



NOVICE EUROPA DONNA

REVIIJA ZA ZDRAVE IN BOLNE - PRILOGA NAŠE ŽENE - ŠTEVILKA 40 - DECEMBER 2010

**MAMA JE
ZBOLELA**

**JANA KOTESKA
IN RAK DOJK**

**KDAJ IN KJE
KAKOVOSTNO
ZDRAVLJENJE?**

**HRANA JE
ZDRAVILO**

Fotografija: BrandXPictures

**SREČNO
IN ZDRAVO
2011**

Ideja za darilo,

s katerim boste obdarovali vse leto!



Presenetite vaše najljubše z njihovo najljubšo revijo in zavili vam jo bomo v lično darilce ter dodali osebni nagovor.

Vsi obstoječi naročniki, ki boste podarili revijo, boste deležni 25-odstotnega popusta.

Pokličite 01/ 473 81 35, 473 81 24, narocnine@delo-revije.si
Delo Revije, d. d., Naročnine, Dunajska 5, 1509 Ljubljana.

www.podari-revijo.si



Jana Lady ■ **STOP** **Obrazi** **Smrklija** **eva** **Anja** **VITKA** **Anja** **Lady**
lepa zdrava **MODNA** **ambient** **nasza zena** **DOMA** **Rože & VRT** **Mikro** **KIH** **Lady križanke**



Fotografija: Tatjana Rodšek

Včasih bi se morali vprašati: kaj, če umrem nocoj?

Nikoli namreč ne vemo, ali se bomo jutri spet zbudili. Edino, kar imamo, je zdajšnjost. Je torej danes, zdaj in ta hip. Zatorej bi se pravzaprav morali pogostejše zamisliti nad tem, kaj in kako delamo, kam gremo in koliko so vredna naša dejanja.

Najslabše človekove lastnosti so: bogatenje na račun drugih, kraje, napuh, ljubosumje, nemoralnost, žaljivost, pohlep, jeza ...

Najboljše lastnosti pa so: sočutje, zmožnost vživeti se v čustva drugega (empatija), ljubeznivost, prijaznost, dobrot, pripravljenost pomagati bolnim, osamljenim, starejšim, revnim ...

Na srečo je poleg čedalje bolj brezsrčnih menedžerjev, lastnikov kapitala in politikov tudi veliko takšnih ljudi, ki še znajo prisluhniti, pobožati in pomagati človeku v stiski. V hudi stiski so pogosto tudi bolnice z rakom dojk.

Kako jim pomagati? Vsakemu bolniku lahko ljudje v belem in modrem pomagajo tudi tako, da se jim, ko čakajo v prepolni čakalnici, prijazno nasmehnejo, jim povedo, da pridejo kmalu na vrsto; če ga sestra in zdravnik ter drugi zdravstveni delavci lepo sprejmejo in se mu, ko je na vrsti, v celoti posvetijo. To pa pomeni, da takrat, ko je v ordinaciji, ne telefonirajo, se ne pogovarjajo med sabo, mu odgovorijo na vsa postavljena vprašanja.

Svojci pa naj bi bolnikom pokazali, da jih razumejo, do njih naj bi bili naklonjeni, topli in sočutni. Pa tudi konkretno bi jim morali pomagati: pri gospodinjenju, nakupovanju, varovanju otrok in drugih opravilih.

Žal se bolnicam z rakom dojk, pa tudi drugim bolnikom, dogaja marsikaj neprijetnega. V zdravstvenih ustanovah jim ne odgovarjajo na vprašanja, klepetajo o tem, kaj in kje bodo jedli, se zabavali, pustijo jih čakati, ko pa pridejo končno na vrsto, pravijo, da zdravnika ni ...

Niso tudi redke, ki jih partner, ko izve, da imajo raka dojk, preprosto zapusti. Tako ostanejo, da jim je še huje pri duši, čez noč same z otroki, z bolniškim nadomestilom, ki je precej nižje od plače, brez preživnine, saj je nekateri očetje nočejo plačevati ... Ena od bolnic nam je s solzami v očeh zaupala, da ji je tašča zabrusila, da jo bodo lahko zdaj, ko je zaradi kemoterapije ostala brez las in shujšana, postavili kar na sredo polja namesto strašila!?

Mnoge bolnice so nam tudi povedale, da jih okolica, takoj, ko se razve, da imajo raka, pokoplje ali pa z njimi sploh nočejo več govoriti, kot da so kužne.

Ko se po vseh udarcih in po bitki z rakom vrnejo v službo, mnoge ugotovijo, da v pisarni nimajo več svoje pisalne mize, ker so pač mislili, da bodo umrle!? Če pridejo na delo naličene in urejene, jim pravijo, da so raka »blefirale«; če pa so videti slabo, jih takoj vprašajo, ali to pomeni njihov konec!?

Najhuje se godi tistim, pravijo bolnice z rakom dojk, ki delajo po štiri ure, štiri ure so pa upokojene. Teh bi se radi delodajalci čim prej znebili in jim to tudi pogosto povedo. In kar je najbolj žalostno: zanje se ne potegnejo niti kolegice! Ja, v tem ponorelem svetu, kjer so dobiček, naglica in brezobzirnost na prvem mestu, se mnogi tudi do bolnih vedejo, kot da bi imeli v prsih kamen namesto srca. Toda nihče ne ve, ali ne bo morda že jutri sam zbolel za rakom. Po statističnih pričakovanjih naj bi namreč še v tem stoletju za njim zbolel skoraj vsak tretji Zemljan.

* * *

V imenu Europe Donne, slovenskega združenja za boj proti raku dojk, vsem želim, da bi v letu, ki je pred Vami, srečali veliko dobrih, prijetnih, moralnih in poštenih ljudi in da bi vas združenje z njimi osrečilo. Želim vam tudi veliko smeha, dobre volje, veliko energije in rekreacije ter še veliko zdravih, srečnih in zadovoljnih dni.

Neva Železnik

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:** Andrej Verbič **Lektoriranje:** Lučka Tancer **Fotografije:** nepodpisane fotografije so iz arhiva Naše žene, Novice Europa Donna ali pa iz arhiva portretirank/cev.

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

Članarino, prostovoljne prispevke in donacije lahko nakažete na transakcijski račun, odprt pri

NLB, številka: 0201 1005 1154 225, naslov: Europa Donna, Slovensko združenje za boj proti raku dojk, Zaloška 5, 1000 Ljubljana, davčna številka: 717 53 281.

Europo Donno sofinancirajo: Ministrstvo za zdravje (dejavnosti na področju varovanja in krepitve zdravja, s poudarkom na zdravem življenjskem slogu), Fundacija za financiranje invalidskih in humanitarnih organizacij (FIHO), ki prispeva za Novice ED, predavanja in svetovanja, ter Delo Revije, d.d.

Tisk: SET, d. o. o., Vevška cesta 52, Ljubljana Polje.

Naklada: 17 000 izvodov

VSEBINA

PISMA, OBVESTILA	4
POGOVOR Z MOJCO SENČAR, PREDSEDNICO ED	7
DORJAN MARUŠIČ, MINISTER ZA ZDRAVJE	10
HRANA JE ZDRAVILO, DA NE ZBOLIMO	12
VESTI IN DOGODKI	15
MAMA JE ZBOLELA	16
ROŽNATI OKTOBER	19
IZPOVEDI BOLNIC	26
STRAH IN POGUM	32
ANKETA	34
GIBANJE	36
SEMINAR ED	38
ČLANSTVO	39

naša
žena
70 LET



KROŽI PO SPLETU

Tudi sam sem zdravnik in sem dežural v javnem zavodu, vendar sem dežurstvo dobesedno prespal, ker sem imel največ do dve intervenciji na noč, pa še to ni bilo nič nujnega. Zdaj sem zasebnik in sem plačan po opravljenem delu: torej, če je več bolnikov, več delam in več zaslužim. Ko grem na dopust, nič ne zaslužim. Delo je pregledno in natančno se ve, kaj, kdaj in koliko sem delal. Prej v javnem zdravstvu sem dobival vedno enako plačo, ne glede na to, koliko in kako dobro sem delal. Nekateri kolegi so imeli zaslobo v predstojnici in tem izbrancem ni bilo treba delati, ker nas je nekaj drugih delalo za dva. Na moja stalna opozorila se ni nihče odzval, ker bi sicer privilegiranci izgubili privilegije, teh pa je bilo ravno dovolj, da se ni nič spremenilo. Sistem je naravnan tako, da predstojnikov nihče ne nadzira, kadruje pa se po politični pripadnosti in ne po strokovnosti. Trend v bolnišnicah je naravnan tako, da zdravniki - izbranci delajo čim manj, mlajši pa čim več. Delo v ambulantni je nekaj povsem drugega, kot je opraviti vizito na oddelku in potem do odhoda domov nič več. Glasu najbolj obremenjenih in najslabše plačanih zdravnikov se ne sliši, najglasnejši pa so tisti, ki tudi največ zaslužijo. Dežuranje se je vedno splečalo, saj sem s spanjem v bolnišnici dobil še polovico ali

PISMO MINISTRU

Spoštovani gospod minister,

smo sredi rožnatega oktobra, svetovnega meseca boja proti raku dojk.

Slovenska Europa Donna je sicer dejavna skozi vse leto, vendar v tem mesecu še pozorneje razmišlja o tem, ali je v slovenskem prostoru vsaj približno enako dobro poskrbljeno za vse ženske, ki zbolijo za rakom dojk. In slovenska Europa Donna je tista, ki mora opominjati pristojne v zdravstveni politiki, da sledijo temu cilju.

V Sloveniji ženske še vedno ne vedo, katere ustanove so pri nas tiste, v katerih zdravljenje poteka po evropskih strokovnih smernicah (150 novih primerov na leto, posamezen kirurg operira 50 primerov, radiolog odčita 3000 mamogramov na leto, imajo dobro patologijo, time za zdravljenje raka dojk itd.).

Raka dojk še vedno zdravijo tudi v ustanovah, ki ne zagotavljajo kakovosti in strokovnosti po evropskih strokovnih smernicah.

Menimo, da imajo vse ženske v Sloveniji pravico izvedeti, katere ustanove v Sloveniji zdravijo raka dojk in kako kakovostno je v njih zdravljenje (koliko novih primerov obravnavajo letno, koliko operacij opravi posamezni kirurg itd.).

Prosimo vas, da nam te podatke posredujete, da jih bomo objavili v naših Novicah Europa Donna in na naši spletni strani.

Tako se bodo ženske z rakom dojk v Sloveniji lahko same in lažje odločale, kateri ustanovi bodo zaupale svoje zdravljenje in življenje.

Za vaše odgovore že vnaprej hvala.

Prim. Mojca Senčar, dr.med., predsednica ED

še več plače, sploh ob nedeljah in praznikih. In prav to je problem. Zdravniki si z dežuranjem popravljajo plače in od tega vira dohodka enostavno ne odstopijo. Zanimivo, ko se gredo »izobraževati« na Bali ali v Kenijo in drugam, jim to plača farmacevtsko podjetje, potni nalog in dnevnice pa dobijo od ustanove, kjer delajo. Zanimivo je tudi to, da kljub nedežuranju

določeni anesteziologi lahko popoldan delajo pri samoplačniških operacijah in se jim spleča za denar odpeljati iz Ljubljane v Izolo, v javnem zdravstvu pa ne morejo delati nadur!

Zdravniki lahko nemoteno delajo tudi v popoldanskih zasebnih ambulantah ...

V javnem zdravstvu je ogromno anomalij. Njihov skupni imenovalec pa je zaslužek.

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!

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 potrdilom, ki ga dobite v pisarni ED. Popusti se ne seštevajo. Nihče pa ne more imeti več kot 20 odstotkov popusta.

PREDAVANJA

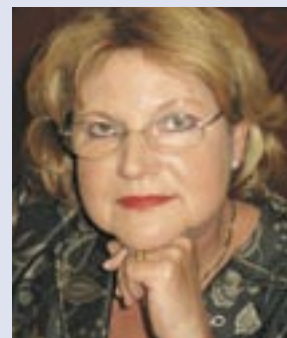
Europa Donna, slovensko združenje za boj proti raku dojk, nadaljuje s predavanji po slovenskih krajih. Poleg Mojce Senčar, predsednice združenja, zdravnice, ki je tudi sama prebolela raka dojk, lahko povabite v goste še Gabrielo Petrič Grabnar, dr. med., podpredsednico Europe Donne, in višjo medicinsko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



Mojca Senčar



Gabriela Petrič Grabnar



Tatjana Kumar

Fotografije: Neva Zeleznik



PISMA, OBVESTILA

Spomnim se tudi več debat in pomislekov državljanov, da tujih zdravnikov ne želijo, ker jim ne zaupajo. Bojda slovenski državljani ne razumejo hrvaščine ali srbskega jezika, torej želijo zdravnika, ki obvlada knjižno slovenščino, ne glede na kakovost njegovega dela. Kolegov absolutno ne podpiram in trgovanje z zdravjem državljanov je zame nekaj nesprejemljivega, sploh, ko za talca vzamejo celoten zdravstveni sistem in izsiljujejo zgolj zaradi denarja. Pa da ne bo pomote: obstaja izredno veliko poštenih in dobrih zdravnikov, ki sočustvujejo z bolniki, a se njihovega glasu ne sliši. Dokler zdravniki sami ne bodo očistili svojih vrst in bodo kolegijsko sčistili nekaj monopolistov v lastnih vrstah, ne bo sprememb. Marušič je prvi minister, ki je monopolnim zaslužkarjem stopil na rep, in v tem ga v celoti podpiram.

Nepodpisani zdravnik,
september 2010

PISMO IZ PREKMURJA

Sem Prekmurka, poročena, mati dveh sinov in babi treh zlatih vnukov. V letih od 1974 do 1978 sem se z rakom dojk prvič srečala, ko sem kot mlada medicinska sestra delala na Onkološkem inštitutu v stavbi C. Nikoli ne bom pozabila, kaj vse so doživljale ženske v tistem obdobju in kako je bolezen zaznamovala tudi nas

mlade in neizkušene sestre. Spominjam se, koliko smrti je šlo mimo nas in kako zelo nas je prizadela pravzaprav vsaka smrt. Čeprav sem ostala na onkologiji le štiri leta, saj sem potem ob delu končala študij socialnega dela, sem stik z večino takrat zaposlenimi in celo z nekaterimi bolniki ohranila vse do danes.

Izkušnje z onkološkimi bolniki so mi pri nadaljnjem socialnem, kadrovskem in pravnem delu v gospodarstvu pomagale, da sem se lažje odločala. Vedno po predpisih, a predvsem po srcu. To pa mnogim ni všeč. Kot vodja splošne službe v gospodarstvu na področju gradbeništva se namreč že več kot trideset let borim, da bi delodajalci spoznali, da mora biti vedno na prvem mestu človek, ne pa dobiček in kapital. Pa žal velikokrat ni tako, kot da bi mnogi, ki imajo vse niti v rokah, pozabili, kaj pomeni biti Človek. Pogosto jim je še manj mar za bolnega človeka. Te bi najraje kar odpisali.

Naj omenim še število dopustniški dni. Kot mlada medicinska sestra sem imela 29 dni letnega dopusta in prav toliko ga imam zdaj kot vodja splošne službe v gospodarstvu, skupaj z delovno dobo, s pogoji dela, starostjo itd. Moj sošolec v javnem sektorju pa ima 42 dni letnega dopusta! V naši občini, kjer živim, je povprečna pokojnina 329,75 evra! Kako lahko kdo sploh preživi s tako pokojnino? Še huje je, da mnogi, ki delajo, ne zaslužijo veliko več. Kam so politiki in tajkuni

pripeljali Slovenijo? Ko smo glasovali za osamosvojitve, smo imeli čisto drugačna pričakovanja. In končno, kako si tisti, ki so zaposleni v javnem sektorju, mednje sodijo tudi zdravniki, sploh upajo stavkati in zahtevati še višje plače? Mar ne vidijo, mar ne razumejo, da smo v krizi, da je desetina ljudi brez dela, da mnogi prejemajo mizerne plače ali pa sploh nobenih. Javni uslužbenci pa jih dobijo vsak mesec, nihče jih ne meče iz služb, vse prispevke imajo plačane, stečajev sploh ne poznajo ...

M. K.,
Murska Sobota

DAROVALCEM DOHODNINE

Vsem, ki ste odstopili del dohodnine, se Upravni odbor v imenu vsega članstva Europe Donne najiskrenejše 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. Najpristrčnejša hvala vsem za zaupanje. Obljubljamo vam, da se bomo še naprej trudili za bolne in tudi za zdrave. Vabimo tudi nove davčne zavezanke, da se pridružijo simpatizerjem in podpornikom našega programa.

Davčna številka ED je: 717 53 281.
Prim. Mojca Senčar, predsednica ED

- 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 pomagata pri iskanju denarja, da bomo lahko izpolnile zastavljene cilje in naloge ter pomagale tistim

bolnicam z rakom dojk, ki jih je bolezen pripeljala na rob preživetja. Prispevke lahko nakažete na transakcijski račun, odprt pri NLB, ŠTEVILKA: 0201 1005 1154 225; NASLOV: Europa Donna, slovensko združenje za boj proti raku dojk, Zaloška 5, 1000 Ljubljana; NAMEN: za bolnice v stiski, samopomoč, predavanja, Novice Europa Donna, podporo gibanju itd. Darujte, če lahko, za kar želite!

TRIJE SOS TELEFONI

Europa Donna ima tri SOS telefone. Na vaša vprašanja odgovarjajo:

- 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,
- na številko **051 411 963** pa lahko pokličete mag. Mojco Miklavčič, ki odgovarja predvsem na vprašanja mladih bolnic.

Vse tri lahko pokličete vsak dan med 11. in 19. uro. Svetujejo tudi sorodnikom in prijateljem, ki so v stiski ob boleznih matere, žene, sestre ... Z njimi se lahko dogovorite tudi za osebni pogovor.



SPLETNE STRANI ED

Europa Donna, slovensko združenje za boj proti raku dojk, ima tudi svojo spletno stran: www.europadonna-zdruzenje.si. Na njih lahko najdete vse, česar nam ne uspe objaviti v Novicah Europa Donna.



SLIKARSKA DELAVNICA



Fotografija: Ignac Kofof

Marca prihodnje leto načrtujemo **7. slikarsko delavnico**, tokrat **v Izoli**. Za osem do petnajst prijavljenih bo potekala šest sred ali četrtekov popoldne po tri šolske ure skupaj ali po dogovoru. Za vse potrebščine bo poskrbela Europa Donna. Tečaj vodi akademska slikarka specialistka Irena Špendl, ki jo lahko za dodatne informacije pokličete na številko 01 54 11 274. Prijavite se lahko prek Europe Donne - po pošti: ED, Zaloška 5, 1000 Ljubljana, po telefonu ED: 01 231 21 01 ali po elektronski pošti: europadonna@europadonna-zdruzenje.si. Novice sproti objavljamo na blogu (<http://slikanje-ed.blogspot.com/>), utrinke z dosedanjih delavnic pa lahko vidite v spletni galeriji (<http://picasaweb.google.com/slikanje.ED>).

MEF NA SEMINARJU

Ob koncu prvega dne seminarja ED v Portorožu je vse prisotne s pesmijo razveselil še Drago Mislej Mef, po poklicu sicer novinar in zadnjih šestnajst let lastnik in urednik izolskega Mandrača, sicer pa tudi glasbenik in tekstopisec pesmi, kot so: Veter z juga, Lahko noč, Piran, Anita, Znam živeti na tleh, Ne odhaja poletje itd.



Fotografija: Neva Zelnik

RAZSTAVA NA OI

Odprtje razstave del tretje, četrte, pete in šeste slikarske delavnice (kranjske, novomeške in dveh ljubljanskih) Europe Donne bo na Onkološkem inštitutu v četrtek, 9. decembra, ob 12. uri. Predvidoma bo razstavljenih okoli štiriideset platen, ki jih je naslikalo štiriintrideset amaterskih slikark, bolnic z rakom dojk in ozdravljenk. Razstava bo odprta ves december. Prisrčno vabljeni!



Fotografija: Ignac Kofof

GIBANJE VSAK DAN

Na seminarju ED v Portorožu prve dni novembra letos je bolnicam predavala tudi **mag. Alenka Höfferle Felc, dr. med., specialistka fiziatrije** iz Kliničnega centra v Ljubljani, in sicer o zgodnji in kasni fizikalni rehabilitaciji po rekonstrukciji ter o pomenu primerne telesne vadbe vsak dan. Tiste, ki želijo o fizikalni rehabilitaciji izvedeti več, lahko dobijo dodatna pojasnila po telefonu 01/ 522 52 82, ob četrtek od 13. do 14. ure. Če pogovor po telefonu ne bo zadoščal, se je mogoče dogovoriti tudi za srečanje, in sicer vsak prvi torek v mesecu ob 12. uri na Inštitutu za medicinsko rehabilitacijo v prvi kleti UKC Ljubljana. V tem primeru naj se ozdravljenke ali bolnice dogovorijo za pogovor dan prej po telefonu 01 522 36 81.

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.



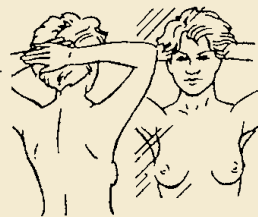
2 Nagnite se naprej in podprite desno dojko z desno roko. Z nežnimi krožnimi gibi leve roke rahlo pritiskajte nanjo.



3 Nagnite se naprej, spustite desno 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!

Z Mojco Senčar, predsednico ED, o trenutni obravnavi raka dojk v Sloveniji

KDAJ IN KJE KAKOVOSTNO ZDRAVLJENJE?

Z Mojco Senčar sva se srečali ravno dan po tem, ko je znova, kot že velikokrat, ob rožnatem oktobru, svetovnem mesecu boja proti raku dojk, s pismom opomnila ministra za zdravje Dorjana Marušiča na neenakopravno obravnavo bolezni dojk v Sloveniji.

DORA (organizirani presejalni program vseh žensk med 50. in 69. letom starosti) še vedno ni zažvela po vsej državi, še zmeraj je zdravljenje raka dojk razpršeno po številnih zdravstvenih ustanovah, ki ne dosegajo standardov, ki jih zahtevajo evropska strokovna merila. Prosimo, pogledajte okvirček: Bolnišnice po standardih EU.

»To pa pomeni, da pri nas raka dojk zdravijo tudi v ustanovah, kjer za to niso usposobljeni oziroma tam ne zagotavljajo zdravljenja po evropskih strokovnih merilih z nadzorom kakovosti dela,« je kritično začela prim. Mojca Senčar, dr. med., predsednica Europe Donne, slovenskega združenja za boj proti raku dojk.

PREVENTIVA

Rak dojk je bolezen, katere pojavnost še narašča. Vsako leto na novo zbolijo že okoli 1100 Slovenk, torej več kot tri na dan; umre pa jih okoli štiri, več kot ena na dan. Nič ne kaže, da bi se to zbolevanje ustavilo.

»Na srečo pa je bolezen vedno bolj ozdravljiva, če je odkrita dovolj zgodaj.« Prav zato Mojca Senčar, tudi sama ozdravljena od raka dojk, na vsakem koraku poudarja pomen preventive. Znano je, da natančen vzrok za nastanek raka dojk še ni znan, obstaja pa ne-

Mojca Senčar, predsednica Europe Donne: »Edini uspešni način odkrivanja raka je organizirano presejanje ali načrtno pregledovanje zdravega prebivalstva, ki mu pri nas rečemo DORA. Žal pa se DORA v Sloveniji zelo počasi širi, saj za zdaj 'pokriva' le 26 občin na širšem območju Ljubljane in Zasavje.«



Fotografija: Neva Železnik



kaj dejavnikov tveganja, ki so povezani z njim: ženski spol, rak dojke v ožji družini, zgodnja menstruacija in pozna menopavza, višja starost, pozna prva nosečnost (prvi otrok po 30. letu) oziroma ženske, ki niso nikoli rodile, debelost, telesna nedejavnost.

Ker so med bolnicami tudi mlajše ženske, celo dekleta, Mojca Senčar poudarja: »O boleznih dojke bi morali spregovoriti že z najstnicami, ki naj bi si začele enkrat mesečno pregledovati dojke.« Toda mesečno pregledovanje dojke za ohranjanje zdravja ni dovolj! »Potrebna je vsakodnevna telesna dejavnost, uravnotežena prehrana, vzdrževanje normalne telesne teže in pozitivna naravnost. Vse to lahko zniža obolenost za rakom dojke, za drugimi raki in

nica ves čas, tudi na predavanjih, ki jih ima po vsej Sloveniji. Zelo pomembna preventiva je tudi rentgensko slikanje dojke. »Vse ženske po abrahamu bi morale na dve leti opraviti presejalno mamografijo, pa čeprav pri rednem mesečnem samopregledovanju v dojkah ali na njih nič ne zatipajo. S takšno mamografijo je namreč mogoče odkriti tudi tiste majhne, še netipne rakave spremembe, ki bi postale tipne mogoče šele čez leto, dve ali pet,« poudarja. Če ženski odstranijo majhno spremembo, je po operaciji praktično zdrava, čeprav je imela začetnega raka dojke.

Prav zato je zelo ogorčena, ker se DORA tako počasi širi po Sloveniji. Za zdaj je vpeljana le v Ljubljani z okolico in v Završju (Trbovlje, Hrastnik, Zagorje).



Fotografija: Neva Železnik

RAK ŽENSK IN MOŠKIH

Pri moških je najpogostejši rak pljuč (16,8 odstotka), rak debelega črevesa in danke (14,2 odstotka), kožni rak (13 odstotkov) ter rak prostate (11,5 odstotka). Sledijo rak glave in vratu, rak želodca, ki je bil do leta 1967 na prvem mestu, rak mehurja in rak ledvic.

Najpogostejši raki **pri ženskah** pa so rak dojke (22 odstotkov vseh rakov pri ženskah), kožni rak (15,3 odstotka), rak debelega črevesa in danke (10,9 odstotka) ter rak materničnega vratu (6,4 odstotka).

Pri obeh spolih se incidenca raka večja še pri raku debelega črevesa in danke, malignem melanomu in drugih kožnih rakih, trebušni slinavki in ne-Hodgkinovih limfomih. Pri moških se večja incidenca raka mod, pri ženskah pa pljučnega raka in raka materničnega telesa.

drugimi kroničnimi boleznimi, kot so srčno-žilna obolenja, sladkorna bolezen tipa 2 in druge. O tem lahko kaj preberete v vsaki številki naših Novic.« Prosimo, da pogledate tudi okvirček 11 nasvetov proti raku. Ne le proti raku dojke! »Če se držite teh nasvetov, gotovo ne boste imeli zvišanega krvnega tlaka, holesterola ...«

Pomembno je preventivno vedenje posameznice/ka, poudarja naša sogovornica.

BREME RAKA

Breme raka je v posameznih življenjskih obdobjih različno. Med bolniki z rakom je:

- **1 odstotek** otrok in oseb, mlajših od 19 let,
- **2 odstotka** oseb, starih 19-34 let,
- **11 odstotkov** oseb, starih 35-49 let,
- **44 odstotkov** oseb, starih 50-69 let, in
- **42 odstotkov** oseb, starih 70 let ali več let.

ZGLEDI VLEČEJO

Kaj pa sama stori za zdravje?

Da je fit in polna pozitivne energije, si vsako jutro, takoj, ko vstane, iztisne eno pomarančo in eno limono ter poje eno banano, nato se obleče, sede v avto in se odpelje v telovadnico, kjer se eno uro razgibava na fitnes napravah, eno uro pa nameni še raztezanju in vajam za moč. Po telovadbi sede s prijatelji in prijateljicami na kavo in klepet za dušo. »Ves dan pa pijem vodo. Že med telovadbo je spijem približno pol litra. Ne pozabimo, da dve tretjini vsakega človeškega telesa sestavlja voda. Če telo ne dobi dovolj vode, se lahko izsuši (dehidrira). Najbrž niste vedeli, da nas lahko zato, ker ne pijemo dovolj, boli glava ali si prislužimo na primer tudi ledvične kamne. Zaradi dehidracije se tudi umre!«

Če ženskam ni vseeno, h kateremu frizerju grejo ali kdo jim popravi avto, potem bi morale biti še veliko bolj pozorne pri tem, kdo bo odločal o njihovem življenju in zdravju. Zato vsaki bolnici predlaga, da se pozanima, katere bolnišnice v Sloveniji so kakovostne, torej takšne, kjer obravnavajo raka dojke po evropskih strokovnih merilih.

Ko se vrne domov, gre najprej pod prho, nato zajtrkuje. Navadno ržene ali ovse ne kosmiče namoči v lahkem kefirju ali jogurtu in potem v to mešanico nareže sadje ter doda posneto skuto. Po zajtrku vzame še kapsulo nenasičenih maščobnih kislin in zvečer tableto kalcija z vitaminom B3, kar je v teh letih priporočljivo. Kadar je utrujena, pa tudi šumeče magnezijeve tablete, ki preprečujejo krče v nogah. Uživa uravnoteženo mešano prehrano z veliko zelenjave in sadja, pazi na maščobe, občasno je pusto rdeče meso, več rib in perutnine. Vzdržuje normalno telesno težo. Ob hrani rada popije tudi kozarec dobrega vina.

»Ocvrtih jedi in sladkarij pa pojem zelo malo. Jem, če le utegnem, najmanj trikrat na dan in vmes še sadje ter zelenjavo. Moja teža je takšna, kot je bila takrat, ko sem se vpisala na medicino.«



ZDRAVLJENJE

Potem se vrneva k onkologiji.

Še enkrat poudari, da v naši državi raka dojk še vedno zdravijo tudi bolnišnice, ki ne dosega evropskih strokovnih meril. To pomeni, da v teh ustanovah ne obravnavajo vsaj 150 novih bolnic na leto, operirajo pa kirurgi, ki nimajo dovolj izkušenj. Operiranja se namreč ne da naučiti samo iz knjig, ampak predvsem s prakso. Končno pa vse bolnišnice, ki zdravijo raka dojk, tudi nimajo timov za celostno obravnavo bolnic.

»Zato ni čudno, tako vsaj kažejo statistični podatki, da sta kakovost življenja in preživetje slovenskih bolnic v veliki meri odvisna tudi od ustanove, kjer se je bolnica zdravila,« nadaljuje brez dlake na jeziku. Na to opozarja predvsem zato, ker je Europa Donna zavezana skrbeti za enako dobro obravnavo vseh žensk, ki zbolijo za rakom dojk v Sloveniji.

Zato predlaga vsaki bolnici, naj se pozanima, katere bolnišnice v Sloveniji so kakovostne, torej obravnavajo raka dojk po evropskih strokovnih merilih. Če jim ni vseeno, h kateremu frizerju grejo ali kdo jim popravi avto, potem bi morale biti še veliko bolj pozorne pri tem, kdo bo odločal o njihovem življenju in zdravju.

PISMA, PISMA ...

»V devetih letih, odkar vodim Europo Donno, sem napisala že nič koliko pisem različnim ministrom za zdravje in

BOLNIŠNICE PO STANDARDIH EU

Mojca Senčar poudarja, da rak dojk ni ena, ampak zelo heterogena bolezen. Zato naj bi se z zdravljenjem te bolezni ukvarjale samo specializirane ustanove in dodatno izobraženi strokovnjaki! To pa pomeni, da naj bi ga zdravili le v bolnišnicah, kjer imajo:

- multidisciplinarne in multiprofesionalne time strokovnjakov (kirurge, interniste onkologe, radioterapevte, radiologe, psihoterapevte, fizioterapevte, posebej šolane medicinske sestre za raka dojk itd.),
- patologijo (pregled tkiv z mikroskopom), ki lahko določa najmanj osem posebnosti vsakega tumorja,
- vsako leto obravnavajo najmanj 150 novih primerov,
- kirurge, ki operirajo vsako leto vsaj 50 žensk z rakom dojk!

11 NASVETOV PROTI RAKU

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 dojk, visok krvni tlak, sladkorno 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!

6. Izogibajte se pretiranemu sončenju! Še posebej pomembno je, da pred soncem zaščitite otroke in najstnike! Tisti, ki jih sonce rado opeče, pa naj se mu popolnoma izognejo!

7. Pazite, da ne pridete v stik z rakotvornimi (kancerogenimi) kemikalijami!

8. Po dvajsetem letu starosti naj se vse ženske udeležujejo programa (presejanja) za zgodnje odkrivanje raka materničnega vratu, pri nas imenovanega **ZORA!** Ta brezplačni program je namenjen ženskam med 20. in 64. letom starosti.



Fotografija: PhotoDisc, Inc

Vsakodnevno gibanje ščiti tudi pred rakom dojk.

9. Po petdesetem letu starosti naj se ženske udeležujejo programa (presejanja) zgodnjega odkrivanja raka dojk – **DORA**, ki je brezplačni presejalni program za ženske med 50. in 69. letom.

10. Po petdesetem letu pa naj se moški in ženske udeležujejo programa (presejanja) za zgodnje odkrivanje raka debelega črevesa in danke – **SVIT**, ki je brezplačen za prebivalstvo med 50. in 70. letom.

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

jih prosila, da imenujejo tiste ustanove, ki so v naši državi zares kvalificirane za zdravljenje raka dojk. Na to še noben minister ni odgovoril,« je ogorčena.

»Če že ne imenujejo centrov za zdravljenje raka dojk, ki izpolnjujejo evropske standarde, bi morali objaviti vsaj, koliko primerov letno posamezna bolnišnica, ki se loteva zdravljenja raka dojk, obravnava in koliko operacij raka dojk opravi posamezni kirurg. Na podlagi teh podatkov bi se ženske lažje - kot zdaj, ko nič ne vedo - odločale, kdo jih bo operiral in kje se bodo zdravile. Ker pacientke zdaj teh podatkov nimajo, se pač običajno odločijo za bolnišnico, ki je najbližje njihovem domu, pa čeprav ta ne izpolnjuje strokovnih meril.«

In katere ustanove izpolnjujejo ta merila? »Nikomur ne bi rada delala krivice, saj ne razpolagam z vsemi podatki. Zato tudi težko svetujem bolnicam, kam naj

gredo na zdravljenje, kar me pogosto sprašujejo. Zagotovo je to naloga ministrstva za zdravje! Edino na ta način bi imele vse ženske vsaj približno enake možnosti z zdravljenjem, če zbolijo za rakom dojk,« je sklenila.

Neva Železnik





Dorjan Marušič, dr. med., minister za zdravje

NEGUJMO ZDRAVJE!

Dorjan Marušič je mlad uspešen strokovnjak z univerzitetnima diplomama iz matematike in medicine, specialist interne medicine, ima končan podiplomski študij menedžmenta neprofitnih organizacij, zavidanja vredno bero strokovnih objav, bogato zdravniško prakso in zajetno politično kilometrino, najprej kot državni sekretar na ministrstvu za zdravje in od 7. aprila 2010 kot minister za zdravje.

Razloge za dosedanje uspehe pripisuje minister danostim, za katere je hvaležen matični družini in okolju, v katerem se je rodil, ter družini, ki jo je sam ustvaril. Obstaja pa tudi nekaj tretjega, pravi, nedoločljivega, kar je z orodji, ki so danes na voljo, težko definirati, v matematiki pa je pri racionalnih in iracionalnih številih lahko razložljivo. Eden njegovih motivov je, da si vedno poskuša postaviti višji cilj, kot misli, da je zanj sposoben. Družina, v kateri je rasel, je bila zelo predana delovnim navadam, okolje, ki sta ga ustvarila s soprogo, pa mu daje toplino ženske energije. Ponosno pove, da ima ob sebi pet žensk. Soproga, s katero sta skupaj načrtovala študijsko pot, poučuje matematiko, starejša hči je komparativistka, druga je končala študij dizajna, tretja študira psihologijo, najmlajša pa je srednješolka, zadnji up očeta, da bo izbrala medicino. »Nobene nisem silil v študij, pomembno je, da so samostojne pri izbiri in odgovorne pri uresničevanju svojega cilja,« še doda.

■ **Kaj vas je spodbudilo, da ste se po matematiki odločili še za medicino?**

V srednji šoli sem bil močno usmerjen v matematiko, uspešen sem bil na tekmovalnih, zgled sem imel v starejšem bratu in rasel sem v okolju, kjer je bila matematika vrednota. Spodbudo za študij

medicine pa so mi dali starši. Ljubezen je nihala med dvema »M«, pa sem se odločil za oba. V začetnem obdobju študija medicine je bilo težko usklajevati oba dela možganov, saj je v medicini zelo veliko pomnjenja, matematika pa terja drugačen pristop. Ko mi je to uspelo, sem dobil dodaten zagon.

■ **Kaj počnete v času, ki ga namenjate samemu sebi?**

Pri trenutnih obremenitvah se ob koncih tedna v domačem okolju še vedno posvetim vsaj eni od nekdaj priljubljenih aktivnosti (džogingu, plavanju ali kolesarjenju), najbolj pa se sprostim s tekom, ki sem ga do dvajsetega leta sovražil. Med tekom najdem odgovore na najtežja vprašanja in si baterije najbolj napolnim, do neke mere mi jih polni tudi določena vrsta glasbe. Žal je med tednom skrb za telesno zdravje nekoliko popustila.

■ **Udeleženci nedavnih Europadonnih Tekov za upanje so nam povedali, da je kronične bolnike strah, da zdravljenje ne bo pravočasno, da jim**

določene zdravstvene storitve in nekatere zdravila ne bodo dosegljiva ... Je strah upravičen?

Strah ni upravičen. Naj vam povem, da me je v prvih šestih mesecih ministrovanja nekako razočaral negativistični pristop Slovencev do vsega, ne samo do področij zdravja. Ugotavljam, da večina raje vidi slabe kot dobre plati. Vsak stremi za tem, da bi uredil svoje mikrookolje, in zelo težko naredi korak nazaj, da bi potem naredil dva koraka naprej.

Kot dober primer bi rad izpostavil uspešno presaditev jeter. Koliko odrekanja je bilo potrebnega in koliko znanja, da smo to dosegli. To je vrh medicine, ki nam ga marsikatera bistveno večja država zavida. Pri nas sprejemamo to kot samo po sebi umevno. Lahko rečem, da poznam največ zdravstvenih problemov v Sloveniji. Zanesljivo mi vseh ne bo uspelo odpraviti, želim pa si, da bi v prakso prinesel čim več dobrih rešitev. Zato z ekipo in sodelavci ne iščemo problemov, ampak predvsem rešitve.

Vsem Slovenkam in Slovencem polagam na dušo, naj skrbijo za svoje zdravje vse življenje, od mladosti do starosti.

■ Vemo, da je v Sloveniji zdravnikov premalo.

Res je. Za zagotavljanje zadostnega kadra v prihodnje bo od leta 2011 do 2030 zagotovljen večji vpis na Medicinski fakulteti v Ljubljani in Mariboru, hkrati pa poenostavljamo postopke zaposlovanja zdravnikov in zdravnic iz tretjih držav.

■ Z reorganizacijo zdravstvenega sistema načrtujete tudi prevetritev zdravstvenih pravic. Jih je bilo doslej preveč?

Ni jih preveč. Zdravje je vrednota, ki se je zavemo šele, ko zbolimo. Sicer pa se vsaka družba dogovori – glede na razpoložljiva sredstva in prioritete zdravljenja – za obseg zdravstvenih pravic. Pri postavitvi dosedanjega sistema smo bili nekoliko nerodni. Sedanja »košarica zdravstvenih pravic«, ki jih financiramo iz obveznega zdravstvenega zavarovanja, obsega nekatere pravice, ki niso zdravstvene. Na primer posmrtnino, ki jo dobi družina kot finančno pomoč. Prava zdravstvena pravica družini umrlega bi bila strokovna pomoč, ki jo v drugih državah že poznajo. V družino, če pomoč potrebuje, pride ustrezno usposobljen psiholog, psihiater ali socialni delavec in ponudi podporo žalujočim.

Drugi primer pravic, ki so večinoma kri-te iz prostovoljnega zdravstvenega zavarovanja in na neki način spodbujajo porabo, so zdravila, ki niso nujno potrebna.

■ Je bila odpoved soglasij večine slovenskih zdravnikov k dežurstvom že s 1. septembrom 2010, čeprav naj bi bila nižje ovrednotena šele od 1. januarja 2011 dalje, upravičena? Niso morda nekoliko prehiteli?

To je bilo eno težjih obdobij v moji karieri. V določenih trenutkih sem se dotaknil tudi dna etičnih in moralnih principov v slovenskem prostoru. Vesel sem, da se je zgodba končala v dobrobit bolnikov. Te imam dejansko vedno pred očmi, to mi lahko verjamete. Tovrstna poteza zdravnikov ni bila potrebna.

Dosedanja ureditev dežurstev je bila nevzdržna in bi lahko sistem nevarno zamajala. Število dežurnih mest s 24-urno dežno službo je naraslo na 1280 mest, in to brez analize dejanskih potreb. Pomanjkanje zdravnikov so blažili z angažiranjem starejših in z ustreznimi plačili dežurstev.

Prenove dežurstev smo se lotili s pravo pravilnikov, reorganiziramo delo in poskušamo zagotoviti dodatni kader, število dežurnih mest pa zmanjšujemo predvsem s povezovanjem. Slednje zagotavlja več znanja na enem mestu in kakovostnejšo obravnavo bolnikov. Na

obali, od koder prihajam, to že poteka in je dobro sprejeto pri zdravnikih in pri drugem zdravstvenem osebju.

■ Bolnice z rakom dojk se nad strokovno obravnavo praviloma ne pritožujejo, močno pa pogrešajo pristnejšo komunikacijo z zdravstvenim osebjem. Je tudi na tem področju mogoče kaj storiti?

Sporazumevanje je zagotovo pomembno in je žal pogosto pomanjkljivo. To sem občutil tudi sam v svoji zdravniški praksi. Ko sem bil strokovni direktor bolnišnice v Izoli, smo večino pritožb odpravili s pogovorom, saj je večina želela le toplo besedo. Tudi pri zgodbah, pri katerih se je paralo srce, so želeli samo opravičilo. Rešitev vidim v vgrajevanju znanja o komuniciranju v sistem izobraževanja, morda že v osnovni šoli. V zdravstvu pa bi morali v študij medicine uvesti predmet o komuniciranju.

■ Europa Donna si s svojimi številnimi dejavnostmi na moč prizadeva, da bi ozavestila ljudi in jih prepričala, da je za ohranjanje zdravja najpomembnejša preventiva. Osvetlite, prosim, njen pomen.

Za zanesljivo izboljšanje zdravstvenega sistema so pomembni trije »P« (preventiva, promocija in protection - zaščita). Vse aktivnosti sem v to smer zastavil že ob nastopu funkcije. Političnih točk za to ne pričakujem, ker je to naložba

zdravje. Tudi v proračunu skušamo v ta namen zagotoviti več sredstev.

Slovenija je ena redkih, ki ima vzpostavljene tri preventivne programe za raka: DORO, ZORO in SVIT. Mnoge države imajo samo enega ali pa so omejeni na določene regije. Zelo pomembno je, da se povabljeni zdravi ljudje na presejanje odzovejo! Moti pa me, da se nekateri programi promovirajo s tem, koliko raka so odkrili, namesto da bi povedali, kolikim so lahko zagotovili, da je zelo malo verjetnosti, da bodo zboleli, in povedali tistim, pri katerih so bolezen odkrili, da so jim prav z zgodnjim odkritjem življenje podaljšali.

Pri promoviranju presejalnih programov moramo paziti, da raka ne stigmatiziramo. Prav tu je pomoč nevladnih organizacij zelo dobrodošla. Pričakujem, da bo program DORA kmalu zaobjel ves slovenski prostor, in upam, da bomo presejanje uveljavili tudi na področju drugih rakavih in pa kardiovaskularnih bolezni. Naložba v preventivo bo na dolgi rok pomembno zmanjšala stroške zdravljenja in podaljšala ter izboljšala kakovost življenja.

■ Namenite bralkam in bralcem naše revije še nekaj spodbudnih besed.

Najkrajše: negujte pozitivno zdravje, kar pomeni, imejte pozitiven odnos do zdravja. S svojim zdravjem se prepogosto poigravamo. Če bi imeli pozitiven



Minister za zdravje Dorjan Marušič z družino

Fotografiji: Osební arhiv

na dolgi rok. Minister se mora obrniti k ljudem, to je njegova zaveza. V Sloveniji imamo na tem področju že kar nekaj primerov dobrih praks (omejevanje porabe tobaknih izdelkov, pitja alkohola ...). Vsem Sloenkam in Slovencem polagam na dušo, naj za svoje zdravje skrbijo vse življenje, od mladosti do starosti. V to verjamem. Na tem področju delujem tudi v širšem evropskem prostoru kot član WHO-jevega odbora za okolje in

odnos, bi si zagotovili dolgo in zdravo življenje že z načinom prehranjevanja ter s telesnimi dejavnostmi.

Naj se na koncu opravičim Europi Donni in vsem tistim, ki spodbujajo pozitiven pristop k zdravju, ker se vseh prireditev ne morem udeležiti, a jih močno podpiram. Moj mandat je zelo kratek, imam samo še dve leti, in v tem času bi rad naredil še veliko v dobro nas vseh.

Danica Zorko



Svetovalka za zdravo prehrano: Marija Merljak

HRANA JE ZDRAVILO, DA NE ZBOLIMO

Zakaj danes ljudje pogosteje zbolevajo za rakom? Kaj je bilo nekoč drugače kot danes? Marija Merljak je prepričana, da igra pri tem pomembno vlogo prehrana. Pravi, da so nekoč ljudje vedeli, da je hrana tudi zdravilo. Takoj ko jih je telo opozorilo, da je z zdravjem nekaj narobe, so na vrtu ali v gozdu poiskali pomoč. In jo pojedli.

Najprej pove, da se je v današnjem času odnos do hrane odločilno spremenil. »Obroki so za vse ljudi pomenili druženje. Izhajam iz kmečke družine, s Cola na Primorskem, in pri nas smo vedno jedli skupaj. Tudi če smo imeli prej veliko dela, smo se pri hrani vedno umirili, se usedli in jedli z užitkom.« Ko so ljudje jedli, so se torej razbremenili in sprostili. Danes se kljub še večjemu stresu to redkeje dogaja.

Drugi vidik, ki ga izpostavi, je hrana kot zdravilo. Če je imel kdo težave z zdravjem, so mu rekli, naj gre po koprive (za kosti), naj si nariba korenje (za želodec), skuha zelje, poje česen (proti bakterijam) ... Za vsako težavo so imeli odgovor.

»Tudi zdravniki so ravnali tako. Ko sem imela kot otrok sklepno revmo, mi je zdravnik poleg zdravila prinesel tudi ribje olje. Mami pa je za krepitev imunске obrambe naročil, naj si skuha staro kokoš. In še po jagode nas je poslal v gozd, po vitamine.«

V današnjem času se je to zelo spremenilo. »Pogosto mislimo, da nam lahko k zdravljenju pripomorejo samo zdravila in zdravniški posegi. Na hrano pa pozabljamo. Ljudje se pogosto odločijo, da se bodo potem, ko (če) bodo ozdraveli, začeli bolj pravilno prehranjevati. Namesto da bi takoj, ko jim telo s slabim počutjem pove, da delajo nekaj narobe in nepopolno, naredili vse, da ga spet okrepijo. Močno telo pomaga pri zdravljenju bolezni.« Med drugimi recepti za zdravje, ki so

jih poznali še petdeset let nazaj, omeni Marija Merljak še boljši zrak, čistejšo vodo, povezanost z naravo in dobro mero smeha. »Velikokrat pripovedujem, da smeh tako neverjetno zdravi. Tudi to je včasih pripomoglo k dobremu počutju ljudi. Kadar se človek dobro počuti, težje zboli, če pa že zboli, hitreje ozdravi,« pove vedno pozitivno naravnana sogovornica. Zato hitro doda, da nam kljub spremembam ni treba le objokovati starih časov, ampak da je zanjo tudi današnji čas čudovit. »Ogromno imamo, hrana nam je bolj na doseg, ampak v tej obilici hrane moramo dejansko uporabljati zdravo kmečko pamet.«

TRI OBRAMBNE ČRTE

Zaupala nam je kar nekaj starih dobrih modrosti in tudi znanja, ki so ga prinesle sodobne raziskave. Predvsem nam je povedala, katere so tiste glavne sestavine prehrane, ki nam pomagajo v obrambi pred boleznijo: karotenoidi, križnice in flavonoidi. »To je zdravilo, ki ga na tem svetu iščemo.« Ne bo ga težko poiskati, slediti moramo čim bolj živim in pisanim barvam.

1. Modro in vijolično

Robidnice, borovnice, razne jagode, bezeg, šipek, rdeča pesa, jajčevci, zeleni čaj ... To so sadeži, bogati s flavonoidi. »Flavonoidne snovi so v telesu usmerjene v ustavitev razvoja raka.«

Marija Merljak, univ. dipl. inž. živilske tehnologije: »Pri izboru hrane nič ne zgrešimo, če poslušamo svoje telo, se opazujemo, jemo vsake stvari po malo in uporabimo tisti trenutek tisto hrano, ki je tam zrastle.«

Kaj naredijo? »Če se hočejo rakave celice razširiti, potrebujejo drobne žilice, kapilare, po katerih dobivajo hrano. Flavonoidne snovi preprečijo nastanek mreže kapilar. Uboga rakava celica potem naredi celični samomor, ker nima več hrane,« pojasni Marija Merljak. Flavonoidi torej preprečijo, da bi se bolezen razvila.

2. Križišče zdravja

Brokoli, brstični ohrov, zelje, repa, kolera-ba, cvetača ... To so križnice, naša druga obrambna črta pred boleznijo, pojasni sogovornica. »Raziskave kažejo, da lahko križnice v obolelih celicah sprožijo naravne mehanizme za popravilo nastalih okvar. Križnice namreč spodbujajo nastajanje naših notranjih antioksidativnih encimov. Če v telesu že naredimo nekaj slabega, povzročamo oksidacijo ali kvarjenje, križnice spodbudijo popravilo teh okvar.«

3. Oranžno, rdeče in temno zeleno

Paradižnik, paprika, špinača, blitva, koprive, peteršilj, melona, lubenica ... vsebujejo obilje karotenoidov. Znanih je



približno 600 vrst karotenoidnih snovi. »Njihove močne in žive barve nas varujejo. Ena od raziskav je pokazala, da se je pri ljudeh, ki so pojedli pet s karotenoidi bogatih obrokov na dan, imunski sistem v 20 dneh izboljšal za 37 odstotkov, število imunskih celic ubijalk (T-celic) se je povečalo za 20 odstotkov in za 44 odstotkov je bilo manj oksidacijskih poškodb celice.«

NAJBOLJŠE JE DOMAČE

Marija Merljak svetuje, da vse te snovi, če je le mogoče, poiščemo v domačem okolju. »Včasih smo na vsakem pobočju vedeli, kje so gozdne jagode, kje so robide ... Vedeli smo, kdaj zorijo češnje, in ne le to, sproti

Modro in vijolično



Sadeži, bogati s flavonoidi, so v telesu usmerjeni v ustavitev razvoja raka. Sem spada tudi zeleni čaj.

Oranžno, rdeče in temno zelene



Pred zimo nam prija oranžna hrana, ki pomaga okrepiti imunski sistem in hkrati dviguje razpoloženje. Tudi hrana rdeče in temno zelene barve vsebuje veliko karotenoidov.

smo jih pojedli. Prav tako smo jedli koprive namesto špinace in podobno. Izredno smo bili povezani z naravo. Ko nam je telo povedalo, da nekaj potrebuje, smo šli to iskat.« Danes gremo po hrano večinoma v trgovino. Tu je ponudba tako pestra, da vseh sadežev niti ne poznamo. A težava je v tem, da jih ne pozna niti naše telo. »Ne bom rekla, da živila, ki pripotujejo k nam od daleč, niso dobra. Vendar se moramo nanje šele encimsko pripraviti, da jih bomo lahko ustrezno razgradili. Nekaterim to uspe prej, drugim pozneje. Sadež, ki je zrasel v Avstraliji, je gotovo prav tako dober, a najboljši je za Avstralce,« pojasni prehranska strokovnjakinja. Poleg tega rastlina, ki mora prepotovati dolgo pot, na njej izgubi del snovi in na cilj ne prispe tako bogata, kot je bila

morda na začetku. »Upam si trditi, da je borovnica, ki jo najdemo v gozdu in takoj pojemo, vredna več, čeprav je imelo morda tisto živilo od daleč v začetku veliko več koristnih snovi.« Vse to moramo pri izbiri živil upoštevati.

PRAZNO OBILJE

V današnjem času imamo vsega veliko, ugotavlja Marija Merljak. »Zelenjave in sadja imamo na pretek, a vprašanje je, koliko koristnih hranil ta zelenjava vsebuje. Malo. Izračunali so, da se je pri zelenjavi in sadju količina zaščitnih snovi zmanjšala na 20 odstotkov.« Tako danes ni več dovolj eno jabolko na dan, da bo odgnalo zdravnika stran, kot pravi pregovor. »Jabolko, ki smo ga zaužili pred 50 leti, je imelo v sebi veliko več

koristnih hranil, kot ga ima današnje.« Dandanašnje jabolko je zrastle na osiromašeni zemlji, morda niti ne na našem vrtu. Da je dozorelo, so mu pomagala razna tuja zaščitna sredstva in gnojila. Sogovornica pa poudarja, da ima največ zaščitnih snovi v sebi prav sadež, ki mu je uspelo zrasti kljub težkim razmeram, ki se je sam obvaroval pred škodljivci, ki ga nismo prav nič 'ujčkali'.

»Bolj ko se mora bojevati, več zaščitnih snovi ima v sebi.«

Glavna zaščita teh rastlin, ki jo naše telo z zaužitjem izkoristi, so rastlinska barvila.

»To so antioksidanti, ki podpirajo naše zdravje. Ko pridejo v naše telo, se spet spopadejo, ampak takrat ne več z muhami in drugimi rastlinskimi škodljivci, ampak z boleznijo. Popravljajo poškodbe celic in naše delovanje. Ugotovili so, da so narodi, ki uživajo veliko zaščitnih snovi, veliko

Križišče zdravja



Križnice v celicah spodbudijo popravilo nastalih okvar.



ČIM VEČ V PAKETU

Še eno pomembno priporočilo izpostavlja Marija Merljak: dobro je, da čez dan uživamo čim več flavonoidov, pa ne le ene vrste sadežev, ampak čim več različnih. Prav tako tudi čim več križnic in čim več karotenoidov. Delovanje posameznih članov skupine se namreč vzajemno dopolnjuje. »Križnice, ki delujejo v skupini, imajo večjo moč kot vsaka posamezno. Podobno velja tudi za drugi omenjeni skupini. Našemu telesu bo najbolj koristilo, če bo naš krožnik čim bolj pisan in barvit,« poudarja prehranska strokovnjakinja. »Tudi če jemljemo prehranska dopolnila, posezimo po takih, ki vsebujejo več različnih sadežev.«

barvastega sadja in zelenjave, bolj zdravi, čeprav sicer morda jedo bolj nezdravo. Tako se na primer Francozi, ki imajo radi bel kruh in čudovite maslene omake, kljub temu ponašajo z zdravim ožiljem.«

BOLEZEN ZATRIMO V KALI

Kaj pa, če vendarle zbolimo za rakom? Marija Merljak poudari: »Zaupajmo. Vse bo dobro. Kot prvo, zaupajmo sebi, da smo sposobni spet uravnati naše telo, in kot drugo, zaupajmo zdravniku in osebju, ki nam pomaga pri zdravljenju. To zaupanje je prvi pogoj za zdravlje. Zdravnik bo v procesu zdravljenja naredil svoje, ampak mi ne smemo zaostajati. Tukaj nam bo prehrana v dragoceno pomoč.«

Z uživanjem prave hrane in pravih hranil se bo naše počutje izboljšalo. S tem se bodo izboljšale naše možnosti za čimprejšnjo ozdravitev, je prepričana Merljakova.

A skrb za pravo prehrano se mora nadaljevati tudi pozneje. »Imunski sistem mora postati in ostati krepak, da zmore odkrivati morebitne zametke nove bolezni in jih v kali zatreti. Po zdravljenju je pomembno prepoznavanje napak. Imunski sistem jih lahko odkrije, ko jih niti medicinske naprave še ne morejo zaznati, in jih lahko popravi.«

Najhujše bolezni nastajajo počasi in več kot je okvarjenih celic, hitreje pride do preloma, ko zbolimo. Zato moramo vsak dan skrbeti, da postane naše telo v tem

boju zmagovalec, svetuje Marija Merljak. »Če danes ne moremo pojesti dovolj dobre in raznolike hrane, naloge ne smemo preložiti na jutri. V tistem trenutku moramo poskrbeti, da bomo zmagovalci. Če ne drugače, pa ob pomoči prehranskih dopolnil.«

DOPOLNILA – DA ALI NE

Odgovor je da. Če si vseh potrebnih snovi ne moremo zagotoviti s hrano, je bolje, da posežemo po dopolnilih, kot da bi telo pustili lačno. »Dopolnila niso nadomestila za obrok. Dopolnila, ki jih vzamemo, morajo biti takšna, kot je hrana. Pojemo nekaj križnic in jih dopolnimo še z dopolnilom, še posebno, če je v telesu že nekaj narobe ali nam nekaj manjka. Vzemimo dopolnilo, v katerem je čim več živil iz te skupine. Če bomo pojedli le dopolnilo iz enega živila ali le ene snovi, ta sama ne bo delovala ali pa bo delovala celo preveč in bo telo vrgla iz ravnotežja.« Strokovnjakinja svetuje, da zdravniku vedno povemo, kaj jemljemo.

HRANA PROTI RAKU

Pomembnejša živila in spojine, ki varujejo pred rakom:

Živilo	Spojina v njem
kurkuma	kurkumin
paradižnik	kapsaicin, likopen
grozdje	resveratrol
med	pentenilni ester kafejske kisline
česen	dialil sulfid
zelje	indol-3-karbinol
brokoli	sulforafan
čili	kapsaicin
ingver	(6)-ingverol
zeleni čaj	epigalokatehin-3-galat
soja	genistein
kava	klorogenska kislina

PRISLUHNIMO TELESU

Telo in narava nam sama povesta, kaj moramo jesti v določenem trenutku, je prepričana sogovornica. Pri današnjem prehranjevanju bi se, kot pravi, morali držati sezonskega sadja in zelenjave. »Ne nabiramo zaman regrata spomladi, takoj po zimi, ko našemu telesu nečesa primanjkuje. Zakaj nam v poletnem času neverjetno prija osvežilne solate? Ali pa novembra kakiji, buče, pomaranče? Takrat potrebujemo sadeže oranžne barve. Pomagajo nam izboljšati imunski sistem pred zimo. Poleg tega nam njihova

barva dviguje razpoloženje, ko postaja vedno bolj tesnobno.«

Narava vedno deluje v nekem dinamičnem krogu. »Če poslušamo telo in čemo odprti za naravo, nam ni treba računati in preiščevati, kaj vse moramo pojesti. Vzemimo tisto, kar je takrat tukaj.«

Glavni telesni oznanili, da nam nekaj manjka, sta:

utrujenost, ki nam pove, da je nekaj narobe z izkoristkom hrane, in prebavne težave, ki kažejo, da strupene snovi kvarijo naše telo.

Marija Merljak najde za vsako težavo ustrezno zdravilo – v hrani. Za težave z očmi priporoča korenček (če ga prerežemo, ima obliko očesa), za srce paradižnik (ki ima ravno tako štiri prekate), za ožilje grozdje, za sečila brusnice, za možgane kvas ...

TO ŠE NI VSE

Za konec ponovimo osnovna navodila za ohranjanje zdravja.

Jesti moramo sezonsko hrano, ki je zrasla v našem okolju in je biološko pridelana.

Za zaščito je najboljša hrana živih in pestrih barv.

Na krožniku naj bo skupaj po več živil iz skupin karotenoidov, križnic in flavonoidov.

Hrano uživajmo v dobri družbi in ob smehu.

Je to vse? Ne. Karotenoidne snovi varujejo maščobni del celice, flavonoidne snovi vodni del celice, križnice pa poskrbijo za popravilo okvar v celičnem jedru. A da vse to deluje, mora biti izpolnjen še osnovni pogoj. Celična ovojnica mora biti ravno prav prepustna, da lahko sprejme vse tisto, kar celica potrebuje, da se bojuje s svojimi sovražniki, da ima dovolj gradiva za obnovo, da iz hrane nastane dovolj energije in da odpadne snovi odidejo iz nje.

O tem, kako vse to doseči in kakšno vlogo imajo pri tem maščobe, beljakovine, ogljikovi hidrati, bakterije in voda, pa v nadaljevanju, ki sledi čez tri mesece v naslednjih Novicah Europa Donna.

Urša Blejc

SKRIBIMO ZA MOČNE KOSTI

Marija Merljak bolnicam po zdravljenju raka priporoča, da posebno skrb namenijo ohranjanju močnih kosti (še posebno pri hormonskih oblikah raka). A zanimivo, pri tem ne poudarja le pomena kalcija in vitamina D, ki skrbita za gradnjo, ampak pravi, da moramo telesu zagotavljati tudi hranila, ki preprečujejo prehitro razgradnjo kosti. Zato so pomembni trije minerali: silicij (jabolka, oves), bor (med) in mangan (rdeča pesa) ter še vitamin K. Slednjega dobimo s probiotičnimi jogurti, kislo repo in zeljem, ker ga ustvarijo 'prijazne bakterije'.



HVALA, VENGE!

V Sloveniji vsako leto za različnimi vrstami raka na novo zboli okoli dvanajst tisoč ljudi. Zato ni čudno, da je na Onkološkem inštitutu v Ljubljani vse večja gneča tistih, ki so zboleli, in tistih, ki bolne spremljajo. Ob boleznih, ki mnogim popolnoma zamaje tla pod nogami, so nadvse dobrodošle izkušnje prostovoljk, ki vse, ki to želijo, oskrbijo z osnovnimi informacijami o raku, torej s primerno laično literaturo.

MOJCA V EVROPSKI ED

Na redni skupščini Evropske zveze Europe Donne, ki je bila 25. septembra letos v Milanu, je bila Mojca Miklavčič, predsednica sekcije mladih onkoloških bolnic pri slovenski Europi Donni, med sedmimi kandidatkami, ki so se potegovala za štiri prosta mesta, brez preprek izvoljena v devetčlanski upravni odbor Evropske zveze ED. Mandat, z možnostjo enkratne ponovitve, traja tri leta in bo začel

teči s 1. januarjem 2011. Dva mandata v najvišjem organu Evropske zveze ED je nedavno uspešno okrožila prva slovenska predstavnica Sanja Rozman. Slovenska Europa Donna sodi med najbolj aktivne med 45 članicami Evropske zveze, zato uživa velik ugled. Na skupščini je bila izvoljena tudi nova predsednica Evropske zveze ED, zvezo bo naslednja tri leta vodila Bettina Borisich iz Švice.



LEO KLUBI

Leo gibanje ali *leoizem* je dobrodelno združenje mladih, njihov cilj pa je pomagati vrstnikom. Vsak Leo klub deluje v svojem ožjem in širšem domačem okolju tako, da organizira različne delavnice za otroke, tečaje, koncerte, ples, razstave, športne turnirje in posamezne dobrodelne športne tekme. Vse to počnejo zato, da bi čim več vrstnikov pomagalo otrokom in

mladostnikom, ki potrebujejo finančno ali duševno pomoč. V Sloveniji trenutno deluje 19 Leo klubov z že več kot tristo člani in članicami, vsi pa so povezani v Zvezo Leo klubov, imenovano tudi Leo Distrikt 129, Slovenija. Člani Leo kluba kot prostovoljci pomagajo tudi Europi Donni pri Teku za upanje v Ljubljani, hkrati pa med mladimi razširjajo vede-nje o tem, kako se je treba preventivno vesti, da ne zbolíš za tem ali onim rakom.



Knjižna omara, ki jo je Onkološkemu inštitutu na prošnjo Europe Donne podarilo podjetje Venge.

Prostovoljke so vsem na voljo tudi za druženje in pogovore, mnoge celo spremljajo na preiskave. Srečamo jih v pritličju inštituta – deloma že takoj v avli desno za informativnim pultom ob garderobi, deloma pa v prostoru knjižnice tik pred bifejem. Na informativnem pultu je brez števila informativnih zloženk (tudi Novice Europa Donna) in ob njih so še druge revije ter knjige, ki jih je treba nekam spraviti. Prav pri tem se je izkazalo podjetje Venge iz Ljubljane. Tomaž Vilar, vodja projekta pri podjetju, ki izdeluje drsna vrata, vgradne omare in garderobne sobe, se je na našo prošnjo, da opremi dobre štiri kvadratne metre prostora z omaro, odzval v trenutku, prišel na prizorišče, prisluhnil željam prostovoljk, izmeril prostor in ni trajalo prav dolgo, ko so knjižno omaro pripeljali in jo namestili na svoje mesto.



Kako povedati možu, otrokom, staršem, da imaš raka

MAMA JE ZBOLELA

V družini si vse delimo, tudi bolezen, le da se z njo vsak družinski član sooča po svoje, pravi dr. Vesna Radonjič - Miholič, specialistka klinične psihologije. Kot psihologinja je zaposlena na Univerzitetnem rehabilitacijskem inštitutu Soča v Ljubljani, dejavna pa je tudi pri Društvu onkoloških bolnikov Slovenije in zelo dobro pozna stiske hudih bolnikov ter njihovih svojcev.

■ **Vzemimo primer, ki žal ni tako redek: ženski sredi štiridesetih, mami dveh otrok, so ravnokar potrdili diagnozo rak dojke. Kaj bi ji svetovali, kako naj se sprijazni z boleznijo?**

Nikar ne uporabljajte tega izraza. Sprijaznimo se lahko s svojo višino ali čim podobnim, z boleznijo pa se ne da sprijazniti, čeprav je to kar pogosto slišati. Bolje je, da si rečemo takole: bolezen ni edina stvar v mojem življenju. Kakšen hip lahko vse preplavi, kakšen hip pa jo lahko celo pozabim. Z boleznijo živim, je moja sopotnica na nekem potovanju, in če nič drugega, želim čim dlje časa potovati. Lahko da bo sitna in jo bom morala dolgo časa prenašati. Mogoče bom pa imela srečo in bo šla na prvi postaji z vlaka (če bo zdravljenje uspešno). Nekaj časa bom še živela pod njenim močnim vtisom, potem se je bom spominjala vse manj.

■ **Diagnoza bolnico izredno pretrese. Lahko ta pretres kako omilimo?**

Srečanje z boleznijo se začne mnogo pred diagnozo. Ne počutimo se dobro, morda kaj zatipamo. Ta zavest, da nekaj ni v redu, prihaja v valovih: naenkrat se pojavi in spet izgine. Ampak potrebujemo še nekaj časa, preden začnemo ukrepati. Lahko najprej vprašamo koga za nasvet ali mu zaupamo svojo slutnjo, še preden gremo na pregled. Dobro je, da kdo to ve, ker je čakanje od pregleda do diagnoze obdobje res hude stiske. Takrat smo že v stanju vznemirjenosti, sprašujemo se, kaj narediti. Zelo pomembno je svoje skrbi deliti, saj je v stiski okoli nas polno strahov. Vedeti pa moramo, na koga se lahko zanesemo, in tudi to, komu lahko kaj povemo ter koliko mu lahko povemo.

■ **In komu torej povedati?**

Pričakovali bi, da bi ljudje svoje zdravstvene težave najprej zaupali zdravstve-

nemu osebi. A ni tako. Mnogi se lažje pogovorijo s svojci ali prijatelji. So pa tudi ljudje, ki svojce ščitijo in jim zato ne želijo zaupati svoje stiske. Zagotovo pa je dobro, da že v zgodnji fazi izberemo eno ali dve osebi, ki sta nam najbližji, in se z njima pogovorimo. Ta zaupna oseba je lahko sorodnica, prijateljica, sodelavka v službi. Povemo preprosto: to me skrbi, šla sem na preiskavo ... To velja tudi, če se odzovemo na povabilo na presejalni test, kot je DORA. Če nas pokličejo na nadaljnje preiskave, že imamo neko podporo.

Pogosto imamo zadržke in svojih strahov ne zaupamo drugim: da ne bodo vsi izvedeli, da me ne bodo pomilovali, da ne bodo raztrobili naokrog, tisoč strahov je tu, ker bolezen še vedno dojemamo kot nekaj, kar nas lahko spremeni v osebo drugega razreda. V tem svetu, v katerem je pomembno in nekaj šteje, če si ves čas v dobri telesni pripravljenosti, svojo stisko res težko deliš z drugimi.

■ **Je prav, da vsi družinski člani vedo za mamine zdravstvene težave?**

Rekli ste: mama je zbolela. Jaz bi rekla: bolezen je vstopila v družino. Resnično bistvo družine so medsebojni odnosi med člani in prav prek njih se vse, kar se pomembnega dogodi enemu, odrazi na drugih. Tako postane bolezen del dogajanja v družini, ki zaznamuje vse člane, in z njo se spopadajo vsak po svoje in vsi skupaj. Prav je, da se o nekaterih stvareh pogovarjamo vsi skupaj, o nekaterih pa mora razmisliti vsak sam pri sebi. Zelo hudo je, če vsi nekaj slutijo, vedo, so zaskrbljeni, a o tem nihče ne govori. In ena od pomembnih nalog bolnice je, da sama pri sebi presodi, s kom in kdaj se bo pogovorila ter koliko bo o svoji bolezni povedala. A to gotovo ni lahka naloga. Mnoge bolnice recimo zelo pre-



Fotografija: Neva Železnik

Vesna Radonjič - Miholič:
»Bolnica naj pretehta, komu, kdaj in koliko bo o svoji bolezni povedala. A skrbi je dobro deliti.«

mišljujejo, kako podrobno naj o bolezni povedo svojim bližnjim, saj jih skrbi, kako bo to spremenilo njihove odnose. Tako je na primer včasih huda zadrega, kako to povedati materi, ostarelim staršem, partnerju, ki okreva po kakšni drugi bolezni, in podobno. Večkrat je težko oceniti, kako bodo bližnji sprejeli novico – ali jih bo nemara preveč strah, bodo hudo zaskrbljeni, pokroviteljski, zaščitniški ... Pretirana skrb bližnjih je za bolnika lahko tudi obremenjujoča.

Ni treba, da je bolezen vedno osrednja tema v družini, je pa pomembno, da se je ne ognemo, da je ne skrijemo. Vendar moramo ob tem upoštevati želje vsakega člana družine, kdaj in kako bo govoril o bolezni. Morda mu ta hip ne ustreza, bo pa ob drugi priložnosti čutil druga-



DRUŽINSKI POGOVORI

če. Upoštevajmo, da vsak človek na svoj način predela bolezen, tako kot vsak na svoj način žaluje.

■ Verjetno je najtežje za bolezen povedati otroku ...

Če otroku ne povemo, kaj se dogaja, bo zagotovo opazil, da nekaj ni v redu, omajal se bo njegov občutek varnosti in lahko si bo celo mislil, da je naredil kaj narobe. Že zelo majhnemu otroku lahko razložimo, da je mama bolna, a na njemu primeren način. Lahko mu pove mama sama ali kateri drug družinski član. Povemo, da je mama zbolela, vendar predšolskemu otroku ni treba razlagati o raku, recimo pa, da je bolezen resna in da se bo zdravila. Povemo mu čim bolj razumljivo in jasno, a le v nekaj stavkih. In pustiti mu moramo, da kaj vpraša. Naj nas ne preseneti, če vpraša kaj takega, na kar še nismo pripravljeni niti sami. Med zdravljenjem ga poskusimo vključiti v dogajanje, mu dati kako opravilo, da ga opravi namesto nas, denimo zalije rožico ... Dobro je, da kaj počnemo skupaj, pa naj bo to risbica ali jabolčni zavitek. Ta spomin bo v njem vedno živ.

■ Najstnik potrebuje verjetno obširnejšo razlago?

Najstniki najtežje sprejemajo bolezen, svojo ali svojih staršev. Pogosto se vedejo, kot da so jezni na ves svet, še posebej na bolnika. V resnici so jezni na bolezen, ki je spremenila mamo, tudi fizično. Težko se sprijaznijo z njeno drugačno zunanjo podobo. To moramo razumeti. Prav je, da mu povemo, kako se počutimo, da nas je včasih tudi strah, da nas kdaj skrbi ali da smo nejevoljni na bolezen, a se z njo vendar skušamo spopasti po svojih najboljših močeh.

Veliko se pogovarjamo z otroki. Predvsem pa jih poslušajmo. Otroke prepogosto podcenjujemo, zato jih velikokrat sploh ne slišimo, kadar jih poslušamo. Ni pa nujno, da se bo otrok lahko pogovoril s starši, morda bo našel kakega drugega zaupnika.

■ Ko so vpleteni otroci, gre pogosto za dve skrajnosti: da jih želimo ob-

varovati pred stresom ali pa da nanje prelagamo preveč odgovornosti ...

Vse preveč otrok pri nas je brez prave opore, ko se znajdejo v stiski. Pohvalijo jih, da vse naredijo za mamico, nihče pa se ne vpraša, ali niso ta bremena mnogo pretežka zanje glede na njihovo starost. Otroci nujno potrebujejo čas za igro, do tega imajo pravico; brez igre otrok ne more zrasti, brez druženja z vrstniki najstnik težko dozori. Ne smemo reči: zdaj, ko je mama bolna, moraš biti priden, odgovoren, zrel ... Nič mu ni treba! Biti mora živ. Vsak otrok ima potrebo po igri, po varnosti. Včasih nastane prepir okoli počitnic, češ, mama je v bolnišnici, ti bi pa šel na morje. S tem ni nič narobe. Morda ne zdrži več in si želi na morje ali pač nekam stran od bolezni, morda pa si želi zgolj kratek oddih. Zagotovo ni prav, da želimo otroka izključiti iz vsega dogajanja. Tudi hudo bolna mama ima za otroka pomembno sporočilo: kako živeti, ko se srečaš s težko situacijo. Ni treba, da je vedno močna, lahko je utrujena, lahko kdaj tudi izgubi voljo. Tako pokaže otroku, da so v življenju vzponi in padci. To je zelo pomembno, da otrok ne bo čutil, da je slabši, če

bo kdaj omagal, oziroma bo lahko zaupal vase, da se lahko tudi po trenutni slabosti znova okrepi in premaga težave.

■ Je prav, da za materino bolezen vedo sošolci in prijatelji?

Odvisno od tega, koliko želijo otroci sami povedati. Prav pa je, da tudi v šoli vedo za bolezen. Pa ne zato, da bi vsak dan spraševali, kako je, ampak da ostanejo v stiku. Morda je otroku neprijetno, da pride mama, ki je oslabela od bolezni, v šolo, se pa lahko dogovorijo, da ima stike po telefonu ali kako drugače. Tako tudi otroci vedo, da je mami do tega, mama pa ostaja vključena v vsakdanje družinsko dogajanje. Mama naj ve, kaj se dogaja, tudi to, da ima otrok morda v šoli slabe ocene. Zakaj pa ne? Morda bo prav ona najbolj razumela, kaj je v nekem trenutku družinskega življenja najbolj bistveno. Vsekakor pa so lahko pedagogi, ki poznajo otrokov položaj, pomembna opora.

■ V nekaterih družinah bolnico prav varujejo pred slabimi novicami ali stresom. Je to prav?

Zavedati se moramo, da je bolezen del življenja. Včasih udari močnejše, včasih popusti. Bolnica ima tudi svetle dneve,

Če otroku ne povemo, kaj se dogaja, bo zagotovo opazil, da nekaj ni v redu in omajal se bo njegov občutek varnosti.



Fotografija: PhotoDisc Inc

Zdravstveno zavarovanje



vzajemna
diagnoza

Zavarovanje za specialistične zdravstvene storitve v okviru mreže zdravnikov Vzajemna NET ali izven, podprto z asistenčnim centrom.

Hitreje do postavitve diagnoze.

Sklenite zavarovanje Vzajemna Diagnoza in si zagotovite:

- hiter in preprost dostop do zdravnika specialista,
- kakovostno zdravstveno obravnavo v mreži ambulant Vzajemna Net,
- postavitve ustrezne diagnoze in hitrejši začetek zdravljenja.

Skleni zavarovanje

www.vzajemna.si

080 20 60



VZAJEMNA

Jaz zate, ti zame.



ko bolečina popusti, lahko se veseli, ji spet zadiši kaka hrana ...

Bolna mama je lahko vpeta v družinsko življenje, kjer se le da, vendar do meje, ko ji to ne pobere preveč energije. To pomeni, da nekatera opravila, ki jih je prej sama počela, zdaj opravi kdo drug, ki jih bo opravil morda drugače, a opravil jih bo. Te spremembe so lahko tudi neprijetne za vse (mama se slabo počuti, ker jih sama ne zmore, drugi so nerodni pri opravljenih, manj večji, morda so nase prevzeli celo več dela, kot zmorejemo). Zato se je treba pogovarjati in skupaj reševati vsakdanje zadrege.

Vsakdanje življenje je treba organizirati na novo. Družina se mora dogovoriti, kdo jim lahko pri tem pomaga. Babica lahko kdaj skuha kosilo, sošolčevi starši lahko sina odpeljejo na trening, sosedja lahko otroke povabi na piknik ali na kopanje. Vedno se najde kdo, ki zmore in hoče pomagati.

■ Ženske smo tudi partnerke, sodelavke in prijateljice ...

Vsakogar v naši bližini se bolezen dotakne. Moramo pa razumeti, da so ljudje okoli nas tudi v precepu. Predvsem zelo občutijo nemoč. Bolnica se pogovarja z zdravniki, se odloča za terapije, oni pa so iz teh procesov izločeni in ne vedo, kako naj ravna. Soočajo se s svojimi strahovi, radi bi ji stali ob strani, pa ne vedo, kako naj to storijo, sprašujejo se, ali bodo zmogli. Po navadi je partner tisti, ki je bolnici ves čas ob strani, hkrati pa skuša peljati družinsko življenje naprej. Ob tem doživlja hude stiske - razmišlja, kako ji sploh lahko pomaga, kaj pa, če ne bo ozdravela, strah ga je, kako bo skrbel za otroke.

Karkoli se ti v življenju hudega dogaja, to lažje prenašaš z zavestjo, da ti ob strani stojijo ljudje, ki te imajo radi in te sprejemajo takšno, kakršna si. Pomembno je njihovo zagotovilo, da te imajo radi in te potrebujejo. Večinoma pa si ljudje med boleznijo želijo, da se partnerji ne bi odvrnili od njih zaradi bolezni, a tudi, da ne bi ostali z njimi zgolj zaradi nje. Upajo, da bodo kljub bolezni znali prepoznati njih same.

■ So lahko pričakovanja bolnice do vedenja bližnjih tudi nestvarna?

Nihče ne more vedeti, kako se dejansko nekdo počuti. Lahko pa vpraša. Kaj hitro se znajdemo v iluziji, da najbližji čutijo enako kot mi. To ni res. Mi lahko samo primerjamo svoja čustva, se o njih pogovarjamo, ne moremo pa v vsakem trenutku čutiti enako. Vsak ima svoj pogled na isto stvar.

Druga stvar, ki lahko pripelje do nesoglasij ali pa nerazumevanja, je razmišljanje bolnice: »vse bom opravila sama,



Fotografija: Anita Žmahar

Nika Dimec: »Danes, ko zaključujem študij psihologije, ugotavljam, da je bolezen v naši družini zagotovo pustila brazgotine: sama sem tudi zaradi teh brazgotin veliko bolj sočutna in občutljiva za stiske drugih ljudi.«

je upanje, mogoče bo šlo na bolje. Tako da me je njena smrt popolnoma presenetila. Toliko vprašanj mi je še ostalo, predvsem mi je žal, da sva se premalo pogovarjali. Ko nekoga ni več ob tebi, se je težko znebiti občutka, da bi se zagotovo dalo povedati še kaj, biti še bolj iskren in prisoten. A ta občutek je dobra popotnica za nadaljnje odnose – če ga ne bi bilo, bi v drugih odnosih sploh znali delovati drugače?

Z boleznijo smo se spopadali na tak ali drugačen način, vsak pač po svoje. Bili so trenutki, ko je vsak od nas 'soliral', včasih smo bili v duetu, triu, bili pa so tudi trenutki, ko smo bili pravi orkester - nič drugačni, kot so družine na sploh, brez prisotnosti bolezni. Najpomembnejši za mamo in za vse nas so bili trenutki, ki smo jih preživeli skupaj. Bolezen življenja ni ustavila, teklo je dalje in mi smo se prilagodili, pomemben je postal vsak obisk kina ali koncerta, vsaka skupna večerja. Mami je bilo to neskončno dragoceno takrat, nam pa je lahko danes.

Lahko rečem, da mi je mamina bolezen spremenila življenje. Bratu in meni je pred smrtjo napisala pismo, vsakemu posebej.«

vse zmorem sama ...» Bolezen ni samo moj dogodek, v družini si vse delimo, tudi bolezen.

Dejstvo je, da smo včasih jezni in želim, da drugi poravnajo tisto krivico, ki se nam je zgodila, ko smo zboleli. Ampak čez čas ugotovimo, da so tudi oni »pokasirali« svoj del bolezni. Sporočilo za vse okoli nas mora biti: tukaj sem, živa sem. Sporočilo bližnjih pa: naša si taka, kot si, radi te imamo.

■ Kako naj torej ravnam, če nekdo v moji bližini hudo zboli, da sem v pomoč in oporo, ne pa v nadlego?

Ko hudo zbolíš, je okolica v zadregi, kaj hitro postajaš neviden za druge, tudi za bližnje. Mimogrede lahko rečemo kaj nepremišljenega ali drugega prizadenemo s čisto običajnim stavkom – ampak če nam nekdo ne pove, da ga to moti ali celo prizadene, tega ne moremo vedeti.

Če ne vemo, kako pristopiti, preprosto rečemo: pogledaj, rad bi ti pomagal, pa ne vem,

Svojo izkušnjo z mamino boleznijo nam je zapuščala **Nika Dimec** iz Ljubljane. »Mami so pred desetimi leti odkrili levkemijo, dve leti kasneje je umrla. Takrat sem imela dobrih dvajset let in poskrbeti je bilo treba, da je življenje teklo kar se da nemoteno naprej. Vsak dan sem šla k mami v bolnišnico, tista ura in pol mi je izredno veliko pomenila. Urejala sem njene papirje in posle v podjetju, babica pa je poskrbela za brata, ker smo pač živeli sami. To zame ni bila tragedija, temveč del življenja. Zdelo se mi je samoumevno, da vse uredim. Niti pomislila nisem, da bi koga prosila za pomoč. Brat je bil v najstniških letih in je izredno težko sprejel mamino bolezen. Mame ni zmožgel obiskati v bolnišnici, tudi na njen grob ne gre, a vem, da se je spominja na svoj način. In to spoštujem.

Ugotavljam pa, da vedno težje govorim o tistem času. Nekateri stvari še zdaj prihajajo za mano. Denimo globok občutek krivde. Mama se namreč ni želela zdraviti in za naju z babico je bilo to popolnoma nepredstavljivo. Ko pa se je bolezen ponovila, sva spoštovali njeno željo. Ko se je mami stanje poslabšalo, mi je zdravnik povedal, da je le še malo upanja, jaz pa sem slišala samo: aha, še

Ugotavljam pa, da vedno težje govorim o tistem času. Nekateri stvari še zdaj prihajajo za mano. Denimo globok občutek krivde. Mama se namreč ni želela zdraviti in za naju z babico je bilo to popolnoma nepredstavljivo. Ko pa se je bolezen ponovila, sva spoštovali njeno željo. Ko se je mami stanje poslabšalo, mi je zdravnik povedal, da je le še malo upanja, jaz pa sem slišala samo: aha, še

Lahko rečem, da mi je mamina bolezen spremenila življenje. Bratu in meni je pred smrtjo napisala pismo, vsakemu posebej.«

kako. Nekomu ni prijetno hoditi v bolnišnico, obstajajo pa prenosni telefoni.

Ljudje radi rečejo: bolezen je sito za prijatelje, le tisti, ki so kaj vredni, ostanejo. To ni pravo gledanje, kajti prijateljstvo oblikujeva midva oba. Če me ti ne pokličeš, lahko pokličem jaz tebe in ti rečem: rada bi te videla, pridi, če ne moreš, pa pokliči.

Bolniki želijo podporo in sprejmejo pomoč, nikoli pa pomilovanja. Prav je, da nismo neobčutljivi za stiske soljudi – a zavedati se je treba, da to NI tvoja bolečina, nikoli ne veš, kako čuti nekdo drug, lahko ga le poskušaš razumeti. Če ne veš, kako ravnati ali kaj reči, vprašaj! Resnično skrb in pristen, naklonjen odnos znajo bolniki praviloma prepoznati tudi za nerodnim vprašanjem ali opazko. Težje je sprejeti spoznanje, da postajaš zaradi bolezni manj opazen v svojem okolju, da te spregledajo in pozabijo poklicati.

Anita Žmahar

TRIJE TEKI ZA UPANJE

Z letošnjimi humanitarnimi pohodi in Teki za upanje (23. septembra v deževni Ljubljani, kjer je že drugič v sedmih letih lilo kot iz škafo, 30. septembra v oblačnih Dolenjskih Toplicah in 2. oktobra v sončnem Mariboru) je Europa Donna vstopila v rožnati oktober, svetovni mesec boja proti raku dojk, in napovedala še druge dejavnosti.

Z njimi Europa Donna že vrsto let opozarja na razširjenost bolezni dojk, ozavešča javnost in poziva k preventivi. Vsi udeleženci Tekov za upanje so prejeli zgoščenko Meditacija Sanje Rozman, ki je tokrat tudi priložena Novicam ED in reviji Naša žena.

Kljub ljubljanskim vremenskim nevšečnostim se je vseh treh rekreativnih prireditve s prijetnimi kulturnimi dodatki udeležilo blizu osemsto ljudi različnih poklicev in starosti (mamice in očetje z dojenčki, babice, dedki, študentje, dijaki, športniki, kulturniki, politiki, strokovnjaki ...), na katerih so s simbolično startnino (v Ljubljani deset evrov, v Dolenjskih Toplicah in Mariboru pet evrov) in prostovoljnimi prispevki zbrali 5065 evrov. Izkupiček bo porabljen za nakup medicinske opreme, s katero bodo izboljšali bivalne razmere in omogočili uspešnejše zdravljenje onkološkim bolnikom v Ljubljani, Mariboru, Celju in Novi Gorici.

Dobrodelni namen pohodov in tekov ter pomen gibanja za utrjevanje telesnih zmogljivosti je v uvodnem pozdravu na vseh treh prireditvah predstavila prim. Mojca Senčar, predsednica Europe Donne, se zahvalila prisotnim za udeležbo, pokroviteljem za gmotno in denarno pomoč ter številnim prostovoljкам za sodelovanje pri njihovi organizaciji.

V Ljubljani so se pozdravom pridružili še častni pokrovitelj prireditve župan Zoran Janković, strokovni direktor Onkološkega inštituta Janez Žgajnar in direktorica Direktorata za javno zdravje Mojca Gruntar Činč, kulturno pa so jo obogatili pevec



Mojca Senčar, predsednica ED, je na vseh treh tekih pozdravila udeležence in se zahvalila podpornikom ter organizatorjem.

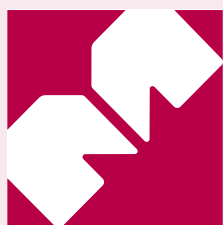
Peter Vode in pevki Tanja Žagar ter Regina. Prireditve je s profesionalno toplino vodila Mojca Blažej Cirej.

V Mariboru je prireditev, gostitelj (Športno društvo Center) in udeležence pozdravil župan Franc Kangler, profesorica športne vzgoje Mojca Bračko je poskrbela za desetminutno ogrevanje, s petjem in glasbo so prireditve popestrili dijaki Konservatorija za glasbo (s tolkali so napovedali začetek prireditve, s fanfarami so udeležence povabili na start, s flavto in klavirjem so pozdravili prve tekače na cilju, za razpoloženje pa so zaigrali še Bachov preludij) in mešani pevski zbor Pro Musica pod taktirko mag. Metke Vrbančič ter s telovadno-plesno točko članice ŠD Studenec. Z informativnim gradivom in nasveti so na prireditvi sodelovale medicinske sestre z Oddelka za ginekološko onkologijo in onkologijo dojk UKC Maribor, s programom SVIT in modelom debelega črevesa predstavniki Inštituta za varovanje zdravja, študentje s Fakultete za zdravstvene vede so brezplačno merili pritisk in srčni utrip, povezovanje in branje poezije Mile Kačič pa so zaupali Meliti Plesnik.

V Dolenjskih Toplicah so članice skupine za samopomoč bolnicam z rakom dojk Dolenjske po teku pripravile zakusko iz domačih dobrot. Za dobro razpoloženje pa je z zvoki harmonike poskrbela Ana Bukovec.

Brez podpornikov in pokroviteljev: Mercatorja, Avona, Dela Revije z mesečnikom Naša žena, Vzajemne, Studia Moderna, Brooksa, Mannerja, Enevita, Pivovarne Union, Ljubljanskih mlekarn, Žita, GlaxoSmithKlineja, Difarja, Nove KBM, Medexa, Droge Kolinske, Prologistice, Združenja SAZAS, Muzeja novejšje zgodovine Slovenije, TIMING-a, Društva za zdravje srca in ožilja, Zveze kmetič Slovenije, Javnega podjetja Ljubljanska parkirišča in tržnice, Družbe za varovanje G7, Zavoda Tivoli, Adriamedie, Radia Express, Pro Plusa, Med.Over.Neta, Mobitela in Samsunga, ki so udeležence obdarili z majčkami, jabolki, jogurti, kavo, sokovi, slaščicami, revijami in drugimi drobnimi darili ter prispevali nagrade za izžrebane udeležence, prireditve ne bi bile tako pestre in vsebinsko bogate.

Danica Zorko



Mercator



Start v Ljubljani



Prostovoljki ED Duša Mandić in Gabriela Petrič Grabnar sta na teku delili gradivo Europe Donne in posredovali koristne informacije.



Ljubljanski tek je s petjem popestril tudi Peter Vode, odkritje TV-oddaje Slovenija ima talent.



Profesorica športne vzgoje Nataša Nakrst se je tekov z dijakinjami Poljanske gimnazije udeležila že sedmič zapored. Letos jih je kljub hudemu nalivu prišlo 32.

Start v Dolenjskih Toplicah.



Matjaž Volkar Strnad se Tekov za upanje v Ljubljani udeležuje vsako leto. S seboj pripelje družino, ker so športno naravnani in ker s tem tudi vsaj malo pomagajo bolnicam z rakom dojk.



ROŽNATI OKTOBER



Start teka
in hoje v
Mariboru.
Četrtrič
zapored.



Mariborska
skupina
prostovoljk,
ki pomagajo
onkološkim
bolnicam.

Na cilju
v Mariboru.



Tomaž Barada, višji športni
trener in nekdanji svetovni
prvak v taekwandoju ter
kickboksar iz Maribora, pravi,
da so Europadonnini teki dobra
zadeva, saj ve, da gre denar tja,
kamor je treba.

Pohodniki po
mehki dolenjski
pokrajini.



Fotografije: Neva Železnik, Tatjana Rodošek, Danica Zorko in Mediaspeed



50 CENTOV ZA PODPIS

NKBM pod geslom: Oktober je dober že nekaj let na različne načine pomaga dobrodelnim organizacijam, letos pa je sklenila partnerstvo z Europo Donno in zasnovala dobrodelno akcijo Za pisano življenje. Z dejavnostmi, ki so potekale med 25. septembrom in 31. oktobrom, so ponudili državljanom Slovenije več oblik sodelovanja. Za vsak oddani glas podpore v poslovalnicah NKBM ali prek spletnih strani NKBM in ED, za vsak podpis na velike rožnate pentlje, ki so bile postavljene na vseh treh tekih, sredi oktobra pa tudi v Mecatorjevem centru



Podpisovanje rožnate pentlje na Teku za upanje v deževni Ljubljani.

Dolenjsko pentljo s podpisi držijo: Jana Hosta iz Šentjerneja, Marija Mihelič iz Straže pri Novem mestu, Janja Drenšek iz Novega mesta in Boža Pungertnik iz Trebnjega.



Miša Morgan, nova moč Avona, pri podpisovanju pentlje v Mariboru.

v Novi Gorici in še na drugih Europadonninih prireditvah, za vsako izrezano pentljo iz glasila Novosti, ki ga prejema komitenti banke, in za vsak klik na »všeč mi je« prek Facebooka bo NKBM podarila Europi Donni 50 centov.



DAN ZDRAVIH DOJK

Osnovni namen kampanje ob 15. oktobru, dnevu zdravih dojk, ki jo vodi Evropska zveza Europa Donna, je spodbuditi dekleta in žene po vsem svetu, da vsak dan preživijo zdravo, da so telesno dejavne, se uravnoteženo in zdravo prehranjujejo ter ohranjajo normalno telesno težo. Če se tega držijo, lahko kar za 25 od 33 odstotkov zmanjšajo nastanek raka dojk. Poleg zdravega življenjskega sloga pa naj ne pozabijo še na pomen in vlogo zgodnjega odkrivanja raka dojk: na samopregledovanje in rentgensko slikanje dojk na dve leti med 50. in 69. letom starosti.

PROSTOVOLJKE ED NA OI

Kot vsako leto so prostovoljke ED pod veliko rožnato pentljo tudi letos v avli Onkološkega inštituta delile informativno gradivo o pomenu preventive pri raku dojk ter rožnate pentlje.



Mojca Mohar Bertonec in Alenka Podobnik, prostovoljki ED

PREHRANA PRI RAKU DOJK

V počastitev 15. oktobra, dneva zdravih dojk, je Europa Donna skupaj z Ambulanto za klinično prehrano in dietoterapijo na Onkološkem inštitutu pripravila predavanje mag. Nade Rotovnik Kozjek, dr. med., O prehranski podpori bolnika z rakom in pomenu telesne aktivnosti, ki mu je prisostvovalo 75 slušateljev. Predavateljica je izpostavila izjemen pomen sožitja uravnotežene prehrane z vzdrževanjem telesne dejavnosti, saj sta nepogrešljivi del zdravljenja onkoloških bolnikov. Simbioza obeh omogoča, da je zdravljenje raka učinkovitejše in življenje bolj kakovostno. Po živahni razpravi so udeleženci dali pobudo, da bi strokovnjaki pripravili posebna pisna navodila za prehrano in telesno dejavnost onkoloških bolnikov. Izrazili so še željo, da bi o tej tematiki več vedeli tudi osebni zdravniki in medicinske sestre.



Fotografija: Ianez Platiše

Predavanje mag. Nade Rotovnik Kozjek je bilo zelo zanimivo. Prisotni je kar niso nehali spraševati.

1000 MOBITELOV

Mobitel in Samsung Peterson sta v podporo rožnatemu oktobru izdala 1000 mobilnih telefonov Pink Ribbon in od vsakega prodanega primerka Europi Donni namenila deset evrov.



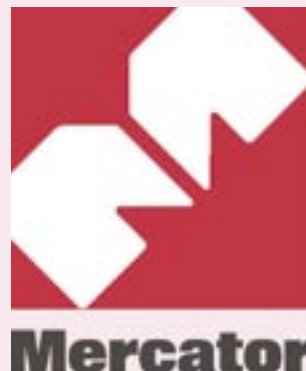
Fotografija: Tatjana Rodošek

Ekipe Mobitela na Teku za upanje v Ljubljani.



ROZA NI ZGOLJ POZA

To je drugi kreativni spletni natečaj Europe Donne v rožnatem oktobru, namenjen opozarjanju srednješolcev na zdrav način življenja, na samopregledovanje in širjenje vedenja o bolezni, ki sta ga omogočili farmacevtska družba Roche in Med.Over. Net, podprli pa so ga ministrstvo za zdravje, ministrstvo za šolstvo in šport ter Onkološki Inštitut.





ROŽNATE PENTLJE PO VSEJ SLOVENIJI

Europa Donna je v oktobru, svetovnem mesecu boja proti raku dojk, po vsej Sloveniji delila rožnate pentlje in s tem širila ozaveščenost o tej bolezni.



OBEŠANKE

Na avtobusih Ljubljanskega potniškega prometa pa so tudi letos visele obešanke Europe Donne in potnike opozarjale na razširjenost raka dojk ter na pomen samopregledovanja s sloganom Odveži za življenje!

FESTIVAL

Tudi na letošnjem že 10. festivalu za tretje življenjsko obdobje v Cankarjevem domu v Ljubljani je slovenska Europa Donna s promocijsko stojnico in informatorkami seznanjala obiskovalce s svojimi dejavnostmi in na modelih silikonske dojke demonstrirala samopregledovanje dojk.



Duša Mandić in Tatjana Kumar sta vse tri dni delili gradivo ED in na modelu silikonske dojke učili, kako otipati tumor.

MEDITACIJA

Europa Donna je izdala in založila zgoščenko Meditacija avtorice Sanje Rozman, zdravnice, pisateljice in psihoterapevke, ki je tudi sama prebolela raka dojk. S svojim žametnim glasom, ki ga v ozadju spremlja prijetna glasba, vodi poslušalca skozi dve meditaciji. Prva je namenjena vsem, ki se želijo globoko spočiti in zmanjšati posledice stresnega načina življenja, druga pa bolnikom z rakom ali katero drugo kronično boleznijo. V prvem delu



Fotografija: Neva Železnik

Sanja Rozman, tudi članica upravnega odbora ED

meditacije povabi avtorica poslušalca na sprehod po telesu od glave do pet z namenom, da se sprostijo mišične blokade. Drugi del je namenjen uravnovešanju avtomatskega živčevja. Tretji del pa je kreativno vodena vizualizacija, ki se posluša kot pravljica. Z meditacijo, kot pravi sama, ne moremo zdraviti, lahko pa uravnovesimo zdravilne sile našega telesa in duševnosti, da bo zdravljenje kar se da učinkovito.

Zgoščenka je brezplačna. Izdajo je sponzoriral GSK, izšla pa je v nakladi 50.000 izvodov. Del naklade bo priložen reviji Naša žena in Novicam ED, večji del bo na voljo pri prostovoljcih na Onkološkem inštitutu, del je bil že podarjen društvom in razdeljen na Tekih za upanje, na predavanjih in na seminarju ED, ponjo pa lahko pridete tudi na sedež Europe Donne (Zaloška 5, Ljubljana).

BUČARIJADA



Fotografija: Silvestra Brodnjak

Enodnevni izlet v Velike Lašče, Rašico, Ribnico in Kočevje je uspel še bolj kot vsi dosedanji. Bil je kulinarčno, kulturno in družabno bogat.

ROŽNATA TUDI BETI

Svetovnemu mesecu boja proti raku dojk se je letos pridružila tudi Beti iz Metlike. Izdelali so serijo rožnatih pižamic in z njimi promovirali akcijo ozaveščanja s pripetimi rožnatimi pentljicami in deljenjem zloženek Europe Donne. Ta »ženska« tovarna je pristopila tudi k humanitarni akciji zbiranja sredstev za opremo slovenskih bolnišnic, kjer zdravijo bolnike z rakom. Beti bo pižamice namenila tudi nagrajencem v projektu Roza ni zgolj poza.

V SALONU ID: DOMA

V salonu so se odločili, da na prečo problematiko raka dojk opozorijo s prodajno akcijo. Europi Donni so podarili 10 odstotkov od prodajne cene vsakega prodanega gospodinjskega planetarnega mešalnika Kitchenaid. Mešalnik je sestavni del večine uspešnih kuharskih dogodkov in ga uporablja večina priznanih kuharskih velemojstrov.

WWW.ONKOLOGIJA.SI

Zdravstvene statistike kažejo, da so različne vrste rakavih obolenj še vedno med najpogostejšimi vzroki umrljivosti zaradi bolezni, in tudi napovedi zdravstvenih strokovnjakov opozarjajo, da bo spopadanje z rakom eden ključnih zdravstvenih izzivov prihodnosti. Poleg napredka v razvoju medicinske in farmacevtske znanosti pa lahko k preprečevanju obolevanja za rakom in k uspešnejšemu zdravljenju pomembno pripomoreta preventiva in ozaveščenost oziroma seznanjenost z boleznijo. V ta namen je farmacevtska družba Roche pripravila obširne spletne strani, namenjene informiranju o raku, ki jih je moč najti na www.onkologija.si.

Na omenjenem spletnem naslovu tako lahko najdete številne informacije o najpogostejših vrstah raka, kot so rak dojk, limfomi, rak na prebavilih, rak pljuč in rak ledvic. Obiskovalci se lahko seznani z delovanjem posameznega organa s podatki o epidemiologiji oziroma pojavnosti posameznega raka, z dejavniki tveganja in zgodnjega odkrivanja ter tudi z različnimi načini zdravljenja. Spletne strani bodo redno osveževane in nadgrajevane s strokovno preverjenimi ter zanimivimi vsebinami, s tem pa želi farmacevtska družba Roche tudi prispevati k boljšemu zdravju, ozaveščenosti in uspešnejšemu boju proti raku.

GYROKINESIS ZA ED

V okviru rožnatega oktobra smo v sodelovanju s Pilates holističnim centrom pripravili dve brezplačni vadbi gyrokinesisa pod vodstvom Špele Perc in Nike Nolda. V Pilates centru so nas toplo sprejeli in nam predstavili novo telesno vadbo, ki je primerna tudi za bolnice z rakom dojk. Ta center je zbiral tudi prostovoljne prispevke za Europo Donno – Sekcijo mladih bolnic. Pilates centru se za vse lepo zahvaljujemo.



Fotografija: Tanja Španič

Mlade članice ED, ki smo preskusile novo vrsto telesne vadbe.



Tilka Pavšič iz Kanalskega Loma

POGUMNA TILKA

Konec decembra bo minilo pet let, odkar je bila takrat 58-letna Tilka Pavšič operirana zaradi raka dojke. Danes je ozdravljena in na bolezen skoraj ne misli več. Premagovala jo je brez obupovanja, z neomajno vero v ozdravitev. Mnogi so se takrat čudili njenemu pogumu.

Že nekaj mesecev pred diagnozo je začutila, da nekaj ni prav. Zbadanje v prsih jo je navdalo s skrbjo, zato se je odpravila na pregled. Čeprav naj bi pri slikanju dojke nekaj opazili, ji niso povedali nič konkretnega. Poslali so jo domov z napotnico za ponovni pregled čez pol leta. Ker pa zbadanje ni prenehalo, ampak se je stopnjevalo, je na srečo ukrepala. Po treh mesecih se je znova napotila na pregled in vztrajala, da je treba zadevi priti do dna, pa kar koli že bo. In po punkciji se je izkazalo, da je tkivo rakavo. »Ko mi je zdravnik povedal, kakšna je moja diagnoza, in me vprašal, kdaj bi šla na operacijo, nisem kolebala. Takoj sem bila pripravljena,« se spominja danes 63-letna Tilka. »Niti ene solze nisem potočila. Od vsega začetka sem si dopovedovala, da če sem preživela vse ostalo hudo v življenju, bom premagala tudi bolezen. Štirje otroci so bili že odrasli, zato me zanje ni skrbelo. Najbolj sem se bala o bolezni povedati možu. Skrbelo me je, da bo obupal. Na srečo se to ni zgodilo, ves čas mi je stal trdno ob strani. Še danes se čudim svoji korajži in zaupanju v dobro. Priznam, da mi je po-

magala tudi vera. Ko je bilo ponoči težko, sem molila in to je prineslo olajšanje.« Ko so jo čez nekaj dni, tik pred novoletnimi prazniki, sprejeli v bolnišnico, se je znašla v sobi obupanih sotrpink.

»Vse ženske, ki so čakale na operacijo, so jokale. Tako pa ne gre, sem pomislila. Ženskam je treba vliti pogum. Ko smo se začele spoznavati in pogovarjati, sem jih s svojim optimizmom potolažila. Nima smisla jokati in ustvarjati paniko vnaprej, sem jih prepričevala. Kolikor je bilo mogoče, sem zadeve obrnila na šalo in veliko lažje nam je bilo. Postale smo dobre znanke, še danes smo povezane,« je vesela iskrenega prijateljstva, ki se je stkalo v težkih okoliščinah.

Žal so izvidi pokazali, da je treba odstraniti tudi eno bezgavko, kasneje pa so ji odstranili še ostale bezgavke. Izvidi so pokazali, da so zdrave. »Na srečo v mojem primeru kemoterapija ni bila potrebna. Sem pa morala opraviti 30 obsevanj.« Takrat se je začela Tilkina kalvarija popotovanj iz Kanalskega Loma nad Mostom na Soči v Ljubljano in nazaj domov. Še danes ne ve, kako je mogoče, da so jo na zdravljenje pošiljali kar z vlakom.

»Zjutraj me je mož z avtomobilom zapeljal do osem kilometrov oddaljene železniške postaje pri Mostu na Soči, od tam pa so sledile skoraj tri ure vožnje v Ljubljano in prebijanje skozi mestno gnečo do Kliničnega centra. Po obsevanju pa hajd nazaj

na vlak. Bila sem zelo utrujena. Ugotovila sem, da edina iz vse Slovenije na obsevanja prihajam z vlakom.« Ko je njen zdravnik v Kliničnem centru po naključju izvedel za njena popotovanja, je bil osupel in zgrožen in tega kar ni mogel verjeti. Tilki je vlil pogum, da se je napotila k svojemu zdravniku v zdravstvenem domu na Mostu na Soči in se začela potegovati za svoje pravice. Zase in tudi za ostale bolnike iz Posočja je izbrala organiziran prevoz v Ljubljano. »V bolezni si neboljen in neizkušen. Čim prej se je treba začeti boriti za informacije, za pravice, ki ti pripadajo,« svetuje iz svojih izkušenj.

Tilka ne ve, da bi za rakom dojke v preteklosti zbolela kakšna od njenih bližnjih ali daljnih sorodnic. Ugotavlja, da se je bolezen pojavila po napornem obdobju v njenem življenju.

»V družini smo imeli težave. S taščo se nisva razumeli. Stalno me je nadzorovala. Šele po rojstvu četrtega otroka sem zmogla moč, da sem se skupaj z družino izselila iz njenega gospodinjstva na svoje, v zgornje nadstropje hiše. Tudi potem je sitnarila. Vse to mi je najedalo živce. Sem pa takrat v sebi začutila moč in nisem več dovolila, da kdo drug upravlja z mojim življenjem. Ta moč mi je pomagala tudi v času bolezni. Najbrž sem jo malo tudi podedovala od svojega klenega očeta, ki je še pri 76 letih gradil hišo. Ko je tašča zbolela, sem morala skrbeti zanjo in še hišo smo popravljali. Zdi se, da je bilo takrat vsega preveč.«

Hvaležna je možu, trem hčeram in sinu za podporo v času bolezni. »Kljub težkim družinskim časom smo ohranili trdno vez, ki jo negujemo še danes. Hčerke so moje prijateljice. V teh dneh se veselim pred kratkim rojenega pravnuka in življenje mi bogati osem vnukov. Redno obiskujem tudi svojo 90-letno mamo, ki je še pri moči. Zadnje dni se pripravljam na slavo ob svojem rojstnem dnevu, ko se nas bo zbralo najmanj 20 članov družine.«

Čeprav je bolezen minila, Tilka ne pozablja, da mora paziti nase. »Jem v glavnem domačo hrano, najraje mineštre na vse načine. Predvsem pa sebi in drugim dopovedujem, da se res ni vredno sekirati za prazen nič. Sam sebi narediš največ dobrega, če pozitivno gledaš v svet. Najbolj sem ponosna, da mi je skozi burne čase uspelo ohraniti trdno družino,« je danes umirjena in zadovoljna Tilka Pavšič.

Blanka Vene

AVON
the company for women



Fotografija: Blanka Vene

Od vsega začetka si je dopovedovala, da če je preživela vse ostalo hudo v življenju, bo premagala tudi raka dojke. In tako je tudi bilo.

Alenka Weber iz Ljubljane

V NOVI PODOBI SREČNA

Alenka si je dojki dokaj redno pregledovala tudi zato, ker se je že leta 1976 z rakom srečala njena mama. Zdravljenje je bilo uspešno, po odstranitvi dojke in bezgavk dodatne terapije niso bile potrebne in rak se do pozne starosti ni vrnil. Kasneje je za rakom na prostati zbolel tudi oče. Starše in edinega brata, ki je umrl zaradi infarkta, je izgubila v kratkem obdobju od leta 2002 do leta 2006. Bilo je stresno.

Alenkino življenje je pestro. Že od nekdaj je veliko potovala, brala (sama pravi, da je knjigožer), se izobraževala, veliko komunicirala z ljudmi, tekla in v prehrani dajala prednost sadju in zelenjavi. Športi so ji bili blizu, zato je že med študijem angleščine in italijanščine ter tudi kot redno zaposlena prevajalka sodelovala z organizatorji in novinarji na svetovnih in evropskih prvenstvih. Vseh se je nabralo 17. Po sredozemskih igrah in dve leti zatem še po evropskem plavalnem prvenstvu v Splitu je na predlog Mednarodne plavalne zveze, Mednarodnega olimpijskega komiteja in Svetovne zveze športnih novinarjev odpotovala na svetovno plavalno prvenstvo v Ekvador kot svetovalka za medije. V lepem mestu Quitu, na višini našega Triglava, je namesto pet mesecev ostala sedem let. Zadržala jo je ljubezen. Alenka se je poročila in pri 39 letih rodila hčerko Mayo. Že v drugem mesecu nosečnosti je ginekolog ugotovil, da poleg zarodka raste še nekaj. Bil je tumor, ki je rasel hitreje od fetusa, zato so s carskim rezom pospešili porod že pri sedmih mesecih in pol ter hkrati odstranili tumor, maternico in jajčnike. Kljub izčrpanosti je dojila devet mesecev. Zakonska zveza zaradi različnih kultur in pričakovanj ni uspela. V Slovenijo sta se vrnila leta 1989, ko je bilo Mayo tri leta in pol. Danes 24-letna Maya, absolventka španščine in sociologije kulture, po letu mednarodne študentske izmenjave v Španiji pripravlja diplomu.

Pred dvema letoma sta se s hčerko za dva meseca vrnila v Ekvador, da bi se Maya z očetom znova srečala. Od sorodnikov sta po telefonu izvedeli, da je umrl. Obiskali sta njegov grob.

Čeprav so ji v Sloveniji obljubili, da jo bodo ob vrnitvi znova zaposlili, se to ni zgodilo. V nemirnem obdobju, ki je nakazovalo skorajšnji razpad Jugoslavije in izgubo trgov, so tudi v Iskri odpustili veliko sodelavcev. Odpuščala je tudi turistična agencija, s katero je bila dogovorjena.



Alenka Weber

Po krajših zaposlitvah je dobra tri leta v otroškem vrtcu poučevala angleščino in naslednja tri leta v mednarodni šoli, kjer ji je prišlo znanje španščine še kako prav, saj so imeli učence iz 28 držav. Nadaljevala je v več jezikovnih šolah, se osamosvojila kot samostojna podjetnica in zadnjih deset let delala v centru, kjer poučujejo tudi tuje jezike.

Zatrdlina, ki jo je Alenka junija 2009 zatipala med prhanjem, sprva ni bila prepričljiva. Ker jo je otipala tudi hčerka, se je odpravila h ginekologinji in nato z napotnico na Onkološki inštitut. Dr. Kavčič je predlagal mamografijo in punkcijo. Ker po petih tednih ni dobila informacij o izvidu, se je sama odpravila poizvedovat in izvedela, da bosta potrebna dodatna tankoiigelnal biopsija in ultrazvok. Da vzorec po drugi biopsiji ni dovolj dober, je izvedela po šestih tednih, ko se je znova osebno odpravila po izvide. Pri medicinski sestri, ki se je pravkar vrnila s porodniške, se je nagrmadil kup neodgovorjenih primerov in še lep čas bi čakala na izvid, če ne bi prišla osebno. Med čakanjem, ki ga, poleg dileme, kako povedati hčerki, pomni kot najbolj neprijetno obdobje v času zdravljenja, je prebrala veliko literature in poklicala na Europo Donno. Z Europo Donno jo je seznanila prijateljica, poznala pa jo je tudi iz medijev in po *Tekih za upanje*, ki se jih je udeleževala, čeprav še ni bila

bolna. Pogovorila se je z Ado Gorjup, meddržerko Europe Donne, ki jo je potolažila in ji predlagala pregled z mamotomom. Tam je srečala zdravnika Vargazona, ki se ji je posebej posvetil. Raka so odkrili na obeh dojkah, na eni invazivni duktalni in na drugi invazivni lobularni karcinom. Po konzilarnem posvetu se je s odločila za radikalno operacijo obeh dojk in za rekonstrukcijo z režnji s trebuha hkrati. Z rekonstrukcijo, ki jo je na UKC v začetku letošnjega leta opravil dr. Repeš, je zelo zadovoljna. V decembru jo čaka še dodelava bradavic in kasneje kolobarjev.

Mesec pred operacijo se je odločila za dieto dr. Budwigove, ki temelji na skuti in lanenem olju, po operaciji pa dobiva hormonska zdravila, sprva so ji predpisali aremidex in nato femaro, vendar ji stranski učinki ne denejo dobro. V kratkem jo čaka še zdravljenje v Termah Dobrna. Zdravnikom je za opravljeno delo hvaležna, hvaležna pa je tudi hčerki in dragim



S hčerko Mayo, ki ji je bila med boleznijo v veliko oporo.

prijateljicam, ki so jo vseskozi bodrile, ji v bolnišnico pošiljale sporočila (prejela jih 92) in ji po operaciji, ko se je po desetih dneh nebolgljena vrnila domov, priskočile na pomoč tudi tako, da so zanj vzele dopust.

Danica Zorko



Alenka Vodišek iz Slivnice pri Mariboru

VESELIM SE DROBNIH STVARI

Nekatere ženske tumor v dojki ali na njej same zatipajo: ene pri samopregledovanju enkrat na mesec, druge pri umivanju, tretje pri mazanju s kremo po telesu ... Nekaterim ženskam pa raka dojke odkrijejo zdravniki. Pri naši sogovornici Alenki Vodišek je bilo tako.

Danes 51-letna Alenka Vodišek iz Slivnice pri Mariboru, diplomirana inženirka gradbeništva, pravi, da je vedno zdravo živela. To pomeni, da se je zdravo prehranjevala, se veliko gibala in se veselila življenja.

Čeprav je bila še premlada za rentgensko slikanje dojke, saj se le-to priporoča vsem zdravim ženskam po abrahamu na dve leti do 69. leta, si je sama plačevala te preventivne preglede. Na rentgensko slikanje dojke sta hodili skupaj z mamo. Še sama natanko ne ve, zakaj je to počela, saj v njeni družini raka dojke doslej ni bilo. Danes meni, da ji je usoda poslala slutnjo o bolezni. In prav svoji nenavadni intuiciji se lahko zahvali, da je svojo bolezen pravočasno odkrila.

»Na rentgenskem slikanju dojke so mi pri 46 letih odkrili raka. Bolezen me je, kot vse pred menoj, doletela nepripravljeno, sredi načrtov.« Ko je izvedela za diagnozo (tumor v levi dojki brez metastaz), se ji je zrušil ves svet. Njen sin je takrat, pred petimi leti, že študiral, hčerka pa je hodila v srednjo šolo. »Ob takšni diagnozi najprej pomisliš na svoje otroke, vendar sem bila glede na njihovo starost in samostojnost nekako pomirjena.«

Takrat je bila tudi sredi gradnje nove hiše. Spraševala se je, ali je vredno vlagati v nekaj, za kar ne veš, ali boš sploh lahko kdaj uporabljal. »Priznati moram, da so bile negativne misli, ko sem izvedela za diagnozo, kar precej pogoste.« V Univerzitetnem kliničnem centru Maribor, kjer se je zdravila, so ji najprej od-

stranili tumor v dojki. Nato je začela s hormonskim zdravljenjem, na obsevanje pa je hodila na Onkološki inštitut v Ljubljano. Pravi, da so lepo poskrbeli zanjo in da je bila medicinska oskrba dobra.

A samo medicina ni dovolj. Ob preizkušnji, kot je rak dojke, je več kot dobrodošla vsakršna opora in vesel si vsake spodbudne besede. »Kljub dobri medicinski oskrbi potrebuješ še sogovornika, ki razume tvoje strahove in občutja.« Vse to je našla pri članicah Europe Donne. »Še danes sem jim hvaležna za vse spodbudne besede.« V veliko pomoč in oporo so ji bili predvsem pogovori z Mojco Senčar, dr. med., predsednico Europe Donne, ki jo je spoznala v tem času. »Šele Mojca me je prepričala, da rak ni nujno smrt, ampak je priložnost, da bistveno izboljšaš kakovost svojega življenja.« Ob razmišljanju o svojem dotedanjem življenju je prevrednotila vrednote in ugotovila, česa se je treba veseliti, in da je na svetu le malo stvari, za katere se je vredno vzemirati.

Seveda pa ti lahko v takšni stiski največ dajo najbližji. Alenki Vodišek so vso potrebno podporo dajali njen mož, sin in hčerka, širša družina in prijatelji. Po zadnjem obsevanju ji je, kot še pove, izjemno dobro del čas, ki ga je preživela v toplicah, veselila pa se je tudi plesnih večerov. »Ker sva z možem že prej obiskovala plesne tečaje, sem se večerov, preživetih v plesni dvorani, še bolj oprijela, saj so mi vračali optimizem in me povezovali z življenjem.«

Po končanem večmesečnem zdravljenju se je Alenka Vodišek vrnila na delo. Čeprav je že prej čutila, da potrebuje spremembo na delovnem mestu, je šele po soočenju z rakom dojke zbrala potreben pogum in moč, da je začela iskati drugo službo, in jo je v kratkem času tudi našla. »Svojemu sedanjemu delodajalcu sem hvaležna za dano priložnost.«

Na drugih področjih pa se je njeno življenje vrnilo v vsakdanji ritem. Tako se je zagnala v gradnjo nedokončane hiše in jo kmalu končala. Zdaj že živi v njej. Življenje bližje naravi in v novem okolju ji ponuja novo kakovost življenja, ki ga okuša vsak dan posebej.



Fotografija: Osební arhiv

Alenka Vodišek: »Zgodaj odkrita bolezen bistveno izboljša uspešnost zdravljenja.«

Alenki Vodišek se zdi nujno, da v tako hitrem tempu življenja prisluhnemo svojemu telesu, da se gibamo in zdravo prehranjujemo. Prav tako se ji zdi izjemno pomembno, da se odzovemo na vse preventivne zdravstvene programe, kot so DORA, ZORA, SVIT. »Zgodaj odkrita bolezen bistveno izboljša uspešnost zdravljenja.« Tudi sama je želela narediti nekaj za druge bolnike z rakom in za večje ozaveščanje o pomembnosti preventivnih pregledov. Angažirala se je in pomagala pri organizaciji Teka za upanje Europe Donne v Mariboru. Organizaciji teka so se na njeno pobudo pridružile zelo predane prostovoljke, tako da jim je ta projekt uspešno razširila.

In kaj je sogovornici še prinesla ta preizkušnja? »Soočenje s takšno boleznijo je življenjska izkušnja, ki te resnično spremeni. Veliko manj se jezim zaradi nepomembnih zadev. Uživam v krogu družine, prijateljev, sodelavcev. Cenim trenutke v naravi. Vsakdanje težave ostajajo, vendar jih rešujem drugače.« Pravi, da zdaj z optimizmom zre v prihodnost in se skuša zavedati, da življenje ni večno. Da pa je od nas odvisno, kako ga bomo preživeli. Priporoča tudi, da naj se veselimo drobnih stvari. »Te nam osmišljajo in polepšajo življenje.« Torej, veselimo se drobnih stvari ...

Zvonka Jug



Karmen Pečarič iz Medvod

SKRINJICA ZA DOBER NAMEN

Izcedek iz nožnice in bolečine pri spolnem odnosu kar niso prenehali kljub občasnim terapijam in rednim polletnim kontrolnim pregledom pri izbrani ginekologinji, ki ji je ostala zvesta tudi po njenem odhodu v zasebno prakso. Ker tudi ultrazvočni pregled vagine ni razkril ničesar, je ginekologinja menila, da si Karmen težave preprosto izmišlja.

Šele ginekologov rektalni pregled z odvzemom vzorca v Univerzitetnem kliničnem centru, kamor se je naročila, je pokazal, da je na zunanji strani materničnega vratu velikocelični, pet centimetrov velik maligni tumor v pozni fazi, ki ga zaradi vraščenosti ni bilo mogoče takoj operirati. Ginekolog dr. Rakar jo je celo okaral, ker je prišla na pregled tako pozno, meneč, da h ginekologu doslej sploh ni hodila. Pristala je na Onkološkem inštitutu in zdravljenje se je začelo z obsevanji.

Diagnoza rak pri 35 letih in dveh otrocih (sinu Luki, starem sedem, in hčeri Nini, stari enajst let) je bil šok, kot je pri vseh, ki za zbolijo za rakom. Karmen je najprej pomislila na otroka, kaj bo z njima v njunih kritičnih letih, če zdravljenje ne bo uspešno. Potem je raziskovala, kaj je storila narobe, kje ga je polomila, saj je vendar pozitivno naravnana in dobrovoljna osebnost, živi aktivno, športno in se zdravo prehranjuje. V družini razen babice, ki je pred leti zbolela za rakom dojk, nihče ni imel raka. Potrebovala je pomoč in pogovor ter ju našla pri znanki, ki se ukvarja z jogo in refleksoterapijo. Kot ekonomistka je bila vedno trdno na tleh. V nič, kar ni eksaktnega, ni verjela. Znanka ji je predstavila dve možnosti: ali bo še naprej jokala ali pa se bo spoprijela s problemom, kot bi se s katerim koli v svoji ekonomsko-poslovni praksi. Potreben je bil preskok v glavi. Odločila se je za boj. V času obsevanj je pridno prebirala literaturo in po nasvetu prim.



Fotografija: Osební arhiv

Ko je Karmen Pečarič letos praznovala abrahama, je prosila sorodnike in prijatelje, naj ji ne poklanjajo daril, potrebuje samo prijazno besedo in dobre želje, znesek, ki bi ga želeli porabiti za nakup, pa naj dajo v rožnato škatlico za dober namen pri Europi Donni.

Mojce Senčar, ki je bila leta 1995 še aktivna anesteziologinja na Ol, skrbela za duševno in telesno kondicijo. Redno je izvajala tibetanske vaje, zato je niti obsevanja niti izotop, ki so ji ga vstavili za štiri dni, niso izčrpali.

Novembra 1995 je sledila operacija, ki je trajala celih enajst ur. Dr. Vrščajeva in dr. Novak sta ji odstranila maternico, jajčnike in širše območje tumorja. Po šestih tednih, ko se je ravno odpravljala v zdravilišče, se je z visoko temperaturo znova vrnila na Ol. Nastopila je sepsa. Dr. Novak je očistil gnoj, a s tem zapletov še ni bilo konec.

Sečevod iz ledvice se je prilepil na mehur in zaprl dotok vode v mehur. Dobre tri mesece je živela s stomo. Junija 1996 so ji na

urološkem oddelku UKC (dr. Kmetec) znova uskladili delovanje ledvice z mehurjem, vendar se je v mehur naselila bakterija escheriacoll in povzročala huda infekcijska vnetja, ki jim niti antibiotiki niso bili kos. Šele leta 2003 je dr. Tomažič po treh mesecih hospitalizacije na infekcijski kliniki v Ljubljani s posebnimi intravenoznimi zdravili odpravil to njeno težavo.

Nekatere posledice obsevanj in operativnih posegov jo spremljajo še danes. Limfom na levi nogi se je pojavil po osmih letih in kljub rednim limfnim masažam kar vztraja, posledice prezgodaj sprožene mene je več let krotila s hormoni, nogo, ki sprva ni hotela naravnost, pa sta znova v pravo smer utirili s fizioterapevtko Zdenko Jerman, s katero sta postali pravi prijatelji. Obiskuje jo tedensko in kot pravi, »je strokovna masaža za rehabilitacijo telesa zelo dobrodejna, za dušo pa je enako pomemben tudi pogovor, česar mnogi ne znajo ali ne zmorejo.«

Pogovore ceni, ob njih se razbremenijo, spoznava tuje izkušnje in se česa nauči. Med zdravljenjem je pogovore pogrešala. Vse prijateljice razen Ani Malešič so se umaknile. Kdo ve, zakaj? Prijateljici, ki jo je bodrila, je za pozornost in skrb zelo hvaležna. Tistim, ki se ob boleznih bližnjega zmedejo, svetuje, naj se ne ustrašijo in ne prekinajo vezi. Pogovor in stik s prijatelji je blagodejen del terapije.

Ob sebi je seveda ves čas imela družino. Mož Bojan se je držal junaško, a je čutila,

da ga je strah in je zaskrbljen. Otroka sta jo pogrešala, bila sta otožna in zamisljena, kar je opazila tudi učiteljica. Sin je po daljši mamičini odsotnosti zbolel in ob tem upal, da bo kot bolnik zdaj vendarle lahko z njo.

Pred kratkim se je Karmen srečala z abrahamom. Že dolgo je v polni formi. Veseli se vsakega dneva, ki ji zjutraj pride nasproti in ga zvečer pospremi v noč. Ob praznovanju jubileja je sorodnike in prijatelje prosila, naj ji ne poklanjajo daril, potrebuje samo prijazno besedo in dobre želje, znesek, ki bi ga želeli porabiti za nakup, pa naj dajo v rožnato škatlico za dober namen pri Europi Donni.

Danica Zorko





Vera Žagar iz Podzemlja pri Metliki

DANES JAZ, JUTRI TI?

»Čedalje bolj občudujem naravo, vsako leto bolj cenim iskreno prijateljstvo, ki je vedno na preizkušnji v nesreči in bolezni, vem tudi, kako dragocena je prava ljubezen,« začne Vera Žagar, vitalna upokojenka, nekoč vzgojiteljica, bolnica z rakom dojke in tudi amaterska slikarka.

Eni pišejo pesmi, drugi črtice, tretji delajo lesoreze, makrameje itd. Ona si je izbrala slikarsko platno, da izpove svoja čustva. S slikami prikazuje svojo notranjost, svoje občutke, pravzaprav svojo dušo. Na platnih vidimo njeno bolečino, ki jo je doživljala ob svoji in moževi bolezni, in radost, ki je prišla na plan, ko je raka premagala, ter spet hudo potrtnost ob smrti moža.

Vera Žagar, letnica 1935, ima torej 75 let, a jih kaže veliko manj, energije pa ima več kot mnogi veliko mlajši ljudje. Za rakom dojke je zbolela 1991. leta, operiral pa jo je dr. Lintner, ki ji je pred operacijo natanč-



Vera Žagar



Fotografiji: Osební arhiv

Njeno slikarsko razstavo si je ogledal Lojze Peterle, ki je tudi sam premagal raka.

no povedal, kako bosta potekala zdravljenje in rehabilitacija. »Zaupala sem mu in verjela sem, da bom ozdravela. In tako je tudi bilo.« Njen mož Leander je zbolel isto leto, in sicer za rakom pljuč. Če ne bi kadil, morda za rakom pljuč sploh ne bi zbolel. Zato vsem mladim svetuje, naj ne kadijo, če pa že vlečejo te 'hudičeve palčke', naj čim prej nehajo.

»Nekaj časa sva oba verjela, da bo tudi on ozdravel. Potem sva izgubila upanje. Možja sem vzela domov in ga negovala,

čeprav težko, do zadnjega diha. Umrli je leta 1994 doma v mojem naročju,« pripoveduje. Bila sta zelo povezana, saj nista imela otrok. Imela pa sta drug drugega.

Ko je za silo premagala praznino v srcu, je prodala garsonjero v Ljubljani v četrtem nadstropju in se za zmeraj preselila v njuno počitniško hišico v vasi Podzemelj, ki je pet kilometrov oddaljena od Metlike. »Živeti sredi narave, blizu Kolpe, kjer se poleti veliko kopam, med prijaznimi ljudmi, je veliko lepše kot med betonom v Ljubljani.«

Da bi premagala samoto, je naprej veliko potovala, se pridružila skupini za samopomoč po raku dojke Novo mesto in kasneje tudi Europi Donni. »Potem sem napisala dve knjigi zase, na dušek. A zdelo se mi je, da ju ne morem nikomur pokazati, pa sem se odločila, da začnem slikati. Slike so kar vrele iz mene. Najprej sem naredila razstavo v svoji hiši in na dvorišču ter na ogled povabila prijateljice in vaščane. Potem me je Vera Dvoržak, ki vodi skupino za samopomoč žensk z rakom dojke v Novem mestu, povabila, da jih razstavim pri njih v Termah Krka v Dolenjskih Toplicah, kjer je zaposlena,« nadaljuje in prizna, da jo je bilo pred prvo razstavo strah, saj ni akademska slikarka, ampak čista samoukinja. Ko je videla, da so ljudje njeno likovno govorico lepo sprejeli, je sklenila, da bo slikala naprej in denar, ki ga bo dobila od prodaje, podarila Društvu onkoloških bolnikov Slovenije.

»Lepo mi je in srečna sem, ko gledam sonce in prelepe zelene travnike, zelo uživam tudi na svojem vrtičku. Želim si, da bi ljudje vedeli, da lahko tudi oni zbolijo za rakom, in da morajo takoj, ko posumijo, da ga imajo, k zdravniku.«

Čisto na koncu nam še zaupa, da je pred desetimi leti spoznala Zvonka in postala sta prijatelja. Veliko časa preživita skupaj, planinarita, Vera je navdušil celo za tek na smučeh. »Ljubezen v zrelih letih je drugačna, vendar pomembna in prav tako lepa,« je sklenila.

Neva Železnik

Sprostite se Prišla je sensa

REVIJA ZA SREČNEJŠE ŽIVLJENJE



V prodaji od
3. decembra.
www.sensa.si



Jana Koteska iz Loke pri Zidanem Mostu

PREMLADA ZA RAKA?!

Društva, ki se ukvarjajo z ozaveščanjem o različnih vrstah rakavih boleznih, že nekaj časa opozarjajo, da za rakom oboleva vedno več mladih ljudi. A zdi se, da teh opozoril ne jemlje resno niti zdravstvena stroka, vsaj kar zadeva raka dojk. Da rak ne izbira po letih, je spoznala manekenka in modna kreatorka Jana Koteska, ki se je z boleznijo spopadla decembra lani, pri šestindvajsetih letih.

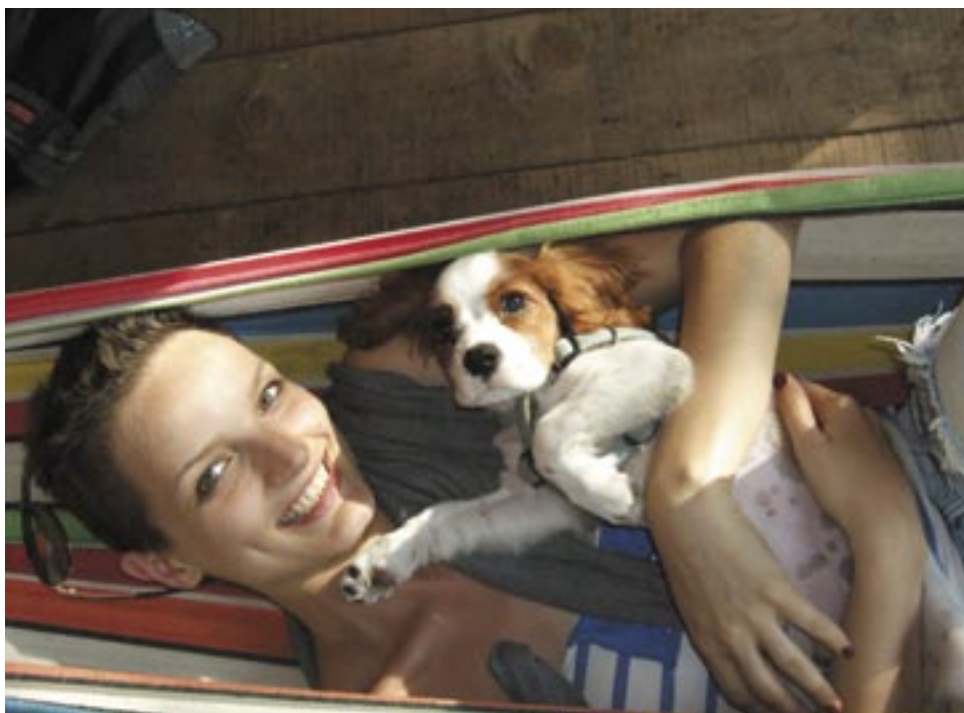
Nekaj mesecev prej je na desni dojki zatipala bulico in šla na posvet k osebni zdravnici. Ta jo je potolažila, da se ji je zamašila žleza, sploh pa je premlada, da bi šlo za resno obolenje. Svetovala ji je le, naj se opazuje, kar je tudi počela. Čez nekaj časa se je bulica močno povečala. Nemudoma je šla k zdravnici, ta pa še vedno ni pomislila, da bi lahko bila Jana resno bolna, a ji je le dala napotnico za specialista.

»Preprosto me niso jemali resno. Ko sem končno prišla do onkologa, je bil moj tumor že dvakrat večji. Med zdravljenjem sem videla, koliko mladih ljudi ima pravzaprav raka, tudi dekleta, mlajša od mene, in mislim, da zdravniki temu ne posvečajo dovolj pozornosti,« pravi Jana, ki je doma iz Loke pri Zidanem Mostu, a živi tudi v Ljubljani. Skoraj deset let se že vrti v modnem svetu in se je kot manekenka preizkusila tudi v Milanu in Los Angelesu. Poleg tega počne še veliko drugih stvari, denimo kreira in šiva oblačila, slika, študira. Pravzaprav ji manjka samo še diploma na Visoki šoli za dizajn in postala bo notranja oblikovalka, saj jo to delo izredno veseli.

Prej ni nikoli pomislila na raka, čeprav sta pred leti zboleli obe babici. Po prvih preiskavah pa je kar slutila, kakšna bo diagnoza. »Po prvem šoku sem si rekla: saj ne morem kar umreti. To pa že ne! Sprva sem po spletu brskala za informacijami, ampak to odsvetujem, ker te lahko hitro zgrabi panika. Zelo sem hvaležna, da so mi starši, prijatelji in fant stali ob strani. Brez njih bi bilo veliko težje.«

Še posebej ji je bil v oporo fant Matjaž. Bodril jo je, tolažil in ošteval, ko je pretiravala z obveznostmi in premalo počivala. »Matjaž je bil z mano na vseh preiskavah. Vse je hotel vedeti, veliko je spraševal

nosna, pravi, da je takrat to, da so ji izpadli, niti ni prizadelo. Omisli si je lasuljo. »Frizer mi jo je oblikoval tako, da je pristajala mojemu obrazu. Najbolj je bilo opaziti, da nimam trepalnic. Tako sem si vsako jutro oči močno naličila s črnim svinčnikom in narisala obrvi. Nosila sem dolg frufu in marsikdo sploh ni opazil, da



Tudi mlada dekleta bi si morala redno pregledovati dojke, je prepričana Jana Koteska. Na sliki je s svojim kužkom.

zdravnike, vse je imel pod nadzorom. Da imaš v takem trenutku nekoga zraven, se mi zdi zelo v redu, saj če greš k zdravniku sam, si nekoliko zmeden in marsikaj pozabiš vprašati, poleg tega ne veš, kam se obrniti. Ne znam si predstavljati, da bi bila sama. Odzivi drugih ljudi so bili različni, prijateljice so bili šokirane, jokale so, tako da sem jih morala jaz tolažiti. Starejši so vse skupaj sprejeli bolj optimistično, vsak je poznal koga, ki je raka premagal, tako da so mi vplivali pogum.«

Z LASULJO NA MODNI REVIJI

Takoj so jo začeli zdraviti s kemoterapijami, ki so imele seveda tudi stranske učinke. Začela je izgubljati lase, kasneje so ji izpadle še trepalnice in obrvi. Čeprav je bila na svoje dolge, goste lase zelo po-

je kaj drugače. Če je kdo kaj pripomnil, pa sem mu preprosto povedala, da so mi lasje izpadli zaradi kemoterapije.«

Zdravljenje ni ustavilo njenega dinamičnega načina življenja, čeprav zdaj iskreno pove, da je pretiravala. Novica o raku se je v modnem svetu hitro razširila, a je kljub temu dobivala ponudbe za delo. In takoj, ko se je počutila dovolj dobro, je živela, kot da je popolnoma zdrava. V dveh dneh je sodelovala na treh modnih revijah. Naokrog se je vozila z avtobusi, pa še zima je bila in sezona prehladov ter gripe. Vsega je bilo preveč in po zadnji terapiji jo je zvilo, tako da so jo morali odpeljati na urgenco, saj ji je imunski sistem popolnoma odpovedal.

Maja je imela operacijo, s katero so ji odstranili tumor. Na njeno željo so ji odstranili obe dojki, da se rak ne bi kdaj pono-



STRAH IN POGUM

bila naličena. »Zelo pomembno se mi zdi, da je ženska urejena, tudi ko se počuti slabo. Vsaka ženska pač ravna po svoje, ampak jaz se ne bi mogla navaditi hoditi naokrog z ruto na glavi in nenačičena. Še posebej zato, ker sem imela veliko opravkov, kar naprej sem tekala naokrog. Pa tudi ljudje okoli mene so navajeni, da sem urejena,« pravi Jana, ki si je s kratkimi lasmi zelo všeč in mnogim se zdi še bolj prikupna kot prej.

VSAKA BOLNICA JE DRUGAČNA

Jana se ni spraševala, zakaj je zbolela. »Nisem se smilila sama sebi. Imam pa svojo teorijo, zakaj sem zbolela. Imela sem trojno negativni tumor, kar pomeni, da verjetno v sebi nosim gen, ki povzroča raka. Na izsledke preiskav še čakam, a mi je pravzaprav vseeno, kaj bodo pokazale. Morda je to bolj pomembno za mlajšo se-

brez težav poveš. Toliko ljudi zboli za različnimi oblikami raka in prav smešno se mi zdi, da o tem ne bi govorili. Tako ali tako se hitro razve. Vedeti pa moramo, da ima vsaka ženska svojo izkušnjo. Lahko imamo podobno diagnozo, a nobena bolnica ni enaka drugi. To se mi zdi zelo pomembno. Tudi zdravniki obravnavajo vsako bolnico zase in jo zdravijo tako, kot ji najbolj ustreza. Ker sem sama premalo vedela o raku, preden sem zbolela, želim mlada dekleta opomniti, da morajo opazovati svoje telo in si pregledovati dojke. Mladi sicer ne razmišljajo o bolezni, tudi jaz nisem, a ko te doleti, ugotoviš, da če nisi zdrav, ne moreš početi pravzaprav ničesar.«

Sicer pa je spet stara Jana, polna energije in novih zamisli. Po zdravljenju si je kupila psa in zdaj jo simpatični Princ spodbuja k rekreaciji. A bolezen jo je nečesa naučila: več misli nase. Med zdravljenjem je razmišljala o sebi in svojem načinu življenja

Jana Koteska je brez las posnela serijo modnih fotografij.

vil. Pod mišico vsake dojke so ji namestili posebno vrečko, tako imenovani ekspander. »Po kakem mesecu so jo napolnili s fiziološko raztopino in to so ponavljali vsaka dva tedna. Na ta način raztegujejo kožo in tudi mišico, da se ustvari prostor za vsadek želene velikosti. Dr. Planinšek mi je obljubil, da naj bi vsadka dobila še pred novim letom,« pripoveduje zelo nazorno. Predstavljam si, da morajo ti posegi močno boleti, a Jana pravi, da je bil najhujši prvi teden po operaciji, ko se ni mogla premikati. Boli tudi raztegovanje mišice, a se da preživeti s protibolečinskimi tabletami. Ob tem doda: »Nisem vedela, da je lahko rak dojk tak problem za partnerstvo, da mnogi moški tega ne prenesejo. Med zdravljenjem sem slišala kar nekaj takih zgodb in so me pretresle. Jaz tega nisem čutila, zdi se mi, da je naju z Matjažem ta izkušnja še bolj povezala. Po operaciji niti nisem imela težav s svojo ženskostjo. Res pa je, da mi oprsje ni veliko pomenilo, nikoli nisem nosila globokih dekoltejev,« je iskrena.

Svojo novo podobo je sprejela brez težav. Fotografirala se je celo z golo glavo in nastala je serija prav posebnih modnih fotografij. Ves čas pa je pazila, da je



Fotografije: Osební arhiv

Fant Matjaž ji je tudi med boleznijo stal ob strani.

stro. Prepričana pa sem, da mora bolezen nekaj sprožiti. Verjetno stres. Dve leti prej je namreč hudo zbolela sestra. To me je zelo pretreslo in močno sem si prizadevala, da bi ji pomagala pri okrevanju. Jana se je odločila, da bo s svojo izkušnjo pomagala drugim. Vključila se je v sekcijo mladih pri Europi Donni, ker želi mlade ozaveščati o raku. Zlasti o tem, da rak ni le bolezen starejših ljudi, ampak da moramo vsi paziti na svoje zdravje. »Ne razumem, zakaj ljudje težko govorijo o raku. Če imaš angino, to vsakemu

ter ugotovila, da od nekdaj bolj upošteva želje in potrebe drugih ljudi, na sebe pa je kar pozabila. Zdaj se uči kdaj reči tudi ne in se bolj posveča sebi ter stvarjem, ki jo veselijo.

Anita Žmahar



GlaxoSmithKline





Udeležence teka in hoje v Ljubljani, Mariboru in Dolenjskih Toplicah smo vprašali, kako neurejene razmere v zdravstvu vplivajo na kronične bolnike

ZDRAVNIKI SO RAZBURKALI JAVNOST

Slovenija je v krizi. Da bi bilo še huje, so našo državo prizadele katastrofalne poplave. Že skoraj sto tisoč ljudi je izgubilo delo, novega pa ne najdejo. Nekateri, ki so še zaposleni, dobivajo, ali pa tudi ne, mizerne plače in ob tem jim delodajalci velikokrat ne plačujejo prispevkov. In tako naprej. Mnogi ljudje še za hrano nimajo. Prav zato je bila za mnoge stavka javnega sektorja neupravičena.

Preberite, kaj so nam povedali sogovorniki, ko smo jih vprašali, kaj menijo, kako neurejene razmere v zdravstvu vplivajo na kronične bolnike.



Jolanda Batagelj, atletinja, svetovna rekorderka na 800 metrov, Velenje:

Nedavno stavljanje zdravnikov je bilo nepotrebno, se pa strinjam,

da so potrebne reforme. V času gospodarske krize jih je seveda težko izpeljati brez odpovedovanja vseh, ki se napajajo iz državnega proračuna. Mislim, da so na področju onkologije zdravniki dovolj odgovorni, da rizičnih bolnikov ne puščajo brez potrebne oskrbe. Ob stavki bi se sicer lahko zgodilo, da bi bolnike prenaročali na kasnejše termine in odkrili rakavo tvorbo tudi prepozno, kar bi zmanjšalo možnost ozdravitve.

Nataša Nakrst, profesorica športne vzgoje na Gimnaziji Poljane v Ljubljani:

Neurejene razmere v zdravstvu gotovo slabo vplivajo na kronične bolnike. Zdravniki ne bi smeli stavkati v škodo bolnikov. Čeprav je med ljudmi v belem veliko srčnih ljudi, ki so predani poklicu, so za negativno podobo, ki jo žanjejo v javnosti, sami krivi.



Vera Dvoršak, Dolenjske Toplice:

Ko človek zbolí, je že tako in tako v stresu, hudo pa je, če ob tem na svoji koži občuti še slabe razmere v zdravstvu, ki se odražajo v prestavljanju datumov pregledov in posegov, v napetostih, aroganci in neprimernem komuniciranju. Tisti, ki povzročajo težave, naj se poskusijo vsaj enkrat vživeti v kožo bolnika. Žal pa imajo politiki in drugi »mogočnejši« tudi v zdravstvu privilegije. Oni ne čakajo. Samo pridejo in so na vrsti.



As. dr. Irena Sedonja, radiologinja, voditeljica mamografije v ZD dr. Adolfa Drolca, Maribor:

Naša ambulanta je tudi med

stavko nemoteno delala, saj sploh nimamo dežurstev. Naše pacientke pa so bile kljub temu vznemirjene. Nekatere že naročene so nas poklicale in vprašale, če smejo na pregled. Stavka v zdravstvu je slabo vplivala tako na bolnike kot na zdravnike. Priznam, da mi je ob gonji zoper zdravnike vseprek in metanju vseh v isti koš neprijetno. Nekateri s srcem delamo in si z vsemi močmi prizadevamo, da bi tudi v našem ZD kupili nov digitalni mamograf in da bi v Mariboru končno stekel program DORA. Včasih smo zdravstvene domove gradili s samoprispevki, danes pa moramo žal ljudi prositi za pomoč že pri nakupu opre-

me. Na mnogih področjih pomaga tudi Europa Donna, ki je veliko pripomogla v boju proti raku dojke.

Darja Jama, analitičarka, Horjul:

Obžalujem, da je do združbe v zdravstvu sploh prišlo, in prava škoda je, da vznemirjajo javnost. Nesoglasja bi morali reševati politiki in zdravniki med sabo ter se zavedati, da vse ni za javnost.



Nina Štros, mag. znanosti za področje upravljanja z vodami, Maribor:

Ljudem je težko, kadar gre v zdravstvu kaj narobe, vendar so tudi zdravniki ljudje, ki delajo v veliki večini profesionalno in imajo veliko odgovornost. Razmere v družbi in v zdravstvu bi morale biti takšne, da bi bili zadovoljni pacienti in zdravniki. Če bo zadovoljen zdravnik, bo zadovoljen tudi pacient. Zdravniki naj se le borijo za svoje pravice, vendar v skladu z družbeno klimo in možnostmi.





Tanja Žagar, pevk, Ljubljana:

Razmere, ki trenutno vladajo v zdravstvu, so žalosten dokaz, da je z našo družbo nekaj hudo narobe. Da se z neurejenimi razmerami srečujemo tudi v zdravstvu, je nedopustno,

zato toliko bolj z veseljem pozdravljam prireditve, na katerih lahko s svojo glasbo pomagam in dam vsaj delček upanja tistim, ki ga morda nimajo več.

Dušan Osojnik, terapevt z zvokom, Višnja Gora:

Peripetije v zdravstvu bolnikom zagotovo ne koristijo, še toliko manj onkološkim, ki so pod še večjim stresom in so še bolj občutljivi. Europadonnine aktivnosti pa dajejo ljudem moč, iz katere lahko črpajo za življenje. So tudi zgled za človečnost in povedo, da je v slogi moč in da smo ljudje še pripravljeni pomagati in deliti z drugimi. Človečnost je hrana za ljudi.



Regina, pevk, Ljubljana:

Neurejene razmere v javnem zdravstvu slabo vplivajo na kronične bolnike. Tudi zdravi ljudje se bojijo zboleti, saj ne vedo, kako jih bodo obravnavali, če bodo sploh prišli na vrsto. Bolje jo odnesejo tisti, ki lahko zdravstvene storitve plačajo. Rakavi bolniki občutijo slabosti zdravstvenega sistema še bolj kot drugi, ker potrebujejo poleg medicinske tudi psihološko pomoč, a je pogosto ne dobijo. Mnogi zdravniki so zares preobremenjeni, zato obravnavajo bolnike kot po tekočem traku.



Irena Vide, upokojenka, ozdravljena od raka dojke, Maribor:

Razmer v zdravstvu ne bom komentirala, sem pa zelo razočarana in žalostna zaradi razmer v naši državi. Moč

no pa podpiram takšne prireditve, kot je *Tek za upanje*.



Marko in Veronika Lavrič, Kamnik:

Trenutne razmere v zdravstvu na bolnike ne vplivajo dobro, saj so tisti, ki so hudo bolni, še bolj prizadeti in občutljivi. Nezačuden je zdravstveni delavci svoje nezačuden pred bolniki težko prikrijejo, pa če se še tako trudijo. Vse te zdrahe v našem močeh vplivajo na duševno počutje bolnika, ki je pri zdravljenju še kako pomembno.

Danica Zorko

Fotografije: Neva Železnik, Danica Zorko, Mediaspeed in osebni arhiv anketirancev

Piše: Metka Klevišar



BOLNE ŽENE NE MARA

Znanka, stara malo čez osemdeset let, je padla in si zlomila levi kolk. Po operaciji so jo poslali v zdravilišče in takrat so začeli raz-

mišljati, da bi se ji pridružil še mož, ker bi ji lahko pomagal pri mnogih drobnih stvareh. Pa je kar takoj odločno povedal: »Ne, ne grem. Nočem biti med samimi bolnimi ljudmi tam v zdravilišču.«

Tu je šlo samo za zlom kolka in glede na dobro ženino kondicijo je bilo pričakovati, da si bo v kratkem opomogla in spet normalno hodila. Kako pa bi ta mož ravnal, če bi se pri ženi pojavila neka huda bolezen, morda tudi rak, s katero bi moral živeti in ob njej doživljati vse, kar spada k takšni bolezni? Bi ji bil pripravljen pomagati? O tem lahko samo ugibamo. Za zdaj ga moti že to, da bi v zdravilišču videl preveč bolnih in invalidov. Bolezen nikoli ne prizadene samo bolnika, ampak vedno tudi okolje, v katerem ta živi, največkrat je to družina. Nikoli se ne moreš povsem pripraviti na bolezen, ki se v družini lahko pojavi. Nikoli vnaprej ne veš, kdaj se to lahko zgodi, ko pa se, je vedno drugače, kot si morda prej misliš, da utegne biti. Vem, da so me ljudje s tem, kako so sprejemali svojo bolezen ali bolezen svojca, vedno znova presenečali, včasih pozitivno, včasih pa tudi negativno. Včasih bolezen ljudi še bolj poveže, tako da je prav ganljivo. Lah-

ko pa jih tudi dokončno spravi narazen in se poleg bolezni pojavi še cela kopica drugih težav. Vedno mi je bilo hudo, ko je na primer žena zbolela, potem pa jo je zapustil še mož, tako da sama ni vedela, kaj je huje. V takšnem stanju je potek bolezni same navadno veliko slabši.

Lepo je gledati mladoporočence, ki si obljublata zvestobo do groba – v vsem lepem in hudem. Se sploh zavedata, kaj si obljublata? Če ne bosta nič naredila, če ne bosta dan za dnem svojega odnosa zavestno gradila, ob vsem, kar ju bo doletelo, se bo kaj lahko zgodilo, da ju bo bolezen nekega dne ločila. V trenutku, ko bi se najbolj potrebovala.

Za vsak odnos je dobro, če se partnerja iskreno pogovarjata o vsem, tudi o morebitni bolezni. Pri tem sploh ni pomembna izobrazba, ampak neka človeška zrelost, ki si jo človek pridobi deloma že v svoji družini, veliko pa si mora potem tudi sam prizadevati za to ob vsem, kar doživlja. Družba, v kateri živimo, ljudi veliko premalo spodbuja k takšnemu iskrenemu odnosu, v katerem ima tudi bolezen svoje mesto.



Joga po bolezni in zmanjšani telesni sposobnosti – 12

NAVIDEZNA PASIVNOST ZASUKA IN RAZTEGA

Včasih se zvečer zalotimo, da smo dan preždele. Če smo sredi napornega zdravljenja ali od njega oslabiljene, je slaba vest zadnje, kar bi si smele očitati. Če pa za našo pasivnostjo ne tiči nič drugega kot ravnodušnost ali, z drugo besedo, lenoba, je še vedno čas, da zberemo drobce energije in pred spanjem naredimo zaporedje, ki je ena sama čista eleganca in umirjenost. Pa bosta vest in telo očiščena. Dobesedno.

Zbirka jogijskih položajev ali asan, za katero je značilno, da telo v pasu z obratom stisnemo, je obsežna. Pri tem se zgodi nekaj takšnega, kot bi stisnili in zasukali (oželi) mokro brisačo. In res, ko se obrnemo, za določen čas prekinemo procese v stisnjem delu telesa, pospešimo pa njegovo praznjenje in s tem notranje čiščenje. In ker sledi obratu s stiskom vrnitev v izhodiščni položaj, ki je za telo običajen, »naleti« telo ob vrnitvi na nekoliko »izpraznjen« prostor, ki je zdaj bolj odprt za svežo kri. Stisnjena prebavila, na primer črevo, dobijo s tem od zunaj impulz, ki pospeši prebavo. Z zasukom spodbudimo delovanje jeter, trebušne slinavke, ledvic itd. V duševnem smislu pa pomeni zasuk ali obrat soočenje s prizorom, ki nam od zadaj sledi kot senca, a ga seveda ne vidimo in ga nimamo pod nadzorom.

Naše telo pa ni kronično prikrajšano samo za zasuke, ampak tudi za stranske raztege, ki pomenijo ugodje brez primere. Čisto zares, saj so to gibi, ki nas spomnijo na stranski domet našega telesa, ko se raztegnejo in podaljšajo mišice ter razmaknejo rebra. Ugodje je takšno, kot bi orel stopil iz premajhne kletke in razširil krila. Poistovetimo se z občutki te lepe živali in jih privoščimo tudi sebi, saj iz lastnih izkušenj dobro poznamo občutek ujetosti na primer na avtomobilski sedež pri dolgotrajni vožnji.

Zasuk in razteg sta torej dober par; sta natanko tisto, kar bo pomirilo našo vest in telo, češ, nekaj sem pa danes le naredila zase.

Nauk, ki sledi iz te zgodbe, ki bo zdaj postala naša lastna izkušnja, se sliši takole: nikoli ni prepozno. Pri tem dobrem paru pa je še nekaj drugega, kar pri jogi tako pogosto srečamo: da določeni položaji učinkujejo drugače zju-

traj kot zvečer in drugače od človeka do človeka. Zasuk in razteg nas bosta zvečer nemara prijetno uspavala, jutraj pa prav tako prijetno poživila – ali pa bo izkušnja obrnjena. Kdo ve? Najbolje je torej poskusiti. Zvečer morda že v postelji, jutraj pa na jogijski podlagi, ki jo bomo nato zapustile in se z več telesne in duševne energije podale v nov dan.

1. Sedeči položaj s prekrižanimi nogami: da bi bil položaj udobnejši, hrbtenica pa zravnana, se lahko usedemo čisto na sprednji rob preganjene nizke odeje. Medenica naj bo višje, kolena nižje, napetost telesa pa ravno prava in ravno prav prijetna. Oči so, če to ni neprijetno, zaprte, da se lažje ogradimo od zunanosti in umaknemo vase. Navzgor odprte dlani sproščeno počivajo na kolnih. In ko se čez nekaj trenutkov spojimo

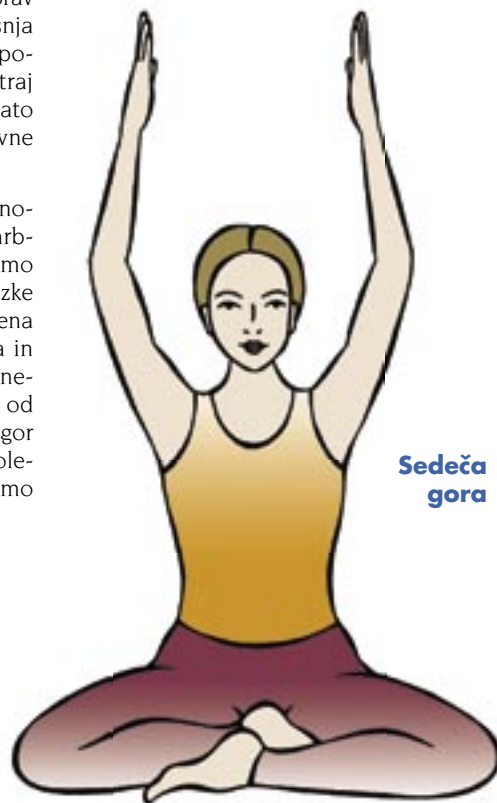
s svojim ritmom dihanja, ki se podaljša, srčni utrip pa upočasni, postanemo zares eno same s seboj. Po nekaj začetnih minutah takšne pratjahare ali preusmeritve čutil navznoter pa smo že pripravljene na akcijo.

2. Sedeča gora: roki združimo pred prsnim košem in se s palcema, ki se dotikata drug drugega, dotaknimo grodnice, pod katero morda čutimo bitje srca. Stabilnost položaja in obvladovanje

Sedeči
položaj



Sedeča
gora



situacije dosežeta v tem trenutku vrhunec. VDIHNEMO in še vedno združeni dlani pred obrazom dvignemo kvišku nad glavo. Roki sta iztegnjeni, ramena napeta, zato ju nekoliko sprostimo. DIHAMO. Ob dvignjenem prsnem košu postanejo medrebrne dihalne mišice še bolj aktivne, dihanje se hkrati poglobi in zajame večji del prsnega koša. Dlane razpremo. V spremenjenem položaju rok začutimo dihanje spet malo drugače.



Sedeči predklon

3. Sedeči predklon: po nekaj VDIHIH in IZDIHIH (kolikor nam dopušča brazgotina in kolikor je to blagodejno za morda oteklo roko) se ob IZDIHU in z ravnim, iztegnjenim hrbtom (predvsem v ledvenem delu) s trupom in iztegnjenimi rokami spustimo predse na tla. Ker pa je pomembno, da pri tem zadnjice ne dvigamo od tal, kmalu ugotovimo, kje so naše meje. Kaj to pomeni? To velikokrat pomeni, da s trupom in rokami ne pridemo do tal. Če je tako, si že prej pripravimo blazino ali morda stol in trup ter roke odložimo na en ali drugi pripomoček. Joga s pomočjo pripomočkov ni manjvredna joga. Prav nasprotno, nekatere šole joge so se specializirale prav za tako jogo in tečajnice in tečajnike, ki bi bili sicer prikrajšani za nekatere položaje, razbremenile občutka, da je to kar nekaj ... In če se vrnemo v položaj našega sedečega predklona: z vsakim podaljšanim IZDIHOM se bolj in bolj prepuščamo sili zemeljske privlačnosti, ki nas nezadržno vabi k sebi. Kakšen nepopisen občutek miru je to!

4. Sedeči zasuk: ko začutimo, da je dovolj, trebušne mišice nekoliko skrčimo oziroma potegnemo proti popku, s čimer okrepiamo ves predel okoli trebuha in križa, VDIHNEMO in se previdno, ne prehitro, dobesedno po vretencih dvigamo

kvišku. Zdaj odpremo oči in se pripravimo na soočenje s svojo »senco«. VDIHNEMO, se v križu podaljšamo, položimo levo dlan na nasprotno, to je desno pokrčeno koleno, z desno roko pa se nekje za zadnjico opremo (a ne preveč) na tla. Temu blagemu zasuku v pasu sledijo prsni koš, vrat in nazadnje še glava. V tem položaju mirno DIHAMO, oči lahko spet zapremo. Naše telo je postalo nekakšna vijačnica. Še poskus vizualizacije: VDIH potuje od trebuha proti stranskemu delu pasu, se nato zravna ob prsnem košu in se v predelu vratu spet zasuče. IZDIHU sledimo navzdol seveda v obratni smeri. Težko? Hja ... Po nekaj VDIHIH in IZDIHIH se z IZDIHOM vrnemo v središčni položaj: najprej odsučemo glavo z vratom, nato prsni koš, nazadnje se poravnamo v pasu. Nato naredimo zasuk še na drugo stran.

5. Stranski razteg: ob podoživljanju občutkov po opravljenem zasuku se pripravimo še na stranski razteg.

Stranski razteg

Levo podlaket položimo na tla ob levem kolenu (če ne gre, se opremo na dlan vstran iztegnjene leve roke), se nanjo opremo ter ob VDIHU dvignemo kvišku

iztegnjeno desno roko, ki jo prek v levo stran nagnjenega zgornjega dela trupa in glave spustimo nad glavo v smeri raztega proti levi roki. Da bi bil razteg učinkovit, obdržimo zadnjico na tleh, četudi bo zato razteg morda plitvejši. DIHAMO in občutimo pravo malo »revolucijo« v zunanjem stranskem delu trupa, ki bo v tem položaju predihan, kot že dolgo ni bil. Vajo naredimo še na drugo stran. Simetrično izvajanje vaj zahteva seveda nekaj več časa kot na primer predklon, pri katerem nam ni treba misliti posebej na levo in posebej na desno stran telesa.

6. Sedeči položaj s prekržanimi nogami: po približno 15 minutah, če nismo preveč hiteali, smo na zunaj s telesom tam, kjer smo bile na začetku vadbe. Vendar pa smo bile v vmesnem času

Sedeči položaj

Ilustracije: Nadja Šinkovec

Sedeči zasuk

hkrati koreografke in hkrati plesalke v baletnem zboru za eno samo plesalko. Za navidezno pasivnostjo se namreč skriva pošteno delo za telo in duha. Pa tako malo je bilo treba za to! Pa tako malo je manjkalo, da se to ne bi zgodilo! Edino, kar večini v naši civilizaciji zares manjka, je več gibanja in pretanjenega prisluškovanja lastni notranjosti, ki nas nenehno usmerja na pravo pot. Joga je združitev telesa, uma in čustev. Vse tri kategorije štejejo hkrati in enakopravno. Če ne bi bilo tako, bi govorili, zelo pomenostavljeno povedano, o treh ločenih disciplinah: o gimnastiki, matematiki in morda psihologiji.

Alenka Lobnik Zorko

NEKATERI MISLIJO, DA JE RAK NALEZLJIV?!

Europa Donna je v začetku novembra za svoje članice in člane pripravila že peti seminar o zdravljenju raka dojk. Tokratne teme so bile odlično izbrane in zanimanje zanje izjemno. Seminar je bil v Portorožu, udeležilo se ga je blizu 170 bolnic (prevladovala so mlade), vodila ga je predsednica ED prim. Mojca Senčar, zahtevne organizacijske vzvode pa je krmilila Ada Gorjup, sekretarka in zakladničarka ED.

Predsednica je uvodoma predstavila kratko kronologijo seminarjev in nekatere predloge udeleženk, ki jih je ED povzela iz vsakokratnih anket. Dosedanjí seminarji so bili vsebinsko bogati, obseminarske delavnice zanimive in druženje bolnic nadvse dragoceno, vendar je bilo vselej premalo časa za razpravo. V Portorožu je bilo drugače, časa za razpravo je bilo dovolj in bolnice so ga dodobra izkoristile.

Neželene učinke pri sistemskem zdravljenju raka dojk in Sledenje bolezni po zaključku zdravljenja je izjemno profesionalno in hkrati zelo subtilno in razumljivo predstavila dr. Simona Borštnar. *Možnosti in načine rekonstrukcije po odstranitvi dojk z morebitnimi zapleti* sta predstavila plastična kirurga mag. Franc Planinšek in dr. Nevio Medved, ki ju je z dragocenimi napotili in opozorili, kakšna naj bo in kako zelo je pomembna pravilna *rehabilitacija po rekonstrukciji dojk*, dopolnila mag. Alenka Höfferle Felc. V poseminarskem delu so udeleženke čas namenile bodisi jogi, ki jo je vodila **Alenka Lobnik Zorko**, bodisi vođeni telovadbi, hoji in teku, ki sta jih usmerjala **prof. dr. Branko Škof** in **Tadej Kaluža**, oba profesorja športne vzgoje na FŠ, o prehrani pa je spregovorila **Denis Mlakar Mastnak**, dipl. m. s., specialistka klinične dietetike na OI. Nekatere udeleženke pa so se šle kopat ali na sprehod.

S seminarjem v celoti so bile udeleženke izjemno zadovoljne, tokrat so pogrešale le predstavnike Avona, pri katerih so lahko v preteklih letih kupovale različne humanitarne izdelke.

Med sproščenimi pogovori z bolnicami smo izvedeli veliko pretresljivih zgodb o tem, kako so jih sprejeli v domačem ali službenem okolju (prijatelji, sorodniki, sosedje, sodelavci ...), ko so izvedeli, da so zbolele za rakom dojk. Neka-

tere so prosile, naj njihovih neprijetnih izkušenj ne objavimo, saj se z imenom, priimkom in fotografijo preprosto ne upajo izpostaviti, ker se bojijo, da bi izgubile službo, si nakopale zamero ali pa bi skalile odnose z bližnjimi, nekaj pa jih je v objavo privolilo.



Wanda Mantelj Berkopce, profesorica biologije in gospodinjstva iz Stopič pri Novem mestu,

se je z rakom dojk srečala pred dvema letoma, ko je bila stara 38 let. Z odzivi

okolja na vest o bolezni ima tri zanimive izkušnje. Prva: ko je z diagnozo seznanila prijateljico, je prijateljica tako jokala, da jo je komaj potolažila. Druga: ko je o svojem raku povedala sodelavki, je sodelavka omedlela, kajti sodelavkina mama je za enako diagnozo umrla. Tretja: nekateri, prej dobri prijatelji so se je začeli izogibati in če je naneslo, da bi se morali srečati, so zavili na nasprotno stran ceste. Sodi, da so bili zmedeni in prestrašeni ter niso vedeli, kako naj ji pristopijo ali začnejo pogovor.

Eva Grden, mag. ekonomije iz Ljubljane,

je zbolela leta 2005, stara 36 let, in se je zdravila s kemoterapijo, hormonskimi zdravili in obsevanji. Prijatelji so bili sprva šokirani in jih je morala tolažiti. Niso mogli sprejeti, da rak napade tudi mlade ljudi. Počasi so njo in bolezen sprejeli ter ji bili v dragoceno oporo, enako in ves čas tudi starši.



Slavica Bura, kuharica iz Rateč,

je zbolela leta 2003, stara 35 let. Sama ima z okoljem zelo dobre izkušnje. Medtem ko je bila v bolnišnici, so za njeni hčeri, takrat osemletno

Rebeko, ki se z mamičino boleznijo ni mogla sprijazniti, in desetletno Patricijo, skrbeli prijatelji, sorodniki in sosedje. Bila je mirna, ker je vedela, da sta v dobrih rokah. V letošnjem letu pa so jo močno razočarali Rebekini prijatelji, sošolci in učitelji, ker njene hčere, ko je zbolela za malignim melanomom, niso niti enkrat obiskali in niso niti povprašali, kako ji je. Razočarana je bila tudi nad zdravniki Onkološkega inštituta, saj njene hčerke Rebeke, zdaj 16-letne srednješolke, niso niti pogledali, ampak so jo brez lepe besede preusmerili na Pediatrično kliniko. Na srečo pa so jo tam takoj vzeli v obravnavo.

Zorka Hribar, kmečka gospodinja iz Breznika pri Izlakah

in mati treh otrok, starih 28, 29 in 33 let, se je z rakom na eni dojk prvič srečala leta 2007 in na drugi leta 2009, letos pa je imela preventivno še ginekološki poseg. Sosedje na vasi so njeno bolezen sprejeli z veliko pozornostjo in razumevanjem, pretresel pa jo je odnos njene osebne zobozdravnice. Ko so ji po prvi operaciji zaradi zdravljenja s kemoterapijo začeli razpadati zobje, kar je eden od možnih neželenih učinkov tovrstnega zdravljenja, se je napotila k zobozdravnici, ki se je v hipu odmaknila za meter in pol od nje ter jo opazovala, kot da bi bila kužna. Od daleč je ukazovala asistentki, naj ji dvigne ustnico, sama pa se je ni dotaknila. Pred drugo operacijo so ji zobovje populili na Stomatološki kliniki v Ljubljani, sama pa si je plačala protezo.

Danica Zorko



Fotografije: Neva Železnik

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

DESET CILJEV EUROPE DONNE

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

plodna tla in leta 1994 so ustanovili evropsko zvezo za boj proti raku dojk, EUROPO DONNO, s sedežem v Milanu, ki ima trenutno 45 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 30 leti zbolela za rakom dojk; predsednica odbora pokroviteljev je dr. Danica Purg, tudi prva predsednica slovenske Europe Donne. Združenje zastopa interese žensk v boju proti raku dojk, predstavnike oblasti in vlade pa seznanja predvsem s problematiko te bolezni. Evropska zveza Europa Donna izdaja EUROPA DONNA NEWS, slovensko združenje pa NOVICE EUROPA DONNA, ki so vsake tri mesece priložene reviji Naša žena.



Fotografija: Neva Zelnik

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 2011 znaša 10 EUR.



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

Mojca Miklavčič,
podpredsednica
Europe Donne,
je simbolično
prevzela
donacijo od
Marka Bokala,
direktorja
družbe
Sanolabor, d. d.

KO GRE ZA ZDRAVJE



Sanolabor, d. d., je tradicionalni sopotnik slovenskega zdravstva, saj že šestdeset let oskrbuje bolnišnice, zdravstvene domove in druge ustanove z medicinskimi in laboratorijskimi pripomočki, aparati ter opremo.

Širokemu krogu potrošnikov je morda bolj znan po triindvajsetih specializiranih prodajalnah medicinskih pripomočkov v dvajsetih slovenskih mestih. Vanje najpogosteje zahajajo ljudje, ki si želijo čim hitrejšega okrevanja po poškodbah ali boleznih, in tisti, ki preventivno vlagajo v dobro počutje. S strokovnim nasveti in sloganom Ko gre za zdravje opozarjajo nase vse tiste potrošnike, ki ne vedo natančno, kaj se skriva v njihovi ponudbi.

V Ljubljani so lani odprli tudi izposojevalnico medicinskih pripomočkov, kjer si je mogoče za krajši ali daljši čas izposoditi raznovrstne medicinske pripomočke in opremo.

V sklopu praznovanja njihove 60-letnice so se v Sanolaborju v mesecu boja proti raku dojk odločili pridružiti aktivnostim Europe Donne z donacijo denarnih sredstev za nakup medicinske opreme, ki bo izboljšala bivalne razmere in zagotovila uspešnejše ter prijaznejše zdravljenje onkoloških bolnikov v Celju, Mariboru, Novi Gorici in na Onkološkem inštitutu v Ljubljani.