

NOVICE
EUROPA



DONNA
SLOVENIJA

**NOVA
PSIHOSOCIALNA
PODPORA**

DOBRODOŠLA,
ROZA

**ROŽNATI
OKTOBER
2017**

CELOMESEČNO
OZAVEŠČANJE
O RAKU DOJK

**VSE, KAR
MORATE
VEDETI
O ČAJIH**

ALI ZNAMO PRAVILNO
PRIPRAVITI MEŠANICO
ZA SVOJE TEGOBE?

**KREPITEV MIŠIC
MEDENIČNEGA DNA**

POSKRbite ZA STEBER
SVOJEGA TELES

RAKI RODIL

SKRB ZA LASTNO
ZDRAVJE JE OSNOVNA
NALOGA VSAKE ŽENSKE

**DOC. DR.
ERIK ŠKOF**

V NOSEČNOSTI JAJČNIKI
POČIVAJO

Kožne spremembe pri zdravljenju raka

Nad težave s kožo s podporno nego

V zdravljenju različnih oblik raka se danes vse bolj uveljavlja tarčno zdravljenje, ki je močno podaljšalo preživetje bolnikov. Žal lahko povzroča neželene učinke, ki se odražajo predvsem na koži, in sicer v obliki izpuščajev, rdečine na dlaneh in podplatih, izpuščajev v obliki aken, suhe kože, spremembah na nohtih in ob njih, obarvanosti ter spremembi las oziroma dlak. Najpogostejše se pojavljajo na rokah, nogah, obrazu, dekolteju, hrbtu in lasišču.

Nekatera tarčna zdravila kakor tudi zdravljenje z obsevanjem pa povzročajo izrazite spremembe na koži rok in nog, čemur pravimo sindrom roka-noga, ko koža na dlaneh in stopalih pordi, peče in včasih se na njej naredijo tudi mehurji, ki počijo, koža pa se tudi lušči.

Ker so te težave lahko tako hude, da nekateri bolniki celo opustijo zdravljenje, ki sicer praviloma traja več mesecev ali celo let, jih je seveda še kako smiselno lajšati.

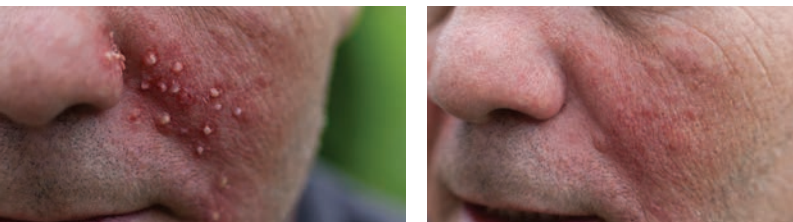
Potrebna je skrbna vsakdanja nega prizadetih predelov kože. Čeprav se neželeni učinki začnejo pojavljati šele teden do deset dni od prve aplikacije zdravila, vrh pa dosežejo po približno mesecu dni, je smiselno s posebno nego kože začeti že s prvim dnem zdravljenja, saj s tem pripomoremo, da so neželeni učinki in težave s kožo manj izraziti.

Za lajšanje omenjenih težav je na voljo podporna nega, od katere velja omeniti zlasti kremi Reconval K1 in Reconval B6, ki sta na voljo tudi v lekarnah in ki v veliki meri ublažita našete težave s kožo. Za najboljši učinek je nanašanje kreme treba začeti s prvim dnem onkološkega zdravljenja.

DR+DERM®

ZA LAJŠANJE TEŽAV S KOŽO MED ONKOLOŠKIM ZDRAVLJENJEM

reconval® k1



Lajša kožne spremembe v obliki aknam podobnih izpuščajev, rdečine in suhe kože, sprememb na nohtih in ob njih med zdravljenjem s tarčnimi zdravili.

reconval® b6



Za lajšanje sindroma roka-noga in vnete kože pri obsevanju.



Kremi sta na voljo v lekarnah.

Novice Europa Donna, revija za zdrave in bolne, izdaja EUROPA DONNA – Slovensko združenje za boj proti raku dojke.

Številka: 67
Letnik: 17

Naslov združenja:
Vrazov trg 1, 1000 Ljubljana

Telefon: (01) 231 21 01
telefaks: (01) 231 21 02
elektronski naslov:
europadonna@europadonna-zdruzenje.si

Splet: www.europadonna-zdruzenje.si

Uradne ure od ponedeljka do petka od 9. do 13. ure

Predsednica:
dr. Tanja Španić, dr. vet. med.

Odgovorna urednica:
Sabina Obolnar

Uredniški odbor ED:
Tanja Španić, Danica Zorko, Mojca Buh

Tehnično urejanje in oblikovanje: Matej Brajnik

Lektoriranje: Nataša Požun

Članarino, prostovoljne prispevke in donacije lahko nakažete na transakcijski račun, odprt pri NLB SI56 0201 1005 1154 225, naslov: Europa Donna, Vrazov trg 1, 1000 Ljubljana

Tisk: Delo Tiskarna



Naslovnica: Shutterstock

Pregled leta

Čas beži in leto 2017 se počasi končuje. Kot se za iztekajoče se leto spodobi, se lahko ozremo nazaj in naredimo pregled preteklih mesecev.

Europa Donna Slovenija ni samo na koncu leta 2017, ampak uspešno zaključujemo tudi praznovanje 20-letnice delovanja v Sloveniji. Osebnost pa sem izjemno ponosna, da je za mano že skoraj leto predsedovanja tej izjemni organizaciji.

Izpeljali smo zelo uspešen rožnati oktober, mesec ozaveščanja o raku dojke. Letos smo vanj vključili profesionalne športnike treh ekipnih športov: nogometne reprezentante, rokometaše iz Celja in košarkarje iz Ljubljane. Povabili smo naše člane in podpornike, naj se nam pridružijo na športnih dogodkih, ki so bili oktobra odeti v rožnato. Športniki se zavedajo, da so v življenju tudi drugačne tekme, zato so na svojih tekmah opozarjali na naše osebne zmage. Skupaj smo prepoznali pomen povezovanja in z našimi sporočili nam je uspelo doseči nove ciljne javnosti. Ne morem tudi mimo naših tradicionalnih humanitarnih dogodkov, tekov in hoj za upanje, ki so letos potekali že v šestih krajih po Sloveniji.

Oktobra smo poskrbeli tudi za krepitev kulturnih dogodkov, s članicami smo se udeležili humanitarnega koncerta in plesne predstave. Čisto za konec oktobra pa smo gostile še veliko mednarodno srečanje velike družine, evropskega združenja Europa Donna.

Zavedamo se izjemnega pomena telesne dejavnosti tako za ohranjanje zdravja kot za preprečevanja ponovitve bolezni, zato smo za vas pripravili poseben izziv. Več kot 140 vključenih posameznikov dokazuje uspešnost Rožnatega izziva, v katerem je kar 30 udeleženkam uspelo v različnih športnih disciplinah zbrati vseh sedem koščkov pentlje.

Z razvojem organizacije sledimo potrebam žensk in tako zadnji dve leti vključujemo tudi ženske, ki zbolijo za raki rodil; tokrat jim namenjamo osrednjo temo v Novicah. In še več, obširen program Roza (Razvojni program za opolnomočenje in zdravo aktivacijo žensk z izkušnjo raka dojke in rodil) je letos podprlo tudi Ministrstvo za zdravje. Program je namenjen tako bolnicam, ozdravljenkam kot tudi njihovim svojcem, prijateljem in otrokom. V sodelovanju s partnerji bomo vse do konca leta 2019 pripravili več delavnic, predavanj in vikend kamp za otroke.



Tanja Španić,
predsednica Europe
Donne Slovenija

Koncu starega leta sledi začetek novega, ki prinaša nove izzive in nove priložnosti.
Srečno, zdravo in pogumno v letu 2018!

Celomesečno ozaveščanje o raku dojk

Rožnati oktober je svetovni mesec ozaveščanja o raku dojk, ki je najpogostejša oblika raka pri ženskah. Rak dojk je visoko ozdravljiv, če je odkrit dovolj zgodaj, zato sta za zmanjševanje umrljivosti pomembna predvsem zgodnje odkrivanje bolezni in takojšnje učinkovito ter vsaki bolnici prilagojeno zdravljenje. V Evropi Donni vsako leto oktobra pripravimo številne aktivnosti, s katerimi želimo zaznamovati rožnati oktober, ozaveščati širšo javnost o raku dojk in opozoriti na pomen zdravega življenja, zgodnjega odkrivanja in učinkovitega zdravljenja bolezni.

Piše: **POLONA MARINČEK**

Foto: **ARHIV ED**



Novinarska konferenca

Aktivnosti letošnjega rožnatega oktobra smo začeli že konec septembra z novinarsko konferenco v kavarni Čuk v Ljubljani, ki so jo oktobra krasile črno-bele fotografije razstave Lep je dan. Letos smo v središče oktobrskih aktivnosti postavili kakovost življenja med zdravljenjem in po njem, saj pri svojem vsakdanjem delu ne moremo spregledati stisk, ki jih bolezen in zdravljenje prinašata bolnicam in njihovim najbližjim.



Zbiranje sredstev za Onkološki inštitut

Poleg ozaveščanja smo se letos v oktobru posvetili tudi zbiranju sredstev za pomoč Onkološkemu inštitutu v Ljubljani pri nakupu naprave za merjenje kostne gostote ter mišične in maščobne sestave telesa – DXA. Z njo bodo merili sestavo telesnih tkiv pri ženskah, ki so na hormonskem zdravljenju po raku dojk ali raki rodil, za katere se ve, da vplivajo na sestavo nekaterih tkiv, tudi na kostnino.

V soboto, 14. oktobra 2017, smo se v dvorani Slovenskega narodnega gledališča v Mariboru srečale na humanitarnem koncertu skupine The Frajle. Odlični koncert, s katerim nas je razveselila ta novosadska skupina, nam bo še dolgo ostal v lepem spominu. V petek, 20. oktobra 2017, smo si v Narodnem domu v Mariboru ogledali dobrodelno gledališko predstavo Življenje je vrednota! v izvedbi Katja Dance Company. Pretresljiva plesna predstava nam je približala zgodbo o življenju, bolezni in smrti. Izkupiček od prodanih vstopnic so organizatorji namenili Evropi Donni in projektu zbiranja sredstev pomoči pri nakupu naprave DXA. Frajle so poleg koncerta za Europo Donno namenile tudi del sredstev od prodanih zgoščenk Ljubav na dar.





Rožnati oktober v Državnem zboru Republike Slovenije

V ponedeljek, 16. oktobra 2017, smo članice Europe Donne v družbi podpornikov že tretje leto zapored obiskale Državni zbor Republike Slovenije. S poslanci in zaposlenimi Državnega zbora Republike Slovenije smo postavili instalacijo silhuet, ki predstavljajo obolele in umrle za rakom dojk v enem letu. V njej je skoraj 1300 ljubljenskih oseb, žensk in moških: naših mam, žena, hčera, babic, sester, najboljših prijateljev in sodelavk pa tudi očetov in sinov, bratov in prijateljev, ki zbolijo za rakom dojk, ter 400 tistih, ki zaradi te bolezni umrejo. Vseh skupaj je veliko preveč, s to akcijo pa smo želeli opozoriti, da rak niso le številke, temveč resnične, nam bližnje osebe. Zbrane goste so ob tej priložnosti nagovorili predsednica združenja Europa Donna dr. Tanja Španić, predsednik Državnega zbora dr. Milan Brglez in generalna sekretarka Državnega zbora Uršula Zore Tavčar.

Zmag je več vrst!

V sodelovanju z Nogometno zvezo Slovenije, Rokometnim klubom Celje Pivovarna Laško in Košarkarskim klubom Petrol Olimpija smo povabili naše člane in podpornike, da se nam skupaj s prijatelji pridružijo na športnih dogodkih, ki so bili v oktobru obarvani rožnato. Športniki se prav tako zavedajo, da so v življenju tudi drugačne tekme, zato so na svojih tekmah opozarjali na naše osebne zmage in nas podpirali v prizadevanju pri ozaveščanju o raku dojk.

Del sredstev od prodanih vstopnic so namenili združenju Europa Donna. Zbrana sredstva so namenjena za Onkološki inštitut v Ljubljani, za pomoč pri nakupu naprave za merjenje kostne gostote ter mišične in maščobne sestave telesa DXA.

V sodelovanju z Nogometno zvezo Slovenije je bila rožnata obarvana reprezentančna tekma Slovenija : Škotska, ki je potekala v nedeljo, 8. oktobra 2017, ob 18. uri na stadionu Stožice v Ljubljani.

Rokometni klub Celje Pivovarna Laško je dve tekmi v oktobru (14. in 21.), ki ju je odigral doma, posvetil rožnatemu oktobru in ozaveščanju o raku dojk.

V okviru evropske FIBA Lige prvakov pa sta se v sredo, 25. oktobra, v Stožicah pomerila Košarkarski klub Petrol Olimpija ter nemški Medi Bayreuth in opozorila na rožnati oktober.



SMS-donacija

S 1. oktobrom smo tudi letos začeli zbirati sredstva s SMS-akcijo, s katero lahko uporabniki s poslanim SMS-sporočilom s ključno besedo POGUMNA ali POGUMNA5 na številko 1919 prispevajo en evro ali pet evrov za združenje Europa Donna, ki bo z zbranimi sredstvi nadaljevalo ozaveščanje o raku dojk in drugih ženskih rakih. Akcija poteka še naprej, tako da je še čas, da nas s svojim sms podprete tudi vi!



Teki in hoja za upanje

V združenju Europa Donna se zavedamo, da telesna dejavnost zmanjšuje tveganje za nastanek raka dojk in drugih vrst raka, zato je eden glavnih ciljev združenja ozaveščanje o pomenu zdravega življenja in gibanja za zdravje posameznika. V rožnatem oktobru že vrsto let organiziramo netekmovalne humanitarne teke pod skupnim imenom Tek in hoja za upanje, ki so namenjeni gibanju, druženju in zbiranju sredstev.

- Društvo ko-RAK.si je 8. septembra 2017 v sodelovanju s partnerji pripravilo že tradicionalni dogodek v Novi Gorici 5. Goriški tek in hoja za upanje.
- V nedeljo, 1. oktobra 2017, je potekal že 6. Tek in hoja za upanje v Zagorju ob Savi.
- V soboto, 7. oktobra 2017, smo bili prvič prisotni s Tekom in hojo za upanje tudi v Radovljici.
- V soboto, 14. oktobra 2017, je bil na sporedu Tek in hoja v Vavti vasi.
- V soboto, 14. oktobra 2017, smo tekli in hodili tudi v Postojni.
- V nedeljo, 15. oktobra 2017, na dan zdravih dojk, pa smo že tretje leto zapored tekli in hodili v grajskem parku v Slovenski Bistrici.



Panevropska konferenca

Konec oktobra smo v Ljubljani gostili Panevropsko konferenco evropske zveze Europa Donna s približno 200 udeleženci. Panevropska konferenca udeleženkam vsaki dve leti prinaša novo znanje in izmenjavo izkušenj s področja zagovorništva pacientovih pravic in ozaveščanja o raku dojk. Europa Donna Slovenije je s konferenco zaznamovala 20-letnico ozaveščanja o raku dojk v Sloveniji, hkrati pa dobila priložnost, da prispeva k razvoju organizacije na evropski ravni, saj je bila predsednica združenja Tanja Španić izvoljena v upravni odbor evropske zveze Europa Donna. Več o konferenci si lahko preberete na strani 26.



Rožnati oktober v sodelovanju z blagovno znamko Marx

Jana Koteska, članica Europe Donne, je v sodelovanju z blagovno znamko Marx oblikovala tri različne majice s pozitivnimi sporočili: I can & I will (Zmorem in bom); Pink Warrior (Rožnati bojevnik/ca) in Love is your Power (Ljubezen je tvoja moč). Z nakupom majice so kupci del kupnine namenili delovanju Europe Donne.

Mercator in Europa Donna

V Mercatorju kot enem od največjih zaposlovalcev v Sloveniji so želeli opozoriti svoje zaposlene, naj se ustavijo in naredijo nekaj zase. V okviru aktivnosti Ustavi.se so namenili pozornost ozaveščanju o raku dojk in podprli slovensko združenje Europa Donna. Sodelovanje pa so podprli tudi s prodajo izdelkov Medex.



Gospodinjski aparati Roza Bosch

Podjetje BSH Hišni aparati, d. o. o., Nazarje, je od 15. septembra do 15. novembra 2017 doniralo del kupnine od vsakega prodanega gospodinjstvenega aparata Bosch v roza barvi slovenskemu združenju Europa Donna.

Breast Test

Že zelo dobro poznana aplikacija Breast Test, ki uporabnice spodbuja k rednemu mesečnemu samopregledovanju dojk, je letos doživela oblikovno in vsebinsko posodobitev. Zaupajte svojim rokam in skrbite za svoje zdravje.

**BREAST
TEST**

ZAUPAJ SVOJIM ROKAM

Avtobus Ljubljanskega potniškega prometa Europa Donna

V Ljubljani se že tretje leto zapored na progah mestnega avtobusa Ljubljanskega potniškega prometa vozimo s posebnim avtobusom Europa Donna. Letos ga krasijo prav posebni fantje, ki s svojimi športi izkazujejo podporo Europi Donni. Po ljubljanskih ulicah nas bodo do konca leta nagovarjali nogometaši, rokometaši in košarkarji ter prepoznavne barve Europe Donne.





Mobilni telefon Pink Ribbon

Telekom Slovenije in Samsung že vrsto let v rožnatem oktobru, mesecu, ki je tradicionalno posvečen ozaveščanju o raku dojk, podpirata združenje Europa Donna Slovenija s posebno različico mobitela Pink Ribbon. Z akcijsko ponudbo bosta združenju tudi letos namenila deset evrov od vsakega prodanega mobitela Samsung Galaxy S7 Pink Ribbon.

Roza oktober v Hoferju

Hofer Slovenija se je že drugo leto zapored pridružil rožnatim aktivnostim. Ves oktober smo v Hoferjevih poslovalnicah po Sloveniji z nakupom šamponov v roza embalaži prispevali po deset centov za aktivnosti združenja Europa Donna.



Zala in rožnati oktober

Pivovarna Laško Union z vodo Zala je podprla tudi letošnje tradicionalne teke in hoje za upanje ter se priključila sodelovanju z Rokometnim klubom Celje Pivovarna Laško.

Osebnne znamke z motivi Europe Donne

Tudi letos smo rožnati oktober zaznamovali z osebnimi znamkami Europe Donne, ki so nastale v sodelovanju s Pošto Slovenije. Izdelanih je bilo 5000 osebnih znamk vrednosti A z motivi Europe Donne. Na voljo so na se-dežu Europe Donne.



Broške s posebnim sporočilom

Letos je oblikovalka Vanja Mihelič pripravila posebne broške, srčke dojke z brazgotino. Od vsakega prodanega srčka gre del kupnine Europi Donni.

Modrčki v trgovini Rebel

V oktobru je bil vsak modrček brez kosti v trgovini Rebel do-brodelen. Z nakupom modrčkov brez kosti različnih blagovnih znamk ste prispevali sredstva v sklad Europe Donne. Ob vsakem nakupu pa so kupci prejeli menstrualni koledarček ter va-bilo k redni uporabi aplikacije Breast Test, ki vas bo vsak mesec spomnila na samopregledovanje dojk.



Lidl Slovenija

Rožnati oktober in dan zdravih dojk (15. oktober) so v podje-tju Lidl Slovenija letos obeležili že tretjič zapored. Na ta dan so sodelavke z majhnim darilom pozornosti in brošurami Europe Donne spomnili, da smo predvsem sami odgovorni za ohranja-nje zdravja, in opozorili na pomen rednega samopregledovanja dojk. Hkrati pa so med sodelavkami izvedli dobrodelni nagradni natečaj, s katerim so zaposlene prispevale v dobrodelni sklad za Europo Donno Slovenija.



Petrol – Povezani v osveščanju

Oktobra smo v sodelovanju s Petrolom sklenili edinstveno po-budo individualnega svetovanja ženskam. Družba Petrol je pole-ti za svoje zaposlene v sodelovanju z združenjem Europa Donna Slovenija in podjetjem Porsche Slovenija zasnovala akcijo Pove-zani v osveščanju, s katero so svojim sodelavkam na njihovem delovnem mestu zagotovili informacije o pomenu zdravega na-čina življenja, preventivi in zgodnjem odkrivanju raka dojk.

S skupnimi akcijami v oktobru smo za sofinanciranje naku-pa naprave DXA za Onkološki inštitut v Ljubljani zbrali skoraj 30.000 evrov.

Dobrodošla, Roza

Od ustanovitve pred 20 leti se v Združenju Europa Donna Slovenija trudimo s številnimi aktivnostmi in programi doseči temeljni cilj, ki je zagotoviti enake možnosti za zgodnje odkrivanje bolezni, takojšnje učinkovito zdravljenje in uspešno rehabilitacijo. Z letošnjim letom začnemo nov, razvojni program za celostno podporo, namenjen vsem ženskam in njihovim svojcem, ki so doživeli izkušnjo raka dojke ali rodila oziroma se srečali z njo. Tako dvema že »odraslima ženskama«, Dori in Zori, predstavnicama javnih presejalnih programov, priključujemo »mlajšo kolegico« z imenom Roza, ki bo s projekti znotraj programa skrbela za dodatno podporo pri uspešnem zdravljenju in si prizadevala za kakovostnejšo, daljšo dobo preživetja brez dodatnih obremenilnih posledic na psihično in fizično zdravje tako bolnic kot njihovih svojcev.

Piše: SANDA VELIČ

Pri vsakdanjem delu se v Europi Donni (ED) srečujemo s številnimi ženskami, bolnicami, njihovimi svojci in bližnjimi, ki se spopadajo s stiskami, ki jih bolezen in dolgotrajno zdravljenje prinašata. Prav rastoče potrebe bolnic in njihovih svojcev po psihosocialni podpori med zdravljenjem in po njem so prispevale k nastanku programa Roza. Gre za razvojni program za opolnomočenje in zdravo aktivacijo žensk z izkušnjo



Ozaveščanje javnosti z ustvarjalnim projektom Rožnate pletenine (Koper), delom programa Roza.

Foto: Melisa Bartol Misson

raka dojč in rodil, ki smo ga pripravili v sodelovanju s partnerji z različnih področij. Naš cilj je, da bi povezani z multidisciplinarnim pristopom v več letih skupaj razvili nove vsebine, orodje in ukrepe, s katerimi bi omogočili celostno podporo bolnicam, svojcem ter splošni javnosti. Program bomo razvili tako, da bo imela vsaka bolnica ali svoječ možnost takojšnje vključitve, saj bo zastavljen ciklično, kar pomeni, da vključitev vanj ni vezana na obdobje, v katerem so bolnica ali svojci. Lahko so na začetku zdravljenja, so ga že končali ali pa se želijo samo informirati o določenih tematikah, o katerih

Povabilo v skupino za svoječ obolelih:

v sodelovanju s strokovnjaki s Fakultete Sigmunda Freuda (SFU), skupina bo potekala v ciklusih, enkrat tedensko po dve uri, skupaj 12 srečanj na skupino, v prostorih ED na Vrazovem trgu 1, Ljubljana. Prijave za drugo skupino, ki bo spomladi 2018, na: tina.rahne@gmail.com in/ali na 068 19 89 31.

bomo pripravili številna predavanja in delavnice po Sloveniji. Roza bo v oporo in dopolnitev državnemu programu za obvladovanje raka – DPOR.

Komu je namenjen?

Program Roza zagotavlja vse, da z lastno aktivacijo, podkrepljeno z našimi dolgotrajnimi izkušnjami, strokovnim informiranjem, opolnomočenjem in spodbujanjem, sprejmejo novo življenjsko obdobje in izzive, ki jih prinaša življenje s kronično boleznijo. Spodbuja h kakovostni spremembi življenjskega sloga, skrbi za psihofizično stanje z izobraževalnimi, ustvarjalnimi, športnimi in družabnimi aktivnostmi, ki jih bo ponujal. Prepričani smo, da bomo s celostno, osebno, individualno ali skupinsko podporo pozitivno vplivali na boljši potek zdravljenja, kakovostnejšo in daljše preživetje ter na izboljšanje blagostanja vseh, ki se srečajo z izkušnjo raka dojč ali rodil.

Povabilo v skupino za žalujoče svoječ: v sodelovanju s strokovnjaki s SFU, skupina bo potekala v ciklusih, enkrat tedensko po dve uri, skupaj 12 srečanj na skupino, v prostorih ED na Vrazovem trgu 1, Ljubljana. Prijave za skupino, ki se začne 9. 1. 2018, na: tatjana.romsek@gmail.com in/ali 041 718 922.

Soočanje z diagnozo ima tako pri bolnicah kot pri svojcih vse značilnosti procesa žalovanja (žalovanje za izgubo zdravja), ki se sicer lahko pojavi ob kakršnem koli hudem življenjskem dogodku (nesreča, izguba službe, smrt ipd.). Dolgotrajno zdravljenje mame, sestre, tete, babice, prijateljice duševno in fizično obremenilno vpliva na celotno družino, skupnost, še posebno na otroke, zato bo del programa namenjen prav njim. Otroke (5–18 let) bomo v letu 2018 vključili v pilotni podprogram Vikend kolonija za otroke z izkušnjo z neozdravljivo, kronično boleznijo v družini, svoječ v Skupino za svoječ in žalujoče, prijatelje in druge bližnje pa v podprogram Pridite, bolje me boste razumeli. Za bolnice bomo izvajali več projektov za opolnomočenje, kot so Delavnica čuječnosti, Izkušveno izobraževanje in druge. Za naše prostovoljce je na voljo usposabljanje, ki jim bo v pomoč pri delu z bolnicami.

Z Rozo nagovarjamo vse, tudi splošno javnost (zdravo populacijo), da skrbijo zase ter se udeležujejo presejalnih programov, in spodbujamo mlajše ženske (pod 50 let) k samopregledovanju, saj je zgodnje odkrivanje ključno za uspešno zdravljenje in večjo možnost preživetja.

Kaj si želimo?

S programom si želimo predvsem izvedeti, kakšne so dejanske potrebe bolnic in kako jih lahko civilnodružbene organizacije obravnavamo ter na podlagi tega oblikujemo programe, ki jih bomo implementirali in trajnostno izvajali. Med izvajanjem programa Roza bomo v sodelovanju s Centrom za socialno psihologijo in Fakulteto za družbene vede izvedli

raziskavo o potrebah bolnic z rakom dojč in rodil. To bo prva takšna raziskava v Sloveniji in bo izjemno pomembna tudi za državni program za obvladovanje raka (DPOR).

Program je inovativen, saj so struktura in praktični deli neločljivo in ciklično povezani. Delavnice, ustvarjalni projekti, seminarji, fizične aktivnosti, psihoterapevtska podpora, programi čuječnosti, prostovoljstva in drugi bodo pripomogli k izboljšanju delovne učinkovitosti, zmanjšanju depresivnih stanj in omogočili hitrejšo integracijo v družbo. Ne glede na dejavnike, kot so izobrazba, starost, finančna sposobnost itd., bodo vsi udeleženci z našim brezplačnim celostnim programom pridobili ustrezne tehnike za premagovanje strahu, preobrazili svoj odnos do sveta in pridobili moč za življenje ter jo delili naprej v družini in širši skupnosti. V tem vidimo največjo trajnostno naložbo v zdravje posameznic in posameznikov kot tudi v zdravje celotne družbe. Veseli nas, da so to vizijo podprli in prepoznali tudi na Ministrstvu za zdravje, ki projekt sofinancirajo v obdobju 2017–2019.

Raza že aktivno poteka

Usposabljanje za prostovoljke ED in prvi ciklus delavnic čuječnosti sta že za nami, podporne skupine za svoječ potekajo. Vabimo vas, da nam vsi zainteresirani za vključitev v program pišete na roza@europadonna.si. O aktivnostih v Rozi redno pišemo tudi na naši spletni strani www.europadonna.si.

Partnerji v projektu:

Center za socialno psihologijo (FDV);
Fakulteta za psihoterapevtsko znanost Univerze Sigmunda Freuda (SFU);
Društvo za razvijanje čuječnosti;
Bolnišnica za ženske bolezni in porodništvo Postojna;
Onkološki inštitut Ljubljana;
Slovensko društvo Hospic;
Združenje Europa Donna Slovenija – nosilec projekta.

Skrb za lastno zdravje je osnovna naloga vsake ženske

Ginekološki raki obsegajo velik delež rakavih obolenj pri ženskah. Preživetje se močno razlikuje glede na prizadetost organa, razširjenost bolezni, odgovor na zdravljenje in psihofizično stanje ženske. Z rednimi ginekološkimi pregledi poskrbimo za odkrivanje predrakavih oziroma zgodnjih rakavih sprememb materničnega vratu. Raka materničnega telesa, raka jajčnika in raka zunanjega spolovila pa z ginekološkimi pregledi na tri leta ne odkrijemo. Običajno jih ugotovimo po opravljenih invazivnih diagnostičnih postopkih zaradi klinično izraženih težav.

Piše: ASIST. DR. SEBASTJAN MERLO, DR. MED.

Pregled v ginekološki ambulanti

Ženske praviloma obiščejo izbranega ginekologa na tri leta. Na ginekološkem pregledu opravimo pregled v zrcalih, palpacijo materničnega vratu, maternice in sten nožnice. Odvzamemo tudi bris materničnega vratu (PAP-bris). Če se izvid brisa materničnega vratu razlikuje od normale, so potrebni diagnostični postopki. Ultrazvočni pregled ni del rednega pregleda, ga pa lahko opravimo ob nejasnih ginekoloških težavah oziroma nejasnem izvidu kliničnega pregleda.

Vrste rakov rodil

Ginekološki raki so raznovrstna skupina bolezni. Obsegajo raka materničnega vra-

tu, raka materničnega telesa, raka jajčnikov in jajcevodov ter raka zunanjega spolovila in nožnice. Pojavnost, ozdravljivost in preživetje se med posameznimi ginekološkimi raki močno razlikujejo.

Rak materničnega telesa

Rak materničnega telesa se običajno pojavi v pomenopavznem obdobju. Pred 40. letom je redek, najpogostejši pa med 60. in 79. letom starosti. Pogosteje se pojavlja pri ženskah, ki imajo povišane vrednosti estrogena oz. so estrogenu izpostavljene dlje. Ogrožajoči dejavniki so torej debelost, policistični jajčniki, zgodnja prva menstruacija in pozna menopavza. Običajno se kaže kot krvavitev iz nožnice



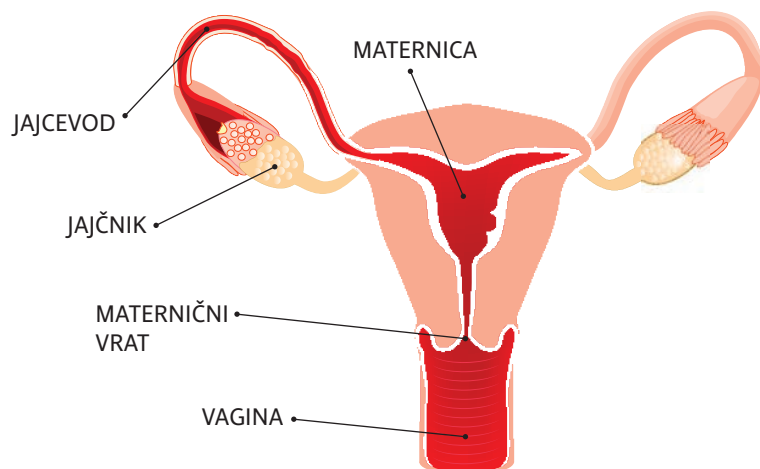
v pomenopavznem obdobju. Povedati je treba, da bo imelo le okrog 10 odstotkov žensk s pomenopavzno krvavitvijo potrjeno rakavo obolenje materničnega telesa. Zdravljenje je običajno kirurško. Redko je potrebno dodatno radioterapevtsko ali sistemsko zdravljenje. Preživetje z začetno obliko raka materničnega telesa je visoko, več kot 85-odstotno.

Rak jajčnika in jajceveda

Rak jajčnika in/ali jajceveda se običajno pojavi po 50. letu starosti. Bolnice navajajo nejasne bolečine, napetost v spodnjem delu trebuha, zaprtost, izgubo apetita. V večini primerov bolezni odkrijemo v napredovali obliki. Zdravljenje običajno obsega kombinacijo kirurškega in sistemskega zdravljenja. Preživetje bolnic z rakom jajčnika in jajceveda je slabo. Učinkovitega načina presejanja ni.

Rak materničnega vratu

Pojavnost raka materničnega vratu se je močno zmanjšala po uvedbi presejalnih programov. Pomemben rizični dejavnik, potreben za razvoj raka materničnega vra-



tu, je okužba s humanim papilomskim virusom (HPV). Zdravljenje začetnih oblik je običajno kirurško. Napredovale oblike pa navadno zdravimo z radioterapijo in po potrebi kombiniramo s sistemskim zdravljenjem. Redni ginekološki pregledi z odvzemom PAP-brisa pomembno pripomorejo k zgodnjemu odkrivanju in zdravljenju začetnih oblik raka materničnega vratu.

Rak zunanjega spolovila

V Sloveniji zboli letno okrog 40 žensk. Običajno se pojavi v starosti. Kaže se z dlje trajajočim srbenjem v predelu zuna-

njega spolovila, lahko tudi s krvavitvijo, izcedkom in bolečinami, omejenimi na zunanje spolovilo. Zdravljenje je običajno kirurško. Glede na velikost in razširjenost bolezni prideta v poštev tudi radioterapija in redko sistemsko zdravljenje. Pomembno vlogo pri pojavu najpogostejše oblike ima okužba s humanim papilomskim virusom (HPV).

Sklep

Skrb za lastno zdravje je osnovna naloga vsake ženske. Poleg vzdrževanja dobre psihofizične kondicije je potrebno tudi opazovanje lastnega telesa in morebi-

tnih bolezenskih simptomov in znakov. Opravljanje rednih ginekoloških kontrol je pri tem dodatna varnost. Glede na izsledke dosedanjih raziskav igra pri dveh ginekoloških rakih (raku materničnega vratu in raku zunanjega spolovila) pomembno vlogo okužba s HPV. V Sloveniji ponujeno cepljenje deklc proti HPV je torej, kar zadeva stroko, absolutno smiselno. Velikokrat se pojavlja vprašanje, ali so pregledi na tri leta dovolj. Moje osebno stališče je, glede na glavnino mojega dela, da je primeren ginekološki pregled z vaginalnim ultrazvokom enkrat letno.

12 NASVETOV PROTI RAKU

Evropski kodeks proti raku 2014

1 NE KADITE!

- Ne kadite in ne uporabljajte tobačnih izdelkov v kakršnikoli obliki!
- Kadilci, čim prej opustite kajenje!



2 NE KADITE V NAVZOČNOSTI DRUGIH!

- Vaše kajenje lahko škoduje zdravju ljudi v vaši okolici!
- Ne kadite doma, na delovnem mestu ali v javnih prostorih!



3 VZDRŽUJTE ZDRAVO, NORMALNO TELESNO TEŽO!

- Debelost ogroža z rakom debelega črevesa in danke in številnimi drugimi rakavimi boleznimi.
- Vzdržujte normalno težo z uravnoteženo prehrano z veliko zelenjave in sadja in s telesno dejavnostjo!



4 VSAK DAN BODITE TELESNO DEJAVNI!

- Omejite čas, ki ga preživite sede!
- Udeležujte se v raznih dejavnostih (hitra hoja, tek, kolesarjenje, plavanje, tek na smučeh)!



5 PREHRANJUJTE SE ZDRAVO!

- Jejte veliko polnozrnatih izdelkov, stročnic, zelenjave in sadja!
- Ne jejte preveč kalorične hrane (z veliko sladkorja in mastnih živil) in se izogibajte sladkim pijačam!
- Izogibajte se mesnim izdelkom in jejte manj rdečega mesa in preslanih živil!



6 OMEJITE VSE VRSTE ALKOHOLNIH PIJAČ!

- Za preprečevanje raka je najbolje, da alkoholnih pijač sploh ne pijete.
- Če že kaj popijete, potem moški lahko največ dve enoti alkoholnih pijač dnevno, ženske pa samo eno (enota pomeni 8–10 g etanola oz. kozarec vina, piva ali šilce žgane pijače).



7 PREVIDNO SE SONČITE!

- Sončite se pred enajsto uro dopoldne in po tretji uri popoldne; uporabljajte zaščitna oblačila in kreme. Pazite, da vas, še posebej pa otrok, ne opeče sonce!
- Tudi sončenje v solarijih ni varno, saj je učinek podoben kot pri soncu.



8 NA DELOVNEM MESTU SE ZAŠČITITE PRED NEVARNIMI SNOVMI, KI POVZROČAJO RAKA!

- Pozanimajte se, s kakšnimi snovmi imate opravka na delovnem mestu!
- Upoštevajte navodila za varnost in zdravje pri delu!



9 VARUJTE SE PRED IONIZIRAJOČIM SEVANJEM!

- Kjer je v zemljišču več radioaktivnega elementa radona, lahko prodira v stavbe - v bivalne in delovne prostore.
- Redno zračenje pomembno zmanjša koncentracijo radona v prostorih in je zaščita pred nastankom pljučnega raka.



10 ŽENSKÉ!

- Dojenje manjša ogroženost z rakom, zato dojite svoje otroke, če je le mogoče!
- Omejite jemanje hormonskih zdravil za lajšanje menopavznih težav, saj so povezana z nekaterimi vrstami raka!



11 POSKRIBITE, DA BODO VAŠI OTROCI CEPLJENI PROTI:

- hepatitisu B (novorojenčki)!
- humanim papilomskim virusom (HPV) (deklce)!



12 UDELEŽUJTE SE ORGANIZIRANIH PRESEJALNIH PROGRAMOV!

- Po 50. letu starosti opravite test na prikrto krvavitev v blatu, ki vam ga omogoča program SVIT!
- Ženske, redno hodite h ginekologu na pregled celic v brisu materničnega vratu! Če dobite vabilo na pregled v programu ZORA, se nanj nemudoma odzovite!
- Ženske, starejše od 50 let, se naročite na preventivni mamografski pregled. Če dobite vabilo programa DORA, se odzovite vabilu!



V nosečnosti jajčniki počivajo

Pri Slovenkah je rak jajčnikov drugi najpogostejši med t. i. ginekološkimi raki; vsako leto zbolijo od 160 do 170 žensk. Znanih je več vrst raka jajčnikov. V večini vzrok bolezni ni znan, verjetnost za nastanek je večja s starostjo, ogroženost je povezana z reproduktivnimi in genetskimi dejavniki ter nadomestnim hormonskim zdravljenjem, pomemben dejavnik tveganja je dedna obremenjenost, razloži doc. dr. Erik Škof, dr. med., specialist internistične onkologije.

Sprašuje: **KLAVDIJA MIKO**

Foto: **JURE ERŽEN**

Rak jajčnikov je bolezen starejših, povprečna starost bolnic ob diagnozi je 60 let. Kako to, da ima več kot 70 odstotkov žensk ob postavitvi diagnoze napredovano bolezen, ko je rezultat zdravljenja slabši?

Kljub napredku medicine v diagnostiki in drugih tehnikah nimamo primerne presejalne metode in posledično presejalnega programa za zgodnje odkrivanje raka jajčnikov. Jajčniki so globoko v trebuhu, v začetni fazi se rak razvija brez zaznavnih simptomov. Tudi preiskave, ki jih imamo na voljo, denimo ultrazvočni pregled, kontrola tumorskih označevalcev, se niso izkazale za zanesljive oziroma lahko normalni izvidi pomenijo lažno varnost.

Torej k zgodnejšemu odkritju denimo vsakoletni pregledi nožnice z ginekološkim ultrazvokom ne bi pripomogli?

Nič bolj, a je to edino, kar lahko ponudimo ženskam – posebno tistim, ki so izpostavljene dejavnikom tveganja in pri katerih je večja verjetnost za dedno obliko raka. Ginekolog lahko ugotovi morebitne sumljive spremembe na jajčnikih. Tedaj sledijo klinični pregledi, biokemijske preiskave in določitev tumorskega označevalca CA-125 in po novem tudi HE-4, ki je nekoliko bolj specifičen, a še vedno ne stoočstoten. Na podlagi opravljenih preiskav določimo stopnjo tveganja za pojav raka. Tudi če na jajčnikih ni

vidnih bolezenskih sprememb, je lahko že rak v ozadju.

Bolezen nima značilnih znakov, a vendar – na katere simptome naj bomo pozorne?

Prvi znaki, ki se pojavijo pri tej bolezni, so dejansko že znaki napredovalega raka

» Angelina Jolie je s svojo osebno izkušnjo pripomogla k večjemu zavedanju zdravih žensk z družinsko obremenitvijo glede testiranja. V nasprotju z rakom dojk je rak jajčnikov zahrbtnen.

jajčnikov, torej ko je bolezen že razširjena na sosednje organe. Dostikrat je to napenjanje v trebuhu, bolečine, tiščanje na vodo, izmenjujoča se driska z zaprtjem, bruhanje, včasih tudi težave z dihanjem. Dostikrat je prizadeta trebušna mrena in posledično se v trebuhu nabira tekočina, kar pokaže ultrazvok; tudi sicer je obseg trebuha povečan. Vse to so znaki napredovane bolezni. Simptome zlahka spregledamo, ker imamo vsi kdaj težave s prebavo. Če težave ne pojenjajo v dveh tednih, je treba k zdravniku.

Katere ženske so bolj ogrožene za nastanek raka jajčnikov?

V 90 odstotkih je neposredna povezava z nastankom raka jajčnikov ne-

znana. Poznamo dejavnike, ki lahko povečajo verjetnost zanj. Eden najpomembnejših je starost, bolezen večinoma prizadene ženske po 50. letu. Verjetnost za pojav raka je na splošno povezana z menstrualnimi cikli oziroma ovulacijami. Tveganje je povečano pri ženskah, ki so imele prvo menstruacijo zelo zgodaj, meno pa pozno, pri tistih, ki niso rodile ali so prvič rodile po 35. letu, ter onih, ki so se zdravile zaradi neplodnosti, ko se s hormoni stimulira ovulacijske cikle. Vemo, da je pri ženskah, ki večkrat rodijo in dlje dojijo, manjša verjetnost za nastanek raka jajčnikov. Razlaga je, da v nosečnosti jajčniki počivajo. Pri okoli desetih odstotkih bolnic pa je dejavnik tveganja družinska obremenjenost. Dedne oblike raka jajčnikov so najpogostejše povezane z mutacijami genov

BRCA1 in BRCA2. Na dednega raka pomislimo, kadar se pojavi pri mlajših od 50., celo od 40. leta. Bolj ogrožene so mlajše ženske, ki imajo dve sorodnici v prvem kolenu, ki sta zboleli za rakom jajčnikov ali rakom dojk, pa tudi tiste, ki so prebolele raka dojk. Pri kar 40 odstotkih bolnic z rakom jajčnikov pred tem ni bilo raka v družini. Tudi glede tega je rak jajčnikov zahrbtnen, zato, še posebno pri najpogostejšem tipu (serozni rak visoke stopnje malignosti), ne glede na družinsko anamnezo, vsem bolnicam svetujemo genetsko svetovanje za ugotavljanje mutacije v genih BRCA 1/2. Izraz BRCA sicer pomeni gen za večjo dovzetnost za pojav raka dojk in jajčnikov.

Rak jajčnikov ni ena bolezen.

Poznamo vsaj pet histoloških tipov. Ko govorimo o raku jajčnikov, imamo v mislih karcinom, ki pove, da je rak epiteljskega izvora. V 90 odstotkih gre za epitelnega raka, ki nastane iz celic na površini jajčnikov. Redkejši – 10 odstotkov – so stromalni raki jajčnikov, ki zrastejo iz podpornega tkiva v jajčnikih, še redkejši so germinalni tumorji, ki nastanejo iz zarodnih celic. Poznamo pet histoloških tipov epitelnega raka jajčnikov, najpogostejši je serozni karcinom visoke stopnje malignosti, ki je povezan z dedno mutacijo v genih BRCA. Na Onkološkem inštitutu imamo že več kot deset let ambulantno za genetsko svetovanje in testiranje bolnic, pri katerih je možnost za dedno obliko raka. Izdali smo tudi knjižici o tem, kaj je treba vedeti o raku jajčnikov in o pomenu genetskega svetovanja, možno ju je dobiti tudi na spletni strani Onkološkega inštituta Ljubljana.

Aktivno iskanje mutacije v genih BRCA1 ali BRCA2 je upanje tudi za ženske, ki bolehalo za rakom jajčnikov?

Še do pred dobrima dvema letoma je bil glavni namen genetskega testiranja preventiva, torej preprečevanje raka dojk in jajčnikov pri zdravih ženskah z morebitno dedno ogroženostjo. Od kar imamo v Sloveniji na voljo tarčno zdravljenje olaparib, priporočamo genetsko testiranje na prisotnost mutacije v genih BRCA1 ali BRCA2 bolnicam z rakom jajčnikov že ob postavitvi diagnoze ali ob ponovitvi bolezni. Zdravilo je učinkovito kot vzdrževalno zdravljenje po končani kemoterapiji pri bolnicah, ki imajo mutacijo v genih BRCA1 ali BRCA2. Tako lahko vzdržujemo bolezen v mirovanju. Ko se ponovi, je žal neozdravljiva. Zdravljenje s tarčnim zdravilom v povprečju za sedem mesecev podaljša čas do ponovitve bolezni, pri bolnicah, ki se nanj dobro odzivajo, pa je lahko v mirovanju tudi več let.

Slišali smo za oskarjevko Angelino Jolie, ki je svetu zaupala, da si je iz strahu pred rakom dala odstraniti dojki, jajčnika in jajcevodov, ker je želela zmanjšati tveganje za razvoj raka, ki ji je vzel mater in teto. Je pri mladih ženskah, ki imajo gensko mutacijo na genu BRCA, ki zelo poveča tveganje za razvoj tega raka, smiselna odstranitev jajčnikov in jajcevodov?

Angelina Jolie je s svojo osebno izkušnjo pripomogla k večjemu zavedanju zdravih žensk z družinsko obremenitvijo glede testiranja. V nasprotju z rakom dojk je rak jajčnikov zahrbtnen. Če pri posameznici odkrijemo mutacijo na genu, ki je povezan z večjo ogroženostjo za raka jajčnikov, se dogovorimo o možnih preventivnih ukrepih. Nobene potrebe ni, da bi odstranili jajčnike v zgodnji mladosti, kajti verjetnost, da zbolijo nosilke mutacije v genih BRCA1/2 za rakom jajčnikov pred 35. letom, je zelo majhna. Priporočila so, da mlade ženske čim prej zanosijo in rodijo. Torej odstranitev jajčnikov odložimo, dokler ni končano rodno obdobje; idealno med 35. in 40. letom.

Operacija z odstranitvijo maternice in obeh jajčnikov z jajcevodoma je kirurško zdravljenje, ko je diagnoza raka jajčnikov postavljena. Večina bolnic potrebuje dodatno sistemsko zdravljenje. Odstranitev jajčnikov in jajcevodov je edini način, da so ženske z mutacijo BRCA relativno varne, kajne?

Pomanjkanje estrogena po odstranitvi jajčnikov povzroči simptome menopavze. Da bi preprečili težave zgodnje mene, ki se izražajo v kakovosti življenja kakor

tudi ogroženosti za denimo srčno-žilnimi zapleti, pri mlajših bolnicah, ki ne želijo oz. ne morejo imeti otroka, v zadnjih časih opravljamo vedno več preventivnih odstranitvev jajcevodov. Zadnja spoznanja kažejo, da naj rak jajčnikov, ki je vezan

na mutacijo v genih BRCA, ne bi imel neposrednega izvora v samem jajčniku, ampak v delu jajcevodov, ki je tik ob jajčniku. Tam se pojavijo predrakave spremembe, strokovno imenovane STIC (serozni tubularni intraepiteljski karcinom). Te celice naj bi se luščile bodisi na jajčnik (v tem primeru nastane rak jajčnikov) bodisi

mimo jajčnika v trebušno votlino – v tem primeru nastane primarni peritonealni rak. Najnovejša onkološka priporočila za mlajše ženske, nosilke mutacije v genih BRCA1/2, pri katerih bi odstranitev jajčnikov povzročila prezgodnjo menopavzo, omenjajo kot možnost tudi odstranitev jajcevodov, ob pričakovanju menopavze, okoli 50. leta, pa še odstranitev jajčnikov. Ravno zaradi možnosti pojava primarnega peritonealnega raka, ki je sicer zelo redek, pa tudi preventivna odstranitev jajčnikov in jajcevodov ne pomeni stoodstotne zaščite. Seveda je treba ob ugotovljeni mutaciji v genih BRCA1/2 izvajati tudi preventivne ukrepe preprečevanja pojava raka dojk. Vsa navodila glede preventivnih postopkov in morebitnih posegov prejmejo ženske na genetskem posvetu, ki ga opravimo pred genetskim testiranjem (odvzem krvi) in po pridobitvi izvida. Izvid sporočimo neposredno ob pogovoru v Ambulanti za genetsko svetovanje na Onkološkem inštitutu v Ljubljani, v skladu z najvišjimi standardi varovanja osebnih podatkov.



Poskrbite za steber svojega telesa

Po ginekoloških operativnih posegih se velikokrat zgodi, da so občutek, zavedanje in sposobnost aktivacije trebušnih mišic in mišic medeničnega dna oslabiljeni. Z redno, predvsem pa ustrezno vadbo lahko negativne posledice posegov odpravimo.

Piše: **MAJA DAKSKOBLER, DIPLOMIRANA KINEZIOLOGINJA**

Foto: **ARHIV FITNES KLINIKA BY URŠKA**

Trebušnih mišic ne krepimo samo z upogibanjem in zato, da bi imeli lep in raven trebuh. Že kar nekaj časa znanstveniki opozarjajo, da imajo pomembnejšo vlogo, kot je upogibanje hrbtenice. Njihovi glavni nalogi naj bi bili predvsem opora in stabilizacija hrbtenice. Trebušne mišice so tiste, ki telesu omogočajo pokončno držo, pri tem pa jim poleg trebušne prepone in mišic hrbta pomagajo tudi mišice medeničnega dna.

Sod brez dna ne drži vode

Mišice medeničnega dna podpirajo maternico, mehur in debelo črevo. Močne mišice medeničnega dna so ves čas nekoliko napete in tako zadržujejo urin in blato. Po določenih ginekoloških operativnih posegih in po porodu pa se lahko zgodi, da izgubijo mišični tonus, kar se lahko kaže kot inkontinenca (nekontrolirano uhajanje urina npr. pri kihanju, kašljanju), bolečine v križu, nekontrolirano uhajanje blata ali zmanjšan užitek pri spolnih odnosih.

Da je krepitev mišic medeničnega dna priporočljiva in da za to obstajajo posebne vaje, ste zagotovo že slišali. Preden pa jih začnemo izvajati, se moramo naučiti pravilnega stiska: predstavljamo si, da poskušamo zaustaviti curek urina. Aktivacija mišic medeničnega dna se čuti kot stisk in dvig navzgor območja okrog zadnjika, nožnice in sečnice.

Delamo vaje

Stiske lahko izvajamo na dva načina.

Dolgi stiski: stisnemo mišice in stisk zadržimo pet sekund, sledi enako dolg odmor, v katerem mišice sprostim. Naredimo 10–15 zaporednih ponovitev v treh serijah. Dolžino stiska nato sčasoma podaljšujemo do 10 sekund.

Kratki stiski: petkrat hitro stisnemo in spustimo, sledi enako dolg odmor. Naredimo 5–10 ponovitev v treh serijah.

Med izvajanjem vaj ne zadržujemo dihanja in ne stiskamo mišic zadnjice, lahko pa začutimo aktivacijo mišic spodnjega dela trebuha. Pomembno je, da začutimo čim večjo razliko med napetimi in sproščenimi mišicami medeničnega dna.

Ko smo razumeli, kako aktivirati mišice medeničnega dna, lahko nadaljujemo s krepitvijo drugih stabilizatorjev trupa, zlasti trebušnih mišic, ki so po določenih ginekoloških operativnih

posegih velikokrat oslabiljene. Da bodo vaje, ki jih bomo izvajali, čim bolj učinkovite, predvsem pa pravilno izvedene, se moramo najprej naučiti obroč mišic okrog hrbtenice zavestno in pravilno aktivirati.

Potisnite popek ob hrbtenico

Zgornji stavek je vsem poznan in že tolikokrat slišan, pa vendar neprimeren. Pri t. i. vlečenju popka noter večina mišic trupa sploh ne more biti aktivirana tako, da bi zagotavljale svoj največji izkoristek.

Slika 1: Vlečenje popka noter. Takšna aktivacija trebušnih mišic nam ne zagotavlja ustrezne stabilnosti hrbtenice.

Slika 2: Metoda »bracing« aktivacije vseh trebušnih mišic okrog hrbtenice.

Ustrezen stisk vseh abdominalnih mišic v tujem strokovnem izrazoslovju imenujemo »bracing« in zagotavlja aktivacijo vseh plasti mišic trupa. Ker je glavna naloga mišic trupa po večini le učvrstitev in stabilizacija hrbteničnih sklepov, ni nikakršne potrebe, da se te mišice ob aktivaciji pretirano krčijo. Metoda »bracing« tako na oko, v nasprotju z vlečenjem popoka noter, skoraj ni vidna.

Namig za lažjo predstavbo: mišice poskusite aktivirati tako, kot če bi vas kdo želel s pestjo udariti v trebuh.





Krepimo trebušne mišice

V nadaljevanju je predstavljenih nekaj vaj aktivacije in krepitve trebušnih mišic. Pri izvajanju ne pozabite na hkratno aktivacijo mišic medeničnega dna.

Slika 3: V položaju na vseh štirih stisnite žogo ali brisačo med kolena tako, da ostaneta stegenici vzporedno poravnani. Hrbtenica je v nevtralnem položaju. Nato dvignite kolena od tal, tako da medenica ostane poravnana z višino prsnega koša (ne višje). Izvedite tri serije po 10–20 stiskov žoge.

Slika 4a in 4b: Elastiko privežite za drog v višini prsi. Držite elastiko tako, da imate obe roki pokrčeni, dlani so na prsnici, elastika pa je napeta. Stisnite mišice zadnjice in poravnajte hrbtenico v nevtralen položaj. Nato roki iztegnite pred sabo in

pokrčite nazaj pred prsnico. Ob iztegu boste čutili napetost v predelu trebuha, saj se upirajo rotaciji. Izvedite tri serije po 10 iztegov na vsako stran.

Slika 5: Stransko desko izvedite tako, da je komolec spodnje roke pod ramo, telo pa je poravnano. Dvignite boki in kolena od tal. Položaj držite 30–60 sekund. Izvedite tri serije.

Slika 6: Lažja izvedba: kolena so na tleh. Pri tej vaji se poleg sprednjih trebušnih mišic aktivirajo tudi stranske trebušne mišice.

Slika 7: Desko na podlaktjah izvedite tako, da položite komolce navpično pod ramena in dvignete kolena od tal. Boki so v višini ramen, pogled usmerite med podlakti.



Slika 8: Lažja izvedba, pri kateri so kolena na tleh, vendar pazite, da boki niso nad kolena, ampak ostajajo v višini ramen. Položaj držite 30–60 sekund. Izvedite tri serije. Deska na podlakteh je ena izmed osnovnih vaj za stabilizacijo trupa, vendar moramo paziti na ustrezno aktivacijo trebušnih mišic. Če niso dovolj močne, lahko sila gravitacije ustvari rotacijo medenice naprej, povečanje ledvene lordoze in s tem obremenitev ledvenih vretenc (**Slika 9**).

Slika 10a in 10b: Ležite na hrbtu s pokrčenimi koleni, stopala so na tleh v širini bokov. S stiskom trebušnih mišic potisnete ledveni del hrbtenice navzdol tako, da se dotakne blazine. Pri tem vam pomaga nagib medenice nazaj. Z aktivnimi trebušnimi mišicami dvignete boke do položaja, v katerem so vaše lopatice še v stiku z blazino. Medenica ostaja ves čas rotirana nazaj. Nato boke spustite nazaj na tla. Naredite tri serije po 10–15 ponovitev.

Slika 11a in 11b: Ležite na hrbtu, kolena dvignete navpično nad boke. Žogo ali brisačo stisnete med stegni (ne med koleni) tako, da sta stegnenici vzporedno poravnani. Roke položite za glavo, komolci in ledveni del hrbtenice se dotikajo tal. Dvignite zgornji del trupa, tako da sta lopatice v zraku. Nato stisnete medenično dno in spodnje trebušne mišice ter potisnete trtico navzgor proti stropu (ne potiskajte stegen k prsim). Naredite tri serije po 5–10 ponovitev.

Viri:

Ramaseshan, A. S. in sod. (2017). Pelvic floor disorders in women with gynecologic malignancies: a systematic review. Pridobljeno iz <https://doi.org/10.1007/s00192-017-3467-4>.

McGill, S. Low Back Disorders: Evidence-Based Prevention and Rehabilitation (2007). BackFitpro inc.

NOVO!



lepa vida



Oblikovanje: LUKS Studio, foto: Jana Urbas, Janez Pukšič

Razvajajo telo, božajo dušo

Naravna nega s pridihom solin



Solinsko blato je s slanico obogatena istrska ilovica, naravno mehka drobnazrnata homogena masa, črnkaste barve. Zaradi postopnega dozorevanja v solinskih bazenih je bogato z minerali morja. Obloga s solinskim blatom pospešuje izločanje odpadnih snovi iz telesa, koža postane mehkejša, bolj napeta in čistejša, zato se priporoča v boju proti celulitu ali kot masko za obraz.



www.soline.si

Naša prodajna mesta: **KRAJINSKI PARK SEČOVELJSKE SOLINE**, Lera, Seča 115 • **LJUBLJANA**, Piranske soline, Mestni trg 8
MARIBOR, Piranske soline, Vetrinjska 11 • **PIRAN**, Benečanka, Tartinijev trg, Ulica IX. korpusa 2 • **PORTOROŽ**, Solni cvet, Obala 14
KOPER, Na škalinah, Župančičeva 39 • **BLED**, Piranske soline, Cesta svobode 15

Osebna motivacija je najbolj pomembna

Vivia Plemeniti iz Ljubljane je za rakom rodil zbolela pri petdesetih. Z Europo Donno se je seznanila po naključju kmalu po prvi operaciji in je vse od tedaj njena vsestransko aktivna članica. Kot večina onkoloških bolnic daje tudi Vivia po bolezni prednost drugim vrednotam kot pred njo.

Piše: **DANICA ZORKO**

Foto: **TOMAŽ LEVSTEK**

Imate izjemno redko in nevsakdanje ime, ki vas zagotovo močno pooseblja. Po podatkih Statističnega urada RS je žensk z njim manj kot pet, morda ste celo edini, ker statističnih enot pod pet posebej ne evidentirajo. Od kod to zanimivo ime?

Vivia je krajša oblika imena Vivian. Izbrala sem ga pred leti, ko sem sodelovala z gospo Romano Pogorelčnik, znano slovensko numerologinjo, ki mi je predlagala zamenjavo osebnega imena. Res je posebno. V slovenščini pomeni živa, živahna. Precej dober opis moje naravi.

Kdaj ste zboleli in kako poteka zdravljenje?

Zbolela sem leta 2015, kmalu po srečanju z abrahamom. Torej mlada (*smeh*), pa saj se tudi danes še ne počutim stare. Ko sem obiskala dr. Vinka Jeričeviča v Bežigradskem dvoru, ki je že več kot 25 let moj izbrani ginekolog in ga redno obiskujem na dobri dve leti, mi je že njegova neverbalna komunikacija dala vedeti, da z nečim ni zadovoljen. Predlagal je dodaten pregled na Ginekološki kliniki pri prim. dr. Adolfu Lukanoviču; on me je tudi operiral. Sledilo je zdravljenje s citostatiki. Deset mesecev kasneje so pri kontroli krvi ugotovili porast tumorskih markerjev in spremembe na žilju med ledvico in jetri. Ponovno sem bila operirana (operiral me je prim. dr. Branko Cvjetičanin) in zdravljena s citostatiki. Zdravljenje z biološkimi zdravili pa še



» Zaupati morajo zdravniku! In sebi. Iz lastne izkušnje vem, da sta osebna motivacija pri zdravljenju bolezni in mentalna higiena najbolj pomembni.

traja. Naj povem, da so imeli raka rodil tudi moja mama in nekaj bližnjih sorodnikov. Da je deden, dokazujeta tudi ugotovljena gena BRCA1 in BRCA2.

Ste se spogledovali z alternativo ali zaupate predvsem uradni medicini?

Ob prvi diagnozi sem popolnoma zaupala uradni medicini, dodala sem samo nekaj

prehranskih dodatkov, ki so mi jih priporočile prijateljice. Po drugi diagnozi še vedno verjamem v uradno medicino, vendar menim, da obstajajo zdravila za bolezen tudi v naravi, zato iščem tudi po njej.

Občasno obiščem ambulanto tradicionalne kitajske medicine, bioenergetika, aktivno preživljam prosti čas, vadim, hodim, spremenila sem prehranjevalne navade in povečala odmerke vitaminov. Verjetno je poti in načinov zdravljenja toliko kot bolnikov. Živimo tako, kot je za nas prav. Delamo stvari, ki nas veselijo, ki nam napolnijo srce in pri katerih se počutimo dobro. Vse delamo zase!

Moja priljubljena terapija je peka peciva, rada pečem biskvite, torte, pite, zavitke ... in vedno se najdejo tudi jedci. Vsak dan, ne samo ob praznikih.

Kako so vašo diagnozo sprejeli v družini, v delovnem in domačem okolju?

Uh, moja hčerka Lucija je bila takrat stara deset let. Njej razumljivo sem ji razložila, da sem bolna, kako me bodo zdravili in da bom zato izgubila lase. Prav ona je velik motivator, da sem ozdravela. Seveda je bil šok. Hudo je za vse bližnje, a najbolj pomembno je, da naša družina in okolica bolniku podpora in upanje. Moja velika opora so tudi sodelavci Javnega podjetja Energetika, kjer sem zaposlena. Vemo, da diagnoza rak še ne pomeni umreti. Diagnoza samo sporoča, da je treba nekaj spremeniti in verjeti, da je možno ozdraveti ter pomagati telesu, da zavrne negativne procese v sebi.

Ob kateri priložnosti ste se seznanili z Europo Donno (ED)?

Pravzaprav po naključju. Po prvi operaciji leta 2015 sem se odločila, da bom kupila stroj za sočenje sadja in zelenjave. To sem omenila nekaj prijateljicam, pa mi je ena omenila Darjo Rojec, prostovoljko pri ED. Dala mi je njeno telefonsko številko. Dogovorili sva se za srečanje, da se malo več pogovoriva o sočenju zelenjave in sadja. Darja mi je dala vrsto koristnih informacij, prebrala sem njene knjige, se včlanila v ED in ostali sva prijateljici.

Kaj vam druženje s članicami ED pomeni?

Druženje s kolegicami bolnicami mi daje moč in vero, da je bolezen mogoče pozdraviti, krepi zavedanje, da nobena noč ni nikoli tako črna, da se zjutraj ne bi zdanilo, in da je pomembno pozitivno razmišljanje. V tem času so se razvila pristna prijateljstva in številna poznanstva, predvsem pa smo si v podporo bodisi z mnenji bodisi s konkretno pomočjo, ki si jo delimo med seboj.

Katerih aktivnosti ED se najpogosteje udeležujete?

Zanima me predvsem socialno-družabni del. Zelo se veselim vsakoletnega veslanja po Ljubljani, izletov, pohodov, spoznavanja in sodelovanja pri različnih športnih aktivnostih, kot sta kerling in lokostrelstvo. Letos sem se s skupino bolnic udeležila teka na Ljubljanskem maratonu in srečanja bolnic iz drugih krajev Slovenije. Ker živim v neposredni bližini ljubljanskih bolnišnic, rada pomagam v pisani ED, ko se pripravlja kakšen dogodek. Sodelujem seveda tudi na delavnicah Rožnatega oktobra. Načrtujem udeležbo na letošnjem seminarju ED v Portorožu, na katerem nam zdravniki in drugi strokovnjaki predstavijo novosti v zdravljenju in rehabilitaciji.

Se je z boleznijo vaš pogled na življenje in svet kaj spremenil?

Ah, seveda se je! Stres, ki je bil povezan z delovnim okoljem, in moje



„Stres, ki je bil povezan z delovnim okoljem, in moje zahteve po samouresničitvi, visoko postavljeni standardi do sebe in drugih so bili huda obremenitev za telo. Preveč sem bila predana delu in aktivnostim, namenjenim otroku. Zdaj bolj mislim na zdravje.“

zahteve po samouresničitvi, visoko postavljeni standardi do sebe in drugih so bili huda obremenitev za telo. Preveč sem bila predana delu in aktivnostim, namenjenim otroku. Zdaj bolj mislim na zdravje, prehrano, redno vadbo in to, kako bi zase naredila kaj več. Če me veseli joga, grem na jogo, če me veseli sestavljanje mozaika, se udeležim delavnice. Včasih sem plesala v folklorni skupini, resno razmišljam, da bi spet. To so dejavnosti za mojo dušo. Poskušam živeti bolj umirjeno in po sebi naravnem tempu. Seveda moje razpoloženje občasno še niha, a se vedno pogovorim sama s sabo in izberem boj, saj gre vendar za življenje.

Kaj bi sporočili ženskam, ki ob srečanju z boleznijo obupujejo?

Zaupati morajo zdravniku! In sebi. Iz lastne izkušnje vem, da sta osebna motivacija pri zdravljenju bolezni in mentalna higiena najbolj pomembni. Vzorci in neprijetne izkušnje nas lahko močno obremenjujejo, zato je treba najti načine, kako popraviti vzorce in iz izkušenj potegniti modrost za prihodnost.

Ničesar nisem objokovala, šla sem v boj

Petinštiridesetletna Anita Štricelj prihaja iz Ljubljane. Živi s tremi sinovi in dela kot samostojna strokovna svetovalka v zavarovalništvu. Poleg službe je aktivna v glasbeni šoli, kjer je že tretji mandat predsednica sveta staršev in predstavnica v svetu šole. Je prostovoljka Karitas in članica sekcije mladih bolnic pri Europi Donni. Diagnozo je dobila le malo pred 42. letom starosti.

Piše: **MOJCA BUH**

Foto: **OSEBNI ARHIV ANITE ŠTRICELJ**

Anita je ljubiteljica narave, plesa, glasbe in sveta števil. Rada je obkrožena z iskrenimi in pozitivnimi ljudmi. »Rada pomagam. Širim znanje in imam posluš za stiske ljudi, ki jim s svojo življenjsko zgodbo kažem pot naprej, da se s trdno voljo veliko doseže,« pripoveduje Anita in poudarja, da je pred diagnozo leto in pol hodila na ginekološke preglede samoiniciativno, saj je slutila, da nekaj ni v redu. »Stalna utrujenost, ki bi jo lahko pripisala tudi svojemu tempu kot mami trih otrok, službi in ko si za vse sam. Predvsem me je motila kar nenadna anemičnost, ki se je od pregleda do pregleda slabšala, a ji nihče ni posvečal pozornosti. Prav tako so bile menstruacije vedno močnejše, sicer točne na 28 dni, vendar obilne, in so me vsakič znova izčrpale.«

Notranji glas pa ji je govoril drugače

Nikoli ni imela nobenih ginekoloških težav, vsi brisi so bili vedno negativni, prejela ni nobene hormonske terapije, kljub temu je na svoji pestri poti spoznala tudi diagnozo rak. Vse skupaj se je začelo oktobra 2012. Takrat je Anita prvič zakrvavela po brisu. Ginekologinji ni bilo nič sumljivo in izvid

brisa je bil kot prej v redu. Aprila 2013 se je zgodba ponovila, krvave nje med jemanjem brisa, rezultat ponovno v redu. »Nekaj mi ni dalo miru, nemogoče je bilo preživljati dneve s tako močnimi

„Glede na to, da živim sama s tremi otroki, sem tudi med boleznijo morala poskrbeti, da je šlo življenje naprej. Nisem se skrivala in za štirimi stenami objokovala svojega stanja. Prav tako sem šla med ljudi, se družila, šla na vse nastope otrok.“

menstruacijami, da je vse lilo iz mene,« pripoveduje in ker jo že od nekdaj zanima medicina, je raziskovala sama. Maja 2014 je obiskala ginekologinjo. Tokrat je bila druga ginekologinja, ki je zamenjala njeno prejšnjo. Naredila ji je bris, a Anita se ni zadovoljila s stavkom, da je bris v redu. Zadevi je želela priti do dna in še danes je hvaležna svojemu notranjemu glasu. »Zahtevala sem pregled v kolposkopski ambulanti, gre za podrobnejši pregled pod mikroskopom. Sledila sta abrazija in odvzem histoloških vzorcev iz nožnice, materničnega vratu in maternice.«

Sama prosi za dodaten pregled

21. julij. Anita je bila naročena v kolposkopski ambulanti v Kranju. Bilo je po dopustu. Morala bi biti v pisarni, ker je nadomeščala vodjo, s katero sta se izmenjala za dopuste, in ni želela oddelka pustiti samega. Vse jo je motilo, vreme kot sodni dan, da mora biti do 10. ure nazaj v pisarni, zato je razmišljala, da bi prestavila datum pregleda. A notranji glas jo je ponovno prepričal. Mora izvedeti, kaj se dogaja z njo, vendar na raka ni pomislila. V anestezi so ji opravili abrazijo, odvzeli histološke vzorce. Morala je ostati v bolnišnici zaradi suma na perforacijo maternice, prejela je antibiotike in močno krvavela. Tri dni kasneje, 24. julija 2014, jo je jutranji dežurni zdravnik odpustil iz bolnišnice, kljub dogovoru z nekdanjo ginekologinjo, da počaka na histološke izvide.

Hranim otrokove risbice

Še isti dan popoldne, bilo je okrog 14. ure, pripoveduje Anita, je zazvonil telefon. »Bila je moja ginekologinja in mi po telefonu sporočila, da imam raka, in sicer endometroidni adenokarcinom (rak maternične sluznice). Presenetljivo nisem niti zajokala, saj ni bilo časa. Niti malo nisem razmišljala drugače, kot da je pot samo naprej in da začnem zadevo čim prej reševati. Najteže mi je bilo povedati otrokom,



najstarejšemu sinu in potem še mlajšima dvema. Najmlajši je šel tisto jesen v prvi razred.« Bile so počitnice, zato je prosila, da bi bila operirana čim prej, da bi starši popazili na mlajša sinova.

Vse se je dogajalo zelo hitro. V 14 dneh je bila operirana. Operaciji so sledile štiri osemurne kemoterapije in 25 obsevanj. Ničesar ni objokovala, šla je v boj. Na dan prve kemoterapije se je iz dolgolasko prelevila v kratkolasko, ker je vedela, da bo izgubila lase. »Nisem se odločila za lasuljo. Nosila sem kape in prebrodila čas brez las. Glede na to, da živim sama s tremi otroki, sem tudi med boleznijo morala poskrbeti, da je šlo življenje naprej. Nisem se skrivala in za štirimi stenami objokovala svojega stanja. Prav tako sem šla med ljudi, se družila, šla na vse nastope otrok.« Najbolj jo je skrbelo za sinove, za njihove stiske, saj so šli z Anito čez tisoč preobrazb.

»Na dan prve kemoterapije sem jim povedala, da bom prejela zdravila, katerih stranski učinek je izguba las. Njihovi modri odgovori in solzne oči so povedali več kot tisoč besed. Srednji sin je razlagal mlajšemu, da je bolje, da mami dobi zdravila in izgubi lase, kot da bi jim umrla. Vsakič, ko sem se v zgodnjih jutranjih urah odpravila na onkološki inštitut, so v strahu doma čakali, v kakšnem stanju se bom vrnila. Pisali in risali so mi v oporo. Hranim tako risbe kot zapise, ki so bili res iskrena opora.«

Mami, tudi v težkih časih se najde rešitev

Kemoterapije je dobro prenašala. Ni bruhalo, prvi dan po njej se je dobro počutila, zato je takrat želela postoriti čim več. Naslednjih pet dni pa je bila v postelji. Komaj je prišla do stranišča, bolele so jo mišice in sklepi, apetita ni imela, okus v ustih je bil kovinski. A vse je minilo, z nasmehom pripoveduje. Kot kemoterapije je tudi obsevanja dobro prenašala, le da jo je po zadnjem obsevanju doletel še limfedem. Kot posledico radikalnih posegov v telo in sistemske terapije ima limfedem spodnjih okončin.

V denarnici hrani in nosi vsak dan s seboj skrbno izrezan listič v obliki srca, na katerega je srednji sin zapisal: »Mami, tudi v težkih časih se najde rešitev.« In danes je tri leta od diagnoze. Življenje teče naprej, redno je na kontrolah in limfnih drenažah, a se je po diagnozi spremenilo. »Začela sem se zavedati same sebe, se končno ceniti, kaj zmorem in znam. Prej sem živela za druge in v vsakdanji naglici pozabila nase. Vedno sem želela ustreči vsem,

☞ **Začela sem se zavedati same sebe, se končno ceniti, kaj zmorem in znam. Prej sem živela za druge in v vsakdanji naglici pozabila nase. Vedno sem želela ustreči vsem, pa čeprav je zame zmanjkalo časa.**

pa čeprav je zame zmanjkalo časa. Zdaj znam reči ne in se tega vsak dan znova še učim, zelo dobro planiram, kaj gre v en dan in kaj ne. V prvi vrsti poskrbim zase, saj le tako lahko potem poskrbim za druge.«

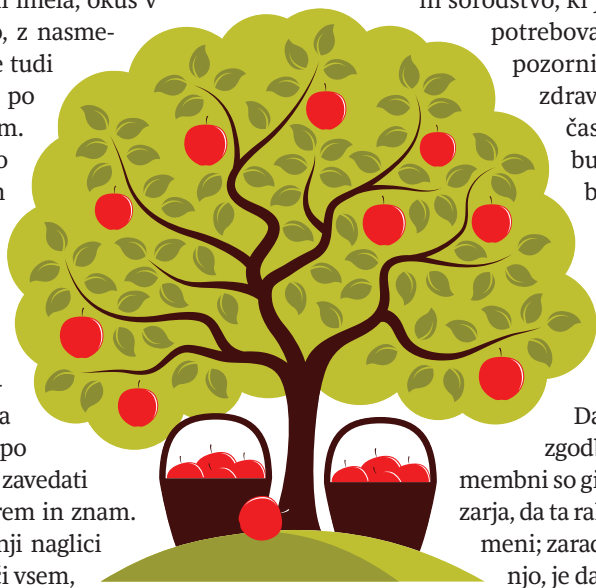
Samo njen čas

Zaveda se, kako pomembno je zdravje, zato v vsakem dnevu poskrbi, da ostane čas, ki je samo njen. Rada ima naravo, vse te njene prečudovite stvaritve, občuduje vsako živo bitje ... »Znova slišim ptičje petje, žuborenje reke, šelestenje listja, čebļjam z otroki in božam živali. Vse je zopet tako lepo.«

Dan ima še vedno 24 ur, kot pred diagnozo. A zdaj lahko tudi kaj počaka, prioritete so se spremenile in Anita se z veliko hvaležnostjo veseli vsakega dne posebej, zato podarja iskrene nasmehe in objeme in preprosto živi in spremlja vse novosti v onkološkem zdravljenju ter se udeležuje predavanj in seminarjev. Med zdravljenjem je spoznala prave prijatelje in sorodstvo, ki ji je priskočilo na pomoč, ko jo je potrebovala. Prav tako sodelavci, ki so bili pozorni in skrbni in spremljali njeno pot zdravljenja. »Služba me je čakala, ves čas so bili z mano v stiku, me spodbujali na moji poti boja z zahrbtno boleznijo in mi pomagali tako in drugače.«

Anita je ves čas zaupala in verjela v najboljše. Oprijela se je vsake pozitivne informacije. Njeni trije sinovi pa so bili glavni razlog, da se je borila in si želela živeti.

Danes želi pomagati drugim s svojo zgodbo, zato vedno poudarja, kako pomembni so ginekološki pregledi, in ob tem opozarja, da ta rak ni značilen za ženske, ki še niso v meniju; zaradi želje, da bi vedela, kaj se dogaja z njo, je danes tukaj.



MAG. MAKSIMILIJAN KADIVEC, DR. MED.,
SPECIALIST RADIOLOGIJE, VODJA PROGRAMA DORA

Prihodnje leto center tudi v Mariboru

Bliža se desetletni jubilej državnega presejalnega programa za zgodnje odkrivanje raka dojke Dora, ki je 21. aprila 2008 z velikimi upi zakorakal po Sloveniji, sprva smelo le po osrednjem delu države, pozneje postopoma tudi na druga območja. Pojem Dora se je v desetih letih dobro uveljavil in dandanes ni veliko odraslih, ki ne bi vedeli, da gre za redno dvoletno mamografsko slikanje dojke zdravim ženskam med 50. in 69. letom starosti, pri katerih je rak dojke najpogostejši.

Piše: **DANICA ZORKO**

Vodja programa Dora, mag. Maksimilijan Kadivec, dr. med., specialist radiologije, nad njim bдите vse od njegovega rojstva. Povejte, prosim, bodo v presejalni program do jubileja končno vključene vse državljanke Slovenije izbranega starostnega obdobja?

Vzpostavljane presejalnih programov je dolgotrajen proces, kar kažejo tudi podobni programi v tujini. S strateškim načrtom programa Dora 2015–2020 smo si zadali, da ga bomo naredili dostopnega vsem ženskam do dogovorjene starosti do konca leta 2017. Naš načrt, da bodo do desetletnice Dore v Sloveniji vse ženske med 50. in 69. letom starosti aktivno vabljeni v program, bomo tudi uresničili. Vključenost vseh izbranih žensk v presejalni program in njihova vsaj 70-odstotna udeležba sta namreč pogoja za doseg dolgoročnega cilja – zmanjšati umrljivost za rakom dojke za 25 do 30 odstotkov. Osnovni pomen programa Dora je prav zgodnje odkrivanje bolezni, ko je lahko zdravljenje zelo uspešno.

S snovanjem stacionarnih in mobilnih presejalnih centrov programa Dora po Sloveniji ste imeli nemalo tehnoloških in kadrovskih težav. Katere so pravzaprav osnovne strokovne zahteve, koliko centrov deluje in kje se je najpogostejše zatikalo?

Slovenski program Dora deluje po zahtevnih evropskih smernicah kakovosti.

To nam potrjujejo tudi tuji strokovnjaki, zato je naš program za zgodnje odkrivanje raka dojke danes primer dobre prakse oziroma model, kako naj bo presejalni program organiziran. Prav zato nas prosijo za pomoč pri snovanju in delovanju presejalnih centrov iz držav nekdanje Jugoslavije, nedavno pa so nas (na priporočilo Švedske) povabili tudi v Združene arabske emirate.

Za stacionarne presejalne centre po Sloveniji velja, da morajo pred začetkom delovanja izpolniti 70 zahtev, ki zadevajo tako ustrezno opremo, prostore, strokovne sodelavce kot tudi sodobno urejen informacijski sistem. Praksa je pokazala, da



» Vključenost vseh izbranih žensk v presejalni program in njihova vsaj 70-odstotna udeležba sta pogoja za doseg dolgoročnega cilja – zmanjšati umrljivost za rakom dojke za 25 do 30 odstotkov.

je za to potreben čas. Z izobraževanjem in uspešnim sodelovanjem z izvajalci presejalnih programov nam je letos uspelo zagotoviti program Dora po vseh območnih enotah Zavoda za zdravstveno zavarovanje Slovenije (ZZZS). To pomeni, da ima v Sloveniji vsaka ženska ustrezne starosti z urejenim zdravstvenim zavarovanjem pravico do udeležbe v programu Dora.

Pri mamografskem slikanju dojke v mobilnih enotah je potrebnih nekaj manj zahtev, ker so to enote Onkološkega inštituta v Ljubljani in ker izvajajo slikanje radiološki inženirji – strokovni sodelavci inštituta. V Sloveniji deluje 12 stacionarnih presejalnih centrov in tri mobilne enote (ena je ob Onkološkem inštitutu v Ljubljani, dve pa krožita po državi).

V Splošni bolnišnici (SB) Murska Sobota je začel 24. novembra 2017 delovati težko pričakovani presejalni center Dora za območje Pomurja, 12. decembra 2017 v SB Slovenj Gradec in 18. decembra v SB Celje. Kje so še bele lise, ki jih bo treba odpraviti?

Navedene stacionarne enote so se pridružile centrom, ki že delujejo v območnih enotah ZZZS Ljubljana, Maribor, Ko-

per, Nova Gorica in delno Novo mesto, Krško ter Kranj. S postavitvijo mobilne enote na Jesenicah, ki naj bi se zgodila še letos, bo v celoti pokrita območna enota ZZZS Kranj. V letu 2018 načrtujemo še nekaj novih lokacij, ki bodo dodatno pokrile posamezne območne enote ZZZS, da bi se čim bolj prijazno in dostopno približale ženskam. Večina ženskih izbrane starostne skupine je povabljena v program Dora z ličnim osebnim vabilom, podrobnimi navodili, natančno določenim terminom in lokacijo iz Registra Dora v Ljubljani, lahko pa se po dogovoru odločijo tudi za obisk katerega drugega centra. Tiste ženske, ki še niso dobile vabila iz programa Dora, pa se lahko same naročijo na presejalno mamografijo prek Registra Dora.



» Vzpostavljanje presejalnih programov je dolgotrajen proces, kar kažejo tudi podobni programi v tujini. S strateškim načrtom programa Dora 2015–2020 smo si zadali, da ga bomo naredili dostopnega vsem ženskam do dogovorjene starosti do konca leta 2017.

Glede na to, da izvajajo presejalno slikanje posebej za program Dora izobraženi radiološki inženirji, da vsako sliko ločeno odčitata dva zdravnika radiologa in da dodatne preiskave odkritih sprememb v dojki izvajajo še vedno samo specialisti na Onkološkem inštitutu v Ljubljani, se vsiljuje vprašanje, ali ne bi bil že skrajni čas, da bi s širitvijo programa na severovzhod Slovenije začel delovati tudi presejalno-diagnostični center v Mariboru, ki bi razbremenil ljubljanskega in prihranil ženskam z oddaljenih območij dobršen del poti. Kje tiči razlog, da še ni zaživel?

Z Univerzitetnim kliničnim centrom Maribor (UKC MB) že od začetka izvajanja programa Dora dobro sodelujemo, saj pri njih že deluje presejalni center. Tudi pri postavitvi presejalno-diagnostičnega centra smo aktivni. Trenutno pomagamo izobraževati strokovne sodelavce, ki bodo delali v diagnostičnem centru Dora, na UKC MB pa intenzivno preurejajo prostore in kupujejo opremo, potrebno za izvajanje dodatne diagnostike. Odprtje presejalno-diagnostičnega centra v UKC MB načrtujemo v letu 2018, nato bodo ženske iz tega dela Slovenije nadaljnje preiskave in zdravljenje opravljale v UKC Maribor.

Gotovo imate podatke, kolikšna je bila v teh letih odzivnost vabljenih žensk na slikanje dojk, koliko presejalnih mamografij je bilo opravljenih od aprila 2008 in koliko ženskam so odkrili

raka dojk v zgodnji fazi, še preden so se pojavili tipni znaki.

Udeležba vabljenih žensk od začetka delovanja programa Dora leta 2008 do leta 2016 je bila 73-odstotna. Od aprila 2008 do konca oktobra 2017 smo opravili 272.124 mamografij. V tem obdobju smo odkrili raka dojk pri 1700 ženskah. Več kot polovica odkritih rakov je bila manjša od 15 milimetrov, tretjina pa celo manjša od 10 milimetrov. Med odkritimi raki je bilo okoli 20 odstotkov neinvazivnih. S presejalno mamografijo odkrivamo zelo majhne tumorje, ki jih niti ženske niti zdravniki še ne morejo otipati. Ker so tako odkriti raki na začetni stopnji lahko uspešno zdravljeni, je še kako pomembno, da se ženske redno vsaki dve leti odzovejo vabilu presejalnega programa Dora.

Incidenca raka dojk ostaja kljub intenzivnemu ozaveščanju in številnim preventivnim ukrepom tako v svetu kot v Evropi in Sloveniji že leta na približno enaki ravni. Za njim vse pogostejše zbolevalo tudi ženske, starejše od 70 let, in seveda tudi mlajše. Ali obstaja verjetnost, da bi v bližnji prihodnosti pomaknili starostno mejo programa Dora nekoliko navzdol in seveda navzgor tudi v Sloveniji, kot so že storile nekatere države?

Razširiti starostno skupino žensk, ki jih vabimo v program Dora, je naš naslednji

skupni cilj, vendar bomo ta korak lahko storili šele po temeljitem premisleku vseh deležnikov programa in potem ko nam bo uspelo vključiti v program vse ženske iz starostne skupine med 50. in 69. letom. Predvidevamo, da bi lahko v prihodnje ob 70-odstotni udeležbi vabljenih na mamografsko slikanje dojk iz doslej dogovorjene starostne skupine vključili v program nekaj več kot 100.000 navidezno zdravih žensk na leto. Z razširitvijo starostnega obdobja od 45. do 74. leta pa bi se ta številka dodatno povečala. Več v program vključenih žensk (tiste, ki so vanj vstopile pred desetimi leti, se danes udeležujejo že petega kroga slikanja) terja več usposobljenih strokovnjakov radiologov, več ustreznih aparatov (vsaj dve v vsakem presejalnem centru, če ena odpove), več denarja; več zgodaj odkritih rakavih sprememb v dojkah pa več kirurških posegov in morebitnih nadaljnjih oblik zdravljenja. Seveda je za širitev programa nujna podpora Ministrstva za zdravje in Zavoda za zdravstveno zavarovanje Slovenije.

Na incidenco (pojavnost) raka dojk s presejalno mamografijo ne moremo vplivati, močno pa lahko vplivamo na zgodnje odkrivanje raka dojk na začetni stopnji, ko je lahko zdravljenje še zelo uspešno. To pomeni, da se učinek presejalnega programa Dora kaže tako v podaljšanju preživetja kot v zmanjšanju umrljivosti zaradi raka dojk.

Ali znamo pravilno pripraviti mešanico za svoje tegobe?

Pozitivne učinke in prvovrsten okus napitka iz listov čajevca so prvi odkrili Kitajci. Kitajska legenda pravi, da je okoli leta 2750 pr. n. št. na Zemlji živel cesar Shen Nung. Pil je samo prekuhano vodo. Nekega vročega dne je počival v senci in veter mu je v skodelico vroče vode zanesel lističe. Voda se je obarvala zlato rumeno. Napitek odličnega okusa ga je osvežil, pregnal utrujenost in zaspanost.

Piše: **DARJA ROJEC**

Beseda čaj izvira iz kitajske besede cha. V nekaterih kitajskih pokrajinah se izgovori kot t'e, kar se je preneslo tudi v mnogo drugih jezikov. Grm čajevca (*Theae folium*) večinoma raste na Kitajskem, v Indiji, Bangladešu, Pakistanu, Republiki Koreji, na Šrilanki, Tajvanu ...

Kako vi pijete čaj?

Čaj pijemo najrazličneje samega ali z dodatki. Na Daljnem vzhodu običajno pijejo zelenega brez dodatkov. V Tibetu pijejo čaj z jakovim maslom in soljo. V Severni Afriki mu dodajo metine liste (maroški metin čaj). V Evropi so mu dodajali sladkor, mleko, limono, rum, rdeče vino, cimet, vaniljo in še druge dišave. Za črni čaj na Zahodu še danes velja, da se pije s sladkorjem in limono ali pa z mlekom. V Angliji naj bi se pitje čaja z mlekom razširilo kot posledica strahu, da bi krhki porcelan ob stiku z vročo vodo napokal ali da bi čaj pustil na stenah skodelice temne sledi, zato so najprej nalili hladno mleko, nato pa dodali čaj. Sčasoma je mleko postalo nepogrešljiv dodatek.

Zeleni, beli in črni

Ena glavnih sestavin čaja so katehini, vrsta antioksidantov, ki jih je v svežih listih kar



Nekaj primerov pravilne in učinkovite priprave zeliščnega čaja

IMUNSKA ODPORNOST PRI PREHLADU IN KAŠLJU	ODVAJANJE VODE	VETROVI IN NAPENJANJE
Materina dušica, 50 g	Zlata rozga, 50 g	Kamilica, 50 g
Lučnik, 20 g	Kopriva, 20 g	Komarček (je fitoestrogen in ni za bolnike s hormonsko odvisnim rakom, zamenjamo z meto), 20 g
Ozkolistni trpotec, 10 g	Regrat, 10 g	Kumina, 10 g
Vršički smreke ali bora, 15 g	Materina dušica, 15 g	Melisa, 15 g
Črni bezeg, 5 g	Vijolica, 5 g	Brin, 5 g (bolniki z boleznijo ledvic ga zamenjajo s regratom)

30 odstotkov teže. Največji delež katehinov je v zelenem in belem čaju, črni pa jih zaradi daljšega sušenja (oksidacije) vsebuje manj. Pomembna sestavina je kofein (trije odstotki), ki poživilja. Preostale sestavine so fluorid (preprečuje karies) in vitamini (zaradi pomanjkanja teh so v preteklosti čaj veliko uporabljali tudi kitajski pomorščaki).

Beseda čaj se v slovenščini uporablja za kateri koli poparek iz sadja – sadni čaj ali zelišč – zeliščni čaj. Za čaj iz listov čajevca se uporablja izraz pravi čaj.

Zeleni čaj je le delno fermentiran, vendar je zelo bogat z antioksidanti. Ima rahlo sladek in nežen okus. Varuje nas pred prostimi radikali, deluje proti staranju ter aterosklerozi.

Črni čaj so posušeni listi, vendar gre za popolnoma fermentiran čaj močnega okusa. Vsebuje veliko kofeina, zato lahko z njim nadomeščamo kavo. Poživlja in pomaga proti driski. Pri črnem čaju pustimo čajne lističe dve ali tri minute v vodi, ki ima sto stopinj.

Rdeči čaj

Rdeči čaj (tradicionalno kitajsko oolong) je polfermentiran čaj, ki združuje elemente zelenega in črnega. Navdušuje s svežo aromo in prefinjenim okusom. Je bolj predelan kot zeleni in manj kot črni, kakovostnejši so tisti, ki so bližje zelenim. S pitjem oolong čaja lahko izboljšamo umske sposobnosti, deluje antibakterijsko, zmanjšuje vnetja in pospešuje prebavo ter pomaga pri hujšanju. Primeren je po težjih jedeh in obilnih obrokih, priporočajo ga tudi za blaženje mačka. Voda mora biti segreta na sto stopinj, čaj naj bo v vodi 30 sekund.

Beli čaj

Beli čaj je najmočnejši antioksidant, saj vsebuje encimsko neoksidirane listne popke. Pozitivni učinki so podobni kot pri zelenem, le da so nekateri še bolj poudarjeni (zaradi več antioksidantov). Vsebuje malo kofeina, zato poživilna moč ne pride do izraza. Pripravimo ga enako kot zelenega.

Rumeni čaj je oksidiran dlje kot zeleni, zato izgubi travnato noto in pridobi rumeno barvo. Učinki so enaki kot pri zelenem, zavira začetke srčno-žilnih bolezni, sladkorne bolezni in rakavih obolenj.

Mešanica čajev

Za pripravo zdravilnega zeliščnega čaja moramo vedeti, da ne zmešamo vseh vrst zelišč – drog, ki smo jih nabrali. Petnajst ali osemnajst različnih sestavin v čajni mešanici ni nikakršno zagotovilo, da bo bolje delovala kot tista s petimi smiselno izbranimi. Farmacevtska priporočila so, da zmešamo od štiri do sedem vrst zelišč. Razdelimo jih po moči delovanja, in sicer v vodilno, dopolnilno in pomožno sestavino oziroma zelišče.

Glavne sestavine so nosilke zdravilnega učinka. Dopolnilne sestavine običajno blažijo stranske učinke ali prispevajo k učinkovitejšemu delovanju. Pomožne sestavine prispevajo k boljšemu okusu, vonju in tudi videzu čaja.

Vednozeleni gornik

Zanimiv primer je priprava čaja iz listov vednozelenega gornika (*Uvae ursi*), za katerega je vedno veljalo, da je treba pripraviti prevretek. Ob tem pa malokdo ve, da listi vednozelenega gornika vsebujejo tudi obilo čreslovin in da je takšen prevretek izredno neprijetnega okusa, poleg tega draži želodčno sluznico in lahko v izjemnih primerih povzroči tudi bruhanje. Danes velja, da takšen čaj pripravimo kot poparek, torej liste le prelijemo z vrelo vodo ali še bolje, jih zdrobimo in namakamo v hladni vodi čez noč. Učinkovine so namreč tudi dobro topne v hladni vodi, čreslovine pa le v vroči, torej tako pripravljen čaj ne bo imel neprijetnega okusa.

Kdaj ne prekuhavamo?

Način priprave čaja je odvisen od narave učinkovin, ki so v zelišču. Čajnih mešanic, ki vsebujejo sestavine s hlapnimi eteričnimi olji, ne prekuhavamo, temveč predpisano količino mešanice le prelijemo z vročo vodo in posodo pokrijemo za deset minut. Tako preprečimo izhlapevanje eteričnih olj, ki so pogosto nosilci zdravilnih učinkov. Takšne zdravilne rastline so na primer poprova meta, melisa, kamilica, črna meta, materina dušica, timijan, janež, komarček, kumina, pelin, rožmarin, sivka. Tako pripravljen čaj imenujemo poparek.

IZLET ZA ČLANICE EUROPE DONNE

MAJ 2018 (24.–27. 5.)



Na izlet v maju 2018 se bomo odpravile na Madžarsko in se vrstile prek Vojvodine in Hrvaške v Slovenijo. Naš element je voda, saj se ob prijetnem druženju v njeni bližini vedno počutimo odlično. Sprehajale se bomo ob Blatnem jezeru, ga prečkale s trajektom, ogledale si bomo znamenitosti madžarske prestolnice Budimpešte in doživele kosilo v tradicionalni madžarski čardi z glasbo in folkloro. Na poti skozi Vojvodino se bomo vozile s kočijo, si ogledale vzrejo lipancev, lahko jih bomo tudi zajahale. Ob Paličkem jezeru sledita romantična večerja in druženje dolgo v noč ob zvokih tamburašev. Vse to in še veliko več bomo doživele ob druženju. Četrty dan, ko se bomo vračali domov, pa še ogled paličkih vinogradov in pokušnja vin ter pozno kosilo v eni od slavonskih etnovasi. Nato pa samo še proti slovenski meji na Obrežju, zadovoljni objemi ob slovesu in kmalu v domače postelje.

Cena izleta za članice Europe Donne je 308 evrov (pri vsaj 70 udeleženkah) ali 335 evrov (pri vsaj 45 udeleženkah). Na izlet vabimo tudi naše podpornice, ki niso članice ED, zanje je cena 20 evrov višja. Prijave sprejema agencija M&M Tours do 20. decembra, na naslov Reka 14, 3270 Laško, in na e-naslov: mmtours@siol.net ali tel. (08) 205 36 05 ali mobitel 051 668 700 (ga. Sergeja Seitzl). Ob prijavi plačate že prvi obrok v višini 60 evrov, kar se maja poračuna. Vsem, ki vas izlet zanima, bodo poslali tudi natančen program.

Prijavite se, saj bo lušno, kot je vedno!

Za vse dodatne informacije smo vam na voljo: Darja Rojec (041 622 361) ali Sergeja Seitzl iz agencije M&M Tours (051 668 700).

Ljubljana je vse očarala

Dogodke, ki so se v letošnjem jubilejnem letu vrstili ob praznovanju 20-letnice Europe Donne v Sloveniji, je najlepše zaokrožila 13. vseevropska konferenca, ki je bila zadnji oktobrski konec tedna prvič v Ljubljani. Udeležilo se je več kot 200 predstavnic iz 47 držav članic zveze Europe Donne, ki ima sedež v Milanu.

Piše: **TATJANA KUŠAR**
Foto: **POLONA MARINČEK**



V našo prestolnico so prišle ženske iz Albanije, Armenije, Avstrije, Belgije, s Hrvaške, Cipra, Češke, Danske, iz Estonije, s Finske, iz Francije, Gruzije, z Irske, iz Izraela, Italije, Kirgizije, Latvije, Luksemburga, Makedonije, z Malte, Nizozemske, Norveške, Portugalske, Poljske, iz Srbije, s Slovaške, iz Španije, s Švedske, iz Švice, Tadžikistana, Turčije, Ukrajine, Velike Britanije in celo opazovalka iz ZDA. Počutila sem se zelo počaščeno, da sem bila lahko del te pisane družine kot ena izmed petnajstih slovenskih udeleženk. Ker smo bile gostiteljice, nas je bilo lahko več.

Udeleženke so v hotel Union, kjer je konferenca potekala, prišle že v petek popoldne. Čakala jih je dobrodošlica – koktajl sprejem ob zvokih pianistke Urške Pečarič Strnad, kasneje pa je sledila še večerja. V soboto zjutraj nas je najprej pozdravil župan Zoran Janković, sledili so otvoritveni govori izvršne direktorice Europe Donne Susan Knox, njene predsednice Roswithe Britz in gostiteljice Tanje Španić. Potem smo počastili spomin na ustanovitelja Združenja ED, lani umrlega profesorja Umberta Veronesija. V njegov spomin je spregovorila soustanoviteljica in prva predsednica Europe Donne, Angležinja Gloria Freilich.

Kdaj pravi centri?

Sledila so predavanja o novostih in prizadevanjih združenja ter predvsem kako preleti besede (teorijo) v dobro prakso, kar je bil tudi delovni naslov celotne konference (From Policy to Best Practice). Kako težko je premikati stvari, kaže tudi ob tej priložnosti izdan manifest o specialističnih ambulantah oz. centrih za raka dojke (Breast Units), ki naj bi vsako bolnico ali bolnika seznanil z multidisciplinarnim pristopom tako onkologov kot neokologov (npr. nutricionistov, fiziatrov ...) k ozdravitvi. Celoten projekt je bil zagnan že ob prelomu tisočletja (2000), za njegovo uresničitev so določili leto 2016. Danes, leto kasneje, smo tako v Sloveniji kot tudi v večjem delu Evrope še daleč od njegove uresničitve. To pomeni, da v Evropi veliko žensk in nekaj moških še vedno ne dobi ustreznega pristopa k zdravljenju raka dojke. Manifest apelira na vse politike in odločevalce zdravstvenih strategij, naj čim prej zagotovijo možnosti, da bi bile vse evropske bolnice obravnavane enako v posebnih multidisciplinarnih specialističnih ambulantah. V predlogu novega zakona o zdravstvu, ki ga je letos spomladi izdalo ministrstvo za zdravje, ni bilo o uvedbi takšnih ambulant napisano nič, čeprav študije dokazujejo velike pri-

hranke stroškov in boljše kakovost zdravljenja.

Pri zdravljenju novosti ni

Pri samem zdravljenju ni bilo veliko novosti. Še vedno se uporablja »veliki trojček«: kirurgija, sistemsko zdravljenje in obsevanje ter kombinacije med njimi. Ostaja tudi presejalna mamografija, čeprav nekateri o njeni koristnosti že dvomijo. Opustili sta jo Švica in Norveška. Posebno problematična je pri ženskah z gostim tkivom dojke. Te naj bi opravile še dodatno preiskavo z ultrazvokom. Pri takšnih ženskah spregledajo skoraj tretjino zgodnjih rakov. Po drugi strani pa je nizozemski prof. Ruud Pijnappel postregel statistično s še vedno pozitivnimi rezultati presejalnih testov, ki naj bi se zaradi vse daljše življenjske dobe podaljšali do 74. leta. Odsvetoval pa je termografijo. Ko sem o tem povprašala strokovnjakinjo, ki pri nas opravlja termografski BreastScan, je rekla, da je s tem verjetno mišljena površinska termografija, ki ne seže v globino in je primerna le za odkrivanje kožnih sprememb.

Tarčno zdravlilo

Pri internističnem zdravljenju nam je dr. Olivia Pagani predstavila študijo, ki pri-

kazuje uspešnost zdravljenja s tarčnim zdravilom herceptin (uporablja se pri rakah dojke, ki imajo HER2 pozitivne receptorje) že pri polletnem doziranju. Podaljšanje zdravljenja na eno leto, kar imamo pri nas, prinese minimalne učinke.

Kirurško zdravljenje teži k čim manjši invazivnosti, lokalnosti, večji ohranitvi lastnega tkiva, vendar še vedno s čistimi robovi. Boljše so tudi rekonstrukcijske tehnike.

Pri obsevanju so čedalje bolj natančni. Manjša se obsevana površina in skrajšuje terapijski čas. Prof. Robert Mansel je opozoril tudi na povišane stopnje gadolinija pri bolnikih. Gadolinij je strupen element, ki se uporablja kot radiološko kontrastno sredstvo pri magnetni resonanci in računalniški tomografiji. Toksičnost tega elementa, razen da prizadene jetra in ledvice, še ni dobro raziskana.

Alternativna pomoč

Popoldanska predavanja je začela Sanja Rozman, zdravnica, psihoterapevtka, pisateljica in ozdravljena od raka dojke. Predstavila je komplementarne metode, ki so v veliko pomoč pri zdravljenju raka. Spremembe pri bolnicah z rakom so tako fizične (nevropatija, limfedem, omejitve gibanja) kot psihosocialne in duševne. Spremenijo se osebne vrednote, življenje dobi drugačen pomen. Nanizala je kar nekaj metod, npr. aromaterapija, akupresura, akupunktura, refleksoterapija, kiropraktika, taj či itn., ki pa žal še niso del uradnega zdravljenja. Zelo so uspešne pri zmanjševanju negativnih učinkov zdravljenja, kot so depresija, anksioznost, nespečnost, vročinski oblivi, bolečine v sklepih in mišicah ter utrujenost. Številne študije kažejo, da fizična aktivnost med zdravljenjem izboljša kakovost ži-

“ V evropski izvršni odbor so bile za štiriletni mandat izvoljene tri nove članice, med njimi tudi naša Tanja Španić. Tako imamo po Sanji Rozman in Mojci Miklavčič spet predstavnico v evropskem odboru. Za izvolitev ji iskreno čestitam.

vljenja. To je v nasprotju z mnenjem, da mora bolnica počivati.

Sledile so razne delavnice. »Slovensko«, na temo skupin za mlade bolnice, sta vodili Tanja Španić in Darja Molan, sama pa sem se udeležila delavnice na temo nacionalne izvršitve pobude evropske komisije za rak dojke. Pogovarjali smo se o razširjenosti in dostopnosti presejalnega testiranja po evropskih državah. Slovenska nosilka programa je dr. Simona Borštnar z Onkološkega inštituta v Ljubljani, spadamo pa med dobro pokrite države.

Lep večer z glasbo

Večerja s spremljevalnim programom je potekala v čudoviti Festivalni dvorani. S ponosom sem poslušala pohvale Poljakinj, s katerimi sem sedela za mizo. Za slovensko narodno-zabavno glasbo, vključno z Avsenikovo Golico, je poskrbela skupina Razgled, skupaj s plesalci v pokrajinskih narodnih nošah. Povezovalce programa, Bor Greiner, je celo zaplesal polko z eno od njih in ji naredil nepozaben večer. Magdalena in Blaž pa sta nas kratkočasila s priredbami znanih pesmi. Večer z glasbo in plesom nam je vsem ostal v lepem spominu. Ljubljana je vse očarala.

Tako je po drugih državah

Nedelja je bila namenjena preventivi in ozaveščanju ter predstavitvi praks v Armeniji, Tadžikistanu in na Češkem.

Gledali in poslušali smo, kako so po različnih državah zaznamovali 15. oktober – mednarodni dan zdravih dojke. Zakaj je bil ta dan sploh uveden? Življenjski slog je tesno povezan z obolenostjo in za svoje dojke lahko veliko storimo same. Že prejšnji dan smo poslušale nekaj o epigenetiki – vedi, ki v grobem razlaga, da življenjski slog lahko vpliva na aktivacijo dobrih genov in neaktivacijo slabih.

V ta namen je bila izdana brošura, ki opozarja, kako pomemben del našega telesa so zdrave dojke, saj letno v Evropi zboli skoraj pol milijona žensk, v Sloveniji pa okoli 1300. Za zdravje naših dojke so pomembne predvsem redna zmerna telesna aktivnost, primerna telesna teža in zdrava prehrana, ki vsebuje veliko vlaknin. Te najdemo v zelenjavi, stročnicah in sadju, izogibati se moramo industrijsko predelani hrani, slabim transmaščobam in prevelikemu vnosu ogljikovih hidratov, predvsem sladkorjev. Ključna sta tudi redno samopregledovanje dojke in udeleževanje mamografije.

Po odmoru za kavo je sledila generalna skupščina za članice Europe Donne.

Ponosne na svoje delo

Susan Knox je podala obširno finančno in projektno poročilo o dejavnostih in načrtih za prihodnost. Na koncu so bile še volitve. V evropski izvršni odbor so bile za štiriletni mandat izvoljene tri nove članice, med njimi tudi naša Tanja Španić. Tako imamo po Sanji Rozman in Mojci Miklavčič spet predstavnico v evropskem odboru. Za izvolitev ji iskreno čestitam.

Zadnji dan sem se ob vseh čestitkah in pohvalah, ki smo jih bile deležne z vseh strani, še posebej ob zahvali izvršne direktorice, počutila resnično ponosno in hvaležno slovenski ED tako za prelepo Unionsko dvorano, kjer se je vse skupaj dogajalo, kot za celotno brezhibno organizacijo konference. Ostala nam bo v lepem spominu.



Tega, kar je bilo pred diagnozo, se ne spomnim več



Vsak ima svojo pot. Tudi simpatična Ana Šink, 35-letna sociologinja iz Ljubljane, ki vodi fitnes studio, je imela načrtano svojo pot, a jo je leta 2015 pri šele 33 letih morala spremeniti. Zatrdlina, ki je sprva izginila, se je čez nekaj časa ponovno pojavila in se izkazala za raka dojk.

Piše: **MOJCA BUH**

Foto: **OSEBNI ARHIV ANE ŠINK**

Vse se je začelo kmalu po vstopu v letu 2015. Ana se spominja, da je občasno čutila manjšo zatrdlino v levi dojki: »A ker je izginjala (vsaj tako se mi je zdelo, verjetno se je samo večala in manjšala), se mi ni zdelo nič resnega.« Poleti, ko je bila na morju, je spet opazila zatrdlino, ki je bila bolj izrazita kot pred

meseci, zato se je ob prihodu z morja naročila na pregled. Ker je bil čas dopustov, je bila tudi njena zdravnica odsotna, pregledal jo je mlad zdravnik, na hitro, in jo pomiril z besedami, da ni nič narobe in da gre verjetno le za povečane žleze. »Vseeno sem ga prosila za napotnico za pregled in označil jo je pod številko 3 kot redno. Na

vprašanje, ali je v redu, da ni napotnica pod nujno, mi je zagotovil, da ni čakalnih vrst in da gotovo ni nič narobe.«

Ana je dobila datum pregleda v ambulantni za bolezni dojk. Šele čez tri mesece, kar se ji ni zdelo najbolje, a je hitro odmisllila vse skupaj. Nato pa ... bula je začela rasti, zato je nestrpnost čakala na pregled in v glavi že naredila scenarij, da bosta potrebna poseg in odstranitev bule.

Klic iz ambulate

Težko pričakovani dan pregleda je novembra 2015 le dočakala in zdravnica ji je prav tako rekla, da gre verjetno za skupek cist, kljub temu pa se je odločila za punkcijo. Rezultat naj bi prejela po pošti. Čez

nekaj dni je Ana prejela klic iz ambulan-
te. Sestra jo je prosila, naj se nujno oglasi
na posvet k zdravnici. Takrat je vedela, da
nekaj ni v redu. »Ob prihodu v ambulan-
to mi je zdravnica povedala, da nimam
dobrih izvidov in da gre za karcinom. Kar
nisem vedela, kaj naj jo vprašam. Bila sem
v šoku. Zdravnica mi je dala kup napotnic
in povedala, da moram naslednje jutro na
onkološki inštitut.« In tako se je začelo
Anino zdravljenje, ki je bilo obsežno,
dobila je »celotni paket zdravil«.

Najprej operacija

Mastektomija in odstranitev
vseh pazdušnih bezgavk na
levi strani. Dan po operaciji so
bile bolečine kar hude, se spo-
minja Ana, a so v 14 dneh mi-
nile. »Z odstranitvijo bezgavk
nisem imela težav, sem pa zelo
pozorna na levo roko in pazim, da
ne dvigujem težkih bremen.« Ope-
raciji so čez slaba dva meseca sledile
kemoterapije. Imela je sedem ciklu-
sov. Ker je njen rak HER-2 pozitiven in
hormonsko odvisen, je na polovici ke-
moterapij začela prejemati še biološko
zdravilo herceptin – za eno leto. Jemati
ga je nehala aprila 2017, medtem ko hor-
monsko zdravljenje še prejema: enkrat
mesečno hormonsko injekcijo in vsak
dan hormonske tablete.

Kovinski okus po kemoterapijah

Vsaka bolnica drugače prenaša kemote-
rapije. Ana je prvi sklop prenašala slabše
kot drugega. »Deset dni po kemoterapiji
mi je bilo slabo, imela sem kovinski okus
v ustih,« a nasmejana Ana pravi, da ni
bilo prehudo. Drugi sklop kemoterapij je
prejemala skupaj z biološkim zdravilom
in jih prenašala brez stranskih učinkov,
zato je prejela še dodatno terapijo.

Po končanih terapijah je sledilo tudi
25 obsevanj, ki jih je dobro prenašala,

brez opeklin in bolečin, le zelo utruje-
na je bila. Konec maja 2017 je sledila še
druga operacija, dobila je silikonski vsa-
dek. »Operacija je bila uspešna in zelo
hitro sem okrevala.«



»Prav vsak je
poskrbel, da mi je bilo
laže, in prepričana sem,
da sem predvsem zato
zdravljenje tako dobro
prenesla.«

Diagnoza mi je spremenila začrtano pot

Se življenje po diagnozi spremeni, nas
velikokrat vprašajo ljudje. Bolezen nas
spremeni, tudi pri Ani je bilo tako: »Ži-
vljenje se mi je popolnoma spremenilo.
Tega, kar je bilo pred diagnozo, se skoraj
več ne spomnim. Zdi se mi, da se vse
začne vrteti okoli diagnoze, vse po-
vezuješ s tem. Zdaj ko sta minili
dve leti, je sicer precej laže, lasje
so zrastle, strah se je zmanjšal
in življenje teče dalje. Je pa
vse drugače, vsak dan.«

Za diagnozo so vedeli le najbližji

Ana je za diagnozo rak dojke
povedala le svojim najbliž-
jim. Takšna je bila njena
želja. Ni želela tisoč in ene-
ga nasveta. Ni želela, da bi se
komu smilila. Zdelo se ji je, da
bo vse to zanjo napor. »Kupila
sem si lasuljo in poskušala živeti
normalno.«

Ana je dve leti po diagnozi in za njo je
večina zdravljenja, vendar o bolezni ne
govori veliko. Le s prijateljicami, ki jih
je spoznala med zdravljenjem in ki so se
soočale s podobno diagnozo. Kljub izje-
mni podpori družine pa beseda le redko
nanese na diagnozo. Poleg družine je
imela veliko podpore na vseh področjih
tudi med prijatelji in sodelavci. »Prav
vsak je poskrbel, da mi je bilo laže, in
prepričana sem, da sem predvsem zato
zdravljenje tako dobro prenesla.«

Spoznala je nove prijateljice, mlade
punce, ki so se prav tako spopadale z
boleznijo kot Ana, in skupaj z njimi je
premagovala ovire. Danes pa gre no-
vim podvigom naproti, zaveda se, kako
pomembno je uživati vsak dan in se ne
obremenjevati za nepomembne stvari.
Ana, uživaj svoje življenje.



REPUBLIKA SLOVENIJA
MINISTRSTVO ZA ZDRAVJE



Svetovalni telefoni

Za vsa vprašanja v zvezi z rakom dojke in raki rodil se lahko obrnete na naše svetovalne telefone. Na vaša vprašanja odgovarjajo:

Tanja Španić, predsednica, 031 343 045
Radka Tomšič,
podpredsednica, 031 392 175
Mojca Senčar, častna
predsednica, 041 516 900
Gabrijela Petrič Grabnar,
članica, 040 327 721

Predavanja po Sloveniji

Europa Donna skladno s svojim programom izvaja predavanja po Sloveniji za večje ozaveščanje o raku dojke, pomembnosti rednega mesečnega samopregledovanja, zdravega načina življenja, učenja samopregledovanja na modelu dojke in za predstavitev programa Dora. Njene predavateljice so Tanja Španić, Radka Tomšič, Mojca Senčar, Jelka Petrič Grabnar. Če želite, da vas obiščejo, pokličite na telefon (01) 231 21 01 ali pišite na e-naslov: europadonna@europadonna-zdruzenje.si.

Program sofinancira FIHO, Fundacija za financiranje invalidskih in humanitarnih organizacij v RS.

ROZA

S programom Roza vas vabimo na vključevanje v delavnice čuječnosti po Sloveniji (zunaj Ljubljane) in podporne skupine za svojce obolelih in žalujoče svojce. V prostori ED in po Sloveniji pripravljamo več predavanj. O Rozi preberite več v tokratni številki in spremljajte objave na spletni strani.

Sekcija za gibanje in šport

V Sekciji za gibanje in šport pod vodstvom Rebeke Potočnik spodbujamo telesno dejavnost. Vabimo vas, da se nam pridružite na telovadbi v Slovenski Bistrici ter v Ljubljani na jogi in telovadbi. Telovadba v Ljubljani poteka v sodelovanju s Fakulteto za šport. Telovadba je za članice ED brezplačna in poteka dvakrat tedensko. Za leto 2018 pripravljamo nadgradnjo in nadaljevanje Rožnatega izziva.

Program E.V.A.

Novost, ki prihaja v letu 2018, je partnerski program E.V.A. (evalvacija, vadba in analiza), ki poteka pod vodstvom goriškega društva ko-Rak. V tem projektu so ključni gibanje, redna telesna vadba, izobraževanje s fizioterapevti in kliničnimi psihologi. Potekal bo v več ciklih po 12 tednov. Projekt podpira Ministrstvo za zdravje. Več na: <http://program-eva.si>

Za priključitev vsem aktivnostim v okviru sekcije nam pišite na: sportna@europadonna.si. Aktivnosti spremljajte na spletni strani www.europadonna.si in facebook strani Europe Donne Slovenija.

Sekcija mladih bolnic

Sekcijo mladih bolnic vodi Mojca Buh. Pridružijo se lahko ženske, ki so za rakom dojke zbolele pred štiridesetim

letom, in sicer tako, da izpolnijo pristopno izjavo za ED in na njej izberejo, da se želijo pridružiti sekciji mladih bolnic. Če pa ste že članica ED in želite postati članica sekcije mladih, nam pišite na: europadonna@europadonna-zdruzenje.si

Raziskava NIRVANA na OIL

Na Onkološkem inštitutu v Ljubljani poteka randomizirana raziskava o čuječnosti NIRVANA pri bolnicah z zgodnjim rakom dojke. Vključujejo se lahko bolnice, ki prejema dopolnilno hormonsko zdravljenje (tamoksifen, zaviralce aromataze) vsaj eno leto in ne več kot štiri leta. Sodelovanje v raziskavi ponudi lečeči onkolog, ob tem bolnica prejme ustrezno pisno informacijo. Delavnice potekajo enkrat tedensko osem tednov zapored na Centru za mentalno zdravje. S to raziskavo želijo dokazati, da čuječnost izboljša kakovost življenja bolnic z zgodnjim rakom dojke.

Če ste ustrezna kandidatka in vas sodelovanje v raziskavi zanima, se obrnite na svojega lečečega onkologa.

Popusti

Članice Europe Donne imajo 10-odstotni popust za storitve nastanitve in zdravstvenega programa v Termah Krka (Dolenjske Toplice, Šmarješke Toplice in Talaso Strunjan).

Terme Dobrna pa članicam ponujajo 20-odstotni popust za kopanje in vstop v Deželo savn vse dni v tednu in ob praznikih, 30-odstotni popust za kopeli v hotelu Vita in Zdraviliškem domu ter 15-odstotni popust za triurni zakup za dve osebi v Savna studiu Tisa.

**Hvala vsem
za podporo
in sodelovanje
v rožnatem
oktobru 2017!**





Če bi želeli pomagati, lahko sredstva nakažete na TRR našega združenja.

Podatki za donacijo so:
Europa Donna – Slovensko združenje za boj proti raku dojk
Vrazov trg 1
1000 Ljubljana
TRR: SI56 0201 1005 1154 225, odprt pri NLB
NAMEN: POMOČ BOLNICAM
SKLIC: SI 00 199820
BIC: LJBAS12X

Delovanje in izvajanje programov združenja Europa Donna Slovenija lahko podprete tudi z včlanitvijo v društvo ali namenite 0,5 % svoje dohodnine za Europo Donna (obrazec za dohodnino je dostopen na naši spletni strani: www.europadonna-zdruzenje.si/postani_podpornik/dohodnina). Izpolnjevanje pristopne izjave pa nam lahko posredujete po elektronski pošti:

PRISTOPNA IZJAVA:

Ime in priimek:	
Poklic:	
Naslov:	
Kraj:	
Telefon:	
Elektronski naslov:	
Datum:	
Podpis:	

DIAGNOZA: RAK

Iz dna duše privre močan občutek, da se ti je sesul svet.
Ne bom zmogla.
Ne morem več.
Ne vem, ali mi bo v tem boju uspelo.
Telo, še ranjeno od operacije in kemoterapije, ne more več ...
Tesnoba. Tema. Strah.
Kdo me bo izvlekel s tega dna?
Na pomoč!
Skoraj polovica bolnic z rakom se po končanem primarnem onkološkem zdravljenju sooči z duševnimi stiskami. Spopad s kruto boleznijo terja davek tudi v duševnem zdravju. Europa Donna Slovenija se tega problema zelo dobro zaveda, zato začnejo zbirati sredstva za opolnomočenje bolnic s takšnimi težavami in jim omogočajo psihosocialno pomoč izkušenih psihoterapevtov.

4000 LET STARA SKRIVNOST *Ganoderma lucidum*

Medicinska goba *Ganoderma lucidum* in njene številne farmacevtsko aktivne komponente so v širšem azijskem prostoru, še posebej na Kitajskem, v Koreji in Japonskem, znana že štiri tisočletja.

Zdravilna goba z mnogimi imeni

Ganoderma lucidum ima mnoga imena, saj jo veliko ljudstev že stoletja uporabljajo v različne zdravstvene namene. Imena poudarjajo njeno pomembnost. Japonci jo imenujejo Reishi (sveta ali Duhovna goba) ali Mannentake (desettisočletna goba, goba nesmrtnosti), Kitajci in Korejci pa Ling Zhi ("Drevo življenja"). Tradicionalno je povezana z dostojanstvom, zdravjem in okrevanjem, dolgim življenjem, modrostjo in srečo.

Zdravilni učinki *Ganoderme lucidum* nekoč in danes

Kitajci in Japonci tako že stoletja proglašajo *Ganoderma lucidum* za sredstvo, ki krepi zdravje. Poudarjajo predvsem, da podaljšuje življenje, poveča odpornost, pripomore k okrevanju in s tem pomaga pri hitrejšem zdravljenju hujših obolenj, tudi rakavih.

Ganoderma lucidum je najbolj raziskana medicinska goba na svetu, saj je bilo objavljenih že več kot 1.400 znanstvenih raziskav. Ugotovili so, da ima mnoge farmacevtsko zanimive učinkovine. Za zdravilne učinke *Ganoderme lucidum* so predvsem odgovorne učinkovine iz skupine triterpenov in polisaharidov. Vsebuje pa tudi veliko drugih substanc, ki dajejo *Ganodermi lucidum* njeno zdravilno moč.

Za *Ganoderma lucidum*, oziroma njene aktivne substance, so študije pokazale, da so zelo učinkovite pri najbolj nevarnih boleznih, kot je rak. Delujejo namreč tako, da močno aktivirajo ter okrepijo imunski sistem. Zato jo pogosto uporabljajo kot kombinacijo pri tovrstnem zdravljenju.

Učinkovine v medicinski gobi *Ganoderma lucidum* se nahajajo v sporah in podgobju. Največja koncentracija učinkovin je prav v sporah, ki se jih počene uporablja kot preventivo za vzdrževanje zdravja. Oljni izvleček iz spor *Ganoderme lucidum* velja za enega najmočnejših pripravkov na svetu in je namenjen predvsem ljudem s težjimi obolenji, kot je rak.

www.arspharmae.com



SKRIVNOST DOLGEGA ŽIVLJENJA



Vsak dan v našem telesu nastane 100 do 10.000 okvarjenih celic, iz katerih se lahko **razvije huda bolezen**, vendar nas pred njo ščiti naš imunski sistem.

Huda bolezen se razvije, ko naša odpornost kritično oslabi. **Za ozdravitev potrebuje naše telo okrepljen imunski sistem.**

Ars Ganoderma 500 je najmočnejši pripravek medicinske gobe *Ganoderma lucidum*. Je št. 1 pri krepitevi odpornosti kritično oslabilih ljudi.

Okrepite se z **Ars Ganoderma 500!**

Več na www.arspharmae.com
ali na brezplačni številki **080 8766**.

Na voljo v lekarnah in specializiranih prodajalnah.