



NOVICE EUROPA DONNA

REVILJA ZA ZDRAVE IN BOLNE - PRILOGA NAŠE ŽENE - LETNIK 11 - ŠTEVILKA 43 - SEPTEMBER 2011

**3
TEKI
ZA
UPANJE**

**MENOPAVZA
V CVETU
ŽENSKOSTI**

**RAKA SE
NI TREBA BATI,
AMPAK GA ISKATI!**

**ZAKAJ BI TRPELI
IN STISKALI ZOBE?**

**UTRUJENE SLOVENKE
ROŽNATI OKTOBER**



HUMANITARNI IZDELKI PROTI RAKU DOJK

POVEŽIMO SE IN POGOVARJAJMO SE O RAKU DOJK, PREPREČIMO IN PREMAGAJMO GA.

Estée Lauder Companies in distributer za Slovenijo
Medicopharmacia, d.o.o., predstavljata novo kolekcijo
humanitarnih izdelkov

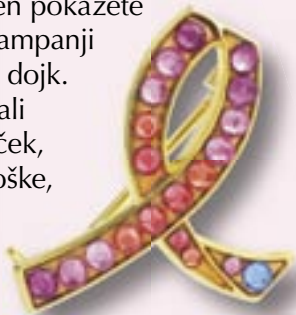
ESTÉE LAUDER in CLINIQUE,

katerih del sredstev od prodaje bo namenjen
slovenskemu združenju Europa Donna. Izdelke lahko
kupite na izbranih prodajnih mestih: v parfumerijah
Beautique, Maxi in Limoni ter v drogerijah Müller.
Za več informacij nam pišite na: info@medicoph.com

ESTÉE LAUDER

Jeweled Pink Ribbon Pin:

Z lesketajočo se broško
preprosto navzven pokažete
svojo podporo kampanji
za boj proti raku dojk.
Letos smo ji dodali
še modri kamenček,
ki simbolizira moške,
saj tudi ti, kar je
manj znano,
zbolevajo
za rakom dojk.



CLINIQUE

Great Lips, Great Cause:

Ljubek obesek za ključce
s tremi glossi za
ustnice in
znakom
kampanje
za boj
proti raku
dojk.

ESTÉE LAUDER

Perfectionist [CP+] Wrinkle Lifting Serum:

V okviru rožnatega
oktobra je izdelku
Estée Lauder serum
Perfectionist [CP+] dodan
še obesek za ključce.
Ta učinkoviti serum za
odpravljanje gub korenito
zmanjša videz linij, gub
in starostnih pigmentnih
madežev.



CLINIQUE

Great Skin, Great Cause:

Clinique predstavlja omejeno
izdajo svoje najbolj prodajane
stekleničke Dramatically
Different Moisturizing Lotion.
V svetu se vsake 4,8 sekunde
proda ena steklenička tega
ikonskega izdelka. Letošnja
200-mililitrska steklenička,
od prodaje katere bo šel del
zaslužka za humanitarne
namene, je opremljena z
obeskom za ključce.



ESTÉE LAUDER

CLINIQUE

Alergijsko testirano. 100% neodišavljeno.



ZA UPANJE

Svet se spreminja, in to hitreje, kot smo včasih zmožni priznati in tudi dojeti, da ni več tako, kot je bilo včeraj, hkrati pa narediti nov korak, spremembo v jutri. Čas nas sili v to, da se moramo tudi mi kot osebnost spreminjati, delati in misliti drugače, pri tem pa ves čas ohraniti pozitiven pogled na življenje in na vse, kar se dogaja okoli nas. To je včasih zelo težko zaradi subjektivnih in objektivnih razlogov. Le z veseljem do življenja v vsakem trenutku živimo kakovostno. In šteje kakovost življenja, ne njegova dolžina. Nikoli pa ne smemo pozabiti, da je naše življenje najbolj odvisno od

nas samih. In kakovost našega življenja ni samo posledica »vložkov« vase, ampak tudi tega, kako znamo prisluhniti težavam drugih in jim tako ali drugače pomagati. Pomagati predvsem tistim, ki jih niso prizadele samo težke ekonomske razmere, ampak se je življenje z njimi kruto poigralo in jih preizkuša še z boleznijo.

*Zato smo se v Europi Donni odločili, da bomo oblikovali **sklad za pomoč bolnicam in bolnikom z rakom dojk**. V nasprotju s prejšnjimi oblikami pomoči, ko smo sredstva namenjali za sicer prepotrebne aparature, jim želimo tokrat pomagati neposredno – s sodelovanjem pri izboljšanju kakovosti njihovega življenja zasebno in predvsem v času okrevanja. Pomagati jim želimo pri premagovanju bolezni, pri telesni in duševni rehabilitaciji, morda pri pokrivanju stroškov šoloobveznih otrok, pomagati socialno šibkim in drugim. Prav zato smo letos začeli zbirati finančna sredstva, hkrati pa iskati ustrezne programe in načine pomoči. Da pa bodo ta sredstva res prišla v prave roke, smo se odločili, da te programe in načine določimo skupaj. Zato vabimo Vas, drage članice in člani, da nam posredujete vaše ideje za reševanje konkretnih težav in aktivno sodelujete pri oblikovanju našega skupnega programa.*

Gre za medsebojno sodelovanje, pri katerem mi zaupamo vam, da boste predstavili usode posameznikov, ki so v resnično težkem položaju, vi pa nam, da bomo lahko pomagali. Torej, gre za upanje in zaupanje, gre za vse nas!

Mojca Senčar, predsednica Europe Donne

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

Naslov Združenja: Europa Donna Slovenije, Zaloška 5, 1000 Ljubljana, tel.: 01/231 21 01, faks: 01/231 21 02, elektronski naslov: europadonna@europadonna-zdruzenje.si, naslov spletnih strani: <http://www.europadonna-zdruzenje.si>; uradne ure od ponedeljka do petka od 11. do 14. ure.

Predsednica: prim. Mojca Senčar, dr. med.

Uredništvo: Europa Donna (pri reviji Naša žena), Dunajska 5, 1000 Ljubljana, tel.: 01/473 81 78, faks: 01/473 81 75, elektronski naslov: neva.zeleznik@delo-revije.si

Odgovorna urednica: Neva Železnik, univ. dipl. nov.

Uredniški odbor: prim. Mojca Senčar, dr. med., strokovna recenzentka; Ada Gorjup, univ. dipl. ekon., poslovna svetovalka; in mag. Danica Zorko, univ. dipl. ekon., namestnica odgovorne urednice

Tehnično urejanje in oblikovanje: Andrej Verbič

Lektoriranje: Lučka Tancer

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

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

VSEBINA

VESTI IN DOGODKI	4
MENOPAVZA V CVETU ŽENSKOSTI	8
SEMINAR	13
NAJCENEJŠE ZDRAVLJENJE JE PREVENTIVA	14
ZAKAJ BI TRPELI IN STISKALI ZOBE	18
UTRUJENE SLOVENKE	22
ROŽNATI OKTOBER	24
TEKI ZA UPANJE	26
VAŠA ZGODBA	28
IZPOVEDI	29
STRAH IN POGUM	32
ANKETA	34
Z ENERGIJO ZA ENERGIJO	36
ED PRIPRAVLJA	38

naša
žena
70 LET

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

Europo Donno sofinancirajo: Fundacija za financiranje invalidskih in humanitarnih organizacij (FIHO), ki prispeva za Novice ED, predavanja in svetovanja, Roche Slovenija, ter Delo Revije, d.d.

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

Naklada: 17.000 izvodov



KOLEDAR EUROPE DONNE 2012

Kot že veste, ima Europa Donna od lani v svojih vrstah tudi *Sekcijo mladih bolnic*. Šest odstotkov vseh bolnic z rakom dojk je mlajših od 40 let.

Mlajše bolnice se hkrati z boleznijo bojujejo še z vrsto drugih težav – z odsotnostjo z dela na vrhuncu svoje kariere, s prezgodnjo menom, ločitvijo od partnerja, s skrbjo za majhne otroke ali s strahom, da otrok po zdravljenju ne bodo mogle imeti, s prizadeto samopodobo in drugimi duševnimi ter v današnjem času vse prevečkrat tudi finančnimi stiskami. Sekcija želi mlajšim bolnicam dajati predvsem oporo in pomoč pri specifičnih težavah. Hkrati pa želi tudi mlade ozavestiti, da rak dojk ni le bolezen starejših in da je preventiva potrebna tudi pri njih. Za mlajše ženske je redno mesečno samopregledovanje dojk toli-

ko pomembnejše, ker presejalnih preiskav zanje ni, saj mamografija pri tkivu mlajših dojk ni dovolj zanesljiva. Naslednja težava pa je, da morda celo zdravnik pri mlajši ženski pogosto sploh ne pomisli na možnost raka dojk. Lahko jih na primer pripiše kar hormonskim motnjam. Ženskam, ki čutijo, da se z njimi nekaj dogaja, da je nekaj narobe, svetujemo, naj bodo vztrajne. Če jim zdravnik ne prisluhne, naj se obrnejo na Europo Donno.

Da bi opozorile na vse to in še na marsikaj drugega, bo Europa Donna izdala stenski Koledar za leto 2012, na katerem se bodo mlade bolnice pojavile kot fotomodeli v posebnih kostumih kot samozavestne, lepo urejene ženske, ki so vsaj eno bitko v življenju že uspešno izbojevale.



Fotografija: Visoka šola za storitve

Motiv s koledarja z Barbaro Pezdir, ki je za rakom dojk zboleva pred letom in pol. Za njo sta že kemoterapija in biološko zdravljenje, na rekonstrukcijo še čaka, s partnerjem pa sta ponosna starša dveh deklic.

Fotografije bo brezplačno izdelala Visoka šola za storitve Ljubljana. Ocenjujemo, da bo koledar s fotografijami bolnic dvignil samozavest ženskam, ki so prebolele raka, pomagal novim bolnicam in širšo javnost opozoril, da bolezen rak dojk ne pomeni konca, ampak le soočenje z včasih krutim življenjem, ki ga je s pravimi pristopi moč obrniti sebi v prid.

DAROVALCEM DOHODNINE

Vsem, ki ste odstopili del dohodnine, se Upravni odbor v imenu vsega članstva Europe Donne najiskreneeje zahvaljuje. Vaš prispevek nam bo pomagal pri izvajanju našega programa: pri ozaveščanju, predavanjih, svetovanju, pri pokritju stroškov tiska in razpošiljanja Novic ED ter tudi pri posodabljanju medicinske opreme. Najprisrčnejša hvala vsem za zupanje. Obljubljamo vam, da se bomo še naprej trudili za bolne in tudi za zdrave. Vabimo tudi nove davčne zavezanice, da se pridružijo simpatizerjem in podpornikom našega programa.

Davčna številka ED je: 717 53 281.

Prim. Mojca Senčar, predsednica ED



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

VAŠE ZGODBE

Morda ste opazili, da objavljamo zgodbe, v katerih posamezniki opišejo, kako so se spopadali z rakom. Vabimo vas, da opišete svojo izkušnjo, pa tudi to, kako ste doživljali bolezen svojih najbližjih. Če bo zgodb veliko, jim bomo posvetili celotno številko Novic. Zgodbe naj bodo – po možnosti – natipkane in naj ne bodo daljše od dveh strani (do 5000 znakov s presledki). Pošljite jih na naslov: Novice Europa Donna (Naša žena), Dunajska 5, Ljubljana ali po elektronski pošti: neva.zeleznik@delo-revije.si. Hvala!

POPUST

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

PREDAVANJA

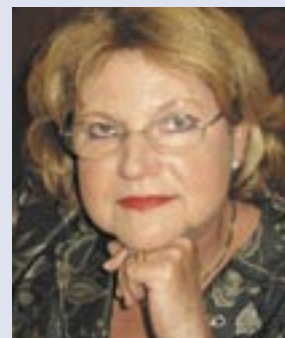
Europa Donna, slovensko združenje za boj proti raku dojk, nadaljuje s predavanji po slovenskih krajih. Poleg Mojce Senčar, predsednice združenja, zdravnice, ki je tudi sama prebolela raka dojk, lahko povabite v goste še Gabrielo Petrič Grabnar, dr. med., podpredsednico Europe Donne, in višjo medicinsko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



Mojca Senčar



Gabriela Petrič Grabnar



Tatjana Kumar

Fotografije: Neva Zeleznik

PRIZNANJE SLOVENSKE ONKOLOGIJE

Krmilo Odbora za mednarodne zadeve pri Strokovnem združenju onkologov ASCO, ki povezuje že prek 30.000 onkologov iz stotih držav, je od maja 2011 v slovenskih rokah. Vodenje odbora, v katerem sodeluje 19 najuglednejših onkologov z vsega sveta, so zaupali prof. dr. Tanji Čufer in ji s tem naložili tudi vrsto obveznosti. Odbor skrbi za najrazličnejše oblike izobraževanja že uveljavljenih in še posebej mlajših obetavnih onkologov, pripravlja posebne tečaje v

različnih državah po svetu s področja kliničnih raziskav in redne tečaje o najboljši možni oskrbi raka (od presejanja, diagnostike, zdravljenja do paliative), organizira obiske ter prenos izkušenj in znanj vrhunskih ameriških onkologov v številne (predvsem manj razvite) države po svetu, omogoča mlajšim perspektivnim onkologom sodelovanje na najpomembnejšem letnem strokovnem srečanju ASCO v ZDA, skrbi, da so z izsledki, predstavljenimi na kongresih,



Fotografija: Neva Železnik

Priznanje prof. dr. Tanji Čufer je tudi priznanje slovenski onkologiji.

seznanjeni tudi onkologi, ki se srečani niso mogli udeležiti, oblikuje standarde sledenja bolnikov po zdravljenju in še vrsto drugih. Odbor je letos posebej angažiran s pripravami na septembrsko zasedanje Generalne skupščine Združenih narodov, ki bo tokrat med kroničnimi boleznimi obravnavala tudi raka.

SELITEV

Europa Donna, slovensko združenje za boj proti raku dojk, se bo preselila. Vendar ne daleč. Ostala bo na Zaloški 5. Njena pisarna bo po novem v drugem, in ne več prvem nadstropju stavbe B Onkološkega inštituta v Ljubljani. Vsi ostali podatki (naslov, telefon, telefaks) ostanejo nespremenjeni.



Fotografija: Neva Železnik

Stavba B, kjer so prostori ED.

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

IŠČEMO DONATORJE

Združenje Europa Donna je povsod po Evropi, tudi pri nas, nedobičkonosna organizacija civilne družbe. Vzdržuje se s članarino, prispevki donatorjev in ponekod tudi ob pomoči države. Zato vas prosimo, da nam pomagate pri iskanju denarja, da bomo lahko izpolnile zastavljene cilje in naloge ter pomagale tistim bolnicam z

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

TRIJE SOS TELEFONI

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

- na številki **041 516 900** prim. Mojca Senčar, dr. med., predsednica slovenske Europe Donne,
- na številki **040 327 721** prim. Gabriela Petrič Grabnar, dr. med., upokojena radioterapevtka in podpredsednica Europe Donne,
- na številko **051 411 963** pa lahko pokličete mag. Mojco Miklavčič, ki odgovarja predvsem na vprašanja mladih bolnic.

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



SPLETNE STRANI ED

Europa Donna, slovensko združenje za boj proti raku dojk, ima tudi svoje spletne strani:

www.europadonna-zdruzenje.si

Na njih lahko najdete vse, česar nam ne uspe objaviti v Novicah Europa Donna.



Izleti, ki jih za bolnice pripravlja ED, so vedno dobro obiskani.

IZLET V BEOGRAD

Letos smo se ozdravljenke in članice Europe Donne že peto leto zapored odpravile na družabno-rehabilitacijski izlet. Tokrat smo si ogledale srbsko prestolnico Beograd in Šumadijo. Kot vedno smo naročile lepo vreme in ozračje je bilo res fantastično. Ogledale smo si trdnjavo Kalemegdan, stari del mesta, se sprehodile po Knez Mihajlovi ulici, ki velja za najlepšo, in si napasle oči ob večernem pogledu na najstarejši hotel z imenom Moskva. Obiskale smo tudi Arandjelovac in Topolo ter cerkev Sv. Save. Ob sprehajanju po cvetočem Dedinju pa smo nostalgичno obujale spomine na nekdanjega predsednika Tita in Jugoslavijo.

Ker so pokrovitelji prispevali sredstva za popotna okrepčila in praktična darila, nam na poti ni bilo treba trošiti svojega denarja, zato bi se prav vsem iz srca zahvalile za izkazano pozornost.

REHABILITACIJA

Tiste bolnice in ozdravljenke od raka dojk, ki želijo o fizikalni rehabilitaciji po rekonstrukciji izvedeti več, lahko dobijo dodatna pojasnila po telefonu (01) 522 52 82 ob četrtkih od 13. do 14. ure. Če pogovor po telefonu ne bo zadoščal, se je mogoče dogovoriti tudi za srečanje, in sicer vsak prvi torek v mesecu ob 12. uri na Inštitutu za medicinsko rehabilitacijo v prvi kleti UKC Ljubljana. V tem primeru naj se ozdravljenke ali bolnice za pogovor dogovorijo dan prej po telefonu (01) 522 36 81.



Takole nas je na enodnevem izletu z jogo v Dolenjskih Toplicah in ogledom zeliščarske kmetije Plavica v bližnjem Cerovcu zobu časa iztrgala naša kolegica Slavka.

JOGISTKE V TOPLICAH

Joga je skromna disciplina. Zanj ne potrebuješ posebne opreme, le suho, čisto in srednje mehko podlogo, na kateri ne drsi, in prožno oblačilo, ki te ne stiska. Prav zato smo se udeleženke joga v okviru Europe Donne odpravile na zadnje letošnje srečanje za en dan v Dolenjske Toplice skoraj brez prtljage. Tam smo si v zdraviliški dvorani za fitnes, kjer premorejo idealne večnamenske podloge, omislile skoraj maratonsko, celi dve uri trajajočo vadbo te žlahtne discipline za telo, um in čustva. In kaj pomeni v našem primeru »maratonsko«? Pomeni, kaj pa drugega, poleg zaokroženega programa razkošno dolgo sproščanje, ki v okviru običajne vadbe ne more biti nikoli tako dolgo. V pol ure, kolikor je trajalo, smo najprej počasi sproščale posamezne dele telesa, nato pa smo se od telesa v stanju alfa, ko nismo bile niti budne niti nismo spale, ravno prav ločile, da smo zalebdele v nekakšnem breztežnem stanju telesa in duha. In ko smo spet »stopile« na realna tla, smo bile v vsakem smislu lažje in prerojene. Bilo je dobro in prijetno.

V MESTNEM PARKU



Še zadnjič pred poletjem in dopusti smo se dekleta iz Sekcije mladih bolnic dobile na pikniku v parku Tivoli v Ljubljani. Kljub napovedi slabega vremena se nas je zbralo kar nekaj (deset). Pod drevesom smo sedele na odejicah in kramljale, si pripovedovale prijetljaje, ki so se zgodili od zadnjega srečanja, se smejale in preprosto uživale! Na koncu smo bile vse istega mnenja: »To moramo čim prej ponoviti!«

MLADE BOLNICE SE RADE DRUŽIJO.

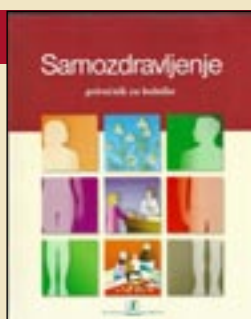
KNJIGE - KNJIGE - KNJIGE

SAMOZDRAVLJENJE

Pri Slovenskem farmacevtskem društvu je izšel priročnik za bolnike, ki jim bo v pomoč pri samozdravljenju manjših zdravstvenih težav. Med avtorji priročnika je 22 lekarniških farmacevtov, ki so pripravili splošne informacije o odgovornem samozdravljenju in opise simptomov ter znakov posameznih zdravstvenih težav. Ti težave bolnikov najbolj poznajo, saj jim vsak dan svetujejo, kako naj se sami zdravijo. Seveda pa vsebuje ta priročnik samo zdravila brez recepta. Priročnik tudi opisuje, kdaj samozdravljenje ni primerno oziroma ga je treba prekiniti in obiskati zdravnika oziroma farmacevta v lekarni.

Vsebinsko je priročnik razdeljen na tri dele. Splošni del govori o odgovornem samozdravljenju in o razumevanju ter uporabi zdravil brez recepta kemijskega in naravnega izvora, galenskih izdelkov ter zdravilnih rastlin. Drugi del priročnika vključuje natančnejše opise značilnih simptomov in znakov posameznih zdravstvenih težav. Ponuja tudi splošne nasvete za lajšanje in odpravo simptomov ter znakov, predstavlja ustrezna zdravila v vprašanji in razlagami za oceno stanja ter opisuje simptome, pri katerih je nujen posvet z zdravnikom. V zadnjem delu pa so v dveh preglednicah prikazani primerni izdelki za lajšanje in odpravo simptomov ter znakov posameznih zdravstvenih težav.

Med recenzenti priročnika so poleg lekarniških farmacevtov še zdravniki splošne in družinske medicine ter predstavniki Fakultete za farmacijo. Glavna urednica priročnika je mag. Nina Pisk, mag. farm., predsednica Sekcije farmacevtov javnih lekarn pri Slovenskem farmacevtskem društvu, odgovorna urednika pa Mihaela Tršinar, mag. farm., spec., in prof. dr. Aleš Mrhar, mag. farm.



Kako se zavarovati pred finančno stisko za čas zdravljenja?

Znano je, da vedno več žensk zboli za rakom dojk. Vzroki zato so neznani, vemo pa, da obstajajo nekateri dejavniki tveganja, ki so povezani z nastankom te bolezni (zgodnji nastop menstruacije in pozna menopauza, odsotnost dojenja, prevelika telesna teža, nezdrav slog življenja ...). Na nekatere dejavnike nimamo vpliva, zagotovo pa si lahko zagotovimo finančno varnost družine v primeru, če nas doleti huda bolezen.

VEČ KOT 90 ODSOTOKOV SLOVENSКИH DRUŽIN NIMA DOVOLJ FINANČNIH VIROV ZA ZDRAVLJENJE NAJPOGOSTEJŠIH HUDIH BOLEZNI, NE DA BI SE ZADOLŽILI.

Večina Slovencev, niti zdravnikov, ne ve, da obstajajo programi, s katerimi se lahko zavarujemo za primere hudih bolezni. Če zbolimo za eno izmed hudih bolezni, prejmemo neobdavčeno izplačilo zavarovalne vsote in tako si lahko plačamo boljša zdravila, terapije in zdravnike, odplačamo dolgove, vrnemo kredite ali pokrijemo izpad svojega dohodka v času zdravljenja ... in se osredotočimo na zdravljenje namesto na denarne skrbi.

Vabljeni na ogled spletne strani www.ZavarujteHudeBolezni.si in preberite si vse, kar morate vedeti o finančni varnosti vaše družine v primeru, če zbolite.

PREGLED

ENKRAT NA MESEC

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

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



2 Nagnite se naprej in podprite desno dojko z desno roko.

Z nežnimi krožnimi gibi leve roke rahlo pritiskajte nanjo.



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



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



In kakšne spremembe sploh iščemo? Spremembe v velikosti in obliki dojk ter barvi kože, uvlečenost bradavice ali izcedek iz nje ali zatrdline. Če opazite kakršnokoli spremembo, pojdite takoj k zdravniku!



Neželeni učinek hormonskega zdravljenja raka dojk

MENOPAVZA V CVETU ŽENSKOSTI

Soočenje z boleznijo in njeno zdravljenje je za žensko z rakom dojk samo po sebi naporna preizkušnja. V primeru hormonskega zdravljenja lahko to obdobje dodatno zagrenijo hormonske težave. Čeprav se imenuje hormonsko, to zdravljenje v resnici deluje proti ženskim spolnim hormonom in pri mladi ženski povzroči prezgodnjo menopavzo.

Težave so podobne ali zaradi nenadnosti še bolj pretresljive kot pri starejših ženskah, pri katerih menopavza zaradi usihanja hormona estrogena nastopi naravno okoli 50. leta. Zajemajo vse znake: od vročinskih oblivov, težav pri spolnosti, sprememb kože, povečanja telesne teže, nespečnosti in utrujenosti ... do resnih sprememb razpoloženja, celo depresije.

To lahko marsikateri ženski vzame kar nekaj energije, ki je za dobro okrevanje še kako potrebna. Zato je pomembno, da so bolnice na morebitne težave pripravljene in da dobro vedo, kako jih lahko lajšajo, ter tudi, kako jih ne smejo. O tem smo se pogovarjali s strokovnjakinjama z Onkološkega inštituta v Ljubljani.

TRI ČETRTINE BOLNIC

Kot nam je povedala **dr. Simona Borštnar, dr. med., specialistka interne medicine**, potrebuje hormonsko zdravljenje okoli tri četrtine vseh bolnic z rakom dojk. To so tiste s tako imenovanimi hormonsko odvisnimi tumorji, pri katerih imajo rakaste celice prijemališča oziroma receptorje, na katere se vežejo hormoni. »Hormon, ki ima pomembno vlogo pri raku dojk, je ženski spolni hormon estrogen. Ta pospešuje rast in razmnoževanje celic hormonsko odvisnega raka dojk.«

Zato temelji delovanje hormonskih zdravil pri raku dojk prav na znižanju ravni ženskih spolnih hormonov oziroma za-



Fotografija: Neva Železnik

Kot nam je povedala dr. Simona Borštnar, dr. med., specialistka interne medicine, potrebuje hormonsko zdravljenje okoli tri četrtine vseh bolnic z rakom dojk.

sedbi hormonskih receptorjev, na katere se vežejo spolni hormoni. Kirurška odstranitev jajčnikov lahko nastajanje estrogena celo dokončno ustavi, vendar s tem bolnica tudi dokončno preide v menopavzo, poleg tega pa zgolj odstranitev jajčnikov ni zadostno hormonsko zdravljenje. »O najprimernejši vrsti, zaporedju in tudi trajanju zdravljenja s hormonskimi zdravili se bo zdravnik onkolog odločil glede na značilnosti tumorja, morebitne pridružene bolezni in tudi želje bolnice.«

Hormonsko zdravljenje traja vsaj pet let. »Pri razširjenem hormonsko odvisnem raku pa trajanje ni omejeno, posamezna zdravila dajemo v zaporedju, dokler učinkujejo,« pojasnjuje dr. Borštnarjeva. Navede, da dopolnilno hormonsko zdravljenje za tretjino zveča možnosti ozdravitve bolnic s hormonsko odvisnim rakom dojk po kirurškem zdravljenju. Bolnicam z napredovalo, razširjeno boleznijo pa omogoča večletno zazdravitev bolezni.

HITREJE IN HUJE

Zmanjšanje ravni estrogena v telesu sicer ugodno vpliva na zdravljenje, a ima žal tudi pomembne posledice za žensko telo in njeno počutje. Zaradi zdravljenja nastopi pri visokem deležu bolnic menopavza.



»Naravna menopavza nastopi pri slovenskih ženskah najpogosteje med 49. in 50. letom. Po podatkih Registra raka za Slovenijo je bilo leta 2007 kar 31 odstotkov bolnic z rakom dojke mlajših od 50 let. Mlajša kot je bolnica, večje težave praviloma povzroči prezgodnja

menopavza. Razlika je predvsem pred 40. letom in po njem. Po 40. letu, ko se postopno delovanje jajčnikov pri večini žensk že nekoliko zmanjšuje, lahko pričakujemo nekoliko manjše težave.« Sicer pa ima, kot še navaja dr. Uršič Vrščaja, tudi v primeru naravne me-

HORMON ŽENSKOSTI

Estrogeni so posebna kemična skupina estrona, estradiola (ta je najpomembnejši) in estriola, ki delujejo kot hormoni in imajo, kot pojasnjuje prof. Marjetka Uršič Vrščaj, številne pomembne vloge. »Vplivajo na razvoj sekundarnih ženskih spolnih znakov, po katerih se ženske ločimo od moških, to je na rast in obliko prsi, razširjeno medenico, nalaganje maščobe v predel zadnjice, bokov in stegen. Drugo ključno delovanje estrogenov pa je nastanek in uravnavanje menstruacije ter priprava maternice za nosečnost. Estrogeni so pomembni za žensko zdravje, ne samo zaradi omogočanja razmnoževanja, ampak delujejo na številne procese v telesu. Žal lahko estrogeni povečajo tveganje za raka dojke in pospešujejo rast nekaterih drugih vrst raka.«

Kot še pojasnjuje strokovnjakinja, tvorba estrogenov poteka predvsem v jajčnikih, v manjših količinah pa še v jetrih, prsih, nadledvični žlezi in podkožnem maščevju. Zanimivo je, da imajo tudi moški v krvi manjšo količino estrogena. Nastajanje estrogenov pri ženski pomagata nadzorovati dva hormona, luteinizirajoči hormon (LH) in folikel stimulirajoči hormon (FSH), predvsem pri ovulaciji.

»Z zdravljenjem raka dojke, ki je brez dvoma nujno potrebno, lahko bolj ali manj zmanjšujemo nastanek estrogenov ali tudi obeh podpornih hormonov (LH, FSH), kar lahko povzroča številne bolj ali manj izražene težave, kot je na primer menopavza.«

»Znani so podatki za bolnice, ki so prejemale kemoterapijo s ciklofosfamidom, metotreksatom in 5-fluoracilom (CMF); to kemoterapijo so veliko uporabljali pred desetletjem in več. Menopavza se je razvila pri približno 50 odstotkih bolnic, mlajših od 35 let, 80 odstotkih bolnic, starih med 35 in 40 let, in večini starejših od 40 let. Nekoliko manjši je delež bolnic, ki preidejo v menopavzo ob zdravljenju z antraciklini, spet večji pri zdravljenju s taksani. Praktično vse bolnice, pri katerih delovanje jajčnikov prekinemo s podkožnimi injekcijami zdravil, preidejo v menopavzo,« navaja dr. Borštnarjeva.

Poudarja, da je za mlade bolnice to res huda hormonska sprememba, ki vpliva tako na telesno kot na duševno počutje. »Predvsem nastopi hitro, brez pričakovanega počasnega prehoda kot pri naravni menopavzi. Težave so navadno hujše kot pri naravnem razvoju menopavze.«

PRELOMNIH 40 LET

Da mlajše bolnice prezgodnjo menopavzo veliko težje prenašajo, ocenjuje tudi **prof. dr. Marjetka Uršič Vrščaj, spec. ginekologije in porodništva**, ki je prav tako prepričana, da so težave zaradi večjih sprememb tudi v resnici veliko hujše.



Fotografija: Osební arhiv

Mlajše bolnice prezgodnjo menopavzo veliko težje prenašajo, ocenjuje prof. dr. Marjetka Uršič Vrščaj, spec. ginekologije in porodništva.

nopavze približno četrtnina žensk zelo hude klimakterične težave, ki jim onemogočajo normalno življenje in zato potrebujejo pomoč. Na drugi strani jih ima približno četrtnina zelo blage težave, tako da za meno pravzaprav komajda vedo. Ostalih 50 odstotkov je neke vmes, ko so težave sicer prisotne, a obvladljive tudi na primer z večjo telesno dejavnostjo, nehormonskim zdravljenjem, pravilno prehrano in podobnim, poudarja strokovnjakinja.

OBLIVI NELAGODJA

Med najpogostejšimi znaki prezgodnje menopavze so po njenih besedah pogosti vročinski oblivi (lahko tudi do 20-krat dnevno), nočno potenje, nočna mrzlica, nespečnost, motnje pomnjenja in/ali zbranosti.

»Po pogostnosti izstopajo prav vročinski oblivi, ki se pojavljajo v obliki nenadne, zelo opazne temne rdečice na obrazu, velikokrat spremljane s številnimi potnimi kapljicami po vsem obrazu. Vročinski obliv lahko traja le kratek čas, minuto ali dve, vendar ljudje v bližini neprijetno spremembo opazijo in prav ta nelagodnost je tisto, kar ženske najbolj vznemiri. Vročinski oblivi ne povzročajo bolečin, a so lahko zelo neprijetni.«



Močno izražene klimakterične težave zelo poslabšajo kakovost življenja, ki je pri bolnicah z rakom dojk ob že praviloma napornem zdravljenju ali po njem še posebej pomembna, poudarja dr. Uršič Vrščajeva.

»Ne smemo pozabiti na bolnice z rakom dojk, ki se po zdravljenju vrnejo v staro delovno okolje. Bolnica, obremenjena s strahom pred ponovitvijo raka in s pravkar prestanim zdravljenjem in z novimi klimakteričnimi težavami, ki jo prav tako kažejo drugačno od drugih sodelavk in sodelavcev, doživlja te težave kot hude telesne in duševne obremenitve, kar tudi v resnici so. Še posebno v današnjem svetu, kjer je skoraj praviloma bolj malo prostora za sočutje in modrost, ki pomeni tudi razumeti in spoštovati težave drugega,« dodaja.

(NE)PRIPRAVLJENOST

»V množici podatkov in načrtovanih ukrepov za zdravljenje, ki sledijo potrditvi raka dojk pri mladih bolnicah, so težave z meno, ki bo nastopila ali pa tudi ne in bo lahko bolj ali manj izražena, potisnjene v ozadje.«

Prof. Uršič Vrščajeva meni, da bi bilo najbolje, da v primeru, ko tovrstne zaplete med zdravljenjem pričakujejo, bolnico na to opozorijo in jo o teh težavah na naslednjem pregledu tudi povpraša-

**Pri mladih
bolnicah je
menopavza
navadno
prehodna, če
le ni nastala
zaradi
odstranitve
ali obsevanja
jajčnikov.
Delovanje
jajčnikov se
obnovi in
menstruacije
se povrnejo.
Bolnice
lahko po
zaključenem
zdravljenju
zanosijo in
rodijo.**

jo. »Prepričana sem, da vedno več onkologov že zdaj dela tako.«

Ker bolnik ob prvem pogovoru pri internistu onkologu, ko je pred uvedbo zdravljenja dovršen del pogovora namenjen prav neželjenim učinkom, dejansko »sliši« le malo informacij, so te zapisane tudi v brošuri, ki jo vzame s seboj. Pogovor o težavah in njihovem lajšanju sledi

tudi ob nadaljnjih pregledih, je potrdila dr. Borštnarjeva.

BREZ HORMONSKEGA NADOMEŠČANJA

Lajšanje menopavznih težav je pri bolnicah z rakom dojk nekoliko bolj zapleteno kot sicer. »Nadomestno hormonsko zdravljenje, ki nadomesti manjkajoče



IZJAVI BOLNIC

Tanja Spanič: »Nisem se dala«

Diagnoza: leta 2008, starost 26 let

Zdravljenje: kemoterapija in po treh ciklikih kemoterapije (ker se menstruacija ob tem ni ustavila) še zdravljenje z LHRH agonisti (zoladex), ki preprečujejo delovanje jajčnikov, operacija (in pozneje rekonstrukcija) dojk.

»Trajalo je približno dva meseca, da sem začela čutiti prve znake menopavze, in sicer predvsem vročinske oblike. Vročinski oblivi so me ves čas spremljali. Za njihovo lajšanje sem uporabljala različne zeliščne pripravke, ki pa niso imeli večjega učinka. Dvakrat sem imela terapije z akupunkturo (vsakič po 10 seans) na Onkološkem inštitutu. To je pomagalo, ampak za kakšen mesec ali dva, potem se je vse spet ponovilo.

Drugih izrazitih težav nimam. Mogoče opažam, da sem včasih bolj razdražljiva, ampak se skušam nadzirati. Zdaj prejemam zoladex že več kot dve leti in pol in ga bom jemala predvidoma še do jeseni.

Fotografija: Osební arhiv



HORMONSKO ZDRAVLJENJE RAKA DOJK

Koliko zdravil je na voljo za hormonsko zdravljenje raka dojk in kdaj je potrebna odstranitev jajčnikov, odgovarja dr. Simona Borštnar.

- **Pri premenopavznih bolnicah** se za dopolnilno hormonsko zdravljenje predpiše antiestrogen tamoksifen. Po trenutnih priporočilih traja tako zdravljenje **pet let**. Pri mladih premenopavznih ženskah tamoksifenu večkrat dodamo zdravila, ki prekinajo tvorbo estrogenov v jajčnikih, v obliki podkožnih injekcij, in to vsake štiri tedne v roku dveh do petih let. Pri takih bolnicah lahko predlagamo tudi kirurško odstranitev jajčnikov, vendar z zavedanjem, da bo bolnica s takim posegom dokončno prešla v menopavzo, kar ni vedno potrebno.

- **Pri premenopavznih bolnicah** s hormonsko odvisnimi raki, ki imajo že **razširjeno bolezen**, je **kirurška odstranitev jajčnikov** in s tem dokončna menopavza zelo smiselna odločitev.

- **Pri pomenopavznih ženskah** za dopolnilno hormonsko zdravljenje izberemo ali tamoksifen ali zaviralce aromataze. Poznamo tri vrste zaviralcev aromataz, in sicer: anastrozol, eksemestan in letrozol.

- **Pri zdravljenju razširjene bolezni** predpisujemo še fulvestrant v obliki injekcij v mišico enkrat mesečno in megestrol acetat v obliki tablet.

Fotografija: DigitalVision

spolne hormone in zelo pomaga ženskam z menopavznimi težavami, pri bolnicah z rakom dojk strogo odsvetujemo. Tako zdravljenje lahko namreč spodbudi rast in razmnoževanje rakavih celic in s tem ponovitev raka dojk,« poudarja dr. Borštnarjeva. Tudi naravni rastlinski pripravki, ki vsebujejo estrogen, kot sta soja in cimiciguga (grozdnata svetilka),

najverjetneje prav tako pomenijo tveganje, zato jih odsvetujemo.

Obe strokovnjakinji sta nanizali nekaj ukrepov, ki vsaj deloma ublažijo menopavzne težave.

1. Telesna dejavnost

Že dolgi sprehodi pogosto blagodejno delujejo na telo in zmanjšujejo živčnost ter nespečnost.

2. Prilagojena prehrana

Lahka prehrana in le nežno začinjena hrana, brez kave in alkoholnih pijač,

zmanjšuje nastanek vročinskih obli-
vov.

3. Sprostitev

Masaže, joga, meditacija in druge dejavnosti lahko omilijo stres, povezan z boleznijo in zdravljenjem ter njegovimi stranskimi učinki.

4. Akupunktura

V svetu in v Sloveniji (že več kot desetletje) je to uveljavljena in dokaj učinkovita oblika zmanjševanja klimakteričnih težav pri bolnicah z rakom dojk. Njen

Moja izkušnja s samo boleznijo in bojem je na splošno pozitivna. Bilo je nekaj slabosti in pomanjkanja energije, ampak se nisem dala. Ves čas sem zraven še nekaj počela zase in za svojo dušo, hodila na sprehode, se seznanjala z zdravo prehrano in naravi prijaznim načinom življenja. Mogoče je bil to čas zame. Zdaj se skušam teh načel držati. Najtežje mi je bilo ostati močna tudi v težkih trenutkih, ampak mi je ob podpori partnerja, družine in prijateljev to uspelo!«

Rebeka Potočnik:

»Grem naprej, z vetrom v lasih«

Diagnoza: leta 2010, starost 31 let (ko je še dojila)

Zdravljenje: operativna odstranitev leve dojke in podpazdušnih bezgavk, kemoterapija in obsevanje, zdravljenje z LHRH agonisti (zoladex). Ker so testi pokazali, da gre za dedno okvaro gena, se je odločila še za odstranitev druge dojke in varovalnih bezgavk ter odstranitev jajčnikov. Operirana je bila januarja.



Fotografija: Osební arhiv

»Na to, da sem v 'umetni meni', so kazali občasni vročinski oblivi. Glede na celotno zdravljenje me potenje in vročinski oblivi niso toliko ovirali. V glavi sem si zastavila koncept in bila sem prepričana, da bo vse tako, kot mora biti.

Zdaj sem že dobrega pol leta v meni. Vesela sem, da sem vztrajala pri svoji odločitvi za odstranitev jajčnikov. Težko si predstavljam, da bi morala živeti z mislijo na to, da imam še neke v sebi morebitno žarišče ... Tega ni več. Počutim se odlično, morda ravno zato, ker sem prepričana, da sem naredila vse, kar sem lahko.

Če pa se (čeprav redko) pojavi tista minuta vročice, vzamem v roke pah-ljačo in po 60 sekundah grem naprej, z vetrom, ne v lasulji, v lasih!«



NEŽELENI UČINKI

V grobem lahko neželene učinke hormonskih zdravil delimo na splošne, ki se bolj ali manj pojavijo pri vseh hormonskih zdravilih, in na tiste, ki so vezani na določena hormonska zdravila. Dr. Simona Borštnar izpostavlja naslednje:

1. Splošni neželeni učinki, ki nastanejo tako pri premenopavznih kot pri pomenopavznih ženskah zaradi zmanjšanja ravni spolnih hormonov, so:

- vročinski oblivi
- potenje
- zmanjšana spolna sla.

2. Splošni neželeni učinki, značilni bolj za premenopavzno kot pomenopavzno bolnico, so še:

- razdražljivost
- depresija
- motnje zbranosti
- povečanje telesne teže
- suha nožnica in bolečine med spolnim odnosom.

3. Neželeni učinki, ki so značilni za posamezno vrsto hormonskih zdravil:

- TAMOKSIFEN: **poveča tveganje za tvorjenje strdkov v krvnih žilah**, kar lahko privede do razvoja globoke venske tromboze in pljučne embolije. Povzroči lahko zadebelitev sluznice maternice in nekoliko poveča tveganje za rak telesa maternice. Redko lahko povzroči izpuščaje, krče v mišicah, izpadanje las.
- ZAVIRALCI AROMATAZ v nasprotju s tamoksifonom **povzročijo izgubo kostne gostote** in s tem povečajo tveganje za razvoj osteoporoze ter zaplete, povezane s tem. Povzročajo tudi **bolečine v mišicah in sklepih**.

učinek traja praviloma nekaj mesecev, ko jo je mogoče tudi ponoviti.

5. Izbrani antidepresivi

Ob depresiji bo zdravnik predpisal ustrezen antidepresiv. Vsi niso primerni, ker lahko spremenijo presnovo hormonskih zdravil in zmanjšajo njihov učinek. O primernosti antidepresiva bo presodil onkolog in po potrebi v dogovoru s psihiatrom predlagal ustrezno zamenjavo.

6. Krema in vlažilna sredstva

Pri suhi koži pomaga nanašanje vlažilnih krem in pri suhi nožnici nevtralne kreme. Že nežna otroška krema, kateri niso dodani hormoni, lahko prepreči suho nožnico in tako zmanjšuje težave pri spolnih odnosih.

7. Menjava zdravil

»V primeru res hudo izraženih klimakteričnih težav, ki ogrožajo normalno življenje bolnice, je pravilno obravnavati njen primer na skupnem (mamarnem) konziliju in ob upoštevanju lastnosti tumorja ter ostalih dejavnikov pretehtati še druge možnosti zdravljenja raka dojke ali v skrajni sili in ob res zelo redkih pogojih pretehtati tudi uporabo določene oblike nadomestnega hormonskega zdravljenja za zmanjševanje klimakteričnih težav,« še poudari prof. Uršič Vrščajeva. »Morda bi ob tem omenila, da lahko nadomestno hormonsko zdravljenje brez bojzani uporabljamo pri bolnicah z nekaterimi drugimi vrstami raka, kot je

na primer ploščatocelični rak materničnega vratu.«

VPLIV NA KOSTI IN ŽILE

Nekatere oblike hormonskega zdravljenja raka lahko povečajo tveganje za nastanek nekaterih bolezni. Tako tamoksifen poveča tveganje za tvorjenje strdkov v krvnih žilah, kar lahko privede do razvoja globoke venske tromboze in pljučne embolije, pojasnjuje dr. Borštnarjeva. Zato pa tamoksifen ne poveča tveganja za osteoporozo, ampak ima celo ugoden vpliv na kostno gostoto in ugodno vpliva na srce in ožilje. A »če temu zdravilu priključimo odstranitev jajčnikov, se tveganje za izgubo kostne gostote in osteoporozo poveča. Za zaviralce aromataze, ki jih predpisujemo pomenopavznim bolnicam, pa vemo, da je izguba kostne gostote in osteoporoza znan neželen učinek tega zdravila. Vedno več podatkov kaže tudi na to, da ta zdravila povečajo tveganje za bolezni srca in ožilja.«

Zato bolnicam, ki so na zdravljenju z zaviralci aromataze, priporočajo meritev kostne gostote ob začetku zdravljenja in nato enkrat na leto. »V primeru zmanjšanja kostne gostote v področje osteopenije priporočamo vitamin D in kalcij, v primeru razvoja osteoporoze pa poleg tega še zdravljenje z bisfosfonatom ali drugim zdravilom, ki bo preprečilo nadaljnji razkroj kosti.«

Zato bolnicam, ki so na zdravljenju z zaviralci aromataze, priporočajo meritev kostne gostote ob začetku zdravljenja in nato enkrat na leto. »V primeru zmanjšanja kostne gostote v področje osteopenije priporočamo vitamin D in kalcij, v primeru razvoja osteoporoze pa poleg tega še zdravljenje z bisfosfonatom ali drugim zdravilom, ki bo preprečilo nadaljnji razkroj kosti.«

TIHO TRPLJENJE

Kljub neželenim učinkom, ki lahko spremenijo hormonsko zdravljenje raka, pa le redkokatera bolnica zdravljenje opusti.

»Pri pomenopavznih bolnicah lahko ob hujših neželenih učinkih enega hormonskega zdravila tega zamenjamo za drugega. Tamoksifen lahko zamenjamo za zaviralec aromataze ali obrnjeno. Menjamo lahko tudi vrsto zaviralca aromataze,« je povedala dr. Simona Borštnar, dr. med., specialistka interne medicine. A marsikatera bolnica o svojih težavah celo molči, čeprav so hude. »Dokler je ženska zdrava, si težko predstavlja, kako je ženskam, ko izvejo, da imajo raka dojke. Njim je zdravljenje raka tisti hip najpomembnejše in posledice zdravljenja, na primer težave zaradi prezgodnje menopavze, so drugotnega pomena. Zato bolnice na te svoje težave opozorijo praviloma le, ko postanejo težave nevzdržne,« meni prof. Marjetka Uršič Vrščaj, specialistka ginekologije in porodništva.

POMAGA TUDI SMEH

Kot še ugotavlja slednja, bolnice svoje težave še najlažje in najpogosteje zapajo svojim izbranim ginekologinjam ali ginekologom, veliko redkeje pa ostalim zdravnikom, še posebej, če so moškega spola. »Žal je še vedno prisotna miselnost, da so klimakterične težave, podobno kot spolnost, nekaj, o čemer ne spregovorimo radi. Spregovorijo pa bolnice, če jih o teh težavah prijazno in na primeren način sami povprašamo.« Sicer pa je vsaj pri mladih bolnicah menopavza navadno prehodna, če le ni nastala zaradi odstranitve ali obsevanja jajčnikov. Delovanje jajčnikov se obnovi. Menstruacije se povrnejo. Bolnice lahko po zaključenem zdravljenju zanosijo in rodijo, še pove dr. Borštnarjeva. Tudi naravna menopavza se v tem primeru praviloma pojavi takrat kot pri ostalih ženskah, doda prof. Uršič Vrščajeva, ki navede: »Da se menstruacija povrne, je veliko večja verjetnost pri mladih ženskah, do 35. ali 40. leta. Po 40. letu je z vsakim dodanim letom možnost povrnitve menstruacije pomembno manjša.« Zato je po njenem mnenju eno pomembnih »orožij« v spopadu s tako imenovano umetno menopavzo »samoposmeh« težavam, ki so zgolj prehodne in bodo zagotovo minile, verjetno že po nekaj mesecih, in niso življenjsko nevarne. »S smehom samemu sebi lahko omilimo veliko stvari, če težave niso prehude, res pa je, da je mnogim bolnicam, obremenjenim z boleznijo, to težko storiti.«

Urša Blejc

NOVOSTI PRI ZDRAVLJENJU RAKA DOJK

Članice in člani Europe Donne, bolnice in bolnike z rakom dojk ter njihove svojce, ki jih novosti na področju zdravljenja raka dojk posebej zanimajo, vabimo na že 6. informativno-izobraževalni seminar, ki bo v petek, 18., in v soboto, 19. novembra 2011, v hotelu Lucija v Portorožu. Začel se bo v petek ob 16. uri s prijavo udeležencev in nadaljeval z obravnavo treh aktualnih tem, dovolj časa pa bo tudi za razpravo.

Novosti pri sistemskem zdravljenju raka bo znova predstavila **onkologinja dr. Simona Borštnar, dr. med., specialistka interne medicine na Onko-**

loškem inštitutu v Ljubljani, ki je že na dveh seminarjih navdušila udeležence. V procesu sistemskega zdravljenja, ki ga zdravniki prilagajajo vsakemu bolniku oziroma bolnici posebej, se bolnikom porajajo številna vprašanja, na katera ne dobijo vselej sprotnih odgovorov, zato bo tokrat dovolj časa tudi zanje.

Pomen, potek in posledice obsevanja pri zdravljenju raka dojk, ki je poleg kirurškega in sistemskega najpogostejši način zdravljenja, bo predstavila **Tanja Marinko, dr. med., specialistka onkologije z radioterapijo na OI** v Ljubljani. **O spolnosti pri raku dojk**, temi, ki je še

vedno velik tabu v slovenskem prostoru in se je celo strokovnjaki redko dotaknejo, bosta spregovorili **Sanja Rozman, dr. med., specialistka medicine dela, prometa in športa ter psihoterapevtka z Inštituta za rehabilitacijo invalidov Soča v Ljubljani**, in **izr. prof. dr. Marjetka Uršič Vrščaj, dr. med., specialistka ginekologije in porodništva na OI** v Ljubljani.

Udeležence prosimo, naj si že vnaprej pripravijo vprašanja, na katera želijo odgovore, lahko pa jih pošljejo na Europo Donno v pisni obliki ob prijavi na seminar.

Spremljajoči program, ki bo obogatil predavanja strokovnjakov, bo na sporedu v soboto. Udeleženci se bodo lahko odločili za jogo, ki jo bo vodila Alenka Lobnik Zorko, ali pa za kopanje, sprehode in druženje.

Glede na razpoložljive zmogljivosti bomo na seminar sprejeli največ 150 udeležencev.

Prijavnice pošljite na naslov: **Europa Donna**, Zaloška cesta 5, 1000 Ljubljana najkasneje do 10. oktobra oziroma **do zasedbe mest**. Za članice ED velja seminar 30 evrov, za svojce in nečlane 55 evrov.

Izvedbo programa bo finančno podprla AGENCIJA MORI, Zavarovalno zastopanje, d.o.o., Maribor.

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

ki bo **v petek, 18., in v soboto, 19. novembra 2011**,
v hotelu Lucija **v Portorožu**

Ime in priimek:

Ulica:

Kraj: Poštna številka:

Tel./GSM: Elektronski naslov:

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

Prenočevanje v 2-posteljni sobi: ☐ da ☐ ne

Prenočevanje v 1-posteljni sobi z doplačilom 35 evrov: ☐ da ☐ ne
(Doplačilo neposredno na recepciji hotela pred odhodom.)

Ne potrebujem prenočišča: ☐ ne

Vozovnica javnega prevoza do Ljubljane: ☐ da ☐ ne

Rezervacija za avtobusni prevoz iz Ljubljane: ☐ da ☐ ne

V soboto, 19. novembra, dopoldne med 11. in 13. uro se želim udeležiti
(ustrezno, prosimo, obkrožite!):

- a) joge (vodi Alenka Lobnik Zorko)
- b) kopanja
- c) sprehodov in druženja.

Odhod avtobusa iz Ljubljane bo v petek, 18. novembra 2011, ob 12. uri izpred Hale Tivoli (avtobus se bo ustavil tudi v Postojni).

Povratak bo v soboto ☐ ob 16. ☐ ali 17. uri (želeno obkrožite!)

Ob predložitvi vozovnice bomo udeleženkam, ki niso iz Ljubljane, povrnili stroške javnega prevoza do Ljubljane že na seminarju.

Prijave pošljite na naslov: **Europa Donna**, Zaloška c. 5, 1000 Ljubljana.

Prijave sprejemamo do zasedbe mest oziroma najkasneje do 10. oktobra 2011.

Potrdilo, da ste uvrščeni na seminar, in program seminarja boste prejeli po pošti do 25. oktobra 2011, na katerem bo tudi številka računa za plačilo prispevka oziroma donacije, ki je za članice ED 30 evrov in za družinske članke 55 evrov.
Za udeležence, ki ne bodo prenočevali, je seminar brezplačen, pošljejo naj samo prijavo.

Datum:

Podpis:



Prof. dr. Branko Zakotnik, dr. med., specialist internist na OI v Ljubljani in koordinator dejavnosti Sveta za spremljanje Državnega programa obvladovanja raka 2010–2015

NAJCENEJŠE ZDRAVLJENJE JE PREVENTIVA

Po svetu in pri nas se življenjska doba daljša, z njo pa se večja tudi število obolenih za rakom. Večina ljudi zboli po 50. letu starosti, zato je prav starost eden najnevarnejših dejavnikov za nastanek raka. Napovedujejo, da bo umrljivost za rakom v naslednjem desetletju pogostejša od umrljivosti zaradi bolezni srca in ožilja.

V Sloveniji je pred dobrimi tremi desetletji za rakom zbolelo okrog 4000 oseb na leto, danes jih zboli že blizu 12.000 (od tega več kot polovica moških), umre pa jih prek 5000. Pri moških se je obolevnost v zadnjih desetletjih povečala za 40 in pri ženskah za 35 odstotkov ter umrljivost pri moških za 11 in pri ženskah za 14 odstotkov. Petletno preživetje je pri moških 50- in pri ženskah 65-odstotno. V Sloveniji je trenutno okrog 80.000 obolenih za rakom. Iz podatkov Registra raka RS je moč sklepati, da bo med rojenimi leta 2005 do svojega 75. leta starosti zbolel za rakom vsak drugi moški in skoraj vsaka tretja ženska.

■ **Kot soavtor in koordinator petletnega Državnega programa obvladovanja raka (DPOR), ki ga je Vlada RS sprejela marca 2010, dodobra poznate njegov namen in cilje. Je to prvi tovrstni program v Sloveniji? Ga imajo tudi v drugih državah?**

Svetovna zdravstvena organizacija (SZO) je dala državam po svetu pobudo za oblikovanje programov obvladovanja raka, da bi v svojih okoljih izoblikovale jasne cilje, kako zmanjšati obolevnost in smrtnost zaradi raka. Izoblikovale naj bi tudi merila, s katerimi bi preverjale, ali z ukrepi, zapisanimi v programih, dosegajo cilje ali ne. Če bo uspelo te cilje udejanjiti in bolezen preprečiti ali jo dovolj zgodaj odkriti, uspešno pozdraviti in zagotoviti bolnikom kakovostno živ-



ljenje, bo mogoče črnoglede napovedi celo spremeniti.

V Sloveniji je bilo pred leti že nekaj poskusov oblikovanja podobnih programov, vendar v praksi niso zaživali. DPOR smo oblikovali štiri leta, pri tem pa so sodelovali domači in tuji strokovnjaki različnih usmeritev, tudi izvedenci SZO. Čeprav je program uradno časovno omejen z letnico 2015, je v resnici trajen in ga bomo v prihodnjih letih nadgrajevali.

■ Katere osnovne cilje želimo doseči z DPOR do leta 2015?

S primarno preventivo (ozaveščanjem, uravnoteženo prehrano, odrekanjem tobaku in alkoholu, s telesno dejavnostjo, izogibanjem sevanju ...) in z dobrim odzivom vabljenih na presejanja v okviru programov ZORA, DORA in SVIT želimo **zmanjšati stopnjo obolenosti za rakom**.

Z zaviranjem incidenčne stopnje, z zgodnjim odkrivanjem bolezni in kakovostnim zdravljenjem želimo **zmanjšati stopnjo umrljivosti** pri obeh spolih za deset odstotkov, **povečati petletno preživetje** po postavljeni diagnozi pri ženskah za 12 in pri moških za 10 odstotkov, onkološkim bolnikom **omogočiti kakovostnejše življenje** ter zagotoviti bolnikom z napredovalo boleznijo **ustrezno paliativno oskrbo**.

■ Katera področja vključuje DPOR?

Vsa področja, ki jih skuša DPOR izboljšati in uskladiti, so izjemno pomembna in v veliki meri enakovredna. Koordinira jih vodja, zaobjemajo pa:

- **preprečevanje in zgodnje odkrivanje raka**, kar je mogoče doseči z učinkovito primarno (ozaveščanjem, zdravim načinom življenja, osebno odgovornostjo za zdravje ...) in sekundarno preventivo (presejanjem),

- **diagnostiko in specifično onkološko zdravljenje** po mednarodno veljavnih smernicah, z zagotavljanjem multidisciplinarnih obravnav, z enako dostopnostjo do zdravljenja, z enako kakovostjo storitev ...,

- **celostno rehabilitacijo bolnikov** z rakom pred zdravljenjem in po njem ter njihovo ponovno vključevanje v aktivno življenje,

- **paliativno oskrbo** rakavih bolnikov v okviru nacionalnega programa paliativne oskrbe za vse bolnike ne glede na vrsto bolezni (možganske poškodbe, poškodbe hrbtenice, posledice kardio-

vaskularnih obolenj ...) in kraj bivanja (med bolniki, ki potrebujejo paliativno oskrbo, je rakavih več kot polovica),

- **izobraževanje strokovnjakov onkologov in drugega zdravstvenega osebja**, ki sodeluje pri obravnavi onkoloških bolnikov, ter nadzor nad izobraževanjem,

- **raziskovalno dejavnost** – z vključevanjem bolnikov v klinične raziskave, učinkovitejšim povezovanjem raziskovalnih skupin, s sodelovanjem v mednarodnih projektih,

- **informatiko** – standardiziranje zdravstvene dokumentacije, uvajanje elektronskega vodenja dokumentacije in povezav z Registrom raka RS,

- **sodelovanje s civilno družbo** pri ozaveščanju bolnikov in javnosti o pravicah ter dolžnostih bolnikov in z vključevanjem v sistem zdravstvene politike,

- **permanentno spremljanje bremena raka**, za kar že vrsto let uspešno skrbi Register raka RS.

■ Kakšna je pravzaprav vloga koordinatorja Sveta za spremljanje DPOR?

Za koordinatorja Sveta, v katerem sodelujejo predstavniki stroke sekundarnih in terciarnih ustanov za zdravljenje raka, ministrstva za zdravje, Zavoda za zdravstveno zavarovanje, predstavniki družinske medicine s primarne ravni zdravljenja in civilne družbe, sem bil imenovan letos spomladi. Osnovna naloga sveta in koordinatorja je povezati posamezna področja v organizacijsko celoto in zagotoviti sinhrono delovanje. Ta sicer delujejo v prid obvladovanja raka, vendar nepovezano, mnoga ne ustrezajo strokovnim kadrovskim zahtevam, niso ustrezno materialno opremljena in ne obravnavajo zadostnega števila bolnikov. Nekatera področja se v praksi nikoli ne srečajo, na primer primarna in sekundarna raven zdravljenja. To vrzel bo DPOR odpravil.

Definirati in koordinirati pa je treba tudi merila učinkovitosti delovanja na posameznih področjih in doreči, katere pojave bomo v okviru programa merili, kako jih bomo izpopolnjevali, nadgrajevali in zagotavljali primerjavo z merjenji, ki jih v okviru Registra raka RS že izvajamo (incidenca, prevalenca, umrljivost, preživetje). Dosedanja merjenja kažejo, da smo pri pogostih vrstah raka že veliko dosegli (na primer: pri raku na črevesju in danki se je preživetje v zadnjih 20 letih podvojilo, umrljivost pri raku dojke je močno upadla). Parametri in poročila o

Fotografija: Photo Alto

Fotografija: Iaka Koren

Prof. dr. Branko Zakotnik:
»S primarno preventivo, kamor sodi skrb za lastno zdravje, izboljševanje prehranjevalnih navad, odpovedovanje kajenju in pitju alkohola, redna telesna dejavnost, izogibanje pretiranemu sončenju in drugim oblikam sevanja, je mogoče preprečiti najmanj tretjino rakavih bolezni.«



izvajanju DPOR bodo na voljo tudi širši javnosti prek spleta.

■ Bolniki pravijo, da je v procesu zdravljenja najbolj nedorečena celostna psihosocialna rehabilitacija, ki naj bi se začela že s pripravo na zdravljenje in še intenzivneje po njem.

Za ozdravljene bolnike (pozdravi se jih okrog 60 odstotkov) je rehabilitacija enako pomembna kot zdravljenje. Ker smo se v preteklosti usmerjali predvsem v diagnostiko in zdravljenje, je bilo to področje res nekoliko zapostavljeno. Mnogi bolniki odhajajo iz bolnišnic neobgleni, ne vedo, kako naj se prehranjujejo, ali smejo uživati meso in mlečne izdelke, dvigovati bremena, ali smejo delati na zemlji, mnoge je strah, da se bo bolezen vrnila ... Veliko žensk po operaciji dojke ima težave z gibljivostjo in zatekanjem rok, mnogi tudi s kronično telesno in duševno bolečino. Okolje, v katerega se vračajo, jih obremenjuje s kopico nasprotujočih si informacij in mnogi se zatečejo tudi k alternativni. Seveda zunanji informacij ne bo mogoče zaježiti. Dolžnost lečečega onkologa je, da bolnika pripravi na zdravljenje, mu

Med pogovorom je prof. Zakotnik osvetlil še mnogo strokovnih dejstev in nekaj zanimivosti iz osebnega življenja, med drugim tudi to, da medicina ni bila njegov otroški sen, a se je vseeno prav odločil. Zapisal se je internistični onkologiji, ki prinaša iz dneva v dan nova spoznanja in boljše rezultate. Od kar so mu prizanesli z dežurstvi, posveča več časa družini in soprogi, zdravnici Jožici Maučec Zakotnik, dr. med., ki vodi program Cindi in skrbi za presejalni program SVIT. V svoj preventivni program je vključil predvsem kolesarjenje, saj se vozi na Onkološki inštitut s kolesom tudi pozimi, če le ni preveč snega.

pojasni potek in svetuje obliko rehabilitacije, ki bo omogočila čimprejšnjo vrnitev na delo. Zaradi finančnih težav v zdravstvu rehabilitacija ni povsod avtomatično ali v celoti zagotovljena. Temu področju se bomo v okviru DPOR posebej posvetili.



Fotografija: Iaka Koren

Zdravljenje raka je kompleksno, če ena od metod zdravljenja (kirurgija, obsevanje, sistemsko zdravljenje) zataji, se posledice odrazijo tudi na drugi.

■ Dotakniva se še izobraževanja. Je onkologija dovolj vpeta v študijski program medicine? Izkušnje kažejo, da zdravniki na primarni ravni zelo malo vedo o raku. Ob sumu pacienta, da je zbolel za rakom, pogosto brezbržno zamahnejo z roko in se mu resneje posvetijo šele, ko je rak že napredoval.

Na dodiplomskem študiju medicine se izobraževalni programi zelo počasi spreminjajo. Predmetov je veliko, tedenski fond ur, namenjen onkologiji, je še vedno tak kot pred tridesetimi leti,

ko je bila incidenca raka trikrat manjša. Na oddelkih, kjer zdravijo raka, opravijo študentje le dober teden vaj. Zaradi naraščanja obolelih za rakom bi kazalo nameniti onkologiji že med študijem vsaj 30 odstotkov več časa. Onkološka znanja so pomanjkljivo zastopana tudi pri obnavljanju licence, ki jo morajo družinski zdravniki opraviti na vsake toliko let. Izobraževalni program za obnovo licence ni predpisan, izbirajo ga zdravniki sami. Seveda vseh družinskih zdravnikov ne smemo metati v isti koš, nekateri si na lastno pobudo nabirajo tudi onkološka znanja. Izobraževanje na vseh ravneh je pomembno področje DPOR.

■ In kako pridobivate nova znanja že oblikovani specialisti?

Seveda sta za to potrebna podiplomski študij in kontinuirano izobraževanje skozi vso aktivno delovno dobo. Na Onkološkem inštitutu se redno seznanjamo z novostmi vsako sredo zjutraj, večkrat letno pa tudi na strokovnih srečanjih, kot sta na primer *Onkološki vikend* in *Dnevi internistične onkologije*, z vključevanjem v domače in tuje raziskave, z aktivno udeležbo in preverjanjem lastnih ugotovitev na mednarodnih kongresih in konferencah ter tudi s študijem domače in tuje strokovne literature. Svoje znanje nadgrajujemo še s pripravo in objavami prispevkov v domačih in tujih strokovnih revijah.

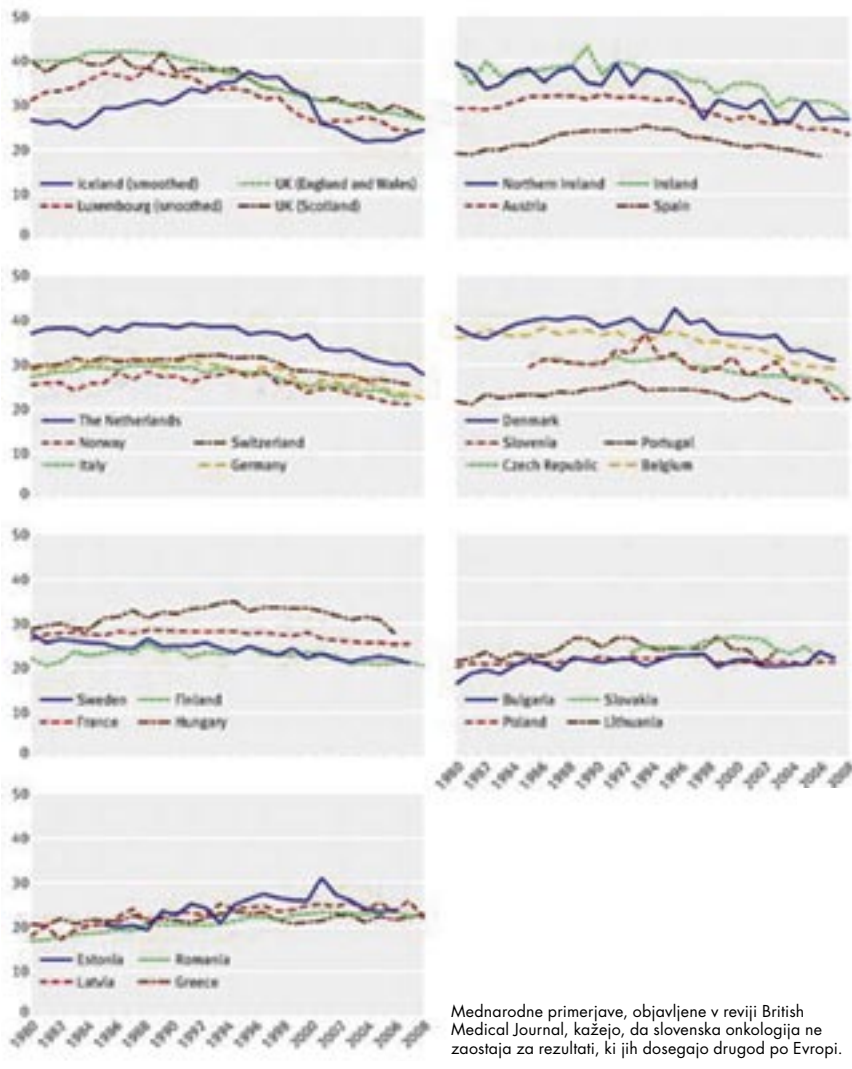
■ Kaj pričakujete od sodelovanja civilne družbe?

Predvsem aktivnosti na področju primarne preventive, s katerimi bi lahko zmanjšali obolevanje za rakom za okrog 30 odstotkov. Preventiva je najcenejši in najučinkovitejši način spopada z rakom. Civilna družba z aktivnostmi, ki spodbujajo odzivnost izbrane populacije na presejanje v programih ZORA, DORA in SVIT, pripomore k zgodnejšemu odkrivanju bolezni in bolj verjetni ozdravitvi. Ima pa tudi veliko vlogo pri seznanjanju bolnikov z njihovimi pravicami in dolžnostmi ter širše javnosti z omejitvami, ki jih ima onkološka veda na določeni stopnji razvoja. Ljudje morajo razumeti, da onkologija, enako kot tudi druge vede v fazi razvoja, ne more zagotavljati stodostotne uspešnosti. Pomembno je, da civilna družba sodeluje pri oblikovanju zakonodaje, da je vključena v proces odločanja in si prizadeva, da bi bile vsem prebivalcem Slovenije zagotovljene enake možnosti zdravljenja in rehabilitacije ne glede na kraj bivanja in vrsto raka.

■ Velik poudarek dajete preventivi in pravočasnemu odkritju bolezni. Če bi ljudje pri zaznavi sprememb, na primer na debelem črevesu in danki, ukrepali dovolj zgodaj in se v še večjem številu odzivali na presejanje, bi se izognili hudim težavam in bolečinam, ki jih v procesu zdravljenja čakajo.

Res je. Z zgodnjim odkrivanjem predrakavih sprememb in njihovim odstranjevanjem zmanjšamo možnost, da bi se rak razvil, z dovolj zgodnjim odkritjem pa povečamo možnost ozdravitve in zmanjšamo umrljivost. To pa pomeni tudi, da bo porabljenih manj zdravil, da

Umrlijivost za rakom dojk v evropskih državah v obdobju od leta 1980 do 2008



Mednarodne primerjave, objavljene v reviji British Medical Journal, kažejo, da slovenska onkologija ne zaostaja za rezultati, ki jih dosegajo drugod po Evropi.

bodo posegi cenejši in čas rehabilitacije krajši ter nadaljnje aktivno in kakovostno življenje zagotovljeno.

■ Kam bi uvrstili slovensko onkologijo danes?

Za oceno so relevantni edino mednarodno primerljivi podatki, ki jih objavljajo v uglednih onkoloških revijah in publikacijah. Po preživetju rakavih bolnikov smo med evropskimi državami nekje v sredini, po dovolj zgodaj odkritem raku, zlasti na črevesju in danki, smo bolj na repu, po manjši umrljivosti zaradi raka dojk smo celo boljši od mnogih evropskih držav. Pri raku testisa, enem od najpomembnejših meril kakovosti internistične onkologije, ki je postal s sistemskim zdravljenjem že skoraj povsem ozdravljiv, dosegamo že tudi v Sloveniji 95-odstotno ozdravitev.

Čeprav slovensko onkologijo še vedno pesti vrsta težav (obravnavajo pogostih vrst raka je razdrobljena po slovenskem prostoru, še vedno niso dovolj natančno opredeljeni pogoji, ki jih morajo izpolnjevati ustanove za diagnosticiranje in zdravljenje raka, nadzor in informacijska povezanost sta pomanjkljiva, vsi presejalni programi se še ne izvajajo na celotnem območju Slovenije, nepregledno in nedorečeno je tudi financiranje), ki jih želimo prav z DPOR čim prej odpraviti, lahko na podlagi številnih mednarodnih primerjav rečemo, da slovenska onkologija ne zaostaja za rezultati, ki jih dosegajo drugod po Evropi.

Zdravljenje raka je kompleksno, če ena od metod zdravljenja (kirurgija, obsevanje, sistemsko zdravljenje) zataji, se posledice odrazijo tudi na drugi.

Danica Zorko



ZAKAJ BI TRPELI IN STISKALI ZOBE?

Ljudje pravijo, da so med najhujšimi bolečinami: zobobol, bolečine zaradi ledvičnih kamnov in porodne bolečine. Vsakdo, ki ga je že kdaj kaj bolelo, ve, da zaradi katerih koli močnih bolečin ni mogoče normalno živeti, kaj šele normalno opravljati svoje delo.

Zanimivo je, da ljudje pri podobnih poškodbah ali boleznih zelo različno zaznavajo bolečino. Nekatere lahko zelo boli, drugi pa za podobno poškodbo skoraj ne potrebujejo sredstev proti bolečini.

Strokovnjaki, ki se ukvarjajo z lajšanjem oziroma zdravljenjem bolečine, pravijo, da obstajajo za vse vrste bolečin sredstva, ki jih blažijo. Zakaj torej stiskati zobe in molče trpeti? Vsi imamo pravico do življenja brez bolečin, zato se v primeru bolečin pogovorimo z zdravnikom, če so protibolečinska zdravila za nas primerna.

O bolečinah smo se pogovarjali s **prim. mag. Ksenijo Mahkovic Hergouth, dr. med., specialistko anesteziologije iz ambulate za zdravljenje bolečine na Onkološkem inštitutu v Ljubljani.**

BOLEČINA

Kaj pomeni biti brez bolečine, se zavemo šele takrat, ko se z njo soočimo. Vemo pa tudi, da nas pogosto prav bolečina opozori, da se v telesu dogaja nekaj neugodnega, in gremo zaradi nje k zdravniku.

»Bolečina je eno od redkih področij v medicini, ki je ni mogoče dokazati z nobeno od obstoječih naprav ali laboratorijskih preiskav, in je zelo neprijetno subjektivno občutje,« začne naša sogovornica. Bolečina je lahko ostra ali topa, utripajoča ali enakomerna, na enem mestu ali vsepovsod, po trajanju pa nenadna (akutna) ali trajna (kronična). Nekatere vrste bolečin je zelo težko opisati. Tudi intenzivnost bolečine je zelo individualna stvar in sega od blage do neznosne.

Bolečina je neprijeten občutek, ki nam sporoča, da je telo poškodovano ali bolno. Bolečino povzročijo: opekline, okužba, vnetje, artritis, obolenje mišic in sklepov, maligni tumorji, zapora črevesja, razjeda želodca ... Bolečina se vedno začne v posebnih čutilcih, tako imenovanih bolečinskih receptorjih (sprejemnikih), ki so posejani po vsem telesu. Ti receptorji prenašajo sporočilo, da nekaj boli, po živcih v hrbtenjačo in od tam naprej navzgor v možgane. Človek se bolečine zave šele potem, ko možgani bolečinski signal sprejmejo, ga obdelajo in ga razložijo kot bolečino. Bolečinski receptorji in njihove živčne poti se v različnih delih telesa razlikujejo. Zato je občutek bolečine pri različnih vrstah in mestih poškodbe oziroma okvare tkiva do določene mere različen.

KRONIČNA BOLEČINA

»Bolečina sama po sebi je zdravstveni problem, kadar postane kronična in vzroka zanj ne moremo odstraniti oziroma ga pozdraviti, in takrat je prav, da jo lajšamo ne glede na vzrok. Zelo znane kronične bolečine so pri napredovali rakavi bolezni, obstajajo pa tudi kronične nekarinomske bolečine, celo zelo pogoste so.«

Kot pravi naša sogovornica, je med najpogostejšimi vzroki za obisk protibolečinske ambulante prav kronična nekarinomska bolečina, in sicer bolečina v križu, ki je predvsem posledica degenerativnih (starostnih izrodnih) sprememb v hrbtenični strukturi.

Druge pogoste kronične nekarinomske bolečine so nevralgične in nevropatske bolečine (npr. bolečine na podplatih pri sladkornih bolnikih, bolečina po odstranitvi uda – fantomska bolečina, bolečina po prebolelem pasavcu, bolečina po operaciji dojke, po operaciji v prsnem košu, po odstranitvi ledvice itd.).

»Med pogostejšimi razlogi za obisk protibolečinskih ambulant pa so seveda rakave bolezni. Na začetku rakave bolezni bolečina ni pogost simptom. Običajno se bolečina pojavi šele pri napredovanju bolezni in skoraj vedno pri razširjeni,

neobvladljivi bolezni zaradi vraščanja in pritiska tumorja, razkroja tkiv, vnetja in tudi zaradi neželenih učinkov zdravljenja z obsevanjem ali kemoterapijo.«

VRSTE BOLEČIN

Še enkrat omeni, da delimo bolečine v: nenadne (akutne) in dolgotrajne (kronične).

- **Akutna, nenadna, kratkotrajna bolečina** običajno ne traja dolgo. Največkrat jo povzročijo poškodbe ali vnetja. Akutne bolečine so bolečine po operaciji, bolečine zaradi vnetega slepiča, gnilega zoba, krčev ob menstruaciji, zaradi herpesa zosterja (pasovec), zloma noge, padca in podobno. Kadar je akutna bolečina huda, lahko povzroči hitrejše utripanje srca, pospešeno dihanje, zvišan krvni tlak in razširjene zenice. Akutne bolečine pojenjajo, ko se rane zacelijo, ko se vnetje umiri, skratka, ko pozdravimo vzrok bolečine.

- O **kronični oziroma dolgotrajni bolečini** govorimo, če traja več kot tri mesece pri bolnikih z rakom in več kot šest mesecev, če ni rakavega izvora. Povprečna starost bolnika, ki trpi za to ali ono kronično bolečino, je 50 let. Kronična

bolečina lahko traja tedne, mesece ali leta, včasih do konca življenja. Kronična bolečina navadno ne vpliva na srčni utrip, frekvenco dihanja, krvni tlak ali zenici. Lahko pa moti spanje, zmanjšuje tek, povzroča hujšanje, zapeko, izgubo zanimanja za spolnost, depresijo in na sploh zmanjšuje kakovost življenja.

Bolečine lahko lajšajo tudi primerne telesne vaje (predvsem pri revmatičnih in artritičnih bolečinah), ker ohranjajo razgibanost sklepov in mišično moč. Prav zato je gibanje zelo priporočljivo tako za zdrave kot za bolne. V uradni medicini je uveljavljeno lajšanje bolečin še z akupunkturo (tanke igle so skozi kožo nameščene v določene točke energetskega toka), z električno stimulacijo živcev prek kože (tens), z različnimi masažami, limfno drenažo, meditacijo, s sproščanjem in počitkom ob glasbi. Bolečine zaradi raka lahko lajšamo tudi z radioaktivnim obsevanjem bolečih predelov, ker le-to zmanjša tumor ali kostne zasevke, ki povzročajo bolečino. Tudi kirurški poseg z odstranitvijo tumorja, ki pritiska na živce ali bližnje organe, zmanjša bolečino.

OPIŠITE BOLEČINO

Bolečina prinaša tudi strah. »Ker zdravnik ali medicinska sestra ne bereta vaših misli, jima morate svojo bolečino natančno opisati: kje vas boli, ali je bolečina ostra, topa, omejena, zbadajoča, krčevita, pekoča, globoka, stalna, kljuvajoča ... Razmislite, kdaj se bolečina poveča in kdaj zmanjša – pri naporu ali počitku, zjutraj ali zvečer; ali je bolečina tako moteča, da vam preprečuje mirno spanje, prijetno druženje z ljudmi, jemlje tek, omejuje gibanje ...«

Najbolje je, da si nekaj dni pred odhodom k zdravniku pišete dnevnik bolečine.

Ocenite tudi moč svoje bolečine s točkami od nič, kar je stanje brez bolečin, do deset, kar pomeni izredno hudo, nevzdržno bolečino.

KAKO ZDRAVITI BOLEČINE?

V grobem razdelimo bolečino po moči na:

- blago bolečino (do 3 točke)
- zmerno bolečino (4 – 5 točk)
- hudo bolečino (6 – 8 točk)
- zelo hudo bolečino (9 – 10 točk).



Ksenija Mahkovic Hergouth, dr. med., specialistka anesteziologinja:
»Nobene potrebe ni, da ljudje trpijo. Pravilno zdravljenje bolečine lahko občutno izboljša kakovost bolnikovega življenja.«



■ **Blage bolečine** zdravimo s tako imenovanimi perifernimi analgetiki (sredstva proti bolečinam, ki delujejo tudi proti povišani telesni temperaturi). Takšni so na primer panadol, lekadol in aspirin, ki jih lahko kupite v lekarni brez recepta.

V to skupino sodijo še malo močnejša zdravila zoper bolečine, ki jih predpiše zdravnik. To so antirevmatiki, ki delujejo tako protivnetno kot proti bolečinam, npr. brufen, voltaren, naklofen, ketonal, naprosin, nalgesin, ki pa vsi bolj ali manj slabo vplivajo na želodčno sluznico in lahko pri dolgotrajnem jemanju povzročijo razjede sluznice.

■ **Zmerne bolečine** zdravimo s kombiniranjem več različnih vrst analgetikov in tako zdravljenje mora predpisati zdravnik.

■ **Hude bolečine** v današnji medicini lajšamo z opioidnimi analgetiki in adjuvantnimi zdravili, kot so nekateri anti-depresivi (amyzol, cymbalta) in antiepileptiki (nevrontin, lyrica).

■ **Najmočnejše bolečine** lahko zmanjšamo še s tako imenovanimi invazivnimi metodami zdravljenja, kot so blokade, ki jih da zdravnik bolniku v obliki injekcije ali prek specialnih katetrov v natančno določen predel telesa. Tako dražljaju bolečine prepreči dostop do možganov, kjer bolečino zaznavamo. Praviloma pa bolnik pri močnih bolečinah vedno dobi tudi dolgodelujoče opioide v obliki tablet ali obližev, ki delujejo 12, 24 ali več ur.

Pri zelo hudih in stalnih bolečinah je mogoča tudi uporaba črpalke (elastomer) za stalno počasno dovajanje zdravil proti bolečinam in drugim simptomom, kot so slabost, nemir in nespečnost. V tem primeru dobi bolnik zdravilno mešanico v telo prek podkožno nameščene igle ali katetra s samodejno črpalko.

RAK IN BOLEČINA

Bolečina je prisotna pri približno četrtini bolnikov s pravkar ugotovljeno rakavo boleznijo in pri treh četrtnah bolnikov z napredovalo boleznijo. V 80 odstotkih je mogoče bolečino olajšati z ustreznimi zdravili. A strokovnjaki ugotavljajo, da zdravljenje ne poteka vedno optimalno.

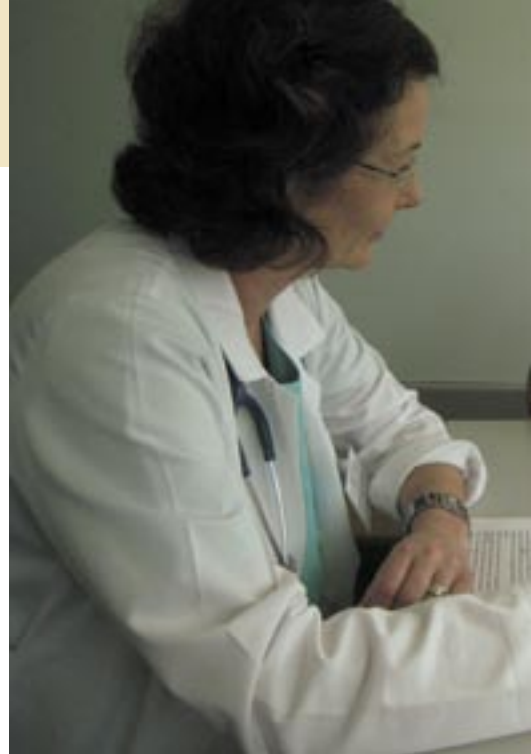
»Pri zdravljenju bolečine vrednotimo dve stvari, in sicer poleg jakosti bolečine (z ustreznimi lestvicami) tudi to, kako bolnik s to bolečino živi in kako mu izbrana zdravila lajšajo vsakdanje življenje.«

Obvladovanje bolečine je zelo pomembno, saj bolniku omogoči boljše kakovost življenja čez dan, boljše spanje, izboljša se mu lahko tudi tek, več

se lahko družijo z ljudmi, večje je zadovoljstvo z življenjem.

»Novost v novih priporočilih je, da lahko zdravnik bolniku, ki mu neopioidi ne pomagajo več, takoj predpiše močne opioide, torej brez vmesne stopnice s srednje močnimi opioidi, kot je bilo nekoč (srednje močni opioidi so tramadol, kodein in kombinacija tramadola s paracetamolom).«

Zakaj sprememba? Zdravnica odgovarja: »Če se pri onkološkem bolniku z napredovalo boleznijo bolečina krepi, nima smisla, da jo skušamo blažiti še s srednje močnimi opioidi, ampak je bolj smiselno takoj preiti na močne opioide, ki pa jih titriramo, kar pomeni, da s ponavljajočimi majhnimi odmerki kratkodelujočega morfija iščemo učinkovit odmerek dolgodelujočega opioida. Po-



PROTIBOLEČINSKE AMBULANTE

V takšno ambulanto lahko pridete z napotnico svojega zdravnika ali specialista, prej pa se naročite po telefonu.

■ **Klinični center Ljubljana**, Zaloška 7, telefon: (01) 522 25 33 ali 522 39 59 (naročanje), delovni čas: od ponedeljka do petka med 8. in 16. uro.

■ **Onkološki inštitut Ljubljana**, Zaloška 2, stavba E, 1. nadstropje, telefon: (01) 587 95 20 ali 587 98 96, delovni čas od ponedeljka do petka med 8. in 14. uro.

■ **Univerzitetni klinični center Maribor**, Ljubljanska ulica 5, telefon: (02) 321 15 36, od ponedeljka do petka med 8. in 14. uro.

■ **Splošna bolnišnica Murska Sobota**, Ulica dr. Vrbnjaka 6, telefon: (02) 512 31 00, v torek od 8. do 15. ure.

■ **Splošna bolnišnica dr. Jožeta Potrča Ptuj**, Potrčeva cesta 23-25, telefon: (02) 749 15 25, ob ponedeljkih in četrtek med 8. in 13. uro.

■ **Splošna bolnišnica Slovenj Gradec**, Gosposvetska cesta 3, telefon: (02) 882 34 28, ob ponedeljkih, sredah in petkih od 8. do 15. ure.

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

■ **Splošna bolnišnica Franca Derganca v Novi Gorici**, Ulica padlih borcev 13, telefon: (05) 330 10 79, ob sredah med 9. in 12. uro.

■ **Splošna bolnišnica Novo mesto**, Šmihelska cesta 1, telefon: (07) 391 62 75, v ponedeljek in sredo od 8. do 19. ure ter v torek in četrtek od 7.30 do 14. ure.

■ **Splošna bolnišnica Jesenice**, Cesta maršala Tita 112, telefon: (04) 586 84 04, v ponedeljek od 14. do 19. ure in od torka do petka od 7. do 15. ure.

■ **Splošna bolnišnica Izola**, Polje 35, telefon: (05) 660 64 68, v ponedeljek in četrtek od 8. do 13. ure.

■ **Splošna bolnišnica Brežice**, Černelčeva cesta 14, telefon: (07) 466 81 34, v ponedeljek, sredo in petek od 14. do 16. ure ter v torek in četrtek od 15. do 16. ure.

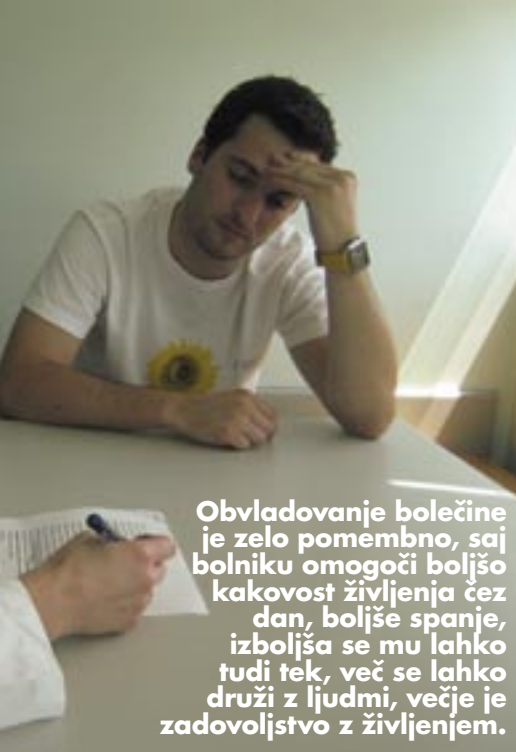
Ambulante, ki so plačljive:

■ **Ambulanta za terapijo bolečin, Kirurški sanatorij Rožna dolina**, d. d., Rožna dolina IV/45, telefon: (01) 477 94 00, vsak torek od 9. do 15. ure in po dogovoru.

■ **Zasebna protibolečinska ambulanta dr. Branimir Bem**, Obrtniška ul. 30, Koper, telefon: (05) 625 00 67, v ponedeljek od 8. do 13. ure in od torka do petka od 13. do 19. ure.

■ **Zasebna protibolečinska ambulanta Vrabl**, Potrčeva cesta 19 a, Ptuj, telefon: (02) 787 16 91, (041) 670 476, v ponedeljek in sredo od 7. do 14.30, v torek in četrtek od 13.30 do 20. ure in v petek od 7. do 14. ure.

■ **Zdravstveni zavod Dolorsan Koper**, Zasebna samoplačniška protibolečinska ambulanta, Vojkovo nabrežje 38, Koper, telefon: (041) 290 676, v torek in petek od 14. do 20. ure.



Obvladovanje bolečine je zelo pomembno, saj bolniku omogoči boljšo kakovost življenja čez dan, boljše spanje, izboljša se mu lahko tudi tek, več se lahko družijo z ljudmi, večje je zadovoljstvo z življenjem.

Fotografije: Neva Železnik

membno je tudi zaupanje v zdravljenje, zato se trudimo, da je izbrani način čim prej učinkovit.«

DODATEK PO POTREBI

Kot smo že omenili, potrebuje bolnik poleg dolgodelujočega opioidnega analgetika še enega, kratkodelujočega, ki ga lahko vzame po potrebi. Kratkodelujoči opioidni analgetik zdravniki sprva uporabijo zato, da lažje določijo pravi odmerek dolgodelujočega opioida (titriranje). Pozneje pa je kratkodelujoči opioid namenjen zdravljenju prebijajoče bolečine, torej dodatne bolečine, ki ji redni odmerek zdravila ni kos.

»Če me bolnik pokliče po telefonu in reče, da ima opioidni obliž, a ga kljub temu še boli, mu svetujem, naj vzame še tisto drugo zdravilo, se pravi kratkodelujoči opioid, ki ga ima doma.« Kolikokrat? »Vsakič, ko ga boli za štiri ali več po desetstopenjski lestvici za merjenje bolečine. Če mi pove, da tega zdravila nima, ga napotim k zdravniku, da mu predpiše opioidni analgetik, ki ga bo vzel po potrebi.«

Zdravilo, ki pri posameznem bolniku morda ni učinkovito ali pa mu povzroča preveč stranskih učinkov, mora zdravnik zamenjati. »Znano je, da je učinek zdravil pri ljudeh različen. Mogoče opioid, ki ga je zdravnik izbral za nas, v našem primeru nima dovolj dobrih analgetičnih učinkov oziroma ima hujše neželene učinke – slabost, bruhanje ali močno zaprtje, na primer. Zato je smiselno poiskati drugo zdravilo, ki bo imelo morda boljši analgetični učinek in manj neželenih učinkov.« Temu rečejo rotacija opioidov – menjava zdravil na isti ravni med seboj.

»V Sloveniji imamo na srečo na voljo več dolgodelujočih opioidov: oxycontin, palladone, jurnista, ki so tablete, in durogescic, epufen, transtec, ki so obliži. Od kratkodelujočih opioidov pa imamo v Sloveniji sevredol (morfin) v tabletah ter abstral (fentanil) v podjezičnih tabletkah.«

NAJPOGOSTEJŠI OBLIŽI

V Sloveniji zelo pogosto uporabljamo opioide v obliki obližev. Bolnikom se

morda zdijo obliži preprostejši, manj nevarni in manj vidni. A vsi dolgodelujoči opioidi imajo svoje prednosti in pomanjkljivosti. Med prednostmi obliža zdravnica navaja, da se menjavajo na tri ali na štiri dni, povzročali naj bi tudi manj zaprtja, ki je pogost stranski učinek opioidov. Pomanjkljivost pa je, da lahko njihove odmerke počasneje prilagajamo bolečini, zato so primernejši za stabilno bolečino. Pri opioidih v obliki tablet, ki običajno delujejo dvajset ur, je prilagajanje odmerka lažje in so zato primernejši za spreminjajočo se bolečino.

KAJ JE Z OSTALIMI?

Za skoraj vsakega bolnika se torej najde zdravilo. Kaj pa je z dvajsetimi odstotki bolnikov, ki jih z zdravili ne morejo popolnoma osvoboditi bolečin? »Med njimi jih okoli deset odstotkov potrebuje invazivne postopke zdravljenja bolečine. To so predvsem bolniki z nevropatsko bolečino, ko so prizadeti živci. Takim pomagamo anesteziologi v ambulantah za zdravljenje bolečine z blokadami in drugimi invazivnimi metodami. Nekaterim lahko pomagajo še nevrokirurgi, ki morda lahko prekinajo kakšno bolečinsko pot. Določeni bolniki potrebujejo tudi pomoč psihologa ali psihiatra. Potem morda ostane še nekaj odstotkov bolnikov, ki jim res ne moremo povsem zadovoljivo olajšati bolečine brez neželenih učinkov,« sklene.

Neva Železnik

KNJIGE - KNJIGE - KNJIGE - KNJIGE - KNJIGE - KNJIGE - KNJIGE

Dr. Lejla Kažinič Kreho

PREHRANA 21. STOLETJA ZA ŽENSKE

Prehrana 21. stoletja za ženske, ki jo je napisala dr. Lejla Kažinič Kreho, zdravnica in ena najbolj znanih hrvaških prehranskih strokovnjakinj ter članica Britanskega nutricionističnega združenja, je namenjena vsem ženskam, od najstnic do tistih v zrelih letih, ki želijo s hrano in zdravim načinom življenja boleznim preprečevati ali jih pomagati zdraviti. V dvanajstih poglavjih – ki zajemajo med drugim prehrano najstnic, plodnost in nosečnost, neplodnost, policistične jajčnike in edometriozo, menopavzo, rak dojk, hrano po abrahamu, pa tudi razstrupljanje ter hujšanje – je tudi več kot sto receptov za to ali ono duševno ali telesno zdravstveno težavo. V knjigi boste našli še nasvete, kako s pomočjo

hrane osvežiti spolno življenje, kako v kuhinji pripraviti naravno pomirjevalo, kako se pripraviti na dojenje ali pa z obraza s pomlajevalno masko izbrisati nekaj let, kako si pomagati pri najpogostejših ženskih zdravstvenih težavah ... Pohvalno je, da recepti ne prinašajo eksotičnih živil iz daljnih dežel, ampak vsakdanja, dostopna, po možnosti ekološko pridelana živila, brez pesticidov, dodatkov in umetnih barvil, tudi nekatera taka, ki smo jih prenehali jesti, ker veljajo za starinska, za takšna, ki se ne prilegajo modernemu načinu življenja.

Avtorica je sistematično, hkrati pa preprosto in zanimivo pokazala, da se danes vse bolj potrjuje starodavno pričanje o zdravilnosti hrane. Knjigo, ki



jo je izdala založba Modrijan, je prevedla Petra Novak. Priporočamo. V hrvaščini je že išla tudi knjiga *Prehrana 21. stoletja za moške*.



Davek sodobnega življenja

UTRUJENE SLOVENKE

Nenehna (kronična) utrujenost se dvakrat pogosteje pojavlja pri ženskah, saj doma pogosto še vedno več delajo kot moški. Na hudo utrujenost vplivata tudi nosečnost in menopavza, torej predvsem hormoni, ki čez noč preplavijo telo ali v nekaj dneh usahnejo. Torej ni čudno, da so zelo utrujene tudi tiste bolnice z rakom dojke, ki imajo hormonsko terapijo.

Na splošno lahko rečemo, da so najbolj utrujene matere majhnih otrok in ženske srednjih let, ki pogosto ob službi skrbijo še za svoje in moževe ostarele starše. Takšne ženske si preprosto težko vzamejo čas le zase. Ker so leta in leta v pogonu, mnoge čez noč zbolijo za tako imenovanim sindromom kronične utrujenosti.

»Ženske bi se morale naučiti skrbeti tudi zase, ne le za druge. Vsak dan bi si morale brez slabe vesti vzeti čas samo zase,« začne prim. **Jana Govc Eržen, dr. med., specialistka splošne medicine iz Celja in nacionalna koordinatorka za preventivo bolezni srca in žilja**, s katero smo se pogovarjali o utrujenosti v najširšem pomenu besede.

Ugotavlja, da je kronična utrujenost tudi neke vrste epidemija današnjih dni, ki se pojavlja zaradi sodobnega načina življenja: hitenja, stresov, nezadovoljstva z življenjem, preobremenjenosti z delom, nepravilne prehrane s premalo sadja in zelenjave, pa tudi zaradi premalo počitka, rekreacije in sprostitve.

»Po hudih duševnih naporih, kot so naporeni delovni dnevi, izpiti, preveč dela doma in v službi, se pogosto pojavi utrujenost. Ljudje pravijo, da se počutijo izčrpane, brezvoljne, nekako izpraznjene. Takrat si večina želi spati in počivati. Če po duševnem in telesnem počitku utrujenost mine, je vse dobro.«

Jana Govc Eržen: »Vsi smo kdaj pa kdaj utrujeni, če pretiravamo s telesnim ali umskim delom, če premalo počivamo, nezdravo jemo, malo spimo, se ne znamo sprostiti ... Takšna utrujenost po počitku in sprostitvi hitro mine. Kdor je kar naprej utrujen, brez energije, ne zmore več opravljati dosedanjih aktivnosti, naj obišče zdravnika.«



UTRUJENOST

Po dolžini trajanja razlikujemo:

- **kratkotrajno utrujenost**, ki traja do en mesec,
- **podaljšano (dolgotrajno) utrujenost**, ki traja od enega do šestih mesecev,
- **sindrom kronične utrujenosti**, ki traja šest mesecev in dlje, pa je posebna oblika hude utrujenosti, priznana kot posebna bolezen od leta 1994 naprej. Za njo je značilna huda utrujenost, ki je ne počitek ne spanje ne ublažita, nezmožnost opravljanja osnovnih življenjskih funkcij, kot so: umivanje, oblačenje, kuhanje, pospravljanje, motnje spomina in zbranosti, bolečine v žrelu, v mišicah in v sklepih (brez znakov artritisa), boleče vratne in pazdušne bezgavke, glavoboli, ki so drugačni od prejšnjih.

VRSTE UTUJENOSTI

Kratkotrajna utrujenost je normalen pojav po telesni ali duševni obremenitvi, ko posameznik potrebuje počitek in čas za regeneracijo. Vzrok kratkotrajne utrujenosti je lahko tudi okužba, saj utrujenost spremlja večino bolezni, pri katerih se poveča telesna temperatura, kot so recimo prehlad, gripa, angina ali pljučnica. Kratkotrajna utrujenost traja navadno dan ali dva ali največ do enega meseca.

Daljša utrujenost je v dveh tretjinah primerov povezana s telesno ali duševno boleznijo. Vzrok zanjo so lahko bolezni ščitnice, sladkorna bolezen, kronične jetrne in pljučne bolezni, bolezni srca, slabokrvnost, ledvična obolenja, revmatološka obolenja, bolezni zaradi motene odpornosti organizma, depresija ter številne duševne motnje, rakava obolenja ... Daljša utrujenost je lahko tudi posledica hudih čustvenih pretresov, ki



Fotografija: Osební arhiv



Fotografija: Dreamstime

NENEHNA UTRUJENOST

Odvisen od dela je lahko vrhunski menedžer ali znanstvenik, pa tudi gospodinja ali delavec z nižjo izobrazbo in na nižjem položaju.

Izgorelost ali po angleško »burn out« se danes zamenjuje za celo vrsto pojmov, kot so recimo: preobremenjenost, preutrujenost, negativni stres.

Zato poudari, da se razvije pretežno pri tistih posameznikih, ki v svoje delo vlagajo velike napore, se žrtvujejo, a od okolja ne prejmejo ustrezne potrditve. Najbolj pa so ogroženi tisti, ki se poklicno ukvarjajo s pomočjo ljudem. Sem sodijo vsi, ki delajo v zdravstvu, psihoterapevti in razni svetovalci, socialni delavci, pedagogi, policisti, gasilci in še kakšen poklic

ni občutki in podobno, pa mu zdravnik največkrat predpiše antidepresive ali pomirjevala.

»V obdobju izgorevanja so antidepresivi sicer ustrezna pomoč, saj olajšajo neprijetne občutke. Toda to ni dovolj! Človek mora več časa posvetiti sebi. Spremeniti mora svoj življenjski slog, si postaviti realne cilje v življenju, si narediti načrt izrabe svojega časa in kdaj reči tudi ne. Če tega ne stori, se utegne zgoditi, da se bo še naprej izčrpaval in popolnoma izgorel.«

FIBROMIALGIJA

Omeni še tako imenovano fibromialgijo, ki prizadene predvsem ženske in je zelo podobna sindromu kronične utrujenosti, zato ju celo strokovnjaki včasih težko ločujejo. Lahko pa se pojavljata celo obe obolenji hkrati.

»Fibromialgija je v bistvu kronični mišično-skeletni sindrom, za katerega so značilni bolečine ali zbadanje, večna utrujenost, splošna jutranja otrdelost, spanec, po katerem nismo spočiti, in boleče točke v mišicah, ki so ključne pri ugotavljanju bolezni. To je v bistvu obolenje, ki prizadene vse mišice od lasišča do stopal in povzroči njihovo napetost,« nadaljuje Govc Erženova.

Tudi ta tegoba se včasih pojavlja pri ženskah z rakom dojk, ki prejemajo hormonsko terapijo.

»Lažje prizadeti bolniki še lahko hodijo v službo in opravljajo domača dela, v prostem času pa predvsem počivajo. Zmerno prizadeti bolniki težko opravljajo dnevne dejavnosti, službenim obveznostim pa skoraj niso več kos. Poleg spopadanja s kroničnimi bolečinami doživljajo vsakodnevne slabosti, vrtoglavice, motnje ravnotežja, kronične glavobole, prebavne motnje, nespečnost.

»Vzroki obolenja še niso povsem jasni. Nekateri krivijo hormonske dejavnike, saj se to obolenje zelo pogosto pojavlja pri ženskah pred menopavzo in po njej, drugi infekcijske, tretji razmišljajo, da so zanj odgovorni čustveni ali telesni stres, pomanjkljiva telesna dejavnost, zmanjšana raven serotonina v možganih in drugo.«

Zadnje raziskave so pokazale, da je vzrok za to obolenje motnja v centralnem živčnem sistemu, zato so bolniki tudi preobčutljivi za različne dražljaje (vonj, svetlobo, različne zvoke, mraz ali vročino).

Bolnik mora sprejeti aktivno vlogo pri zdravljenju, opustiti razvade, predvsem alkohol, cigarete in kavo, ter se seznaniti z načeli zdrave prehrane. Zelo koristno je tudi vključevanje v društva in skupine za samopomoč.

Neva Železnik

UKREPI PROTI UTRUJENOSTI:

- **zdrav življenjski slog** (uravnotežena prehrana, gibanje, dovolj počitka),

- **ob približno isti uri hodite spat** in zvečer ne pijte alkohola, kokakole, kave, pravega čaja in ne jejte čokolade, saj vse te snovi lahko povzročijo nespečnost,

- **zvečer poslušajte umirjeno glasbo ali berite knjigo,**

- **bodite čim bolj zadovoljni sami s sabo** in sebi posvetite dovolj časa,

- **naučite se duševno sproščati** – to pomeni, da odkrijete dejavnosti, ki vas pomirjajo, veselijo ter krepijo vašo notranjo energijo,

- **sodelujte z zdravnikom** in upoštevajte njegova navodila!

jih povzročijo smrt ali bolezen svojca, ločitev in izguba službe. »Ko odkrijemo vzrok za utrujenost ter ukrepamo, utrujenost kmalu mine.«

O sindromu kronične utrujenosti pa govorimo, če utrujenost traja več kakor šest mesecev in ni posledica telesne bolezni, duševne motnje ali hudih telesnih naporov. Sindrom kronične utrujenosti je samostojna bolezen, ki je lahko izrazito huda in onesposablajoča. Takšen posameznik navadno ne more več opravljati vsakodnevnih dejavnosti ne v službi in ne doma. Znaki sindroma kronične utrujenosti so poleg hude utrujenosti tudi motnje spomina in zbranosti, bolečine v žrelu, boleče vratne in pazdušne bezgavke, bolečine v mišicah in sklepah, a ne zaradi artritisa; pa glavoboli, nespečnost, depresivnost ...

»Vzroka za sindrom kronične utrujenosti ne poznamo in tudi posebnega zdravila zanj ni. Pomembno je zaupanje bolnika, informiranje o bolezni in spodbujanje k spremembi življenjskega sloga, zmerni telesni dejavnosti, zdravi prehrani, dovolj spanja. Posamezne simptome zdravimo z zdravili (bolečine z analgetiki ipd.), včasih pa je potrebna tudi pomoč psihologa ali psihoterapevta.«

IZGORELOST

Na vprašanje, kdo je **deloholik**, pravi, da je to posameznik, ki preveč dela in nikjer, prav nikjer ne zdrži brez neke zaposlitve. Tudi ob koncih tedna in celo na dopustu si deloholiki najdejo delo, ker se ne znajo sprostiti in počivati.

»Zasvojenost z delom je družbeno najbolj sprejemljiva zasvojenost, čeprav dolgoročno lahko povzroči cel kup telesnih in duševnih težav. Tako kot večina drugih zasvojenosti lahko uniči zakon, družino in zdravje,« pravi naša sogo-vornica.

bi našli. »Pomoč drugim torej lahko tudi utruja, ne le nagraduje in zadovoljuje.«

Izgoreli ljudje so: kronično utrujeni, veliko manj delovno učinkoviti kot prej, razdražljivi, nemotivirani za delo, ki so ga nekoč z veseljem opravljali. V skrajnem primeru lahko doživijo tudi popoln psihofizični zlom, ki po znakih spominja na hudo depresijo, čeprav to ni. Ob tem se lahko pojavijo številna bolezenska znamenja, celo možganska kap ali infarkt, poveča pa se tudi tveganje za rakava obolenja!

»Človek, ki je izgorel, potrebuje mir in občutek, da je na varnem, da ga tisti, ki skrbijo zanj, razumejo in sprejemajo. Izgorelemu človeku je treba omogočiti, da brez pritiskov spregovori o sebi in svojih težavah,« razlaga.

Za telesne težave prejme bolnik simptomatska zdravila in nasvet, naj si odpočije, pri duševnih težavah, kot so zmanjšana koncentracija, motnje spanja, depresiv-



Mesec boja proti raku dojk

MESEC OZAVEŠČANJA

Rožnati oktober je svetovni mesec boja proti raku dojk – najpogostejšem raku pri ženskah. Ta vrsta raka pomeni kar petino vseh rakov pri ženskah. V Sloveniji vsako leto za rakom dojk zboli več kot 1100 žensk in kar 350 jih zaradi te bolezni umre. V glavnem zato, ker pridejo k zdravniku prepozno, že z napredovalo boleznijo.

Pojavnost raka dojk v razvitem svetu narašča in v povprečju bo v Evropi vsaka deseta ženska do svojega 75. leta starosti zbolela za to boleznijo. Zaradi raka dojk umre v Evropski uniji vsako leto približno 87.000 žensk. Rak dojk pa ni izključno bolezen žensk, saj sta med

obolelimi tudi eden do dva odstotka moških. Rak dojk je ozdravljiv, če je odkrit dovolj zgodaj. Zato je za zmanjševanje umrljivosti pomembno predvsem zgodnje odkrivanje bolezni in takojšnje učinkovito ter vsaki bolnici prilagojeno zdravljenje.



Fotografija: BrandXPictures

DAN ZDRAVIH DOJK

Slovenska Europa Donna se tudi letos pridružuje aktivnostim ob 15. oktobru – dnevu zdravih dojk, ki jih spodbuja in usmerja Evropska zveza ED že četrtyč zapored. Letošnja kampanja Evropske zveze pod motom Izberi zdravo opozarja na zdrav življenjski slog z uravnoteženo prehrano, na vzdrževanje telesne teže in večjo telesno dejavnost, kar vse skupaj pripomore k ohranjanju zdravja in zdravih dojk. Dan zdravih dojk bomo zaznamovali v soboto, 15. oktobra, ob 10. uri na Prešernovem trgu v Ljubljani. Pridružite se nam. Več o dogodku si v začetku oktobra preberite na naši spletni strani: www.europadonna-zdruzenje.si.



Fotografija: Neva Železnik

ROŽNATI OKTOBER NA OI

Oktober bodo prostovoljke, ženske, ki so prebolele raka dojk, na Onkološkem inštitutu vsak torek, sredo in četrtek delile rožnate pentlje. Obiskovalcem bodo posredovale praktične napotke in informacije o zdravljenju raka dojk v bolnišnici in po odhodu iz nje. Slednje je še posebej pomembno, ker se bolnice doma srečujejo z mnogimi težavami, kako zaživeti normalno življenje, bolezen pa poleg njih prizadene tudi svoje in prijatelje.

Povprečna starost bolnice z rakom dojk je malo nad 60 let, vendar se leta, ko ženske zbolijo, znižujejo, saj jih že četrtnina zboli med tridesetim in petdesetim letom.

Ključno vlogo pri odkrivanju raka dojk ima ženska sama. Vsaki ženski priporočamo, da si od 20. leta naprej redno vsak mesec pretipa dojke. Samopregled naj opravi v obdobju od sedmega do desetega dneva po začetku menstruacije, v menopavzi pa na izbrani dan v mesecu. Ni vsaka zatrdlina v dojki rak, a če ženska zatipa zatrdlino, ki se ne spreminja z menstrualnim ciklom, če opazi izcedek ali vdrto bradavico v dojki, se mora o tem posvetovati s svojim zdravnikom. Ta bo presodil, ali je sprememba nevarna ali ne. Tam, kjer DORE še ni, naj prosi za napotnico za preiskavo izbranega družinskega zdravnika ali ginekologa. Tudi v letošnjem oktobru pripravljamo v Europi Donni po vsej Sloveniji številne aktivnosti. Sredstva, zbrana v letošnjem oktobru, bo Europa Donna skupaj z donatorji tokrat prvič namenila bolnicam in ozdravljenkam.

FESTIVAL

K uvodnim aktivnostim v rožnati oktober sodi tudi sodelovanje Europe Donne na že 11. festivalu za tretje življenjsko obdobje, ki bo med 27. in 29. septembrom v Cankarjevem domu v Ljubljani. Osrednji dogodek festivala bo mednarodna konferenca o prostovoljstvu, ki mu sledi tudi ED. Na promocijski stojnici bodo prostovoljke ED obiskovalce seznanjale s cilji in dejavnostjo ED ter na modelih silikonske dojke predstavile, kako odkriti morebitne zatrdline in pravilno pregledovati dojke. Sicer pa bo imel festival tri tematske sklope. Prvi dan bo namenjen aktivnemu staranju s spodbujanjem obuditve posameznikovih zmožnosti na področju likovnega in literarnega ustvarjanja, novinarstva, učenja inštrumentov, tujih jezikov, računalništva in drugega, za kar pred upokojitvijo ni bilo pravih možnosti in časa. Drugi dan se bodo predstavile nevladne organizacije, ki pomagajo in omogočajo aktivirati starejše ter skrbijo za vez med generacijami s prepletom otroške razigranosti in modrostjo starejših. Tretji dan bo posvečen mednarodnemu letu gozdov in pomenu sožitja med človekom in naravo, predstavljene pa bodo tudi različne možnosti preživljanja prostega časa v naravi.

Festival bo odprt vse tri dni od 9. do 18. ure. Vstopnine ne bo.

Fotografija: Neva Železnik



ZA PRIHODNOST BREZ RAKA DOJK

Podjetje Medicopharmacija, d.o.o., ki v Sloveniji zastopa blagovne znamke skupine Estée Lauder Companies, bo skupaj s partnerji, parfumerijami Beautique, Maxi in Limoni ter drogerijami Müller, del sredstev od prodaje iz kolekcije humanitarnih izdelkov Estée Lauder in Clinique donirala slovenskemu združenju Europa Donna.

Predstavitev izdelkov si oglejte na drugi strani revije.

11. oktobra ob 13. uri vabijo vse, ki jih izdelki zanimajo, v Maxi, kjer bodo predstavili letošnjo kampanjo Estée Lauder Companies za boj proti raku dojke in nove trende v negi kože in ličenju.



Fotografija: Medicopharmacija

**Igralka
Elizabeth Hurley,
ambasadorica
Estée Lauder v
boju proti raku
dojk, pravi:
»Povejte vsem
ženskam, naj
si dojke vsak
mesec redno
samopregledujejo
in po 50. letu
naj na dve leti
hodijo še na
mamografijo.«**



V Ljubljani 24. septembra, v Mariboru 1. oktobra
in 13. oktobra tudi v Dolenjskih Toplicah

VSE ZA BOLNICE

Jesenski sobotni sprehod ali morebitni tekaški trening lahko opravite tokrat malce drugače: v družbi, z bogatim programom in s ščepcem dobrotelnosti. Z dobro voljo, kančkom solidarnosti in nekaj evri v žepu se lahko pridružite več kot tisočim tekačem in pohodnikom v Ljubljani (že osmič), v Mariboru (petič) ali v Dolenjskih Toplicah (četrtič). Slovensko združenje za boj proti raku dojk Europa Donna pripravlja Tek in hojo za upanje 2011 pod sloganom Zaveži za življenje. Tradicionalno športno druženje ljudi dobre volje je uvodni dogodek v rožnati oktober, svetovni mesec boja proti raku dojk, ki ga bodo tudi v Sloveniji zaznamovale številne aktivnosti.

Na prijavnem mestu **pred Halo Tivoli v Ljubljani** se dobimo **v soboto, 24. septembra, med 9. in 11. uro**. S tekom in hojo na dva, štiri in osem kilometrov bomo začeli ob 11. uri.

V Mariboru bo naše druženje teden dni kasneje: pred Športnim društvom Center v Mestnem parku se bomo začeli zbirati **v soboto, 1. oktobra, ob 9. uri**, start teka in hoje na dva, štiri in pet kilometrov pa bo ob 11. uri.

V četrtek, 13. oktobra, bomo hodili dva oziroma pet kilometrov tudi **v Dolenjskih Toplicah**. Tradicionalno zbirno mesto bo ob 14.30 pred zdraviliščem Krka. Vsi trije športni dogodki se bodo sklenili z zabavnim programom in z znanimi izvajalci. Kakor tudi bolezen ne vpraša

za vreme, se tudi mi ne bomo ozirali nanj. Dogodki bodo v vsakem vremenu, v primeru dežja bodo na voljo pelerine. Z udeležbo na teku ali hoji in s plačilom startnine, ki bo v Ljubljani 10 evrov ter v Mariboru in v Dolenjskih Toplicah 5 evrov, boste podprli prizadevanje Europe Donne in letos prispevali v poseben sklad. Z njim želimo pomagati bolnicam z rakom dojk, ki so se znašle v hudih denarnih težavah in nujno potrebujejo zdravstveno pomoč, a je ZZZS ne krije (zdravljenje limfedema, psihična podpora itd.). Prav tako bomo pomagali bolnicam, ki so ostale brez dela in jih je hkrati prizadela še bolezen.

Poskrbite za svoje zdravje, ob tem pa pomislite tudi na tiste, ki so mogoče prav v tem trenutku zaradi različnih razlogov v veliki stiski in jo lahko vaša pomoč olajša. Predvsem pa bodo začutili, da v težavah niso sami.

Srčno vabljeni!

Več o teku in združenju preberite na www.europadonna-zdruzenje.si.



Mercator

Ministrstvo za zdravje je letošnji častni pokrovitelj tekov za upanje

Lanskega teka v Ljubljani močan naliv ni prav nič motil.

Start v Ljubljani



3 TEKI ZA UPANJE



Pred tekom in hojo po Tivoliju v Ljubljani je ogrevanje obvezno.



V Dolenjskih Toplicah bomo tudi letos zastavili prvi korak pred zdraviliščem Krka.



Teka in hoje se udeležujejo tudi otroci.

Fotografije: Neva Železnik

Skinny

**NI NAM VSEENO:
2€ ZA DALJŠE
ŽIVLJENJE**



Od vsakega prodanega roza artikla iz serije »Pink Motion« podari Skinny 2€ organizaciji EUROPA DONNA, Slovenskemu združenju za boj proti raku dojk.

EUROPA

DONNA

Part of Life.



REPUBLIKA SLOVENIJA
MINISTRSTVO ZA ZDRAVJE



NJEN, MOJ IN NJIHOVI RAKI

Svečka na mizi ugaša, kot je ugasnila sama. Danes bi praznovala. Takrat jih je imela 46.

Skupaj sva zgodnje ponedeljkovo jutro krenili z avtobusom od doma, ona h ginekologu v Celje, jaz na delo v Ljubljano. Že sredi dopoldneva je iz mestne govorilnice sporočila, da je na poti na Onkološki inštitut, kamor so jo poslali s popotnico: »Ja, kje ste bili pa doslej?« Pogostejše krvavitve je pripisovala meni.

V stari stavbi A na OI je v presledkih prebila več mesecev. V sobi jih je bilo občasno več kot deset. Nostalgčno je pogledovala proti Ljubljanskemu gradu in si želela, da bi ga vsaj enkrat obiskala. Ni ji uspelo. Obiskujem ga v njen spomin. Obsevanjem in izotopu je sledila operacija. Maternico so ji odstranili le deloma, ker so se metastaze že razpasle po telesu. Kemoterapevtskega in hormonskega zdravljenja še ni bilo. Upanje je ostalo. Obiski med tednom (razen ob sredah) niso bili dovoljeni. Delovne so bile tudi sobote. Ginekologinja mi je posodila belo haljo. Prihajala sem vsako popoldne. Bila sem vez med bolnicami in zunanjim svetom ter izpolnjevalka njihovih drobnih želja. Ob nedeljah sta jo obiskovala sin in soprog.

Bila sem v pričakovanju prvega otroka. Datum poroke je bil dogovorjen. Hotela sem ga preložiti, a ni dovolila. Takrat smo še upali na ozdravitev. Ona je vedela, da bo umrla. Želela si je, da bi bila hčerka varno spravljena in da bi dočkala rojstvo vnuka.

Dogovorjeno soboto sva z bratom hite-la na prvi jutranji avtobus za Maribor. Nasproti je pripeljal znanec s tovarnjakom in naju naložil. Oče se je pripeljal z naslednjim, partnerja, njegovo mamo in prijatelja iz študentskih let (pričo) je pripeljal sosed s fičkom iz Slovenskih goric. Mama je ostala na Onkologiji in jokala, tako so povedale bolnice. Po obredu in dnevnem meniju v gostilni smo se razšli. V nedeljo sva jo obiskala. Jokali smo vsi.

V podnajemniški sobici sredi Most, ki sem jo delila s sostanovalko, nisva mogla prespati, v hotelu Union pa sva morala pokazati poročni list. Več mesecev sva živela vsak zase, mož je prihajal ob koncih tedna na moj dom s Ptuja, jaz iz Ljubljane. Ko so stanodajalci odkrili, da pričakujem otroka, sem morala nemudoma iz sobe. Sodelavci so mi pomagali najti drugo na Viču. Najemodajalec je zahteval moje in njihovo pisno

zagotovilo, da z otrokom ne bom prestopila podnajemniškega praga, sicer bo sledila globa. Mož se je dober mesec pred rojstvom najinega otroka zaposlil v Grosuplju in preselil v Ljubljano. Skupaj sva obiskovala mamo in ji obljubila, da jo obiščeva z dojenčkom, še preden krenem na 105-dnevni porodniški dopust k očetu.

Rodila sem v mrzlem januarskem jutru 14 dni pred napovedanim rokom. Ta dan me ni bilo na obisk. Že v porodniški sobi sem prosila babico, naj sporoči na edino telefonsko številko v prvem nadstropju Onkološkega inštituta, da sem rodila zdravega sina. Prenosnih telefonov še ni bilo. Ni sporočila. Obiski porodnic niso bili dovoljeni. Tudi mož je ta dan ni obiskal, ker sem mu, v dobri veri, da je mama obveščena, tako napisala na listek in ga poslala k vratarju. S prijateljem (pričo) sta šla proslaviti. Po vrnitvi sta izvedela, da je prijatelju prav ta dan umrla mama. Moja je slutila, da se nekaj dogaja. Z zadnjimi močmi je naslednje jutro pritavala k telefonu, poklicala moje sodelavce v službo in izvedela novico.

Vnuka ni videla nikoli. Noč pred mojim odpustom iz porodnišnice je umirala. S transfuzijami in infuzijami so ji za nekaj dni znova podaljšali življenje. Očeta so poklicali, naj pride nemudoma ponjo, a ga je, vsa izčrpana, komaj še zaznala. Že pred časom je pri viziti slišala izjavo zdravnice: »Kaj ta ženska sploh še dela tukaj?« Oče se je dogovoril, da bo še nekaj dni ostala, zato me je skupaj s soprogom in sodelavcem, ki nas je odpeljal na 115 kilometrov dolgo pot proti domu, čakal pred porodnišnico. Niso mi dovolili na obisk z dojenčkom, ker so se bali, da bo pred nama umrla, jaz pa sem bila žal premalo odločna. Zadnja želja se ji ni izpolnila. Umrla je na dan napovedanega rojstva. Domov se je vrnila z mrliškim avtomobilom skupaj z otroškim vozičkom.

Maminemu raku je sledil val rakavih bolezni v družini. Leto kasneje je za rakom na želodcu umrl njen oče, kmalu nato za rakom dojk njena sestra in leto zatem za rakom na pljučih njen brat, radikalno odstranitev dojke in vseh bezgavk sem pri 42-tih prestala tudi sama. Rak ne prizanaša niti sestricam in bratrancem ter njihovim otrokom iz mamine in očetove sorodstvene veje. Izognil se mu ni tudi oče, umrl je za rakom na črevesju.

Kljub izkušnjam, preventivi, ozaveščenosti in pozornostim, ki jih namenjam vsakršnim spremembam na v telesu in v njem, nas rak zasleduje. Bo znova udaril?

Danica



Fotografija: Photo Disc

Simona Stankovič iz Strahinja pri Kranju

BOLEZEN JO JE SPREMENILA

Simona je doma iz Kočevja. Ko se je zaljubila, se je kmalu preselila k svojemu partnerju Juretu v Strahinj pri Kranju. Tam sta si uredila zgornje nadstropje njihove domače hiše. Imata hčerko Nevo, ki bo kmalu stara eno leto. Sicer pa lahko Simono in Nevo občudujete tudi na tokratni naslovnici Novic Europa Donna.

Simona je za rakom dojk zbolela leta 2007, ko je imela šele 25 let. Že eno leto prej je v svoji desni dojk zatipala bulo in je šla takoj k svoji zdravnici, saj je vedela, da zatrdline ne pomenijo nič dobrega. Splošna zdravnica je menila, da z njo ni nič narobe, vendar jo je vseeno poslala na Center za bolezni dojk v Ljubljano. Tam so jo pregledali in ji rekli, da so mlade in čvrste dojke pred menstruacijo pač pogosto trde in boleče ter da ni skoraj nobene možnosti, da bi šlo za kaj resnega. So jo pa za vsak primer čez nekaj mesecev naročili na punkcijo.

Ker ji bula ni dala miru, je šla Simona k zasebniku na ultrazvočni pregled dojk, kjer so menili, da ima v desni dojk le močne mlečne vozle in maščobne zatrdline. Potem je le dočakala punkcijo na Centru za bolezni dojk v Ljubljani. »Nekaj dni po njej mi je poštar domov prinesel telegram. V njem je pisalo, naj se takoj zglašim na Onkološkem inštitutu.«

Čeprav je slutila, da telegram ne pomeni nič dobrega, je iz svoje glave odgnala črne misli. Ravno kar je namreč v Sparu v Ljubljani dobila prvo službo, ki jo je dolgo iskala. Tako zelo je bila vesela, da je končno dobila delo, da je dr. Breclja, ko ji je povedal, da ima raka, najprej vprašala, kdaj bo šla lahko po zdravljenju spet v službo ...

Ni ji ni odgovoril. Napisal pa ji je cel kup napotnic, saj je treba pred operacijo narediti celo vrsto pregledov. »Potem mi je še povedal, da imam v dojk dva tumorja, velika pet in sedem centimetrov, in da so tudi bezgavke pozitivne.«

Le za trenutek so se ji tla pod nogami zamajala. »Pa sem se hitro pobrala in se odločila za boj z boleznijo.«

Najprej je šla na kemoterapijo, da bi se tumorja zmanjšala. »Čeprav nisem nečimrna, me je najbolj prizadela izguba las. Zaradi bruhanja pa se sploh nisem vznemirjala. Vzela sem ga v zakup kot stranski učinek zdravljenja.«

Potem so jo operirali in ji hkrati naredili tudi rekonstrukcijo dojke ter ji preventivno odstranili še vse bezgavke.

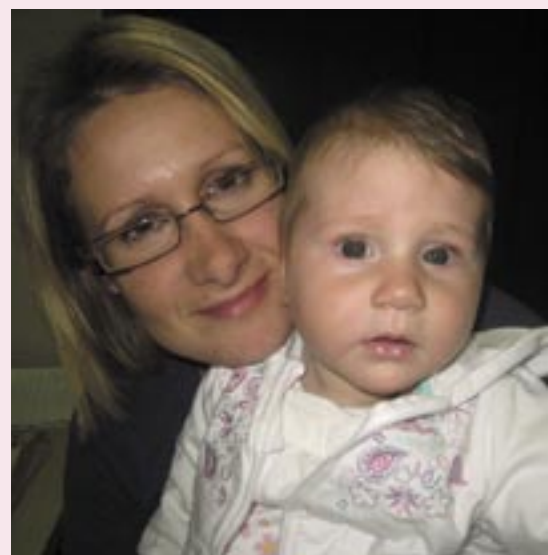
»Tako sem hotela v službo, pa mi niso dovolili. Zato sem se posvečala sebi, veliko sem brala, se sprehajala.« Čeprav je imela v Sparu pogodbo za delo le za določen čas, so jo, ko so izvedeli, da ima raka, takoj sprejeli za nedoločen čas. »V Sparu so zelo človeški. Vsi delodajalci žal niso takšni.«

Potem nam je še zaupala, da je Jureta, zdajšnjega partnerja, spoznala, ko je bila na študentskem delu, a na prvi zmenek sta šla šele tedaj, ko je že zbolela. »Ker je mojega raka vzel tako, kot da imam sladkorno, revmo ali zvišan krvni tlak, sem vedela, da je pravi zame.« Ves čas zdravljenja jo je bodril in podpiral. Njena bolezen je njuno ljubezen še poglobila.

»Sem ena redkih ozdravljenk, ki je naprej zbolela in šele potem zanosila. Po navedi je ravno obratno.« Nosečnost in porod sta potekala brez zapletov. »Res pa je, da je ginekologinja ves čas bedela nad



Njen partner Jure je zelo ljubeč očka in mož. Njena bolezen je njuno ljubezen še poglobila.



Simona Stankovič: »Moj delodajalec je zelo razumevajoč. Ko bi bili le vsi takšni!«

mano. Obe sva bili presrečni, da je bila Neva, ko se je rodila, zdrava.«

Simona nam je povedala, da še nihče v njeni družini ni imel raka dojk. Ta bolezen je vse presenetila. Po razmisleku je dejala: »Nikoli nisem pretirano mislila nase. Vedno sem imela v mislih le druge. Od kar sem premagala raka, pa vem, da moram skrbeti predvsem zase in se imeti čim bolj rada. Samo kdor ima rad sebe, lahko iskreno ljubi tudi druge.« Zdaj reče kdaj pa kdaj NE, česar prej ni zmogla storiti.

Bo imela še kakšnega otroka? »Seveda, a šele čez tri do štiri leta! Ni je lepše stvari kot gledati, kako otrok raste in se razvija ter je srečen. Nekaj najlepšega na svetu pa je otroški smeh. Midva z možem se kar topiva, ko se nama Neva nasmiha.«

Simona ima predvidoma septembra pred sabo še odstranitev leve, zdrave dojke z rekonstrukcijo, in sicer zato, ker se ta rak rad čez čas pojavi še na drugi dojk. »Priznam, da me je kar malo strah, a vem, da to moram storiti, da bom zares neobremenjeno zaživela. Potem pa je pred mano še diploma na Ekonomski fakulteti.«

Predvsem pa si želi Simona tudi delati in se uveljaviti v poklicu. »Zelo sem vesela, da ima Europa Donna sekcijo mladih bolnic. Problemi mladih žensk in tistih po abrahamu se namreč močno razlikujejo.« Ko je izvedela za sekcijo mladih bolnic z rakom dojk in ozdravljenk, jih je takoj poklicala in zdaj so med njimi tudi njene najboljše prijateljice. »Najbolj me je opogumilo to, ko sem videla, da se vse, čeprav so prebolele raka, smejejo, so dobre mame in žene ter so uspešne v svojem poklicu. Tudi jaz bom,« je prepričana.

Neva Železnik



Mirjana Panič iz Središča ob Dravi

VSI SKUPAJ SMO MOCNEJSI

Paničevi iz Središča ob Dravi so zanimiva družina. Mama Mirjana in ata Branko ter Matic in Urška so ubran kvartet, saj še vedno, čeprav sta otroka v teh letih postala že maturant mehatronike in dijakinja 3. letnika šole za oblikovanje, radi gredo skupaj na obiske, na dopust, na družabna srečanja. Za prijatelje so nasmejana, dobrovoljna družčina, saj z optimizmom premagujejo zgođe in nezgođe, ki jih življenje prinaša sleherni družini.

Njihov vsakdanjik poteka na kmetiji, ki jo obdelujejo skupaj z ženinimi starši. V prostem času pa so razen Mirjane vsi trije Paniči predani godbi na pihala v Središču ob Dravi. Moški del igra saksofon, Urška pa klarinet.

Mirjana je osemnajst let profesionalno igrala roket, v glavnem pri mariborskem Braniku. Nekaj let pred koncem športne kariere je zaradi maminega infarkta prestopila v Ženski rokometni klub MTČ v Čakovcu, ki je tekmoval v II. zvezni ligi, da je lahko delala na kmetiji in trenirala. Čeprav je končala srednjo šolo, se ni nikoli zaposlila kot upravna tehničarka, ji pa to znanje pride prav pri vodenju domačega računovodstva in korespondence. Njene sposobnosti s pridom uporabijo tudi pri godbi, kjer kot podporni članica poprime za vsako delo. Ker ne hodi v službo, je lahko več časa s svojima otrokoma in tudi mami Justini ter očetu Janku Zidariču, ki sta kljub več kot sedmim križem še vedno zelo aktivna pri vsakodnevnih opravilih, rada izpolni sleherni željo.

V Paničevi rodbinski zgodovini pa bo za vse življenje ostalo obdobje, ko so vsi skupaj onemeli ob diagnozi rak, ki je kot strela z jasnega udarila med njih nekega poletnega dne pred štirimi leti. Mirjana in mož Branko sta se odpravljala na njivo izkopavat krompir. »Ko sem se hotela zaščititi pred opeklinami, sem ob vtiranju kreme v desni dojkji začutila zatrdlino. V trenutku sem pustila vse delo in se odpravila na Ptuj k svojemu zdravniku Milanu Lukmanu, dr. med., specialistu ginekologije in porodništva. Še isti dan me je poslal na mamografijo v ptujsko bolnišnico, kjer so mi naredili tudi punkcijo. Potem sem ves teden s strahom čakala, kaj bo. Upala sem, da ni rak, slutila pa sem, da ga imam,« se spominja. Njen mož je bil še v hujšem šoku. Zelo se je bal zanjo. Diagnoza je bila neusmiljena: rak dojke.

»Potem je vse potekalo izredno hitro. S kirurginjo Nino Čas Sikošek, dr. med., v mariborskem UKC sva se temeljito pogovorili o celotnem posegu in želela sem si, da bi bilo vse skupaj čim prej za menoj.« Ope-

racija 29. avgusta 2007 je pokazala, da je treba poleg rakaste tvorbe odstraniti otečene bezgavke, ki pa na srečo še niso bile pozitivne. »Rez na desni dojki je bil narejen tako nizko, da še vedno lahko oblečem majico z večjim dekoltejem,« se hudomušno nasmeje sedemindesetletna nekdanja rokometašica, ki si poleg športne opreme rada nadene tudi modna oblačila.

»Ob vsem hudem, kar smo doživljali tistih osem tednov, ko sem bila zaradi poškodbe noge priklenjena na voziček, in kasneje, ko so me Modmedovi vozniki z rešilcem 30-krat peljali v Ljubljano na obsevanja, je bilo največ vredno to, da sem bila doma. Četudi me je vse skupaj zelo utrujalo, sem bila ob neizmerni pomoči vseh domačih vendarle srečna, da sem lahko s sinom Maticem, ki je začel hoditi v prvi letnik srednje šole, in s hčerko Urško, ki je bila tedaj v devetem razredu osnovne šole.« Ves čas je čutila, da jih njena bolezen povezuje. »Tudi začetek otroške pubertete smo na ta način prebrodili drugače kot v zdravih družinah.«

Vedno nasmejani Branko je dodal: »Veliko smo bili skupaj in drug drugemu smo dajali moč in pogum. Odkrito smo se pogovarjali o bolezni, brali vso mogočo literaturo in se oborožili s številnimi informacijami.«

Toplo ji je bilo pri srcu, ko je videla, da so domači kar tekmovali, kdo bo kaj naredil zanjo. »Pred znanci in prijatelji nikoli nismo skrivali, kaj se dogaja pri naši hiši, in mislim, da je tako najbolj prav. To lahko doleti vsakega izmed nas in družina se ne sme zapreti vase. Res pa je, da se potem nekateri ljudje najprej ne znajdejo in ne vedo, kako bi se približali in kaj bi lahko vprašali.«

Zato bi se ji zdelo prav, da bi v bolnišnici ljudje v belem in modrem pacientke ter njihove družine napotili po psihoterapevtsko pomoč, če bi jo potrebovali. »Veliko mladih zakonov propade in po ozdravitvi telesa zboli duša, kar lahko hitro pripelje do ponovitve bolezni, ki pa je takrat mnogo težje premagljiva.«

Kdor danes sreča Mirjano, ne bi verjel, da je kdaj imela raka, saj kar poka od energije in zdravja. Spet poprime za večino opravil na kmetiji. Ves čas pa pazi, da ne pretirava. Ob bolezni se je naučila, da ne sme pozabiti nase! Nikoli!

»Rak dojke ne izbira in čedalje pogosteje zbolijo tudi zelo mlade ženske.« Potem doda, da rak že dolgo ne pomeni več smrti. Je pa rak dojke lahko prelomnica, ki pripelje do novih spoznanj in znanj. »Lahko je tudi začetek novega načina življenja, ko začneš svet gledati z drugačnimi očmi, ko začneš poleg drugih imeti rad predvsem sebe, ko začneš živeti bolj polno, na vsa pljuča. In se veseliš vsakega, še tako majhnega in lepega trenutka.«

Silvestra Brodnjak



Fotografija: Silvestra Brodnjak

Urška, Branko, Mirjana in Matic so se ob mamini bolezni še bolj zblížali ter z ljubeznijo in medsebojno pomočjo napovedali bolj neusmiljeni diagnozi.

Darinka Kerin z Blance

NE JOKAJTE DOMA, POJDITE MED LJUDI!

Danes triinpetdesetletna Darinka, skrbna in ljubeča žena, mati dveh odraslih hčera in babica treh vnučkov, se za rakom dojke zdravi že dve leti. Čeprav jo čaka nova, tokrat ginekološka operacija, je vedra in polna optimizma.

»Seveda poznam tudi jaz težke trenutke, vendar si hitro rečem, pa saj ni vse tako črno! Predvsem se ne smeš s svojimi stiskami spopadati sam in se zapirati pred drugimi,« je prepričana nekdanja šivilja Lisce na Senovem. Pred nekaj leti, ko je v preteklosti zelo uspešno podjetje zaprlo vrata, je Darinka po dvaintridesetih letih dela ostala brez službe, a ji je kmalu uspelo najti novo; v podjetju Grieshaber na Drnovem je pakirala vrtalna orodja. In tako je njeno življenje še naprej potekalo po ustaljenih tirnicah: služba, vsakdanja skrb za moža in gospodinjstvo, obdelovanje vrta in večje njive, pomoč hčerka pri varstvu vnukov. Vse dokler se ni pred dvema letoma njen svet nenadoma ustavil.

Začelo se je čisto nedolžno, z nasvetom ginekologinje, naj se glede na svoja leta prijavi na mamografijo, čeprav ni imela težav. Na pregled v Brežicah bi takrat morala čakati šest mesecev, kar se ji ni zdelo prehudo, njena prijateljica pa je menila drugače: »Veš kaj, pol leta je dolga doba, poskusila te bom naročiti drugje!« In tako je bila Darinka že čez dva tedna na preventivnem pregledu v Trbovljah. Ker z izvidom niso bili najbolj zadovoljni, so mamografijo ponovili, opravili še pregled z ultrazvokom in ji punktirali dojko. Ko ji je zdravnik povedal, da ima raka dojke, je bila povsem sesuta: »Kar skupaj sem zlezla, zdravnik pa me je tolažil, češ da je danes zdravljenje raka dojke že zelo uspešno, zato ne smem obupati.« Rada bi mu verjela, a jo je bilo preveč strah. Sreča v nesreči je bilo le to, da je vse dokaj hitro potekalo. Kar v Trbovljah so jo naročili na pregled na Onkološkem inštitutu v Ljubljani, kjer jo je kmalu sprejela dr. Erženova, sledil je konzilij in oktobra 2009 so ji operativno odstranili tumor. Bil je skrit globoko pod površjem, zato ga ni mogla opaziti. Tri dni po operaciji je bila že v domači negi.



Fotografija: Tatjana Rodošek

Mož ji je bil v veliko oporo, čeprav priznava, da so stvari, ki jih lažje zaupaš ženski, še posebej bolnici z isto diagnozo.

»Na prvem pregledu pri dr. Erženovi sem bila še povsem na tleh. Ne morem povedati, koliko mi je pomenilo, da si je zdravnica vzela čas za pogovor z mano! Prepričevala me je, da ne smem jokati doma, hoditi moram v družbo in se pogovarjati z ljudmi,« se hudih trenutkov od postavitve diagnoze do operacije spominja Darinka. Kako deluje zdravničin nasvet, je temeljito preizkusila v zdravilišču Dobrna, kjer sta se skupaj s prijateljico Nado iz Borovnice, s katero sta se spoznali v zdravilišču, vestno udeleževali prav vseh aktivnosti. Ničesar nista hoteli zamuditi in pomagalo jima je, da nista

čemeli v sobi. Prijateljici sta ostali tudi po vrnitvi iz zdravilišča. Še pred odhodom v zdravilišče pa je Darinka opravila trideset obsevanj na Onkološkem inštitutu. Kar dobro jih je prenašala, bilo ji je le malo slabo in imela je zelo izsušena usta; najtežje je bilo pri zadnjih petih obsevanjih. Na obsevanja in na vse preglede jo je zvesto vozil in spremljal mož Herman, ki je bil k sreči že upokojen, tako da si je lahko organiziral čas. »Brez njegove pomoči bi bilo res zelo težko, ne vem, kako bi zmogla, že same vožnje so velik problem! Mož mi ves čas zdravljenja resnično stoji ob strani in me skuša čim bolj razbremeniti,« ga pohvali Darinka. In še pove, kako ji je želel pred operacijo prikriti, da ga močno skrbi zanjo, a je Darinka to vseeno opazila: »Kar hujšal je, in ko je bil tik pred mojim odhodom v bolnišnico povabljen na trgateg, se je domov vrnil neobičajno zgodaj, ko se pravo dogajanje na trgatvi šele začneja.«

Potem ko se je tri dni po operaciji vrnila iz bolnišnice, je zanjo skrbela njena sestra, ki živi v bližini, obiskovali sta jo hčerki, z gospodinjskimi opravili pa se je spopadel še mož, ki se je ob nekaj ženskah v hiši temu delu prej raje izognil. Na pomoč so občasno priskočile tudi sosedice, spomladi so kar same okopale krompir na »njeni« njivi. Seveda pa pomoč pri različnih opravilih ni vse, kar potrebuješ pri zdravljenju, pravi Darinka, njej so veliko pomenili tudi pogovori o težavah in počutju. O tem se je največ pogovarjala s sorodnico Marico.

»So stvari, ki jih ženski pač lažje zaupaš kot možu, čeprav se z njim še tako dobro razumeš,« odkrito pove Darinka.

Lansko jesen se je pridružila združenju Europa Donna. Za združenje ji je povedala prijateljica in jo prijavila na seminar v Portorožu, s katerim je bila zelo zadovoljna. Veliko opore dobi tudi v skupini za samopomoč bolnic z rakom dojke, ki se shaja v Krškem.

Darinka Kerin živi polno življenje in z zaupanjem gleda v prihodnost. Nič ji ne vzame poguma – niti čakanje na zavodu za zaposlovanje, da bo izpolnila pogoje za upokojitve, niti neprijetnosti, ki spremljajo zdravljenje, niti napoved nove operacije. Zdravila, ki jih še vedno jemlje, niso brez stranskih učinkov; ovirata jo zatekanje nog in limfedem na roki. Želi si več pomoči pri tej težavi, saj je limfno drenažo, ki ji je zelo pomagala, imela le enkrat, v zdravilišču. Osebno zdravnico bo prosila, če jo lahko napoti na limfno drenažo, in upa, da bo njena želja izpolnjena.

Pavla Rapoša Tajnšek



Dr. Danilo Türk, predsednik slovenske države, o svojem zdravju

RAKA SE NI TREBA BATI, AMPAK GA ISKATI!

»Rak ni problem drugih, to je problem nas vseh. Doleti lahko vsakogar od nas. Zato je tudi razumno narediti vse, da bolezen preprečimo ali vsaj pravočasno odkrijemo,« je decembra lani dejal predsednik države dr. Danilo Türk na prednovoletnem srečanju državnega programa presejanja in zgodnjega odkrivanja predrakavih sprememb ter raka na debelem črevesu in danki SVIT, katerega pokrovitelj je. Takrat je že vedel, da se je rak lotil tudi njega, a so ga zaradi zgodnjega odkritja in pravočasnega ukrepanja konec marca uspešno operirali.

Sum, da je nekaj narobe, se je pojavil na sistematskem pregledu, ki ga predsednik države opravi vsako leto poleti. Dodatne preiskave so pokazale, da gre za raka na prostati, a na srečo v tako zgodnji fazi, da po odstranitvi prostate ni potreboval dodatnih terapij.

Kot pravi dr. Türk, ga diagnoza ni preveč pretresla, tudi zato, ker se je že prej na razne načine ukvarjal s preventivo in je vedel, da tovrstne zdravstvene težave niso tako presenetljive in jih je kar treba nekako pričakovati. »Z rakom prej nisem imel osebnih izkušenj, sem pa imel veliko priložnosti pogovarjati se z ozdravljenimi bolniki in zdravniki, zato mi v lastnem primeru ni bilo težko sprejeti vsega, kar je s tem povezano ... Tudi vse diagnostične preglede sem zato opravil z dobrim razumevanjem, kaj se dogaja. Nobena faza me ni posebej pretresla, četudi sem upal, da bodo na koncu ugotovili, da ni nič. To si človek vedno želi. Ker pa na nekaj vendarle odkrili, sem bil že pripravljen, da diagnozo sprejemam in da hitro poiščemo primerne rešitve.«

BITI INFORMIRAN

Dr. Danilo Türk je prepričan, da se mora vsak pacient, ki resno jemlje svoje zdravje, temeljito pozanimati o svoji diagnozi in možnostih zdravljenja.

»Koristno je dobiti več različnih zdravniških mnenj. Tako dobite boljše predstavo o celotni zadevi. No, seveda je treba upoštevati tudi to, da mnogi ljudje nimajo možnosti posveta z raznimi zdravniki.

Jaz jih poznam kar nekaj in sem se lahko z mnogimi neformalno pogovarjal na podlagi osebnih poznanstev. Pogovarjal sem se s specialisti urologi in onkologi ter tudi z zdravniki družinske medicine. Zdi pa se mi prav, da bi skušali sistemsko zagotoviti drugo mnenje, zato da je pacient resnično dobro in obširno informiran, kar se mi zdi pomemben pogoj za pravo odločitev. So odločitve, ki pripadajo samo pacientu, saj samo on pozna vse osebne okoliščine in svoje razloge. Odločitev pacienta je treba spoštovati. Sam prav tako spoštujem odločitve drugih, ko se odločajo za preventivno dejavnost ali terapije, in pričakujem, da bo to veljalo tudi na splošno.«

Za predsednikovo bolezen smo državljani izvedeli šele po opravljenem posegu. Že po nekaj dneh okrevanja se je vrnil k svojim obveznostim, a njegova odločitev, da je odšel na operacijo v Avstrijo, je v javnosti povzročila mešane odzive. Še posebej zato, ker operacije s tako imenovanim kirurškim robotom da Vinci od lanskega maja uspešno opravljajo v celjski bolnišnici. Kot je doslej dr. Türk že večkrat pojasnil, so mu tako svetovali slovenski zdravniki: »Ključnega pomena je bilo to, da je v Innsbrücku svetovno znan zdravstveni center, kjer imajo najdaljše izkušnje z diagnosticiranjem in zdravljenjem raka na prostati, saj so se mu začeli sistematično posvečati že pred dvajsetimi leti. Na svojem območju preventivno pregledujejo vse moške nad 45. letom in razvili so uspešne na-

čine zdravljenja. Poleg tega so zelo fleksibilni v določanju datumov za operacije in imajo specifično veliko izkušenj z robotskimi operacijami, ki so manj invazivne, natančnejše in omogočajo hitrejša okrevanja. Vse to sem pri odločitvi upošteval. Izbral sem si datum, ki je ustrežal mojemu delovnemu programu, in poskrbel sem, da je bila odsotnost čim krajša. Naj ob tem ponovim, da sem operacijo sam plačal. Tako mi tudi nihče ni postavljaj vprašanja, ali sem bil v čakalni vrsti ali ne, kar bi se zgodilo, če bi me operirali pri nas,« odločno pove predsednik države.

Slovenske zdravnike sicer ceni in spoštuje. »Prepričan sem, da imamo dobro medicino, verjetno pa imamo premalo zdravnikov, zato imajo premalo časa za posameznega pacienta. Vse to jih seveda obremenjuje. Menim, da bi morali iskati rešitve, ki omogočajo dovolj kakovosten stik med zdravnikom in pacientom, ki je ključnega pomena za zaupanje in učinkovito zdravljenje. Še enkrat pa je treba poudariti, da je treba spoštovati zasebnost in da so odločitve pacienta njegove osebne odločitve. Na koncu koncev je prav pacient najbolj odgovoren za lastno zdravje, za izbiro terapije in posledice. Zdravstveni sistem pa mora pomagati. Sistem se da vedno



Dr. Danilo Türk:
»Zdravstvenih težav ni treba skrivati, več kot vemo, lažje se odločamo.«
Na fotografiji je s soprogo Barbaro in hčerko Heleno.

STRAH IN POGUM



Foto: FA BOBO

Prepričan je, da z udeležbo na preventivnih programih kažemo svojo odgovornost do zdravja.

»Bolj kot je družba razvita, čedalje bolj postavlja v ospredje zdravstvena vprašanja. Človek bi moral sam pri sebi razumeti, da je v družbi, ki doživlja tak razvoj, odgovornost do samega sebe na prvem mestu. Vedeti mora, da če bolezni ne odkrijejo zgodaj, se mu zna zgoditi, da bo bolezen hujša, zdravljenje pa dražje. Imamo uspešna biološka zdravila, ki pa so zelo draga in niso uspešna pri vseh vrstah raka. In sistem ne more vsega prenesti. Če se dovolj ljudi vede odgovorno in se izogne boleznim oziroma se zgodaj zdravi, bo delež tistih, ki res potrebujejo draga biološka zdravila, manjši in tudi celoten sistem bo tako lahko bolje deloval. Seveda je težko pričakovati, da bodo vsi ljudje tako razmišljali, zato je treba zastaviti osnovni princip, kar pomeni: zgodnje odkrivanje, preventiva, dobra informiranost.«

MEDIJI

Kako pa bi predsednik države spodbudil državljane, da bi se v večjem številu odzivali vabilom na presejalne programe? »Mislim, da je treba pripraviti čim več medijskih kampanj. Mediji igrajo pri tem res pomembno vlogo. Treba je začeti z ženskim delom prebivalstva, ki je bolj dovzeten za medicinske teme in ima bolj razvito zavest. To je povsod po svetu enako. Ženske posvečajo več pozornosti lastnemu zdravju in zdravju otrok, več vedo, bolj razumejo stvari. Moški smo na zdravstvena vprašanja manj pozorni. Pomembno je, da so ljudje, ki so premagali raka, širši javnosti pripravljeni o tem govoriti. Opogumlja me, ko vidim, da imamo kar nekaj izjemnih 'ambasadorjev programa SVIT', ki so pripravljeni javno povedati, kako so premagali raka. Ko se nabere spekter različnih izkušenj, vsakdo lažje najde svoj profil v teh primerjavah. Tudi sam sem svoj primer primerjal z zgodbami ljudi, ki so približno milijard let in so šli skozi podobno zgodbo. Sam nimam nobenih težav govoriti o tem.« In kako ravnati, če hudo zbolimo? »Nerad dajem nasvete, saj gre pri vsaki bolezni za zelo individualne odločitve pacientov. Vsekakor je treba o možnostih, ki jih imate na voljo, razmišljati zelo stvarno. Predvsem pa ne odlagati odločitev. Treba je zelo skrbno premisliti, kakšne so opcije, se o njih natančno posvetovati in kar se da hitro odločiti za nadaljnje ravnanje,« je prepričan dr. Danilo Türk.

Anita Žmahar

izboljšati in z boljšo organizacijo se da doseči boljše učinke in medosebne odnose,« pravi predsednik RS in ob tem kot enega pozitivnih primerov v našem zdravstvu omeni referenčne ambulate.

ODGOVORNOST DO SEBE

Da preventivni pregledi rešujejo življenje, je dokazal tudi z lastnim primerom, sicer pa s soprogo Barbaro Miklič Türk podpirata in promovirata presejalne programe za zgodnje odkrivanje predrakavih in rakavih sprememb (DORA, ZORA in SVIT). »Moram reči, da sem v Združenih državah Amerike predvsem z branjem New York Timesa in zlasti njegove zdravstvene priloge izvedel marsikaj o preventivi, ki je tam zelo razvita. V Sloveniji smo na tem področju še bolj na začetku. No, nekatere vidike imamo sicer dobro razvite, predvsem tiste, ki so povezani z rekreacijo in opuščanjem kajenja. Pri preprečevanju raka pa še nismo na vseh področjih enako daleč. Večkrat sem bil na aktivnostih programa SVIT in tam sem slišal veliko zgodb ljudi o tem, kako so dobili raka, kako so se s tem soočili in kako so preživeli. To razumevanje, da se raka ni treba bati, ampak ga je treba iskati, ga zgodaj odkriti in zgodaj ukre-

pati, sem najprej doživel abstraktno, ne na svoji izkušnji, ampak prek izpovedi ozdravljenih pacientov. Moja izkušnja enostavno potrjuje to: okoli 50. leta se mora človek začeti zavedati, da je zaradi staranja organizma in vseh vplivov, ki si jih je nabral skozi življenje, večja možnost, da ga doletijo razne bolezni, ki jih v prejšnjih obdobjih ni pričakoval. To je treba preprosto sprejeti kot fizično dejstvo. Preventivni pregledi so pri teh letih zelo pomembni, saj zgodnje odkrivanje pomeni lažje zdravljenje.«

Kot pravi, se mu je večji del življenja uspelo izogniti jemanju zdravil, predvsem zato, ker je skrbel za primerno telesno kondicijo z gibanjem v naravi. »Odgovoren odnos do zdravja se vedno začne v družini, že v otroštvu. Tudi pri meni je bilo tako. Začelo se je s športom in verjamem, da je to na splošno v Sloveniji ena glavnih vsebin skrbi za lastno zdravje. Zadnja leta sem se največkrat odločil za smučarski tek, velikokrat za nordijsko hojo in nekajkrat za kolesarjenje. Po operaciji sem sicer znižal raven telesnih dejavnosti, zdravniki so mi svetovali, naj ne pretiravam s športom.« Redno je opravljal tudi preventivne preglede. Tako je opravil že dve kolonoskopiji, ki ju je imel kot funkcionar Združenih narodov vključeni v zavarovanje.



ŽIVETI ZDRAVO!

Ali živite zdravo? Se dovolj gibate? Se udeležujete presejalnih programov, kot so SVIT, DORA, ZORA? Preverjate svojo telesno težo, krvni tlak, sladkor, holesterol? Ali razmišljate pozitivno?

Vsa ta vprašanja smo postavili izbranim anketirancem na letošnjem tradicionalnem Lady pikniku pod klobuki v Ljubljani.



Barbra Jermann, glavna in odgovorna urednica revije Lady, Ljubljana:

Živim zdravo, ukvarjam se s športom, ne samo zato, ker izhajam iz športne družine, ampak ker je šport del mojega vsakdanjika. Prav tako nadziram telesno težo in ves čas pazim na svoje zdravje. Z leti in izkušnjami sem prišla tudi do notranjega miru, ki ga vsi potrebujemo. Ob večjih težavah in krizah se vedno vprašam, kako bi jih rešila z ljubeznijo in mirom. Ne obremenjujem se več s tem, kaj mislijo drugi, ampak skušam slediti prvemu občutku, ki me preplavi, ker sem prepričana, da je vedno pravi. Vsak človek ima svoje izkušnje, zato naj zaupa sebi in se ne obremenjuje s tem, kaj o njem mislijo in govorijo drugi. Mislimo pozitivno in zaupajmo vase, je moje prepričanje, saj je človek celostno bitje in so bolezni lahko tudi posledice starih zamer in sovraštva.

Srdan Živulović, fotograf, Studenčice pri Medvodah:



Gibam se nenačrtno, vsekakor pa premalo. Različnih preventivnih in presejalnih programov sem se udeležil, prav tako redno preverjam telesno težo, krvni tlak, sladkor in holesterol. Vsak dan manj nega-

tivno razmišljam, saj sem prepričan, da bi morali biti vsi pozitivno naravnani, posebno v teh težkih in krutih časih, ki jih imenujemo demokracija.

Igor Misdaris, glasbenik in vodja skupine Šukar, Markovec pri Kopru:

Nisem ravno zgled človeka, ki bi zelo zdravo živel. Kadim in spijem kakšno pivo preveč, a zdi se mi pomembno, da ne pijem alkohola vsak dan. Rad se gibam, vsak dan veliko hodim, vendar nisem tako zagnan, da bi se, recimo, zapisal teku in hodil na maratone. Raje imam bolj zmerno gibanje. K zdravniku grem nerad, tudi na nobenem presejalnem programu še nisem bil. Pred kratkim pa sem imel manjše zdravstvene težave in sem moral k zdravniku. Priznam, da sem začel malo razmišljati o minljivosti in tudi o tem, da bi začel bolj zdravo živeti.



Evita Leskovšek, zdravnica in ustanoviteljica Aids Fundacije Robert, Ljubljana:

Ker se na Inštitutu za varovanje zdravja poklicno ukvarjam s preventivo in promocijo varovanja zdravja, posebej najbolj ranljivih skupin ljudi, seveda tudi

sama in v svoji družini gojim zdrav način življenja. Veliko hodimo v naravo in zelo pazim, kaj jemo in da se dovolj gibamo. V Sloveniji vsako leto odkrijejo veliko novih rakavih obolenj, zato še toliko bolj podpiram presejalne programe za zgodnje odkrivanje raka. To so ZORA za raka materničnega vratu, DORA za raka dojke in SVIT za raka na debelem črevesju in danki. Priporočam in pozivam ljudi, naj se odzovejo na vabila za katerega od programov, naj izkoristijo to enkratno priložnost, ko se lahko brezplačno prepričajo o svojem zdravju. Če pa se bolezen le odkrije, je zdravljenje zgodaj odkritega raka mnogo lažje in uspešnejše.



Darja Kuhar Kotnik, pedagoginja, Ljubljana:

Vedno bolj se zavedam pomembnosti zdravega prehranjevanja in načina življenja sploh. Pri nas jemo veliko zelenjave in sadja, le črn, ržen in pirin kruh, nobene škodljive maščobe ne uporabljamo, vse pripravljamo na olivnem olju. Telesno težo uspešno nadziram. Skoraj vsak dan telovadim, rada plavam in hodim. Po stopnicah vedno hodim peš. Podpiram presejalne programe in sama sem se že udeležila programa SVIT. Zavedam pa se tudi, da zdrava prehrana in gibanje nista vse, človek mora biti sam v sebi srečen in tudi drugim privoščiti in omogočiti veselje, tako kot na primer Sonček prizadetim otrokom omogoča vesele počitnice na morju. Z možem skušava pri tem kar najbolj pomagati.

Tomaž Domicelj, glasbenik, pevec in skladatelj, Ljubljana:

V tej deželi se lahko zdravo živi, v tej državi pa ne. Ko bomo imeli presejalne



programe tako urejene, kot so v Veliki Britaniji, se jih bom z veseljem udeležil. Danes sem bil v dermatovenerološki ambulanti, kjer moraš na pregled čakati sedemnajst dni, če pa imaš melanom, je čakalna doba štiri mesece in med tem časom lahko umreš. V k.... s tako državo.

Barbia Asta Gaja, diplomirana astrologinja, Ljubljana:



Živim zelo zdravo; stanujem v kamniti istrski hiši z velikim vrtom, kjer vse ekološko pridelam. Poleg zdrave prehrane se trudim vedno razmišljati pozitivno, kajti takšno

mišljenje ima veliko moč. To je lažje, če si stran od civilizacije, čeprav se človek povsod lahko okuži z negativnimi mislimi. Z možem ustanavlja center za otroke z Downovim sindromom. Prepričana sem, da mora vsak po svojih mo-

čeh narediti nekaj dobrega in humanega za ta svet, da bo lepši in boljši.

Mateja Logonder, arhitekta in oblikovalka notranje opreme, Ljubljana:

Presejalnih programov, kot sta DORA in SVIT, se še nisem udeležila. Verjetno zato, ker še nisem v starostnem obdobju, ko zanje pošiljajo vabila za pregled. Kljub temu redno preverjam telesno težo, krvni tlak, sladkor in holesterol, predvsem pa razmišljam pozitivno. Ne kadim, občasno popijem kakšen kozareček vina, samo gibanje se premalo. Predvsem pa skrbim za zdravo prehrano za vso družino, posebno ker imata hči in mož celiakijo in morata strogo upoštevati navodila



prehranjevanja za to bolezen, ki se trenutno zdravi samo s strogo dieto, s hrano brez glutena, ki se nahaja v pšenici, ječmenu, rži in piri.



Fotografije: Tona Doma

Brigita Grandovec Vider, samostojna podjetnica, Lavrica pri Ljubljani:

Sem velika privrženka zdrave prehrane in gibanja, vsak dan kolesarim, plavam ali hodim na sprehode. Na nobenem od presejalnih pregledov še nisem bila in na njih tudi še nisem bila povabljen. A se bom pozanimala, ker se mi zdijo preventivni pregledi zelo koristni. Zelo pomembno za zdravje se mi zdi tudi dobro razpoloženje in pozitivno doživetje sveta. Članicam Europe Donne bi rada sporočila, da se da skoraj vse pozdraviti, le voljo, zaupanje in pozitivno naravnost naj ohranijo. Ženske so lahko lepe tudi brez dojk, pomembnejša je notranja lepota.

Milena Majzelj, Alenka Steindl

Piše: Metka Klevišar



KAKO SKRBIM ZA SVOJE ZDRAVJE

Ko te nekdo vpraša, kako skrbiš za svoje zdravje, je najbolj pričakovan odgovor, da našteješ, kaj ješ, koliko se giblješ, kako spiš, kakšnih dejavnosti se lotevaš, kako preživljaš dopust

in tako dalje. Zase moram povedati, da na tem področju ne naredim kaj posebnega. Jem običajno hrano, gibljam se bolj malo, ker se ne morem, spim včasih bolje, drugič spet malo slabše, posebnih dejavnosti se ne lotevam, prav tako imam tudi raje enodnevne izlete kot daljše dopuste. Pa se mi zdi, da sem za svoje zdravje naredila in še delam bistveno: kljub svoji bolezni živim zadovoljno in imam zelo živahne stike z ljudmi. To ne pride kar samo od sebe, ampak je plod neprestanega razmišljanja in odločanja.

Vem, da vse to tudi niso samo moje zasluge. Veliko tega sem prinesla s seboj iz družine, v kateri sem odrasla, veliko sem pridobila od ljudi, ki sem jih v življenju srečevala, nekaj pa mi je bilo že po naravi dano. Ves ta srečen splet okoliščin mi je pomagal, da so bila moja pričakovanja vedno zelo realna in da sem se vseskozi zavedala, da mi drugi, tudi medicina, lahko pomagajo do neke meje, bistveno pa je odvisno od mene same in od mojega odnosa do življenja. Ni cilj, da si popolnoma zdrav, ampak da znaš s tem, kar imaš in česar ne moreš spremeniti, živeti. Ves čas sem se tudi učila videti druge in ob tem je moja

bolezen postajala vedno bolj nepomembna. Vedno znova sem skušala videti smisel v vsem, kar se mi dogaja, in ko začutiš, da se ti stvari ne dogajajo kar tako, ampak da ob vsem lahko kot človek rasteš, začnejo dobivati tvoje težave neko drugo razsežnost. Najdragocenejše ob vsem pa se mi zdi, da mi je vedno uspelo upati, da se bo našla neka rešitev, da bom lahko kos vsemu, kar me bo doletelo.

Veliko ljudi poznam, ki hodijo vsak dan v fitnes, ki dajejo redno cel kup denarja za razne prehranske dodatke in najrazličnejše preparate, da bi bili bolj zdravi, ki hodijo na preglede k zdravniku, ko je to potrebno in ko ni potrebno, pa živijo v neprestanem strahu, da utegnejo zboleti. To začnjo postajati že svetovni problem, ta odvisnost od skrbi za zdravje.

Da, res naj bi vsak človek skrbel za svoje zdravje. Vprašanje je samo, kako. Pri tem je največja nevarnost, da nasedamo raznim podjetjem, tudi farmacevtskim, ki nam dopovedujejo, kaj vse naj bi naredili za svoje zdravje. Najprej se moramo učiti in naučiti prisluhniti sebi. Preprosto samo to, nič posebnega.



Joga po bolezni in zmanjšani telesni sposobnosti - 15

Z ENERGIJO ZA ENERGIJO

Zaporedje stoječih asan je lahko naporno, še posebej, kar pove že nadnaslov, če imamo za seboj hujšo ali dlje časa trajajočo bolezen ali rekonvalescenca, oziroma če imamo zaradi kakršnega koli drugega razloga (npr. starosti) zmanjšano telesno sposobnost. Vendar pa to ne pomeni, da ne bi smeli poskusiti. Največkrat je tako, da nam napredek in veselje onemogoči prepričanje, da nečesa nismo sposobni.

Izbira asan, ki sledijo druga drugi, je stvar počutja, zmogljivosti, znanja – in tudi namena. Zaokrožena jogijska vadba naj bi vsebovala po eno ali dve asani iz vsake skupine (sedeče, stoječe, predkloni, zakloni, zasuki itd.), pri čemer vsak prejšnji položaj (plus dodatno vmesno gibanje, ki ne sodi v zbirko jogijskih vaj, ampak bolj v gimnastiko in fizioterapijo) pripravi telo na naslednjega. Pa vendar lahko poteka vadba, ali vsaj del nje, drugače. Recimo temu namensko. Počutimo se brez energije, naveličane smo tal, ki s svojo privlačnostjo sicer odvzemajo našemu telesu odvečno težo in pritiske, a nas nenehno vabijo, da se zlekemo v položaj počivalnega trupla. Da bi se temu zoperstavile, izberemo tokrat položaje iz iste skupine, in sicer stoječe. Bo že kako!

PREK GORE – V GORO

Vsak stoječi položaj izpeljemo iz asane, ki se imenuje gora. Gora je prisposodba trdnosti, zanesljivosti, nepremakljivosti. Dobro je torej »zgraditi« goro z opisanimi lastnostmi, da se bomo nanje lahko opirali in zanašali, ko nas bo vleklo od nje proč – v druge položaje. Zanimivo pri gori je to, da imamo pri podporni ploskvi površine obeh stopal občutek trdne prizemljenosti, akcije in počitka obenem – pod pogojem, da jo gradimo zavestno in pravilno. Kot navdihujoča asana stabilnosti pa nosi v sebi še eno čudovito lastnost, ki ji zelo pristoji. Imenuje se afirmacija ali izrek, s katerim mislimo resno, ki nas zavezuje in motivira. Glasi pa se takole: »Sredi življenjskih bojev trdno stojim!« Brez dvoma odločitev, ki ji je treba slediti. Vsakega od opisanih stoječih položajev torej izpeljemo iz gore. Lahko pa si naredimo zaporedje in izpeljemo vsak položaj neposredno iz prejšnjega – najprej v eno stran, in ko pridemo do konca (to bo v našem primeru trikotnik), se

obrnemo v nasprotno stran ter naredimo vse like zdaj še na drugo stran, dokler na koncu nismo spet v gori. Raztezanje rok navzgor in diagonalno lahko ob povratku izpustimo.

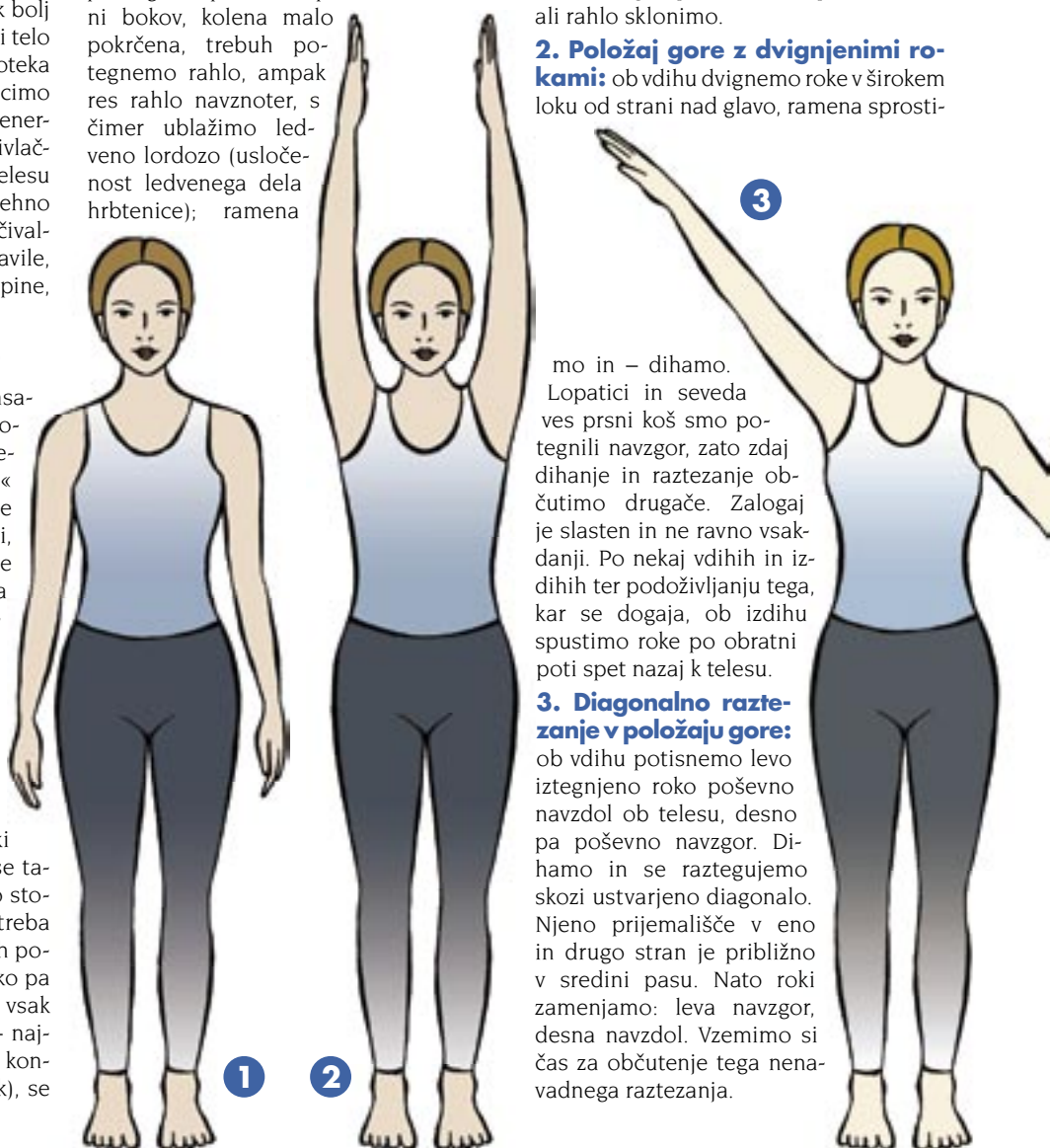
1. Položaj gore: stojimo na ravni podlagi, stopala so vzporedno in v širini bokov, kolena malo pokrčena, trebuh potegnemo rahlo, ampak res rahlo navznoter, s čimer ublažimo ledveno lordozo (usločenost ledvenega dela hrbtenice); ramena

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

2. Položaj gore z dvignjenimi rokami: ob vdihu dvignemo roke v širokem loku od strani nad glavo, ramena sprosti-

mo in – dihamo. Lopatici in seveda ves prsni koš smo potegnili navzgor, zato zdaj dihanje in raztezanje občutimo drugače. Zalogaj je slasten in ne ravno vsakdanji. Po nekaj vdihih in izdihih ter podoživljanju tega, kar se dogaja, ob izdihu spustimo roke po obratni poti spet nazaj k telesu.

3. Diagonalno raztezanje v položaju gore: ob vdihu potisnemo levo iztegnjeno roko poševno navzdol ob telesu, desno pa poševno navzgor. Dihamo in se raztegujemo skozi ustvarjeno diagonalno. Njeno prijemališče v eno in drugo stran je približno v sredini pasu. Nato roki zamenjamo: leva navzgor, desna navzdol. Vzemimo si čas za občutenje tega nenaavadnega raztezanja.





je blago stisnjen, s čimer daje oporo ledvenemu delu hrbtenice. Po nekaj vdihih in izdihih se dvignemo in naredimo trikotnik še na drugo stran.

7. Položaj gore: z goro smo začeli, z goro končamo. Položaj gore z dvignjenimi rokami in diagonalno raztezanje lahko izpustimo, saj bi nam zdajle težko kdo očital, da nismo dovolj raztegnjene in ogrete ...

4

4. Bojevnik II: stopimo precej narazen, roke odročimo (dlani obrnemo navzgor ali navzdol – učinek bo nekoliko drugačen, a poskusimo), zasučemo desno stopalo in nogo za 90 stopinj v desno, levo stopalo in nogo pa nekoliko navznoter. Pogled in medenica sta še vedno usmerjena naprej. Nato se z zgornjim delom trupa in glavo obrnemo v desno ter hkrati pokrčimo desno koleno. Kolikor gre, a ne toliko, da bi desno koleno pokrivalo pogled na prste desnega stopala. Zadnje stopalo je trdno prizemljeno. Pogled usmerimo v naprej iztegnjeno dlan. Dihamo in vztrajamo v položaju, dokler ga lahko ohranjamo in smo stabilni. In kako ga zapustimo? Ob vdihu sprednjo nogo zravnamo, se dvignemo in se z glavo in trupom zasučemo spet v prvotni položaj. Roki spustimo ob telesu in naredimo asano še v levo stran.

5. Podaljšani trikotnik: iz gore stopimo z nogami kot pri prejšnji asani, roki sta odročeni, dlani sta tokrat obrnjeni navzdol. Ob izdihu desno koleno pokrčimo, se spustimo s trupom navzdol, desno roko položimo na zunanjo stran desnega stopala na tla, levo dvignemo, v podaljšku telesa iztegnemo proti desni strani nad glavo in pogled usmerimo vanjo. Lažja oblika: v komolcu pokrčeno roko naslonimo na stegno desne noge. Temu položaju pravimo »penzionistični« trikotnik. Po nekaj vdihih in izdihih naredimo asano še na drugo stran.

6. Trikotnik: iz gore stopimo z nogami narazen, roki sta odročeni, dlani obrnjeni navzdol, desno stopalo obrnemo pod kotom 90 stopinj naprej, levo malo navznoter. Medenica in trup sta še vedno obrnjena naprej. Desno roko damo v pas, levo pa ob vdihu dvignemo in z njo podaljšamo celotno levo stran telesa. Nato ob izdihu spustimo desno roko navzdol in jo naslonimo na golen – morda pa pridemo z njo celo do tal – leva ostane dvignjena. Sledi previden zasuk vratu in pogled navzgor proti dlani iztegnjene leve roke.

Ustvariti skušamo položaj, kot bi bile naslonjene na steno in bi ob njej drsele, kar pomeni, da se ne upogibamo naprej. Trebuh



6

PARADOKS ZAPOREDJA

S stoječimi položaji telo krepimo, torej pripomorejo k rasti mišic in s tem moči, z njimi pa hkrati povečujemo še prožnost sklepov in stabilnost telesa. Da pa jih lahko naredimo, potrebujemo pravkar naštet lastnosti. Torej ni druge izbire, kot da začnemo. Če bomo vztrajale, bomo že po enem tednu zmerne vadbe, ki ne bo trajala več kot 20 minut, začutile, da smo manj zadihane, stabilnejše v stopalih in nogah ter mehkejš v sklepih. Samo počasi, z občutkom, z enakovrednim, globokim in podaljšanim dihanjem. Nič na silo. Ko trčimo ob svojo mejo, je za nobeno ceno ne prekorajmo. Vsaj danes in jutri še ne. Nekoč v bližnji prihodnosti pa vsekakor – a za centimeter!!!

7



Ilustracije: Nadja Šinkovec



5

Alenka Lobnik Zorko



TELOVADBA ZA NAS

S strokovno vodenimi razgibalnimi vajami, prilagojenimi bolnicam po operaciji raka dojk, začnemo znova v ponedeljek, 3. oktobra, ob 17. uri v telovadnici Športnega društva GIB Šiška na Drenikovi 32 v Ljubljani. Z vajami, primernimi za vse starosti, bomo nadaljevali vsak ponedeljek med 17. in 18. uro. Podrobnejše informacije so na voljo pri vaditeljici Dragici Bužga (031/522 038) ali v ŠD GIB (01/514 1330). Vljudno vabljenje!



Fotografija: Goodshoot.com

JOGA – PRIDRUŽITE SE!

Za nami je pet let vadbe prilagojene joge za ozdravljene od raka in tiste, za katere bi bila vadba v običajni skupini iz kakršnega koli razloga prenaporna. Vadba je potekala (in bo še vedno) za Bežigradom v Ljubljani, v mali baletni dvorani Pionirskega doma, in sicer ob torkih popoldne in vse do večera – v treh skupinah: od 16.15 do 17.45, od 17.45 do 19.15 in od 19.15 do 20.45.

Tak urnik ostane tudi za naprej, to pa je od 4. oktobra 2011 dalje. Čeprav večina tečajnic z vadbo nadaljuje, se prosta mesta za nove še vedno najdejo. Če pa vas bo preveč, bomo uvedli dodatno skupino, in sicer ob četrtnih pozno popoldne do večera.

**EUROPA DONNA vabi k vpisu
v novi semester do ponedeljka,
26. septembra 2011.**

Kako se prijavite? Pokličite ali pišite na Združenje ED: tel. št.: 01/231 21 01, Zaloška 5, Ljubljana, ali europadonna@europadonna-zdruzenje.si, ali pa pokličite vaditeljico na 031/383 953 ali ji pišite na naslov alencalobnik@yahoo.com.



Fotografija: Diamedia

DVE URI POSEBNE JOGE



Fotografija: B. Čerin

Vabimo vas na brezplačno vadbo gyrokinesis®, ki vključuje osnovne elemente joge, plesa, gimnastike in tai čija, in na vadbo iyengar joge. To je najbolj razširjen slog joge na svetu z velikim poudarkom na pravilni izvedbi in terapevtskih učinkih položajev. Brezplačna vadba gyrokinesis® bo v soboto, 15. oktobra, ob šestih popoldan, uro kasneje pa še iyengar joga, obe v Pilates holističnem centru na Wolfovi 1 v Ljubljani, v tretjem nadstropju. Vadbe se lahko udeležijo 12 oziroma 15 oseb, zato se čim prej prijavite na telefonski številki 01/421 02 35 ali 031/550 555 (Pilates holistični center). Več o vadbi si lahko preberete na spletni strani Europe Donne in na spletni strani Pilates centra: www.pilates.si.





Fotografija: PhotoDisc, Inc.

LIKOVNA TERAPIJA

Bolniki z rakom že dolgo vedo, da likovna terapija (slikanje, kiparjenje itd.), enako kot tudi drugo umetniško ustvarjanje, na posameznika zdravilno vpliva. Z likovno terapijo razvijajo svojo domišljijo, ustvarjalnost, izražajo svoja najgloblja čustva, krepijo samopodobo, se ob ustvarjanju sproščajo in osebnostno rastejo. Prav zato jo bolnice in ozdravljenke od raka dojk zelo cenijo in rade obiskujejo. Letošnjo pomlad je delavnico likovne terapije za članice ED vodila *Janja Enova, dipl. soc. delavka, specializantka likovne terapije*, jeseni pa bo z njo nadaljevala. Če vas zanima tovrstno zdravilno ustvarjanje, ki je za članice ED brezplačno, se čim prej prijavite, saj je število udeležencev omejeno. Pokličite na Europo Donna vsak delovni dan na telefonsko številko 01/231 21 01, in sicer med 11. in 13. uro. Lahko se prijavite tudi elektronsko na tale naslov: europadonna@europadonna-zdruzenje.si. Kdaj in kje v Ljubljani bo delavnica potekala, vam bomo sporočili naknadno.

ED PRIPRAVLJA

IZLET NA GORENJSKO

V soboto, 1. oktobra, ob pol osmih zjutraj se bomo izpred Hale Tivoli odpravile na enodnevni izlet. Najprej se bomo ustavile v Naklem na Poličarjevi kmetiji in sirarni. Po pokušini njihovih izdelkov nas bodo že pričakovali v Vrtnariji Reš na Brezjah. Tam bomo imele kratko delavnico o tem, kako izdelovati zdrave sokove in hrano iz buč. Na bližnjem travniku, v prelepi naravi, nam bo naša kolegica Majda zaigrala na skleda in nas naučila poseben »jogijski« ples. V Radovljici si bomo ogledale še znameniti Čebelarški muzej. Dan bomo sklenile s kosilom v restavraciji, kjer bo čas za druženje in klepet.



Pot do Ruth Podgornik Reš, agronomke in vrtnarice iz vasice Mošnje, je zadnja leta skoraj tako znana kot pot do romarske cerkve v Brezjah, ki je le streljaj od njihove vrtnarije. Zakaj pa romajo ljubitelji cvetja prav v Vrtnarijo Reš? Odgovor je preprost: ker je cvetje tam nekaj posebnega. Gospa Ruth namreč zna delati z rožami.

Cena tega izleta znaša 25 evrov. Nanj se lahko prijavite v pisarni Europe Donne na Zaloški 5 v Ljubljani ali po telefonu: 01/231 21 01. Omenjeni znesek pa najkasneje do 20. septembra nakažite na transakcijski račun Europe Donne, odprt pri NLB: 0201-1005-1154-225. Če vas o izletu zanima kaj več, pokličite Darjo Rojec na telefonsko številko: 041/ 622 361.

EUROPA DONNA (pristopna izjava)

Želim postati članica/član Europe Donne, slovenskega združenja za boj proti raku dojk

Originalno pristopno izjavo ali njeno fotokopijo pošljite na naslov: Europa Donna, slovensko združenje za boj proti raku dojk, Zaloška 5, 1102 Ljubljana, ali po faksu: 01 231-21-02. Članarina za leto 2011 znaša 10 EUR.



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

Tek in hoja za upanje 2011

Zavežite za življenje in se nam pridružite:

- V Ljubljani pred Halo Tivoli - sobota, 24. 9., prijave od 9. ure dalje, štart ob 11. uri, štartnina 10 EUR
- V Mariboru pred ŠD Center - sobota, 1. 10., prijave od 9. ure dalje, štart ob 11. uri, štartnina 5 EUR

S štartnino boste pomagali bolnicam z rakom dojk, ki so se znašle v finančni stiski.

Prijave na www.europadonna.si.