

NOVICE
EUROPA



DONNA
SLOVENIJA



DRUŽENJE PRIJATELJEV

PRAZNOVANJE
20-LETNICE EUROPE
DONNE SLOVENIJA

DARJA URBANČIČ

ZA VSE JE
POTREBEN ČAS

ZDRAVJE KOSTI

IZGUBA
KOSTNE
MASE ZARADI
ZDRAVLJENJA
RAKA

DOBRA PRAKSA

ČE REŠIMO
ENO
ŽIVLJENJE,
JE NAMEN
DOSEŽEN

AKTUALNO

KAJ JE ZDRAVILO?

SILVA KRSNIK

KO TRAVMATIČNA
IZKUŠNJA POSTANE
ZGODBA UPANJA

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.

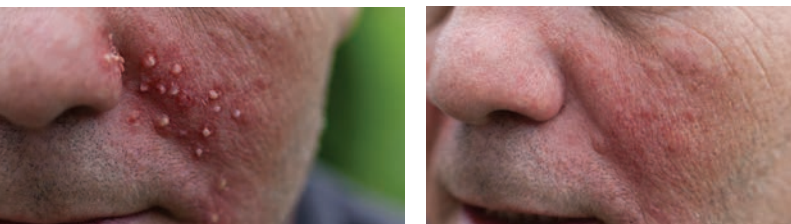
Potrebna je skrbna vsakdanja nega prizadetih predelov kože. Čeprav se neželeni učinki začnejo pojavljati šele teden do deset dni od prve aplikacije zdravila, vrh pa dosežejo po približno mesecu dni, je smiselno s posebno nego kože začeti že s prvim dnem zdravljenja, saj s tem pripomoremo, da so neželeni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

Za lajšanje omenjenih težav je na voljo podporna nega, od katere velja omeniti zlasti kremo 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: 66
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

Kakšna je sestava našega telesa?

Na vsakem koraku poslušamo, gledamo, nas zasipajo z nasveti o zdravem načinu življenja, skrbi za zdravje, zdravi prehrani, gibanju, superživilih in prehranskih dopolnilih ter kako lahko z zdravim življenjem preprečimo številne kronične nenalezljive bolezni. Ne preverjamo pa, ali je naš življenjski stil primeren, ustrezen, kako s prehrano in gibanjem vplivamo na zdravje. Kakšna je sestava našega telesa in kaj v resnici potrebujemo? Tega pa ne preverjamo, ne preverjamo niti pri ženskah, ki so na hormonskem zdravljenju po raku dojke ali raki rodil, čeprav vemo, kako te terapije vplivajo na metabolizem in strukturo nekaterih tkiv, tudi na kostnino.

Da bi preverili ustrezno sestavo našega telesa, je potrebna posebna preiskava z napravo, ki analizira sestavo telesnih tkiv (kostnega, mišičnega in maščobnega tkiva). Takšne preiskave so v tujini že vsakdanjost. Želimo si, da to postane realnost tudi pri nas. Za zdravje kosti lahko veliko naredimo sami, potrebujemo pa analizo sestave telesa, da vemo, ali smo res na pravi poti, in če ne, kaj še lahko spremenimo. Našli smo sogovornika, Onkološki inštitut, in s skupnimi močmi bomo omogočili nakup potrebne naprave. Na humanitarnem koncertu s prisrčnimi Frajlami v Mariboru bomo za Onkološki inštitut zbirali del sredstev, potrebnih za nakup naprave DXA, ki analizira sestavo tkiv. V sodelovanju z OI bomo ženskam omogočili analize zdravja kosti in ustrezna navodila.

Poleg koncerta nas v oktobru čaka še veliko dogajanja, ki bo potekalo v luči praznovanja 20-letnice Europe Donne v Sloveniji. V Ljubljani si bomo ogledali reprezentančno nogometno tekmo Slovenije proti Škotski, družili se bomo na petih tekih in hojah za upanje po Sloveniji, mesec pa sklenili z edinstvenim gostovanjem Panevropske konference evropske zveze Europa Donna v Ljubljani, ki se je bodo udeležile predstavnice iz skoraj vseh 47 držav članic zveze. Sodelovanje in povezovanje s sorodnimi organizacijami iz tujine sta izjemnega pomena. Izmenjava mnenj in izkušenj iz drugega okolja je tudi za naše delo neprecenljiva izkušnja.

Vse aktivnosti in dogodke spremljajte na naši spletni strani www.euroadonna.si in našem profilu na facebooku (Europa Donna Slovenija). Na tekmo, koncert, teke in hojo, Rožnati izziv ste vabljeni prav VSI. Pridružite se nam! Veseli bomo vaše družbe in podpore, ki nam bo pomagala pri doseganju naših ciljev.



Tanja Španić,
predsednica Europe
Donne Slovenija

Druženje prijateljev

V Europi Donni, slovenskem združenju za boj proti raku dojk, letos praznujemo dve desetletji ozaveščanja slovenske javnosti o raku dojk. Sredi junija je v prelepi dvorani Muzeja novejša zgodovine potekala slavnostna prireditev.

Piše: **POLONA MARINČEK**

Foto: **JERNEJ PRELAC**

V krogu aktivnih članic, predanih zdravnikov, dolgoletnih prijateljev in podpornikov ter predstavnikov sponzorjev, brez katerih si svojega dela na področju ozaveščanja o raku dojk ne znamo predstavljati, smo 15. junija 2017 proslavili dosedanje uspešne projekte in razmišljali tudi o letih, ki prihajajo. S svojo prisotnostjo nam je podporo izrazila ministrica za zdravje, gospa Milojka Kolar Celarc, gostili pa smo tudi podžupana občine Slovenska Bistrica, gospoda Stanislava Mlakarja, s soprogo, ki v lokalnem okolju izdatno podpira delovanje Europe Donne.

Odlični dramski igralec Klemen Janežič je povezal glasbene točke Nuše in Izzyja, plesalk in kratke vidoe v prijeten večer, ki se ga bomo še dolgo spominjali. Predsednica Europe Donne Tanja Španić je, potem ko je aprila prevzela vodenje Europe Donne, spregovorila o svoji izkušnji, ki jo je pripeljala v naše združenje, in o načrtih za prihodnost. Ob koncu kratkega programa smo pripravili še majhno presenečenje za dolgoletno predsednico Mojco Senčar, z lepim šopkom jo je razveselil njen osemletni vnuk Brin.

Večer se je nadaljeval ob prijetnem druženju ob pogostitvi in penini, za katero so poskrbeli v kleti Jeruzalem Ormož. S pivom in vodo pa je naš dogodek podprla Pivovarna Union. Kot se za praznovanje jubileja spodobi, smo se na koncu posladkali tudi z izvrstno sadno-čokoladno torto. Vsi udeleženci pa so ob odhodu prejeli zbornik 20 let združenja Europa Donna Slovenija, ki smo ga pripravili prav za to priložnost. V zborniku smo pogledali v preteklost in se spomnili nekaterih odmevnih aktivnosti, ki so bogatile naše delovanje in prinesle nova prijateljstva, ter pogledali naprej k izzivom, ki združenje Europa Donna čakajo v prihodnosti.

Še enkrat se vam iskreno zahvaljujemo za vašo podporo v prvih dvajsetih letih in se veselimo novih projektov, ki prihajajo!



Predsednica Europe Donne Slovenija Tanja Španić v družbi profesorja plastične, rekonstrukcijske in estetske kirurgije Uroša Ahčana in aktivne članice združenja Darje Rojec.



Brez torte si praznovanja nismo znali predstavljati, za prijetno presenečenje pa je poskrbel Brin, vnuk Mojce Senčar.



Veseli smo podpore ministric za zdravje gospe Milojke Kolar Celarc in prejšnjih ministrov našemu delu.



Del ekipe Europe Donne čaka prve goste (Polona Marinček, nekdanja predsednica Europe Donne Mojca Senčar, Sanda Velič, Barbra Drnač in vodja sekcije za gibanje in šport Rebeka Potočnik).



Dr. Nada Rotovnik Kozjek, prim. asist. Jana Govc Eržen, dolgoletna predsednica Europe Donne Mojca Senčar, ministrica za zdravje Milojka Kolar Celarc, podžupan občine Slovenska Bistrica, gospod Stanislav Mlakar.



Zakladničarka Ada Gorjup, nekdanja predsednica Mojca Senčar, ministrica za zdravje Milojka Kolar Celarc, častna predsednica Društva onkoloških bolnikov Slovenije Marija Vegelj Pirc, nova predsednica Europe Donne Tanja Španič.



V krogu članic Europe Donne, predanih zdravnikov, dolgoletnih prijateljev in podpornikov ter predstavnikov sponzorjev smo preživel prijeten večer.



Odlični dramski igralec Klemen Janežič, ki nas je popeljal skozi večer v družbi zakladničarke Europe Donne Ade Gorjup.



Predsednica Europe Donne Tanja Španič je sprejela ministrico za zdravje Milojko Kolar Celarc.



Med bolnicami in njihovimi svojci izredno priljubljena onkologinja z Onkološkega inštituta Ljubljana dr. Simona Borštnar v družbi vodje sekcije mladih bolnic Mojce Buh in Mojce Senčar.



Polona Marinček in Danica Zorko, članici uredniškega odbora zbornika 20 let združenja Europa Donna Slovenija, ki je izšel ob tej priložnosti.



**20 LET
ZDRUŽENJA
EUROPA DONNA
SLOVENIJA**

Sprehod skozi čas

Povzetek raznovrstnih dejavnosti, s katerimi se je ukvarjala slovenska Europa Donna dvajset let, smo ob jubileju strnili v lično publikacijo, ozaljšano z rožnato pentljo, simbolom raka dojke. Iz nje izvemo, kako uspešno so se prizadevne članice (s predavanji, publikacijami, seminarji, družabnimi dogodki, ustvarjalnimi delavnicami ...) lotevale ozaveščanja javnosti, pomoči bolnim in zdravim, preventive, seznanjanja z novostmi v onkologiji, spopadov z zakonodajnimi »mlini«, sodelovanja s strokovnjaki onkologi, z mediji, sponzorji, donatorji in številnimi posamezniki, ki so ji bili voljni pomagati in prisluhniti. Iz osebnih zapisov vejejo delovna vnema, optimizem, empatija, vztrajnost, volja in razlogi za pripadnost ciljem združenja. V publikaciji so nanizana tudi priznanja za trud, ki ga je pustila Europa Donna v slovenskem in evropskem prostoru, in seveda načrti za prihodnje.

Danica Zorko

Napovednik Rožnatega oktobra

8. **SEP**

Društvo ko-RAK.si v sodelovanju s partnerji pripravlja tradicionalni tek in hojo v Novi Gorici – 5. goriški tek in hoja za upanje. Tek bo del celodnevne prireditve, start bo ob 17. uri, prijave pa že od 15. ure.

28. **SEP**

Ob 10. uri bo novinarska konferenca: Napoved in predstavitev Rožnatega oktobra 2017 v kavarni Čuk v Ljubljani, ki jo bodo oktobra krasile črno-bele fotografije razstave Lep je dan.

1. **OKT**

6. tek in hoja za upanje v Zagorju ob Savi. Zasavski varstveno-delovni center Zagorje ob Savi že 6. leto zapored organizira Tek in hoja za upanje v zagorskem Europarku, da se čim več ljudi različnih generacij ozavešča o pomenu zdravega načina življenja, pomenu samopregledovanja dojk in kje najti vire podpore in pomoči, če zbolimo.

2. **OKT**

Ovijanje dreves v rožnate pletenine v Ljubljani v parku Zvezda, v Postojni in na Jesenicah. Spremljajte naša obvestila na spletni strani in na facebooku (Europa Donna Slovenija).

7. **OKT**

Letos bom prvič prisotni s Hojo za upanje tudi v Radovljici, kjer se bomo sprehodili ob Savi. V projektu sodelujejo: občina Radovljica, Javni zavod za turizem in kulturo Radovljica, srednja gostinska in turistična šola. Več informacij bo v kratkem na naši spletni strani www.europadonna.si

8. **OKT**

Ob 18. uri, stadion Stožice, Ljubljana – nogometna tekma Slovenija : Škotska, kvalifikacije za svetovno prvenstvo 2018; v sodelovanju z Nogometno zvezo Slovenije vas vabimo, da se nam pridružite na reprezentančni tekmi, ki bo obarvana rožnato in bo nosila posebno dobrodelno noto. Vsi, ki bi se nam radi pridružili na tribuni, nam pišite na naš elektronski naslov sportna@europadonna.si.

13. **OKT**

Tek in hoja v Vavti vasi – Tek iz Dolenjskih Toplic se seli v Vavto vas. V sodelovanju z OŠ Vavta vas in občino Straža bomo tako nadaljevali dolenjsko tradicijo Teka in hoje za upanje.

15. **OKT**

V Ljubljani bomo zaznamovali dan zdravih dojk. Že 3. pa bomo tekli in hodili tudi v grajskem parku v Slovenski Bistrici.

18. **OKT**

V Veliki dvorani Slovenskega narodnega gledališča v Mariboru bo ob 19.30 humanitarni koncert The Frajle in Europa Donna. Na njem bomo zbirali sredstva za pomoč pri nakupu naprave za merjenje kostne gostote ter mišične in maščobne sestave telesa – DXA, za Onkološki inštitut v Ljubljani.

20. **OKT**

V Narodnem domu v Mariboru bo ob 20. uri dobrodelna gledališka predstava Življenje je vrednota! v izvedbi Katja Dance Company.

27. **OKT**

Do 29. oktobra v Ljubljani gostimo Panevropsko konferenco evropske zveze Europa Donna, ki se je udeležuje več kot 250 predstavnic 47 članic velike družine Europa Donna.

TEKI IN HOJA ZA UPANJE

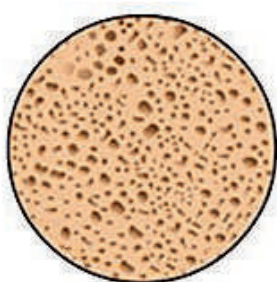
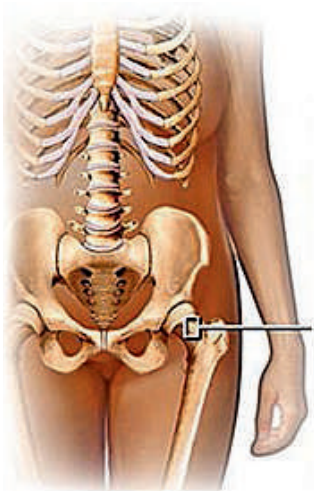
ZA VSE PODROBNEJŠE INFORMACIJE O NAPOVEDANIH DOGODKIH SPREMLJAJTE
OBJAVE NA SPLETNI STRANI: WWW.EUROPADONNA.SI

DR. MOJCA JENSTERLE SEVER, DR. MED.,
IN DR. SIMONA BORŠTNAR, DR. MED.

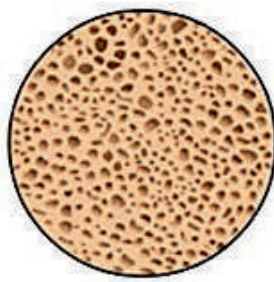
Izguba kostne mase zaradi zdravljenja raka

Zdravje, vadba, prehrana, vitamin D pomembno vplivajo na naše kosti. Poleg tega je zelo pomembno, da jih zaščitimo, zato bomo tokrat spregovorili o pojavu osteoporoze in kako zaščititi kosti bolnic in ozdravljenk med zdravljenjem in po njem. Osteoporoza je bolezen, za katero sta značilna zmanjšanje kostne mase in povečana lomljivost kosti. Njena pogostost se povečuje s starostjo. Bolnice z diagnozo raka dojk imajo večje tveganje za nastanek osteoporoze. Pogosto je neprepoznana vse do prvega osteoporoznega zloma.

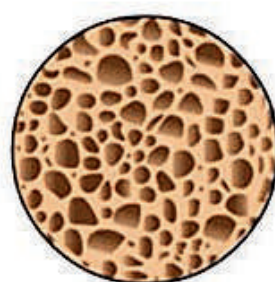
Piše: **MOJCA BUH**



Normalne kosti



Osteopenija



Osteoporoza

Dejavniki tveganja za pojav osteoporoze so:

- spol, ženske imajo običajno lažje in tanjše kosti, zato se jim po menopavzi kostna masa hitro zmanjša,
- starost: s starostjo se poveča tveganje za osteoporozo, ker se kostna gostota z leti zmanjšuje,
- telesna teža,
- družinska anamneza,
- zgodnja menopavza pred 45. letom,
- prehrana: hrana z malo kalcija in vitamina D,
- telesna nedejavnost,
- razvade: kajenje in uživanje alkoholnih pijač.

Tudi nekatera zdravljenja so dejavnik tveganja pri razvoju osteoporoze. Na kostno maso lahko zelo vplivajo nekatera hormonska zdravila. Problem ni zanemarljiv, saj je hormonsko odvisnih rakov, pri katerih uporabljamo takšna zdravila, kar 75 odstotkov.

Izguba kostne mase

Zdravljenje raka dojk z zaviralci aromataz (ZA) pomenopavznih bolnic in zdravljenje mladih predmenopavznih bolnic z injekcijami, ki zavrejo delovanje jajčnikov za 2- do 10-krat, pospešita

izgubo kostne mase. Hormonsko zdravilo za raka dojk tamoksifen tega škodljivega vpliva pri pomenopavznih ženskah nima, ampak pri bolnicah celo pomaga pri ohranjanju normalne kostne mase ali jo celo izboljša.

Zato je pri vseh bolnicah, zdravljenih z ZA, treba čim prej opredeliti tveganje za zlom z denzitometrijo (DXA) in z opredelitvijo kliničnih dejavnikov tveganja za zlom. Pri bolnicah z rakom dojk govorimo o pojavu sekundarne osteoporoze.

Prava hrana

Za preprečevanje osteoporoze bi morali skrbeti vse življenje, ker se kosti krepijo in rastejo prvih trideset let. Pomembni so uravnotežena prehrana, bogata s kalcijem, beljakovinami in vitaminom D, opuščanje razvad, vsakodnevno gibanje in preprečevanje padcev in zlomov. Za preprečevanje izgube kostne mase in zlomov se pri vseh ženskah, zdravljenih z ZA, priporoča skrb za redno telesno aktivnost v skladu z zmoglostmi ter za zadosten vnos kalcija in vitamina D. Vse bolnice, ki jih z DXA in opredelitvijo kliničnih dejavnikov tveganja za zlom prepoznamo kot ogrožene, moramo poleg uvedbe kalcija in vitamina D obvezno začeti zdraviti tudi z antiresorptivi, in sicer z denosumabom ali bisfosonati.

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

Dejavniki življenjskega stila in njihov vpliv na telesno maso

Pri vsakodnevnem svetovanju in pogovorih z bolnicami in ozdravljenkami smo dobili veliko vprašanj na temo zdravja kosti. Izbrali smo nekaj tistih, ki so se večkrat ponovila, in za odgovore povprašali strokovnjakinjo na tem področju, doc. dr. Nado Rotovnik Kozjek, dr. med., vodjo Enote za klinično prehrano na Onkološkem inštitutu.

Sprašuje: **TANJA ŠPANIĆ**

Onkološko zdravljenje (predvsem raka dojk in ginekoloških rakov) vpliva na zdravje kosti. Zakaj me kljub jemanju vitamina D bolijo kosti? Kaj naj naredim?

Preden povežemo funkcijo vitamina D z bolečinami v kosteh pri onkološkem zdravljenju, si nekoliko približe (in zelo poenostavljeno) oglejmo nekaj procesov, prek katerih lahko razlagamo vpliv te terapije na kosti. V vsakodnevni onkološki klinični praksi se dokaj dobro zavedamo problema sekundarne osteoporoze, ki se lahko razvije pri bolnicah, zdravljenih zaradi raka dojk in raka jajčnika. Vemo tudi, da je še posebej ogrožena skupina bolnic, pri kateri uporabljamo specifično onkološko terapijo, ki neposredno posega v tvorbo ženskih hormonov. Zdravila, ki posežejo v hormonsko ravnovesje, načenejo procese, ki omogočajo vzdrževanje in obnavljanje kostnega tkiva. Vendar ta zdravila ne načenejo samo kosti, kost namreč ni izolirana enota v telesu. Ker živi v tesnem sosedskem odnosu z mišicami, kitami in tudi drugimi tkivi (živčno tkivo, krvne žile ipd.), je vzrok za



„Če bomo samo ležali, nam najboljša prehrana ne bo zaščitila kosti!“

bolečine v kosteh lahko tudi prizadetost drugih tkiv.

Kosti tako praviloma propadajo skupaj z mišičnim tkivom. Zmanjšanje mišičnega tkiva imenujemo sarkopenija, a bolj kot sama prizadetost mišične mase nas skrbi prizadetost njihove funkcije (zmanjševanje moči ali dinapenija).

Ker so kosti in mišice tkiva, ki v telesu izvajajo številne funkcije, jih štejemo v kategorijo funkcionalnih telesnih mas. Med poglavitne funkcije mišic in kosti spada gibalna funkcija, ki jo izvajajo v tesnem sodelovanju z živčnim in hormonskim sistemom. Pomembne funkcije so tudi presnovne, kost in mišice delujejo kot neke vrste banka, kadar telo potre-

buje rezervne dele (gradnike, energijske substrate) za tekoče izvajanje presnovnih procesov. Kadar s hrano ne zaužijemo zadosti snovi, ki predstavljajo gradnike (na primer beljakovine, kalcij, vitamin D), mišice in kosti celo zalagajo telo s temi substancami, čeprav bi jih same krvavo potrebovale.

Onkološka terapija torej vpliva na popuščanje kosti (razvoj osteoporoze), mišice (razvoj sarkopenije in dinapenije), temu stanju se neredko pridruži še popuščanje drugih funkcionalnih tkiv (na primer živčni sistem) in tako se postopoma začne razvijati stanje krhkosti. Med zdravstvene zaplete krhkosti lahko spadajo tudi bolečine v kosteh in te težko

pripišemo samo enemu dejavniku, kot je vitamin D. Samo jemanje vitamina D bo tako težko »popravilo« vse mehanizme, ki pripomorejo k nastanku bolečin v kosteh.

Vitamin D je sicer pomemben, a le eden izmed ključnih dejavnikov, ki pripomorejo k vzdrževanju kostne in mišične mase z več učinki. Med pomembne spadajo njegova pozitivna vloga v povezavi s kalcijem (poveča tudi njegovo absorpcijo), zaviranje razgradnje kosti in hormonska vloga, ki pripomore k vzdrževanju mišične moči. Vsa zadnja priporočila, tako letošnja angleška in avstralska kot tudi ameriška iz leta 2014, omenjajo velik pomen vzdrževanja primerne koncentracije vitamina D v telesu. To ponavadi merimo z določanjem serumskih vrednosti 25-hidroksi vitamina D, ki je sicer neaktivna oblika, vendar delno odraža zalogo vitamina D v telesu. Ta naj bi bila po avstralskih priporočilih vsaj 50 mmol/l in ameriških 30 ng/ml ali 75 mmol/l. Ob tem pa je treba vsekakor poudariti, da so to samo orientacijske vrednosti, tehnologija in vrednotenje merjenja stanja vitamina D v telesu sta še v razvoju. Bistveno bolj pomembno je, da skušamo poskrbeti za primeren prehranski vnos vitamina D in vsaj minimalne odmerke sončenja. Vitamin D je vitamin, topen v maščobi, najdemo ga predvsem v hrani živalskega izvora (mastne ribe, jajca, polnomastni mlečni izdelki), absorbira se z maščobami. Za sončenje je najbolje, da pogledamo avstralska priporočila: od pet do 15 minut na dan in od štiri- do šestkrat na teden (odvisno od geografske širine in barve polti). Tisti, ki imajo prenizek serumski nivo vitamina D in povečano tveganje razvoja osteoporoze, pa naj bi dnevno zaužili 800 enot vitamina D. Po podatkih angleških priporočil naj bi imelo dnevno uživanje vitamina D boljši učinek kot občasno jemanje velikih odmerkov.

Ali moram ob hormonski terapiji po končanem zdravljenju jemati posebej še dodatke za kosti?

Ob primernih prehranskih vnosih beljakovin, kalcija, vitamina D in zadostni serumski koncentraciji vitamina D je uživanje posebnih »dodatkov za kosti«, kot so kalcijeve tablete in vitamin D, potrebno le izjemoma. Možne indikacije za jemanje vitamina D so navedene v prejšnjem odgovoru. Še redkejša indikacija pa obstajajo za dodatno uživanje kalcija. Vsa priporočila, ki sem jih naštevala, v prvi vrsti poudarjajo zadosten prehranski vnos kalcija. To pomeni z nor-

» Če ne marate mleka, imate na voljo številne mlečne izdelke. Nekaj kalcija najdete tudi v zrnati hrani, oreških in celo mineralni vodi. Ob jemanju dodatkov se moramo zavedati, da nekontroliran vnos določenih učinkovin v telo prej škodi kot koristi.

malno prehrano. Najlažje to dosežemo z nekaj enotami mlečnih živil dnevno. Če ne marate mleka, imate na voljo številne mlečne izdelke. Nekaj ga najdete tudi v zrnati hrani, oreških in celo mineralni vodi. Ob jemanju dodatkov se moramo zavedati, da nekontroliran vnos določenih učinkovin v telo prej škodi kot koristi. Nekritično uživanje kalcijevih preparatov je lahko škodljivo, poznamo resne zdravstvene zaplete, kot so ledvični kamni. Zadnja priporočila so nekoliko bolj prizanesljiva do žilnih zapletov, jih pa seveda ne moremo čisto odpisati.

Ker je vprašanje o prehranskih dodatkih tipično »prehransko« vprašanje, ponovno poudarjam, da je pri vsaki zdravstveni težavi treba najprej ustrezno urediti osnovno prehrano. Pri osteoporozi in drugih zapletih onkološkega zdravljenja lahko le tako ugotovimo, ali so prehranski vnosi za posameznico(-ka) primerni. Prehranska obravnava, ki vsebuje tudi izračune prehranskih vnosov kalcija, vitamina D in beljakovin na podlagi analize prehrane posameznika, bo tako lahko

pomagala odkriti še marsikatero drugo težavo, na primer malabsorpcijo nekaterih hranil. Kadar ima posameznik kljub zadostnim vnosom težave z absorpcijo posameznih hranil, je nujna dodatna diagnostika delovanja prebavil.

Kako lahko s svojo prehrano vplivam na kostno gostoto? Kaj naj jem?

S primernim prehranskim vnosom, ki vsebuje primerne količine posameznih hranil (energijskih snovi, proteinov, mi-

neralov, različnih vitaminov), seveda vplivamo na kostno gostoto. Vendar ni pomembna samo hrana oziroma primeren prehranski vnos posameznih hranil. Ta moramo spraviti tudi v »promet« s telesno aktivnostjo, prilagojeno posameznikovemu splošnemu stanju! V splošnem velja, da je za preprečevanje in zdravljenje osteoporoze primerna kombinacija uporovne vadbe (vadbe za moč) in vadbe, pri kateri obremenimo kosti (tek, hoja v hrib, po stopnicah, ples, poskoki).

Če bomo samo ležali, nam najboljša prehrana ne bo zaščitila kosti!

Uporabljam magnezijevo olje za sklepe in mišice, pa mi nič ne pomaga. Zakaj?

Ne poznamo zdravilnih učinkov magnezijevega olja.

Ali je res, da je edini kalcij, ki je uporaben oziroma ga naše telo lahko uporabi za kosti, t. i. koralni kalcij?

V medicinskih priporočilih se razpravlja o preparatih kalcijevega karbonata in citrata, koralni kalcij ni omenjen.

Z vadbo nad osteoporozo

Redna telesna aktivnost dobro vpliva na številna bolezenska stanja, med njimi je tudi osteoporozo. Ogledali si bomo nekaj pozitivnih vplivov telesne aktivnosti in vadbene metode, s katerimi se lahko uspešno spopadamo s posledicami osteoporoze.

Piše: **MAJA DAKSKOBLER, DIPLOMIRANA KINEZIOLGINJA**
Foto: **ARHIV FITNES KLINIKA BY URŠKA**

Osteoporozo je sistemska bolezen skeleta, pomeni pa nizko stopnjo mineralne kostne gostote, kar vodi k večji krhkosti kosti in posledično povečanemu tveganju za zlome. Primarna osteoporozo je odvisna od dejavnikov življenjskega sloga, starosti in menopavznega obdobja, sekundarna osteoporozo pa spremlja nekatera bolezenska stanja ali se pojavlja kot posledica zdravljenja.

Dejavniki tveganja

Osteoporozo je bolezensko stanje brez simptomov, ki povzroča težave le pri zlomu kosti. Dejavnike tveganja za nastanek lahko delimo v dve skupini. Dejavniki, ki se jim v življenju ne moremo izogniti, so genetsko pogojeni: starost, ženski spol, etnični izvor, družinska obremenjenost, drobna telesna konstitucija in zgodnji pojav menopavze. Dejavniki, na katere lahko vplivamo, pa so povezani z našim življenjskim slogom: kajenje, uživanje alkohola, neustrezna prehrana, pomanjkanje vitamina D ali kalcija ter pomanjkanje telesne aktivnosti.

Kombinacija naštetih dejavnikov vpliva na dinamično kostno tkivo, njihovo izboljšanje pa pripomore k proizvodnji, zaščiti in vzdrževanju zdravega skeleta. Na dedne dejavnike in starost sicer ne moremo vplivati, lahko pa z izboljšanim prehranskim vnosom, ustrezno ravno spolnih hormonov in povečano telesno



aktivnostjo prispevamo k povečanju kostne tvorbe.

Kost je zelo dinamično tkivo, ki se vse življenje preoblikuje. Telesna aktivnost vpliva na mišično maso in mišično moč, pri čemer je ta tesno povezana z gostoto kosti. Povečana mišična moč namreč pripomore k povečanju kostne mase.

Katera telesna aktivnost je primerna?

Glavni cilj vadbe pri ljudeh z osteoporozo je torej povečati ali vsaj ohraniti kostno maso. Da bi dosegli največji učinek, je treba izvajati aktivnosti, pri katerih se prenaša teža: lastna ali teža bremen. Dinamična obremenitev na skelet mora biti sestavljena iz velikih sil in gibov, ki kost stiskajo, podaljšujejo, rotirajo in upogibajo. Pomembni so udarci, pri katerih dosežemo tudi do trikrat večje sile od telesne teže.

* Za predstavbo: pri hitri hoji skelet obremenjujemo s silo enkratne telesne teže, pri teku 1,75x telesne teže, pri dvigovanju uteži stoje pa 5–7x telesne teže.

Vsi naštetni parametri vključujejo aktivnosti, kot je tek ali poskoki s hitrimi spremembami smeri. Svetujemo na primer ukvarjanje s hitro hojo, lahkotnim tekom, aerobiko in plesom. Na vadbeno enoto naj bi opravili 100–200 poskokov oz. kontaktov. Aktivnosti, kot sta kolesarjenje in plavanje, kjer ni prenašanje teže, za povečevanje kostne mase niso primerne. Kljub temu se pri posameznikih s hudo stopnjo osteoporoze na začetku vadbenega programa začne z izvajanjem aerobike v bazenu. Takšna oblika vadbe zmanjšuje nevarnost padcev in močno izboljša živčno-mišične parametre.

Slika 1: Različne oblike teka in poskokov lahko izvajamo na koordinacijski lestvi.

Zmerna hoja v pogovornem tempu ravno tako ni dejavnost, ki bi imela največji učinek na kostno tkivo, čeprav dokazano upočasnjuje zmanjševanje kostne gostote. Skupaj z drugimi dnevnimi dejavnostmi (npr. vzpenjanje po stopnicah namesto uporabe dvigala) pa je vseeno lahko zelo



2



pomembna. Tako je eno splošnih priporočil za vadbo pri ljudeh z osteoporozo, ki ga predlaga The Swedish Osteoporosis Society, 30 minut hitre hoje petkrat na teden.

Pomen treninga moči

Vadba za moč ima največji potencial in je varna in učinkovita. Telesna aktivnost, ki vključuje udarne sile v kombinaciji s premagovanjem gravitacije in mišične obremenitve, ima najboljši učinek na presnovo kosti in posledično zmanjšanje tveganja zlomov. Pri vadbi moči začnemo previdno in s postopnim povečevanjem obremenitve dosežemo zmerno oz. visoko intenzivnost, ki daje največje učinke. Ker so zlomi v predelih kolka, hrbtenice in zapestij najpogostejši, se vadba moči osredotoča na te predele.

Slika 2: Počep z elastiko – vaja za krepitev mišic kolčnega sklepa. Izvedemo tri serije po osem ponovitev. Elastiko uporabimo na začetku vadbenega programa, postopoma nadaljujemo s prostimi utežmi.



3

Pozorni smo na izvedbo vaj v pokončni drži, zelo pomembno pa je vsaj na začetku delati pod nadzorom strokovnjaka. Vadbo za moč je priporočljivo izvajati od dva- do trikrat na teden. Odsvetovane vaje pri osebah z osteoporozo so zaradi obremenitve hrbtenice upogibi in odkloni trupa, kombinacija upogibanja z obračanjem trupa in počep z drogom.

Slika 3: Potisk glave v dlani – vaja za krepitev mišic vratne hrbtenice. Izvedemo tri serije po 15 ponovitev.

Slika 4: Odsvetovane vaje pri osebah z osteoporozo so zaradi obremenitve hrbtenice upogibi in odkloni trupa, kombinacija upogibanja z obračanjem trupa in počep z drogom.

Ravnotežje je ključ do uspeha

Ena izmed ključnih oblik vadbe pri ljudeh z osteoporozo je vadba za ravnotež-

je. Na povečevanje kostne gostote vpliva precej malo, ker pa je osteoporoza sama po sebi dejavnik tveganja za zlome kosti, je glavni cilj vadbe za ravnotežje preprečiti padce in posledične zlome. Začenjamo postopoma, intenzivnost stopnjujemo na nestabilni podlagi in z zmanjševanjem podporne površine.

Slika 5: Stoja na nestabilni podlagi – vaja za ravnotežje. Izvedemo tri serije na vsaki nogi z zadrževanjem 30 sekund.

Zelo pomembni sta rednost opravljanja aktivnosti in dolgoročna vadba. Prve učinke včasih zaznamo že po štirih do šestih mesecih, običajno pa šele po enem letu rednega izvajanja. Vadba pri ljudeh z osteoporozo mora postati vseživljenjska, saj se s prenehanjem pojavi hitro nazadovanje.

Dobro je vedeti, da le pravilno in ustrezno načrtovana telesna aktivnost vodi k učinkovitim rezultatom. Aerobna vadba, trening moči in ravnotežja ter primerne vaje za stabilizacijo hrbtenice pripomorejo tudi k izboljšanju dnevne funkcionalne zmogljivosti in kakovosti življenja človeka z osteoporozo.

Slika 6: Diagonalni izteg v opori – vaja za stabilizacijo hrbtenice. Izvedemo tri serije po 10 iztegov na vsako stran.

Viri:

Moreira, L. D. in sod. (2014). *Physical exercise and osteoporosis: effects of different types of exercises on bone and physical function of postmenopausal women*. *Arquivos Brasileiros de Endocrinologia & Metabologia*. 58(5). 514–522.

Ribom, E. L., Piehl-Aulin, K. (2010). *Physical Activity in the Prevention and Treatment of Disease – Professional Association for Physical Activity*. Sweden: Swedish National Institute of Public Health.



**Seznam centrov
DXA za merjenje
sekundarne
osteoporoze na
napotnico**

**ENDOKRINOLOŠKA
AMBULANTA**
Poliklinika UKC, Njegoševa 4,
1000 Ljubljana
tel. (01) 522 48 64
Vsak delavnik
od 8.00 do 15.00

TERME DOLENJSKE TOPLICE
Zdraviliški trg 7,
8350 Dolenjske Toplice
tel. (07) 391 96 20
Vsak delavnik
od 10.00 do 14.00

SB CELJE
Oblakova ulica 5, 3000 Celje
tel. (03) 423 36 00
Torek, četrtek, petek od 8.30
do 12.00

**UKC MARIBOR, ODDELEK
ZA ENDOKRINOLOGIJO
IN DIABETOLOGIJO**
Ambulanta za denzitometrijo
Ljubljanska 5, 2000 Maribor
tel. (02) 321 23 93
ali (02) 321 28 92
Vsak delavnik
od 7.30 do 11.30

Naravna podpora zdravim kostem

Naše kosti niso mrtve, toge tvorbe, kot bi si kdo predstavljal ali kot vidimo na modelih okostnjakov. Kostni so prekrvljene in imajo presnovno aktivnost. Njihova zgradba se nenehno obnavlja. Del kostnih celic je odgovoren za izgradnjo, drugi za razgradnjo kostnine. Ravnoesje med tema dvema procesoma zagotavlja zdrave, stabilne kosti in močno hrbtenico. Tretjina naših kosti je vezno tkivo, ki je potrebno za elastičnost, drugi dve tretjini pa sestavljajo mineralne snovi. Najpomembnejši od teh je kalcij (Ca). Pri zmanjšanju hormona estrogena (menopavza, hormonsko zdravljenje raka) pa se začne razgradnja kosti, kar povzroči večjo možnost bolečin v njih, zlomov in osteoporozo.

Piše: **DARJA ROJEC**

Viri navajajo, da že tri rezine sira ementalca in pol litra sirotke zagotovi dnevno količino minerala kalcija. Tudi mineral magnezij (Mg) je nujen za dobro presnovo, celično energijo, zdravje živčnega sistema, zdrave kosti, mišice in zobe ter za uravnavanje krvnega sladkorja in krvnega tlaka. Pospešuje presnovni sistem in pomaga pri mišičnih krčih in bolečinah v mišicah.

Potrebni vitamini

Za bolj zdrave kosti je treba imeti v telesu dovolj vitamina D3 (holekalciferol), ki nastaja v koži pod vplivom sončne svetlobe. Vitamin D3 uravnava absorpcijo kalcija in fosforja. Deluje tudi protitumorsko in je imunomodulator in sodeluje pri rasti las. Veliko vitamina D3 vsebuje olje iz jeter ribe trske in z zaužitjem ene žlice olja na dan zadovoljimo potrebe po vitaminih D3 in A na dan. Olje pomaga tudi pri vseh vrstah opeklin.

Tudi vitamin A deluje protitumorsko in pomaga pri zmanjšanju brazgotin, ki nastajajo ob operacijah, ter preprečuje hitro staranje celic.

Vitamin E (tokoferol) je eden najpomembnejših antioksidantov, saj varuje celično membrano. Dobiti ga moramo s hrano, saj sintetični tokoferol acetat nima oksidativnega delovanja.

V maščobi topni vitamini so v pomoč pri zdravju kosti, zato naj med njimi omenim še vitamin K (kalij), ki ga največ dobimo v brokoliju in je močen antioksidant ter deluje protitumorsko.

Vsi naštetni vitamini so topni v maščobah, zato pazimo, da jih uživamo z zdravimi maščobami.

Da ne pozabim omeniti, znova in znova, kako pomembna za kosti in celotno telo je vsakodnevna zmerna športna aktivnost. Zato pristopite k akciji Europe Donne – Rožnati izziv, kjer v sedmih različnih športnih disciplinah zbirate

koščke rožnate pentlje (več na www.europadonna.si).

Koristni nasveti

Še nekaj preverjenih in koristnih nasvetov za vitalne kosti oziroma blaženje bolečin:

- uživanje minerala zeolita pomaga pri sprejemanju Ca v kosti (3–5 mg/dan, 30 minut pred hranjenjem);
- če imate boleče sklepe, si pripravite mešanico eteričnega olja kamilice in minerala zeolita in naredite oblogo sklepa (5 kapljic eteričnega olja smole zmešamo z 10 ml osnovnega olja in dodamo toliko zeolita, da postane pasta, in namažemo na oboleni predel. Lahko pa zmešamo mešanico v kremi);
- za omilitev bolečin v kosteh si pripravimo v 10 ml steklenički: 10 kapljic eteričnega olja nemške kamilice (*Matricaria recutita*), 7 kapljic eteričnega olja geranije (*Geranium*), 5 kapljic eteričnega olja rožmarina (*Rosmarinus officinalis*), 5 kapljic eteričnega olja bosvelije (*Frankincense*) in napolnimo ostanek stekleničke z mandljevim oljem. Stekleničko pretresemo in masiramo boleče predele.
- pripravimo si namok ostre paprike oziroma feferonov (svežih ali v prahu), pustimo stati tri tedne v senci, precedimo in si z nastalim koncentratom vtiramo v boleče dele ter nato pokrijemo s toplo brisačo in pustimo delovati čez noč.

Op. p.: Pri pisanju sem povzela nekaj informacij s predavanja prof. dr. Damjana Janeža, mag. far., po njegovem ustnem dovoljenju.

**DIAGNOSTIČNI CENTER
SANABILIS**
Ulica heroja Bračiča 6,
2000 Maribor
tel. (02) 235 21 50

**ZDRAVILIŠČE STRUNJAN,
KRKA ZDRAVILIŠČA**
Ambulanta za osteoporozo
Strunjan 148, 6320 Strunjan
tel. (05) 676 44 20

**SPLOŠNA BOLNIŠNICA
DR. JOŽETA POTRČA PTUJ**
Denzitometrija
Potrčeva cesta 23, 2250 Ptuj
tel. (02) 749 14 83
narocanje.rgt@sb-ptuj.si
Vsak delavnik
od 7.00 do 11.00

BOLNIŠNICA GOLNIK
Golnik 36, 4204 Golnik
tel. (04) 256 93 12
fizioterapija@klinika-golnik.si

PHYSIS, D. O. O.
Barjanska c. 62d, 1000
Ljubljana
tel. (01) 280 96 80

Za vse je potreben čas

Simpatična, nasmejana, preprosta punca, polna življenja, po izobrazbi univerzitetna diplomirana ekonomistka, to je Darja Urbančič. V letu 2016 se je kot še veliko drugih žensk soočila z diagnozo rak dojke. Bil je januar, ko je zatipala bulico, a ni naredila preplaha, čeprav se je na koncu izkazalo, da je rakavo.

Piše: **MOJCA BUH**

Foto: **DARJIN OSEBNI ARHIV**

Darja je energično in razigrano dekle, ki svojo pozitivnost oddaja že od daleč. »Rada hodim na sprehode, v gozd, hribe, tečem, kolesarim in rolam.« Uživa v družbi dobrih ljudi, samote ni vajena, čeprav se po diagnozi zaveda, da mora imeti človek tudi čas samo zase. Rada ima potovanja, spoznavanje novih krajev in kultur, zato gre vsako leto kam, kjer še ni bila. V letu 2016 je obiskala kraj, ki je vedno poln, Onkološki inštitut v Ljubljani. Bulica, ki jo je zatipala ob menstruaciji, ni izginila, zato je šla na pregled h ginekologu; odzval se je mirno, sumil je na vodno cisto.

Začetek popotovanja na Onkološkem inštitutu

Kmalu je prvič obiskala Onkološki inštitut, za katerega prej niti ni vedela, kje je. Spominja se: »Stopila sem v stavbo in zagledala množico ljudi po hodnikih, počutila sem se izgubljeno.« Po punkciji so se ji prvič ulile solze. Izvide je dobila po pošti. Dve pismi, v prvem strokovna razlaga o diagnozi, v drugem laičen opis in vabilo na pregled. »Takrat sem se počutila kot zunanji opazovalec, kot da ne gre zame in da v rokah držim tuje izvide. Nisem dojela, kaj se dogaja. Občutki so bili zelo otopeli, moj obraz brezizrazen.«

Darja je za svojo diagnozo izvedela na nevsakdanji način – po pošti, ne kot večina bolnic osebno od zdravnika. Misli, da je bilo tako prav. Po prvem šoku je bilo treba urediti misli, saj jo je čakal pogovor pri kirurgu: »Če bi šele takrat izvedela za diagnozo, ne bi vedela, kaj mi zdravnik govori o zdravljenju.«

Diagnoza ni bila šok samo zanjo. Najprej se je zaupala partnerju, ostal je brez besed. Za sestro ni našla pravih besed, zato ji je poslala sliko izvida po telefonu. Najteže je bilo povedati mami. Ni je želela prestrašiti, saj bi bil to zanjo ponovni šok po očetovi smrti. »Pred pol leta je tudi oče dobil diagnozo rak želodca in je nekaj dni po operaciji zaradi sepse umrl.«

Želela sem, da to pošast čim prej odstranijo

Bulica je zelo hitro rasla, »zato sem komaj čakala na operacijo, da izrežejo to pošast iz mene«. Obenem jo je bilo strah, ker še nikoli ni bila na operaciji. V bolnišnico se je odpravila sama. »Naredila sem selfi z nasmehom na obrazu, sporočila domačih,



» Z zdravljenjem se učim tudi potrpežljivosti, vedno sem bila neučakana in tudi pri bolezni sem pričakovala, da bo vse takoj urejeno, pa se je izkazalo, da je za vse potreben čas.

prijateljev so kar deževala, spodbude, naj bom močna in da mislijo name. Počutila sem se lepo in spoznala, da se človek šele v takih trenutkih odpre in čustveno izpove.« Svoj mozaik k pozitivnemu razmišljanju je dodala osebje na OI, ki je bilo zelo prijazno in jo je pred operacijo bodrilo. Srce je močno razbijalo in strah se je krepil. »Takrat so se mi prikradle besede prijateljice: 'Blagoslavljalj kirurga in vse osebje. Bodi popolnoma mirna, saj si v varnih rokah.' S ponavljanjem teh besed sem se umirila in resnično zaupala, da bo še vse dobro.«

Bolečine, nihanje razpoloženja

Prebudila se je v bolečinah, kakršnih do takrat ni poznala. »Najteže se je bilo navaditi na spanje na hrbtu.« Histološki izvid je

pokazal, da gre za invazivni duktalni karcinom, hormonsko odvisen. Varovalni bezgavki sta bili negativni, kar je bila odlična novica. Na konziliju so se odločili za kemoterapijo in hormonsko terapijo.

Darja in njen partner še nimata otrok, zato je opravila postopek hranjenja jajčnih celic, ki jo bodo čakale do dne, ko bo možna zanositev. Sledilo je šest kemoterapij. »Bila sem utrujena, brez energije, noge so bile težke, a sem se vseeno odpravila na krajše sprehode. Svež zrak in narava sta vedno izboljšala moje počutje. Prišli so tudi dnevi, ko bi samo ležala in počivala. Zastajala mi je voda, kar je povzročilo zabuhlost in posledično mojo slabo voljo in pogosto nezadovoljstvo s samopodobo,« pove Darja, a tudi ti dnevi so minili. Po končani kemoterapiji je začela hormonsko terapijo v obliki tablet in hormonskih injekcij, zaradi česar se dnevno spopada s stranskimi učinki, kot so vročinski oblivi podnevi in ponoči, nespečnost in zato utrujenost čez dan, nihanje razpoloženja in boleči sklepi.

Po drugi kemoterapiji so Darji začeli izpadati lasje, zato ji jih je partner pobril. Presenetila je sama sebe, solz ni potočila in ko se je pogledala v ogledalo, si je bila všeč, enako domačim in prijateljem. A ni bila tako pogumna, da bi hodila naokrog z golo glavo, zato si je kupila lasuljo. Morda ne toliko zaradi sebe kot zaradi ljudi okoli sebe. »Še ko sem nosila kapice, so nekateri buljili vame, kot da sem padla z Marsa.«

Družinska obremenitev

Darja je bila ob diagnozi stara 38 let, zato je opravila gensko testiranje. Pokazalo je okvaro gena BRCA1 in odločila se je za preventivno odstranitev druge dojke. »To je pomenilo dvojno bolečino in večkrat sem si rekla, kaj mi je tega treba. Sedaj hodim na polnjenje ekspandrov, sledila bo operacija zamenjave ekspandrov s silikonskimi vsadki.«

Pomembno je verjeti

»Ko sem dobila diagnozo, sem se morala najprej nehati spraševati, zakaj jaz in kaj je povzročilo bolezen. Spremeniti nisem mogla ničesar, čim prej sem jo morala sprejeti, da sem lahko svoje misli in energijo usmerila v zdravljenje. V prvi vrsti je pomembno, da razčistiš v glavi in verjameš, da ti bo uspelo, da se počutiš močnega in imaš cilje ter se vidiš, kaj vse boš še počel v življenju.«

Ob strani so ji ves čas stali domači, prijatelji in sodelavci. »Pozitivno so me presenetili nekateri ljudje, od katerih nisem niti pričakovala, a so pokazali veliko zanimanja in spodbude, nekateri, od katerih bi pričakovala bistveno več opore, pa so razočarali. Veliko opore, odgovorov in informacij sem imela tudi od naše skupine na facebooku Mlade borke in članic Europe Donne, celotna pot je z njimi dosti lažja, saj veš, da imaš pravega sogovornika. Vesela sem podpore sodelavcev in nadrejenih, ki so mi zagotovili, da me bo delovno mesto čakalo, ne glede na to, koliko časa bo zdravljenje trajalo. Veliko bolnic te sreče nima in se morajo med zdravljenjem obremenjevati tudi s takimi skrbmi,« z optimizmom pove Darja.

Z zdravljenjem se učim potrpežljivosti

Darjo je diagnoza spremenila. »Pomembne so postale povsem druge stvari in vrednote. Zdravje sem prej jemala kot samou-



» **Pomembne so postale povsem druge stvari in vrednote. Zdravje sem prej jemala kot samoumevno, vedno sem dajala prednost drugim in poskušala vsem ugoditi in ugajati. Sedaj se navajam, da moram sebe postaviti na prvo mesto.**

mevno, vedno sem dajala prednost drugim in poskušala vsem ugoditi in ugajati. Zdaj se navajam, da moram sebe postaviti na prvo mesto, si vzeti čas zase in početi stvari, ki me veselijo. Stkala sem nove prijateljske vezi, veliko več se smejim, pogovarjam ... Ne družim se več z osebami, ki samo črpajo energijo in me utrudijo, raje se posvetim energičnim in pozitivnim puncam, s katerimi se veliko smejimo in tudi po več urah druženja pridem domov nabita z dobro energijo. Tudi objemam se bistveno več, opažam, da objemi res delujejo čudežno. A ne le to: »Z zdravljenjem se učim tudi potrpežljivosti, vedno sem bila neučakana in tudi pri bolezni sem pričakovala, da bo vse takoj urejeno, pa se je izkazalo, da je za vse potreben čas. Prav tako so se mi v glavo usedle besede 'Tukaj in zdaj, jutri ni zagotovljen'. Zato poskušam vsak lep trenutek maksimalno zaužiti.«

Predvsem se zaveda, kako malo je treba, da je lahko človek vesel in zadovoljen, samo odpreti je treba oči in videti drobne pozornosti, ki polepšajo dan. Darja, naj bo tvoja pot vsak dan s soncem obsijana. Srečno!

TATJANA KUMAR, VIŠJA MEDICINSKA SESTRA
IN DOLGOLETNA SODELAVKA EUROPE DONNE

Treba je veliko srčnosti in požrtvovalnosti

Tatjana Kumar, s srcem predana poklicu medicinske sestre, je aktivno delovno dobo v celoti posvetila onkološkim bolnikom, večinoma bolnicam z rakom dojk. Sodelovala je pri postavljanju temeljev Centra za bolezni dojk, sledila novostim v onkologiji, se nenehno izpopolnjevala, ozaveščala ženske o nujno potrebni preventivi ter bila dragocena sodelavka Europe Donne še nekaj let po upokojitvi.

Sprašuje: **DANICA ZORKO**



Kako je vijugala vaša življenjska pot in zakaj ravno med bolniki?

Želja služiti medicini se je izkazovala že v zgodnji mladosti z igro z vrstnicami, ko smo punčkam in medvedkom zabadale igle, jim dajale zdravila, merile temperaturo, jemale kri ... Prepričana sem, da se je z igro že takrat nakazovala moja kasnejša življenjska usmerjenost. Po končani bežigrajski gimnaziji sem se vpisala na višjo šolo za zdravstvene delavce, saj sem se v celoti želela posvetiti vlogi medicinske sestre, katere naloga je stati ob strani posamezniku v najbolj občutljivih obdobjih, kot so rojstvo, bolezen, smrt.

Takoj po diplomi ste se srečali z onkološkimi bolniki, kar je bila za mlado medicinsko sestro zagotovo velika preizkušnja. Kako vam je uspevalo usklajevati zahtevno profesionalno delo z zasebnim življenjem?

Da je življenje vrednostna kategorija, v katero vnašamo svoje uspešno delo, znanje in odnose, sem izkusila takoj na začetku službovanja na Onkološkem inštitutu, ki sem mu ostala zvesta vse do upokojitve. Za opravljanje tega poklica je poleg strokovnosti treba veliko srčnosti, nesebičnosti in požrtvovalnosti. Na eni strani sem se razdajala težko bolnim, na drugi strani pa sem skrbela za lastno družino z majhnimi otroki in njihovimi težavami, za svoje zdravje in zdravje ostarelih staršev.

» **Rak dojk je bila tabu tema za večino. V prizadevanju za spremembo sem kot predstavnica medicinskih sester v Društvu za boj proti raku začela predavati o zgodnjem odkrivanju raka dojk na terenu.**

vami, za svoje zdravje in zdravje ostarelih staršev.

V začetku sem delala kot klinična sestra na intenzivnem oddelku. Tu sem pridobila veliko znanja in veščin ter jih kasneje s pridom uporabljala kot oddelčna sestra na takratnem oddelku B II, na katerem so se zdravile bolnice z rakom dojk. Zdravljenje raka dojk v tistem času ni prinašalo toliko uspeha kot danes, predvsem zaradi dejstva, da so ženske iz nevednosti predolgo odlašale z obiskom pri zdravniku, čeprav so slutile, da nekaj ni v redu. Pa tudi o sodobnih načinih zdravljenja, ki veljajo danes na tem področju, ni bilo ne duha ne sluha. Ugotovila sem, da je treba slovensko žensko prosvetliti

in jo zdravstveno vzgojiti, da bo znala skrbeti za lastno zdravje. Ravno tedaj so na Onkološkem inštitutu ustanovili Center za bolezni dojk dr. Jože Žitnik, poimenovan po izjemno zaslužnem profesorju in zdravniku prim. dr. Žitniku. Na prošnjo prof. dr. Lindtnerja, ki je takrat že vodil tim za dojk, sem prevzela položaj odgovorne sestre v tej instituciji, namenjeni zgodnjemu odkrivanju raka dojk.

Kdaj in zakaj ste začeli intenzivno ozaveščati ženske, da je zgodnje odkrivanje bolezni še kako pomembno?

Medicina se je razvijala, prihajala so nova spoznanja, temelječa na številnih študijah, napredovala je kemoterapija, obsevalne tehnike so se izboljšale, a ženske so še naprej v nezmanjšanem obsegu plačevale visok davek neozaveščenosti. Rak dojk je bila tabu tema za večino. V prizadevanju za spremembo sem kot predstavnica medicinskih sester v Društvu za boj proti raku začela predavati o zgodnjem odkrivanju raka dojk na terenu. Sodelovala sem pri pripravi številnih zdravstvenovzgojnih publikacij, letakov in avdiokaset. Objavljala sem prispevke v sestrskem Obzorniku in drugih strokov-

nih revijah, bila mentorica mlajšim strokovnim kadrom in aktivna predavateljica na seminarjih in učnih delavnicah. Svoje področje dela sem aktivno predstavljala tudi zunaj Slovenije, v republikah bivše Jugoslavije in svetu.

Kljub napredku v onkologiji, intenzivnejši preventivi in učinkovitejšim metodam zdravljenja je bilo treba vedenje in znanje zagotovo nenehno izpopolnjevati. Kako vam je to uspelo?

Res je, novo znanje je nujno, zato sem se vzporedno z rednim delom nenehno izobraževala. Dodatno znanje iz preventive oziroma kontrole raka sem pridobivala na učnih delavnicah v Rio de Janeiru, Oslu in Amsterdamu prek University of Florida (College Of Nursing) pod vodstvom ugledne profesorice Carol Reed Ash. Takrat so se življenjske, družbene in socialne razmere hitro spreminjale. Bila se je bitka za zdravstveni dinar. Merodajni na področju zdravstva so tudi pri nas končno spoznali prednost preventive pred kurativo. A ker je število rakov zaradi staranja prebivalstva, boljših diagnostičnih metod in večje izpostavljenosti dejavnikom tveganja nenehno raslo, so poskusili obolenost omiliti z ukrepanjem na več ravneh. Na evropski ravni tudi z ustanovitvijo (1994) evropskega združenja Europa Donna, ki se mu je leta 1997 priključila tudi Slovenija.

Kdaj ste se pridružili vi?

Po 36 letih službovanja na Onkološkem inštitutu me je prim. Mojca Senčar povabila v Europo Donno. Z izkušeno-stjo, bogatim strokovnim znanjem in širino delovanja, za kar sem prejela zlati znak Zbornice zdravstvene nege Slovenije, naj bi še naprej skrbela za izobraževanje in ozaveščanje žensk. Po dodatno znanje me je Europa Donna poslala še v Milano, na European Breast Cancer Advocacy Course. To je bil uvod v dolgotrno prostovoljno udejstvovanje v širšem slovenskem prostoru, ki sva ga z Mojco



„Da je življenje vrednostna kategorija, v katero vnašamo svoje uspešno delo, znanje in odnose, sem izkusila takoj na začetku službovanja na Onkološkem inštitutu, ki sem mu ostala zvesta vse do upokojitve. Za opravljanje tega poklica je poleg strokovnosti treba veliko srčnosti, nesebičnosti in požrtvovalnosti.“

dobesedno prečesali, zavedajoč se, da je zdravljenje uspešnejše, če raka odkrijemo v zgodnjem stadiju. Na predavanjih sem seznanjala ženske z navodili za samopregledovanje (najcenejšo detekcijsko metodo, ki naj bi jo sleherna ženska vnesla v svoj življenjski stil), z našimi ED Novicami in drugim gradivom, jih informirala o sumljivih znakih za raka dojke, o nebolečih diagnostičnih metodah, mamografiji, dejavnikih tveganja, o zdravljenju in psihosocialnih stiskah, udeleženke pa so na silikonskem modelu dojke poiskale sumljive zatrdline.

Več let sem z največjim veseljem predstavljala ED v Cankarjevem domu na Festivalu za tretje življenjsko obdobje, kjer

smo leta 2013 dobili posebno priznanje za zdravstvenovzgojno delovanje o zgodnjem odkrivanju raka dojke pri starejši populaciji.

Rezultati našega dela so vidni, saj smo v vseh teh letih stkali pristno, toplo človeško medsebojno komunikacijo, temelječo na znanju in izkušnjah z željo, da vplivamo na stališča, vedenje in delovanje naše ciljne skupine.

Pred dvema letoma sem končala prostovoljno delo v našem združenju in prepuстила skrb za izobraževanje mlajšim entuziastom. Zdaj uživam zasluženi pokoj ob drugih dejavnostih, za katere prej ni bilo dovolj časa. Posvečam se glasbi, hortikulturi in kulinariki.

Ko travmatična izkušnja postane zgodba upanja

Stara je bila 41 let, ko je zatipala bulico v levi dojki. Osebni zdravnik jo je napotil na torakalni oddelek, kjer naj bi bulico odstranili in tkivo poslali na pregled, a ko se je zbudila iz narkoze, je bila brez dojke. Tako se začne zgodba Silve.

Piše: **ALMIRA ČATOVIČ**
Foto: **ALMIRA ČATOVIČ**

Zgodbo o Silvi sem se odločila narediti, ker se toliko ljudi sooča z rakom posredno ali neposredno in sem z njeno izkušnjo želela širiti zgodbo upanja. Silva, ki je raka dojke premagala, pomaga tudi kot prostovoljka v Info centru UKC Maribor, Društvo onkoloških bolnikov Slovenije, in pravi, da jo osebe, ki doživljajo to izkušnjo, najprej vprašajo, kdaj je imela raka in ali se ji je povrnil.

Dojke ni več

Njena zgodba, ki ji je spremenila življenje, se je začela pred 22 leti, ko je otipala bulico v levi dojki. Napotili so jo na pregled, na katerem naj bi odstranili bulico in tkivo poslali v analizo. Pravi, da nikoli ne bo pozabila trenutka, ko se je zbudila iz operacije, zatipala predel prsi in občutila, da ji je zdravnik odstranil celotno dojko. Na vprašanje, kako ji lahko zdravnik brez njenega dovoljenja odstrani dojko, pojasni, da je niso želeli zbuditi iz narkoze, zato se je odločil namesto nje. Pričakovala je manjši poseg, in ne odstranitve dojke, na kar sploh ni bila pripravljena. In kot da to ni bil dovolj velik šok, je sledil še eden, ko je analiza pokazala, da je bila bulica rakasta.

Podpora družine in prijateljev

Stara je bila 41 let, ko je doživljala izjemno težko izkušnjo, ki ji je spremenila



V prostorih UKC Maribor, kjer Silva pomaga kot prostovoljka.

življenje, in danes se zaveda, da je bila to sprememba na bolje. Pravi, da je bila prej bolj tiha in obremenjena z mnenjem drugih in si ni upala živeti svojega življenja, kar pa je rak spremenil. S pomočjo podpore družine in prijateljev je bolezen premagala in zaživela tako, kot si je želela. Sedem let po operaciji se je odločila za rekonstrukcijo dojke. »Ne moreš misliti, kako moteče je biti brez ene dojke,« mi je dejala, ko je razkazovala, kakšne modrčke je imela na razpolago in kakšni so vstavki. Rekonstrukcija, s katero so s tkivom njenega telesa ustvarili dojko, ji je popolnoma spremenila življenje. »Ponovno sem se počutila celo in ženstveno ter začela plesati orientalski ples,« pravi in nadaljuje, da ji je ta omogočal veliko več kot slavljenje življenja in ženstvenosti. Pomagal

ji je namreč, da se v najtemnejših trenutkih ni vdala temi depresije.

Zgodba v zgodbi

Da smo med seboj povezani bolj, kot se zavedamo, priča naključen dogodek, ko sva s Silvo ustvarjali fotografije na gradu v Slovenski Bistrici. V iskanju primerne prostora med številnimi grajskimi sobanami sva po naključju odkrili zgodbo o izjemni kirurginji svetovnega slovesa, dr. Zori Janžekovič, ki ji gre zahvala, da je rekonstrukcija dojke sploh možna in tudi uspešna. Prof. dr. Zora Janžekovič je leta 1961 izumila metodo takojšnjega kirurškega zdravljenja opeklin, s čimer je rešila mnogo žrtev opeklin, ki bi sicer morale umreti, ter tako povedla mariborsko bolnišnico v center izobra-



Silva danes uživa življenje v celoviti paleti.

ževanja, kamor so prihajali na učenje najimunitnejši svetovni strokovnjaki za plastično, rekonstrukcijsko kirurgijo in opekline. Prejela je številne nagrade, med drugim leta 2007 zlato britev, ki je namenjena posameznikom za njihov izjemni prispevek. Svetovno priznana kirurginja, ki se je je držal sloves stroge, nepopustljive in poštene sodelavke in je bila cenjena povsod drugod razen v domačem Mariboru, je bila leta 1984 v nenadnih in nenavadnih okoliščinah predčasno upokojena. Kljub razočaranju, ki ga je doživela, je do konca svojih dni spremljala novosti v medicini. Pri devetdesetih je dejala: »Moje življenje je bilo vredno, da sem ga živela.« Svojo pot je končala leta 2015 v starosti 97 let. Nagrade, ki jih je prejela dr. Zora Janžeko-

”Ponovno sem se počutila celo in ženstveno ter začela plesati orientalski ples.

vič, notranja oprema in delci iz njenega življenja so razstavljeni na gradu v Slovenski Bistrici, od koder prihaja tudi Silva, ki ji je ravno rekonstrukcija dojke iz lastnega tkiva omogočila, da je ponovno začutila sebe kot žensko v celoti.

In Silva danes

Od leta 2012, ko je opravila začetno usposabljanje, pomaga kot prostovoljka v Info centru UKC Maribor, Društvo onkoloških bolnikov Slovenije. Za prostovoljstvo se je odločila, saj želi pomagati tako, kot je tudi sama najbolj potrebovala, in sicer s pogovorom; pogovorom z žensko, ki je

preživela podobno izkušnjo. Danes je ona tista ženska, ki posluša in tolaži ter daje upanje s svojo zgodbo.

Silva, izjemna in fascinantna oseba, ki je pri 63 žareča in mladostna, polna živih barv in občutka za estetiko, uživa življenje v celoviti paleti, od vsakdanjih malenkosti pa vse do svojih dveh sončkov, vnukov Aljaža in Jana. Ples pa je še vedno pomemben del nje, prav tako nastopi na različnih prireditvah. S svojo zgodbo nam Silva daje vpogled v nadvse travmatično izkušnjo, ki jo je sčasoma dojela kot veliko darilo, zaradi katerega je spremenila svoje življenje in resnično zaživela.



Zala



Sofinancerji programov:



REPUBLIKA SLOVENIJA
MINISTRSTVO ZA ZDRAVJE

Sofinanciranje projekta ROZA.



Programi: Novice Europa Donna za članice in člane in druge, predavanja po Sloveniji in svetovanja in delovanje na državni ravni sofinancira FIHO. Stališča organizacije ne izražajo stališča FIHO.

NA KRATKO

IZLET PO KRAŠKIH POTEH

Letošnji izlet nas bo popeljal na Kras. Podali se bomo na pot do Tomaja, Kobjeglave in Ivanjega Grada. Pokusili bomo dobrote iz konoplje, kozji sir, domače marmelade, pršut, teran in teranov sok, ki močno okrepi krvno sliko. Za kulturno vzdušje bo poskrbela domačija Srečka Kosovela, za našo dušo in zdravje pa se bomo seznanile z metodo kinergetix, ki je zelo učinkovit program za lajšanje kroničnih in neozdravljivih bolečin in bolezni. Za nas bo to predavanje izvedel človek, ki je metodo razvil, Avstrijec David Labauschagne, ki je ravno v tem obdobju na obisku v Sloveniji.

Program izleta je zelo bogat in zanimiv. Če se ga želite udeležiti, se prijavite v pisarno Europe Donne na e-naslov europa-donna@europadonna-zdruzenje.si, po telefonu (01) 231 21 01 ali pišite na naslov Europa Donna, Vrazov trg 1, 1000 Ljubljana, najkasneje do 25. septembra 2017.

Na pot gremo 30. septembra 2017. Ob 7.30 nas bo čakal avtobus pred halo Tivoli. Cena izleta je 27 evrov, vanjo so všteti degustacijski zajtrk, pokušnja pršuta in kosilo z glasbo. Znesek nakažite po predhodni prijavi v pisarno na: TRR pri NLB, št: 0201 1005 1154 225, najkasneje do 27. septembra 2017.

Pohitite s prijavi, saj gre na pot samo en avtobus! Vse dodatne informacije pri Darji Rojec (041 622 361).

AKTIVNOSTI SEKCIJE ZA GIBANJE IN ŠPORT

Sekcija za gibanje in šport je v letošnjem letu zelo aktivna. Še naprej bomo skrbeli za različen nabor telesnih dejavnosti. V Ljubljani bomo nadaljevali vadbo jogijskih položajev in telovadbo na fakulteti za šport. Redno tedensko telovadbo nadaljujemo tudi v Slovenski Bistrici. Vsako drugo in četrto

sredo do oktobra veslamo po Ljubljani. In še naprej pripravljamo aktivnosti v Rožnatem izzivu, v katerem v sedmih disciplinah zbiramo koščke rožnate pentlje. Vse udeležence, ki zberejo vse koščke pentlje, čaka presenečenje na skupni prireditvi decembra v Portorožu. Redno pripravljamo pohode na različnih koncih Slovenije.

Če vas katera koli izmed telesnih dejavnosti zanima in bi se nam pridružili, nam pišite na sportna@europadonna.si.

NABIRANJE MORSKIH ZELIŠČ Z DARIEM CORTEZEJEM

Kolikokrat smo se med sprehajanjem ob morski obali vprašali, ali so rastline, ki skladno rastejo z morskimi vodami, uporabne? Sedaj imamo možnost, da se podučimo o njih in da na naša vprašanja odgovarja nabiralec divje hrane Dario Corteze. Z njim se bomo sprehodili ob morski obali, nabirali divje rastline in iz njih pripravili prigrizke. Če se nam želite pridružiti, pridite na pomol svete Katarine, Ankaran, 9. septembra ob 10. uri. Cena zeliščnega izobraževanja je za člane Europe Donne 10 evrov. Plačate na kraju samem. Prijavite se najkasneje do 4. septembra Darji Rojec na številki 041 622 361 in na e-naslov darja.rojec@siol.net.

Po zbranih prijavih se lahko dogovorimo za skupinski prevoz za tiste, ki niso mobilne, in po končanem nabiranju lahko naredimo še rekreacijsko hojo ob obali.

SOS-TELEFONI

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

Tanja Španić, predsednica, na številki 031 343 045
Radka Tomšič, podpredsednica, na številki 031 392 175
Mojca Senčar, častna predsednica, na številki 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 predstavitve 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 europa-donna@europadonna-zdruzenje.si.

POPUSTI

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

Terme Dobrna pa članicam nudijo 20 % popust za kopanje in vstop v Deželo savn, vse dni v tednu in praznikih, 30 % popust za kopeli v hotelu Vita in Zdraviliškem domu in 15 % popust za Sauna studio Tisa triurni zakup za dve osebi.

Se nam boste pridružili?

Članice in člane Europe Donne vabimo na že 12. informativno-izobraževalni seminar, ki bo potekal v dvorani Kongresnega centra GH Bernardin v Portorožu 8. in 9. decembra. Nastanitev bo v hotelu Histrion in Vile Park.

Seminar se bo začel v petek, 8. decembra, ob 15. uri s prijavo udeleženk. Sledila bodo kratka predavanja strokovnjakov internistične onkologije, ginekologije in plastične kirurgije. Po predstavitev bodo vsi strokovnjaki na voljo za vaša vprašanja.

Večer bomo namenili druženju ob večerji, s katero bomo sklenili akcijo Rožnati izziv in praznovali 20-letnico ED v Sloveniji. Večerja bo tudi prednovoletno srečanje članic Europe Donne. Če bi se želeli udeležiti samo večerje, se tudi prijavite in ustrezno označite. V tem primeru ne plačate prispevka za seminar.

Aktivno jutro

Sobotno jutro bomo začeli z rekreacijo ob 7.30, zato ne pozabite na športno opremo. Nadaljevali bomo s predavanji ob 10. uri v družbi pozitivne Sanele Banović, dr. med., in prof. Boruta Štruklja, ki nam bo predaval o imunskem sistemu. Verjamemo, da boste tudi zanj imeli veliko vprašanj. Po predavanjih sledita kosilo in pot proti domu.

Lani smo dosegli rekordno število prijav, in sicer 230. Potrudimo se letos to številko preseči. S prenočitvami smo omejeni, zato imamo na voljo samo 250 mest. Pohitite s prijavo.

Se že veselimo srečanja z vami!
Tanja Španić,
predsednica

PRIJAVA NA SEMINAR 8. in 9. 12. 2017 v PORTOROŽU



Ime in priimek:

Ulica:

Poštna številka: Kraj:

Tel.štev. (GSM): Elektronski naslov:

(USTREZNO PREKRIŽAJTE)

- ☐ Prenočišče v dvoposteljni sobi
- ☐ Prenočišče v enoposteljni sobi z doplačilom 30 evrov
- ☐ Ne potrebujem prenočišča
- ☐ Samo večerja
- ☐ Rezervacija za avtobusni prevoz iz Ljubljane

Datum: Podpis:



Odhod avtobusa iz Ljubljane bo v petek, 8. decembra, ob 12.00 uri izpred hale Tivoli, avtobus se ustavi tudi v Postojni na avtobusni postaji.

Odhod avtobusa iz Portoroža bo v soboto, 9. decembra, ob 16.00.

Stroške javnega prevoza za udeleženke zunaj Ljubljane za prevoz do Ljubljane bomo na vašo zahtevo s predložitvijo vozovnice povrnili na seminarju.

Prijave pošljite na naslov Europa Donna, Vrazov trg 1, 1000 Ljubljana, ALI na e-naslov europadonna@europadonna-zdruzenje.si, z vsemi potrebnimi podatki. **Prijave sprejemamo do zasedbe mest, najkasneje do 30. oktobra 2017.**

Potrdilo, da ste udeleženka seminarja, s točnim programom boste prejeli po pošti do 10. novembra 2017. Na njem bodo tudi podatki za plačilo prispevka – donacije, ki je za članice ED 36 evrov, za družinske člane pa 75. Udeleženke, ki ne potrebujete prenočišča, se lahko udeležite seminarja brezplačno, pošljete samo prijavo. Enako velja za tiste, ki bi želeli priti samo na večerjo. UDELEŽENCI MORAJO IMETI PORAVNANO LETNO ČLANARINO za leto 2017.

Kaj je zdravilo?

Zdravilo je po definiciji vsaka snov ali kombinacija snovi, ki se uporablja za zdravljenje, preprečevanje ali prepoznavanje bolezni. Poleg aktivne učinkovine, ki je odgovorna za farmakološke učinke, je sestavljeno še iz t. i. pomožnih snovi, ki omogočajo izdelavo in/ali uporabo zdravila. Uporabljamo jih v humani in veterinarski medicini. Poznamo zdravila, za katera je potreben zdravniški (ali veterinarski) recept, in zdravila, za katera recept ni potreben (t. i. zdravila za samozdravljenje oz. OTC zdravila – angl. »over-the-counter medicines«). Delimo jih lahko v različne skupine, osnovne razlike bodo predstavljene v nadaljevanju.

Piše: ASIST. DR. SAMO ROŽMAN, MAG. FARM., SPEC., ONKOLOŠKI INŠTITUT LJUBLJANA

RAZDELITEV ZDRAVIL GLEDE NA IZDELAVO

Glede na izdelavo poznamo industrijska (originatorska in generična), galenska in magistralna zdravila.

Originatorska in generična zdravila

Originatorsko (oz. inovativno) zdravilo vsebuje novo učinkovino, za katero je pridobljeno dovoljenje za promet na podlagi farmakološko-toksikoloških in kliničnih študij. Te študije dokazujejo njegovo kakovost, varnost in učinkovitost. Raziskovalno, razvojno in stroškovno je to zelo zahteven proces, zato proizvajalec svojo intelektualno lastnino zaščiti s patentom. Po poteku patentne zaščite in drugih oblik zaščite intelektualne lastnine (npr. način izdelave in uporabe), ki originatorskemu zdravilu omogočajo ekskluzivnost na trgu, lahko po pridobitvi dovoljenja za promet na tržišče vstopijo generična zdravila.

Generično zdravilo je zasnovano tako, da je enako že odobrenemu originatorskemu zdravilu. Generično zdravilo vsebuje enako(e) zdravilno(e) učinkovino(e) kot originatorsko in se v enakem odmerku uporablja za zdravljenje enake(ih) bolezni kot originatorsko zdravilo.

Generična zdravila so enakovredna originatorskim v kakovosti, varnosti in učinkovitosti in so praviloma cenejša. Nižja cena je posledica dejstva, da proizvajalec generičnih zdravil nima visokih stroškov z razvojem učinkovine in opravljanjem farmakološko-toksikoloških in kliničnih študij. Generično zdravilo le posnema originatorsko zdravilo in s študijami biološke uporabnosti dokaže, da se od originatorskega bistveno ne razlikuje. Od originatorskega se razlikuje po imenu, videzu (barva in oblika) in ovojnini. Generična zdravila postajajo v svetu vse pomembnejša, saj so kakovostno enakovredna in cenovno sprejemljivejša alternativa originatorskim zdravilom.

Galenska in magistralna zdravila

Galensko zdravilo je pripravljeno v galenskem laboratoriju lekarne v skladu z veljavnimi farmakopejami in je namenjeno za izdajo na drobno v zadevni lekarni. Za izdajo ne potrebuje posebnega dovoljenja za promet. Kot za druga zdravila tudi za galenska velja, da morajo biti kakovostna, varna in učinkovita. Varnost in učinkovitost zagotavljamo s pripravo, ki je v skladu z veljavnimi farmakopejami, kakovost z uporabo surovin farmacevtske kakovosti

in proizvodnjo v skladu s standardi dobre proizvodnje prakse.

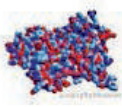
Magistralno zdravilo je pripravljeno po predpisani recepturi za določenega uporabnika. Zbirka standardiziranih in najpogostejše uporabljenih magistralnih zdravil je objavljena v Kodeksu magistralnih pripravkov, ki ga izdaja Lekarniška zbornica Slovenije. Razlogi za uporabo magistralnega zdravila so nedosegljivost ali pomanjkanje zdravila na trgu, neprimerna jakost zdravila ali neustrezna farmacevtska oblika. Običajno ne vsebujejo dodanih konzervansov ali stabilizatorjev, zato je njihov rok uporabe krajši.

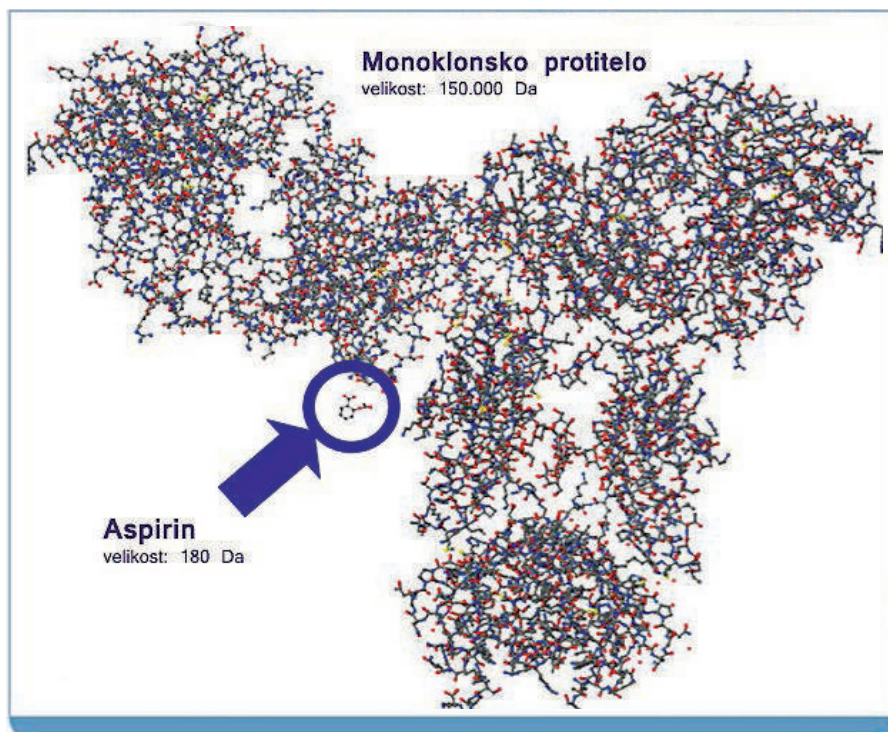
RAZDELITEV ZDRAVIL GLEDE NA IZVOR ZDRAVILNE UČINKOVINE

Zdravilo je lahko človeškega, živalskega, rastlinskega, mikrobnega ali kemičnega izvora, lahko pa je pridobljeno z biotehnološkimi postopki.

Zdravila človeškega izvora so človeška kri, krvni pripravki in krvni izdelki; zdravila živalskega izvora so deli živalskih organov, živalski izločki/izvlečki, strupi in krvni izdelki; zdravila rastlinskega izvora so rastline, deli rastlin, rastlinski izločki/izvlečki; zdravila mikrobnega izvora so celi mikroorganizmi ali njihove sestave.

Kako se monoklonska protitelesa razlikujejo od običajnih molekul?

Velikost			
	Aspirin 21 atomov	Rastni Hormon 3.000 atomov	IgG protitelo 21.000 atomov
Zapletenost			
	150 delov	14.000 delov	6.000.000 delov



vine; zdravila kemičnega izvora so npr. elementi, kemične snovi, ki so v naravi, ali kemični izdelki, pridobljeni s kemično sintezo. Zadnjo skupino sestavljajo zdravila biotehnološkega izvora, ki jih včasih zmotno imenujemo kar biološka zdravila.

Pojem biološka zdravila namreč zajema vse učinkovine, ki so biološkega iz-

vora. Zakon o zdravilih jih definira kot zdravila, katerih učinkovina je biološka snov ali snov, pridobljena s postopkom, ki vključuje biološke sisteme. Ta zdravila so izdelana z biološkim ali biotehnološkim postopkom, vključno s celičnimi kulturami in tehnologijo rekombinantne DNK, zdravila iz krvi in plazme itn. V grobem jih delimo na:

tradicionalna biološka zdravila, pridobljena z izolacijo iz rastlin, živali in človeške krvi ter s klasično biotehnologijo;

sodobna biološka zdravila, pridobljena s pomočjo rekombinantne DNK, moderne celične biologije in kemijske sinteze na trdnih nosilcih (del monoklonskih protiteles, rekombinantna monoklonska protitelesa, encimi).

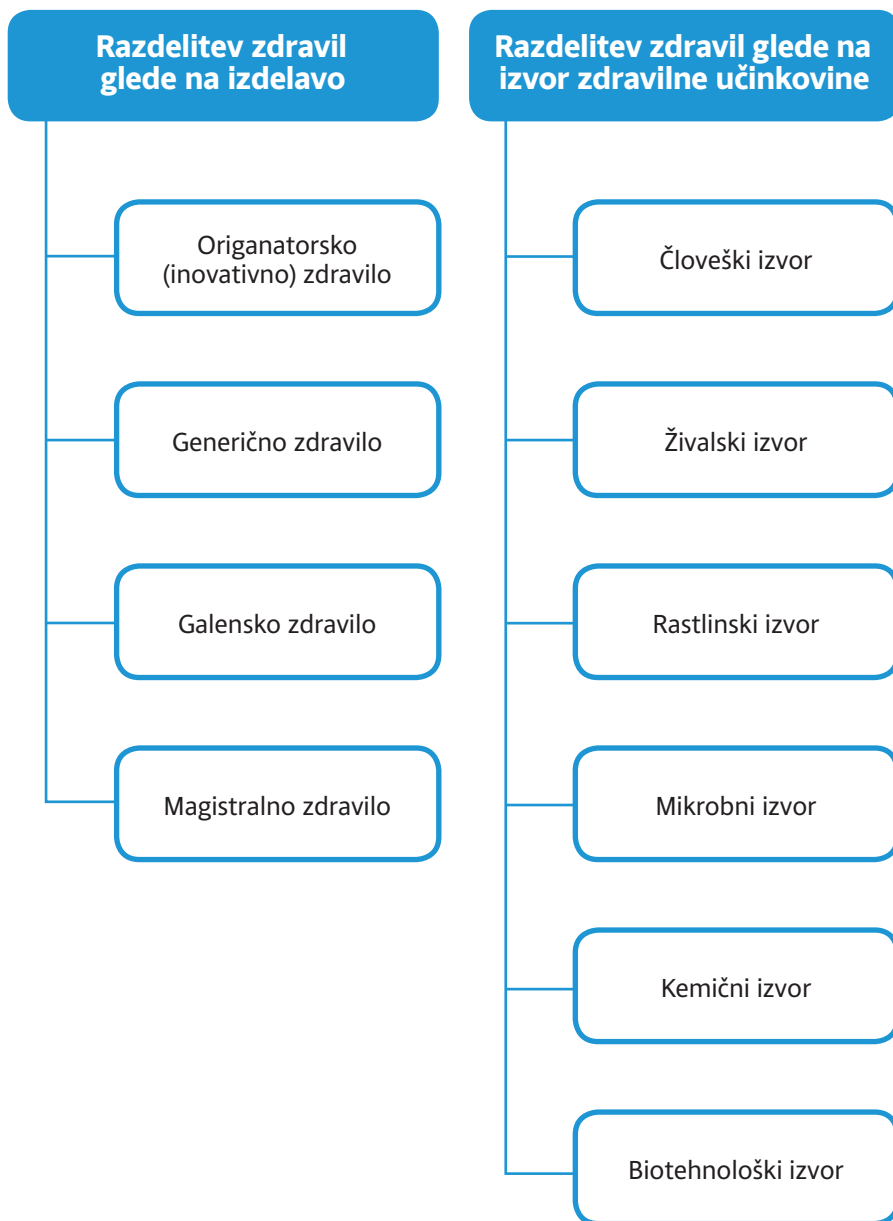
Večino sodobnih bioloških zdravil uvrščamo med rekombinantna biološka zdravila, kamor sodijo npr. eritropoetini, inzulini, interferoni in interleukini, rastni dejavniki in rekombinantna monoklonska protitelesa.

Biološko podobna zdravila

Klasična zdravila delimo na originatorska in generična, biološka pa na originatorska in biološko podobna (oz. biološko primerljiva) zdravila (*angl.* »biosimilar«). Koncept generičnega zdravila, ki je uveljavljen za klasična zdravila, pri bioloških zdravilih namreč ni direktno prenosljiv. Biološko podobno zdravilo je podobno originatorskemu biološkemu zdravilu. Zaradi kompleksne strukture, sestave in načina izdelave je skoraj nemogoče izdelati biološko učinkovino z identično zgradbo, kot jo ima originatorsko zdravilo. Kljub morebitnim razlikam velja, da sta biološko in biološko podobno zdravilo primerljivo učinkovita in varna. Za pridobitev dovoljenja za promet biološko podobno zdravilo potrebuje enako vlogo kot povsem novo originatorsko zdravilo. Proizvajalec biološko podobnega zdravila tudi ne more uporabiti proizvodnega procesa originatorskega zdravila, torej je potreben razvoj lastnega proizvodnega procesa.

Izrazoslovje v onkologiji

Na področju onkologije se v zadnjih letih veliko govori o bioloških in tarčnih zdravilih, oba termina sta velikokrat uporabljena nepravilno oz. zavajajoče. Monoklonska protitelesa (npr. trastuzumab – Herceptin®) res sodijo v skupino bioloških zdravil, v to skupino ne moremo uvrstiti zaviralcev tirozinskih kinaz (lapatinib – Tyverb®), kar se včasih zmo-



Osnovne razlike med klasičnimi in biološkimi zdravili

KLASIČNA ZDRAVILA	BIOLOŠKA ZDRAVILA
Učinkovina delno ali v celoti pridobljena s kemijsko sintezo	Pridobljena z izolacijo ali sintezo, genske učinkovine, monoklonska protitelesa, rekombinantna biološka zdravila (oz. biotehnološka)
Enostavna kemijska enota z definirano strukturo (molekulska masa nekaj 100 Da)	Kompleksna beljakovinska molekula s heterogeno strukturo (molekulska masa tudi več 100.000 Da)
Fizikalno-kemijske lastnosti lahko dobro opredelimo z obstoječimi metodami	Biološki in fizikalno-kemični testi ne omogočajo napovedi kliničnih učinkov
Proces izdelave podrobno načrtovan in obvladovan, molekula je relativno stabilna	Proces izdelave zelo občutljiv za spremembe v procesu, molekula občutljiva za pogoje v okolici
Manj imunogena ali neimunogena	Potencialno imunogena

tno počne. Zaviralci tirozinskih kinaz so namreč zdravila, pridobljena s tipično kemijsko sintezo. Po drugi strani so biološka zdravila tudi cepiva, citokini, interferoni in interleukini, za katera se redko uporablja izraz »biološka«.

Za monoklonska protitelesa in za zaviralce tirozinskih kinaz pravimo, da so tarčna, torej da merijo na točno določeno tarčo v telesu (npr. receptor, signalna pot, tumorsko žilje itn.). Klasični citostatiki delujejo na vse hitro deleče se celice v telesu, zato njihovo delovanje ni tarčno. Tarčna zdravila so tudi nekatera starejša zdravila (npr. zaviralci aromataze (anastrozol, letrozol) imajo točno določeno tarčo – encim aromataza), vendar se za te izraz »tarčna« ne uporablja.

PREHRANSKA DOPOLNILA

Poleg zdravil na recept in zdravil za samozdravljenje bolniki pogosto posegajo po prehranskih dodatkih. Prehranski dodatki ne sodijo med zdravila, zaradi razumevanja izrazoslovja pa predstavljam kratko definicijo.

Prehranska dopolnila so živila, katerih namen je dopolnjevati običajno prehrano. So koncentrirani viri posameznih ali kombiniranih hranil ali drugih snovi s hranilnim ali fiziološkim učinkom. V promet se dajejo kot živila v obliki kapsul, pastil, tablet in drugih zdravilom podobnih oblik na tak način, da se jih lahko uživa v odmerjenih majhnih količinskih enotah. Največkrat uporabljene sestavine so vitamini, minerali, rastline in njihovi izvlečki. Prehranskim dopolnilom ne smemo pripisovati zdravilnih učinkov oz. jih predstavljati kot zdravila. Potrošniki od njih ne morejo pričakovati učinkov na izboljšanje bolezni in bolezenskih stanj. Dejansko jih ljudje, med njimi tudi bolniki z rakom, v nasprotju z njihovim namenom uporabe občasno uporabljajo tudi za zdravljenje.

Za vsa zdravila velja, da morajo biti kakovostna, varna in učinkovita, ne glede na to, ali govorimo o originatorskih ali generičnih zdravilih, zdravilih kemijskega ali biološkega izvora, biološko podobnih zdravilih ... Uporabljajo se za zdravljenje ali preprečevanje bolezenskih stanj, kar jih loči od prehranskih dopolnil, s katerimi zgolj dopolnjujemo običajno prehrano.

Majski izlet poskočnih rozik

Končno je prišel konec maja in z njim zdaj že tradicionalni večdnevni izlet članic Europe Donne. Bilo je kot vedno unikatno, neponovljivo in vsekakor nepozabno.

PIŠE: PETRA MIKLIČ

Prvi dan smo se z dvonadstropnim avtobusom, ki je že od ranega jutra »pokal po šivih« od dobre volje in pozitivne energije, odpravile v narodni park Plitviška jezera. Občudovale smo Veliki slap, jezera Kaluđerovac, Gavanovac in Milanovac. Na koncu smo se popejlale še z ladjico po jezeru Kozjak.

Po končanem vodenem ogledu Plitviških jezer smo se odpeljale proti Bihaću. Nastanile smo se v hotelu in tam so nam postregli z odlično večerjo. Spremljala jo je živa glasba, na katero smo tudi zaplesale in tako poskrbele za porabo zaužitih kalorij.

Morje umirja

Naslednji dan smo po zajtrku odšle v Drvar, na ogled Titove pečine in muzeja. Pot nas je vodila nazaj na Hrvaško, kjer smo se najprej sprehodile po Skradinu, lepem mestecu na obrežju reke Krke, nato pa v počitniški kompleks Solaris pri Šibeniku. Po večerji v hotelu Jakov, kjer so nas dva



dneva gostili, smo bile povabljene na teraso hotela. Naš dragi šofer Mitja nam je pripravil čudovito presenečenje. Za nas je povabil klapo Babalubum iz Šibenika in nastal je pravi žur. Ob poslušanju žamečnih glasov so nas zasrbele pete in plesišče je bilo hitro polno poskočnih rozik.

Tretji dan našega popotovanja smo začele z ogledom prikupnega mesteca Trogir. Popoldne smo se odpeljale še bolj južno, v Omiš. Vkrcale smo se na ladjice in se odpeljale po kanjonu reke Cetinje. Uživale smo v pogledih na masivne stene in neokrnjeno naravo. Proti koncu vožnje smo bile deležne še zabavne gusarske predstave. Na cilju nas je čakala obilna in zelo okusna pojedina. Poskrbeli so tudi za animacijo z gusarskimi igrami in glasbo,

zato je bil ples neizbežen. Prijetno utrujene smo se vrstile v Solaris. Po večerji je sledil ogled mesta Šibenik.

Zadnji dan našega druženja smo po zajtrku zapustile hotel in se odpeljale v Pakovo selo. Tam nam je gazda Joško na edinstven in zabaven način predstavil življenje prednikov. Sledila je pogostitev z izključno domačimi dobrotami.

V Biogradu na Moru je bil še zadnji postanek za kopanje in že nas je pot vodila nazaj proti naši lepi Sloveniji.

Užitki za dušo in telo

Na izletu smo življenje zajemale z veliko žlico. Ne le ekspresivno, ampak tudi dobesedno, saj smo bile deležne odlične kulinarike. Zadovoljile smo okusne brbončice in vsa druga čutila, da o razgibanju smejalnih mišic sploh ne govorim.

Zahvale za to grede Darji Rojec, ki že leta neutrudno organizira naše izlete, Mitju Moškotovcu, ki predlagano idejo izpelje do podrobnosti in jo vedno obogati še s presenečenjem, našemu zvestemu vodniku Jožetu Rataju in seveda prav vsaki roziki – udeleženci izleta, ki vsaka po svoje prispeva za naše skupno odlično počutje, zabavo, veselje, smeh.

Zaradi vsega napisanega in še zaradi česa so naši izleti tako posebni, polni življenja, veselja, pozitivne energije.

Komaj sem se vrnila z letošnjega izleta, pa sem že v pričakovanju naslednjega.



Če rešimo eno življenje, je namen dosežen

Družba Petrol je z Europo Donno in podjetjem Porsche Slovenija zasnovala akcijo Povezani v osveščanju. Mobilna posvetovalnica z zdravnikom in predstavnico Europe Donne je junija prevozila več kot dva tisoč kilometrov, v desetih dneh se je individualnega preventivnega svetovanja o boleznih dojk udeležilo 92 petrolovk na 32 prodajnih mestih po Sloveniji. Dr. Marto Svoljšak Jerman, direktorico za tehnični razvoj, kakovost in varnost v Petrolu, smo vprašali o razlogih prve takšne akcije pri nas, ki prinaša povsem nov koncept pristopa do zaposlenih.

Sprašuje: **KLAVDIJA MIKO**



Promocijo zdravja na delovnem mestu ste v družbi Petrol vzeli resno. Kaj je glavno vodilo pri tem?

V sklopu varstva in varovanja zdravja zaposlenih Petrol izvaja vrsto aktivnosti, denimo tako letne kot zimske športne igre. Zaveza delodajalca je, da pristopa k oblikovanju programa promocije zdravja na delovnem mestu, kar je dodatni vzvod k boljši organiziranosti. Obenem delodajalcu dopušča kreativnost in svojo pot k temu, kako prepozna potrebe, sistematično zbira ugotovitve z zdravniških pregledov, spremlja sodelavce v tem, kaj je za nje največja zagata poleg osnovnih prvin varnosti in zdravja na delovnem mestu, zato smo s tem programom skušali zajeti čim širše želje sodelavcev in tudi potrebe, predvsem pri preventivi. V zadnjih letih smo sodelovali tudi z drugimi strokovnimi institucijami, kot so Nacionalni inštitut za javno zdravje, Izobraževalni center Reševalne postaje UKC Ljubljana, Gospodarska zbornica Slovenije (projekt Zdravi na kvadrat) in Zavod Diabetes.

Junija ste v sodelovanju z Europo Donno zasnovali akcijo **Povezani v osveščanju**, s katero ste ženskam, zaposlenim na Petrolu, zagotovili, da na delovnem mestu pridobijo informacije o pomenu zdravega načina življenja, preventivi in zgodnjem odkrivanju raka dojk. To je bila prva takšna akcija pri nas, kajne?

Osebn nisem naravnana k posvetom in predavanjem, posebno ko gre za tematiko, ki smo jo v družbi že sprejeli kot stalnico. Poleg tega ima Petrol zaposlene razpršene po vsej Sloveniji, zato smo se z Europo Donno odločili za povsem nov pristop, ki omogoča čim bolj enakovreden dostop do posveta za vse. S Petrolovo mobilno posvetovalnico Europa Donna smo se zaposlenim približali do vrat njihovega delovnega mesta. Vabilu k projektu so se prijazno odzvali na Porscheju Slovenija z Volkswagnovim kombijem, v katerem je bila posvetovalnica.

Lahko razkrijete, kakšni so bili odzivi? Najbrž je bilo zelo pomembno, da so ženske dobile dobre nasvete, saj stroka sicer nima dovolj časa za ustrezno obravnavo, kaj šele za preventivo, sploh ker telo ne pove, da zboleva.

Izjemno veliko jim je pomenilo, da so lahko prišle na posvet med delovnim časom. Izkušnja pogovora z zdravnikom in svetovalko iz Europe Donne v mobilni posvetovalnici je bila zelo pozitivna. Mnogo se jih je odločilo za posvet zaradi osebne izkušnje ali izkušnje v družini, druge zaradi preventive. Vsaka je imela svoj nabor vprašanj. Zavedamo se, da ne moreš doseči maksimalnih numeričnih rezultatov, če orješ ledino, želela pa bi si, da bi Europi Donni s tem modelom uspelo tudi pri drugih podjetjih, ki imajo podobno strukturo razpršenih sodelavk. Zavzeti moramo biti za aktivno preventivo, to je eno ključnih sporočil. Kajti če rešimo eno življenje, je namen dosežen.

Trem ženskam na dan v Sloveniji povedo, da so zbolele za rakom dojke. Bolezen vznikne iz različnih vzrokov, ne zgolj enega. Ocene so, da bi v 30 odstotkih lahko preprečili nastanek raka in tudi vsako drugo kronično bolezen, če bi se odločili za zdrav življenjski slog. Kako vi skrbite zase?

Glejte, čas nam vse dopušča in zavestno je treba pristopiti k temu, da bodisi enkrat v dnevu ali tednu ali vsaj v mesecu nekaj dobrega naredimo zase, za svoje zdravje, tako duhovno kot telesno. Meje ni. Osebn se ukvarjam z vrtnarjenjem, tako se tudi rekreiram. Prepričana sem, da sta ključna ravnanja – gibanja se je treba lotevati razumno, prav tako odganjanja morebitne tesnobe in slabih misli, predvsem pa se je treba zdravo prehranjevati – in disciplina. Če smo pozitivni in uglašeni sami s sabo, se notranje izpolnimo, in če to nadgradimo s kakšno svojo osebno zmago, je to recept morda še za koga.

KAKO ŠE LAHKO PODPRETE EUROPO DONNO?

Jana Koteska, prepoznavna članica Europe Donne, se po aktivnem in ustvarjalnem sodelovanju pri projektu Lep je dan vrača z novimi idejami. Tokrat je posebno za Rožnati oktober 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). Izbrala je močna sporočila ter jih zapisala v angleškem jeziku, ker bodo majice na voljo tudi v drugih državah. Narejene so iz organskega bombaža ter tako še posebno prijazne do naše kože. Z nakupom majice boste del kupnine namenili delovanju Europe Donne, za kar se vam že vnaprej zahvaljujemo. Te ljubke majice, ki bodo zaznamovale letošnji Rožnati oktober, bodo na voljo v vseh prodajalnah **SPORTINA**, od sredine **septembra** naprej.



KAJ MISLITE O NOVICAH ED?

(PROSIMO, DA USTREZNO OBKROŽITE ALI DOPIŠETE)



ALI BERETE NOVICE ED? DA NE

KAJ V NOVICAH ED NAJRAJE PREBERETE?

ČESA V NOVICAH ED NIKOLI NE PREBERETE?

KATERE TEME POGREŠATE?

KAJ BI SICER SPREMENILI – ČAS IZHAJANJA, VEČ BESEDILA, VELIKOST ČRK, VEČ FOTOGRAFIJ ...



Veseli smo, da ste si vzeli čas in izpolnili vprašalnik. Potrudili se bomo, da bomo vse vaše predloge upoštevali. Prosimo vas, da pošljete izpolnjeno anketo s svojimi predlogi na **Europo Donna, Vrazov trg 1, 1000 Ljubljana**. Hvala.

NAGRADE ZA VAŠE MNENJE

Med tistimi, ki nam boste izpolnjeno anketo vrnili, bomo izžrebali 10 nagrajencev, ki bodo prejeli praktične nagrade: knjigo *Fridine dobre misli* Rebeke Potočnik, knjigo *Nasveti in izkušnje iz prve roke* Darje Rojec, knjigo Darje Molan *Vem, da zmoreš, Darja*, kapo ED, skodelico Lep je dan. Pripišite tudi svoj naslov za dostavo nagrade.



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 pristopno izjavo 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 začnemo zbirati sredstva za opolnomočenje bolnic s takšnimi težavami in jim omogočajo psihosocialno pomoč izkušenih psihoterapevtov.

INTERSPORT®

SPORT TO THE PEOPLE

INTERSPORT IS Ltd. o.o. - Naklo - Sport to the people / Šport ljudem



NIKE Dekliška maja Zig Zag JDI

-30% 13,99 19,99



NIKE Dekliške pajke See Tights

-30% 17,49 24,99



NIKE Dekliški copati Revolution 3 GS

-25% 33,74 44,99



NIKE Dekliški nahrbtnik Elemental

-25% 20,99 27,99

Ponudba velja od 23.8. do 12.9.2017 za izdelke v zalogi prodajaln in v spletni trgovini. Popusti se ne seštevajo in se obračunajo pri blagajni. Cene so v evrih.