah strokovni nadzor, dajemo denar za nekaj, kar nikoli ne more biti uspešno, ker gre za nasprotje interesov. Zdravniška zbornica ima v svojem statutu zapisano, da skrbi za interese zdravnikov. Mi pa potrebujemo neko neodvisno institucijo, ki bo skrbela za interese bolnikov.« opozarja mag. Julijana Bizjak Mlakar. Pravi, da po ministrijski analizi 19 primerljivih držav, z izjemo ene, strokovnega nadzora ne opravlja zdravniška zbornica. »Kljub temu noče minister trenutno še nič slišati o tem, da za neučinkovit nadzor zdravniški zbornici ne bi več plačevali javnega denarja. Gre vendar za varnost zdravstvene obravnave, kar je javni interes in to bi moralo prevladati nad interesom cehovskih organizacij.«

TRŽNO JE DRAŽJE

Glede na povedano bi imeli dejansko od vsega še najmanj koristi navadni ljudje, uporabniki zdravstvenih storitev. Trditev, da je tržna usmeritev v teh časih nujna, namreč ne zdrži, je prepričana Bizjak Mlakarjeva. »Če je zdravstvo tržno naravnano, je dražje. V Združenih državah Amerike imajo med razvitimi državami v zdravstvu največji delež zasebnih sredstev v zdravstvu, pa porabijo za zdravstvo že blizu 16 odstotkov bruto družbenega proizvoda, medtem ko države z dobrimi zdravstvenimi sistemi tem namenjajo med 7,5 in 9,5 odstotka.« In Slovenija? »Zdaj smo tudi mi tu nekje,

a več kot bo zasebnega deleža v sredstvih, ki jih plačujemo za zdravljenje, dražje bo zdravstvo, tako je v vseh razvitih državah. Podatki kažejo, da tam, kjer skušajo zdravniki z dodatno tržno ponudbo več zaslužiti na zdravju ljudi, tudi premožnejšim ni bolje, saj marsikdaj plačajo za zdravstvene storitve oziroma posege, ki jih sploh ne potrebujejo,« je prepričana.

Sicer pa tudi sami danes, po 18 letih privatizacije zdravstva, na svoji koži občutimo, da v zdravstvu ni skoraj nič več brezplačno. Za marsikatero nujno preiskavo moramo sami plačati ali doplačati, če želimo priti pravočasno na vrsto.

ZAMUJENA PRILOŽNOST?

Nov minister Dorjan Marušič in nekatere spremembe, ki jih napoveduje v zakonu, so vendarle priložnost, da bi zastavljeno pot spremenili, a v dolgem vročem poletju smo se vsi spraševali, kakšen zakon bo jeseni dejansko romal v državni zbor.

»Preden sem dala glas za tega ministra, sem mu postavila 11 vprašanj in na tista vprašanja je takrat zadovoljivo odgovoril. Med drugim je zagotovil tudi, da bo ločil javno zdravstvo od zasebnega. Upam, da ni šlo le za obljube, saj se zdaj pojavlja njegova teza, da bi glede ločitve javnega in zasebnega stvari pustili takšne, kot so, zavodom pa bi prepustili odločitve o uvedbi konkurenčne klavzule za delo drugod. Zgolj možnost uvedbe konkurenčne klavzule, o kateri naj bi odločali javni zavodi sami, problema mešanja javne in zasebne dejavnosti ne bo rešila. Vodstva zavodov bi že zdaj lahko zdravnikom preprečila delo drugje, a kdo bi sam sebi dajal konkurenčno klavzulo, ko pa nekateri vodilni sami delajo popoldne v lastnih ali tujih zasebnih ambulantah,« se sprašuje mag. Julijana Bizjak Mlakar.

»Pravo priložnost za spremembe že skoraj zamujamo. Najpomembnejši sta bili prvi dve leti mandata in ta čas se nam zdaj odmika. Zato sem z veseljem potrdila novega ministra v upanju, da bo vendarle prišlo do sprememb, in močno upam, da mu jih bo uspelo izpeljati. Končno bi morali imeti ministra, ki bi delal v javnem interesu in ne le v interesu nekega ozkega lobija, pa naj bo to investicijski lobi, ki ima preveč denarja in bi rad pokupil bolnišnice, ali ozek zdravniški lobi, ki zastopa svoje koristi,« je prepričana.

Urša Blejč





Lani so tudi pri nas ustanovili Slovensko društvo staršev otrok z rakom

MAME IN OČETJE V STISKI

Rak ne prizanaša niti otrokom in mladostnikom, a se pri njih pojavi na srečo mnogo redkeje kot pri odraslih in je v dobršni meri ozdravljiv. Za najpogostejši oblikami raka (levkemijo, možganskimi tumorji, limfomi) in nekaterimi redkejšimi zboli v Sloveniji letno okrog petdeset otrok, pozdravijo pa jih že prek 60 odstotkov oziroma pri nekaterih vrstah raka tudi 90 odstotkov.

Spoznanje, da je otrok zbolel za rakom, je za večino staršev bolj boleče, kot če bi zboleli sami. Sprva se z diagnozo nikakor ne morejo sprijazniti in tavajo naokoli kot izgubljeni. Čustveno napetost, strah, jezo in samoobtoževanje (kaj so storili narobe, kaj spregledali ...) zlijejo v upanje, da je vse skupaj morda vendarle pomota. Ko se po začetnih šokih ozavešijo in do neke mere sprijaznijo z diagnozo, usmerijo vso energijo v boj za najboljšo možnost zdravljenja in v iskanje poti do staršev s podobno izkušnjo.

Da bi ublažili starševske stiske in pomagali pri premagovanju težav, ki se pojavijo med in po zdravljenju otrok z različnimi oblikami rakavih obolenj, pa tudi v primeru, ko otrok umre, je bilo aprila 2009 pri nas ustanovljeno *Slovensko društvo staršev otrok z rakom*. Že oktobra lani se je to naše društvo včlanilo v leta 1994 ustanovljeno Mednarodno konfederacijo staršev otrok z rakom (ICCCPO), ki povezuje trenutno 132 društev iz 78 držav.

Slovensko društvo skrbi za organizirano starševsko prostovoljstvo na oddelku za hematologijo in onkologijo na Pediatrični kliniki v Ljubljani, za neformalna srečanja in delavnice, v začetku letošnjega junija pa je v Ljubljani gostilo 5. mednarodni posvet staršev in medicinskih strokovnjakov iz držav južne Evrope.

Na vodenih skupinskih srečanjih ozaveščajo starše, naj ob otrokovi bolezni skrbijo zase ne potisnejo v ozadje, ampak se ravnavo skladno s pravili, ki veljajo v letalskem prometu, s katerimi potnike napotujejo, naj v izrednih razmerah nadejejo kisikovo masko najprej sebi in šele nato otroku, saj mu bodo lahko samo v tem primeru pomagali.

Starše seznanjajo tudi s pogoji bivanja v stanovanju za starše iz oddaljenih krajev, z olajšavami pri dolgotrajnem zdravljenju otrok, z nego, higieno in prehrano, z mne-

**Starši
otrok, ki
zbolijo za
rakom,
so v hudi
stiski.**



Fotografija: BradXPictures

nji o konvencionalnem, alternativnem in dopolnilnem zdravljenju, s premagovanjem strahu pred zdravili, bolečinami, okužbami, posledicami zdravljenja in ponovitvijo bolezni, s pravilnim krmarjenjem med bolnim otrokom in drugimi otroki v družini, z vključevanjem otrok v domače in šolsko okolje po koncu zdravljenja, s premagovanjem težav pri skaljenih partnerskih odnosih, z dvojno čustveno stisko starih staršev, ki so v skrbah za svojega otroka in vnuka, s soočenjem s smrtjo na oddelku, z žalovanjem, sočustvovanjem, načrti za prihodnost in s tem, kako najučinkoviteje slediti ljudskemu reku: »Ne prosim za lažje breme, pač pa za širša ramena.«

Na posvetu je tekla beseda tudi o kon-

troli bolečine v pediatrični onkologiji, načinih zdravljenja otrok z malignimi boleznimi, duševni pomoči staršem bolnih otrok ter o tem, kdaj in kako otroku ter staršem sporočiti slabo novico, kako med zdravljenjem nadaljevati šolanje, ohraniti trdnost družine, obdržati stike z vrstniki, kako ravnati, ko zdravljenje ni uspešno, pa vendar ohraniti kakovost življenja in lajšati bolečine.

Uvajanje in delovanje organiziranega prostovoljstva za starše otrok z rakom na Pediatrični kliniki v Ljubljani in svoji lastni izkušnji pri spopadanju s strahovi in upi ob zdravljenju kostnega raka pri hčerah sta iskreno, pogumno in doživeto predstavili Tatjana Samec in Tatjana Jug.

Danica Zorko

TRI PREIZKUŠNJE

Tatjana Jug, mamica za rakom obolele hčerke Nuše iz Litije, nam je zaupala, da se je vse začelo z nedolžnimi bolečinami v kolenu brez vsakršnih vidnih znakov. Tudi s hčerino krvjo je bilo sprva vse v redu. Z dodatnimi preiskavami pa so



tedajosemnajstletni študentki prvega letnika Filozofske fakultete odkrili tumor na desni stegenici in postavili diagnozo kostni rak. Od tedaj je minilo leto in pol intenzivne

ga zdravljenja s pred- in pooperativnimi kemoterapijami na hemato-onkološkem oddelku Pediatrične klinike v Ljubljani pod okriljem prizadevne onkologinje dr. Lidije Kitanovski in vzporedno na oddelku za tumorje na Ortopedski kliniki, kjer sta ji prim. dr. Janez Kurnik in dr. Marko Špiler najprej odstranila tumor ter nadomestila bolno kost in kolenski sklep z umetnim. V presledkih je prestala Nuša pet ortopedskih operacij. Zdravniki in celotno zdravstveno osebje so bili v svoji profesionalnosti izjemni, koordinacija med klinikama odlična ter prilagoditev individualnim potrebam zdravljenja in značaju otroka nad pričakovanji, za kar so jim starši in Nuša nadvse hvaležni. Nuša čaka le še daljša rehabilitacija v zdravilišču in družina se počasi sestavlja ter utirja v normalno življenje.

Mamica pravi, da sta se s hčerjo vsaka na svoj način spopadali s strahovi, jezo in žalostjo. Nušo je iztrgalo iz tipičnega najstniškega življenja v povsem drugačen svet, sama pa se je spopadala z občutkom krivde, ker ni opazila bolezni dovolj zgodaj. Težko se je sprijaznila z dejstvom, da hčere ne more obvarovati pred strahovi in prevzeti vseh njenih bremen.

Ker dotlej še nihče med sorodniki in prijatelji ni imel raka, ni vedela, na koga naj se obrne in o čem naj sprašuje. Intenzivno je iskala informacije, prebirala izsledke raziskav in zgodbe ljudi s podobnimi izkušnjami. Šele ko je negativna čustva do neke mere premagala, je lahko začela treznejše komunicirati.

Razpeta je bila med bolnišnico, domom in službo in zaveda se, da jo je najbolj pogrešal 14-letni sin. Zanj je na srečo skrbela njena mama. V tej stiski je skoraj pozabila nase. »Z veliko hvaležnostjo

sem sprejela nasvet razumevajočih sodelavcev, da me povežejo s Tatjano Samec, Petrino mamo, ki se je pred 15 leti, ko je imela Petra komaj 15 let, spopadla z enako boleznijo in jo premagala. Po pogovoru z njo je bil dan prvič po dolgem času spet sončen in razmišljanje pozitivno. Pogovori in srečanja obeh mam in hčera so se nadaljevali in danes smo zares pravi prijatelji.«

Romana Pavlič, mamica za rakom obolele hčere iz Ljubnega ob Savinji, je povedala, da je bila drugorojenka Pia, danes devetletna učenka 4. razreda osnovne šole, do četrtega leta zdrav otrok. Nekoč je v spanju težko dihala, postala modrikasta in vročina ji je hitro narasla. Hitremu zdravniškemu posredovanju je



sledila diagnoza, da gre za vročni krč. Ko so se ji po nekaj mesecih še rahlo zamaknile ustnice, so s CT-jem odkrili možganski tumor. Operaciji so sledili štirje ciklusi kemote-

ripij in hkrati ob tretjem tudi obsevanja. Zdaj so na vrsti redne tri- in šestmesečne kontrole. Pia se rada vrača na Pediatrično kliniko v Ljubljani, kjer je v presledkih prebila skoraj leto in pol, in rada obišče otroke na oddelku.

V ožji družini dotlej ni bilo raka. Ob iskanju vzrokov za bolezen odtavajo mamičine misli k hčerinemu prvemu letu starosti, ko je komaj dobro shodila in ob neki priložnosti grdo padla. Na glavi, prav tam, kjer so kasneje odkrili tumor, se je naredila velika buška, ki dolgo ni izginila. Morda je bolezen povezana prav s to buško?

Med zdravljenjem je bila mamica ves čas s hčerjo, tudi v bolnišnici, vse drugo je bilo potisnjeno v ozadje. Zapustila jo je samo zvečer, ko je odšla prenočit v stanovanje za starše, in nekaj ur ob koncih tedna, ko sta prišla na obisk soprog in danes 12-letni sin Rok. Medtem ko je oče delal družbo hčeri, sta šla s sinom v živalski vrt, na grad ali na sprehod po mestu.

Spoznanje, da ima otrok raka, je bilo seveda šokantno, vendar si črnih misli ni dovolila. Ves čas je verjela v ozdravitev, delovala razumsko in mislila pozitivno. Seveda so prišle vmes tudi krize, takrat je s solzami sprala bolečine. Že v bolnišnici je navezovala stike s starši bolnih otrok in

poizvedovala, če ima kateri od njih enako diagnozo kot njena hči, a ni našla nikogar.

Šele ko je bilo zdravljenje končano, je postala razdražljiva, depresivna in brez energije. Skrbelo jo je, kako se bo hčerka vključila v vsakdanje življenje, kaj, če se bolezen ponovi ... Ko je otrok bolan in so starši stoodstotno aktivni, ne mislijo nase. Kasnejši strahovi pa človeka izčrpajo, zato potrebuje družjenje in mora storiti kaj zase. Razveselila se je povabila v društvo in zdaj svoje izkušnje prav rada deli z drugimi. Staršem predlaga, naj se čim prej povežejo z društvom, verjamejo v dobro in zaupajo profesionalnosti zdravnikov, kot jim zaupa sama.

Boštjan Javornik, oče za rakom zbolelega sina Samuela iz Maribora, nam je zaupal, da so sinu odkrili tumor na malih možganih, ko je bil star štiri leta in pol. To je bila zanj že druga huda preizkušnja in drugo dolgotrajno zdravljenje. Ob rojstvu ni bil sposoben samostojno dihati, ker mu je levo pljučno votlino zasedalo črevesje, srce pa je bilo pomaknjeno v sredino. Po takojšnji operaciji v UKC Ljubljana in dolgotrajni respiratorni podpori je uspešno okreval.

Zdravljenje tumorja se je začelo z operacijo, ki jo je uspešno izvedel prof. Dolenc,



nadaljevalo pa se s 33 obsevanji in osmimi šesttedenskimi ciklusi kemoterapij. Prvi znaki bolezni so bili bruhanje, občasni kratkotrajni glavoboli in nestabilna hoja. Zdravljenje

je končano in na vrsti so samo še redne kontrole. Danes je Samuel star devet let in ima sedemletno sestrico Rebeko. Počuti se dobro in obiskuje tretji razred osnovne šole na Centru za sluh in govor, ker mu je zdravljenje nekoliko prizadelo sluh. Čeprav so njegove motorične sposobnosti rahlo zmanjšane, se je naučil samostojno voziti kolo, česar so se starši zelo razveselili.

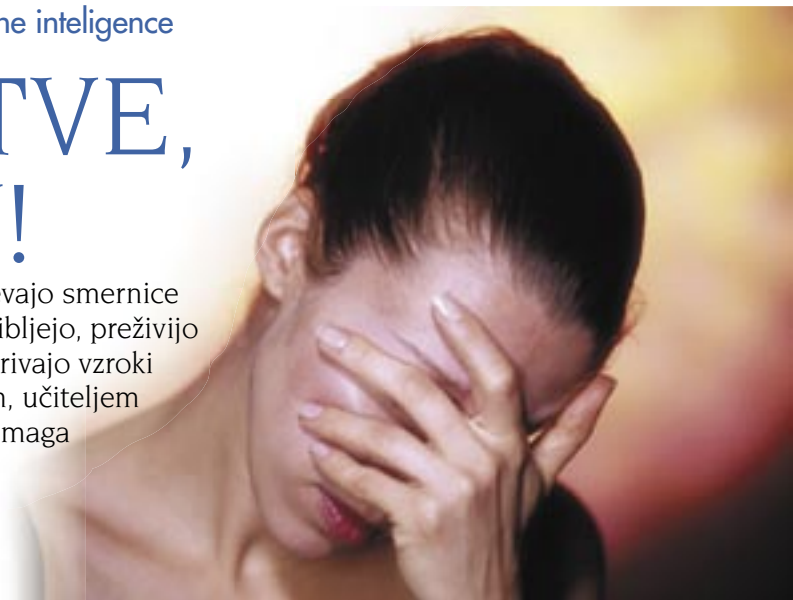
Povedal je še, da so se v družini z rakom že srečali. Deset let pred Samuelom je za rakom dojk zbolela njegova mama in pred tem tudi ženina babica. Poudaril je še, da je delovanje Slovenskega društva staršev otrok z rakom vsestransko koristno za vse, ki se s to hudo preizkušnjo srečajo.



Brane Krapež, učitelj in svetovalec na Šoli čustvene inteligence

IŠČITE REŠITVE, NE KRIVCEV!

Zakaj hudo zbolijo tudi ljudje, ki dosledno upoštevajo smernice zdravega življenja: pazijo na prehrano, se dovolj gibljejo, preživijo veliko časa v naravi? O tem, kje vse se še lahko skrivajo vzroki bolezni, smo se pogovarjali z Branetom Krapežem, učiteljem in svetovalcem na Šoli čustvene inteligence, ki pomaga ljudem pri sproščanju in vzpostavljanju pristnega stika s seboj, pri izražanju čustev in pravilnem odzivanju na čustva drugih ter pri soočanju z izgubami, porazi in boleznijo.



Pravi, da si zavestno in hote nihče ne želi zboleti, bolezen je običajno posledica več dejavnikov. Za bolezen vedno obstajajo vzroki, ni pa nujno, da jih tudi poznamo. To, kako živimo in v kakšnih odnosih smo z bližnjimi, močno vpliva na to, ali bomo zboleli. Tisti, ki meni, da živi zdravo in ima urejene odnose z bližnjimi, ima lahko težave na kakem drugem področju. Morda je preobremenjen z delom, si naglaga preveč obveznosti ali odgovornosti. Vedno obstaja neki razlog.

■ Stres pomembno pripomore k razvoju bolezni.

Res je. Žal je vedno več ljudi pod stresom, vedno več jih živi v negotovostjo, razočaranji, strahovi, kar posledično vpliva na odnose v službi in doma. Zagotovo je stres eden od glavnih dejavnikov za pojav bolezni, tudi rakavih.

■ Kako so lahko vzrok bolezni naša čustva?

Negativna čustva ustvarjajo napetost v človekovi duševnosti, kar se odraža tudi na telesni ravni, denimo v mišični napetosti. Ljudje, ki so nagnjeni k zaskrbljenosti, negotovosti ali prevzemajo nase preveliko odgovornost, imajo pogosto napete mišice ramenskega obroča in vratu. Po drugi strani pa negativna čustva stimulirajo delovanje simpatičnega dela vegetativnega živčevja, kar povzroča izločanje stresnih hormonov v organizmu in druge spremembe, ki obremenjujejo organizem. Če se stresne situacije vrstijo druga za drugo ali se določene neprijetne zadeve predolgo vlečejo, je človek nenehno v nekem duševnem krču, kar pomeni, da je kar naprej v stresu. To pa zelo izčrpa naš organizem, ki je zato bolj dovzeten za bolezni.

■ Jeza velja za eno najbolj razdiralnih čustev. Je to res?

Da, nenadzorovano izražanje jeze škoduje tistemu, ki se jezi, tistemu, ki mu je namenjena, in njunemu odnosu. Še nevarnejša zna biti zatrta jeza, ki se razvije v zamero do drugih, do vsega sveta, do življenja ... Lahko tudi do samega sebe, ne moremo si odpustiti, da smo naredili kaj narobe, nekoga prizadeli ali izpustili kakšno priložnost. Zamera je precej škodljivo čustvo, je kot jedka kislina, ki nas od znotraj najeda.

■ Kako občutimo zamero?

Občutimo jo kot precejšnje breme, kot strup, ki razjeda našo duševnost.

Če se vleče dolgo časa, vpliva tudi na zdravje. Nenehno premlevanje v sebi, užaljenost in dolgoletne zamere so lahko vzrok za hude bolezni. V neki raziskavi sem prebral, da ima zelo visok odstotek bolnikov z rakom težave z izražanjem jeze in posledično z zamero.

■ In kako se tega lahko rešimo?

Z odpuščanjem. Z zamero žal ne kaznujemo samo tistega, ki nas je prizadel, temveč predvsem sebe. Zato je dobro, da odpustimo, ker bomo s tem v prvi vrsti pomagali sebi. Če odpustimo, ne pomeni, da se strinjamo s tem, kar nam je nekdo naredil, odpuščamo samo človeku kot zmotljivemu bitju, njegovo neprimerno dejanje pa še vedno zavračamo in obsojamo. Ta ločnica je pomembna: njegovo vedenje lahko obsojamo, ni pa treba obsoditi njega kot nepopolno in s tem zmotljivo človeško bitje. Proces odpuščanja je lahko sorazmerno hiter ali pa traja dalj časa, odvisno od tega, kolikšna je naša prizadetost. Večja kot je, težje je odpustiti, vsekakor pa gre lažje ob strokovni podpori.

■ Kaj je bolje: da negativna čustva odločno stresemo iz sebe ali da jih ves čas zadržujemo?

Nobena skrajnost ni v redu, saj obe povzročata v telesu stresni odziv. Zelo pomembno je, kako jih izrazimo. Vzemimo kot primer jezo.

Običajno jo nekaj časa zadržujemo, ko se je nabere preveč, pa jo izrazimo tako, da prestopimo mejo, drugega napademo, obtožujemo, žalimo ... Če jezo izrazimo na tak način, kratkoročno sicer sprostimo notranji čustveni pritisk, ker pa smo pri tem prekoračili mejo in verjetno drugega prizadeli, sledijo občutki krivde, slabo počutje, napetost v odnosih. Običajno je bolje izraziti jezo, kot jo držati v sebi, vendar je zelo pomembno, da to naredimo na neškodljiv način.

■ Kako pa se zavarujemo pred negativnimi čustvi?

Negativna čustva v odnosu do samega sebe so posledica tega, da je en del naše duševnosti kritičen ali obsojajoč, drugi del pa je tisti, ki je deležen te kritike, zamere ali jeze. V tem primeru govorimo o notranjem konfliktu, ki ga je treba razrešiti in se osvoboditi notranjega pritiska ter posledično tudi stresa. Pri tem največkrat potrebujemo pomoč svetovalca, če smo seveda pripravljeni narediti korak v to smer.

■ Kje naj poiščemo pomoč?

Pri svetovalcu, ki se ukvarja z odnosi, ali pri psihoterapevtu. To namreč ni vedno lahek in hiter proces. Nekaj časa je treba vztrajati, da pride do zelene spremembe. Problem je v tem, da nas ni nihče prav naučil, kako naj vzpostavljamo in poglobljamo odnose z drugimi, kako naj prisluhnemo sebi in drugim, ravnamo z lastnimi čustvi in podobno. Tega smo se učili sproti, z opazovanjem pomembnih drugih ljudi ter tako razvili določene mehanizme odzivanja, ki se jih v kritičnih situacijah pogosto nagnonsko oprimemo. Na srečo jih je z vztrajnostjo in ob podpori mogoče spremeniti.

■ Ali vse povedano drži tudi za rakave bolezni?

Seveda. Pri raku se je dobro lotiti dveh stvari: zdravljenja posledic na telesni ravni (denimo odstranitev tumorja in/ali druge terapije) in odpravljanja vzrokov, ki so pogosto duševni. Če bolnik slednjega ne naredi, se bolezen lahko ponovi - v taki ali drugačni obliki.

Raziskovanja duševnih vzrokov se je dovolj sistematično lotil dr. Hamer iz Nemčije, ki se je pozneje zaradi pritiskov lobijev preselil v Madrid. Približno pol leta po sinovi tragični smrti je dobil raka na testisu. Glede na to, da ni bil nikoli hudo bolan in je živel razmeroma zdravo, je posumil, da je razvoj raka pri njem najverjetneje povezan s tragično izgubo sina. Ko je to začel raziskovati tudi pri drugih pacientih, je odkril, da večina bolezni izvira iz nerazrešenih čustvenih konfliktov, ki povzročajo opazne spremembe v možganih. Ugotovil je tudi, da so oboleli organi in tkiva po pravilu pod nadzorom od stresa prizadetih možganskih centrov.

V svoji dolgoletni praksi je tako odkril nekatere vzročno-posledične povezave. Psihološki vzrok za raka prostate je po Hamerjevih izkušnjah najpogostejše konflikt v odnosu z žensko, ali razočaranost nad potomcem, ali erekcijska motnja. Pri tem je treba upoštevati, da Hamer uporablja besedo konflikt za vse vrste nerazrešenih čustvenih težav, torej ne gre nujno za odprto in ozaveščeno konfliktno situacijo.

Raku dojki po njegovem mnenju običajno botrujeta dve vrsti konflikta. K prvemu sodijo konflikt z otrokom, domom ali mamo, k drugemu pa konflikt s partnerjem, očetom, sorojenci ali vrstniki. Pri tem je odkril tudi naslednjo zakonitost. Pri ženskah, ki so levičarke (ta po Hamerju predstavlja dominantnejšo roko, ki ni nujno roka, s katero pišemo in jemo; katera je dominantnejša, se da ugotoviti s posebno metodo) in imajo raka na desni dojki, ter pri desničarkah z rakom na levi dojki gre po navadi za prvo vrsto konflikta. Ženske, ki so levičarke z rakom na levi dojki oziroma desničarke z rakom na desni dojki, imajo običajno opravlja z drugo vrsto konflikta.

Omenimo še rak debelega črevesa, ki ga Hamer povezuje z nekim »neprebavljenim« konfliktom, neodpuščajočim značajem ali odsotnostjo slovesa od pomembne osebe.

■ Je prav, da se sprašujemo, zakaj smo pravzaprav zboleli?

Ni slabo, če iščemo vzroke, slabo pa je, če iščemo krivce. Največkrat ne gre za to, da nam je nekdo namerno povzročil nekaj slabega. Gre za zapleteno dinamiko odnosov, ki jih vedno tudi sami soustvarjamo. Zato je najbolje prepoznati lastne škodljive vzorce in jih po možnosti spremeniti.

Razlog, zakaj smo zboleli, je zaželeno poznati zato, da vemo, kaj bi bilo v našem življenju dobro spremeniti. Še enkrat poudarjam: nobenega smisla ni v tem, da iščem, kdo je kriv za to, da sem zbolel. Veliko bolj smiselno je razmišljati o tem, kaj moram spremeniti, da mi bo to pomagalo k ozdravitvi.

■ Kako naj ravnamo, ko izvemo za bolezen?

Ko človek izve za diagnozo, se seveda prestraši, kar je normalno. Žal strah pomeni stres, stres pa pomeni ovirano delovanje imunskega sistema, ki ga za ozdravitev nujno potrebujemo. Zato je pomembno, da se človek sprijazni z boleznijo in ne razmišlja o tem, da je zdaj konec, da ni več upanja. Dobrodošla je dodatna psihološka pomoč in seveda tudi podpora svojcev, da se lažje spoprime z boleznijo, da je optimističen in



Brane Krapež: »Z zamero žal ne kaznujemo samo tistega, ki nas je prizadel, temveč predvsem sebe. Zato je dobro, da odpustimo, ker bomo s tem v prvi vrsti pomagali sebi.«

da skuša bolezen premagati. Najpomembnejši dejavnik je bolnik sam. Tisti, ki so se sami pri sebi odločili, da hočejo ozdraviti ne glede na vse, so po navadi tudi ozdraveli.

Enako moč zavesti deluje v obratni smeri. Če nekdo, ki si sicer želi ozdravitve, z enim delom sebe ne verjame v ozdravitev, potem je velika verjetnost, da mu ne bo uspelo. Premalo se zavedamo moči zavesti in naših skritih prepričanj.

■ Torej pozitivna naravnost ...

Da, a premalo je samo misliti pozitivno, če je en del tebe v krču in ne verjame v ozdravitev. Zelo pomembno je, da človek z vsem svojim bitjem verjame, da lahko ozdravi, če se drži izbrane terapije. Za boj proti bolezni uporabimo vse metode, ki se nam zdijo primerne. Odločiti se je treba za neko vrsto zdravljenja in se tega držati. Najslabše je begati od terapije do terapije, poskusiti nekaj, ker pa ni takojšnjega uspeha, to takoj opustiti in poskusiti nekaj tretjega.

Organizmu moramo pomagati na vse načine. Telo in duša morata sodelovati. Treba je spremeniti prehrano, krepiti imunski sistem, razstrupljati organizem in si privoščiti dovolj zmerne gibanja. Z metodami sproščanja in meditacijo si lahko napolnimo baterije in najdemo mir v sebi. To izničuje škodljive posledice stresa in stimulira delovanje parasimpatičnega dela vegetativnega živčevja.

Pomaga tudi vizualizacija, pri čemer gre za uporabo energije naše zavesti. Ta je lahko destruktivna v odnosu do tumorja oziroma bolezni in pa negujoča do telesa in imunskega sistema, ki ga je treba okrepiti. Znanja je denimo Simontonova metoda, ko si predstavljamo, kako zdrave celice požirajo rakave.

■ Ko zbolí naš bližnji, kako mu lahko pomagamo?

Podpora svojcev je zelo dobrodošla. A pomembno je, da tudi svojci verjamejo v ozdravitev. Če govorijo eno, pri sebi pa mislijo, da je konec, to bolnik na podzavestni ravni čuti. Ne glede na to, ali smo zdravi ali bolni, ima naša podzavest izjemno sposobnost zaznavanja, kaj se dogaja v drugih ljudeh, zlasti pri tistih, ki so nam blizu. Niti ni nujno, da se mi tega zavedamo, a naša podzavest to ve ...

Po navadi ne vemo, kako bi se vedli do svojca ali znanca, ki je zbolel. Ker nam je neprijetno, se raje umaknemo. A to je najslabše. Tako je človek dvakrat kaznovan, prvič z boleznijo in drugič z izgubo socialnih stikov. Namesto da bi pomislili, kako ga bo naš

obisk razveselil, vidimo predvsem sebe in svoje nelagodje. Še vedno pa je to ista oseba, s katero smo se družili in jo imeli radi, le da ima trenutno zdravstvene težave, ki jih lahko premaga. Še lažje mu bo šlo, če ga pri tem podpiramo, smo ob njem. Torej, namesto da se bolnika izogibamo, ga obiščimo in mu iskreno povejmo, da bi mu bili radi v oporo, vendar smo v zadregi, ker ne vemo, kako naj se vedemo.

■ Kaj menite o tem, da se moramo izogibati ljudem, ki vidijo vse črno, ki samo kritizirajo, govorijo o slabih stvareh?

Dobro si je postaviti neke meje, da nam njihova negativna sporočila ne pridejo preveč do živga. Seveda nas nekaj tega oplazi, vsega ne moremo preslišati. Gre za to, da tega, kar govorijo, ne jemljemo preveč resno. To potem ne more imeti tako velikega vpliva na naše počutje. Še bolje je takega človeka preusmeriti v pozitivno razmišljanje, kar pa ni vedno lahka naloga.

Anita Žmahar



SPOMLADANSKI OBISK SARAJEVA



Dobro razpoložene izletnice

Fotografija: Arhiv Europe Donne

V sončnem majskem jutru se je 85 ozdravljenk od raka dojk odpravilo na štiridnevno rehabilitacijsko-družabno pot do Sarajeva in si spotoma na Hrvaškem ogledalo obmorsko mesto Podgora in v Bosni Medžugorje, Mostar, Jablanico ter ob povratku tudi čudovito dolino Neretve. Na »veliki učni poti zgodovine«, kot so ob koncu izlet same poimenovala, so videle in doživele posledice vojne, ki ni pustila sledi samo na zgradbah in v okolju, temveč predvsem na ljudeh. Pretresla jih je osebna pripoved vodnika, kako je kot 19-letni mladenič sam doživel grozote vojne. Ugotovile so, da duševne stiske in telesne bolečine ob zbolelosti za rakom dojk niso najhujša oblika brezupa in

trpljenja, temveč da obstajajo še druge grozote, ob katerih so na svoje lastne težave kar pozabile. V Sarajevu so se srečale z dr. Alijo Aginčičem, bosanskim

plastičnim kirurgom, ki sodeluje s Kliničnim centrom v Ljubljani. Izrazil je željo po srečanju in izmenjavi izkušenj z njihovimi bolnicami, ki imajo bistveno slabše možnosti za zdravljenje raka dojk in rekonstrukcijo.

Da imajo tovrstna potovanja resnično veliko rehabilitacijsko vrednost, dokazuje izpoved udeleženke, ki se je na pot odpravila sredi ciklusov kemoterapije, telesno in duševno izčrpana, ob koncu napornega potovanja pa se je po mikrofONU vsem iskreno zahvalila za novo energijo, s katero se je znova napolnila.

Posebna zahvala za izredno uspeh izlet velja organizatorici Darji Rojec, ki je ob pripravi nanj opravila številne obiske in telefonske pogovore, pridobila pokrovitelje tudi za popotna okrepčila in spretno reševala zagate (pozabljeni osebni izkazniki, zvin noge ...), ki se ob takih priložnostih nehote pojavijo.

23. ONKOLOŠKI VIKEND

Na tradicionalni Onkološki vikend, ki je letos potekal v Portorožu in sta ga uspešno pripravila Kancerološko združenje Slovenskega zdravniškega društva in Onkološki inštitut, so bili tokrat že tretjič zapored povabljeni tudi predstavniki civilne družbe. Rdeča nit referatov in razprav je bila kakovost obravnav bolnikov na Onkološkem inštitutu z usmeritvami v prihodnost. Dr. Janez Žgajnar je v uvodnem nastopu izpostavil pomen in vlogo nevladnih organizacij ter vse boljše sodelovanje med zdravniki in bolniki. V imenu Europe Donne so na posvetu sodelovale prim. Mojca Senčar, predsednica ED, Jelka Petrič, podpredsednica ED, in Tatjana Kumar, članica UO ED.

Vabimo Vas, da se pridružite veliki humanitarni akciji zbiranja sredstev za nakup digitalnega mamografskega aparata v Centru za bolezni dojk v Zdravstvenem domu dr. A. Drolca Maribor.

Sredstva za nakup mamografa se **prek humanitarnega društva Mena** zbirajo tudi ob pomoči SMS-donacije. Zato vas prijazno prosimo, da pošljete sporočilo **SMS** s ključno besedo **MAMOGRAF** na številko **1919**. Tako boste prispevali en evro za nakup digitalnega mamografa.

Da bi ženske Maribora in okolice dobile mamograf, bodo v petek, **22. oktobra, ob 19.30 v dvorani Tabor v Mariboru pripravili velik dobrodelni koncert**. Nastopili bodo Alfi Nipič, Zoran Predin, Rebeka Dremelj, Nuša Derenda, Oto Pestner, Mi-

ran Rudan, Jan Lotrič, Dejan Pečenko, Toti Big bend in drugi. **Vstopnice po 15 evrov** so v prodaji na **Eventim.si**, v **Petrolovih poslovalnicah**, v **Big Bangu** in na drugih prodajnih mestih. Vljudno vabljeni! Vsem, ki se boste odzvali našemu povabilu, iskrena hvala.



VELIKO SRCE ZA MAMOGRAF

Vaš prispevek lahko nakažete na račun ZD Maribor:
01270-6030922374, sklic na številko: 88-10-014

ROŽNATI OKTOBER

Spet bomo tekli in hodili v Ljubljani, Mariboru in Dolenjskih Toplicah

TRIJE TEKI ZA UPANJE

Kot kaže iz leta v leto številčnejša udeležba, so se rekreativno-humanitarni Europadonnini Teki za upanje, popestreni s kulturnimi programi, že dodobra ukoreninili, zato se jim tudi letos ne bomo odrekli.

Za nakup medicinske opreme onkoloških ambulant v Mariboru, Celju, Ljubljani in v Novi Gorici bomo tekli (ali hodili) dva, štiri ali osem kilometrov: **v Ljubljani** (že sedmič) **v soboto, 25. septembra, in v Mariboru** (četrtič) **v soboto, 2. oktobra**, ter **sredi oktobra** (na dva in pet kilometrov) **tudi v Dolenjskih Toplicah** (datum še ni določen).

STARTNINA

Za tek po Tivoliju v Ljubljani, kjer bo veljala startnina 10 evrov, se bo mogoče prijavljati pred Halo Tivoli in za tek po Mestnem parku v Mariboru, kjer bo startnina 5 evrov, pred Športnim društvom Center, obakrat od 10. ure dalje, sam start pa bo ob 11. uri. Startnina v Dolenjskih Toplicah, kjer se bomo zbrali pred zdraviliščem Krka, pa bo stala prav tako 5 evrov.

Fotografija: Neva Železnik



SPLETNE PRIPRAVE

Letos se dejavnostim ob rožnatem oktobru, svetovnem mesecu boja proti raku dojke, pridružuje tudi Adria Media s promoviranjem priprav na tek. Na spletnem portalu za aktivno življenje www.aktivni.si

Z udeležbo na teku in s plačilom 10 evrov startnine bomo letos prispevali za medicinsko opremo, ki bo izboljšala bivalne razmere in zagotovila uspešnejše zdravljenje onkoloških bolnikov v Celju, Mariboru, Novi Gorici in Ljubljani. Na sliki lanski start teka v Ljubljani.



EUROPA DONNA PRIPRAVLJA – EUROPA DONNA PRIPRAVLJA – EUROPA

ROŽNATI OKTOBER MLADIH

Lanskoletni izjemno odziven kreativni natečaj *Roza ni zgolj poza*, na katerem so s 37 kakovostnimi projekti (plakati, videofilmi, koledarji ...) sodelovali slovenski srednješolci in si ga je na spletni strani ogledalo blizu 25 odstotkov slovenske mladine, dobiva v letošnjem oktobru nove razsežnosti. Da bi se informacije o raku dojke, pomenu zdravega načina življenja in zgodnjega odkrivanja bolezni s samopregledovanjem še bolj usidrali v zavest mladih, dodajata Europa Donna in farmacevtska družba Roche k natečaju Roza ni zgolj poza še dva projekta: brezalkoholni *Oktoberski rožnati koktajl*, ki bo na voljo v izbranih lokalih po Sloveniji, in plesni dogodek na ulici *Rožnata pentlja pleše z rožnatimi dežniki in/ali v rožnatih pelerinah*, na katerem bodo plesalci izbrane plesne šole razdeljevali rožnate pentlje in zloženke o dejavnosti Europe Donne ter pomenu preventive.



www.roza-oktober.si



Z dosedanjimi akcijami je Europa Donna za nakup medicinske opreme od leta 2005 do lani zbrala že 563.065 evrov. Na sliki: lanski start teka v Mariboru.

si so v sodelovanju z Europo Donno pripravili novost: brezplačni elektronski vodnik. Pripravam na tek in koristnim informacijam za vse udeležence se lahko pridružite na posebni spletni strani <http://tecemo.aktivna.si/>. Z registracijo na e-zin boste vsak ponedeljek

SAZAS

aktivni.si



od 30. avgusta do 20. septembra na svoj spletni naslov prejeli tedenski paket nasvetov o tem, kako trenirati in izboljšati svoje počutje.

Tecite in hodite za svoje dobro počutje, saj gibaje zdravje ohranja in krepi. Na teku Europe Donne s svojo udeležbo pomagajte tudi drugim!

Tek za upanje v Ljubljani bodo medijsko podprli: Delo Revije, d.d., POP TV, Adria Media, Radio Ekspres.

Fotografiji: Neva Železnik



Startnini bomo dodali še izkupiček od prodanega blaga na teku in druge donacije, ki se bodo nabrale do konca meseca novembra.

Na sliki: lansko srečanje pred pohodom v Dolenjskih Toplicah.



Mercator

EUROPA

EUROPA DONNA PRIPRAVLJA – EUROPA

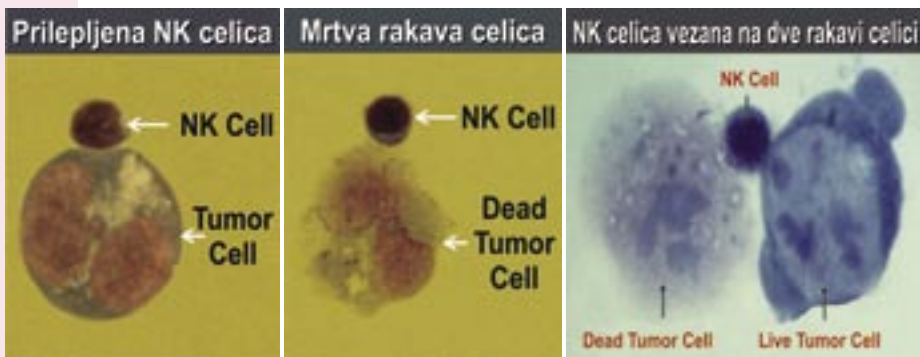
OBEŠANKE

V naši državi za rakom dojk vsako leto na novo zbolijo prek tisoč žensk. Povprečna starost bolnice je 64 let, zbolevalo pa tudi starejše in vsako leto več mladih. Zaradi prepoznega odkritja bolezni ali prepoznega prihoda k zdravniku v Sloveniji na leto umre še vedno okrog štiristo žensk. Zato bodo v rožnatem oktobru Europadonnine obešanke na mestnih avtobusih v Ljubljani znova opozarjale potnike na razširjenost raka dojk in priporočale samopregledovanje. V novejših avtobusih pa si bodo lahko potniki ogledali 15-sekundni telop o samopregledovanju.

Celice naravne ubijalke pri terapiji rakavih obolenj

Naš imunski sistem tvorijo različne vrste celic, med njimi so tudi bele krvne celice. Do zdaj je bilo prepoznanih več kot 150 različnih tipov belih krvnih celic. Med bolj pogostimi so imunske celice naravne ubijalke (NK celice), ki zajemajo do 15 odstotkov vseh belih krvnih celic. Pomembne so, ker so za razliko od ostalih belih krvničk sposobne delovati neodvisno in za pre-

V manj kot 5 minutah je rakava celica mrtva in NK celica poišče novo tarčo. Ena NK celica lahko v svojem življenju uniči do 27 rakavih celic. Čeprav je majhna v primerjavi z rakavimi celicami, se lahko pogosto veže na dve rakavi celici naenkrat. Število NK celic v krvi je le slab pokazatelj učinkovitosti delovanja imunskega sistema. Bistveno bolj pomemb-



Fotografije kažejo dejavne imunske celice naravne ubijalke, ki uničujejo rakave celice.

poznavanje ali napad na tuje celice ne potrebujejo posebnih usmeritev s strani imunskega sistema. To je razlog, da se pogosto smatrajo kot prva obrambna linija pred rakavimi in z virusi okuženimi celicami.

Ko krožijo po krvi in limfnem obtoku, je glavnina celic naravnih ubijalk nedejavnih. Celice naravne ubijalke postanejo aktivnejše, kot odgovor na imunoregulatorne proteine, imenovane citokini. Ko se aktivirajo, so zelo agresivne v svoji vlogi »poišči in uniči« tuje celice. Dejavne NK celice se pri srečanju z rakavimi celicami v telesu prilepijo na membrano le-teh, spustijo citoplazemske granule, ki hitro raztopijo tarčne rakave celice (glejte slike).

Povzeto po članku: One Sizeable Step for Immunology, One Giant Leap for Cancer Patients, avtorja dr. Mamdooh Ghoneuma v reviji Townsend letter for Doctors & patients.

Dr. Mamdooh Ghoneum je izredni profesor in vodja razvoja na oddelku za otolaringologijo na univerzi Charles D. Drew ter izredni raziskovalec na oddelku za nevrobiologijo na Medicinski fakulteti univerze UCLA, ZDA.

**KAKO DO MOČNEGA
IMUNSKEGA SISTEMA**

Knjiga
BioBran

**Pot do močnega
imunskega sistema,**

Spencer Bright

BioBran

**Pot do močnega
imunskega sistema**

Imunomodulacija in njene
koristi za bolnike z rakom

Predgovor:
Dr. Anthony Soyer M.B., B.S.

**nazorno spregovori o našem
imunskem sistemu in o
pomenu močnega imunskega
sistema pri bolnikih z rakom.**

**V njej si lahko med drugim
preberete, kako aktivirati
imunske celice
naravne ubijalke.**

**V knjigi so predstavljene
pozitivne izkušnje bolnikov z
rakom. Zbrana so tudi mnenja
nekaterih tujih zdravnikov.**

Knjiga je na voljo v knjižnicah po Sloveniji. Imajo jo tudi v nekaterih zdravstvenih domovih, lekarnah ter knjigarnah. Lahko jo naročite tudi preko spleta na: www.biobran.si

NaturaMedica d.o.o. Trbovlje, www.biobran.si
Strokovne informacije na tel.:
035630022; 040214 620



Iz evropskega kodeksa za boj proti raku

11 TOČK ZA ZDRAVJE

1. **Ne kadite!** Če kadite, čim prej prenehajte ali vsaj ne kadite v navzočnosti drugih! Kajenje je za raka in tudi druga kronična obolenja (visok krvni tlak, holesterol, sladkorna bolezen tipa 2 itd.) zelo škodljivo.
2. **Imejte primerno telesno težo!** Previsoka telesna teža je že sama po sebi bolezen in je dejavnik tveganja za raka dojke, visok krvni tlak, sladkorna bolezen, holesterol itd.
3. Poskrbite za vsakodnevno **telesno dejavnost!**
4. **Vsak dan uživajte dovolj** (vsaj 400 gramov) različnega **svežega sadja** in **zelenjave!** Jejite najmanj petkrat na dan! Omejite hrano, ki vsebuje maščobe živalskega izvora!
5. **Če pijete alkohol** (pivo, vino ali žgane pijače), **pijte zmerno:** največ dve enoti na dan, če ste moški, in eno, če ste ženska!
7. **Izogibajte se pretiranemu sončenju!** Še posebno pomembno je, da zaščitite pred soncem otroke in najstnike! Tisti, ki jih sonce rado opeče, pa naj se mu popolnoma izognejo!
7. **Pazite, da ne pridete v stik z rakotvornimi** (kancerogenimi) **kemikalijami!**



Fotografija: Neva Železnik

Vsak dan naj bi pojedli okoli pol kilograma zelenjave in sadja. Sicer pa že slovenski pregovor pravi, da eno jabolko na dan prežene »dohtarja« stran. Še posebno zdravo pa je jagodičevje.

odveži za življenje

Redno samopregledovanje dojk od rosnih let naprej je odgovornost do nas samih. Po 50. letu ga mora na vsaki dve leti dopolniti še mamografija. Rožnati oktober – svetovni mesec boja proti raku dojke je lahko čas, da začnemo skrbeti zase, če do sedaj nismo. Pridružite se ženskam in moškim po svetu v boju proti raku dojke.

8. Po petindvajsetem letu starosti naj se vse ženske udeležujejo programa (presejanja) za zgodnje odkrivanje raka materničnega vratu, pri nas imenovanega **ZORA!**
9. Po petdesetem letu starosti naj se ženske udeležujejo programa (presejanja) zgodnjega odkrivanja raka dojke – **DORA**, ki se v Sloveniji ravnokar začneja!
10. Po petdesetem letu pa naj se moški in ženske udeležujejo programa (presejanja) za zgodnje odkrivanje raka debelega črevesa in danke – **SVIT**, ki se tudi začneja v naši državi!
11. Udeležujte se programov cepljenja proti okužbi z virusom hepatitisa B (zlatenice)!

NOVOSTI PRI ZDRAVLJENJU RAKA DOJK

Za bolnice z rakom dojk, njihove svojce in druge člane ED, ki jih tematika zanima, pripravlja Europa Donna že 5. informativno-izobraževalni seminar, ki bo **v petek, 5., in v soboto, 6. novembra 2010, v hotelu Lucija - Metropol Resort v Portorožu**. Začel se bo v petek ob 16. uri s prijavo udeležencev in nadaljeval s predstavitvijo treh aktualnih tem, dovolj časa pa bo tudi za vprašanja in pogovor s predavatelji.

Novosti pri sistemskem zdravljenju raka bo predstavila *dr. Simona Borštnar, onkologinja internistka*, ki je že na

lanskem seminarju navdušila udeležence in odgovarjala na številna vprašanja bolnic.

O možnostih in načinih rekonstrukcije po odstranitvi dojk, po katerih poizveduje vse več bolnic, bosta spregovorila *plastična kirurga mag. Franc Planinšek* in *dr. Nevit Medved* ter v kasnejšem pogovoru poskusila razjasniti čim več dilem.

Glede na to, da je dandanes rak dojk vse bolj ozdravljiva bolezen (v Sloveniji živi prek 10.000 žensk, ki so ga prebolele), je aktualno tudi vprašanje sledenja po za-

ključku zdravljenja. **Bolnice želijo vedeti, katera institucija in kateri zdravnik naj bi skrbela za njihovo zdravje po bolezni**. O tem bo spregovoril in odgovarjal na vprašanja *prof. dr. Janez Žgajnar, strokovni direktor Onkološkega inštituta*.

Spremljajoči programi, ki bodo na sporedu v soboto, pa bodo omogočili udeležencem sodelovanje na delavnici o **prehrani in gibanju**, ki jo bo vodila *mag. Nada Rotovnik Kozjek, dr. med.*, in na **delavnici joge**, ki jo bo vodila *Alenka Lobnik Zorko*, ali pa se bodo odločili za kopanje, sprehode in druženje s podobno mislečimi.

Glede na razpoložljive zmogljivosti bo lahko na seminarju sodelovalo največ 100 udeležencev.

Prijavnice pošljite na naslov: Europa Donna, Zaloška cesta 5, 1000 Ljubljana. Prijave sprejemamo **do zasedbe mest**, najkasneje do 1. oktobra letos. Za člane ED velja seminar 30 evrov, za svojce in nečlane 55 evrov. Izvedbo programa bo finančno podprla družba AVON.

PRIJAVNICA za seminar na temo: NOVOSTI PRI ZDRAVLJENJU RAKA DOJK,

ki bo **v petek, 5., in v soboto, 6. novembra 2010**, v hotelu Lucija – Metropol Resort **v Portorožu**

Ime in priimek:

Ulica:

Kraj: Poštna številka:

Tel./GSM: Elektronski naslov:

Prisotnost: ☐ prvi dan ☐ drugi dan ☐ oba dneva (Ustrezno obkrožite!)

Prenočevanje v 2-posteljni sobi: ☐ da ☐ ne

Prenočevanje v 1-posteljni sobi z doplačilom 6,01 evra: ☐ da ☐ ne
(Doplačilo neposredno na recepciji hotela po končanem bivanju.)

Vozovnica javnega prevoza do Ljubljane: ☐ da ☐ ne

V soboto, 6. novembra, dopoldne med 11. in 13. uro želim sodelovati na delavnici (ustrezno, prosimo, obkrožite):

- a) prehrana in gibanje (vodi mag. Nada Rotovnik Kozjek)
- b) joga in pravilna telovadba (vodi Alenka Lobnik Zorko)
- c) kopanje
- d) sprehod, druženje.

Prijavite se lahko samo na eno delavnico. Vse dejavnosti so brezplačne.

Rezervacija za avtobusni prevoz iz Ljubljane: ☐ DA ☐ NE

Datum: Podpis:

Odhod avtobusa iz Ljubljane bo v petek, 5. novembra 2010, ob 12. uri izpred dvorane Tivoli (avtobus bo ustavil tudi v Postojni) in vrnitev v soboto po kosilu. Stroške javnega prevoza za udeležence izven Ljubljane za prevoz do Ljubljane povrne ED.

Potrdilo, da ste uvrščeni na seminar, in program boste prejeli po pošti do 15. oktobra 2010. Po prejemu potrdila nakažite člani ED 30 evrov, nečlani in družinski člani pa 60 evrov na transakcijski račun ED: 0201 1005 1154 225 z oznako namena plačila: Donacija za seminar. Za udeležence, ki ne bodo prenočevali, je seminar brezplačen.

AVON
the company for women





Polona Špes iz Celja

VEČNA OPTIMISTKA

Polona Špes ni nikoli pomislila, da se bo morala kdaj soočiti z rakom dojke. Prepričana je bila, da se ji kaj takega ne more zgoditi, saj se je že od nekdaj trudila živeti aktivno in zdravo.



Fotografija: Petra Mauer

Do dopolnjenega štiriinštiridesetega leta se je počutila odlično. Njen vsakdan je bil poln dinamike, rada je hodila v hribe, klepetala s prijateljicami, kakovostno preživljala čas z družino, skrbela je za zdrav način prehranjevanja. »Sledila sem vsemu, kar naj bi preprečevalo nastanek rakavega obolenja. Očitno to ni bilo dovolj,« pove Celjanka.

Polona o raku dojke ni nikoli razmišljala, čeprav se je z omenjeno boleznijo pred mnogimi leti soočila že njena stara mama. Toda prišel je dan, ko ji je notranji glas sporočil, da se v njenem telesu nekaj dogaja. »Nisem otipala bulice, počutila sem se dobro, le intuicija mi je govorila, da je nekaj narobe. Šla sem h ginekologinji in zahtevala mamografijo. Čeprav nam pripada šele po petdesetem letu, sem vztrajala tako dolgo, dokler me zdravnica ni poslala na pregled.«

Dr. Rajka Malinar ji je po slikanju dojke namignila, da gre najbrž za raka dojke. Čeprav je bolezen globoko v sebi pričakovala, je bila ob tej slabi novici pretresena. Tolažila pa se je, da še vedno ob-

staja upanje, da gre za pomoto. Vendar sta ultrazvok ter punkcija kasneje le še potrdila bolezen, za katero na leto zbolijo okoli tisoč žensk. Tumor je bil skrit globoko pod bradavico, zato ga Polona ni mogla otipati.

»Operirali so me, amputirali so mi dojko in odstranili bezgavke, saj jih je bilo okuženih kar šest od enaindvajsetih. Po kirurškem posegu sem prestala še šest kemoterapij in petindvajset obsevanj,« razloži sogovornica in prizna, da je bila v tistem času duševno precej na dnu. »Še zdaj ne jem štručk, ki so mi jih postregli na dan prve kemoterapije. Preprosto ne morem, ker se spomnim neprijetnega vonja in kovinskega okusa v ustih.«

Med zdravljenjem je izgubila vse lase, a se je sčasoma privadila na lasuljo. »Ni bilo lahko,« reče. »Grozno je, ko ti kar naenkrat v roki ostane šop las. Z možem sva vzela strojček za striženje in nad kadjo ostrigla moje lasišče do golega. Jokala sem kot dež!«

Polona je bila ves čas hvaležna družini, da ji je stala ob strani. Predvsem mož in

hčerka sta jo bodrila in člani družine so se po svojih najboljših močeh trudili biti drug drugemu v oporo. »Rak ni bolezen posameznika, je bolezen družine. Nas je zbližal, še bolj smo postali povezani med sabo in vez med nami se je še utrdila.« Njena štiriindvajsetletna hčerka se je po mamini izkušnji odločila, da bo hodila na kontrole enkrat letno ter tako skrbela za boljšo preventivo.

Celjanka je o svoji boleznii odkrito pripovedovala svojim prijateljem in sodelavcem, čeprav ob postavljeni diagnozi sprva ni vedela, kdaj in kako naj jim pove, da ima raka. Mnogi namreč menijo, da rak pomeni smrt. »Nekateri so se odzvali nekoliko nerodno, drugi so se ustrašili in se umaknili, tretji so me spodbujali, četrti tolažili.« Vsekakor jo je bolezen za vedno zaznamovala, saj se je njeno življenje od operacije precej spremenilo.

»Bila sem načrtovalka, dan sem imela načrtan skoraj do minute natančno,

Polona Špes: »Rak ni bolezen posameznika, je bolezen družine. Nas je zbližal, še bolj smo postali povezani med sabo in vez med nami se je še utrdila.«

obremenjevala sem se z nepomembnimi rečmi. Zdaj ne načrtujem toliko vnaprej. Živim manj stresno in bolj svobodno!«

Še vedno ji roka močno zateka, včasih jo boli, ne more več dvigovati težkih stvari in dve leti po operaciji še vedno ne zmore priti na vse gorske vrhove, ki jih želi obiskati. Redno hodi na limfno drenažo, kar je zanjo precej hud finančni zalogaj. Pripada ji le deset terapij na leto, kar še zdaleč ni dovolj. »Poleg vsega so me hormonsko zdravili, spravili v umetno meno, dobivala sem injekcije in jemala tablete. Tako zelo sem se zredila, da sem morala zamenjati vso garderobo. Junija so mi preventivno odstranili tudi jajčnika,« pove Polona, ki je med zdravljenjem ostala še brez službe. »To je bil spet velik šok,« reče.

Kljub oviram ji je uspelo ostati večna optimistka. Po dveh letih boja z rakom z nasmehom na obrazu nestrpnost čaka na nove priložnosti, saj je prepričana, da ji življenje v prihodnosti obeta še mnogo lepega!

Petra Mauer

Mirjam Marinič iz Tolmina

GORJE, ČE SI V BOLEZNI SAM

Ko Mirjam Marinič pripoveduje, kako je pred desetimi leti prebolevala raka dojke, ne govori le o težkih plateh bolezni z mnogimi strahovi in negotovostmi, ampak tudi o tem, da je med zdravljenjem doživela tudi mnogo dobrega.

Njena družina je bila v tistem času najbolj povezana. Ob strani so ji stali tudi številni prijatelji in sodelavci. Takrat je spoznala, da gorje tistemu, ki je v bolezni sam, saj težko najde moč za boj proti raku.

Že takoj na začetku naša sogovornica pove, da je od te svoje težke izkušnje naprej drugačna. Ne misli več samo na druge, ampak tudi nase. Hvaležna je tudi veri, ki ji je med boleznijo zelo pomagala, saj ji je dajala veliko moči.

Medicinska sestra Mirjam je zbolela pri 42 letih. Zdrava in polna energije še pomislila ni, da bi jo lahko doletelo kaj takega. »Zatrldino sem otipala med prhanjem in takoj naslednji dan sem šla na slikanje dojke. Mamograf ni pokazal ničesar, ker je bila bulica v zunanjem kvadrantu, skoraj pod pazduho. Zdravnik jo je zatipal in spominjam se groze, ko je rekel, da ne izključuje limfoma. Vedela sem, da bi bilo v tem primeru hudo, če pa bi šlo za raka dojke, bi imela 80 odstotkov možnosti. Skupaj z možem sva jokala vso pot iz Nove Gorice do doma,« se spominja krutih začetkov bolezni.

Odočila sta se, da takrat 16-letni hčerki in 12-letnemu sinu ne bosta nič povedala, dokler diagnoza ne bo znana. »Strahotnih je bilo tistih nekaj dni čakanja na operacijo, ko naj bi ugotovili, za kaj gre. Ne vem, kako bi zmogla brez podpore moža. Hvaležna sem mu, da mi je ves čas stal ob strani,« se spominja. Že med posegom so opravili raziskavo tkiva in na srečo se je izkazalo, da ni limfom. »Nenavadno se sliši, toda v mojem primeru je bila diagnoza rak dojke olajšanje,« o svoji izkušnji pripoveduje Mirjam. Dodaja še, da je zdravnik opravil operacijo izjemno strokovno v vseh pogledih, tako da lahko brez zadržkov obleče kopalko.

Pred desetimi leti so avtomatično odstranjevali pazdušne bezgavke. »Ker s tem ženske postanejo delni invalidi, je velika sreča, da danes ni več tako. Sodobna tehnologija omogoča, da s slikanjem ugotovijo, ali so bezgavke bolne. Toda v mojem primeru se je po desetih dnevih čakanja na izvide izkazalo, da so žal prizadete tudi bezgavke.«

Fotografija: Blanka Vene



Mirjam se je bala kemoterapije, ki organizem hkrati zdravi in uničuje. Bala se je slabosti, bruhanja, izgube las. Pa ne zaradi sebe, bolj jo je mučilo, kako bo ob njeni šibkosti trpela družina. »Zlasti sin je bil prestrašen, spraševal me je, ali bom umrla. Hvaležna sem, da sem proces zdravljenja dobro prenašala. S tem je bilo meni in družini veliko prizaneseno. Celo las nisem izgubila in tudi roko sem si hitro okrepila. Danes tako rekoč ne čutim, da bi bilo z njo kaj narobe.«

Za nameček se je v času njenega zdravljenja poškodovala še njena mama in morala je skrbeti zanjo. »Neverjetno je, koliko zmore človek oziroma koliko zmoremo ženske,« ugotavlja Mirjam.

Še vedno jo boli, ko se spominja, kako je na začetku zdravljenja v šempetrski bolnišnici zaradi slabe organizacije zmanjkalo citostatikov. Prav to je bil povod, da je zdravljenje nadaljevala v Ljubljani, kjer so zdravniki nanjo naredili zares dober vtis. »Šele na Onkološki kliniki so mi vse natančno razložili, me prvič zares potolažili, da nisem edina v tej bolezni, in poudarili so, da je ozdravljiva. Moja onkologinja Snežana Košir Pavlin je bila moj angel. Če je bilo treba,

me je poklicala domov in me vprašala, kako se počutim. Tudi jaz sem jo smela poklicati ob katerikoli uri.«

Ne more pozabiti, kako slabo je bilo pred desetimi leti na severnoprimorskem območju poskrbljeno za prevoz bolnikov z rakom na kemoterapijo v Ljubljano. »Nismo bili upravičeni do prevoza z rešilcem. Vsak se je moral znajti sam. Ljudje so se onemogli vozili z vlaki in avtobusi. Spet sem imela srečo. Štiri bolnice smo se organizirale in za prevoze najele takrat brezposelnega možkega. S tem smo se izognile izgubi časa in mučenju. Danes je na srečo drugače. Prevoze organizira tolminski zdravstveni dom.«

Prelepe so bile poletne počitnice z družino na morju po končanem zdravljenju. »Tiste počitnice so bile eno samo olajšanje in velika družinska ljubezen. Jaz sem se ves čas zavedala, da raka ni več v meni, in bila sem srečna.«

Mirjam se z nekdanjo boleznijo ne obremenjuje več. Normalno živi naprej brez radikalnih odrekaj. »Živim zdravo. Če mi občasno zadiši kakšna majhna pregreha, se ji ne uprem. Sem bolj popustljive sorte, nisem za ekstreme. Seveda sem prebrala tako rekoč vse o zdravi prehrani. Vendar pa soka rdeče pese, ki mi ga je v času bolezni iz biološko pridelane pese pripravljaj mož

»Neverjetno je, koliko zmore človek oziroma koliko zmoremo ženske,« ugotavlja Mirjam.

in sem ga takrat spila hektolitre, do smrti ne poskusim več,« se pošali.

Kot pravi, jo je bolezen naučila, da se z malenkostmi ni vredno obremenjevati. Ni treba, da se v stanovanju vse blešči. Ni treba postavljati obveznosti pred svoja veselja. Rada hodi v naravo in veliko bere - kot nekoč v mladosti. Čeprav je bila vedno čuteča, meni, da po bolezni še bolj občuti stisko bolnih, s katerimi se kot medicinska sestra dnevno sooča. »Najlepši kompliment v mojem življenju mi je dal pacient, ki je rekel, da sem jaz njegov angel varuh.«

Vsem tistim, ki jim zbolijo bližnji, polaga na srce, naj se ne ustrašijo, naj se pogovarjajo o bolezni, naj pokličejo kakšno žensko, ki je bolezen že prebolela. Tudi njej je pogovor z ozdravljeno zelo pomagal.

Seveda se tudi Mirjam sprašuje, kje so vzroki za izbruh bolezni, ki je v družini v preteklosti ni bilo. Ob tem omenja dve leti znane genske izsledke o pomembnem povzročitelju - genu BRCA 1 in 2. Kot pravi, je treba skrbeti za preventivo, z genoma pa se ni smiselno obremenjevati. Življenje je prekratko, da bi se obremenjevali z vsem, mar ne?

Blanka Vene



Natalija Perko Ženko iz Hrašč pri Postojni

ŽIVLJENJE Z BOLEZNIJO

»Zadnjih sedem let živim v Hraščah pri Postojni. Sem poročena in imam dva fantka, stara štiri in šest let. Za študij arhitekture sem se odločila, ker je združeval umetnost in tehnologijo, v čemer sem se prepoznala. Po več letih dela v projektivi sem trenutno zaposlena na Upravni enoti v Postojni. Moje otroštvo je bilo lepo, živeli smo na deželi, kar mi je omogočalo, da sem lahko preživela ogromno časa v naravi, imela svoje živali in veliko pozornosti domačih. Imam mlajšega brata,« je povedala arhitektka Natalija Perko Ženko.



Življenje z boleznijo je lahko celo bolj kakovostno kot pred njo, pravi Natalija Perko Ženko. Na sliki z otrokoma.

Po očetovi strani se je v poznih letih z rakom srečala babica, po mamini strani pa je za to boleznijo zbolel njen brat.

»Veliko stvari me veseli, rada hodim v naravo, potujem, obiskujem koncerte, hodim v gledališče in kino. Res pa je, da ob dveh majhnih otrocih nisem našla veliko časa zase, zato smo veliko zanimivih stvari počeli skupaj.«

Približno dva meseca po 39. rojstnem dnevu je ob samopregledovanju dojke odkrila povečano bezgavko. Od zaznave do diagnoze po mamografiji in punkciji je preteklo dva tedna. Diagnoza: invazivni duktalni karcinom je bila skladna z diagnozo po biopsiji. »Dejstvo, da sem zbolela za rakom, sem v prvem trenutku sprejela čisto razumsko. Spraševala sem se, kakšne vrste raka imam, kaj je treba zdaj storiti, kakšno je trenutno optimalno zdravljenje, kako si sam pomagati in podobno. Soočena sem bila z nečim, kar je treba kar najbolj obvladati. Šele kas-

neje so privrela na dan še vsa ostala, bolj temačna občutja – strah, negotovost, potrnost, ob njih pa tudi svetla, kot so upanje, pogum, želja po preživetju,« je nadaljevala.

Občutja ob njenem raku dojke so še vedno večplastna, od predstav, ki so ustaljene v družbi, do vzpostavljanja notranjega ravnesja. Kar nekaj težav je opazila tudi pri soočanju bližnjih z njeno boleznijo, predvsem z vzdrževanjem pozitivnega odnosa.

»Zdravljenje se je začelo z operativnim posegom – z radikalno mastektomijo desne dojke in odstranitvijo vseh bezgavk – ter nadaljevalo z več cikli kemoterapije. Sledi še morebitno obsevanje, zagotovo pa hormonska terapija. Najtežji del zdravljenja je bila kemoterapija,« pravi in doda, da je bila z zdravstvenim osebjem zadovoljna in se vsem iz srca zahvaljuje. Pove, da so jo zdravniki ves čas tudi psihično bodrili, da ne bi obupala in poza-

bila, da je za oblaki sonce. Seveda so ji ob strani stali tudi mož, starši, sodelavci in prijatelji.

»Zelo pomembno je druženje z bolnicami, ki imajo podobno izkušnjo; najprej zato, da spoznaš, da je mogoče živeti s takšno diagnozo, poleg tega pa tudi zato, da vidiš, kako se je mogoče z boleznijo soočiti in kako se znajti znotraj novonastale situacije. Predvsem pa, da spoznaš, da je življenje z boleznijo lahko celo kakovostnejše kot pred njo.«

Včlanjena je v Europo Donno. »Vzdruženje nekaj osebnih stikov, zame pa so dobrodošli tudi pogovori s prostovoljci.« Europo Donno je odkrila prek medijev. »Podrobnejše informacije sem našla na spletni strani. V veliko pomoč mi je bil svetovalni telefon; ne vem, kaj bi brez svetovanja, usmerjanja in podpore, ki sem je bila deležna,« se je zahvalila za konec.

Danica Zorko, Neva Železnik

Alenka Podobnik iz Ribnice na Dolenjskem

ŽIVIM!

Ob koncu našega pogovora Alenka Podobnik, 43-letna Dolenjka, pravi, da se moramo imeti ženske rade in da se vsaka težka izkušnja gotovo zgodi z razlogom. Za rakom dojk je zbolela pred dvema letoma, danes pa je zdrava in se radosti vsakega trenutka posebej.

Alenka Podobnik, poslovna sekretarka župana občine Škofljica, iz Ribnice na Dolenjskem se je z rakom dojk soočila že, ko je za njim zbolela njena mama. Ta je v 47. letu starosti boj s svojo boleznijo žal izgubila. »Zame je bila to nenadomes-tljiva izguba, saj nisem izgubila samo mame, izgubila sem tudi najboljšo prijateljico. Več let sem se pobirala. Moj edini smisel je bila hči Barbara.« Hči Barbara, ki je zdaj stara enaindvajset let, in drugo sonce Alenkinega življenja, desetletna Katarina, pa sta bili tudi glavni razlog, da se Alenka ni pustila premagati raku dojk, ko se je morala z njim spopasti sama.

A ni čakala, da jo bolezen preseneti kot strela z jasnega. Začela je hoditi na preventivne preglede in aprila 2008 so jo po enem od teh res poklicali na dodatno preiskavo na mamotomu. »Tokrat sem slutila, da se bo moj boj začel.« In se je res.

Ne dolgo zatem so ji v desni dojki odkrili tumor. Alenka Podobnik se spomni, da so ji v tistem trenutku začele po licih teči solze. Lahko je rekla le: »Moja najmlajša hči je stara šele osem let.«

Kako se je tisti dan pripeljala iz Ljubljane v Ribnico, še danes ne ve. »Vem pa, da imam svojega angela varuha, ki mi je pomagal preživeti. Mlajši hčeri nisem razlagala, kaj se dogaja z mano, a je njeno nežno, čuteče srce vedelo, da je z mamico nekaj narobe. Vprašala me je: mami, a ne, da ne boš umrla? Takrat sem se zavedela, da imam samo dve možnosti – toniti ali splavati. Odločila sem se za življenje, ne glede na pot, ki me čaka.« Veliko oporo pri seznanjanju z boleznijo in zdravljenju je našla v Nikoli Bešiču, dr. med., z Onkološkega inštituta Ljubljana, kjer se je zdravila. Včlanila pa se je tudi v Društvo mladih bolnic, ki ga vodi Mojca Miklavčič, po besedah sogovornice zlata punca. Tumor so ji kmalu odstranili. Ker ni bilo



Alenka Podobnik s hčerkama

zasevkov, dodatne terapije na srečo niso bile potrebne. Izkušnje z materino boleznijo, ki se ji je bolezen večkrat ponovila, pa ji vendarle niso dale miru. Zato se je odločila za genetske preiskave. Med enoletnim čakanjem na izvide se ji je sesul svet in izgubila je voljo do življenja. Vendar se ni dala. »Iskala sem poti in začela potovati vase. Postopoma sem začela čistiti svojo dušo in telo. Kadar sem začutila, da potrebujem čas zase, sem si ga vzela. Samota v naravi je bila včasih moja največja rešitev.« Pomagala si je tudi z različno literaturo in se nazadnje z optimizmom spoprijela z izvidi.

Izvidi pa so bili daleč od tega, da bi bili razveseljivi. Bili so pozitivni. Rak dojk bi se Alenki najverjetneje ponovil, prav tako je obstajala velika možnost za nastanek raka na jajčnikih. Zato se je raje kot za redne preglede in stalni strah pred boleznijo odločila za odstranitev obeh dojk, jajčnikov in takojšnjo rekonstrukcijo dojk. Ta odločitev pa je bila, kot pove danes zdrava Alenka Podobnik, ena najtežjih v njenem življenju. »Čeprav sem vedela, da si bom z operacijo rešila življenje, sem vsak dan do posega težje preživela. V glavi se mi je pojavljalo nešteto vprašanj. Bila sem popolnoma brez moči. Vso moč mi je posrkal strah. Najbolj me je bilo strah narkoze. Ker naj bi vse tri posege opravili naenkrat, sem se bala, da se iz nje ne bom prebudila. S psihoonkologi-

njo Onkološkega inštituta Ljubljana sva strah uspešno predelali.« Bodrili so jo tudi njeni sodelavci in prijateljica Duška, prav tako pa ji je ob boleznijo in operaciji ves čas stal ob strani njen partner Frenk. Težko obdobje je prestala, in ko se je po šesturni operaciji prebudila, je bila njena prva misel: »Živim!« Da so dnevi na Onkološkem inštitutu hitro minili, pa pravi, da se lahko zahvali tudi požrtvovalnemu zdravstvenemu osebju.

Izvidi po posegu so bili odlični, nobenih zasevkov ni bilo in po petih mesecih se je vrnila na delovno mesto v Škofljico. Sredi junija pa je zamenjala še ekspanderje za stalne vsadke.

Alenka Podobnik je ponosna nase, ker je v zadnjih dveh letih uspešno prehodila pot, ki jo je začrtal rak dojk. Pravi, da je ta boleča in težka izkušnja gotovo prišla z določenim razlogom. Zaradi nje je našla mir, se dokopala do številnih spoznanj, v njeno življenje pa pripeljala številne čudovite ljudi, ki ji stojijo ob strani. Prav tako jo je naučila, da se postavi zase, da sama kroji svoje življenje, zlem ljudem pa ne pusti več blizu. Z radostjo nad življenjem doda še: »Veselim se vsakega dne posebej, ki ga preživim, osrečujejo me drobne stvari, objemi mojih hčera, nasmehi prijateljev, stisk dlani, šum morja ...« Ženskam pa svetuje, da se imamo rade.

Zvonka Jug



Sabina Jelenc iz Šentjurja pri Celju

PREIZKUŠNJE SPREMINJA V IZZIVE

Sabina Jelenc, voditeljica in koordinatorka pomoči na domu v okviru Centra za socialno delo v Šentjurju, težkim življenjskim preizkušnjam pravi izzivi, ki jih je treba sprejeti in premagati. Rak dojk zanjo ni bil največji izziv, ki ga je premagala, jo je pa prav tako docela preoblikoval.

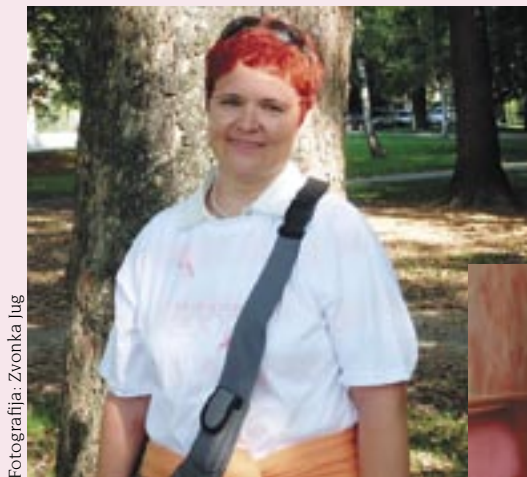
S prvim težjim izzivom se je spoprijela pred sedmimi leti, ko se je njej in njemu partnerju Borisu rodila hčerka Pia s posebno motnjo v razvoju, s sindromom Cornelya de Lange. Pia, ki ne govori in za zdaj še ne hodi – Sabina je namreč odločena, da ji bo pomagala, da bo shodila – potrebuje dodatno nego in veliko pozornosti ter energije. Predvsem zaradi nje se je, ko je pred dvema letoma izvedela, da je zbolela za rakom dojk, z boleznijo takoj spoprijela in se začela boriti.

»Pomislila sem tudi na smrt, a sem se odločila za življenje. Pie in svojega partnerja nikakor nisem hotela pustiti samih.«

39-letna Sabina Jelenc iz Šentjurja pri Celju pravi, da so se prvi znaki, da je nekaj narobe, kazali s pogosto utrujenostjo, glavoboli in z nihanjem telesne teže, kar pa sta z zdravnico pripisovali preobremenjenosti s skrbjo za Pio. Kot voditeljica in koordinatorka pomoči na domu v okviru Centra za socialno delo v Šentjurju se je preveč obremenjevala tudi v službi.

»Težave drugih sem pogosto jemala preveč osebno,« mi zaupa.

Nato se ji je, to je bilo pred dobrima dvema letoma, na levi dojki pojavil prozoren izcedek, ki ga sprva ni jemala resno. Ko pa je začela iz bradavice tudi krvaveti, se je hitro po naslednjem zdravniškem pregledu znašla s šopom napotnic v rokah in morala se je spoprijeti z dejstvom, da je zbolela za invazivnim duktalnim karcinomom dojk. Zato je bilo nujno, da je že kmalu začela s prvo predoperativno kemoterapijo na Onkološkem inštitutu v Ljubljani. »Vse se je odvijalo tako hitro, da šoka niti nisem prav zaznala. Vedela



Fotografija: Zvonka Jug

sem le, da se moram boriti, ker bi rada še dolgo živela.«

Da je zbolela za rakom dojk, se je dodobra zavedla, ko si je po nasvetu onkologinje obrila lase, da ni gledala, kako ji bodo zaradi kemoterapije izpadali.

Izgubi las sicer na začetku ni pripisovala nobenega pomena. A se je vseeno zgrozila, ko se je pogledala v ogledalo, saj se ji je zdelo, da ima zdaj res pravi videz onkološkega bolnika.

Sabina Jelenc je po šestih predoperativnih kemoterapijah čakala operacijo, pri kateri so ji odstranili levo dojko in vse bezgavke, na žalost pa ne v celoti tudi tumorja: »Ko sem izvedela, da moram še na kemoterapije, sem izgubila vso moč. Veliko energije sem potrebovala, da sem spet zmogla narediti korak naprej.«

Pri tem so ji stali ob strani njena družina, prijatelji in sodelavci, kar bo, kot še pove, za vedno ostalo v njenem srcu.

Zdravljenje je tako nadaljevala še s tremi kemoterapijami, potem z obsevanji, biološkimi in hormonskimi zdravili – slednja jo bodo spremljala še nekaj let, trenutno pa razmišlja o rekonstrukciji dojke. »Vse bi naredila za to, da bi bila telesno spet takšna, kot sem bila.«

Najbolj so jo izčrpale kemoterapije, predvsem prva in zadnja. Zato se je trudila, da je vsak dan šla na sprehod, pa četudi je na začetku zmogla le krajšo pot do prvega drevesa v bližini svojega doma. Izčrpanost in težave zaradi zdravil je preprečevala tudi z nekaterimi komplementarnimi tehnikami, kot so akupunktura, bioresonančna terapija, z razstrupljanjem telesa z obliži in med drugim še s sproščanjem.

Sabina Jelenc pravi, da odkar je ozdravljena od raka dojk, je zelo malo ali nič sladkarij, precej manj mesa in hrano iz kakovostnih žit. Alkohola prav tako ne pije, kdaj pa kdaj se pregreši le še s kavo.



S hčerko Pio

Fotografija: Osební arhiv

Pri zdravljenju ji je prav tako pomagalo, da je spremenila prehranjevalne navade, ki jih tudi zdaj ne namerava opustiti.

»Jem na primer zelo malo ali nič sladkarij, precej manj mesa, hrano iz kakovostnih žit, alkohola prav tako ne pijem. Prekršim pa se še s kavo,« nadaljuje Sabina Jelenc o spremembah v svojem življenju zaradi raka dojk.

Čeprav je bil Sabini rak dojk res velik izziv, ji je po drugi strani pomagal spremeniti življenje na bolje. Zdaj se zna postaviti zase in na prvo mesto.

»Obljubila sem si, da bom poskrbela zase – ker le tako lahko dobro poskrbim tudi za druge – in se naučila, da si vzamem, kar potrebujem. Res pa se moram na to včasih opomniti.«

Nadvse pa je zadovoljna tudi, da se je naučila, kako lahko sama poskrbi za Pio, jo dvigne in nese, čeprav z levo roko ne sme dvigniti več kot tri kilograme. Pripravljena je na nove podvige, med drugim na delovnem mestu, kjer že opravlja svoje naloge v okviru polovičnega delovnega časa, in se jih ne boji. Nam pa svetuje, naj se opazujemo in preventivne preglede vzamemo resno.

»In če morda pride do težke življenjske situacije, verjemite vase in se takoj začnite boriti.«

Zvonka Jug

Cecilija Zorec iz Zgornjega
Porčiča pri Lenartu

MATI KORAJŽA

»Maja je minilo pet let od operacije desne dojke,« je najin pogovor začela 79-letna mama petih otrok in babica desetih vnukov Cecilija Zorec iz Zgornjega Porčiča pri Lenartu.

Fotografija: Silvestra Brodnjak



Cecilija Zorec nikoli ne obupa. Pogum ji je zmeraj dajalo njenih pet otrok.

Opoldanska vročina jo je pregnala z vrta ob hiši in v hladni kuhinji sva prehodili njeno že od rojstva težko življenjsko pot. Nikoli si ni mislila, da bo učakala taka leta, saj se je morala že od malega boriti za obstanek na tem svetu. »Mama je bila dekla in kar veliko naslovov bi lahko naštel, kje vse sva imeli streho nad glavo.« Tudi po poroki, pri 24 letih, ni bilo nič boljše. Otroci so se rojevali skoraj vsaki dve leti. Najmlajša, danes 36-letna hči, je prirojala na svet, ko skoraj niso več računali na dojenčke. Brata in sestre so jo imeli zelo radi in kljub skromnim razmeram, ki so vladale v družini, so premagali hude čase.

Mama Cecilija je hodila na delo v Lenart. Ko še ni imela kolesa, je vsak dan, dan na dan, pešala skoraj pet kilometrov daleč. Že pred četrto jutraj je vstajala, da je skuhala, nakrmila prašiče in postorila najnujnejše po hiši, nato pa se je odpravila v službo. »Velikokrat je bilo treba delati po dva 'šihita', a se nikoli nisem branila, saj je vsak prisluženi dinar pomenil upanje za uresničitev mojih želja – ustvariti otrokom dom, da ne bodo, kot sem nekoč jaz, menjali toliko bivališč.« Pred službo ali po njej je velikokrat hodila pomagat kmetom pri vseh poljskih opravilih in spravilu krme.

»Če ne bi bilo alkohola pri hiši, bi manj trpela. Mož bi prišel, otrokom skuhal kosilo in lahko bi mirneje opravila vse, kar sem imela, tako pa sem se vsak dan bala, da se doma ne bi kaj zgodilo. Na srečo so bili otroci zelo disciplinirani,« nadaljuje.

»Dvajset let sem šivala v Piku. Sicer ne bi imela pokojnine,« pove in ob pogledu na levico, kjer ji manjka prst, doda: »Robila sem žepe, poškodba iz otroštva me ni ovirala pri delu za strojem.«

Torej se je že zelo mlada srečala z ljudmi v belem? »Stara sem bila dve leti, ko sem

pri nekem kmetu, kjer je mama pomagala, porinila roko v stroj, ki je čistil pšenico. Ker me niso takoj peljali k zdravniku, je prišlo do zastrupitve. Operacija je trajala kar dve uri. Lahko bi izgubila roko, a so me po velikih težavah rešili.«

Zdravje ji vse življenje ni bilo najbolj naklonjeno. »Pri dvaindvajsetih sem prebolela tuberkulozo, kasneje sem bila operirana na pljučih, razlila sta se mi slepič in čez leta tudi žolč. Najbolj sem jokala, ko sem morala na operacijo slepiča, saj je bila takrat najmlajša hčerka stara komaj osem let. Pred kratkim sem bila operirana na očeh, morala pa bi iti še na eno operacijo za želodec.«

Da pa je mera polna, se je v začetku leta 2005 srečala z najhujšo novico, kar se jih je lahko nadejala. Nekega večera v marcu je bilo, ko je med gledanjem televizije v dojki začutila zatrdlino. »Kakšen centimeter in pol je bila velika. Ves večer sem si zatrjevala, da ni nič hudega. Pa vendar sem slabo spala. Nisem mogla verjeti, da bi me po vsem, kar sem prestala, načel še rak. Otrokom od začetka nisem povedala, le sosedama, spodnji in zgornji. Rekli sta, naj grem k zdravniku. Šla sem h ginekologu in naročili so me za april. To mi je ustrezalo, da sem lahko še prej zorala, posadila, okopala in osipala krompir na mojih desetih arih ohišnice. Le nekaj malega je še ostalo, takrat pa nisem zmogla več. Morala sem oditi v bolnišnico. Pod nujno so me vzeli. V enem mesecu je zatrdlina zrasla za en centimeter, tako da je bila velika 2,5 centimetra. Naredili so mi punkcijo in vzorec poslali v Ljubljano. Najhuje je bilo, ko so me po štirih dneh bivanja v bolnišnici napotili domov v neskončno negotovost. Takrat je bilo grozno, tako da sem se večkrat razjokala. Otroci so bili hudi, zakaj jim nisem takoj povedala. Razložila sem

jim, da jih nisem hotela obremenjevati in jim delati skrbi, ko imajo že tako svojih dovolj.«

Po operaciji, ki je bila 26. maja v Mariboru, je prestajala hude bolečine, saj so ji morali zaradi močnejše postave narediti 38 šivov: »Konzilij se je odločil, da je treba izrezati zelo globoko. Odstranili so mi vse žleze. Ker imam srčno aritmijo, je bilo med operacijo nekaj zapletov, a na koncu se je dobro izteklo. Doktorica mi je, preden sem dobila narkozo, zatrdila, da bom dobro prestala poseg, ker sem korajžna narave. To sem imela v mislih tudi takrat, ko sem se zbudila v šok sobi. Zdravnika ob sebi sem najprej vprašala, če sem naredila prav, da sem si dala odstraniti celotno dojko. Prikimal je in me spodbudno pogledal. Če sem preživela operacijo, bo tudi bolečin enkrat konec, sem si dopovedovala. V bolnišnici sem ostala nekoliko dlje kot moje sopacientke, ker so mi še dolgo punkturali rano. Za protezo se nisem odločila, pa tudi kemoterapije in obsevanj nisem imela.

Po vrnitvi iz bolnišnice sem nekaj časa ostala pri eni od hčerk. Bila sem precej občutljiva, vse me je prizadelo, zdelo se mi je, da me nihče nima rad. A čas je tudi tu naredil svoje. Vrnila sem se domov in ob pomoči otrok ter vnukov se je moje življenje spet umirilo. Zdaj veliko več počivam, četudi sem vajena trdo delati in bi rada še marsikaj postorila v hiši in okoli nje. Veliko berem, spremljam dogajanje doma in po svetu in sem srečna, da imam teh svojih pet otrok, ki so bili vedno smisel mojega življenja. Mogoče jim tega nisem znala vedno pokazati, mogoče sem bila kdaj prestroga do njih. A naučila sem jih delati in pomagala sem jim, da so prišli vsak do svojega koščka kruha. Naprej pa mora vsak sam.«

Silvestra Brodnjak



Damjana Golavšek, glasbenica, iz vasi Gaberje na Vipavskem in Nataša Dobelšek, manekenka, iz Letuša v Savinjski dolini

KAJ, ČE SEM TO JAZ?

Tokrat predstavljamo zgodbi dveh žensk, ki sta se pogumno soočili s strahom pred rakom. Damjana Golavšek ima za sabo kar dve izkušnji z mučnim čakanjem na izvide preiskav, ki bi potrdili ali ovrgli sume na rakavo obolenje. Na srečo se je obakrat dobro izšlo. Nataša Dobelšek pa se je po opravljenih genskih raziskavah odločila, da ne bo čakala, kdaj se bo rak lotil njenega telesa, ampak bo s preventivno operacijo poskusila možnost obolenja preprečiti.

Preberite, kaj sta nam povedali.

DAMJANINA PRIPOVED

Damjana Golavšek je glasbenica, ki zadnja leta ustvarja predvsem z otroki in za otroke. Pred sedmimi leti je v levi dojki zatipala bulo. »Najprej sem mislila, da je lojnica, ker je bila na otip trda, a se ni nič spreminjala. Pa sem se odločila in šla na preiskavo z merjenjem sprememb temperature v tkivu dojke. Tam so mi rekli, da ni nič nevarnega, a so mi vseeno svetovali, da naj pridobim še kakšno mnenje. Tako sem šla na punktiranje v zasebno ambulantno v Rožni dolini. V času, ko sem čakala na izvide, me je kolegica zdravnica naročila na pregled pri kirurgu-onkologu Rudiju Snoju. Ta mi je odločno povedal, da bi bilo po njegovem najbolje tumor odstraniti, še prej pa me je tudi on punktiral. No, oba izvida punkcije sta bila negativna, jaz pa sem se že prej odločila, da bom najprej poskusila z alternativo. Jedla sem presno hrano, si delala hladno-tople kopeli, stiskala svež sok iz krompirja in podobne stvari.«

Dr. Snoj, njen zdravnik, na alternativne metode ni dal kaj dosti, jih pa tudi ni odsvetoval. »Upošteval je mojo željo, vendar je odločno vztrajal, da bi bilo najbolje tumor odstraniti, saj bomo šele tedaj vedeli, pri čem smo. Zaupala sem mu in dogovorila sva se za datum, če se v pol leta tumor ne spremeni. Vse skupaj je trajalo kakšno leto. Skrbelo me je predvsem zato, ker so me vsi spraševali, če je kdo v družini imel raka, in sem si mislila: ja, nekdo pač mora biti prvi, kaj, če sem to jaz? Sem si pa rekla: dokler ne bo stoodstotno potrjeno, o tem sploh ne bom razmišljala. A se mi je vseeno zdelo pametno tumor izrezati,« pravi Damjana Golavšek.

Tudi ta histološki izvid je bil negativen. Od takrat hodi vsako leto (od leta 2008 pa na dve leti) na kontrolni pregled z mamografijo in tudi z ultrazvokom, če je potrebno.

»Pravzaprav se mi je zdelo nemogoče, da bi si pridelala raka. Je pa res, da si nisem ne prej in tudi ne po operaciji pregledovala dojke. Predvsem zaradi strahu, da bi spet kaj



Damjana Golavšek je prepričana, da izvor bolezni ni samo fiziološki, velik pomen imajo pri tem misli.

Fotografija: Stane Jerko

otipala,« iskreno prizna sogovornica, ki se je po tej izkušnji še bolj posvetila zdravemu načinu življenja.

Od nekdaj si je želela imeti vrt, in ko sta se z možem preselila na Vipavsko, v Gaberje, se ji je želja uresničila. Prepričana je, da hrana ustvarja bolezen. »In pa moje misli. Žal medicina zanemara vzrok in izvor bolezni, bolj se ukvarja s posledicami. Zelo si želim, čeprav z alternativo nimam najboljših izkušenj, da bi se uradna in komplementarna medicina povezali; naredili bi marsikaj dobrega.«

Ob tem pove še izkušnjo z alternativnim zdravljenjem. »Moram reči, da sem z zdravniški uradne medicine vzpostavila zaupljiv odnos, vedno sem dobila odgovore na vsa vprašanja in nikoli se jim ni mudilo. Zame so imeli čas in toplino tako zdravniki kot sestre na kliniki in tudi v zdravstvenem domu. Njihova požrtvovalnost je izjemna, če samo pomislim na njihove delovne razmere. Za vse, kar mi je bilo dano izkusiti, mi tudi ni bilo treba nič dodatno plačevati. Nasprotno pa sem morala vse nasvete in pogovore pri alternativnih zdravilcih plačevati. Zneski niso bili majhni in nisem se

mogla znebiti občutka, da si ravno zaradi tega ne želijo moje ozdravitve. Vem, da vsega ne velja metati v isti koš, pa vendar previdnost ni odveč,« poudari naša sogovornica.

Potem jo je bilo še enkrat pošteno strah. To je bilo pred dobrim letom, ko je morala na operacijo zaradi tumorja (diagnoza: intramuralni miom) v maternici. Ker hodi redno h ginekologinji, je vedela, »da v maternici nekaj nastaja«, a je bilo vse »pod kontrolo«. Na začetku je bil videti kot nekakšen polip, ki pa je začel izredno hitro rasti. »Ko sem ležala na hrbtu, se mi je kar poznala izboklina. Saj ni čudno, ob odstranitvi je tumor tehtal cel kilogram. Moj kirurg prof. dr. Tomaž Tomaževič, dr. med., je rekel, da mu je bil pravi izziv operirati nekaj tako velikega. Na srečo pa je bil tako umeščen, da ga je lahko izrezal, ne da bi bilo treba odstraniti maternico. Tudi ta tumor ni bil rakav. Na srečo!«

Po tej izkušnji je še bolj prepričana, da so bolezni duševnega izvora in da mora pri sebi še nekaj stvari razčistiti. »Sprva nisem prav vedela, kaj naj naredim, po eni strani bi povedala vsemu svetu, po drugi pa ne.

No, mami dolgo nisem povedala, kaj se dogaja, da je ne bi preveč skrbelo. Domači so me na vse mogoče načine spodbujali. Moram reči, da tokrat sploh nisem pomislila, da bi bila tvorba rakava. Sem se pa spraševala, zakaj se je pojavila. In še bolj sem prepričana, da z napačno prehrano podiramo harmonijo v telesu in ustvarjamo bolezn. Naša dolžnost je, da dobro skrbimo za svoje telo. To je vendar naše ohišje. Veliko sem prebrala na to temo, mož mi je priskrbel odlično knjigo Hrana je vaše najboljši zdravilo. Napisal jo je zdravnik s petdesetletno prakso dr. Henry G. Bieler. To res priporočam. Zdaj jem vse, predvsem pa veliko sadja in zelenjave, ki ga pridelam sama. Vsako jutro spijem šest decilitrov nemrle vode in pojem žlico mešanice medu, matičnega mlečka in propolisa. Pazim, da ne jem kakšnih sintetičnih dodatkov. Ne uživam kravjega mleka, ampak sojino,« nadaljuje in pove, da jo je operacija telesno precej izčrpala. To se je poznalo tudi na njenem glasu. Potem nadaljuje o prehrani: »Kravje mleko dela kislino, ki slabo vpliva na glasilke. Uporabljam malo sladkorja, še raje javorjev sirup, posladkam se s črno čokolado, sama pečem kruh. Mesa jemo malo in še pri tem pazim, da kupim čim bolj kakovosten kos brez dodanih aditivov in česa podobnega.«

Kot pravi, je po naravi optimistka in verjame v moč pozitivnega mišljenja. »A to, kar si govoriš, moraš tudi zares misliti, čutiti in želje morajo biti realne. Ne moreš pričakovati uspeha, recimo ozdravitve, če še naprej počneš stvari, ki škodujejo tvojemu telesu. Pomembno je, da si vsak dan prizadevamo za srečo. Ni uspešen tisti, ki je bogat, temveč tisti, ki je srečen,« je prepričana Damjana Golavšek.

NATAŠINA IZPOVED

Za rakom dojk je zbolela njena teta, mama se je z boleznijo borila kar dvakrat, dve leti po njeni smrti je zbolela še sestra. Ker ima velike možnosti, da zboli tudi sama, se je manekenka Nataša Dobelšek iz Letuša v Savinjski dolini odločila za preventivno rekonstrukcijo dojk. O svoji odločitvi je spregovorila v javnosti, saj meni, da se o tej temi v Sloveniji premalo ve in govori.

»Rak je bil v naši družini prisoten vso mojo mladost, in ko sem bila že toliko stara, da bi se lahko teoretično pojavil že pri meni, sem seveda veliko razmišljala o tem. Glede na vse več primerov te bolezni mislim, da nobena ženska ni varna pred njo, če imaš še okvarjen gen, si pa tako rekoč obsojen na to obolenje. Razen če imaš neskončno srečo, da si med tistimi 15 odstotki, ki jih bolezen zaobide. Zato bom zelo vesela, če bo moja osebna izpoved pomagala kakšni



Fotografija: Osební arhiv

Nataša Dobelšek je hvaležna za možnost preventivne rekonstrukcije dojk in močno si želi, da bo uspešna.

ženski, ki je v dvomih, prestrašena in v skrb, in ji poskušala vlti čim več pozitivnih misli ter moči za boj proti tej zahrbtni bolezni.«

Kot pravi, je bila še bolj pod stresom, dokler ni pri 27 letih izvedela, da je podedovala okvarjen gen, ki povzroča raka dojk in jajčnikov. Po statistiki namreč obstaja od 60- do 85-odstotna verjetnost, da zboli.

»Ko je sestra izvedela, da ima okvarjen gen BRCA 1, so povabili na testiranje še mene in seveda sem bila takoj za. Na izvide čakaš kar nekaj mesecev, potem te povabijo na pogovor na oddelek za genetiko, kjer te še nekajkrat vprašajo, ali res želiš izvedeti rezultate.« Prizna, da se ni preveč bala slišati, da je tudi sama kandidatka za raka dojk. »Ker sem bila že vse življenje v tesnem stiku z boleznijo, me rezultat, ki mi je potrdil slutnjo, da imam namreč tudi sama veliko možnosti, da zbolim za rakom dojk, ni niti potrl niti zelo pretresel. Bolj me je presenetil.« Na neki način je bila vesela, da je vsaj vedela, kaj in kako je, in da ima zaradi dedne obremenjenosti možnost rednih preventivnih pregledov.

Hkrati pa Nataša Dobelšek prizna, da je vsak obisk na Onkološkem inštitutu v Ljubljani, kamor hodi že pet let, stresen. »Preiskave imam na pol leta, enkrat ultrazvok, drugič magnetno resonanco. Sem ena redkih, ki hodim na preventivne preglede in sem še zdrava, tako da večinoma srečujem že bolnice. Vedno znova pa se razveselim sestre Anke in mojega onkologa dr. Nikole Bešića, ki mi vlivata pogum in mi s svojimi nasveti in prijaznostjo zelo pomagata. Hvala jima! Še posebej je stresno, ko na magnetni re-

sonanci kaj najdejo in me potem urgentno pošljejo na ultrazvok, kjer so že dvakrat ovrgli sum. Moram pa pohvaliti osebje Onkološkega inštituta in oddelka za genetiko. Vsi so mi vedno stali ob strani in mi pomagali z nasveti, karkoli sem jih vprašala. Mislim, da bi ženske morale zelo paziti nase, se redno samopregledovati in če kaj zatipajo, takoj obiskati zdravnika. Vem, da je moja mama precej odlašala z obiskom po tistem, ko je zatipala bulico. In to ni prav!«

Nataša se je za rekonstrukcijo dojk odločila že kmalu potem, ko je izvedela za izvide genskih preiskav, vendar je z operacijo odlašala zaradi študija in dela. Ker pa jo zdravniki opozarjajo, da se lahko rak pojavi vsak čas, naj bi bila operirana v prihodnjem letu. Sicer ima z lepotno kirurgijo že izkušnje, saj si je dala pri 19 letih povečati dojke z vsadki, a tokrat jo čakajo trije veliko zahtevnejši posegi in dolgo okrevanje. Zelo preprosto povedano: onkolog bo odstranil vso tkivo, plastični kirurg pa bo oblikoval popolnoma novi dojki. »Ko mi je onkolog prvič povedal, kakšne možnosti so na voljo, sem bila z njimi že seznanjena. Ravno v tem času sem na neki tuji televizijski postaji gledala oddajo o 23-letni Angležinji, katere mama je zbolela, njej pa so ugotovili mutacijo gena in se je odločila za preventivno rekonstrukcijo dojk že pri tej starosti. Kolikor spremljam, so v tujini te stvari že bolj vsakdanje, ženske pa o tem zelo ozaveščene. Žal pa mi še do danes ni uspelo govoriti osebno z nobeno žensko, ki je v takem položaju kot jaz. Podpiram vse lepotne operacije, če pripomorejo k osebni zadovoljstvu in večji samozvesti, kar je v življenju zelo pomembno. Morda so ženske na splošno res malo v dvomih, kar zadeva vsadke, ampak mislim, da bi se vsaka ženska, ki je zaradi raka ostala brez dojke, počutila bolje, če bi si jo dala na novo oblikovati. Kajti dojke so le del ženskega telesa, delajo nas žensko. Zelo cenim mnenje Darje Rojec, ki je v svoji knjigi Pa jo imam zapisala, da če bi prej vedela, kako dobro se bo počutila po rekonstrukciji, bi se zanj odločila že prej,« pravi Nataša, ki tudi iskreno pove, da si ne želi zboleti. Prav zato si bo dala dojki preventivno amputirati in narediti novi.

»Zame ni hujšega kot preživljati vsa obsevanja, kemoterapije, izgubo bezgavk, zatekanje rok, slabo počutje in hormonske terapije. Videla sem, kako je mama trpela, pa je kljub zdravljenju podlegla ... Tudi sestra ima zelo velike težave, čeprav je za zdaj na srečo zdrava. Zato mi zdrava pamet veleva, da je preventivna rekonstrukcija alternativa, ki me – vsaj upam tako – lahko tega reši. Strah me je, ampak bom preživela.«

Anita Žmahar



Znane in tudi manj znane Slovence in Slovenke smo povprašali, ali se bojijo zboleti in zakaj

SE BOJITE BOLEZNI?

Bolniki in njihovi svojci se pogosto pritožujejo, da se z zdravniki težko pogovarjajo o bolezni in zdravljenju, saj so le-ti neredko vzvišeni, nedostopni, ne znajo preprosto povedati, za kaj gre, se jim kar naprej mudi ... Če bolniki veliko sprašujejo ali pa celo nasprotujejo predlaganemu zdravljenju, se zdravniki počutijo ogroženi, hitro so užaljeni, včasih tudi vzkipijo, ne da bi pomislili, v kakšnem strahu in stiski so bolniki oziroma njihovi svojci.

Ljudi skrbijo tudi vse daljše čakalne dobe, ko pa bolnik le dočaka pregled, zdravnika večkrat ni v ordinaciji, a jih o tem nihče ne obvesti. Razmere v javnem zdravstvu se poslabšujejo, zasebno zdravstvo pa je vse dražje, po pripovedih ljudi celo oderuško, zato smo spraševali znane in tudi manj znane Slovence in Slovenke, če se bojijo zboleti in zakaj. In končno, česa jih je bolj strah: bolezni, bolečin ali neprijaznih zdravstvenih delavcev?



Dr. Erik Brečelj, kirurg, Onkološki inštitut, Ljubljana:

Večina zaposlenih v zdravstvu svoje delo opravlja požrtvovalno, žal pa so

tudi izjeme, zaradi katerih ne smemo obsojati celotnega zdravstva. Prav pa je, da vsak bolnik zase opozori na morebitne nepravilnosti ali nesporazume. Vem, da pogosto prihaja do konfliktnih situacij med zdravstvenim osebjem in bolniki zaradi organizacijskih napak. Vso jezo in bes pa po navadi »pokasiramo« zdravstveni delavci, predvsem tisti, ki smo v neposrednem stiku z bolnikom, in ne tisti, ki so odgovorni denimo za slabo organizacijo zdravstvene sistema.

Sam se seveda bojim zboleti. Pa ne toliko zaradi zdravstvenega sistema, ki mu kljub vsemu zaupam. Kot zdravnik bolezen bolj »poznam« kot tisti, ki to ni, zato v vsaki diagnozi vidim najprej slabe strani in slabe izide zdravljenja.



Manca Špik, pevk, Bohinjska Bela:

Zaradi neprestanega bombardiranja v javnih občilih o raznih boleznih in okužbah sem nenehno vsaj nekoliko zaskrbljena

za svoje zdravje in za zdravje svojih bližnjih. Najbolj se bojim raka, ki je prisoten v naši in tudi v partnerjevi družini. Zato z obiskom pri zdravnici res ne odlašam, če moje

počutje ni najboljše. Ker živim v manjšem kraju, zdravnica pozna skoraj vse člane moje družine, midve pa sva razvili še posebej tople odnos. Tudi z odnosom in korektnostjo ostalega zdravstvenega osebja sem zelo zadovoljna.

Povsem drugače pa je, ko je potreben specialistični pregled. Po nekaj neprijetnih izkušnjah v Ljubljani, ko so me obravnavali precej brezosebno, sem začela iskati zasebne specialiste. Kot samoplačnica sem s storitvijo vsakič zelo zadovoljna. Žal si marsikdo takšne obravnave ne more privoščiti, kar se mi zdi nepošteno, nehumano in ni pravi temelj socialne države, za katero se zavzemam tudi sama.



Jasna Lešnjak, upokojena višja medicinska sestra, Ljubljana:

Prepričana sem, da je dobrih odnosov in dobre komunikacije v zdravstvu več kot

slabih. Vem pa, da kadar smo bolni, smo bistveno bolj občutljivi in ranljivi, imamo visoka pričakovanja in velikokrat nestvaren uvid v stanje, zato pogosto težje sprejemamo in ne moremo razumeti vseh informacij, ki jih dobimo od zdravstvenih delavcev. Večkrat pa tudi oni ne znajo ali ne zmorejo stvari povedati tako, da bi nam bile razumljive. Menim, da bi se morali bolniki in vsi zdravstveni delavci, tudi medicinske sestre, ki so navadno bolj izpostavljene kritiki bolnikov, truditi za boljše odnose.

Sama se za obisk pri zdravniku in za pogovor z njim vnaprej pripravim. Seveda se tudi jaz bojim bolezni in bolečin, imam pa k sreči dobre izkušnje in bi na njih gradila ter s tem skušala ublažiti svoj strah.



Jakob Polajžer, komedijant (nastopa kot teta Tončka), Maribor:

Samo svinjsko polovico je treba nesti, pa se v zdravstvu vse zмениš, so vedeli že

naši kmečki predniki in prednice! Zdravstveni delavci imajo še danes radi darila ali vsaj majhno pozornost. Naj še povem, da ko sem tam, bolj kot »jamram«, slabše je. Zato ne grem k zdravniku, če ni res hudo. Že doma naredim izbor, kaj bom povedala, in zmerom izberem samo eno težavo, čeprav jih imam več.



Ksenja K. Fister, sociologinja, CSD Ljubljana Moste-Polje:

Mene ni strah iti k zdravniku, ker so moje izkušnje z zdravstvenim osebjem dobre. Do mene

so bili do zdaj zmeraj prijazni in profesionalni. S svojim znanjem in trudom so mi pomagali, da sem okrevala po hudi in redki bolezni. Menim, da je naše zdravstvo dobro, čeprav nekateri govorijo, da ni tako. Pri nas je pacient še vedno kralj in upam, da bo zdravstvena reforma pripomogla k še višji kakovosti zdravstvenih storitev. Če pa kdo z zdravnikom ni zadovoljen, ga lahko zamenja. Tudi jaz sem ga. Na mojo pobudo mi je bilo omogočeno pridobiti tudi drugo strokovno zdravniško mnenje, ki se je izkazalo kot zelo koristno.



Dr. Božidar Voljč, zdravnik in raziskovalec, nekdanji minister za zdravstvo, Ribnica:

Kot zdravnik sem v primeru bolezni v

nekoliko drugačnem položaju, saj imam več informacij o bolezni in lahko bolje predvidam potek zdravljenja. Prav tako dobro poznam delovanje zdravstvenega sistema, ki je danes pogosto kritiziran, vendar pa prvi izsledki obsežne empirične raziskave, ki jo na Inštitutu dr. Antona Trstenjaka za gerontologijo in medgeneracijsko sožitje pravkar zaključujemo, ne potrjujejo domnev o prevladujočih slabih izkušnjah, ki naj bi jih imeli ljudje z zdravniki in drugimi zdravstvenimi delavci. Večina, z menoj

Kot nam je povedal dr. Božidar Voljč, so v raziskavi o stališčih, potrebah in zmožnostih slovenskih državljanov nad 50 let, ki poteka na Inštitutu Antona Trstenjaka za gerontologijo in medgeneracijsko sožitje, s slučajnim izborom zajeli veliko število državljanov Slovenije. Z vprašanji o tem, kako so naši državljani zadovoljni z zdravstvenim sistemom, so posegli na področja, ki jih druge ankete še niso zajele. Prvi, še nepopolni podatki, ki se nanašajo na tri četrtine oseb, ki so vključene v raziskavo, kažejo na to, da so ljudje z zdravstvom zadovoljni bolj, kot bi pričakovali glede na številne kritične odmeve v javnosti. Po teh podatkih zdravnikom in njihovem znanju povsem zaupata skoraj dve tretjini vprašanih, takšnih, ki jim prav nič ne zaupajo, pa je manj kot en odstotek. Prijaznost zdravstvenega osebja so na lestvici od 1 do 5 (1 = zelo neprijazni, 5 = zelo prijazni) ocenili z visoko povprečno oceno 4,19. Najbolj so udeleženci ankete zadovoljni z osebnim zdravnikom (82 odstotkov) in s sestrami (79 odstotkov), manj pa s specialisti (62 odstotkov) in z bolnišnicami (le še polovica oziroma 52 odstotkov). V povprečju traja pregled in pogovor z zdravnikom 13,58 minute, kar je visoko povprečje, saj velja, da je 10 minut znak zelo sprejemljive kakovosti. Kar petina anketiranih je na čakalnih listah za specialistični pregled, na katerega v povprečju čakajo že 151 dni, vsakemu petemu od čakajočih pa so datum že prestavili.

vred, je z javnim zdravstvom še vedno zadovoljna! (Prosimo, pogledjte podatke v okvirčku.)



Jožica Frigelj,
učiteljica,
OŠ Ketteja
in Murna,
Ljubljana:

Če se bojim bolezni? O tem ne razmišljam, če pa bi zbolela, bi poiskala

pomoč. Imamo dobre zdravnike in zdravnice, čeprav na podlagi izkušnje ugotavljam, da diagnosticiranje pri boleznih, ki se pojavljajo bolj redko, ne poteka najbolje.

lje. Zelo sem zadovoljna s preventivnim ter kurativnim zdravstvenim varstvom žensk in deklet. Če te dalj časa ni na pregled, te pokličejo, pohvaliti je treba tudi cepljenje deklet proti obolenju materničnega vratu in temeljito ter vsestransko seznanitev s to boleznijo. Posebno pa cenim preventivne preglede dojk v okviru programa DORA ter druga dva preventivna programa odkrivanja raka: ZORA in SVIT. To so velikodušni programi in res je škoda, da se ljudje na vabila na pregled slabo odzivajo. Verjetno je tako zaradi strahu. Moje stališče je: bolje je vedeti, da imam raka, kot živeti v strahu, da ga imam.

Piše: Metka Klevišar



ZA TEMELJNE VREDNOTE GRE

Anketa je pokazala, da se bolniki in njihovi svojci pogosto pritožujejo, da se z zdravniki težko pogovarjajo, ker so ti velikokrat vzvišeni, nedostopni, ne znajo nič preprosto povedati, se jim kar naprej mudi ... Včasih so tudi osorni in neprijazni in nimajo radi, da jih bolniki veliko sprašujejo.

Prav zanimivo bi bilo opraviti tudi anketo med zdravniki o tem, kako oni doživljajo bolnike. Verjetno prav tako ne vedno najbolje. Dejstvo je, da eni in drugi niso zadovoljni in da bi bilo treba nekaj narediti, da bi bilo bolje. Toda kaj? To je verjetno vprašanje za milijon evrov.

Moje razmišljanje ob tem je zelo osebno in še zdaleč si ne upam dati kakršnihkoli nasvetov. Veliko se pogovarjam z ljudmi in slišim pritožbe na obeh straneh. Vem, da bi se kot bolnica tudi sama nad marsičem pritoževala, prav tako pa v sedanjih družbenih razmerah ne bi želela več delati kot zdravnica.

Nekaj se je od takrat, ko smo mi začeli študirati medicino, pred skoraj petdesetimi leti, moralo spremeniti. Mislim, da smo začeli študij z velikim idealizmom, s pripravljenostjo, da ljudem pomagamo. Med samim študijem nismo slišali skoraj nič o psihologiji, o načinu komunikacije z bolnikom ali o čem podobnem. Pa vendar smo se bili pripravljeni pogovarjati z bolnikom in se bolj kot danes vživeti v njegov položaj. Morda bi lahko rekli, da smo znali biti bolj sočutni. Tega se ne moreš naučiti samo iz



Alenka Terlep,
odgovorna
urednica
informativnega
programa Radia
Slovenija:

Mislim, da se vsakdo od nas najbolj boji bolečin in bolezni.

Tu smo povsem odvisni od zdravnika, ki mu položimo v roke vse upe, tako rekoč naše življenje. Želimo si zdravnika, ki bo pravilno in hitro ugotovil, kaj nam je, nam predpisal primerna zdravila in nas tudi pozdravil. Žal je to zaupanje zaradi znanih in medijsko zelo odmevnih primerov zdravniških napak (in potem še nonšalantnega vedenja) precej zbledelo. Zaupanja v zdravnike je manj, čakalne vrste so praviloma dolge, ljudje pa malo preveč prestrašeni v odnosu do avtoritete zdravnika. Zdravnikom bi bilo treba – vsaj malo – zmanjšati občutek, da so nekaj več. Naj pa povem, da sama z javnim zdravstvom nimam posebnih slabih izkušenj. Ne zdi se mi prav, da so danes lahko bolj zdravi ali vsaj hitreje zdravljeni tisti, ki si lahko privoščijo samoplačniško ambulantno. Za tiste, ki finančno zmorejo, je dosegljivo vse, za reveže vedno manj. Nekateri zato tudi umrejo.

Za zdravstveni sistem si želim dvoje: povrnitev zaupanja v zdravnike in lažjo dostopnost za vse!

Novinarski krožek Univerze za tretje življenjsko obdobje, Neva Železnik

knjig, na seminarjih in predavanjih. Tega se moraš naučiti v času odrasčanja doma in v šoli, v celotnem družbenem ozračju. Sama stroka je v medicini sicer zelo, zelo pomembna, vendar za poklic zdravnika ne more biti dovolj. Tega pa se niti v samem izobraževanju zdravnikov ne zavedajo ali pa ne zavedajo dovolj.

Tu razmišljam o tem, kako se dandanes počutijo ljudje v zdravstvu, bolniki in zdravniki. Pa to še zdaleč ne velja samo za zdravstvo. Prav tako nezadovoljni so ljudje tudi drugod, na mnogih delovnih področjih. Vsi tožijo, da ni nikjer več prave solidarnosti, temeljne pripravljenosti, da si pomagamo. V zdravstvu to samo še bolj boleče občutimo.

V bistvu gre za naše temeljne človeške vrednote. Nanje smo pozabili in zato je naše življenje veliko manj kakovostno. V naših šolah so ocene vedno pomembnejše kot kaj drugega. Govoriti o vrednotah za marsikoga ni več sodobno, a vendar ni druge poti, če hočemo živeti bolj zadovoljno. Predvsem pa je treba vrednote živeti, ne le o njih govoriti. Drug drugemu lahko pomagamo samo z dobrim zgledom.



Joga po bolezni in zmanjšani telesni sposobnosti – 11

POČITEK SI JE TREBA ZASLUŽITI

Če ni akcije, ni odziva (reakcije). Če občasno telesa ne bomo izzvale z novim jogijskim položajem, ne bomo vedele, ali nam prija ali ne. Vsak jogijski položaj namreč na določen način »preseneti« telo, um in duha. Četudi imamo za seboj težko zdravljenje in dolgotrajno okrevanje s postopnim dodajanjem lažjih jogijskih položajev, se ne bojmo postopnega dodajanja težjih.

In kaj razumemo pod »težje« položaje ali asane?

To so tisti, ki zahtevajo več moči, torej več telesne pripravljenosti, kar bomo občutile kot večjo zadihanost, morda rahlo povečano tresenje mišic nog ali rok, težje obvladovanje ravnotežja, napornejši razteg. Vendar naj vse skupaj ne postane mučenje. To zagotovo ni joga. Je pa res, da je občasno pametno občutiti lastne meje. Če se nam to danes zdi nemogoče ali komaj mogoče, bo ob vztrajni vadbi pojutrišnjem to nekaj samo po sebi umevnega. Vsak mišični dražljaj pa sproži tudi brez števila dražljajev za um, ko se vprašamo, kolikšen je naš napredek v primerjavi s prejšnjim mesecem ali tednom, koliko dlje in udobneje smo bile sposobne vztrajati v položaju, pa tudi za čustva, ko nas spreleti zadovoljstvo, navdušenje, pomirjenje – ali pa, obratno, ugotovimo, da nam položaj ne ustreza, nam je celo zoprno.

Pri jogi zato napredujmo počasi (dva koraka naprej in enega nazaj) in ob slehernem dosežku disciplinirano uvedimo trenutek za podoživljanje in preverjanje. Le tako bomo vedele, kje smo in ali smo na pravi poti. Mimogrede: pri jogi smo skoraj vedno na pravi poti, če jo jemljemo v zmernih odmerkih. Pri jogi nikoli ne bomo »zgube«, če položaja ne bomo pripeljale do dovršenosti.

Pomembno je, da vstopamo v položaj pravilno, da upoštevamo zaporedja gibov in dihanja – četudi pridemo le do pol poti. Kdor namreč gleda v knjige in revije in skuša posnemati idealno podobo asane (pogosto za fotografiranje najamejo ba-

letnice in baletnike, ki so sicer gibčni, a joge ne vadijo), izvedene tako rekoč brez priprav, a tudi zdravstvenemu stanju in starosti neprimerno, se bo poškodoval. Morda za vedno.

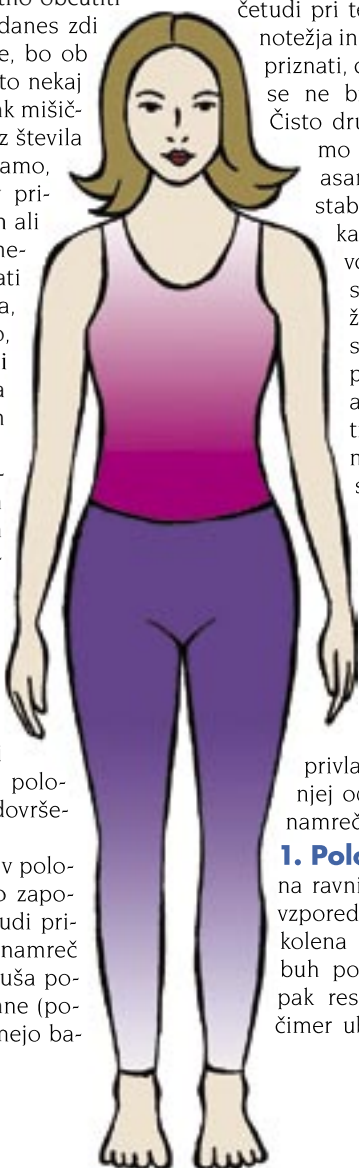
PREDKLON NAJ IZHAJA IZ RAVNOTEŽJA

Čeprav je predklon oziroma priklon mogoče izvesti na ukaz, torej pod prisilo, in četudi pri tem ne izgubimo ravnotežja in ne pademo, moramo priznati, da je to gib, s katerim se ne bi želele poistovetiti. Čisto drugače je, če razumemo pod tem položajem asano, katere osnova je stabilen stoječi položaj, iz katerega nas v predklon vodi lasten vzgib. Ta stabilni stoječi položaj je lahko gora, ki je sploh osnovni stoječi položaj za vse stoječe asane; lahko pa je to trden položaj bojvnika, od koder se spustimo v predklon le z manjšo spremembo položaja rok in nog. Današnje zaporedje nas bo vodilo torej od akcije in čvrste prizemljenosti v postopno približevanje tlom, dokler se ne bomo uklonile privlačnosti zemlje in si na njej odpočile. Počitek si je namreč treba zaslužiti.

1. Položaj gore: stojimo na ravni podlagi, stopala so vzporedno in v širini bokov, kolena malo pokrčena, trebuh potegnemo rahlo, ampak res rahlo, navznoter, s čimer ublažimo ledveno lor-

dozo (usločenost ledvenega dela hrbtenice); ramena dvignemo, potisnemo rahlo nazaj, nato pa pustimo, da iztegnjeni roki obvisita ob telesu; vrat je sproščen, prav tako obraz; ustnice so rahlo priprte. V opisanem položaju čutimo zanesljivo prizemljitev skozi stopala, kar je za ravnotežje izjemnega pomena. Ravnotežje pa nam pomaga vzdrževati na drugem koncu, na vrhu glave, tudi iluzija, da nas nekdo nežno z nevidno nitko vleče navzgor proti stropu ali nebu. Neverjetno, tudi iluzija oziroma vizualizacija nevidnega pomočnika nam pomaga k ravnotežju. V tem stabilnem in obenem sproščnem položaju lahko z zaprtimi očmi, ni pa nujno, nekaj minut mirno dihamo in – počivamo. Če se nas loteva vrtoglavica (pri nizkem tlaku in mirovanju možgani prej začutijo pomanjkanje krvi), napnimo telo, ga sprostimo, se premaknimo ali rahlo sklonimo.

2. Bojovník 1: z desno nogo stopimo korak nazaj, zadnje stopalo obrnimo nekoliko navzven in se v tem položaju prizemljimo; od strani ob VDIHU dvignimo roki visoko nad glavo, dlani združimo, nato ob IZDIHU ramena nekoliko spustimo, s čimer sprostimo vrat; pokrčimo levo koleno in se spustimo v visoki izpadni korak. Ko čutimo, da smo se v predelu kolkov dobro uravnovesile, pravzaprav zasidrale, se začnemo od spodaj navzgor – torej v smeri od medenice, prek prsnega koša, nato pa še vratu in glave – rahlo nagibati nazaj. Zadnje, kar dvignemo, so oči, usmerjene proti dlanem. V položaju mirno dihamo





in prek stopal, ki ohranjajo stik s tlemi, ohranjamo ravnotežje. Nato nogi zamenjamo. S pomočjo bojevnika I telo predvsem izdatno krepimo, z dvignjenimi rokami pa olajšamo odtekanje limfe. Če je zastoj limfe naša težava, dvignjene dlani nekajkrat čvrsto stisnimo v pest in sprostimo.

3. Polovični stoječi predklon:

izhajajoč iz prejšnjega položaja sprednjo nogo iztegnemo, se dvignemo, roki razmaknemo, VDIHNEMO, se v ledvenem delu hrbtenice podaljšamo in se z ravnim hrbtom ter pred seboj

iztegnjenimi rokami počasi ob IZDIHU spuščamo v predklon. Ves čas imejmo v mislih, da bi se rade s trebuhom dotaknile stegen. Ko čutimo, da smo v kolkih nekako »obvisle«, spustimo vrat in glavo, ki bosta v idealnem položaju pristala ob kolenu ali nekoliko nižje. In kam z rokami? Lahko jih položimo na tla, levo in desno od stopala, na golen – ali pa ju »nesemo« nazaj za hrbet, prepletamo in dvignemo. S tem manevrom bomo predklon še nekoliko poglobile. Položaj dvignjenih rok je posebno primeren za tiste, ki imajo težave z limfedemom. Iz položaja se vrnemo ob VDIHU (presredek in trebušne mišice nekoliko stisnemo), nato nogi zamenjamo. S to asano povečujemo gibljivost hrbtenice naprej, krepimo sprednjo nogo in prsni koš (če so roke dvignjene), hkrati pa raztezamo zadnjo nogo.

4. Krokodil: zdaj je zapovedan počitek na trebuhu. Da bi ublažile pritisk trupa na dojke, si pod trebuh položimo preganjeno odejo, pokrčimo komolce, naslonimo glavo na prekrižane dlani ali podlakti pustimo, da padejo stopala narazen, in prek sprednjega dela telesa preložimo težo na tla. Mirno dihamo, se ob vsakem izdihu še bolj »približajmo« tlom in počivajmo.

5. Sfinga: iz položaja krokodila damo nogi skupaj, stopala so naslonjena na narti, sramna kost je čvrsto zasidrana v tla. Pokrčena komolca potegnemo tesno k trupu, se opremo na dlani in se ob VDIHU počasi dvignemo na podlakti. Glava ostaja poravnana s hrbtenico. V položaju sprostimo ramena (zelo slikovit je izraz, ki pravi, da »padejo ramena stran od ušes«) ter se prepustimo globokim VDIHOM, ki nas vselej dvignejo, in dolgim, sproščujočim IZDIHOM, ki nas spustijo nekoliko navzdol. Dviganje in spuščanje zgornjega dela trupa prepustimo mehanizmu dihanja (pljuča se napolnijo – pljuča se izpraznijo), mišice rok ostajajo nedejavne. Poleg tega, da s sfingo krepimo prsni koš (tudi predel lopatic), zelo elegantno in zelo zmerno povečujemo moč (vzdržljivost) celotnega telesa.

6. Krokodil: iz prejšnjega položaja se spet vrnemo v počivalni položaj krokodila, ki naj traja poljubno dolgo. Če pa nam po krokodilu manjkata »streznitev« in ponovna prizemljitev, saj dneva še ni konec, končajmo opisano zaporedje z goro.

**Alenka Lobnik
Zorko**



DELAVNICA NAKITA

Oktober bosta znova na sporedu začetni in nadaljevalni tečaj izdelovanja nakita iz fimo mase, za katera se lahko prijavite na sedežu Europe Donne ali po telefonu: 01 231 21 01. Natančen datum bo prijavljenkam sporočen po telefonu. Spretnosti izdelovanja nakita bodo udeleženske osvajale dvakrat po dve in pol šolski uri v pritličju stavbe D Onkološkega inštituta (v sobi poleg vratarja) in za kritje materialnih stroškov prispevale 21 evrov. En izdelek bodo podarile Europi Donni, vse ostale pa obdržale. Za podrobnejše informacije pokličite Darjo Rojec (041 622 361).

JOGA

Z jesensko jogo začnemo znova v torek, 5. oktobra, prva skupina ob 16.15, naslednja ob 17.45 in tretja ob 19.15. Čeprav so vse tri skupine že skoraj zapolnjene, vas vabimo, da se prijavite. Če bo prijav dovolj, bomo organizirali jogo tudi ob četrtnih zvečer. Več informacij dobite pri vaditeljici Alenki Lobnik Zorko po telefonu 031 383 953.



TELOVADBA

S strokovno vodenimi telovadnimi in razgibalnimi vajami, prilagojenimi operirankam po raku dojk, začnemo znova v ponedeljek, 4. oktobra, ob 17. uri v telovadnici Športnega društva GIB na Drenikovi 32 v Ljubljani. Z vajami, primernimi za vse starosti, bomo nadaljevali vsak ponedeljek med 17. in 18. uro. Podrobnejše informacije so na voljo pri vaditeljici Dragici Bužga (031 522 038) ali v ŠD GIB (01 514 13 30). Vljudno vabljenje!

KERAMIKA V MARIBORU

V jesenskem času znova načrtujemo tudi začetni in nadaljevalni tečaj keramike, ki ju bo vodila priznana lončarka in oblikovalka Vesna Majes iz Dolenjskih Toplic. Žal datum in lokacija tečaja v Mariboru še nista dogovorjena. Informacije bodo na voljo na sedežu Europe Donne. Lahko nas pokličete vsak delavnik med 11. in 14. uro, in sicer na telefon: 01 2312 21 01.



IZLET NA BUČARJADO

Na jesenski izlet proti Kočevju se bomo odpravile **9. oktobra ob 7.30** iz pred Hale Tivoli v Ljubljani. Za začetek nam bo kustos na Trubarjevi domačiji na Rašici predstavil Trubarja in njegovo delo, v Velikih Laščah se bomo na sejmu BUČARJADA, ki ga pripravlja Veli-

kolaški aktiv kmečkih žena (predstavila pa se bosta tudi aktiva iz Cerknice in Blok), dodobra seznanile z dobrotami iz buč, v Ribnici si bomo ogledale izdelke suhe robe in rekvizite ribniških coprnice, na domačiji Fabjan nas bodo seznanili s pripravo Endovitala, s katerim krep-

mo imunsko odpornost, v Kočevju pa se bomo po dobrem kosilu sprehodile do izvira reke Nežice, katere vodo polnijo v stekleničke pod imenom Costella. Seveda si jo bomo lahko napolnile tudi same. .

Prijavite se lahko na sedežu Europe Donne po telefonu (01 231 21 01), na transakcijski račun Europe Donne, odprt pri NLB: 0201-1005-1154-225, pa nakažete do 25. septembra 18 evrov. Podrobnejše informacije so na voljo pri Darji Rojec (041 622 361).

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 Združenju 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 med 50. in 69. letom;

■ 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, EUROPO DONNO, s sedežem

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.

v Milanu, ki ima trenutno 44 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 28 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: Tatjana Rodošek



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 2010 znaša 10 EUR.



Ime in priimek:			
Datum rojstva:		Poklic:	
Naslov:		Telefon:	
Kraj:		Elektronski naslov:	
Področje dela, ki me zanima:			
Podpis:		Datum:	

Tek in hoja za upanje 2010

Zavežite za življenje in se nam pridružite:

- **v soboto, 25. 9., v Ljubljani pred Halo Tivoli**, kjer bomo tekli ali hodili 2, 4 ali 8 km po parku Tivoli.
- **v soboto, 2. 10., v Mariboru pred ŠD Center**, kjer bomo tekli ali hodili po mestnem parku Maribor.

Zbirati se začnemo ob 10-ih, štartamo **ob 11-ih**. Sledi prijeten kulturni in družabni program.

S štartnino v višini 10 evrov v Ljubljani in 5 evrov v Mariboru nam boste pomagali zbrati sredstva za nakup opreme za onkološke bolnike v Ljubljani, Mariboru, Celju in Novi Gorici.

Veselimo se vaše udeležbe in sodelovanja v boju proti raku dojke!