

EUROPA



DONNA

NOVICE EUROPA DONNA

REVIJA ZA ZDRAVE IN BOLNE – LETNIK 12 – PRILOGA NIKE

7. 3. 2012, ŠTEVILKA 45

- SPOLNOST IN RAK DOJK
- VEŠČINA KOMUNICIRANJA V PALIATIVNI MEDICINI
- BREZ ZDRAVJA NI RAZVOJA!

SKUPŠČINA ED
15. MARCA



FOTOGRAFIJA NA NASLOVNICI IZ KOLEDARJA EUROPE DONNE 2012, JOŽICA ALIČ IZ VRHNIKE

»TUDI V KRIZI Z OPTIMIZMOM«

Piše: Mojca Senčar, predsednica ED

Letošnja zima nas je opeharila in nam natrosila le malo snega. Nam je pa zato postregla s kar dolgo trajajočim mrazom. In pomanjkanje naravnega snega ni bilo več ovira za zimske radosti, saj so v zimskih središčih stroji nasuli dovolj umetnega. V moji mladosti je bilo to nepredstavljivo. Zima se počasi poslavlja. Dnevi bodo vse daljši, sonce nas bo vse topleje grelo. Iz zemlje bodo začele kukati spomladanske cvetlice, začela bodo brsteti drevesa. Vedno glasnejše bo ptičje petje. Težka zimska oblačila bomo zamenjali z lažjimi. Topli sončni žarki in prebujajoča se narava nas bodo vabili medse. Da si po mrzli zimi obnovimo življenjsko energijo, potrebno za spopadanje z vsakdanjostjo. Ali bomo to znali?

Ali bomo to zmogli? Živimo v času, ko nas politiki, gospodarstveniki, bankirji, zdravstveni strokovnjaki, sindikalisti v živo ali prek vseh vrst medijev neprestano bombardirajo s slabimi novicami. Za njihovo reševanje pa praktično ne najdejo rešitev.

Kako naj se nove pomladi veselijo ljudje, ki so sicer zdravi, a zaman iščejo službo, ne morejo dostojno poskrbeti za svoje otroke, si ne morejo ustvariti družine? In kako naj z veseljem gledajo v življenje tisti, ki so pri vseh teh težavah še zboleli? V strahu, ali so jim odkrili bolezen pravočasno, ali bodo sprejeti v ustrezno ustanovo? Ali bodo na voljo zdravila, ki jih nujno potrebujejo?

Vsi se zavedamo in to tudi občutimo, da smo v veliki krizi. Politiki bi morali skupaj s strokovnjaki in menedžerji postaviti prioritete povsod in ne brez temeljitega premisleka rezati vsepovprek. Tako tudi v zdravstvu. Strokovnjaki bi morali po svoji vesti in znanju odločiti, kaj je za posameznega bolnika življenjskega pomena, kaj pa se lahko brez večje škode



FOTO: NEVA ŽELEZNIK

za njegovo zdravje opusti. To naj bi politiki upoštevali in odločno zagovarjali. Brez vmešavanja različnih malih interesov.

Europa Donna že petnajsto pomlad zapored aktivno spremlja zdravstveno politiko. Po svojih močeh, znanju in zmoglostih pomaga vsem, ki se nanjo obrnejo. Tako bo tudi v prihodnje. Predvsem pa želimo, da bi se čim več ljudi naučilo veseliti se prihajajoče pomladi, veseliti se vsakega dne. Da bi iz vsake, še tako slabe stvari znali izbrskati nekaj pozitivnega.

Da bi se vsak dan, čeprav z dežnikom v roki, v naravi napajali z novo energijo. Da bi se naučili nevtralizirati slabe novice. Da bi se znali odpovedati temu, kar ni nujno za preživetje. Predvsem pa, da bi si izostrili občutek za sočloveka in bi se povezovali ter si pomagali tudi v slabem, ne samo v dobrem.

Da bi se nam povrnila prijaznost in nasmešek na obraz. Verjemite mi, življenje večine bi bilo kljub krizi lepše.

VSEBINA

UVODNIK 20

VPRAŠANJA IN ODGOVORI 23, 41

MED STRAHOM, ŽELJO IN BOLEČINO 24

NE PRIPADA VAM PRAV VELIKO! 28

VSE JE ZAPISANO V CELICAH 31

SOČUTJE NI DOVOLJ 34

PRESEJALNA MAMOGRAFIJA 40

VEČ PAMETI POMENI MANJ SOLI 42

IZPOVED, JOŽICA ALIČ 44

IZPOVED, DR. LJUBA DORNIK ŠUBELJ 45

IZPOVED, SONJA SELJAN 46

IZPOVED, NINA HLADNIK 47

STRAH IN POGUM, GORAZD DOMINKO 48

BREZ ZDRAVJA NI RAZVOJA 50

GIBANJE 52

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

Naslov združenja: Europa Donna, Zaloška 5, 1000 Ljubljana, tel.: 01 231 21 01, telefaks: 01 231 21 02, elektronski naslov: europadonna@europadonna-zdruzenje.si, naslov spletnih strani: <http://www.europadonna.si>; uradne ure od ponedeljka do petka od 9. do 13. ure.

Predsednica: prim. Mojca Senčar, dr. med., **odgovorna urednica:** Neva Železnik, **uredniški odbor:** Mojca Senčar, strokovna recenzentka; Ada Gorjup, poslovna svetovalka; Danica Zorko, namestnica odgovorne urednice, **tehnično urejanje in oblikovanje:** Barbara Puc, **lektoriranje:** Tina Kresnik, **fotografije:** nepodpisane fotografije so iz arhiva Dnevnika, Novic Europa Donna ali iz arhiva portretirancev.

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 dojč, Zaloška 5, 1000 Ljubljana, davčna številka: SI71753281, Tisk: SET, d. d., Ljubljana. Naklada: 152.000 izvodov.



DONACIJE ZA OPREMO

Leta 2011 je namenila Europa Donna bolnišnicam za nakup opreme skupno 5677 evrov, od tega:

ONKOLOŠKEMU INŠTITUTU LJUBLJANA

– Oddelku za nuklearno medicino za izdelavo fotografskih motivov, namenjenih polepšanju sten na hodnikih in v čakalnicah, 2207 evrov in

UKC LJUBLJANA – Kliničnemu oddelku za plastično, rekonstrukcijsko, estetsko kirurgijo in opeklino na Kirurški kliniki za nakup igel za tetovažo po rekonstrukciji dojke 1100 evrov ter za preureditev spletne strani
REKONSTRUKCIJA DOJK 2370 evrov.
 Presežek prihodkov nad dohodki v višini 23.108 evrov bo Europa Donna namenila za socialne pomoči, investicije in drugo.

ČEK EUROPI DONNI

Na oddelku parfumerije v ljubljanskem Maxiju je podjetje Bizjan & Co sredi februarja podelilo Europi Donni ček za 1000 evrov. Ček je direktorica podjetja Slavica Bizjan vročila predsednici Mojci Senčar.

»Za Europo Donno je zelo pomembno, da smo dejavni, prepoznavni in da se nas sliši, saj smo lahko le tako uspešni. Podobno kot v večini razvitih držav je rak dojke tudi v Sloveniji najpogostejši ženski rak, saj je pri ženskah vsak peti novi primer raka prav rak dojke. Zaradi raka dojke umre v Evropski uniji vsako leto 87.000 žensk in pri nas blizu 400. Rak dojke ni izključno bolezen žensk, med obolelimi je tudi od 1 do 2 odstotka moških. Prejeta donatorska sredstva bodo pomagala k oblikovanju sklada za pomoč bolnicam in bolnikom

z rakom dojke, katerega namen je izboljšati kakovost njihovega življenja predvsem v času okrevanja in pozneje, ko se vračajo v vsakdanje življenje,« je med drugim v zahvali povedala Mojca Senčar.



FOTO: NEVA ŽELEZNIK

NA SLIKI ZAKONCA BIZJAN, LASTNIKA PODJETJA BIZJAN & CO, V SREDINI MOJCA SENČAR IN ADA GORJUP, PREDSEDNICA IN MENEDŽERKA EUROPE DONNE

Prihodki Europe Donne v letu 2011 in plan za 2012 (v evrih)

Poraba sredstev po programih	Realizirano 2011	Planirano 2012
Novice ED	44.709	62.000
Teki	9524	6000
Svetovanja in predavanja	7764	8000
Publikacije	16.167	0
Joga	2490	2500
Izleti	1625	1800
Rožnati oktober	10.655	10.000
Kongresi	4064	4000
Delovanje	53.896	54.000
Donacije ED	5679	12.000
Seminar	10.875	10.400
Drugo	930	5000
Skupaj	168.378	175.700

Prihodki Europe Donne v letu 2011 in plan za 2012 (v evrih)

Viri	Realizirano 2011	Planirano 2012
Donacije pravnih in fizičnih oseb	60.464	57.500
Donacija dohodnina	37.676	36.000
Prihodki od sponzorjev	32.554	20.700
Dotacije: FIHO, Ministrstvo za zdravje	26.301	27.500
Prihodki od članarine in prispevki za izvajanje dejavnosti	34.491	34.000
Skupaj	191.486	175.700



Sponzorja 14. redne skupščine Europe Donne sta: Ljubljanske mlekarne in Pivovarna Union.

SOCIALNA POMOČ

V skladu s programom aktivnosti v letu 2012 Europa Donna prosi ozdravljenke in bolnice z rakom dojke, ki so socialno ogrožene, da pošljejo pisno prošnjo za enkratno ali večkratno socialno pomoč. Priložiti je treba potrdilo o prejemkih in premoženjskem stanju, prošnjo pa poslati na naslov:

Europa Donna, Zaloška cesta 5, 1000 Ljubljana, do 15. aprila letos.

Do konca maja bodo vse prošilke obveščene, ali jim je bila pomoč odobrena in v kolikšni višini.



DOBRO (S)POZNAJTE SVOJE DOJKE

DOJKE SI JE TREBA PREGLEDOVATI VSE ŽIVLJENJE, VSAK MESEC, OD POZNIH NAJSTNIŠKIH LET NAPREJ. DOKLER IMATE REDNO MENSTRUACIJO, STORITE TO 7. DO 10. DAN V MESECU, KO JE NIMATE VEČ, PA ENKRAT NA MESEC NA IZBRANI DAN.

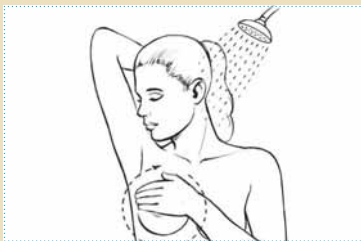
Po 50. letu temu dodajte še presejalno mamografijo na vsaki dve leti. Vključite se v državni presejalni program DORA, v sklopu katerega je organizirano brezplačno rentgensko slikanje dojk zdravih žensk na vsaki dve leti med 50. in 69. letom starosti. Ker pa ta program za zdaj še ni razširjen po vsej Sloveniji, vsaki dve leti prosite svojega zdravnika ali ginekologa za napotnico za rentgensko slikanje dojk.

KAKO SI PRAVILNO PREGLEDATE DOJKE?

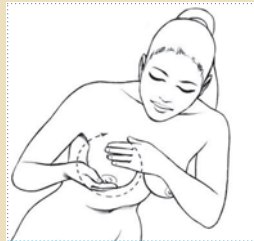
SPREMEMBE, KI JIH IŠČETE, SO V:

- velikosti in obliki dojk,
- barvi kože,
- uvlečenosti bradavice,
- izcedku iz nje ali zatrdlini.

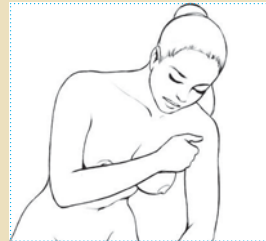
Če opazite ali zatipate katero koli od omenjenih sprememb, ki v enem mesecu (do naslednjega samopregleda) ne izgine, se takoj oglasite pri svojem zdravniku ali ginekologu!



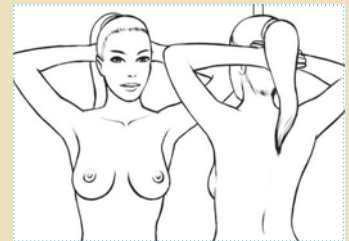
DVIGNITE DESNO ROKO IN POLOŽITE LEVO DLAN NA DESNO DOJKO. IZTEGNITE PRSTE IN JIH STISNITE SKUPAJ TER S KROŽNIMI GIBI PRETIPAJTE CELO DOJKO. ZAČNITE NA ZUNANJEM OBODU DOJKE IN SE Z ROKO PREMIKAJTE PROTI BRADAVICI.



NAGNITE SE NAPREJ IN PODPRITE DESNO DOJKO Z DESNO ROKO. Z NEŽNIMI KROŽNIMI GIBI LEVE ROKE RAHLO PRITISKAJTE NA DOJKO.



NAGNITE SE NAPREJ, SPUSTITE LEVO ROKO. S STISNJENIMI PRSTI DESNE ROKE PRETIPAJTE LEVO PAZDUHO, NATO PONOVITE PREGLED ŠE Z RAZPRTIMI PRSTI.



PO KOPANJU SI OGLEDJTE DOJKE V OGLEDALU IN JIH PRIMERJAJTE. PREPRIČAJTE SE, DA NI NOBENIH VIDNIH SPREMEMB. NATO SKLENITE ROKE ZA GLAVO IN PONOVO PREVERITE, DA NI SPREMEMB.

NA KRATKO – NA KRATKO – NA KRATKO – NA KRATKO – NA KRATKO

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 ED;
- na številki 040 327 721 prim. Gabriela Petrič Grabnar, dr. med., upokojena radioterapevtka in podpredsednica ED;
- na številko 031 343 045 pa lahko pokličete Tanjo Španić, predsednico Sekcija mladih ED.

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.

PREDAVANJA

Europa Donna, Slovensko združenje za boj proti raku dojk, nadaljuje predavanja 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 tak način spoznate, kako se začuti tumor dojke. Če bi radi, da pridejo k vam, pokličite Europo Donno po telefonu: (01) 231 21 01, od 9. do 13. ure.

SPLETNI STRANI ED

Europa Donna, Slovensko združenje za boj proti raku dojk, ima tudi svoji spletni strani: www.europadonna-zdruzenje.si, www.facebook.com/europa.donna.slovenija. Na njiju lahko najdete vse, česar nam ne uspe objaviti v Novicah Europa Donna.

REHABILITACIJA

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 četrtnih, 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.

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.



Vprašanja in odgovori

ALI JE TREBA HODITI OB RAKU DOJK POLEG REDNIH PREGLEDOV NA ONKOLOŠKEM INŠTITUTU ŠE NA KAKŠNE DRUGE PREISKAVE? MNOGE BOLNICE GREDO NAMREČ TUDI NA ULTRAZVOK TREBUHA. JE TO SMISELNO?

Med zdravljenjem raka dojke so potrebne redne kontrole pri onkologu na Onkološkem inštitutu. Na taki kontroli onkolog spremlja neželene učinke zdravljenja, naredi klinični pregled in navadno tudi laboratorijsko kontrolo.

O morebitnih dodatnih preiskavah se zmeraj odloči onkolog glede na to, kakšno zdravljenje bolnica prejema. Med dopolnilnim zdravljenjem raka dojke so npr. dodatne preiskave UZ srca pri zdravljenju s trastuzumabom ali meritev kostne gostote med zdravljenjem z zaviralci aromataz. Ko bolnica konča dopolnilno zdravljenje, sta potrebna le klinični pregled in mamografija enkrat na leto. Laboratorijske kontrole in druge slikovne preiskave niso potrebne. Dodatne preiskave bo odredil onkolog samo v primeru bolničnih težav.

Med zdravljenjem razširjene bolezni je preiskav več. Z njimi onkolog spremlja odziv na zdravljenje (npr. CT ali RTG pljuč, CT ali UZ trebuha, scintigram skeleta).

KAKŠNE VRSTE MASAŽE SO DOVOLJENE PO RAKU DOJK OZIROMA ALI SO SPLOH PRIPOROČLJIVE? V MISLIH IMAM PREDVSEM AROMATERAPIJE, MASAŽE Z ETERIČNIMI OLJI, REFLEKSNE MASAŽE, TAJSKO IN FILIPINSKO MASAŽO.

Pri bolnicah, ki so na dopolnilnem zdravljenju ali so ga že končale, ni zadržkov za našete masaže. Previdnost pa je potrebna pri bolnicah z razširjeno boleznijo, kjer ta lahko tudi škodi (npr. pritisk na kosti, če so te zajete z zasevki, lahko povzroči patološki zlom).

PRED RAKOM DOJK SEM ŠLA SKORAJ VSAK TEDEN V SAVNO. JO BOM PO KONČANIH TERAPIJAH ŠE LAHKO OBISKOVALA? KAKO JE S SAVNO PO KONČANIH TERAPIJAH?

Ni dokazov, da bi savnanje po končanem zdravljenju raka dojke povečalo tveganje za ponovitev bolezni.

ZANIMA ME, KAKO DELUJETA ZDRAVILI NOLVADEX IN ZOLADEX.

Nolvadex deluje na ravni rakave celice prek estrogenskih receptorjev, ki so v njenem jedru. Prepreči vezavo estrogenov na te receptorje. Deluje torej kot antiestrogen. Zoladex preprečuje nastajanje estrogenov v jajčnikih.

RADA BI VEDELA, ALI JE ZA HORMONSKO ODVISNEGA RAKA KRIVO HORMONSKO NERAVNOVESJE.

Hormonsko neravnovesje ni pravi izraz. Rak dojke se razvije pri bolnicah s popolnoma normalnim delovanjem spolnih žlez. Večina premenopavznih bolnic ima primerno visoke ravni spolnih hormonov za svojo starost, večina pomenopavznih bolnic, kjer jajčniki ne delujejo več, pa primerno nizke. Rak dojke se lahko razvije v premenopavzi in pomenopavzi.

Res pa je, da ravno ženski spolni hormon estrogen, ki je pri premenopavznih bolnicah prisoten v krvi v velikih koncentracijah, pri pomenopavznih pa v nizkih koncentracijah, spodbuja rast tumorskih celic, če te izražajo hormonske receptorje. Delež hormonsko odvisnih rakov je okoli 70-odstoten. Zato zdravljenje hormonsko odvisnega raka temelji na preprečitvi spodbujanja hormonsko odvisnih rakavih celic z estrogeni. Čeprav tovrstno zdravljenje imenujemo hormonsko, je pravzaprav antihormonsko.

ALI Z ZDRAVILOMA NOLVADEX IN ZOLADEX UMETNO OBLIKUJEMO HORMONSKO RAVNOVESJE V TELESU? ČE GA, ALI TO POMENI TVEGANJE ZA PONOVI IZBRUH BOLEZNI?

Z nolvadexom in zoladexom ne »oblikujemo hormonskega ravnovesja«. Na tak način ustvarimo okolje, ki ne ustreza rakavim celicam. S hormonskim zdravljenjem z nolvadexom ne glede na starost bolnice zmanjšamo verjetnost ponovnega izbruha bolezni. Če pri mladih ženskah v zdravljenje poleg nolvadexa vključimo še zoladex, še nekoliko povečamo učinkovitost zdravljenja v primerjavi z nolvadexom samim. Dodajanje zoladexa nolvadexu ni smiselno, če so bolnice že v menopavzi ali tik pred njo.

ZAKAJ, NA PRIMER, PO PETIH LETIH NI VEČ POTREBNO JEMANJE TABLET NOLVADEX OZIROMA ZAKAJ JE JEMANJE TEH TABLET ČASOVNO OMEJENO? ALI JE PO TEM OBDOBJU VERJETNOST NASTANKA RAKASTEGA TUMORJA MANJŠA IN ALI BI BILI PO TAKI DOBI STRANSKI UČINKI JEMANJA TEGA ZDRAVILA HUJŠI?

Iz podatkov kliničnih raziskav vemo, da je zdravljenje z nolvadexom učinkovito pet let, po tem na ne. Takrat se tudi poveča možnost neželenih učinkov. Ena izmed kliničnih raziskav, narejena že v osemdesetih letih minulega stoletja, je celo pokazala slabši izhod bolezni, če so bolnice jemale nolvadex več kot pet let. V več kliničnih raziskavah je nedvoumno dokazano, da je dolžina trajanja pet let boljša od krajšega prejetanja tega zdravila.

V vseh priporočilih, slovenskih, evropskih in ameriških, ostaja priporočena dolžina zdravljenja z nolvadexom omejena na pet let. Pri nekaterih bolnicah, ki so po petih letih zdravljenja z nolvadexom že v pomenopavzi, je smiselno nadaljevanje zdravljenja z drugo vrsto hormonske terapije, in sicer zaviralcem aromataz. Ali je to res potrebno, bo presodil onkolog glede na značilnosti odstranjenega tumorja.

ZAKAJ MLADIM ŽENSKAM, KI SMO ZBOLELE ZA HORMONSKO ODVISNIM RAKOM, ODSVETUJEJO ODSTRANITEV JAJČNIKOV, ČEPRAV NE NAMERAVAMO VEČ IMETI OTROK?

Estrogeni, ki nastajajo v jajčnikih, niso pomembni le za oploditev. Ugodno delujejo tudi na druge organske sisteme, npr. srce, ožilje in kosti. Dokazano je, da imajo ženske, pri katerih so bili zaradi kakršnega koli vzroka odstranjeni jajčniki v obdobju premenopavze, večjo verjetnost razvoja srčno-žilnih bolezni in osteoporoze.

ALI OBSTAJAJO KAKŠNI STATISTIČNI PODATKI, KAM SE NAJPOGOSTEJE RAZŠIRI (HORMONSKO ODVISNI) RAK, ČE SE ŠE KDAJ POJAVI? NA PRIMER NA DRUGO DOJKO, NA KOSTI, JETRA ...?

Rak dojke se lahko razširi na kateri koli organ, najpogosteje pa v kosti, pljuča in jetra.

ALI PRIPOROČAJO (PRI HORMONSKO ODVISNEM RAKU) ODSTRANITEV DRUGE, ZDRAVE DOJKE TUDI, ČE MUTACIJA GENOV BRCA 1 IN 2 NI DOKAZANA?

Načeloma odstranitve zdrave dojke ne svetujemo. Ni namreč dokazov, da bi odstranjevanje zdrave dojke podaljšalo preživetje bolnic z rakom dojke. Bolnice so po zdravljenju raka pod skrbnim nadzorom, zato je verjetnost, da bi morebitni novi rak poslabšal pričakovano življenjsko dobo, zelo majhna. Upoštevati je treba to, da bolnice s hormonsko odzivnim rakom zdravimo s hormonskim zdravljenjem, ki lahko zmanjša verjetnost novega raka tudi za dve tretjini. Seveda pa je, ne glede na zapisano, tudi odstranitev zdrave dojke na željo bolnice možna. Vsekakor se je treba pred odločitvijo temeljito pogovoriti in osvetliti vsa dejstva. Bolnica mora imeti dovolj časa za premislek pred posegom. Zelo temeljit mora biti premislek tudi pri nosilkah mutacij genov BRCA 1 in 2. Korist takega posega je namreč odvisna od mutacije, od starosti bolnice, ko je zbolela, od stadija bolezni in od morebitnega raka jajčnikov. Vsekakor je načeloma bolj smiselna kot pri nenosilkah mutacij.



FOTO: THINKSTOCKPHOTOS.COM

MED STRAHOM, ŽELJO IN BOLEČINAMI

Piše: Danica Zorko, foto: Dušan Vrščaj in Neva Železnik

MNOGE ŽENSKES POSKUŠAJO DOSEČI POPOLNOST V VEČ VLOGAH. ŽELIJO BITI DOBRE MAME, IZVRSTNE GOSPODINJE, INOVATIVNE IN KREATIVNE V SLUŽBI, PARTNERJU SPOLNO DOVOLJ ZANIMIVE ... KER SE TAKO TRUDIJO VSEM USTREČI, POGOSTO POZABIJO NASE.

Če zbolijo za rakom dojk, se navadno čez noč zavedo, da so se preveč podrejale, prilagajale in skrbele za druge. Ko ozdravijo, se mnoge odločijo, da bodo sebe postavile na prvo mesto. Življenje po raku ni nikoli enako kot prej. Tudi spolnost je del tega. Spolnost ne sme biti rutina, prisila ali pretvarjanje, biti mora spontana želja obeh.

O spolnosti pri raku dojk sta za Novice Europa Donna spregovorili prof. dr. **Marjetka Uršič Vrščaj**, specialistka ginekologije in porodništva na Onkološkem inštitutu, in **Sanja Rozman**, dr. med., specialistka medicine dela in športa iz Centra za poklicno

rehabilitacijo, ki vodi skupine za nekemično odvisnost in je leta 2002 tudi sama zbolela za rakom dojk.

RAK POSEŽE V SPOLNOST

Rak dojk prizadene osebnost ženske telesno in duševno. Fizične tegobe, ki jih spremlja ali pusti zdravljenje (izguba dojke, brazgotine, telesna izčrpanost, začasna izguba las, inkontinenca, ponavljajoča se vnetja ...), posežejo tudi v partnerske odnose in spolnost. Preplet prizadevanj za preživetje, premagovanje telesnih in duševnih bolečin s strahom pred smrtjo najpogosteje potisne željo po spolnosti v

drugi plan. Ko bolezen izzveni, si ženske znova zaželi telesnih intimnosti, ki jih lahko spremljajo tudi težave. Zato je pomembno vedeti, kaj se dogaja v njihovem organizmu, zakaj se to dogaja in kako ukrepati, pravi prof. dr. Marjetka Uršič Vrščaj, ki je o spolnosti predavala na lanskem seminarju Europe Donne v Portorožu. Med nekaterimi bolnicami in ozdravljenkami od raka dojk je opazila žalost v očeh in bila po seminarju tudi sama žalostna. Imela je občutek, da je udeleženke, pri katerih partnerski odnosi škripajo ali spolnosti ne morejo imeti, nehote prizadela.

Zato vsem ženskam sporoča, da je spolni odnos v življenju dveh njuna najsubtilnejša vez, ki je ni mogoče izvzeti iz intimne celote. Prepletena je z nežnostmi, pozornostmi, bližino, dotiki, dobrim počutjem, primernim razpoloženjem, razumevanjem, pri čemer sam spolni akt ni najpomembnejši. Vedeti je treba, da v odnose med partnerji ne poseže samo rak, temveč tudi druge bolezni, ki lahko povzročijo napetosti in



težave. Nemalokrat se zveze prekinajo, mnogi ostanejo sami s svojo boleznijo, ko bi pomoč bližnjega najbolj potrebovali. Življenje pa se seveda spreminja, in če pogledamo nanj s pozitivne strani, se lahko obrne tudi na bolje. Ni nujno, da za vsako ceno vztrajamo v neki razrahljani zvezi. Nikoli ne vemo, kdaj in kje nam bo kdo drug prekrizal pot in bomo znova skupaj krenili naprej, takrat pa bodo nasveti o spolnosti verjetno zopet koristni.

RAZLOGI ZA SPOLNE TEŽAVE

Najpogostejši razlog za spolne težave pri raku dojke je prehodno ali trajno znižanje spolnih hormonov, predvsem estrogena. Estrogen je pomemben ženski spolni hormon, ki deluje na več organov v telesu (zagotavlja razvoj, delovanje in strukturo dojke, obnavlja sluznico maternice, spodbuja mišljenje, koncentracijo, omogoča zanositev, ščiti pred osteoporozo ...), med dejavniki tveganja za nekatere rake pa je na prvem mestu. Z različnimi oblikami sicer vse bolj uspešnega, a hkrati tudi vse bolj agresivnega zdravljenja raka dojke poskušajo raven estrogena čim bolj znižati. To je še posebno pomembno pri hormonsko pozitivnih rakah dojke. V kolikšni meri bo to znižanje prizadelo organizem ženske, je odvisno predvsem od vrste zdravil in načina zdravljenja. Nekatera zdravila prizadenejo organizem bolj, druga manj.

Načini zdravljenja raka dojke, ki najbolj učinkovito znižajo raven estrogenov, so:

- hormonsko zdravljenje, ki je v bistvu (anti)hormonsko, ker estrogene znižuje, deluje pa na tiste organe, na katere bi delovali tudi estrogeni (če hormonska zdravila bolj uspešno zasedejo receptorje, kot bi jih estrogeni, potem je estrogenov v določenih organih manj),
- podkožne injekcije, s katerimi vplivajo na tiste hormone, ki sproščajo delovanje in izločanje estrogenov po določenih regulatornih mehanizmi (če hormoni padejo, se v hipotalamusu v glavi sprožijo mehanizmi, ki povzročijo večjo proizvodnjo, z zdravili pa to preprečimo),
- kirurška kastracija oziroma operativna odstranitev jajčnikov, ki najbolj učinkovito zniža raven estrogenov.

STAROST BOLNIC

Kakšne in kolikšne bodo poleg drugih tudi spolne težave, je močno odvisno od starosti bolnic.

Če vstopi ženska v pomenopavzno obdobje s petdesetimi leti in zboli za rakom dojke pri šestdesetih, ko se organizem znižani ravni hormonov do neke mere že prilagodi, potem dodatno



PROF. DR. MARJETKA URŠIČ VRŠČAJ, DR. MED., SPECIALISTKA GINEKOLOGIJE IN PORODNIŠTVA NA ONKOLOŠKEM INŠTITUTU: »POSLEDICE ZDRAVLJENJA RAKA DOJK LAHKO POVZROČIJO PREHODNO ALI TRAJNO ZNIŽANJE SPOLNIH HORMONOV, KI SE KAŽE KOT: NAPADI VROČINE, ZNOJENJE, UTRUJENOST, VZNEMIRJENOST, DEPRESIJE, ATROFIJA TKIV NA UROGENITALNEM TRAKTU, INKONTINENCA, SUHA NOŽNICA, BOLEČINE PRI SPOLNEM ODNOSU, PONAVLJAJOČA SE UROGENITALNA VNETAJA IN STRAH PRED SPOLNIM ODNOSOM.«

MNOGI PARTNERJI MENIJO, DA JIM ORGAZEM PRIPADA, ČE GA NE DOSEŽEJO, SO PREPRIČANI, DA JE Z ŽENO NEKAJ NAROBE. KAJ VSE POČNEJO ŽENSKE, DA JIM USTREŽEJO IN S TEM ZMANJŠUJEJO LASTNO VREDNOST.

znižanje zaradi zdravljenja ne pomeni take revolucije kot pri ženskah, ki zbolijo med tridesetim in štiridesetim letom, ko so hormoni še polno aktivni. Še burnejša je pri mlajših ženskah reakcija organizma, če jim odstranijo tudi jajčnike. V tem primeru se raven estrogena zniža za več kot 90 odstotkov.

Te ženske so na silo potisnjene v nepovratno pomenopavzno obdobje. Odstranitev jajčnikov je za organizem stresna tudi pri starejših ženskah, ki so že vstopile v pomenopavzno obdobje, vendar v manjši meri.

Spolnost in starost se ne izključujeta, pomembna je v vseh življenjskih obdobjih. Če spolno življenje po raku dojke ne steče tako, kot naj bi, se je treba pogovoriti s partnerjem, onkologom oziroma osebnim zdravnikom, če so težave prehude, pa poiskati pomoč tudi pri psihologu oziroma psihiatru. Narobe je, če ženske molčijo in ob tem še trpijo. Sodobna onkologija pomeni tudi čim bolj kakovostno življenje žensk po zdravljenju raka, zato je o teh težavah treba spregovoriti in jih čim bolj omiliti.

VRSTE TEŽAV

Najpogostejše so vazomotorne motnje. To so v prvi vrsti zelo neprijetni vročinski oblivi, ki se lahko ponovijo tudi več kot 20-krat na dan in so žal tudi zelo vidni. Sledijo: znojenje, ki terja (zlasti ponoči) večkratno preoblačenje in je pogost vzrok prehladom, razbijanje srca, tiščanje za prsnico, bolečine v sklepih. Zgodi se, da teh težav zdravniki ne prepoznajo kot posledico pomanjkanja estrogenov, zato omenjene težave lahko vodijo k dodatnim preiskavam, ki so za žensko lahko tudi neprijetne.

Pogoste so tudi nevroendokrine motnje (utrujenost, nejevoljnost, slabo počutje,



nespečnost, vznemirjenost, depresivno razpoloženje, odklanjanje spolnih odnosov, nenadni izbruhi jeze ...). Zelo neprijetne so spremembe na urogenitalnem področju: stanjšana sluznica in koža na urogenitalnem področju, manjša odpornost, manjše število celic, ki delujejo protivnetno, manj žlez in izločka – od toč suha nožnica, uhajanje urina, ponavljajoča se vnetja nožnice in mehurja, boleči spolni odnosi, ki postajajo praviloma vse redkejši in vodijo zaradi bolečin in strahu v začaran krog. Pomembno vlogo pri tem imajo tudi moški. Mnogi se bojijo, da bodo ženski povzročili bolečino ali jo poškodovali, spet drugi so neuvidevni, zamerljivi, užaljeni.

BLAŽENJE TEŽAV

Čudežnega zdravila za blažitev tovrstnih težav ni, pravi dr. Uršič-Vrščajeva. Najbolj preprosto bi bilo, če bi smeli manjkajoče hormone nadomestiti, kar seveda za ozdravitev, ki je primarni cilj zdravljenja, ni dovoljeno.

Težave je mogoče blažiti z redno telesno dejavnostjo, s sprehodi, prilagojeno prehrano in z odrekanjem alkohola, kavi ..., ki tudi zdravim ženskam v pomenopavznem obdobju pogosto sprožajo vročinske oblike in nervozo. Pomagajo tudi vaje za sproščanje, ki pomirjajo, pogovori, zamenjava okolja, izleti, počitnice in akupunktura, ki jo na Onkološkem inštitutu že nekaj let uspešno in učinkovito izvajajo. Dokazano je, da z akupunkturo zmanjšajo vročinske oblike za 60 do 70 odstotkov in jo lahko tudi ponovijo, če je treba. Tuji strokovnjaki pogosto priporočajo izbrane antidepresive, ki jim dr. Uršič-Vrščajeva ni najbolj naklonjena, ker ne verjame, da lahko težave dolgoročno odpravijo, imajo pa lahko tudi določene stranske učinke. Pred odločitvijo zanje predlaga posvet z zdravnikom specialistom.

Kadar gre za bolečine v nožnici ali sečevodu, za pekoče ali pogosto uriniranje, pa je obisk zdravnika nujen. Za blaženje težav s suho nožnico ali bolečega spolnega odnosa priporoča dr. Uršič-Vrščajeva nežne otroške in vlažilne kreme (lubrikante), med katerimi posebno priporoča tiste iz naravnih sestavin, kot je konopljinno olje. Krema iz sintetičnih sestavin lahko porušijo kislo bazično ravnovesje (vrednosti pH), kar lahko povzroči vnetje. Na voljo pa so tudi posebna mazila, izdelana po posebnem receptu.

Obstajajo tudi vaginalne tabletki, ki sicer vsebujejo hormon, vendar delujejo lokalno in vplivajo samo na prekrvavljenost nožnice in mehurja. Problem je, da je mogoče v začetni fazi



SANJA ROZMAN, DR. MED., SPECIALISTKA MEDICINE DELA IN ŠPORTA IZ CENTRA ZA POKLICNO REHABILITACIJO: »LJUDJE SE Z LETI SPREMINJAMO. V MLADOSTI PRIČAKUJETA PARTNERJA OD SPOLNOSTI NEKAJ POVSEM DRUGEGA KOT V ZRELEJŠIH LETIH.«

zaznati hormon tudi v krvi, zato jih ne priporočajo. V izjemnih primerih, če so težave le prehude, jih smejo po posvetu z onkologom uporabiti izključno ženske s hormonsko negativnim rakom dojk. Težave, ki jih imajo bolnice z rakom dojk s spolnostjo, niso zanemarljive. Dr. Uršič-Vrščajeva se s tesnobo spominja primera ženske, ki jo je prosila: »Gospa doktorica, naredite, da bom spet človek.« In hkrati optimistično zagotavlja, da so težave prehodne, da bodo sčasoma izzvenele ter po letu ali dveh v večini primerov povsem minile.

ŽIVLJENJE Z RAKOM IN PO NJEM

Sanja Rozman pravi: »Rak šokira!« Malo je žensk, pri katerih rak dojk ne bi vplival na čustveno plat spolnega življenja. Boleč spolni odnos zmanjša željo po spolnosti. Sram pokazati partnerju spremenjeno telo in brazgotine pogosto spremljata nelagodje in strah pred vnovično bolečino. V borbi za preživetje

postavijo nekatere ženske družino in partnerja v drugi plan, družina pa jim očita egoizem. Da se vezi ne bi še bolj razrahljale, pristajajo ženske na spolni odnos, ki je daleč od spontane želje obeh, spremeni se v rutino, pretvarjanje ...

KDAJ ZAMENJATI PARTNERJA?

Sanja Rozman meni, da se ljudje prehitro odločijo za zamenjavo partnerja. V partnerskih zvezah prihaja z leti do sprememb in razočaranj, ker so bila mladostna pričakovanja morda prevelika, ob srečanju z boleznijo pa tudi do obdobja, ko seks ni najpomembnejša stvar na svetu.

V takih razmerah bi potrebovale ženske partnerjevo oporo in razumevanje, ki je vse niso deležne. Če je večina drugih medpartnerskih odnosov v redu, velja počakati, da težave minejo. Velja poskusiti s pomočjo mediatorja, razen v primeru, da je partner nasilen ali emocionalno žaljiv, ponižujoč in gleda samo na svoje potrebe. Če velja, da sami ne znamo popraviti avtomobila, zakaj bi se vendar lotili popraviljanja zrahljanih partnerskih vezi brez pomoči strokovnjaka? Razveza sama po sebi ne reši vseh težav, najpogostejše ostaja odprto vprašanje otrok in premoženja, ki se lahko vleče več let. Začetna zaljubljenost in skok v zakon še ne pomenita, da bo tudi na spolnem področju vse v redu in da bosta dva »srečno živela do konca svojih dni«, kot v pravlji.

OB STISKAH, ŠE POSEBNO OB RAKU, POTREBUJEMO OPORO, Vendar so redki srečneži, ki imajo v pravem trenutku ob sebi razumevaločega partnerja ali prijatelja.



ZGODI SE, DA MOŽ V MANJ KOT ŠESTIH TEDNIH PO PORODU ALI GINEKOLOŠKI OPERACIJI ČUSTVENO IZSILJUJE SPOLNOST, ČEŠ DA JE TO NJEGOVA PRAVICA. TO SODI V MOŠKO PREDSTAVO O ŽENSKAH IN SEKSUALNOSTI.

KAKO DO ZNANJA O SPOLNOSTI?

Osnovno znanje naj bi dobili v primarni družini. To je najdragocenejše, a ga je žal premalo. Tudi zgledov ni. O spolnosti se v družinah premalo govori.

Mnogi niso nikoli videli, da bi se starši poljubili ali držali za roke. Na splošno velja, da bi moral znati vsak sam polno spolno živeti zgolj zato, ker je človek. Seveda ni tako. Nekateri iščejo pomoč v literaturi. Ta obravnava spolnost večinoma po anatomski plati in o čustvovanju praviloma ne govori. Mnogi se zatekajo k razpravam o seksu na banalen način ob točilnem pultu ali ob kavi s prijateljicami, tretji k pornografiji. Uveljavljajo se novi standardi – čim pogostejši in čim daljši spolni odnos, pogosto brez čustev. Spolnost je zašla med dve skrajnosti, na eni je skoraj tabu, na drugi pa se povsem razvrednoti. To je problem, ki se ga vsi premalo zavedamo. Sanja Rozman opozarja predvsem na vse tisto, kar ljudje smo, poleg tega, da imamo spolne organe.

V bolnišnicah nas obravnavajo zgolj kot bolni organ ali objekt, ki si niti osebnega perila ne zasluži. Poudarja, da imamo ženske in moški v življenju različne vloge (vlogo mame, očeta, soproge, soproga, gospodinje, poklicno vlogo ...), smo kontinuiteta neke družine, ki jo nadaljujemo, smo del širše družbe. Vse to je pomembno za doživljanje spolnosti. Na vseh teh področjih gre kdaj pa kdaj kaj narobe, zato je treba na spolnost pri raku gledati širše.

Primeri se, da mož v manj kot šestih tednih po porodu ali ginekološki operaciji čustveno izsiljuje spolnost, češ da je to njegova pravica. To sodi v moško predstavo o ženskah in seksualnosti. Ker se ne znajo ubraniti in ker naj bi v zakonu veljalo, da je ženska na voljo, dovolijo neke vrste posilstvo. Ženske so razvrednotene, kar ima boleče in dolgoročne posledice. Zaupanje zbledi, skupna pot v prihodnost je otežena. Nemalo je zgodb žensk, ki jih moške po operaciji dojč zavržejo kot pokvarjeno lastnino, češ da takšne niso »kupili«. Te zgodbe odražajo širšo družbeno klimo in

kažejo na to, kaj vse ženske sprejemajo in tolerirajo. Ženske potrebujejo strokovno pomoč, ki žal ni na voljo. Psihoonkologija zdravi prvenstveno depresije s tabletami, pa še ta ni dosegljiva vsem.

Sanja Rozman verjame v samoorganiziranje in samopomoč v manjših skupinah, kjer si ženske s podobnimi težavami medsebojno pomagajo. Pri tem ima pomembno vlogo civilna družba, ki opozarja, da ne gre zgolj za zdravljenje raka oziroma te ali druge bolezni, ampak za zdravljenje ljudi. Tako pri bolezni kot pri partnerskih odnosih potrebujejo ljudje, ki se znajdejo v stiski, ustrezno pomoč.

KAJ PA STRAH?

Strah pred smrtjo je legitimen, čeprav o njem, tako kot o spolnosti, neradi govorimo. Živimo, kot bi bili nesmrtni, in odklanjamo vse, kar bi nas lahko opomnilo, da bomo nekoč umrli. Sanja Rozman pravi, da se na poti v službo dvakrat na dan pelje mimo ljubljanskih Žal in opazuje dim, ki se dviga iz upepeljevalnice. Skoraj vselej pomisli, da bo tudi ona nekoč tak dim. Ugotavlja, da je zavedanje o minljivosti človeka premalo prisotno. Sama sledi vodilu, da ji edino let, ki jih je že preživela, ne more nihče vzeti. To je njen kapital, ker na koncu vseh koncev ne bo ostalo nič drugega kot njena zgodba. Leta, preživeta med ljudmi na Zavodu za rehabilitacijo invalidov, jo iz dneva v dan opominjajo, kako lahko bolezen ali naključna nesreča v hipu vse spremeni in življenje se obrne na glavo. Tudi diagnoza rak poruši mit o večnem življenju. Strah pred smrtjo je soočenje z dejstvom, da smo minljivi in da smo vlagali v napačne stvari. Nenadoma so v ospredju druge vrednote.

Ljudje, ki jih nesreča ali bolezen preseneti, se težje izviijejo iz težav, ker so svoje življenje gradili na drugačnih temeljih. Podobno je s slovenskimi hiškami, grajenimi iz trdnih materialov, da bi služile svojemu namenu sto in več let. Ko se temelji teh hiš zaradi nezgod, razpadlih družin ali porušenih odnosov sesujejo, jih je toliko težje obnoviti. Vlagamo v balast namesto v tisto, kar je trajno. Težave lažje prebrodi človek, ki sprejema življenje kot dar in ne kot pravico »biti lep, mlad in bogat«. Mnogi se ob težavah izgubljajo v jezi na dogodke in stvari, ki jih ne morejo spremeniti, namesto da bi svojo dragoceno energijo usmerili tja, kjer bi lahko naredili veliko. To je modrost, podobna molitvi anonimnih alkoholikov za umirjenost, ki se glasi: »O bog, daj mi moč, da spremenim stvari, ki se jih da spremeniti, daj mi umirjenost, da

sprejemem stvari, ki se jih ne da spremeniti, in modrost, da spoznam razliko!« Priporoča jo tudi onkološkim bolnikom in dodaja, da razvrščanje stvari na tiste, ki jih je treba sprejeti, in na tiste, v katere se spleča vložiti, v vsakršnih kriznih razmerah pripomore k uspešnejšemu izhodu iz težav.

Pismo, poslano Europi Donni pred novembrskim seminarjem v Portorožu, z dovoljenjem avtorice na seminarju tudi prebrano:

»Spoštovani, veselim se petkovega in sobotnega srečanja v Portorožu. V zvezi s tem vam pošiljam razmišljanje, na katero najbrž ni mogoče zagotovo odgovoriti, pa vendar.

Februarja letos (2011) so mi še ne stari štirideset let odkrili raka dojke, marca so mi odstranili dojko z bezgavkami, hkrati pa je bila narejena tudi rekonstrukcija z lastnim trebušnim tkivom. Zdi se mi, da je bila operacija opravljena zelo skrbno in lično.

V čem je težava? Moj mož od vsega začetka ni 'sprejel' bolezni. Ko sem se februarja odločala o vrsti operacije, je na moje vprašanje, kaj bi storil on na mojem mestu, odgovoril, da bi raka pustil tako, kot je, in se sploh ne bi šel operirati.

Zdaj se ves čas odmika, izogiba telesnemu stiku, da ne govorim o spolnosti, ki je ni. Včasih imam občutek, kot da še vedno meni, da je rak nalezljiv, in da je skoraj paraliziran od strahu.

Če izrazim željo po pozornosti, mi običajno ustreže, a naslednji dan je spet odmaknjen ... In meni je težko vsak dan znova prositi za empatijo in pozornosti, ki se mi zdijo tako samoumevne ... V psihičnem, čustvenem smislu je mož povsem odpovedal, v smislu fizičnih del pa doma dobro funkcionira. Imate kakšen nasvet?«



FIHO sofinancira izhajanje Novic Europa Donna, predavanja, SOS-telefon Europe Donne za bolnice, ozdravljence in njihove svojce, telefonsko, elektronsko in osebno svetovanje ter obiske bolnic v bolnišnici.



Bolnicam svetujemo, da se dobro poučijo o svojih pravicah in nanje opozorijo tudi svojega zdravnika. Glede medicinsko-tehničnih pripomočkov jim lahko svetujejo tudi v medicinsko-socialni službi Onkološkega inštituta. Za izdajo naročilnice za medicinsko-tehnični pripomoček (prsna proteza, lasulja, elastična kompresijska rokavica ...) lahko pokličete na telefonsko številko (01) 587 97 98, med 9. in 12. uro. Po naročilu zdravnika in medicinske sestre ali na željo bolnika oziroma svojcev se zdravstveno socialno svetovanje vključuje v proces zdravljenja in rehabilitacije.

NE PRIPADA VAM PRAV VELIKO!

Piše: Urša Blejc, foto: Onkološki inštitut

KO SMO SE ZAČELI UKVARJATI S TEMO, KAJ VSE PRIPADA ŽENSKAM Z RAKOM DOJK IZ NASLOVA OBVEZNEGA ZDRAVSTVENEGA ZAVAROVANJA PO ZDRAVLJENJU, SMO HITRO UGOTOVILI – KAR SPOZNAJO TUDI BOLNICE SAME – DA MORAMO BITI PRAVI DETEKTIVI, DA IZVEMO IN SI IZBOJUJEMO NAJOSNOVNEJŠE.

Izvedeli smo, da nam kljub zakonom in predpisom pravzaprav ne pripada skoraj nič, če nismo o svojih pravicah dobro poučeni, če nam napotnice ali naročilnice ne izda pristojni zdravnik in potem v nekaterih primerih še odobri pristojna komisija.

KDO IN KOLIKO ČASA

Najbolj nam je z informacijami pomagala Romana Krivec Matijašič, dipl. medicinska sestra iz medicinsko-socialne službe Onkološkega inštituta Ljubljana. »Pri vsakem medicinsko-tehničnem pripomočku je Zavod za zdravstveno zavarovanje Slovenije opisal zdravstveno stanje, pri katerem je bolnik upravičen do določenega medicinsko-tehničnega



BOLNICA POTREBUJE SILIKONSKO PROTEZO, KI USTREZA TEŽI DOJKE. VEČINA SE ODLOČI ZA PROTEZO ZA NOŠENJE V NEDRČKU, S KATERO DOBI TUDI ORTOPEDSKI NEDRČEK.



pripomočka, in določil dobo trajanja,« pove sogovornica.

»Izjemoma je mogoče dobiti pripomoček pred iztekom dobe, če ga bolnik nujno potrebuje in obstaja zanj tehten razlog. Torej, če ga ni uničil ali poškodoval, ampak se mu je na primer spremenila telesna teža oziroma pripomoček iz določenega razloga zanj ni več primeren. Takrat zdravnik specialist pisno obrazloži potrebo po medicinsko-tehničnem pripomočku pred iztekom dobe trajanja, o upravičenosti pa presoja komisija oddelka imenovanih zdravnikov na območni enoti ZZZS.«

EN NEDRČEK NA LETO

Seznam s šifrantom in pooblastili je javno dostopen na spletnih straneh ZZZS v

okviru rubrike Medicinsko-tehnični pripomočki. V njem sta med drugim opredeljena pravica in postopek za pridobitev naslednjih pripomočkov:

- Začasno prsno protezo (posebej za levo in desno dojko) lahko po amputaciji celotne dojke, brez kirurške rekonstrukcije, predpiše zdravnik specialist samo enkrat. Dolgoročno za nošenje ni primerna, ker je prelahka. Bolnica potrebuje protezo, ki ustreza teži dojke, kajti nesorazmerje v teži bi lahko kasneje povzročilo težave.
- Prsno protezo za nošenje v nadržku (posebej za levo in desno dojko) po amputaciji dojke v celoti, brez kirurške rekonstrukcije, predpiše prvič zdravnik specialist, nato osebni zdravnik za eno leto.

- Ortopedski nadržek za prsno protezo lahko predpiše zdravnik specialist ali osebni zdravnik enkrat na leto, če uporablja oseba nelepljivo prsno protezo in je ortopedski nadržek potreben za ohranitev pravilne drže ramenskega obroča in hrbtenice.

- Samolepljivo prsno protezo (posebej za levo in desno dojko) lahko po amputaciji dojke v celoti, brez kirurške rekonstrukcije, predpiše osebni zdravnik ravno tako samo enkrat na leto.

»Lani maja je bil spremenjen 212. člen pravil ZZZS, ki podeljuje pristojnost predpisovanja prsnihih protez osebnemu zdravniku. Bolnicam še vedno izdamo naročilnico, vendar jih hkrati opremimo s pisnimi navodili in preusmerimo k osebnemu zdravniku,« pojasnjuje Romana Krivec Matijašič.

Seveda en ortopedski nadržek, ki pripada bolnicam skupaj s protezo enkrat na leto, ne zadošča. Za vsakega dodatnega morajo odšteti najmanj 30 evrov.

Bolnice imajo sicer še drugo možnost – samolepljivo prsno protezo, ob kateri lahko uporabljajo klasičen nadržek. Njena pomanjkljivost je, da lahko ob stiku z vodo ali znojem postane manj lepljiva, zato se zanj bolnice redko odločijo. Z dodatnimi stroški so povezane tudi posebne kopalke, ki jih potrebujejo bolnice s prsnimi protezami in jih zdravstveno zavarovanje ne krije.

LASULJA, A NE VSAKA

Na seznamu pravic ZZZS je tudi lasulja, ki jo lahko predpiše zdravnik specialist ob izgubi las (alopecija), ki nastane kot posledica bolezni, citostatikov ali obsevanja.

Tudi ta je običajno povezana z dodatnimi stroški, saj, kot pojasnjuje sogovornica,



ROMANA KRIVEC MATIJAŠIČ, DIPL. MEDICINSKA SESTRA IZ MEDICINSKO-SOCIALNE SLUŽBE ONKOLOŠKEGA INŠTITUTA LJUBLJANA, POJASNUJE, DA JE ZA UVELJAVLJANJE PRAVIC DO MEDICINSKO-TEHNIČNIH PRIPOMOČKOV TREBA UPOŠTEVATI VELJAVNE PREDPISE ZZZS.

zavod za ta pripomoček krije približno 80 evrov.

»Cene lasulj v trgovinah pa se gibljejo od 80 do 600 evrov. Večina bolnic se odloči za doplačilo. Bolnici svetujem, da izbere lasuljo, ki ji je všeč, saj je sicer ne bo marala nositi.«

Vse si takšne, ki bi jim ugajala, zagotovo ne morejo privoščiti. Za bolnico, ki je že dovolj obremenjena s kemoterapijo, pa je bistveno, da se čim bolj počuti, in ni prav, da se ukvarja še s tem, ali vsi vidijo, da ima lasuljo.

Lasulje iz naravnih las so povezane z nekoliko zahtevnejšo nego, umetne pa po videzu pravzaprav ne zaostajajo, lahko so celo boljše. Vsaka bolnica se mora glede na želje, potrebe in seveda tudi možnosti odločiti sama. V medicinsko-socialni službi si lahko dve lasulji, naravno in umetno, tudi ogledajo.



ZAŠČITA UST

Med pripomočki, po katere največkrat pridejo bolnice z rakom dojke v medicinsko-socialno službo, je tudi gel za zaščito ustne sluznice. Lahko ga predpiše le zdravnik specialist, in sicer tri odmerke na dan za največ devet tednov. Na seznamu je opredeljen za kombinirano zdravljenje predela vratu in glave s kemoterapijo in obsevanjem, če je oseba hudo občutljiva za vnetja in nastajanje nekroz v ustni votlini.



SVETLA LASULJA NA SLIKI JE IZ UMETNIH LAS, RDEČA PA IZ NARAVNIH.



»Gel ustvari zaščitno prevleko na sluznici ust in žrela ter tako blaži bolečine, olajša požiranje in omogoča normalno hranjenje,« pojasnjuje Romana Krivec Matijašič.

ELASTIČNE ROKAVICE IN NOGAVICE

Bolnicam z limfedemom, oteklino, ki nastane zaradi motenega odtoka limfe po mezoživnicah (po odstranitvi bezgavk), lahko zdravnik specialist predpiše elastične rokavice oziroma nogavice.

– Elastične rokavice lahko predpiše zdravnik specialist za dobo enega leta ob limfedemu roke po radikalni operaciji dojke.

– Elastične kompresijske nogavice prav tako predpiše zdravnik specialist v primeru pomembno motenega odtekanja limfe, ki se kaže s prisotnostjo jutranjih oteklin obeh spodnjih udov in pozitivnim Stemmerjevim znakom (to pomeni, da je površino kože na koncu prstov nemogoče prijeto, ker je močno zategnjena). Kot nam je razložila medicinska sestra, lahko zdravnik specialist predpiše tudi posebej pleteno elastično rokavico oziroma nogavico, ki se razlikuje od klasične in je namenjena bolnikom s kroničnim limfedemom. Za vzdrževanje in izboljšanje mikrocirkulacije v prizadetih tkivih in spodbujanje limfnega sistema se namreč priporočajo kompresijska oblačila, narejena po meri. Taka oblačila so plosko pletena in različnega kompresijskega razreda, ki ga določi zdravnik.

Zaradi višje cene je postopek pridobivanja precej zapleten. ZZZS krije stroške kompresijskega oblačila na podlagi izdane naročilnice, mnenja zdravnika z opisom stanja limfedema in kompresijske stopnje, predračuna in merilnega lista z opisom limfedema, izdanega v trgovini za medicinsko tehnične pripomočke. Potem mora bolnica z zbrano dokumentacijo (zdravniško mnenje, naročilnica in predračun) sama na območno ZZZS, kjer zaprosi za odobritev plačila. Mnenje zdravstvene komisije ZZZS o višini kritja prejme prosilka na dom.

Pred iztekom enega leta bolnica ne more dobiti nove naročilnice, čeprav ob redni uporabi pripomočki v resnici več kot pol leta ne zdržijo, tako da si mora vmes nove kupiti sama.

LIMFNA DRENAŽA

Medicinska sestra Romana Krivec Matijašič ne pozabi opozoriti na še eno pomembno podrobnost.

»Pred uporabo elastične rokavice ali nogavice je dostikrat potrebna limfna drenaža. Namen uporabe elastične rokavice oziroma nogavice je namreč, da ohranja prostornino, zato je treba že prej, kolikor se da, zmanjšati obseg okončine.« Pri vsem tem mora tudi bolnica ravnati preventivno in sama preprečevati limfedem, zato z roko ne sme zgolj mirovati, ker bi tako lahko voda le še bolj zastajala. Tudi za predpis limfne drenaže lahko bolnice prosijo zdravnika.

DRUGI PRIPOMOČKI

Redkeje potrebujejo bolnice z rakom dojke naročilnico za ortoze (opora za hrbtenico, križni pas, vratno hrbtenico), namenjene preprečevanju sesedanja vretenc in ohromelosti, predvsem kadar se zasevki raka pojavijo tudi v predelu hrbtenice. Za predpisovanje ortoz je pristojen zdravnik specialist. Doba trajanja je dve leti (možna so popravila).

Predpisovanje pripomočkov za nego na domu (negovalna postelja, ograja, trapez ...) je v pristojnosti osebnega zdravnika.

»V naši službi damo bolnikom oziroma svojcem navodila, kje si pripomočke lahko izposodijo. Napotimo jih k osebnemu zdravniku, ki izda naročilnico.«

ZDRAVILIŠKO ZDRAVLJENJE

V pravilih obveznega zdravstvenega zavarovanja so poleg pravice do medicinsko-tehničnih pripomočkov opredeljene še pravice do preventivnih storitev in do zdraviliškega zdravljenja.

Ta kot medicinske razloge za upravičenost do zdraviliškega zdravljenja med drugim navajajo stanja po radikalnih operacijah raka ali obsevalni terapiji oziroma kemoterapiji, »če je pričakovati odpravo funkcijskih motenj«.

Kot še lahko preberemo, zdraviliškega zdravljenja ni mogoče dobiti, »kadar so v času predvidenega zdravljenja pri zavarovani osebi prisotne rakaste novotvorbe, ki niso bile operativno odstranjene ali zaustavljene v rasti z obsevanjem«.

Vlogo za zdraviliško zdravljenje poda osebni zdravnik na podlagi mnenja specialista onkologa, če ga ta seveda priporoči. Tudi o njej potem odloča oddelek imenovanih zdravnikov na območni enoti ZZZS.

V naslednji številki Novic Europa Donna bomo podrobneje spregovorili še o pravicah, povezanih z bolniškim staležem, o invalidskem statusu in pravici do invalidnine. Če menite, da bi morali podrobneje obdelati še kakšno pravico, nam lahko pišete.



POGOJI ZA SVETOVANJE ZA DEDNI RAK DOJK IN/ALI JAJČNIKOV:

- rak dojk pred 40. letom starosti,
- obojestranski rak dojk,
- trojno negativni rak dojk,
- rak dojk in jajčnikov,
- moški z rakom dojk,
- pozitivna družinska anamneza,
- sorodnica v prvem kolenu z rakom dojk pred 40. letom starosti,
- sorodnik moškega spola v prvem kolenu
- z rakom dojk,
- sorodnica v prvem kolenu z obojestranskim rakom dojk,
- dve sorodnici v prvem in drugem kolenu
- z rakom dojk pred 60. letom starosti ali z rakom jajčnikov, ne glede na starost,
- tri sorodnice v prvem ali drugem kolenu
- z rakom dojk in/ali jajčnikov.

VSE JE ZAPISANO V CELICAH

Piše: Anita Žmahar, foto: osebni arhiv

V GENIH, KI JIH PODEDUJEMO OD OČETA IN MATERE, NOSIMO ZAPISE ZA VSE NAŠE ZNAČILNOSTI, OD TELESNE ZGRADBE DO BARVE LAS ALI OČI. ŽAL PA TUDI ZA BOLEZNI. ZA NASTANEK RAKA DOJK, KI JE NAJBOLJ POGOSTA BOLEZEN PRI ŽENSKAH, STA NAJBOLJ NEVARNA DEJAVNIKA STAROST ŽENSKE IN DRUŽINSKA ANAMNEZA. ZATO ČLANOM DRUŽIN, V KATERIH SE RAK POGOSTEJE POJAVLJA, ZDRAVNIKI SVETUJEJO GENETSKO SVETOVANJE.



V Ambulanti za onkološko genetsko posvetovanje na Onkološkem inštitutu Ljubljana izvajajo svetovanje in testiranje za dedni rak jajčnikov in dojk, dedni nepolipozni rak debelega črevesa in družinsko adenomatozno polipozo. O tem, kako poteka genetsko svetovanje, smo se pogovarjali z **mag. Matejo Krajc, dr. med., spec. javnega zdravja.**

LAHKO REČEMO, DA JE RAK DEDNA BOLEZEN?

S pomočjo kliničnih raziskav vse bolj podrobno spoznavamo vzroke za nastanek raka. To so mutacije molekule



DNK, zaradi katerih se celice nenadzorovano delijo in postanejo nesmrtni. Večinoma gre za mutacije, ki se v celici kopičijo leta. Ob kombinaciji ravno pravih mutacij postane celica maligna. Takim rakom pravimo sporadični.

Približno 10 odstotkov bolnikov z rakom poroča o pojavljanju istih vrst raka v družini. Običajno so ti bolniki ob postavitvi diagnoze od 10 do 20 let mlajši kot drugi bolniki z isto vrsto raka, ki pozitivne družinske anamneze ne omenjajo. Pri teh s pozitivno družinsko anamnezo pa so pogostejši obojestranski raki parnih organov, sočasno pa lahko ponovno zbolijo za isto vrsto raka ali rakom, ki je lahko povezan z določenim dednim sindromom. Takim rakom pravimo družinski raki. Vzrok za vzorec zbolevanja je lahko deden. Družinski raki, za katere poznamo gen ali gene, ki mutirani (okvarjeni) lahko privedejo do bolezni, se imenujejo dedni raki.

KOLIKO PA JE DEDNIH RAKOV DOJK?

Ženske s sorodnico z rakom dojk v prvem kolenu imajo dva- do trikrat večje tveganje za raka dojk kot ženske, ki tega raka v družinski anamnezi nimajo. Ogroženost take posameznice pa je čim večja, tem mlajša je sorodnica, ki je zbolela za rakom dojk. Približno 20 odstotkov žensk z rakom dojk navaja pozitivno družinsko anamnezo. Od teh jih ima le manjšina lastnosti t. i. visokorizičnih družin, kot so nizka starost ob diagnozi, bilateralnost, pojavljanje raka v več generacijah. Vsekakor pa genetski dejavniki pri teh družinah niso nezanemarljivi.

Ocenjuje se, da je rakov dojk, ki so posledica podedovane okvare na genih BRCA, med 3 do 5 odstotkov, glede na vse rake dojk.

Raziskave so pokazale, da imajo ženske z okvarjenim genom BRCA 1 okoli 84-odstotno skupno tveganje raka dojk do 70. leta starosti. Pri nosilkah mutiranega gena BRCA 2 je ogroženost nekoliko nižja (do 60 odstotkov). Prav tako je ogroženost z rakom jajčnikov nekoliko nižja pri nosilkah okvarjenega gena BRCA 2, in sicer 27 odstotkov žensk z okvarjenim genom do 70. leta starosti zbolijo za rakom na jajčnikih, v primerjavi z nosilkami mutacij gena BRCA 1, pri



MAG. MATEJA KRAJC, DR. MED.: »DOKAZANA OKVARA GENA BRCA 1 ALI BRCA 2 ŠE NE POMENI, DA BO NEKDO DEJANSKO ZBOLEL, JE PA S TO OKVARO BOLJ OGRÖZEN ZA DOLOČENE VRSTE RAKA.«

katerih jih do 70. leta starosti zbolijo 66 odstotkov.

Tudi moški nosilci teh dednih okvar so bolj ogroženi, vendar le za določene rake, denimo za raka na prostati in raka dojk, prav tako lahko tako kot ženske okvaro prenesejo na svoje potomce.

ALI JE VEČJA VERJETNOST, DA BO IMELA RAKA DOJK HČI, ČE GA JE IMELA MAMA ALI STARA MAMA, KOT PA ČE GA JE IMELA KAKŠNA DRUGA SORODNICA?

Najbolj pomembne za ogroženost posameznice so sorodnice v prvem kolenu, torej sestre in mame, ter kdaj so zbolele. Mlajše kot so zbolele, večja je ogroženost njihovih sorodnic v prvem kolenu.

S pomočjo računalniškega programa lahko naredimo oceno verjetnosti prisotnosti dedne okvare v družini in oceno ogroženosti za nastanek bolezni pri zdravih posameznikih, ki se udeležijo genetskega posveta.

ALI VSE ŽENSKES Z OKVARJENIMI GENI BRCA TUDI ZBOLEJO ZA RAKOM DOJK?

Če imate sorodnika ali več sorodnikov v prvem kolenu, ki so zboleli za rakom, in vas skrbi možnost, da ste tudi vi bolj ogroženi, se o tem pogovorite s svojim zdravnikom ali specialistom kakšne druge stroke, ki vam v primeru večje ogroženosti lahko napiše napotnico za Ambulanto za onkološko genetsko svetovanje. Ob tem so zelo pomembni podatki, za kako veliko družino gre, koliko posameznikov je zbolelo, za katere vrste raka gre in koliko so bili stari ob diagnozi.

Več informacij lahko dobite po elektronski pošti na naslovu: genetika@onko-i.si ali po telefonu na št.: 01 587 96 49 v času uradnih ur, to je vsak ponedeljek, sredo in petek med 9. in 12. uro.



Ne. Prav tako se bolezen pojavi pri različnih starostih, kar govori o tem, da so za razvoj raka dojke tudi pri nosilkah potrebni še dejavniki iz okolja, ki vplivajo na prebojnost teh genov. Dokaj malo je znanega o vplivu hormonske nadomestne terapije ali oralnih kontraceptivov na pojav raka dojke pri nosilkah okvarjenih genov. V raziskavah so potrdili, da tako kot pri splošni populaciji tudi pri nosilkah drži, da jemanje oralne kontracepcije zmanjšuje ogroženost za raka jajčnikov. Premalo pa imamo podatkov o vplivu spremembe življenjskega sloga – kot so na primer prehrana z nizko vsebnostjo maščob, primeren vnos sadja in zelenjave ter redna telesna aktivnost – na ogroženost z rakom dojke pri nosilkah mutacij na genih BRCA.

KAKO POTEKA GENETSKO SVETOVANJE?

Po prvem stiku posameznik prejme po pošti informacijsko gradivo in obrazec za družinsko drevo. Ko nam izpolnjen obrazec vrne, ga povabimo na posvet. Genetsko testiranje mu svetujemo, kadar na podlagi podrobne analize rodovnika ugotovimo, da obstaja dovolj visoka verjetnost, da je za pogostejše zbolevanje za rakom v družini lahko kriva mutacija. Za preiskavo okvar na genih BRCA 1 ali 2 ali ob sumu na kakšen drug dedni sindrom raka se lahko odloči vsak, ki je opravil temeljit pogovor v okviru genetskega svetovanja in svojo voljo potrdi s pisnim soglasjem. Družino nato z vsemi zbranimi in analiziranimi podatki obravnavamo na mesečnih sestankih multidisciplinarne ekipe (sestavljajo jo kirurg, radioterapevt, internist, ginekolog, radiolog, specialist javnega zdravja, molekularni biolog, diplomirana medicinska sestra in psiholog), kjer se odločamo o upravičenosti testiranja. Po testiranju rezultate ponovno obravnavamo in pripravimo priporočila za preventivne ukrepe oziroma program kontrol, ki jih posredujemo pacientu v osebnem pogovoru.

KAKŠNI PA SO PO VAŠIH IZKUŠNJAH ODZIVI NA REZULTATE TESTOV?

Ne smemo pozabiti, da za posameznike, ki so nosilci mutacij in vedo za visoko ogroženost za določene rake, ta informacija lahko predstavlja veliko

breme. To spoznanje lahko spremljajo čustvene stiske, depresija ali jeza. Pri sorodnikih, pri katerih mutacije nismo odkrili, pa velikokrat opazamo občutek krivde.

V določenih primerih pa kljub negativnemu rezultatu ne moremo z gotovostjo trditi, da testirana oseba ni nosilka mutacije, in je ogroženost za zbolevanje za rakom še vedno neznana. Pomembno je poudariti, da gre pri genetskih testih za informacije visoko zaupne narave, ki se dotikajo posameznikov vse družine in bi lahko morebiti v vsakdanjem življenju na marsikaterem področju prišlo do diskriminacije na podlagi zdravstvene informacije. Prav zato morajo vsi krvni sorodniki z objavo in razkritjem informacije o dedni okvari v družini pisno soglašati.

JE PO VAŠEM MNENJU BOLJE VEDETI ZA DEDNO OBREMENJENOST? POMENI DOKONČNA POTRDIČEV TUDI NEKE VRSTE OLAJŠANJE?

Na podlagi ocene ogroženosti lahko posameznik vsekakor bolj informirano odloča o svojem zdravju, prav tako mu lahko zdravniki priporočajo primerne presejalne ukrepe. Načeloma pa se večina posameznikov, ki so iz družin, kjer je raka več, zaveda, da je njihova ogroženost višja, kot to velja za njihove sovrstnike, ki raka v družini nimajo. Pozitiven genetski izvid jim na neki način ta sum samo potrdi, v primeru negativnega izvida pa so vsekakor bolj mirni. Vsak posameznik reagira drugače, odvisno od njegove izkušnje z rakom pri svojcih, morebitnih drugih boleznih in stanju v družini. Seveda pa moramo spoštovati tudi odločitve tistih, ki ne želijo izvedeti in se ne odločijo za testiranje. To je njihova pravica.

SE BOLNICE POGOSTEJE ODLOČAJO ZA PREVENTIVNO ODSTRANITEV DOJK IN/ALI JAJČNIKOV PRI UGOTOVLJENIH MUTIRANIH GENIH BRCA 1 IN BRCA 2?

O možnosti preventivne odstranitve dojke in jajčnikov poučimo vse nosilke dedne okvare. Za operacijo se odloča čedalje več posameznic, v glavnem tiste, ki so že zbolele, vsako leto pa tudi več zdravih žensk s pozitivnim izvidom. Odločitev je odvisna od njihove starosti in okolja, v

katerem živijo. Večina žensk, ki so stare več kot 40 let in niso več v rodni dobi, se odloči za preventivno operacijo jajčnikov, za preventivno odstranitev dojke pa se za zdaj odločajo v manjšem številu (nekaj več kot 10 odstotkov).

OBSTAJA STROKOVNA POMOČ ALI PA MORDA SKUPINE ZA SAMOPOMOČ ZA LJUDI, KI SO GENETSKO OGROŽENI ZARADI RAKA?

Vsem, ki imajo pozitiven izvid, omogočimo posvet pri klinični psihologinji. Prav tako na posvet povabimo vse, ki izrazijo negotovost ali skrb glede izvida oziroma ogroženosti. Bolnicam, ki so visokoogrožene za raka dojke, omogočimo spremljanje v okviru posebej za to ustanovljene ambulante za bolzni dojke na OI.

V obravnavi imamo že več kot 150 družin, v katerih smo našli dedno okvaro pri vsaj treh sorodnikih. Za zdaj pa še ni ustanovljena skupina za samopomoč.

EUROPA



DONNA

Sponzorja 14. redne skupščine Evrope Donne sta: Ljubljanske mlekarne in Pivovarna Union.



REPUBLIKA SLOVENIJA
MINISTRSTVO ZA ZDRAVJE

Ministrstvo za zdravje sofinancira dejavnosti združenja Europa Donna ter preventivne in izobraževalne aktivnosti pri krepitvi zdravja.



VEŠČINE KOMUNICIRANJA SO ŠE POSEBNO POMEMBNE V PALIATIVNI MEDICINI, KO BOLNIK NE POTREBUJE VEČ POSEGOV ALI PREISKAV, PAČ PA UČINKOVITA ZDRAVILA, KI MU LAJŠAJO DIHANJE IN OMILIJO BOLEČINE. TAKRAT ŽELI OB SEBI LJUDI, S KATERIMI BO LAHKO GOVORIL O SVOJIH OBČUTKIH, ŽELJAH, PA TUDI O STRAHOVIH IN O BLIŽINI SMRTI.



SAMO SOČUTJE NI DOVOLJ

Piše: Anita Žmahar, foto: osebni arhiv

I mam premalo zdravnikov, zato tudi zaradi pomanjkanja časa včasih ne pride do poglobljenih pogovorov med zdravniki in bolniki. Specifične veščine, da tak pogovor načnemo in vodimo, niso nekaj, kar bi vsak kar avtomatično znal. Paliativna medicina, ki temelji na celostni obravnavi bolnika in podpori njegovim bližnjim, je v tujini marsikje urejena kot samostojna specializacija ali subspecializacija, pri nas pa se počasi razvija, še najbolj na področju rakavih obolenj, pravi **Urška Lunder**, dr. med., specialistka paliativne medicine, ki na Univerzitetni kliniki za pljučne bolezni in alergijo Golnik vodi dejavnosti paliativne oskrbe in paliativno enoto. Ko je bila še študentka medicine in kasneje mlada zdravnica, se o primernem sporazumevanju z bolnikom, empatiji ali spremljanju umirajočih ni veliko govorilo. Šele med številnimi študiji po Evropi in Kanadi ter nazadnje na dveletni subspecializaciji v San Diegu v Kaliforniji je podrobneje spoznala (med drugim) specifične veščine komuniciranja. Že več kot desetletje se trudi prenesti znanje

zdravnikom in medicinskim sestram ter zdravstvenim tehnikom. Zanimanje za delavnice komuniciranja raste iz leta v leto.

»Učenje poteka v obliki predavanj, ob bolnikovi postelji z opazovanjem učitelja, še najbolj učinkovito pa je na delavnicah z igranjem vlog in video snemanjem resničnih situacij, ko se vsak lahko preizkuša v več vlogah in več situacijah. Tako se udeleženci spoznajo s psihološkim dogajanjem v času izgube, spremembami pričakovane prihodnosti na slabše in z razumevanjem lastnega minevanja. Učenje je najbolj učinkovito, ko je strnjeno v dvodnevni seminar, ki prinaša ne le novo razumevanje, ampak tudi spremembo obnašanja.«

SPOROČANJE SLABE NOVICE

Tuje izkušnje se potrjujejo tudi pri nas: približno tretjina ljudi ima prirojene dobre veščine komuniciranja, tretjina se tega lahko nauči, tretjina pa kljub trudu teh veščin ne more izboljšati. Urška Lunder vodi tudi delavnice, ki jih je poimenovala Sporočanje slabe novice.

»Bolje rečeno gre za sporočanje resnice, ker da je novica slaba, je naše vnaprejšnje dojetje. Slaba novica je tista informacija, ki bolniku poslabša predstavo o pričakovani prihodnosti. Za to pa ne vemo, kakšna je. Za nas slaba novica ni nujno takšna za bolnika. On jo definira v svojem doživljanju. Za neko bolnico je slaba novica, da bo šla iz

**NEMOČEN, TELESNO ŠIBEK
BOLNIK DO KONCA
ŽIVLJENJSKE POTI OHRANJA
SVOJE DOSTOJANSTVO S TEM,
DA IMA PRI ČIM VEČ
STVAREH ŠE MOŽNOST
IZBIRE, DA SE SAM ODLOČI,
KAKŠNE POSEGE NAJ
OPRAVIMO IN KATERIH NE
ŽELI, KJE BI ŽELEL UMRETI,
KDO NAJ BO ZRAVEN.**



KDOR DOŽIVLJA STISKO IN SE MU DOGAJA NEKAJ HUDEGA, POTREBUJE SAMO DRUGEGA, KI JE OB NJEM MIREN, SPROŠČEN, SOČUTEN IN NARAVEN, PRAVI URŠKA LUNDER.

bolnišnice domov, če ima doma, denimo, nasilnega moža. Vsekakor ne gre le za to, katero informacijo povemo, treba je izbrati pravi način za vsakega bolnika posebej in mu dati podporo ob odzivu, ki je po navadi čustven. Pri teh psiholoških dogajanjih so potrebne učinkovite in sočutne veščine. Na preizkusu sta naša sposobnost sočutja in tudi naš notranji mir.«

PROTOKOL

Zato za pogovor zdravnika z bolnikom velja določen protokol.

»Vedno najprej preverimo, ali bolnik sploh želi izvedeti informacije o svojem zdravstvenem stanju. To je njegova pravica, a nekateri bolniki tega ne želijo oziroma v nekem trenutku 'prenesejo' le del resnice. In drugič, pogovarjamo se v jeziku in v podrobnostih, kot jih nakaže vsak posameznik posebej. Torej ne bomo vsakemu kar naravnost razložili podrobnosti o vsem, ampak ves čas preverjamo, kaj ga še zanima, koliko sam že ve, kaj naj še povemo ...«

Toda če bolnik vpraša: Bom umrl? Koliko časa bom še živel? Kaj naj odgovori zdravnik? »Takšna neposredna vprašanja bolniki največkrat postavijo kot retorična vprašanja, sami v sebi najpogosteje že imajo odgovor, vendar potrebujejo še naš iskren pogovor. Takšnim vprašanjem moramo nujno posvetiti čas. Izrazijo jih po navadi v svoji največji stiski in zato, da bi se pogovarjali o teh temah bolj poglobljeno, občutljivo in tudi zaupno. Ob njih se lahko v pogovoru počutijo

podprti, če smo na razpolago v smislu: To je pa zelo pomembno vprašanje, povejte mi, kaj vi mislite o tem. In nadaljujemo glede na bolnikov odgovor. Z nespretnim sporazumevanjem pa so hitro zavrnjeni: Nikar ne razmišljajte tako, ne bodite črnogledi,« svari Lundrova.

SVOJCI – »SEKUNDARNI BOLNIKI«

Pomembno vlogo imajo v procesu zdravstvene obravnave tudi svojci. Tudi ti so pod hudim psihološkim pritiskom, prizadeti, žalostni, prestrašeni, nemočni. V paliativni oskrbi jih imenujejo »sekundarni bolniki«.

Kot pravi Lundrova, je pomembno, da svojci vedo, če se seveda bolnik s tem strinja, kaj se mu dogaja. Pa tudi kakšna so pričakovanja, kaj je še možno narediti in se celo pripraviti za domačo oskrbo. »Če gre bolnik domov in vemo, da je bolezen močno napredovala, se s svojci – in, če je le mogoče, skupaj z bolnikom – z občutkom, a odkrito pogovorimo o tem, kaj pričakujemo, kaj se bo verjetno dogajalo naprej in kako takrat ravnati. Tako bolnikom kot svojem pogosto odleže, če vedo, kaj lahko pričakujejo, kakšno podporo bodo imeli, koga lahko pokličejo in katere ukrepe lahko uporabijo.«

Dogaja se tudi, da imajo bolnikovi bližnji drugačne poglede na proces zdravljenja in želijo bolnika obvarovati pred resnico, zato prosijo medicinsko osebje, naj mu ne povedo diagnoze.

»Takim željam ne moremo kar ugoditi. Bolnik ima vsekakor pravico do informacij, k temu nas zavezuje tudi etični kodeks, poleg tega bi zameril tako zdravnikom kot svojem, da kaj skrivamo pred njim. Nemočen, telesno šibek bolnik do konca življenjske poti ohranja svoje dostojanstvo s tem, da ima pri čim več stvareh še možnost izbire, da se sam odloči, kakšne posege naj opravimo in katerih ne želi, kje bi želel umreti, kdo naj bo zraven ... Svojem razložimo, da mora o tem bolnik sam odločati in je to njegova pravica. Ob tem svoje vprašamo, kaj jih skrbi, zakaj se tako bojijo povedati bolniku – saj taka 'zaščita' kaže predvsem na njihovo stisko in po drugi strani na podcenjevanje bolnika.«

SOČUTNI IN RAZUMEVAJOČI

Pogosto se zgodi, da je bolan človek tudi zelo osamljen, prijatelji in znanci se izogibajo obiskov, ker ne vedo, kaj reči ali kako se vesti. In tako ostaja v svojem trpljenju prepuščen lastnim mislim. Ob tem Lundrova poudarja, da je zadrega nepotrebna. »Ne potrebujemo posebnega znanja ali veščin, bodimo sočutni in pristni. Nekdo, ki doživlja stisko in se mu dogaja nekaj hudega, potrebuje samo drugega, ki je ob njem miren, sproščen,

sočuten in naraven. To pomeni, da ko pridem k bolniku ali žalujočemu, pa ne vem, kaj naj rečem, to povem: Zelo mi je hudo, sploh ne vem, kaj naj rečem. Tako rada bi ti stala ob strani. Res bi te rada podprla, pa ne vem, kako ... Naš bližnji nam bo tako lahko sam povedal, kaj potrebuje. Ko je hudo bolan, je zelo pomembno, da mu namenimo svoj čas, se mu posvetimo.«

Ob povedanem pa se postavlja vprašanje: koliko sočutja si pravzaprav lahko dovoli zdravnik s stališča preobremenjenosti in tudi z vidika, da ga ne prizadene preveč? »Sočutje zahteva poseben trud v preklapljanju iz hitrega dela na intelektualni ravni k podpiranju v času bolnikovih močnih čustvenih dogajanj. Pri tem gre za popolnoma drugačno delovanje, ki zahteva čas in notranji mir,« odgovarja Lundrova.

»Ko smo zdravniki soočeni s silnim naborom podatkov in izvidov, ko se moramo hitro odločati, se vse to dogaja v možganski skorji. Dogajanje je hipno, zdajle se nekaj odločim, naredim, končam ... Na tak način lahko delujemo v več vzporednih razumskih nalogah. Čustvovanje pa biva v limbičnem sistemu, ki kroji čustveni dogodek s počasnim stopnjevanjem, vrhuncem in počasnim izzvnevanjem. Nadzor nad tem dogajanjem ni enostaven. Ne moremo si samo zapovedati, naj nas ne bo strah, ali naj se ne jezimo, ali naj ne bomo žalostni. In sočutje na drugi strani pomeni sebe umiriti, se postaviti v delovanje na drugačni ravni. To prilagajanje je lahko utrudljivo. V naši družbi je bolj enostavno ves čas delovati le iz razuma. Veliko večji trud je biti miren, v sočutju in podporo v času močnega čustvovanja drugega,« je sklenila Urška Lunder.

KAJ PA NAJ REČEM?

Kadar je nekdo v stiski, je žalosten, vznemirjen, ga je strah ..., mu ponudimo oporo z mirnim bivanjem ob njem. Uporabimo stavke in vprašanja, kot so:

»Vidim, da ti je hudo. Kaj te najbolj skrbi?«

»Danes se mi zdiš pa prav žalostna. Kaj je zdaj tvoja največja stiska?«

»Zdiš se mi prestrašen. Česa te je najbolj strah?«

Poslušanje in sprejemanje vsega, kar lahko sledi, je najboljša podpora.

Pritrdimo, da mora biti res hudo v takšni situaciji, da ni prav nič nenavadno, da se tako počuti. Ne delimo nasvetov, če nas za te ne prosi.

tušdrogerija

OD ČETRTKA
HappyVikend

Pri nakupu nad 10€ pridobite 20%
popust za nakup izbranih izdelkov. **DO NEDELJE**
Popust ne velja za izdelke, ki so že v akciji.

20% popust
na vse šminke in glose za ustnice.

Ponudba velja od 8. 3. do 11. 3. 2012.



Ponudba velja
od 7. 3. do 13. 3. 2012
oziroma do razprodaje
zalog v Tuš drogerijah.

www.tusdrogerija.si

SEM
brezčasna
IKONA MED
MASKARAMI ŽE 20 LET
DO 300 % VEČ VOLUMNA
NOVA EMBALAŽA
2000 CALORIE MASKARA

POSKRIBITE,
DA BODO VAŠE TREPALNICE
RAZKOŠNE VSAK DAN

MAXFACTOR
LIČILA UMETNIKOV LIČENJA

Podarite za 8. marec,
dan žena!



Ob nakupu katerekoli 30 ml parfumske vode
Naomi Campbell prejmete **DARILO**
maskaro Max Factor False Lash Effect Pink.

Akcija traja od 7. do 21. 3. oz. do razdelitve zaloge daril.

Akcija traja od 7. do 21. 3. oz. do razdelitve zaloge daril.



tusdrogerija



Vedno nekaj zame.

Za lep videz in

-25%

Britney Spears Fantasy

ženska
parfumska
voda
30 ml

29⁹⁵

22⁴⁴



-25%

Bourjois Sweet Kiss*

rdečilo za ustnice
več barv

11¹⁵

8³⁴



Bourjois Healthy Balance*

puder za obraz
več barvnih
odtenkov

7⁹⁵



-40%

Svinčnik

Svinčnik za oči
z gobico

2⁶⁹

1⁵⁹



-21%

Green Line Natura

krema za obraz
oliva, karitejeva
ali mandljeva
50 ml

6³⁹

4⁹⁹



Olay

učvrščevalna krema
proti gubam za obraz
50 ml

+DARILO

Olay odstranjevalec
očesnega ličila
100 ml

8⁹⁴



-40%

Annemarie Borlind

Aquanature

24 h kremni sorbet
vlažilni kremni gel
namenjen posebej suhi
zreli koži
50 ml

39⁴⁵

23⁶⁴



WELEDA

Vsi izdelki za
nego obraza WELEDA

v posebni praznični ponudbi: **-20%**



V harmoniji s človekom in naravo
že od leta 1921

Na dan
8. marec 2012 vas
ob nakupu katerega
koli izdelka WELEDA na
blagajni v vseh drogerijah
Tuš čaka **DARILO**:
krema za okrog oči
divja vrtnica
WELEDA

-15%

Schauma

šampon
250 ml
ali
balzam za lase
200 ml
več vrst

2⁰⁹

1⁷⁶



-25%



25% popust na izdelke Nivea Visage za čiščenje obraza
Popust ne velja za izdelke, ki so v akciji.

-20%

Brillance

obstojna
barva za lase
več barvnih
odtenkov

6⁸⁹

5⁴⁹



-15%

Garnier Intensive 7 days

mleko za telo
več vrst
250 ml

3⁸⁹

3²⁹



* Izdelek je na voljo v izbranih Tuš drogerijah. Seznam objavljen na www.tusdrogerija.si

še lepši nasmeh!



-15%

Parodontax
zelo mehka zobna
ščetka za krvaveče
dlesni

4⁴⁴
3⁷⁶



Parodontax
zobna pasta
več vrst
75 ml

-15%

5³⁹
4⁵⁸



Dentipur
tablete za čiščenje
zobnih protez
in ortodontskih
aparatur 32 kosov

-20%

4⁹⁹



Dentipur
krema/lepilo za
pritrjevanje zobnih
protez
40 g

5⁵⁹
4⁴⁶



-20%

Nenedent*
otroška zobna krema
brez fluorida
za otroke do 4. leta
starosti
50 ml

2⁶⁹
2¹⁴



-20%

Listerine
ustna voda
z blagim
antibakterijskim
delovanjem
500 ml

5⁸⁹
4⁶⁹



-30%

Pearl Drops
zobna pasta
75 ml

3⁴⁹
2⁴⁴



-20%

Jordan
zobna nitka
Mint
50 m
ali
Clinic Expand
30 m

2⁹⁹
2³⁹



Curasept
varovalna ustna
voda s fluoridom
200 ml

8³⁹



Curaprox
5460
zobna ščetka
+ DARILO medzobna
ščetka

4¹⁴



-16%

Signal
zobna pasta za
odrasle ali
za otroke od 7. do
13. leta starosti
75 ml

2⁰⁹
1⁷⁴



-31%

Elite
škatlica za
zobno krtačko

2⁹⁰
1⁹⁹

elmex®

edinstven način zaščite zob
pred kariesom za celo življenje.

Vprašajte svojega zobozdravnika ali farmacevta.



elmex® Raziskovalni laboratorij
Edinstveni elmex® aminofluorid ustvari
dolgotrajno zaščitno plast proti kariesu
na celotni površini zob.

LOMAS d.o.o., Kardeljeva ploščad 11 a, 1000 Ljubljana

Ob nakupu elmex® Ustne vode proti kariesu,
zobna ščetka GRATIS.

Akcija poteka v obdobju od 7.3. do 13.3.2012.

tušklub
TEJA STUŠA
00000123456789

Popust takoj

do 50%
tušklub

Ponudba velja
od 7. 3. do 13. 3. 2012
oziroma do razprodaje
zalog v Tuš drogerijah.



50%

Revlon
prekrivni puder za
obraz
več barv
30 ml

14⁴⁹
7²⁴



50%

**Maybelline
Forever Strong**
lak za nohte
več barv
10 ml

6⁴⁹
3²⁴



50%

**Blistex
MedPlus**
balzam za ustnice
4,25 g

2²⁹
1¹⁴



50%

Butterfly
maskara za trepalnice

3⁵⁹
1⁷⁹

1+DARILO



**Bruno Banani
Dangerous
Man**
moška toaletna voda
30 ml

+ DARILLO = 17⁸⁵
moški pas

1+DARILO



**Loreal
Revitalift**
krema
50 ml

+ DARILLO = 12⁶⁵
Revitalift
mleko

1+DARILO



Jordan
interdentalna
ščetka
več vrst
10/1

+ DARILLO = 6⁹⁹
mini
interdentalni gel
5 ml

1+1 GRATIS



Firefly
otroška zobna
ščetka svetleča
mekha

= 2⁹⁹

Ne spreglejte
super ugodnosti!



PRESEJALNA MAMOGRAFIJA REŠUJE ŽIVLJENJA

Piše: Živa Lopatič, foto: Neva Železnik



FOTO: THINKSTOCKPHOTOS.COM

EVROPSKA ZVEZA EUROPA DONNA ZAGOVARJA STALIŠČE, DA JE PRESEJALNA MAMOGRAFIJA ŠE VEDNO EDEN NAJPOMEMBNEJŠIH NAČINOV ZGODNJEGA ODKRIVANJA RAKA DOJK IN POVEČEVANJA ŠTEVILA PREŽIVELIH.

Leta 2001 je bila Europa Donna povabljen k sodelovanju v Evropski mreži za rak dojke, ki se ukvarja z raziskavami in razvojem na področju presejalnih mamografij. Vsako leto preverijo vse dogovorjene programe in rezultate raziskav ter pripravijo predloge za nadaljnji razvoj. Vedno znova ugotavljajo, da je za učinkovito izvajanje presejalne mamografije pomembno spoštovati standarde kakovosti. Evropski parlament je zato že leta 2003 sprejel

smernice EU, ki naj zagotovijo kakovostno presejanje in diagnosticiranje raka dojke. Uspešnost presejalnih programov je namreč odvisna od kakovosti opreme, sposobnosti ljudi, ki jo upravljajo, in sposobnosti tistih, ki rezultate interpretirajo. Kakovost mora biti zagotovljena v celotnem programu od začetka do konca.

Evropska zveza Europa Donna je med prioritete zapisala organiziranje presejalnih programov v vseh državah

članicah Europe Donne. Doslej je presejalno mamografijo uvedla že večina držav EU ali vsaj začnajo pilotne programe. Raziskave uspešnosti so pokazale, da se pri ženskah med 50. in 69. letom starosti umrljivost zmanjša od 25 do 35 odstotkov.

Da bi pomen presejalne mamografije še bolj približali ženskam, so pri Europi Donni pripravili vodnik po evropskih smernicah, ki je že preveden v 11 jezikov. Trenutno pripravljajo tudi prevod v slovenščino. Smernice so pisane v razumljivem jeziku, ki ga z lahkoto razumejo tudi ljudje, ki niso končali študija medicine. Evropske smernice poudarjajo nujno celostno in kakovostno izvajanje programov, izobraževanje osebja in sledenje ženskam, ki so mamografijo že opravile. Nujno je tudi sprotne ocenjevanje izvajanja programov.



MAG. MAKISMILIJAN
KADIVEC, DR. MED.,
VODJA PROGRAMA DORA.

Programi morajo biti prilagojeni kulturi, izobrazbi in jeziku žensk, ki se presejalnih programov udeležujejo. Velik pomen dajejo smernice EU tudi ozaveščanju žensk, da je presejanje pomembno in koristno.

Seveda to še ni konec prizadevanj na evropski ravni. Trenutno tečejo pogovori, da bi se starostna meja žensk, ki bi bile

»ZADOVOLJNI SMO Z VISOKO UDELEŽBO, SAJ VEMO, DA ŽELENO ZMANJŠANJE UMRLJIVOSTI ZA RAKOM DOJK V PRESEJANI POPULACIJI ZA 25–30 ODSOTKOV LAHKO DOSEŽEMO LE, ČE SE VABILU ODZOVE VSAJ 70 ODSOTKOV VABLJENIH ŽENSK. DOSEDANJI REZULTATI PROGRAMA DORA SO V SKLADU S PRIČAKOVANJI IN ZAHTEVAMI SMERNIC EU.«

vključene v organizirane presejalne programe, premaknila navzdol in navzgor, zaobjela naj bi tudi ženske med 40. in 49. letom starosti ter starejše od 70 let. Ker mora učinkoviti diagnostiki slediti tudi kakovostno zdravljenje, si Europa Donna prizadeva za ustanavljanje posebnih centrov, kjer bi ženske z rakom dojke obravnavala multidisciplinarna ekipa in bi bilo zdravljenje skladno s smernicami EU.

V Sloveniji smo sledili priporočilom evropskega parlamenta leta 2008, ko smo vzpostavili organizirani presejalni program DORA. Doslej je bilo na presejalno slikanje povabljenih 44.215 žensk, udeležilo se ga je 34.457 žensk, rak dojke pa so odkrili pri 264 posameznicam. Presejalna mamografija je še vedno najboljši način za zgodnje odkrivanje raka dojke, ki je trenutno na voljo, in s

pravilnim zdravljenjem, ki sledi diagnozi, predstavlja najboljšo možnost za boljše preživetje.

*Povzeto po članku izvršne direktorice Evropske zveze Europa Donna Susan Knox o evropski perspektivi za presejalno mamografijo, ki je bil februarja 2011 objavljen v mednarodni multidisciplinarni publikaciji The Breast.

*Vodnik po evropskih smernicah za zagotavljanje kakovosti izvajanja presejalnih programov in diagnosticiranje je dostopen na spletni strani http://www.europadonna.org/EuropaDonna/moduleStaticPage.aspx?id=5168&id_sito=5&id_stat=1.



Sponzorja 14. redne skupščine Europe Donne sta:
Ljubljanske mlekarne in Pivovarna Union.

Vprašanja in odgovori

STARA SEM 37 LET. ZARADI ZDRAVLJENJA RAKA DOJK Z ANTIHORMONSKIMI ZDRAVILI SEM PADLA V UMETNO, PREZGODNJO MENO. NA KOGA NAJ SE OBRNEM? STRAŠNO SE POTIM, IMAM SUHO KOŽO, VROČINSKE OBLIVE, SLABO SPIM, SEM RAZDRAŽLJIVA ...

O težavah, ki jih prinaša z zdravili povzročena zgodnja menopavza, je treba govoriti z onkologom, ki bo svetoval najustreznejše ukrepe. Strogo se odsvetuje uporaba kakršnih koli zdravil, ki vsebujejo estrogene. Pomagajo redna telesna dejavnost, gibanje na svežem zraku in sprostitvene tehnike. Včasih so potrebni antidepresivi, ki morajo biti izbrani tako, da ne motijo delovanja protirakavih hormonskih zdravil. Pomaga tudi akupunktura.

SEM OZDRAVLJENKA OD RAKA DOJK. ALI MI PRIPADA PREVENTIVNA LIMFNA DRENAŽA NA NAPOTNICO OZIROMA KDAJ JO OZDRAVLJENKA ALI BOLNICA LAHKO DOBI, KDO JE TISTI, KI JO NAPIŠE, IN KJE JO IZVAJAJO?

Preventivne limfne drenaže niso potrebne. Napotnice za preventivno limfno drenažo vam vaš zdravnik ali onkolog ne more izdati. Onkolog vam lahko izda napotnico za obravnavo že izraženega limfedema roke v Ambulanti za limfedem na Dermatološki kliniki UKC Ljubljana. Po akutni obravnavi limfedema dobi bolnica napotnico za elastično rokavico. Učinkovita je tudi ročna limfna drenaža, ki jo izvajajo nekateri fizioterapevti. Napotnico za to vam lahko izda izbrani zdravnik po priporočilu onkologa ali pa onkolog.

ZANIMA ME, ALI JE PRI NAPREDOVALI BOLEZNI PRIMERNA FIZIOTERAPIJA (PREDVSEM PRI BOLEČINAH V KOSTEH).

Pri metastazah v kosteh, ki so lahko vzrok bolečinam v kosteh, fizioterapijo odsvetujemo. Enako velja za bolnice z osteoporotičnimi zlomi. Če so vzrok bolečin v kosteh degenerativne spremembe, ki pri bolnicah z rakom dojke niso redke, pa je fizioterapija seveda dovoljena in priporočena.

*Odgovarjajo: strokovnjaki
Onkološkega inštituta v Ljubljani*



VEČ PAMETI POMENI MANJ SOLI

Piše: Urša Blejc, foto: fotoarhiv IVZ

FOTO: THINKSTOCKPHOTOS.COM



V SLOVENIJI KAR ZA 150 ODSOTKOV PRESEGAMO ZGORNJO, ZA ZDRAVJE ŠE NEŠKODLJIVO MEJO UŽIVANJA SOLI, NAM JE POVEDALA IZR. PROF. DR. CIRILA HLASTAN RIBIČ Z INŠTITUTA ZA VAROVANJE ZDRAVJA RS. NAJVEČ (KAR 80 ODSOTKOV) SOLI SE SKRIVA V PREDELANIH IN POLPRIPRAVLJENIH TER PRIPRAVLJENIH ŽIVILIH. SOLNICA NA MIZI JE TOREJ POVSEM ODVEČ.

Pet gramov soli na dan je meja, ki jo v okviru zdravega prehranjevanja še dovoljujejo strokovnjaki. Vendar ta slaba žlička soli ne pomeni, da je toliko lahko uporabimo pri kuhanju ali za soljenje pri mizi. Takšen bi moral biti skupni vnos soli iz vseh virov prehrane, je v svojem odgovoru jasna prof. dr. Hlastan-Ribičeva. Slovenci pa, kot kažejo raziskave, v povprečju zaužijemo kar 12,4 grama soli na dan. Torej je več, kot je zdravo za nas, pojemo že brez vsakega dosoljevanja. Ali kot nas je nedavno opozarjala komunikacijska kampanja Preveč soli škodi: dovolj soli dobimo že z dvema rezinama kruha na dan.

ZRNO NA ZRNO

Preveč soli povečuje tveganje za visok krvni tlak, ki med vsemi dejavniki

tveganja naše življenje najbolj ogroža, saj privede do bolezni srca in ožilja, pri čemer ga pogosto opazimo šele, ko povzroči možgansko kap ali druge življenje ogrožajoče dogodke. Vedeti moramo, da ima visok krvni tlak več kot četrtina odraslih Slovencev, k njim je treba prišteti še tiste, ki tega »tihega ubijalca« sploh še niso opazili. To pomeni, da sta najverjetneje ogroženi kar dve petini odraslega prebivalstva. Preveč soli (natrija) v prehrani povečuje tudi tveganje za bolezni ledvic, sladkorno bolezen tipa 2, osteoporozo, astmo, debelost in raka želodca. »Preveč zaužite soli lahko poškoduje sluznico želodca in poveča dejavnost rakotvornih snovi v želodcu. Poleg tega lahko hrana, bogata s soljo, omogoči okužbo s *Helicobacter pylori*, bakterijo, ki povzroča raka na

želodcu,« nam je strokovnjakinja razložila vpliv soli na naš želodec.

KJE SE SKRIVA

Težava je v tem, da se sol skriva v marsikateri hrani. Za zdravo prehrano torej ne bo dovolj, če pazimo le na to, da je sami dodatno ne uporabljamo. Pazljivi moramo biti tudi na to, kakšno hrano kupujemo in kje vse jemo.

Kot kažejo raziskave, Slovenci kot ljubitelji kruha in mesnih izdelkov največ soli na dan zaužijemo prav z njimi, in sicer s kruhom in krušnimi izdelki 1,8 grama na dan ter z mesnimi izdelki 1,7 grama na dan, nekoliko manj pa s predelano zelenjavo (0,4 grama) in siri (0,3 grama). »Številne raziskave so pokazale, da v razvitih državah kuhinjska sol, dodana v različnih fazah tehnološke priprave hrane ter pri pripravi obrokov v različnih restavracijah in menzah, predstavlja okoli 75 odstotkov dnevno zaužite soli pri prebivalcih.

Od okoli 10 do 15 odstotkov soli zaužijemo v obliki začimb ter dosoljevanja hrane pri mizi in pri pripravljanju hrane. Naravno prisotna sol v še nepredelanih živilih pa predstavlja od približno 10 do 12 odstotkov dnevno zaužite soli,« smo še izvedeli pri strokovnjakinji Inštituta za varovanje zdravja.

Izdelki, ki vsebujejo največ soli, so:

- predpripravljene jedi (ki jih samo pogrejemo),
- sendviči, sirove štručke in podobno pecivo z dodatki (z olivami, s čebulo, česnom),
- hrana v pločevinkah,
- mesni izdelki (vse salame, klobase, hrenovke, šunke, pršut, paštete ...),
- siri,
- »hitro pripravljena hrana« (pice, krompirčki, hamburgerji, kebabi, hot dogi ...),
- slani prigrizki (čips),
- polnjene testenine,
- nekatera žita za zajtrk (kosmiči).

IZBIRAJMO SKRIBNO

Če bi skrbno izbirali živila z manjšo vsebnostjo soli, bi zaužili brez dosoljevanja okoli tri do štiri grame soli. Bodimo torej pozorni na to, koliko soli



živilo vsebuje. Kadar je na deklaraciji zgolj vrednost natrija, moramo to pomnožiti z 2,5, da si predstavljamo, koliko soli to pomeni. Ali drugače povedano, na dan moramo zaužiti manj kot 2000 miligramov natrija. »Prevelik vnos soli ugotavljamo tudi pri otrocih in mladostnikih,« nam je povedala izr. prof. dr. Cirila Hlastan Ribič.

PET GRAMOV SOLI POMENI ZGOLJ ENO PORAVNANO ČAJNO ŽLIČKO SOLI. TOLIKO JE OBIČAJNO NA DAN ZAUŽIJE MO, ČE HRANE SPLOH NE DOSOLJUJEMO.

Za predšolske otroke so priporočene vrednosti še nižje: 1200 miligramov natrija oziroma tri grame soli na dan. Običajno je na živilih zapisano, koliko gramov soli je v 100 gramih živila. Živilo, ki vsebuje več kot 1,5 grama soli (ali več kot 0,6 grama natrija) na 100 gramov živila, ni primerno za zdravje. Strokovnjaki priporočajo, da čim pogosteje poskusimo izbrati živila, ki vsebujejo do 0,3 grama soli (0,1 grama natrija) na 100 gramov živila. V Sloveniji najdemo na policah zelo malo živil, ki imajo označeno količino vsebovanega natrija.

JE LAHKO ZMANJKA?

Kemijsko ime kuhinjske soli je natrijev klorid. Natrijevi ioni so pomembni za zagotavljanje ustrezne količine vode v telesu, za pH krvi, za prenašanje živčnih signalov in krčenje mišic. Vendar bi premalo natrija oziroma soli ob sodobni prehrani zelo težko zaužili. Sogovornica nam je zagotovila, da dnevne potrebe po soli pokrijemo že z vnosom 1,4 grama soli dan. Več soli potrebujemo le v izjemnih primerih. »Ob zelo močnem

ŽENSKES MANJ KOT MOŠKI

Raziskava merjenja natrija v seču (24-urno zbiranje) pri reprezentativnem vzorcu prebivalcev Slovenije je pokazala, da prebivalci Slovenije zaužijemo kar 12,4 grama soli na dan. Moški zaužijejo povprečno 14,3 grama soli in ženske 11 gramov soli na dan. Raziskava pri predšolskih otrocih je pokazala, da ti namesto priporočenih treh zaužijejo po pet gramov soli na dan. Mladostniki v Sloveniji pa zaužijejo kar 10,4 grama soli na dan.

potenju telo lahko izloči tudi več kot 500 miligramov natrija na liter znoja. V tem primeru ustrezno povečamo vnos natrija pri določenih bolezenskih stanjih (bruhanje, driska, povišana telesna temperatura) in pri povečanih fizičnih naporih (težki fizični delavci in športniki).«

Bojazni, da bi zdrav in normalno dejaven človek lahko zaužil premalo natrija, skorajda ni. Zaradi evolucije človeštva ob nizkih vsebnostih soli smo ljudje genetsko »programirani« na zelo majhne količine zaužite soli, imamo pa tudi učinkovite mehanizme za zadrževanje natrija v telesu. Torej je naše telo sposobno proizvajati oziroma izločati seč z zelo malo natrija.

KAJ PA JOD

Ker je v živilih premalo joda, da bi z njimi pokrili dnevne potrebe, je slovenska sol jodirana. Za vzdrževanje normalnega delovanja ščitnice zadošča 150 mikrogramov joda na dan. S soljo ga ob povprečni dnevni porabi od 12 do 13 gramov zaužijemo 240 mikrogramov, pravi izr. prof. dr. Hlastan-Ribičeva. Če bi torej porabo zmanjšali v skladu s priporočili, bi lahko bila količina joda prenizka? »Pričakujemo, da se bo vnos joda ob postopnem zmanjševanju vnosa soli v prihodnosti postopno zniževal. Temu znižanju bo treba skrbno slediti in sprejeti morebitne dodatne ukrepe jodiranja ter predvsem dosledno izvajati obstoječe predpise na tem področju,« odgovarja strokovnjakinja z Inštituta za varovanje zdravja. Če zaužijemo malo soli, pa razmislek o dodatnem jodu verjetno kljub vsemu ni odveč vsaj pri nosečnicah in doječih materah, ki potrebujejo nekoliko več tega elementa.

NOVI OKUSI

Strokovna javnost je glede soli v prehrani enotna. Za zagotavljanje zdravja je treba njen vnos zmanjšati. In če vas skrbi, da bo potem hrana brez okusa, vas lahko potolažimo: naš okus se ob zmanjšanju soli hitro dodatno izostri in privadi. Sicer pa si k izboljšanju okusa pomagamo na različne načine:

– Pri pripravi hrane uporabljamo različna zelišča in začimbe, pri čemer cele ali zrnate začimbe (lovor, poper, brinove jagode) dodajmo na začetku kuhanja, da pravočasno izločijo svojo aromo, narezane in mlete začimbe pa 10 minut pred koncem kuhanja. Za dodatno popestritev okusa lahko uporabljamo še pražena semena (sezam, sončnično seme).



IZR. PROF. DR. CIRILA HLASTAN RIBIČ, INŠTITUT ZA VAROVANJE ZDRAVJA RS: »NATRIJEV KLORID JE EDEN NAJPOGOSTEJE UPORABLJANIH DODATKOV V PREDELAVI ŽIVIL. SOL VPLIVA NA NJIHOV OKUS, TEKSTURO IN OBSTOJNOST. VSEBUJEJO JO MESNI IZDELKI, SIRI, KONZERVIRANA ZELJENJAVA, KRUH, PREDPRIPRAVLJENE JEDI IN VELIKO DRUGIH ŽIVILSKIH IZDELKOV. ZATO DOBRO POMISLIMO, ALI JE HRANO RES TREBA DOSOLITI.«

– Za pripravo mesa in rib uporabljamo marinado iz kisa ali limonovega soka, kakovostnega rastlinskega olja, gorčice, čebule, česna, peteršilja in drugih začimb. Marinada jedi zmehča, ohranja sočnost in jim daje okus.

– Za optimalen okus obrokov zelenjavo le zmerno dušimo (zelene bučke, buče, korenje, ohrovt, koromač, zelje in drugo).

– Za pripravo omak uporabljamo zrel paradiznik, svežo papriko in česen. Raziskave z manjšim zmanjšanjem vnosa soli in vzdrževanjem le-tega so pokazale, da se potreba po soli zmanjša, količina soli, ki smo jo uživali prej, pa lahko postane celo neprijetna.

NEKAJ PRAVIL

1. Pazljivo izbirajmo živila in preverimo, koliko soli vsebujejo.
2. Ne dosoljujmo hrane pri mizi, še posebno ne iz navade, ne da bi jo sploh preizkusili.
3. Uporabljajmo manj pekovskih in suhomesnatih izdelkov ter se izogibajmo jušnih kock.
3. Za popestritev okusa uporabljajmo zelišča.
4. Kupujmo svežo ali zamrznjeno zelenjavo. Če izjemoma uporabimo konzervirano, jo dobro sperimo.
6. Kadar moramo jesti zunaj doma, poskrbimo vsaj za izbiro obrokov s čim manj soli (s svežo zelenjavo in s sveže pripravljenim mesom).



IMEJMO SE RADE!

Piše: Neva Železnik, foto: osebni arhiv

ŽIVELA JE POVSEM POVPREČNO ŽIVLJENJE. SLUŽBA, DOM IN ZVEČER ŠE ŠTUDIJ, SAJ JE IZREDNO VPISALA ŠTUDIJ MENEDŽMENTA. VEDNO JE BILA V POGONU IN DNEVI SO BILI PREKRATKI ZA VSE NJENE ŽELJE IN NAČRTE. ŽAL PA V NJIH NI BILO DOVOLJ NJE SAME.

Za rakom dojke je zbolela konec leta 2002 pri petintridesetih letih. Decembra je v levi dojki zatipala bulico. »Počakala sem do januarja, ko imamo na Vrhniki organizirane preventivne preglede dojke.« Zdravnica, ki jo je pregledala, jo je takoj poslala na punkcijo. Tam so ugotovili, da ima hormonsko odvisnega raka. Na srečo odkritega v zgodnji fazi. Operirali so jo marca 2003. Dojke ji ni bilo treba amputirati. Potrebna pa sta bila obsevanje in hormonska terapija. »Pet let sem jemala antihormonski zdravilo nolvadex in zoladex. To pomeni, da sem padla v umetno meno, izgubila menstruacijo, imela vročinske oblike, bila sem depresivna ...«

Partner Borut, kasnejši mož, ji je skupaj z družino pomagal pregnati črne misli iz duše. K temu so malo prispevale tudi mlade ozdravljene družinje Europa Donna, ki se jim je pridružila, ko je zbolela. »Ko sem videla, da so vse zelo žive, živahne, vesele, delavne in samozavestne, sem tudi sama zadihala bolj sproščeno.« Nenadoma se ji rak dojke ni zdel več takšen bavlav. Je pa res, da se je začela Jožica bolj posvečati sebi. »Če bi se že prej, morda sploh ne bi zbolela.« Potem se je poročila in leta 2006 tudi diplomirala.

»Pri moji rehabilitaciji mi je zelo pomagal tudi dr. Žgajnar, ki me je operiral. Ni bil le moj kirurg in onkolog, ampak na neki način tudi moj psihiater. Bil mi je v oporo in popolnoma sem mu zaupala. Vsakič znova sem mu zastavljala vprašanja, cel kup vprašanj, in na vsa mi je jasno, razumljivo in zelo prijazno odgovarjal.« Potem si je postavila nove cilje v življenju. »Zato da bi premagala menopavzne težave, sem se začela ukvarjati s športom, predvsem tekom in kolesarjenjem, zavestno sem se začela izogibati stresu in negativne misli preusmerjala v pozitivne.



JOŽICA ALIČ KRASI TOKRATNO NASLOVNICO NOVIC EUROPA DONNA.

Bolj sem se začela zavedati sebe, svojega obstoja in minljivosti. Posebno pozornost sem namenila tudi prehrani in vračanju k naravi. Začela sem sama obdelovati vrt in ugotovila sem, da me to resnično sprošča.«

Bolezni ni skrivala pred nikomer, nasprotno, o njej je ves čas zelo odkrito govorila.

»Do konca zdravljenja z zoladexom nisem hodila v službo. Potem spet, sicer le za polovični delovni čas, vendar je šlo kmalu po tem naše podjetje v stečaj. Pristala sem na zavodu za zaposlovanje.«

Jožica bi spet lahko padla v depresijo. Pa ni! »Rekla sem si: Če si zmagala v boju z rakom, si boš našla tudi drugo delo.« In ga je. Žal samo za določen čas, zato znova išče novo delo.

Potem se vrne v čas zdravljenja: »Z mojem sva se kot mlad zaljubljen zakonski par veliko pogovarjala tudi o tem, da bi si ustvarila družino.« Po pogovoru z onkologom in ginekologom ter glede na njena leta sta se sprijaznila s tem, da otrok ne bosta imela. »Bolnica, ki ima hormonskega raka, tako kot sem ga imela jaz, dobi antihormonsko terapijo. To pomeni, da ji z njo zaustavimo delovanje ženskih hormonov, da izgubi menstruacijo, da pade v umetno meno. Dokler traja ta terapija, bolnica seveda ne more zanositi. Po zdravljenju pa mora z zanositvijo počakati še dve leti, da se telo prečisti,« pojasni.

Z mojem sta se sprijaznila z mislijo, da se bosta sama starala. »Vendar nama nikoli ni dolgčas.

Živiva dinamično, hodiva na izlete v gore, vsako leto si vsaj enkrat privoščiva tudi malo daljši dopust v kateri od tujih dežel. Pustiva si tudi nekaj svobode, kar se mi zdi zelo pomembno za kakovosten partnerski odnos.«

Zelo rada se druži z bolnicami. Naša Europa Donna ima v svojih vrstah tudi Sekcijo mladih bolnic. Šest odstotkov vseh bolnic z rakom dojke 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 meno, 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 težavami ter v današnjem času vse prevečkrat tudi s finančnimi stiskami. Da bi opozorile na vse to, je sekcija izdala stenski koledar za leto 2012, na katerem so se nekatere mlade bolnice pojavile kot fotomodeli v posebnih kostumih kot samozavestne, lepo urejene ženske, ki so vsaj eno bitko v življenju že uspešno izbojevale.

**SEKCIJA MLADIH BOLNIC
EUROPE DONNE ŽELI VSEM
DEKLETOM IN ŽENSKAM
POVEDATI, DA RAK DOJK NI
LE BOLEZEN STAREJŠIH IN
DA JE PREVENTIVA
POTREBNA TUDI PRI NJIH.
ZA MLAJŠE ŽENSKE JE
REDNO MESEČNO
SAMOPREGLEDOVANJE DOJK
TOLIKO POMEMBNEJŠE, KER
PRESEJALNIH PREISKAV
ZANJE NI, SAJ MAMOGRAFIJA
PRI TKIVU MLAJŠIH DOJK NI
DOVOLJ ZANESLJIVA.**

Fotografije je brezplačno izdelala Visoka šola za storitve Ljubljana. Fotografija Jožice Alič krasi tokratno naslovnico Novic Europa Donna.

Po premisleku še reče: »Bolezen me je prepričala še o nečem. Zdaj vem, da smo veliko boljši, kot si mislimo. Premoremo sposobnosti, za katere ne vemo in pridejo na dan šele, ko smo v krizi. Zato so ljudje, ki prebolijo raka ali kakšno drugo bolezen, se jim zgodi velika tragedija itd., ko vse to premagajo, boljši in bolj modri.«



BITI VDOVA IN ŽIVETI NAPREJ S SPOMINI NA SREČO

Piše: Mojca Vivod Zor, foto: osebni arhiv

KO SEM 63-LETNO LJUBO DORNIK ŠUBELJ PROSILA, NAJ SPREGOVORI O GRENKI IZKUŠNJI, O IZGUBI SVOJEGA MOŽA KARLA, KI JE PRED ŠESTIMI LETI KLONIL V BOJU Z RAKOM, MI JE ODGOVORILA:

»ZAKAJ PA NE? TEŽAVA JE RAVNO TO, DA LJUDJE O TEH TEMAH PREMALO GOVORIMO. O UMIRANJU, SMRTI, ŽALOVANJU IN O TEM, KAKO BITI VDOVA, VDOVEC, SE POBRATI IN ŽIVETI NAPREJ.« SAMA JE ŠTIRI LETA PO MOŽEVI SMRTI DOKONČALA DOKTORAT IZ ZGODOVINE.

»VSAK DAN SE SPOMNIM, KAKO LEPO JE BILO 38 LET ŽIVETI Z NJIM. ZATO BI BILO SEBIČNO ŽELETI SI, DA BI OSTAL Z NAMI, ČE BI TO ZANJ POMENILO TRPLJENJE.«



LJUBA DORNIK ŠUBELJ: »KO SE JE KARLU BOLEZEN POSLABŠALA, JE REKEL, DA MU NE BO TEŽKO UMRETI, ŽAL PA MU BO, KER NE BO MOGEL SPREMLJATI ODRAŠČANJA SVOJIH VNUKOV.«

Bilo je leta 2005 pred veliko nočjo, ko je Karl zaznal hudo utrujenost, ki ga je spremljala na vsakdanji poti v službo. Bil je prepričan, da je v zraku nekaj čudnega – morda kakšni izpusti, saj je zaznal čuden vonj po plastiki, ki mu ni dal dihati. Minil je teden in še eden in končno ga je Ljuba pregovorila, da je poklical svojega zdravnika. Na rentgenu so zaznali čudno senco na pljučih in ga poslali na Golnik. Po prvih preiskavah mu je zdravnik predlagal, naj se vrne po praznikih. »Doma mi je povedal, da gre verjetno za pljučnega raka. Ob šoku sem bila hkrati vesela, da mi je zmogel to zaupati, saj je breme lažje, če ga deliš z ljubljeno osebo. Mislim, da je bila to najina najhujša noč v življenju. Dve leti prej smo pokopali njegovega brata zaradi raka na nadledvični žlezi.« Po praznikih sta šla spet na Golnik. Diagnoza je bila potrjena – nedrobnocelični žlezni rak v IV. stadiju. Po konziliju zdravnikov je za zdravljenje

preostala le kemoterapija. Njegov zdravnik prof. dr. Matjaž Zwitter je predlagal zdravljenje s cisplatinom in gemcitabinom. S še dvema bolnikoma je vesel podpisal soglasje, da bo s svojim sodelovanjem v raziskavi lahko prispeval delež pri zdravljenju te bolezni. Terapije se bile hude, vmes sta z Ljubo hodila na morje po moč in energijo. Po šestih mesecih je bilo zdravljenje končano. Karl je bil videti dobro, le počutil se je slabo. Rojstvo tretje vnukinje pa mu je dalo novo voljo, saj je menil, da ni lepšega kot gledati vnuke, kako odraščajo. Na kontrolnih pregledih je bilo stanje enako. Medtem je dobil odločbo o upokojitvi, saj delati zares ni mogel več. Pač pa je ogromno bral. Ljuba mu je iz knjižnice prinašala po deset knjig na teden. Po letu dni se mu je stanje poslabšalo – spet vonj po plastiki in težka hoja po stopnicah.

Zadnje tri tedne je imel otečene noge. Na morju je nekega večera bruhal kri – samo enkrat, a dovolj za ponovno zaskrbljenost. Ko je videl laboratorijske izvide, ki so bili zelo dobri, je rekel kot v šali: »Kaže, da bom čisto zdrav umrl!« Na Golnik je šel ravno na svoj 59. rojstni dan. Za konec tedna so ga poslali domov, kjer so v krogu družine praznovali tudi 33. obletnico njune poroke. Ko pa sta se z Ljubo v ponedeljek vračala v bolnišnico, je imel težave že s požiranjem kave. Spremil jo je do dvigala in poslovila sta se v upanju, da se vidita naslednjega dne. Umrli je naslednji večer. Kriza je nastopila ob bronhoskopiji. »Že prej me je prosil, naj ga ne oživljamo, če bi se njegovo življenje končalo. S tem, ko je izrazil svojo željo, nas je pripravil na slovo ... Upoštevali smo njegovo željo in tudi tisto, da bi rad svoje telesne ostanke zapustil Anatomskemu inštitutu,« pravi vdova. Ljubo je najbolj skrbelo, kako bo vse to prenesla Karlova mama, ki je v dveh letih izgubila dva sinova. Pripeljali so jo na Golnik, da se je lahko poslovila od njega. Družina pa se je poslovila na srečanju, kjer so se ob fotografijah spomnili vseh lepih trenutkov z njim. To bi bilo Karlu gotovo všeč. Ljuba je svoje spomine končala z mislijo: »Sicer pa je ostal z nami. Vsak dan se spomnim, kako lepo je bilo 38 let živeti z njim. Zato bi bilo sebično želiti si, da bi ostal z nami, če bi to zanj pomenilo trpljenje. Izpolnila se mu je velika želja, da je vsaj po smrti pomagal medicini, če mu to že v življenju ni bilo dano. In kako vesel bi bil danes, ko bi videl novo stavbo Onkološkega inštituta! Vedno je poudarjal, da nikjer drugje ni tako požrtvovalnih zdravstvenih delavcev, ki tudi v najtežjih razmerah ohranjajo nasmeš in s tem vlivajo voljo bolnikom za nadaljnji boj z boleznijo.«



ŽIVLJENJE JE DAR

Piše in foto: Neva Železnik

KOT VEČINA ŽENSK SI JE TUDI SONJA SELJAN – SEDAJ UPOKOJENKA, TEDAJ PA USLUŽBENKA KADROVSKE SLUŽBE – SAMA ZATIPALA ZATRDILNO V SPODNJEM DELU LEVE DOJKE. ZAČUTILA JO JE MED PRHANJEM, NA PREDVEČER 1. MAJA 2002. NA SREČO NI BILA MED TISTIMI POSAMEZNICAMI, KI BI Z OBISKOM PRI ZDRAVNIKU ODLAŠALE IN UPALE, DA BO BULA KAR SAMA OD SEBE IZGINILA.

Čisto malo se je bala, da je zatrdlina rak, a ker je po naravi optimistka, je slabe misli odgnala. Pomirjalo jo je tudi to, ker je brala, da je rak dojke ozdravljiv, če je odkrit dovolj zgodaj. Zato je takoj po praznikih odšla h ginekologu in ta jo je poslal na različne preiskave ter tudi na mamografijo, ki je pokazala, da je vse v redu. Oddahnila si je.

Toda osebni zdravnik in nato še ginekolog sta jo za vsak primer poslala na pregled na Onkološki inštitut v Ljubljano rekoč, da so tam bolj izkušeni strokovnjaki. Ko je po biopsiji prišla v roke dr. Kavčiču, ji je ta takoj, brez ovinkarjenja povedal, da ima raka dojke, in jo že naslednji teden naročil na operacijo. »Takšno diagnozo sem globoko v sebi pričakovala in ga najprej vprašala, koliko časa bom še živela.« Zdravnik ji je rekel, da ji po zdravljenju daje dvajset let »garancije«. To jo je pomirilo.

Ko je prišla iz Ljubljane domov, se ji je zdelo, kot da počasi, ped za pedjo, izgublja tla pod nogami. Stopila je na balkon in gledala morje in sonce, ki je zahajalo, ter se spraševala, kolikokrat bo lahko še občudovala, kako sonce utone v Jadranu. Bala se je, da bo umrla, preden starejša hčerka Ana dokonča fakulteto, in da ne bo dočakala niti bližajočega maturantskega plesa mlajše hčerke Eve. Čeprav ji je bilo zares težko pri srcu, se je odločila za življenje in za boj z boleznijo. Obrisala si je solze in šla brez strahu pod nož. Kirurga je celo prosila, naj ji odstrani dojko v celoti, da se rak ne bo ponovil. Med operacijo so ji odstranili tudi vse bezgavke.

»Svet se mi je ponovno sesul, ko mi je po operaciji zdravnik povedal, da so bile okužene tudi bezgavke in da me čakata še kemoterapija in obsevanje. Toda imela sem srečo, da me je kmalu zatem obiskala prostovoljka, se z mano pogovarjala in med drugim rekla tudi: 'Poglejte me, pred dvajsetimi leti sem peljala hčerko na

maturu in šla na operacijo. Vidite, še vedno sem tukaj.«

Tej prostovoljki bo vedno hvaležna.

»Vrnila mi je upanje, voljo in moč za ozdravitev.«

Ker je bila srečna, da je ostala živa, se za rekonstrukcijo dojke ni odločila. To, da je brez dojke, je ne moti, prav tako ne njenega moža Milivoja, ki ji je ves čas boleznimi stal ob strani.

Po operaciji je imela šest kemoterapij in 37 obsevanj. Izgubila je lase in tudi menstruacijo. Že po prvi kemoterapiji si je postrigla lase, saj ni hotela doživljati travme ob izpadlih šopih las, ki bi ostajali na glavniku. Takrat si je kupila tudi lasuljo. »Želela sem si kupiti nekaj posebnega, 'blond paž', ker sem v resnici rjavolasa in navadno sem imela krajšo frizuro. Pa so mi domači izbrali lasuljo, s katero sem jim bila najbolj všeč. Bila je kratka svetlo rjava pričeska, s sivimi nitkami vmes.«

Imela je srečo, da je na kemoterapije hodila pozimi, ko je bil mraz. »Poleti bi z umetnimi lasmi na glavi gotovo umirala od vročine,« nadaljuje in pove, da je lasuljo nosila tudi doma.

ČE NE BI ZBOLELA, NE BI SPOZNALA VELIKO DOBRIH LJUDI IN KRASNIH ŽENSK PRI EUROPI DONNI, NE BI SE MOGLA UDELEŽEVATI SEMINARJEV IN IZLETOV, KI JIH TO ZDRUŽENJE ORGANIZIRA ZA BOLNICE IN OZDRAVLJENKE. TAM IMAMO PRILOŽNOST, DA SE DRUŽIMO, IZOBRAŽUJEMO, SMEJIMO IN DRUGA DRUGI POMAGAMO.



SONJA SELJAN: »NEKATERI SE Z BOLEZNIJO SPRIJAZNIJO IN POMIRIJO PREJ, DRUGI KASNEJE. NEKATERI OBUPAJO HITRO, DRUGI SE ZLEPA NE VDAJO. PA Vendar JE TUDI ZELO 'MOČNIM IN TRDNIM' LJUDEM TESNO PRI SRCU, KO IZVEDO, DA IMAJO RAKA. TUDI MENI JE BILO.«

O raku dojke je odprto govorila. Toplo ji je bilo pri srcu, ko je videla, kako ji vsi privoščijo ozdravitev.

»Tisti, ki so verni, so mi rekli, da molijo zame; drugi pa, da mislijo name in zame držijo pesti,« nadaljuje.

Večina bolnic je ob diagnozi starejša od 50 let. Sonja je takrat ravno praznovala abrahama. »Sedaj, skoraj deset let po raku dojke, lahko rečem, da sem ozdravljena. Na raka ne mislim več. Živim povsem običajno življenje. Strah me je le nekaj dni pred kontrolnim pregledom. Takrat se bojim, da bi mi zdravnik rekel, da se je bolezen ponovila,« prizna.

Včasih pa se vendarle spomni na raka, saj ji leva roka pogosto zateče. Tako kot še številne druge ozdravljene od raka dojke jo jezi, da so limfne drenaže na napotnico, če jo sploh dobiš, vse krajše. Sicer pa so zelo drage. Za deset, ki prinesejo olajšanje, je treba odšteti tudi 500 evrov. »To seveda pomeni, da morajo nekatere ženske, ki imajo majhno plačo, pokojnino ali so brezposelne, trpeti, tiste, ki imajo denar, pa ne. Ta svet ni pošten,« je prepričana.

Zdaj, ko je bolezen za njo, ve, da je življenje dar. Tisočkrat bolj ga ceni, kot ga je prej. »Prevrednotila sem mnogo stvari.

Veselim se vsake malenkosti, vsakega dneva posebej, predvsem pa časa, preživetega z družino in prijatelji, ki so mi in mi še stojijo ob strani. Med boleznijo sem dojela, da je prijatelj tisti, ki pride k tebi, ko si v stiski. Tega verjetno ne bi spoznala, če ne bi zbolela.« Konča z ugotovitvijo, da je srečna, da živi, da ima krasnega moža, pa svoj vrt, kjer lahko pridela hrano brez kemije, in da lahko še vedno gleda morje in sončne zahode. »Najbolj sem hvaležna za to, da mi je bilo dano, da sem lahko spremljala hčeri, ko sta odrasčali. Zdaj čakam še na vnuke,« sklene optimistična Primorka.



POSLUŠAJ, KAJ TI GOVORI TELO

Piše in foto: Maja Korošak

NINA HLADNIK JE BILA ZARADI SVOJE BOLEZNI IN ODSTRANITVE DOJKE – BILO JE LETA 1987 – DOLGO ZELO PRIZADETA. VENDAR SE JE Z LETI KALILA IN DANES VIDI, DA JI JE BOLEZEN PRINESLA TUDI PRECEJ DOBREGA.

Pred tem se je razdajala družini, sebe pa je puščala nekje daleč zadaj. Ko je zbolela, je spoznala, da mora najprej poskrbeti zase. To je bil dolg proces, a povsem jasno ji je bilo, da mora biti zdrava, če hoče pomagati in ustreči tudi drugim. Če bi ponovno zbolela, ne bi to nikomur koristilo, še več, to bi bilo breme tudi za njeno družino. Na življenje je začela gledati drugače.

Nina Hladnik je po rodu Grkinja, rojena v bližini Soluna, in za njo je dolgo potovanje. Leta 1947 je njena družina prišla v nekdanjo Jugoslavijo, v Vojvodino, kjer so ostali štiri leta, potem so se preselili v Skopje. Tam je končala srednjo šolo, z devetnajstimi leti pa je spoznala sedanjega moža in se z njim preselila v Slovenijo. V skoraj štiridesetih letih je Slovenija postala njena druga domovina. Spominja se, da je takoj po operaciji v Radovljici soustanovila prvo skupino za samopomoč ženskam z rakom dojk na Gorenjskem. To je bila sekcija Društva onkoloških bolnikov. »Orale smo ledino,« pravi, čez nekaj let pa se je to ponovilo, saj so ustanovile skupino tudi v Kranju. Ve, da se vsak sam odloča za to, ali se bo pridružil kakšni takšni skupini ali ne, a vendar si želi, da bi čim več žensk, ki so zbolele, to možnost izrabilo. »Ženske v skupini imamo veliko izkušenj, ki jih lahko delimo z drugimi. Pozitivne misli nam dajo polet za naprej,« je prepričana, »kljub slabim stvarim, ki se nam dogajajo.«

Če so polne temačnih misli in skrbi, bodo, tako je prepričana, od doma začeli bežati otroci in zelo verjetno tudi mož. Ženskam polaga na srce, naj ne znašajo svoje slabe volje nad otroki in nad možem, saj jih lahko tudi izgubijo. »Vse, kar damo pozitivnega od sebe, se nam vrne dvakratno.«

Vendar to ne pomeni, da bi se morala ženska žrtvovati za družino in moža. Naj odkrito pove, da ne zmore več sama

»DANES JE PRECEJ DRUGAČE, KOT JE BILO PRED ČETRT STOLETJA. TAKRAT SO TE TAKOJ POKOPALI, ČE SO IZVEDELI, DA IMAŠ RAKA.«

opravljati vsega tistega dela, ki ga je prej, in naj se v družini pogovorijo, kako si bodo to delo razdelili. Pri tem pa naj se ne prepira, naj ne bo jezna, mirno naj pove in se pogovori. »To je velikokrat težko, vendar se izplača. Bodimo odprte, veliko se pogovarjajmo, imejmo posluh za druge in zagotovo nam bo družina to vrnila.«

Po operaciji ni več zbolela in od tega je zdaj 25 let. Vsako leto ima kontrolo na Onkološkem inštitutu. In vsakič jo še vedno stiska pri srcu nekaj dni pred pregledom in tudi še kakšen dan po njem. Poleg tega ji je strašno hudo, ko vidi mlade ženske v čakalnici. »Tam vsi molče čakamo in se bojimo, kaj bodo pokazali izvidi.«

Sicer pa se naša sogovornica rada pogovarja z ljudmi in jim pomaga, če jo za to prosijo. Ženske ji precej zaupajo in jo sprašujejo za mnenje. »Danes je precej drugače, kot je bilo pred četrto stoletja. Takrat so te takoj pokopali, če so izvedeli, da imaš raka.«

Nina Hladnik je bila že naročena za rekonstrukcijo dojke. A si je pozneje premislila. Zakaj? »Ena hči je bila za to, da grem, druga je bila zelo proti. Proti je bil tudi mož. Rekel mi je, da sem že preveč trpela, zakaj bi se še izpostavljala in zakaj bi to sploh potrebovala, če pa me oni sprejemajo takšno, kot sem.«

Zadovoljna je s tem, da sta se hčerki tako dobro postavili na noge, ima vnukinji in vnuka.



NINA HLADNIK: »BOLEZEN MI JE VELIKO ODNESLA, A ŠE VEČ PRINESLA.«

»Sem babica na klic,« pravi in še pove, da ji vnuki ob vsakem obisku odnesejo bolečine in slabo počutje. Bolezen jo je okrepila.

»Ljudje, ki zbolimo za težko boleznijo, drugače gledamo na življenje, na prijatelje, sosedo ... veliko bolj pozitivno,« je prepričana.

Danes uživa v jeseni življenja. Hodi na univerzo za tretje življenjsko obdobje, ustvarja, slika, rada obiskuje opero in gledališče. Zelo lepe trenutke preživljata z možem na vikendu, ki ga imata v Trsteniku nad Kranjem. Rada gre v družbo prijateljev.

Po operaciji se je v njej zgodil še en pomemben premik. Prej se je izogibala množice, umikala se je bolj v samoto, ljudje ji niso bili preveč blizu. Zdaj je povsod, kjer so veselica, vesela glasba in veliko ljudi. Želi si biti v središču dogajanja.

Treba je poslušati sebe in poslušati svoje telo, kaj ti sporoča. Če telo potrebuje počitek, mu ga daj. »Običajno ti zdravniki rečejo, da po operaciji živi tako, kot si živel prej. Ni čisto tako,« pravi Nina. »Telo ni sposobno vsega tistega, česar je bilo sposobno prej. Zato se je treba naučiti poslušati njegova sporočila.«



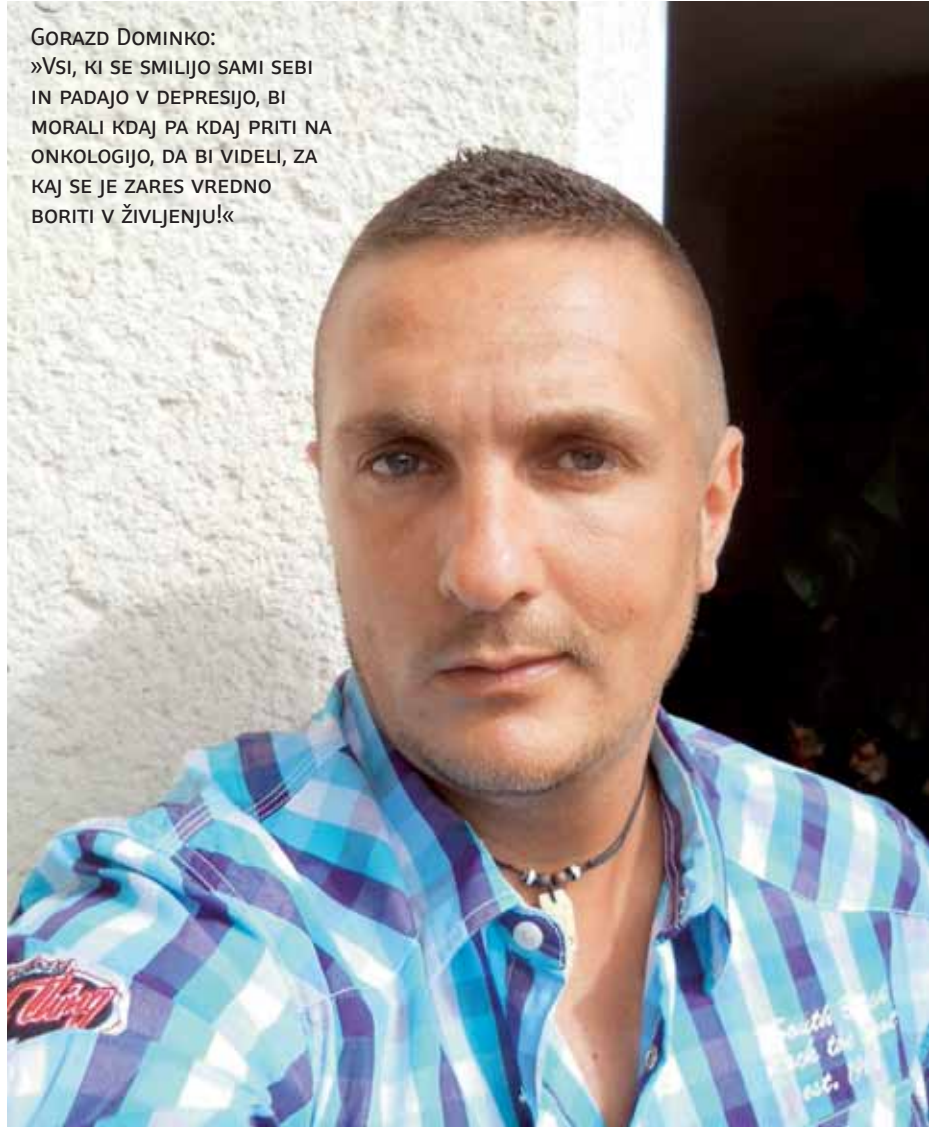
»POGOSTEJE SI REČEM:

KAJ ME BRIGA!«

GORAZD DOMINKO DANES O RAKU GOVORI KOT O ENI IZMED PRIGOD, KI SO SE MU PAČ ZGODILE V ŽIVLJENJU. ODKRITO IN S HUMORJEM. KOT DA STA POZABljena STRAH OB ODKRITJU BOLEZNI PRI DOBRIH TRIDESETIH LETIH IN VSE TRPLJENJE MED ZDRAVLJENJEM. BOLIJU PA GA OČITKI, KI JIH JE SLIŠAL NA SVOJ RAČUN, ČEŠ DA RAKA IZKORIŠČA ZA SVOJO MEDIJSKO PROMOCIJO.

GORAZD DOMINKO:

»VSI, KI SE SMILJO SAMI SEBI IN PADAJO V DEPRESIJO, BI MORALI KDAJ PA KDAJ PRITI NA ONKOLOGIJO, DA BI VIDELI, ZA KAJ SE JE ZARES VREDNO BORITI V ŽIVLJENJU!«



OČITKOV ŠE VEDNO NI POZABIL

Piše: Anita Žmahar, foto: osebni arhiv

»TO NIKAKOR NI RES, SE PA ŽELIM DOTAKNITI TISTIH, KI ŽIVIJO V LAŽI, DA Z NJIHOVIM TELESOM NI NIČ NAROBE.« LAHKO MU VERJAMEMO, SAJ JE BIL MED NJIMI TUDI SAM.

Prav nenavadno je, kako zlahka človek zanika očitna dejstva. Mesece in mesece je opazoval, kako se večja okrogla in trda bula na levem testisu.

»Sprva sem mislil, da bo minilo samo od sebe, mogoče je kak mozolj ali pa vraščena dlaka. Ni me bolelo, res pa je zadeva rasla in rasla in vse skupaj je bilo na koncu videti, kot da je ob tistem, ki ti je dano ob rojstvu, zrastle novo modo. V bistvu sem odlašal dobro leto, čeprav sem vmes govoril z osebno zdravnico, ki mi je svetovala, naj ga vendarle pokažem. A nič. Potem je začelo boleti pri orgazmih in končno sem se odločil, da ga res postavim na ogled.

Nikoli nisem bil rad razgaljen, nudistov še danes ne razumem,« je smeje povedal Gorazd Dominko.

»Na ultrazvoku je bilo sprva smešno, kar nenadoma pa je zdravnica utihnila. Takoj je bilo jasno, da gre za nekaj resnega.« Napotila ga je na urološki oddelek Univerzitetnega kliničnega centra, »pod nujno«. Tisti dan, ko je šel na pregled, je bilo na oddelku polno študentov medicine.



»Legel sem na mizo, podobno ginekološki, in sem si rekel: No, to je zdaj božja kazen za vso mojo sramežljivost. Kakšen milijon rok me je tisti dan pretipalo. Mimogrede, od takrat se brez sramu slečem kjer koli,« se danes v smehu spominja Gorazd Dominko, novinar, voditelj, fotograf in vsestranski medijski ustvarjalec.

Med pregledom je seveda slišal pripombe urologa, češ da gre za tipičen primer odlašanja, pa kako to ni bilo najbolj pametno, da mora nujno pod nož ... Kasneje so mu povedali, da so bili v njegovem modu pravzaprav kar trije tumorji in da je v tretjem stadiju.

»Res pa je, da mi niso povsem pojasnili, kako bo operacija potekala, kaj vse mi bodo odstranili. Malo bolj konkreten pogovor s pojasnili, kaj me pravzaprav čaka, sem zares pogrešal.«

HUMOR ZARES POMAGA

Izkazalo se je, da operacija ni bila zadosti, saj je bil rak že skoraj v četrti fazi in so se metastaze razsejale tudi na trebušne in vratne bezgavke. Odločitev je padla, treba bo na kemoterapijo! Ta je bila tako agresivna, da je za zdaj (Gorazd potrka na les) uničila vse rakave celice. Ker se je po diagnosticiranju vse tako hitro dogajalo, so ga pred kemoterapijo pozabili poslati na odvzem semena in zdaj ne ve, ali bo lahko kdaj imel otroke. Kemoterapija namreč uniči vsaj dvajset odstotkov semenčic, test plodnosti pa lahko opravi šele poldrugo leto po končanem zdravljenju. A tega zdravstvenemu osebnju ne zameri, saj ve, da je bila potrebna hitra akcija in da sta bili zmeda ter želja čim prej pomagati ob postavljeni diagnozi popolni.

Ni se obremenjeval s premlevanjem, zakaj je doletelo ravno njega. »Saj veste, kako pravijo: tiste stvari, ki se jih najbolj bojiš, se ti zgodijo. Jaz sem se grozno bal raka. Že zaradi družinske dediščine; dedek in stric sta umrla za rakom na prostati, sestrična je imela levkemijo, mama je prebolela raka pljuč, malo preden sem sam zbolel.

Sem se pa marsikdaj vprašal, le kaj hudega sem naredil v prejšnjem življenju, da moram zdaj to prenašati ... Prebiral sem knjige Louise Hay Življenje je tvoje, Potovanje duš in podobne. Tako sem se že nekako pripravil ali sprijaznil z dejstvom, da verjetno na drugem svetu res ni tako slabo, da bo cel žur ...« se spet smeje. Tudi humor mu je pomagal preživeti.

A ko ga vprašam, kaj se mu je zdelo najhujša izkušnja, je odgovor presenetljiv:

»Najhuje je bilo, da me ljudje niso prepoznali. Ves čas zdravljenja sem poskušal biti kar se da aktiven, delal sem in veliko potoval. Zvečer sem se šel zabavat. In ko sem gologlav ter brez obrvi in trepalnic stopil do prijateljev, spregovoril besedo ali dve – me niso spoznali; šele ko sem zares začel uporabljati svoje glasilke, so spoznali izdajalski radijski glas. Sicer pa ni bilo kaj dosti ljudi okoli mene, ko sem zbolel. Kakšnih pet prijateljev me je res obiskovalo, drugih ni bilo od nikoder.« O raku je tudi sam slišal veliko groznic zgodb. »Ampak zdi se mi, da bi morali raka preimenovali iz tiste 'usodne' v 'kronično' bolezen.«

Ob tem prizna, da mu je bilo veliko težje, ko je gledal mamo, kako se bori z rakom, kot denimo, ko je bil sam v enakem položaju. Verjetno se je enako počutila mama, ki je bila ves čas ob njem med okrevanjem. Spomni se, kako je bilo razpoloženje v bolnišnici enkratno, dokler niso dobili obiskov. »Vidiš, kako neka mama joče in oče drugega steče ven, ker ne more zadržati solz. To te res vrže.«

KAVA IN CIGARETA – REŠITELJICI

»Čeprav je bila mama kadilka, ki je zbolela za rakom pljuč, me to ni izužilo,« priznava Gorazd Dominko. »Cigarete in kava so mi pomagale zdržati najhujše faze zdravljenja. Moja terapija je bila zelo agresivna, zdravila sem dobival 125 ur oziroma pet dni neprestano. Potem sem dva tedna prihajal k sebi in šel ponovno na cikel kemoterapije. Ko te odklopijo, je šele grozno. Približno tako se počutiš, kot da bi štiri dni vase vlival poceni vodko, potem pa bi te nekdo še fajn prebotal,« v obarvanem jeziku pove Gorazd, ki sicer goji ljubezen do pravilne zborne izreke. Približno osem mesecev je neprestano bruhal, na koncu samo še zjutraj po prvi kavi in paru cigaret. A vseskozi ga je gnala želja po obredu ob kavi in nikotinu.

Čeprav so onkologi zmajevali z glavo, ga je edino to postavilo na utrujene noge in svež zrak pred Onkološkim inštitutom. Gorazd se spominja, kako so se s sotrpini na oddelku H zabavali, sploh ob začetnih ciklih, ko je bilo energije še relativno veliko. »Moram priznati, da sem bil med starejšimi v sobi (pa je letos dopolnil 34 let!). Hormoni delajo, sicer v zoženi obliki zaradi vseh pomirjeval in tablet, ampak veliko smo se smejali in se šalili s sestrami. Sestre in bratje na onkologiji so res zlati. Pivo smo 'švercali' v sobe – pa nam tega osebje ni zamerilo, saj tako nismo mogli odvajati vode. Tudi to je ena bolj zoprnih zadev pri kemoterapiji.

**»KAR NAPREJ SO NAM
MERILI KOLIČINO URINA,
DAJALI SO NAM
ODVAJALA, KATETER ...
IN JA, OB ČETRTEM CIKLU
SE ZABAVA USTAVI IN
ZGOLJ LEŽIŠ KOT
PREŽGAN KUP MESA.«**

Kar naprej so nam merili količino urina, dajali so nam odvajala, kateter ... In ja, ob četrtem ciklu se zabava ustavi ter zgolj ležiš kot prežgan kup mesa.«

A je zdržal, pokonci ga je držala misel na potovanja. Med terapijami se je poglobil v svoj svet, pregledoval fotografije, ki jih je naredil na številnih potovanjih, in pisal reportaže. Že trinajsti dan po prvi kemoterapiji je bil v Istanbulu. Tam si je prvič pobril lase, ki so začeli izpadati kot posledica zdravljenja. Potem si je obljubil, da bo šel po končanem zdravljenju na Portugalsko. In res je šel.

»Sicer res nisem bil v najboljši kondiciji, kar se je pokazalo na vseh klančinah, ki jih premore portugalska prestolnica, ampak v meni je bila želja odkrivati svet. Pa govoril sem si, da še ni prišel moj čas. Bistveno je to, da ne veš, koliko časa še imaš. In se ti zdi, da moraš kar najbolj izkoristi življenje. Nikoli prej, pa tudi ne zdaj, nisem imel take želje, da bi šel ven, žurat, da bi ustvarjal, dosegel nekaj posebnega.« Tudi delal je, kolikor je le lahko (že leta je honorarni sodelavec RTV Slovenija), tudi zato, ker dela po avtorski pogodbi že 15 let in mora poskrbeti za svoj obstoj.

O svoji izkušnji govori, kadar ga kdo kaj vpraša. Ugotovil je, da te vrste raka sploh ni tako malo, le da večina o tem noče govoriti. »Sploh ne želim, da se o meni govori samo v povezavi z rakom, saj sem v življenju počel, ustvaril in naredil veliko več kot le prebolel raka, čeravno je slednje zagotovo najdragocenejša diploma.«

Na kontrolo mora hoditi na vsaka dva meseca, slikajo mu pljuča, opravijo punkcijo. Za zdaj je vse v redu. Ob tem pa Gorazd Dominko prostodušno prizna: »Po raku ne živim nič kaj bolj zdravo. Res pa si večkrat rečem: Kaj me briga! Minilo me je ugajati vsem za vsako ceno. In ja, vse življenje sem se moral za vsako stvar boriti, tudi za dušni mir. Zdaj upam, da si ga zaslužim.«



BREZ ZDRAVJA NI RAZVOJA!

Piš in foto: novinarski krožek Univerze za tretje življenjsko obdobje

ZDRAVJE JE TEMELJNA OSEBNA IN DRUŽBENA VREDNOTA TUDI V SEDANJIH TEŽKIH ČASIH, KO SE ZAVEDAMO, DA JE TREBA ZATEGNITI PAS IN VARČEVATI POVSOD, TUDI V ZDRAVSTVU. AMPAK KAKO IN KJE VARČEVATI V TEM ZAHTEVNEM, OBČUTLJIVEM SISTEMU, DA NE BO ŠKODA VEČJA OD PRIČAKOVANE KORISTI?

JASNA TEPINA,
NOVINARKA RTV

SLOVENIJA. BOJIM SE, DA BO NOVA VLADA ZAČELA VARČEVATI PRI PACIENTIH, KJER SE NAJMANJ PRIVARČUJE IN SE DELA NAJVEČJA ŠKODA. VARČEVATI BI MORALI DRUGJE, PRI JAVNIH RAZPISIH IN JAVNIH NAROČILIH, POISKATI BI BILO TREBA TUDI NOTRANJE REZERVE. S SMOTRNO ORGANIZACIJO DELA IN VEČJO DISCIPLINO ZDRAVNIKOV, KI VEČKRAT DELAJO NA RAZLIČNIH KONCIH, BI SE DALO VELIKO PRIVARČEVATI. PRAV TAKO BI MORALI LJUDJE TUDI SAMI POSKRBE TI ZA SVOJE ZDRAVJE Z ZDRAVO PREHRANO IN GIBANJEM TER SI TEŽAVICE POZDRAVITI SAMI, Z ZDRAVIM NAČINOM ŽIVLJENJA. NI TREBA ZA VSAKO STVAR VZETI ANTIBIOTIKA. ZDRAVILA, KI JIH NE POJEMO, SE KOPIČIJO IN KONČAJO KDOVE KJE.



MILENA MORAČA, OPERNA
PEVKA, PRVAKINJA
LJUBLJANSKE OPERE.

DANES JE TAKO, DA LAHKO Z DENARJEM KUPIŠ ZDRAVJE, VČASIH CELO ŽIVLJENJE. NAŠI POLITIKI TRDIJO, DA IMAMO ODLIČEN ZDRAVSTVENI SISTEM. TO NE DRŽI. VEDNO VEČ LJUDI JE OGROŽENIH ZARADI VARČEVANJA NA NEPRAVEM MESTU. BOLNIKI SE MORAJO BOLJ ZAVEDATI SVOJIH PRAVIC IN JIH UVELJAVLJATI. NI PRAV, DA NAM ZDRAVNIKI ZAMOLČIJO, KOLIKO NOVIH ZDRAVIL IN NAČINOV ZDRAVLJENJA UPORABLJAJO PO SVETU, ŠE POSEBNO, KO SO V NAŠIH USTANOVAH IZČRPA NE MOŽNOSTI ZA OZDRAVITEV. MOTI ME, DA JE VSAK DAN VEČ ZDRAVIL NA RECEPT, KI JIH MORAMO DOPLAČATI ALI KUPITI SAMI. VEDNO BOLJ POREDKO DOBIMO TUDI NAPOTNICO ZA LABORATORIJ, ZDRAVNIK MORA VARČEVATI ŽE PRI OSNOVNIH LABORATORIJSKIH PREISKAVAH. PREJ JE DRŽAVA BOLJE SKRBELA ZA NAŠE ZDRAVJE.



Dokler smo zdravi, morda premalo razmišljamo o tem, da lahko varčevalni ukrepi v zdravstvu nekega dne prizadenejo tudi nas, ko bomo potrebovali vrhunske, težko dostopne in drage zdravstvene storitve. Kaj menijo o tem vprašanju, smo vprašali nekaj udeležencev prireditve, na kateri so razglasili Slovenko leta 2011.

NIHČE NE MORE OSTATI RAVNODUŠEN OB NAPOVEDIH O NAČRTOVANEM OMEJEVANJU IN ZMANJŠEVANJU PRAVIC BOLNIKOV, ZARADI KATERIH OBSTAJAJO AMBULANTE IN BOLNIŠNICE, ZDRAVNIKI, MEDICINSKE SESTRE IN VSI DRUGI IZVAJALCI TER MENEDŽERJI ZDRAVSTVENEGA SISTEMA.

JELKA REICHMAN,
ILUSTRATORKA, SLOVENKA

LETA 2011. VEMO, DA JE TREBA VARČEVATI, IN MORDA SE DRŽAVLJANI TEGA ŠE NAJBOLJ ZAVEDAMO. STA PA DVE PODROČJI, ZA KATERI MENIM, DA VARČEVANJE IN ZMANJŠEVANJE PRAVIC NISTA UMEŠTNI. TO STA IZOBRAŽEVANJE IN ZDRAVSTVO. BREZ IZOBRAZBE IN ZDRAVJA NI RAZVOJA. GOTOVO JE TUDI V ZDRAVSTVU MOGOČE MARSIKAJ PRIHRANITI PRI ORGANIZACIJI IN STROŠKIH, DOSTOPNOST DO ZDRAVSTVENIH STORITEV PA MORA OSTATI ENAKA ZA VSE. POMISLIMO NA OTROKE, UPOKOJENCE Z NIZKO POKOJNINO, NEZAPOSLENE, DELAVCE Z NEKAJ STO EVRI PLAČE. KAKO NAJ SI SAMI PLAČUJEJO ZDRAVSTVENE STORITVE ALI ZDRAVILA, KO PA SE KOMAJ PREŽIVLJAJO? NAJ SE VARČUJE NA DRUGIH PODROČJIH, SAJ IMAMO DRŽAVLJANI VTIS, DA SE DENAR MARSIKJE MEČE STRAN.



MOJCA BESENIČAR,
AKADEMSKA SLIKARKA
IN MODNA

OBLIKOVALKA. UPAM, DA NE BO VARČEVANJA V ZDRAVSTVU, ČE PA ŽE MORA BITI, NAJ NE BO PRI PACIENTIH, KI SO ŽE TAKO PRIZADETI. PRAV TAKO NAJ NE BO

VARČEVANJA PRI ZDRAVNIKI, KI SO VRHUNSKI, IN PRI SESTRAH, KI SO PRAV TAKO NUJNO POTREBNE. RES NE VEM, KJE BI SE DALO KAJ PRIVARČEVATI, MORDA PRI MATERIALU IN BOLJ SMOTRNEM NAKUPU MEDICINSKIH PRIPOMOČKOV? NAJBOLJŠE VARČEVANJE V ZDRAVSTVU JE DOBRA PREVENTIVA, KI NEDVOMNO DELUJE, ZATO BI LAHKO KAJ PRIVARČEVALI Z VEČJO PODPORO PROGRAMOM, KI IZVAJAJO PRESEJALNE TESTE (DORA, SVIT, ZORA), Z OZAVEŠČANJEM LJUDI, DA BODO BOLJ SKRBELI ZA SVOJE ZDRAVJE, IN S PODPIRANJEM DRUŠTEV, KI POMAĞAJO BOLNIKOM TER SE UKVARJAJO S PREVENTIVO.

IVO GODNIČ, GLEDALIŠKI

IGRALEC. V ZDRAVSTVU SE NE DA VEČ VARČEVATI, TEMVEČ BI MU MORALI ŠE KAJ DATI. BOLNIKI SO V AMBULANTAH MANJ KOT ŠTEVILKE. JAZ IMAM ŠE SREČO, KER ME ZDRAVNIKI POZNAJO IN IMAM NA TA RAČUN KAKŠEN PRIVILEGIJ; MORDA ME TUDI BOLJ RESNO OBRAVNAVAJO. ZDRAVSTVO JE V TEJ DRŽAVI NAJBOLJ NA DNU, NAD TEM SEM ZELO RAZOČARAN. ZDRAVNIKE BI MORALI MOTIVIRATI IN JIM HKRATI POVEDATI, DA NISMO BOLNIKI ZARADI NJIH, AMPAK OBRATNO. MISLIM PA, DA NI PROBLEM DENAR, SAJ SO ZDRAVNIKI V NAŠI DRŽAVI PO VEČINI KAR DOBRO PLAČANI. FARMACIJA JE TISTA, KI POBERE NAJVEČ DENARJA IN DOLOČA CENE ZDRAVIL. MORDA BI SE TU KAJ DALO NAREDITI, VENDAR SE NA TO NE SPOZNAM.



VILMA NOVAK, MEDICINSKA
SESTRA, BABICA V
LJUBLJANSKI PORODNIŠNICI
IN PROSTOVOLJKA.

TRIDESET LET DELAM V PORODNIŠNICI, PA JE VSAKO LETO MANJ DENARJA. PREMALO GA JE CELO ZA NUJNE MEDICINSKE APARATE IN PRIPOMOČKE; V PORODNIŠNICI SMO MARSIKAJ DOBILI LE PO ZASLUGI DONACIJ. VARČUJEMO ŽE VES ČAS, ZLASTI TO OBČUTIMO MEDICINSKE SESTRE IN STREŽNICE, KI SE MORAMO POGOSTO ZNAJTI KAR SAME. VARČUJEMO NA PRIMER TUDI PRI FLOMASTRIH, S KATERIMI ZAPIŠEMO IME PACIENTKE NA POSTELJI. SESTRE V LAKTARIJU SMO OB POMOČI DONATORJEV IN MAMIC, KI SO PRI NAS ČRPALE MLEKO ZA NAŠE ZA DLAN VELIKE OTROKE, SAME DOKUPILE NEKAJ PRIPOMOČKOV IN UREDILE LAKTARIJ V ŽIVAHNIH BARVAH. SICER PA SE VELIKO GOVORI O TEM, DA JE DENARJA ZA ZDRAVSTVO DOVOLJ, SAMO RAZPOREJEN NI PRAVILNO.





JAN PLESTENJAK, PEVEC IN GLASBENIK. NE VEM, KAKO BI VARČEVALI V ZDRAVSTVU. ŽE SAMA IDEJA JE ZGREŠENA. VLADA ZMANJŠUJE SOCIALNO VARNOST. POSLEDICA TEGA JE POVEČANO ŠTEVILO NEZAPOSLENIH IN TISTIH, KI SO NA PRAGU REVŠČINE. KOT

GLASBENIK SEM VELIKO MED LJUDMI IN VIDIM, DA JE POMANJKANJE ŽE NAČELO MORALO IN ZDRAVJE LJUDI. POLITIKA NAJ NAPRAVI VSE, DA BO VRNILA DRŽAVLJANOM ZAUPANJE IN OPTIMIZEM. TAKO BO ZDRAVSTVENA BLAGAJNA NAJVEČ PRIVARČEVALA. KLJUB PREVENTIVNIM PROGRAMOM IN SPODBUJANJU K ZMERNEMU NAČINU ŽIVLJENJA POTREBUJEMO UČINKOVITO, VSEM DOSTOPNO ZDRAVSTVO. NAVSEZADNJE PLAČUJEMO V TA NAMEN OBVEZNO IN DODATNO ZAVAROVANJE.



MILENA ZUPANČIČ, DRAMSKA IGRALKA. KADAR SLIŠIM, DA MORAMO VARČEVALI V ZDRAVSTVU, SE VZNEMIRIM. ZDRAVJE DRŽAVLJANOV JE DOBRINA, KI NE PRENESE ZMANJŠEVANJA SREDSTEV. IMELI SMO ODLIČNO, BREZPLAČNO ZDRAVSTVENO VARSTVO. ČLOVEKU, KI ZBOLI V

DANAŠNJEM ČASU, PA NI LAHKO. NAJHUJE JE TISTIM Z NIZKIMI DOHODKI IN ZAPOSLENIM ZA DOLOČEN ČAS. ČEPRAV SO BOLNI, NE OSTANEJO DOMA IZ STRAHU, DA BODO OB DELO IN ZNATEN DEL DOHODKA. IZ SPLOŠNIH AMBULANT PA PRIHAJA OČITEK, DA HODI VEČINA LJUDI BREZ POTREBE K ZDRAVNIKU. TO JE NEPREMIŠLJENA IZJAVA, KI MARSIKOGA NAPELJE K TEMU, DA SI POMAGA Z DOMAČIMI ZDRAVILI, KO BI MORAL POISKATI STROKOVNO POMOČ. VSI ŽELIMO BITI ZDRAVI IN DALEČ OD PREPOLNIH ČAKALNIC.

VLASTA JESENIČNIK, NOVINARKA IN TV-VODITELJICA. KER SEM POLDRUGO DESETLETJE ŽIVELA V TUJINI IN SEM SE V SLOVENIJO VRNILA PRED NEKAJ MESECI, RAZMER V ZDRAVSTVU NE POZNAM DOVOLJ. ŽATO BI TEŽKO OCENILA, KJE IN KAKO BI LAHKO NAJVEČ PRIVARČEVALI. PREPRIČANA PA SEM, DA PRIVATIZACIJA JAVNEGA ZDRAVSTVA, TAKO KOT SMO JO DOSLEJ IZVAJALI PRI NAS, NI NAJBOLJŠA REŠITEV. ZA SVOJE ZDRAVJE LAHKO MARSIKAJ STORIMO TUDI SAMI, VENDAR PO VRNITVI IZ ZDRUŽENIH DRŽAV AMERIKE OPAŽAM, DA SE TUDI PRI NAS ŠIRI »DEBELOST PO AMERIŠKO«, KOPIČENJE KILOGRAMOV OKOLI PASU IN BOKOV ZARADI NEZDRAVE PREHRANE IN POMANJKANJA GIBANJA. ŠE VEDNO SE PREMALO LJUDI REDNO UKVARJA Z REKREACIJO, ZDRAVA HRANA PA JE ZARADI VIŠJIH CEN MARSIKOMU NEDOSTOPNA.



NATAŠA PIRC MUSAR, INFORMACIJSKA POOBlašČENKA. KOT INFORMACIJSKA POOBlašČENKA VEČKRAT DOBIVAM VPRAŠANJA, PRIPOMBE IN PRITOŽBE LJUDI V ZVEZI Z ZDRAVSTVOM. ZELO NAROBE JE, DA SMO V ZDRAVSTVU DOPUSTILI ANOMALIJE, KAKRŠNI STA NA PRIMER NEFUNKCIONIRANJE SISTEMA ČAKALNIH VRST IN MOŽNOST, DA IMAJO ZDRAVNIKI, KI DELAJO V JAVNEM ZDRAVSTVU, DVE ALI CELO VEČ ZASEBNIH AMBULANT, ZATO SE DOGAJA, DA JIH NA REDNEM DELOVNEM MESTU NI NAJTI VSEH OSEM UR. TUDI V ZDRAVSTVENEM SISTEMU OBSTAJAJO KORUPCIJA IN ELITE, KI SO V NAVEZI S FARMACEVTSKIMI DRUŽBAMI IN PRODAJALCI OPREME. ZA DELOVANJE ZDRAVSTVENEGA SISTEMA IN VARČEVANJE SO ODGOVORNI VSI ZAPOSLENI. NAJVEČ PA LAHKO IN MORAJO STORITI ZDRAVSTVENI MENEDŽERJI, KI JIH DOSLEJ LASTNIK, TOREJ DRŽAVA, K TEMU NI DOVOLJ SPODBUJAL.

KAKO VARČUJEMO

Piše: Metka Klevišar

VERJETNO JE BILO VARČEVANJE ZA NAŠO GENERACIJO NEKAJ SAMOUMEVNEGA, BREZ ČESAR BI TEŽKO PREŽIVELI. ČASOV PO DRUGI SVETOVNI VOJNI PRAV GOTOVO NE MOREMO PRIMERJATI Z DANAŠNJI. PRAVZAPRAV SMO BILI OD TAKRAT NAPREJ NAVAJENI, DA NAM JE ŠLO KORAK ZA KORAKOM VEDNO BOLJE. NO, VERJETNO NE RAVNO VSEM IN V VSEH POGLEDIH, V MARSICHEM PA TO GOTOVO DRŽI. O TAKŠNEM VARČEVANJU, KOT SMO GA POZNALI TAKRAT, NI VEČ SLEDU.

Varčevanje seveda ni pomembno samo v osebnem življenju, ampak tudi v celotni družbi, na vseh področjih.

Zdravstvo je morda eno najtežjih, najbolj zapletenih področij. Medicina vedno bolj napreduje in je dosegljiva ali naj bi bila vedno večjemu številu ljudi. Vse to pa tudi veliko stane in pojavljata se vprašanja, od kod vzeti dovolj denarja za vse in kako zagotoviti, da bi bili vsi zadovoljni in deležni primerne zdraviljenja. Nekaj, kar ne more biti nikoli zadovoljivo rešeno.

Kako najti rešitev? Odgovor iščejo mnogi za to odgovorni in usposobljeni po vsem svetu in ga ne najdejo. Meni se seveda še sanjati

ne more, kakšna bi lahko bila rešitev. Mi pa pri tem prihajata na misel dve stvari, ki morda nista tako nepomembni. Veljata ne samo za zdravstvo, ampak tudi za vsa druga področja.

Veliko bi se dalo privarčevati, če bi vsak človek ravnal povsod, doma, na delovnem mestu, v okolju, kjer živi, tako, kot da gre za njegov denar. Potem ne bi bilo nepotrebnega razmetavanja sredstev, ko imaš vtis, da ljudje živijo z občutkom, da jemljejo iz polne vreče brez dna. S skrbno porabo, tudi pri drobnih, na videz nepomembnih stvareh, se da privarčevati veliko. Drugo področje, ki po svoje sploh ni povezano z denarjem, pa je za varčevanje

vednarle pomembno, so naši medsebojni odnosi. Če bi bili odnosi med bolniki in zdravstvenim osebjem boljši, bi bilo tudi zdravljenje boljše in cenejše. O tem sem globoko prepričana. Pa še ljudje bi bili bolj zadovoljni, tudi zdravniki in zdravstveno osebje. Morda bi tako lahko odpadla marsikatera draga preiskava ali zdravlilo, brez škode za bolnika. Ali pa celo v njegovo dobro.

Vsega tega se moramo učiti, že od malega naprej. Pa ne tako, da na račun učenja mnogi spet veliko služijo. Kako lahko vse ljudi spodbudimo k takšnemu učenju, pa je spet drugo vprašanje.





DOBRO ZA RAVNOTEŽJE

Piše: Alenka Lobnik Zorko, ilustracije: Nadja Šinkovec

OBČUTEK ZA RAVNOTEŽJE JE ENA TISTIH LASTNOSTI TELESNA, KI ZAČNEJO Z LETI POGOSTO PEŠATI. TO SE LAHKO ZGODI TUDI NENADOMA; PO NESREČI, BOLEZNI, OPERACIJI, DOLGOTRAJNEM ZDRAVLJENJU ALI TELESNI NEDEJAVNOSTI. ČEPRAV SO VZROKI RAZLIČNI IN SE VELIKOKRAT, NE GLEDE NA VZROKE, RAVNOTEŽJE SPET POVRNE, VEDNO NI TAKO. VENDAR PA IMA ČLOVEŠKO TELO NEVERJETNE MOŽNOSTI OBNOVE, ČE SMO MU LE PRIPRAVLJENI POMAGATI. KAKO?

Vaje za ravnotežje spoznamo, ko gre zares. Te so precej standardne in nam jih pokaže na primer zdravnik nevrolog ali pa jih pokažejo na rehabilitaciji. A tudi joga vsebuje položaje, ki so lahko za človeka, ki ima z ravnotežjem težave, primeren izziv. Z določenimi asanami lahko na primer počasi in vztrajno ter do neke mere

ravnotežje ohranjamo in izboljšujemo. Zaporedij teh vaj oziroma asan je kar nekaj, tokrat morda poskusite predlagane. Delujejo. Preverjeno!

POSKRIBITE ZA IDEALNE RAZMERE

Preden se boste spoprijele s temi položaji, vedite tudi, da je zelo pomembno, da pri njihovem izvajanju ne odložite očal ali leč, če jih nosite, da bi bolje videle svojo okolico. Dober vid je namreč za ravnotežje zelo pomembna lastnost. Pa še nekaj je pomembno: občutek za ravnotežje prek dneva niha in je zelo odvisen od tega, ali smo utrujene ali ne, našega razpoloženja, na primer stresa itd. Zato izberite za izvajanje vaj okoliščine, ki so za vas idealne. Torej očala ali leče in trenutke največje spokojnosti in umirjenosti. Tako bo šlo lažje, napredek bo očitnejši, veselje in motiviranost pa tudi. Poskrbite še za stabilno, torej ne drsečo podlago. Čeprav izvajamo jogo bose ali v nogavicah, pa bi bilo v primeru hujših težav z ravnotežjem oziroma pri negotovosti stojmo blizu stene, mize ali ograje, ki nam bo, če bo treba, ponudila oporo. To pa bili približno vsi pomembnejši napotki, ki sodijo k izbrani temi. Začeti, nadaljevati in ne obupati. Krepitev ravnotežja potrebuje vztrajnost, ki se bogato poplača.

Položaj gore: stojimo na ravni podlagi, stopala so vzporedno in v širini bokov, kolena blago pokršena, trebuh potegnemo rahlo, ampak res rahlo



GORA

navznoter, s čemer 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, na vrhu glave, tudi iluzija, da nas nekdo nežno z nevidno nitko vleče navzgor proti stropu ali nebu. Neverjetno, tudi iluzija oziroma vizualizacija nevidnega pomočnika nam pomaga k ravnotežju. V tem stabilnem in hkrati sproščenem 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), je čas, da položaj zapustimo, kar pomeni, da telo premaknemo ali rahlo sklonimo glavo. Sicer pa je gora izhodiščni položaj za naslednjo asano.

Stol: ob VDIHU dvignemo roki vzporedno nad glavo, nato pa se ob IZDIHU začnemo s pokrčenimi koleno spuščati nazaj in navzdol na namišljeni stol. Ob tem potegnemo trebuh rahlo navznoter, s čimer dajemo oporo ledvenemu delu hrbtenice, mišice v presredku stisnemo.



DREVO

**STOL**

Obmirujemo v nekakšnem polpočepu in pazimo, da kolena ne segajo prek nožnih prstov, sicer bi jim škodovali. S stolom krepimo predvsem mišice nog, kar jasno čutimo, a tudi mišice hrbta in rok. Če roke ali rok ne moremo samostojno dvigniti nad glavo, dlani združimo. Tako bo roka na zdravi strani pomagala oslavljeni roki na bolni. Ali pa si bosta roki družno v pomoč, saj je položaj telesno precej zahteven. V položaju ostanemo nekaj vdihov in izdihov, nato se vrnemo v položaj gore.

Drevo: v položaju gore najprej preverimo občutek prizemljenosti skozi obe stopali, nato pa zavestno preložimo teža telesa na desno, podporno nogo. Bok desne noge ostane čim bolj poravnana. Stopalo leve noge prislonimo na notranjo stran gležnja desne noge, pri čemer levo koleno rahlo pokrčimo; ali pa prislonimo stopalo više na meča ali celo nad koleno podporne noge, pri čemer pazimo, da je koleno pokrčene leve noge obrnjeno navzven, da sta torej kolka poravnana. Ob opisanim manevru dvignemo ob VDIHU roki od strani navzgor in ju nad glavo združimo. Ramena potisnemo rahlo nazaj in navzdol. V položaju drevesa nepremično zremo v izbrano točko nekje pred seboj na tleh ali nekoliko više, kar nam pomaga ohranjati ta zahtevni ravnotežni položaj. Mirno dihamo. V položaj gore se vračamo z IZDIHOM, z rokami zakrožimo od

strani, stopalo dvignjene noge odložimo na tla. Oči zapremo (ali tudi ne) in skušamo občutiti razliko v dojemanju levega in desnega stopala. Potem naredimo položaj drevesa še na drugo stran.

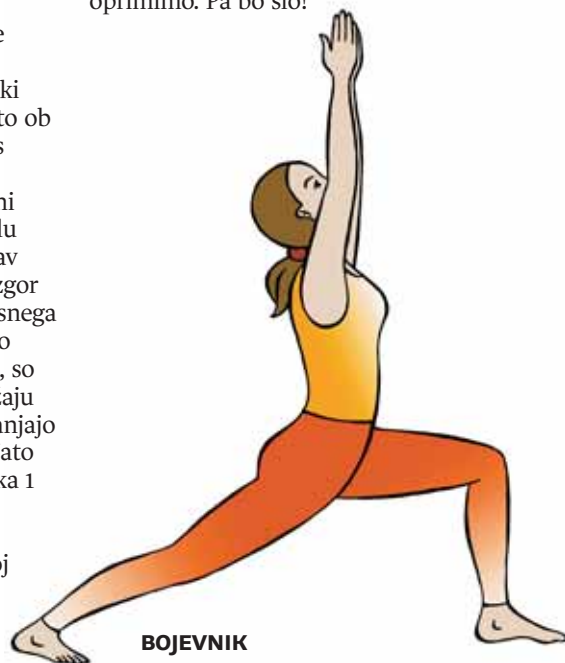
Polovični stoječi predklon: izhajajoč iz položaja gore z dvignjenimi rokami stopimo z levo iztegnjeno nogo daleč nazaj, pri čemer obrnemo stopalo rahlo navzven (za boljše ravnotežje), roki dvignemo, VDIHNEMO ter se ob IZDIHU z iztegnjeno hrbtenico in ravnim ledvenim delom z rokami pred seboj spuščamo v predklon. Ves čas imejmo v mislih, da bi se rade s trebuhom dotaknile stegen. Ko čutimo, da smo v kolkih nekako »obviseli«, spustimo vrat in glavo, ki bosta v idealnem položaju pristala ob kolenu ali nekoliko nižje. In kam z rokami? Lahko jih položimo na tla, levo in desno od stopala, na golen; lahko ju »nesemo« nazaj za hrbet, prepletemo in dvignemo ali pa, kot kaže risba, dlani združimo v položaj, ki se imenuje namaste na hrbtu. Z dvigom rok bomo predklon še nekoliko poglobile. Položaj dvignjenih rok je posebno primeren za tiste, ki imajo težave z limfedemom. Iz položaja se vrnemo ob VDIHU (presredek in trebušne mišice nekoliko stisnemo), nato nogi zamenjamo. S to asano povečujemo gibljivost hrbtenice naprej, krepimo sprednjo nogo in prsni koš (če so roke dvignjene), raztezamo zadnjo. Je pa seveda ta položaj kar hud zalogaj za ohranjanje ravnotežja – a njegova krepitev je naš namen.

Bojevnik: iz položaja gore, ki konča poglavje polovičnega stoječega predklona, stopimo z desno nogo nazaj, stopalo obrnemo nekoliko navzven (za boljše ravnotežje) in se v položaju dobro prizemljimo. Ob VDIHU dvignemo roki visoko nad glavo, dlani združimo, nato ob IZDIHU ramena nekoliko spustimo, s čimer sprostimo vrat; pokrčimo levo koleno in se spustimo v visoki izpadni korak. Ko čutimo, da smo se v predelu kolkov dobro uravnovesile, pravzaprav zasidrale, se začnemo od spodaj navzgor – torej v smeri od medenice, prek prsnega koša, nato pa še vratu in glave – rahlo nagibati nazaj. Zadnje, kar dvignemo, so oči, usmerjene proti dlanem. V položaju mirno dihamo in prek stopal, ki ohranjajo stik s tlemi, ohranjamo ravnotežje. Nato nogi zamenjamo. S pomočjo bojevnika 1 telo izdatno krepimo, negujemo ravnotežje, z dvignjenimi rokami olajšamo odtokanje limfe. Če je zastoj limfe naša težava, dvignjene dlani nekajkrat čvrsto stisnimo v pest in sprostimo.

**POLOVIČNI
PREDKLON**

RAVNOTEŽJE ZAHTEVA OSREDOTOČENOST

Ravnotežni položaji zelo lepo in razumljivo ponazarjajo, kako je za telesno ravnotežje potrebna tudi umska osredotočenost. Potreben je tudi osredotočen pogled, ki nas dobesedno »priveže« ali »poveže« z določeno točko, v katero usmerimo pogled. Ravnotežni položaji so tisti položaji, ki jih izvajamo lažje in bolj zanesljivo, če pritegnemo k sodelovanju torej tudi čutilo, ki se imenuje oko. Takole podprti imamo tudi večje zaupanje vase in v položaj, ki smo ga zgradile. Vendar pa vse ni tako preprosto in idealno ter včasih kljub trdnim namenom ne bo šlo. Drevo bo majavo, prav tako predklon in bojevnik. Ne izgublajmo zaupanja vase, ne zapirajmo poglavja, ki se imenuje joga, ampak stopimo k steni ali h kaki drugi opori in se nanjo naslonimo ali se je oprimo. Pa bo šlo!

**BOJEVNIK**



EUROPA DONNA

Spoštovane članice in člani Europe Donne, vabimo vas na 14. redno letno skupščino,

ki bo v **četrtek, 15. marca 2012, ob 15. uri** v Jakopičevi dvorani
Zavoda za zdravstveno zavarovanje Slovenije, Miklošičeva cesta 24, Ljubljana.

DNEVNI RED:

1. Odprtje skupščine.
2. Izvolitev delovnega predsedstva in delovnih teles skupščine.
3. Pozdravni nagovor predstavnika Ministrstva za zdravje RS.
4. Pozdravni nagovor generalne direktorice Onkološkega inštituta Ane Žličar.
5. Kratko predavanje strokovnega direktorja Onkološkega inštituta Janeza Žgajnarja: Spremljanje in kontrola bolnic z rakom dojk v Sloveniji.
6. Poročilo Maksimiljana Kadivca, vodje programa DORA, o izvajanju programa v Sloveniji.
7. Poročilo za poslovno leto 2011.
8. Poročilo nadzornega odbora.
9. Razprava o poročilih za poslovno leto 2011.
10. Sklepanje o poročilih za poslovno leto 2011.
11. Delovni program in finančni načrt za poslovno leto 2012.
12. Razprava in sklepanje o delovnem programu in finančnem načrtu za leto 2012.
13. Razno.

DRUŽENJE:

Veselim se vaše udeležbe, saj verjamemo, da lahko skupaj storimo še več, saj več glav snuje boljše rešitve. Z vašimi predlogi, željami in pogledi na delovanje organizacije in zastavljene načrte bomo še boljši, močnejši, uspešnejši in bolj prepoznavni. Veselimo se srečanja in vas v pričakovanju snidenja lepo pozdravljamo!

Predsednica: Mojca Senčar

EUROPA DONNA (Pristopna izjava)

S podpisom potrjujem, da želim postati član/ica Europe Donne - Slovenskega združenja za boj proti raku dojk

Ime in priimek:

Datum rojstva:

Naslov:

Kraj:

Področje dela, ki me zanima:

Poklic:

Telefon:

Elektronski naslov:

Podpis:

Datum:

Izpolnjeno pristopno izjavo pošljite na naslov:
EUROPA DONNA, Zaloška cesta 5, 1000 Ljubljana, ali po faksu na številko 01 231 21 02.
Po prejeti pristopni izjavi boste prejeli položnico za članarino, ki za leto 2012 znaša 10 evrov.

Pristopno izjavo najdete tudi na spletni strani:
http://www.europadonna-zdruzenje.si/kdo_smo/člani

