

NOVICE EUROPA DONNA

REVIJA ZA ZDRAVE IN BOLNE – LETNIK 12 – PRILOGA NIKE

13. 6. 2012, ŠTEVILKA 46

EUROPA



DONNA

- VODNIK PO PRAVICAH BOLNIC Z RAKOM DOJK
- NI SE DOBRO PODREDITI BOLEZNI
- INTERVALNI RAK
- BOJ V DVOJE

NASLEDNJA ŠTEVILKA
NOVIC ED IZIDE
5. 9. 2012



HVALA, MARJETKA!

Še sredi lanskega novembra, na seminarju Europe Donne v Portorožu, je prof. dr. Marjetka Uršič Vrščaj, dr. med, specialistka ginekologije in porodništva na Onkološkem inštitutu v Ljubljani, s svojim bogatim strokovnim znanjem in veliko mero empatije pojasnjevala udeleženkam, čemu rak dojčk poseže tudi



FOTO: ARHIV NOVIC ED

PROF. DR. MARJETKA URŠIČ VRŠČAJ

v spolnost, kje tičijo vzroki težav in kako jih blažiti. Zadrege s spolnostjo ob raku dojčk je še temeljiteje predstavila v prijaznem pogovoru, ki smo ga objavili v marčevskih Novicah ED. Znanje in dragocene izkušnje je v prvi vrsti razdajala bolnicam, se nenehno izpopolnjevala, raziskovala in spremljala dosežke v onkološki znanosti ter se iskreno veselila vse uspešnejšega zdravljenja rakavih bolnikov. Kot članica in zdravnica je svoj čas in znanje podarjala tudi Europi Donni ter vseskozi podpirala njena prizadevanja za zagotavljanje enakih možnosti zdravljenja raka vsem državljanke in državljanom Slovenije.

Za vse storjeno in podarjeno v imenu vseh članic in članov ED iskrena hvala!

POVABILO K PORAVNAVI ČLANARINE

Spoštovane članice in člani ED!

Za to, da bi lahko nemoteno izvajali program, ki smo ga na nedavni skupščini skupaj zakoličili, je pomemben vsak evro, zato vse, ki tega še niste storili, vljudno prosimo, da poravnate letošnjo članarino, na katero ste ob obilici dela in skrbi nehote pozabili. Višina članarine ostaja nespremenjena, še vedno je 10 evrov. V pomoč pri nakazovanju posredujemo naslednje podatke: prejemnik Europa Donna, Zaloška cesta 5, 1000 Ljubljana. Koda namena: CHAR, namen plačila: članarina 2012.

Št. računa (IBAN): SI00 0201 1005 1154 225. Referenca: SI00 2012. Hvala za razumevanje.



FOTO: TATJANA RODOŠEK

EUROPA DONNA SE ŽE VES ČAS ZAVZEMA ZA TO, DA BI IMELE VSE ŽENSKÉ V SLOVENIJI ENAK DOSTOP DO STORITEV IN ENAKOVREDNO OBRAVNAVO PRI ODKRIVANJU IN ZDRAVLJENJU RAKA DOJČK. NA SLIKI MOTIV Z LETOŠNJE SKUPŠČINE ED.

POJASNILO

Na Europo Donno se je obrnilo več starejših gospa z vprašanjem, ali po 70. letu starosti res niso upravičene do mamografskega slikanja dojčk, saj jim izbrani osebni zdravniki nočejo več izdati napotnice.

Zavod za zdravstveno zavarovanje Slovenije pojasnjuje:

»V skladu z določili 27. člena Pravil obveznega zdravstvenega zavarovanja med preventivne storitve, ki jih zavarovane osebe uveljavljajo pri izvajalcih osnovne dejavnosti, sodi pri ženskah med drugim tudi mamografija enkrat na dve leti pri ženskah po 50. letu starosti in enkrat letno pri ženskah, ki jemljejo hormonske nadomestne preparate več kot pet let. Ženske po 70. letu niso vključene v

program DORA, so pa v skladu z zgoraj navedeno določbo Pravil upravičene do mamografije enkrat na dve leti, napotnico za mamografijo pa zavarovani osebi izda izbrani osebni zdravnik ali ginekolog.«



SPOŠTOVANE ČLANICE IN ČLANI!

EUROPA DONNA SLOVENIJA HODI V KORAK S ČASOM IN DELUJE TUDI NA SOCIALNIH OMREŽJAH. VABIMO VAS, DA SE NAM PRIDRUŽITE NA FACEBOOKU.

WWW.FACEBOOK.COM/EUROPA.DONNA.SLOVENIJA.



FOTOGRAFIJA NA NASLOVNICI S KOLEDARJA EUROPE DONNE, NA SLIKI: NATAŠA GRACER GRAJŽL IZ CELJA

ŠTEJE VSAK TRENUTEK!

Piše: Mojca Senčar, predsednica ED

Pomlad se počasi, a nezadržno posavlja. Sledilo ji bo poletje, temu jesen in nato zima. In tako zopet znova in znova. Če imamo še tako radi ali neradi katerega izmed letnih časov, ga ne moremo niti zadržati niti preskočiti. Prav tako ne moremo preskočiti tega, za večino ljudi neprijetnega in neprijaznega časa, v katerem mnogi zaradi skrbi za osnovno preživetje in za preživetje svojih otrok ne občutijo več božajočih sončnih žarkov prihajajočega poletja, na katere smo sredi mrzle in meglene zime tako čakali.

V tej svoji skrbi za preživetje ne smemo obupati, ne smemo imeti križem rok, ne smemo reči »saj se ne da nič storiti«. Vsak mora najprej začeti pri sebi in trezno pretehtati, kaj lahko naredi za izhod iz krize. Torej: kako lahko pomaga sebi in morda še drugim.

Posameznik, ki se ne vda malodušju in se ozre okrog sebe, zlahka sreča številne ljudi, ki so ohranili občutek za sočloveka, ter odkrije številne organizirane skupine civilne družbe, ki postajajo vse glasnejše, aktivnejše, ki se upirajo nižanju človekovih in socialnih pravic zdravim in bolnim. Ki se borijo za ohranjanje socialne države in solidarnosti, ki se borijo za ohranjanje sedanje ravni zdravstva.

Prav zato smo Europa Donna, Društvo onkoloških bolnikov Slovenije, Europacolon – Združenje za boj proti raku debelega črevesa in danke ter Slovensko združenje bolnikov z limfomom in levkemijo L&L, 13. marca letos, skupaj poslali javni poziv medijem in ministrstvu za zdravje, »v katerem se predstavniki civilne družbe skupaj z bolniki dobro zavedamo, da se bodo določene pravice morale zmanjšati. Ne moremo pristati na to, da bi se z enim samim nepremišljenim ukrepom zmanjšale možnosti preživetja enemu



FOTO: NEVA ŽELEZNIK

samemu kroničnemu bolniku. Pa čeprav smo v kriznih časih!»

Že čez dva dni smo dobili odgovor z ministrstva za zdravje, kjer so zapisali: »Izhodišča ministrstva pri pripravi spremembe ministrstvenih oblik. Med drugim vključujejo tudi zavezo, da spremembe ne smejo ogroziti zdravja državljanek in državljanov in da mora zdravstveni sistem temeljiti na medsebojni solidarnosti ter medgeneracijskem sodelovanju.« Ostanimo pozitivni in verjemimo, da bo tako!

Sicer pa bo ED budno spremljala vsa dogajanja pri spreminjanju zdravstvene politike, še naprej se bo zavzemala za ohranjanje visoke ravni zdravstva, dostopnega vsem. ED bo še naprej posebno skrb namenjala tistim posameznikom, ki se v teh neprijaznih časih ne borijo samo z golim preživetjem, ampak so zaradi bolezni morali začeti razmišljati o svoji minljivosti in začeti življenje doživljati drugače. Naj velja za vse zdrave in bolne: šteje vsak trenutek, ki ga preživimo lepo, v sozvočju s seboj, svojimi dragimi in z okolico. Vsak trenutek, ko v temi ne iščemo svetlobe, je izgubljen.

VSEBINA

- PISMA, OBVESTILA 20
- UVODNIK 21
- POROČILO S SKUPČINE ED 22
- PRAVICE BOLNIC Z RAKOM DOJK – 2. DEL 26
- INTERVALNI RAK DOJK 32
- VPRAŠALNIK 35
- SLADKOR NE SLADKA ŽIVLJENJA 40
- KAKO POVEDATI SLABO NOVICO 42
- SAŠA KARUN Z VISOKEGA PRI KRANJU 46
- REBEKA POTOČNIK IZ SLOVENSKE BISTRICE 47
- META VESEL VALENTINČIČ IZ LJUBLJANE 48
- ZAKONCA GRAH – BOJ V DVOJE 50
- GIBANJE 52
- ČLANSTVO 54

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

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 dojke, Zaloška 5, 1000 Ljubljana, davčna številka: SI17153281, Tisk: SET, d. d., Ljubljana. Naklada: 152.000 izvodov.

ČEDALJE VEČ BOLNIC IN OZDRAVLJENK

Piše: Pavla Rapoša Tajnšek, foto: Tatjana Rodošek in Anton Doma, vsi novinarski krožek UTŽO

»V SLOVENIJI DANES ŽIVI ŽE VEČ KOT DVANAJST TISOČ ŽENSK, KI SMO PREBOLELE RAKA DOJK, ZATO NAM NIKAKOR NI VSEENO, KAKO NAS SPREMLJAJO,« JE DEJALA MOJCA SENČAR, PREDSEDNICA SLOVENSKEGA ZDRUŽENJA ZA BOJ PROTI RAKU DOJK, NA MINULI 14. LETNI SKUPŠČINI EUROPE DONNE, KJER JE BILA OSREDNJA STROKOVNA TEMA POSVEČENA SPREMLJANJU IN KONTROLI BOLNIC Z RAKOM DOJK PO KONČANEM ZDRAVLJENJU.



DELOVNO PREDSEDSTVO 14. REDNE LETNE SKUPŠČINE EUROPE DONNE

Dr. Janez Žgajnar, strokovni direktor Onkološkega inštituta, je v svojem predavanju o tej temi nanizal zgovorne podatke o številu na novo obolelih žensk za rakom dojke in o vztrajnem naraščanju petletnega preživetja bolnic, kar vpliva tudi na hitro povečevanje števila kontrolnih pregledov.

DALJŠE PREŽIVETJE

Rak dojke kljub zmanjšanju umrljivosti še vedno močno ogroža ženske v Sloveniji.

Vsako leto jih za rakom dojke zboli nekaj več kot tisoč, zaradi izboljšane diagnostike in napredka pri zdravljenju pa se podaljšuje petletno preživetje. Leta 1976 je živel v Sloveniji nekaj manj kot 2500 bolnic z rakom dojke, leta 2006 pa že okoli 11.000.

Število žensk, ki so preživele, tako prehiteva število na novo zbolelih. Leta 2008 je na novo zbolelo 1087 žensk, 3700 jih je preživel obdobje od 1 do 5 let po odkritju bolezni, 3200 jih je

preživel od 5 do 9 let, več kot 10 let pa je preživel že 10.000 bolnic.

Več kot 7000 od skupno 12.327 bolnic z rakom dojke je bilo vključenih v kontrolne preglede po končanem zdravljenju. Skupno število kontrolnih pregledov na Onkološkem inštitutu se je v zadnjih letih že povzpelo na več kot sto tisoč. Lani so jih opravili 113.946, zato so letos začeli prenos kontrolnih pregledov nekaterih ozdravljenih bolnic v zunanje ambulante. Za zdaj deluje le ena zunanja ambulanta, in sicer v



DRŽAVNA SEKRETARKA NA MINISTRSTVU ZA ZDRAVJE BRIGITA ČOKL JE UDELEŽENECOM SKUPŠČINE ZAGOTOVILA, DA JE TUDI NJIHOV CILJ OHRANITI JAVNO ZDRAVSTVO KOT POMEMBNO VREDNOTO.

Zdravstvenem domu Ljubljana na Metelkovi ulici. V to ambulanto, ki ima sodoben mamograf in ustrezne specialiste za klinični pregled bolnic, so lani preselili kontrolne preglede prvih 600 ozdravljenih bolnic.

V skladu z novimi strokovnimi smernicami v zunanjo ambulanto preusmerjajo bolnice z neinvazivnimi oblikami raka, ki po petih letih zdravljenja nimajo več hormonske terapije.

Na Onkološkem inštitutu pa bodo tudi v prihodnje opravljali kontrolne preglede bolnic, ki jih še aktivno zdravijo, bolnic z genetsko odvisno boleznijo ali druge bolj ogrožene bolnice ter vse bolnice, ki so zbolele pred tridesetimi leti starosti. Nove strokovne smernice so zmanjšale število preiskav, ki so jih doslej rutinsko opravljali ob kontrolnih pregledih (jetrni testi, pregled krvi na markerje itd.), le na mamografijo in na klinični pregled.

Dr. Žgajnar je zagotovil, da to nikakor ni povezano z varčevanjem, temveč s strokovnimi argumenti. Pokazalo se je namreč, da dodatne preiskave ne prispevajo k podaljšanju preživetja.

Dr. Žgajnar je poudaril, da k odkrivanju bolnic z zgodnejšimi, še ne razširjenimi oblikami raka veliko pripomore preventivni presejalni program DORA, ki pa se nikakor ne uspe razširiti na vso državo in mu ne uspe doseči celotne ciljne populacije. Glede na to, da je v Sloveniji poleg že delujočih mamografov v programu DORA na razpologo še okoli

dvanajst digitalnih in vrsta analognih mamografov ter specialističnih ambulant po različnih zdravstvenih ustanovah, ki tudi opravljajo preglede dojk, je populacija 250.000 žensk, ki jo morebitno rak dojke najbolj ogroža, načeloma dobro pokrita.

V praksi pa opazimo, da mnoge ženske do ustreznega pregleda ne pridejo ali pa pridejo prepozno. Vprašljiva je tudi kakovost obravnave v teh ambulantah, ki ne sledi standardom, kakršne zagotavlja program DORA. Na vprašanje Mojce Senčar, katere so tiste ambulante, ki so kakovostne in bodo torej varne tudi pri kontroli po končanem zdravljenju, je dr. Žgajnar odgovoril, da jih kar nekaj ustreza. Seznam teh ambulant pa bo mogoče objaviti šele po opravljenem dogovoru med plačnikom storitev in izvajalci, ko bo postalo jasno, katere preiskave bo plačnik plačal posameznim izvajalcem. Obstoječe ambulante bi po njegovem prepričanju morali povezati s programom DORA v enoten sistem, ki bo zagotavljal enake standarde. Kot pravi, pa prehod s sedanjega dvojnega sistema očitno ne bo enostaven.

DORA

Europa Donna se že ves čas razvija in se že ves čas razvija za to, da bi imele vse ženske v Sloveniji enak dostop do storitev in enakovredno obravnavo pri odkrivanju in zdravljenju raka dojke, zato podpira širjenje preventivnega presejalnega programa DORA. Vodja tega programa mag.

Maksimilijan Kadivec, dr. med., je poročal o dosežkih tega programa in o tem, kje se zatika pri njegovem izvajanju. V okviru DORE, ki je centralno vodeni program, dosledno upoštevajo evropske smernice o kontroli kakovosti. Te omogočajo postopno zmanjšanje smrtnosti zaradi raka dojke za do 30 odstotkov, saj odkrivajo manjše, netipljive rake v neinvazivni fazi. Prednosti programa so profesionalnost, natančnost, hitrost izvida, dvojno odčitavanje in kakovost opreme. Vsa obravnava je končana v nekaj dneh. Želimo zmanjšanje umrljivosti za rakom dojke v presejani populaciji za 25–30 odstotkov lahko dosežemo le, če se vabilu odzove vsaj 70 odstotkov vabljenih žensk. Dosedanji rezultati programa DORA v Sloveniji so v skladu s pričakovanji in zahtevami evropskih smernic, saj se je doslej na slikanje odzvalo skoraj osemdeset odstotkov vabljenih žensk. Med 34.457 slikanimi ženskami so pri 264 odkrili raka dojke.

Žal pa se program DORA ne širi po načrtih, še vedno je omejen le na Ljubljano, na zasavsko in deloma na osrednjeslovensko regijo.



DR. JANEZ ŽGAJNAR, STROKOVNI DIREKTOR ONKOLOŠKEGA INŠTITUTA, JE OB SPREMEMBAH PRI KONTROLNIH PREGLEDIH OZDRAVLJENK ZATRDIL, DA ZMANJŠANJE ŠTEVILA PREISKAV NA MAMOGRFIJO IN KLINIČNI PREGLED NIKAKOR NI POVEZANO Z VARČEVANJEM, TEMVEČ S STROKOVNIMI ARGUMENTI.

Poročilo s skupščine ED Boj za najvišje standarde še ni končan

Odgovor mag. Kadivca na vprašanje, kdaj bo program DORA končno pokrilo celotno Slovenijo, je bil kratek: »Ko nam bo to omogočeno, bomo to dosegli!« Kot eno od ovir pri uveljavljanju programa je poleg tistih, o katerih je govoril že dr. Žgajnar, navedel še dejstvo, da je Dora »dala skozi« že pet ministrov za zdravstvo in z vsakim je bilo treba na novo začeti pogovore o tem, kako zagotoviti delovanje programa in kako zmanjšati prepreke, ki obstajajo znotraj zdravstvenega sistema.

NEPRECELJIVA EUROPA DONNA

Europa Donna se bo tako morala še naprej boriti za uveljavljanje najvišjih standardov pri zgodnjem odkrivanju in zdravljenju vseh bolnic z rakom dojke. Pri tem jo bo podpiralo tudi ministrstvo za zdravje, ki ima po besedah državne sekretarke Brigite Čokl isti cilj. Državna sekretarka na ministrstvu za zdravje je Europi Donni čestitala za njene dosežke in se ji zahvalila za opravljeno delo pri informiranju, ozaveščanju in motiviranju bolnic z rakom dojke ter širše javnosti. Neprecenljiv je prispevek Europe Donne k zavedanju, da zdrav način življenja in optimizem varujeta pred boleznijo, in njeno vztrajno prizadevanje za najvišje standarde kakovosti pri diagnostiki in zdravljenju raka dojke. Vso pohvalo



MAG. MAKSIMILIJAN KADIVEC, VODJA PROGRAMA DORA, OBLJUBLJA: »PREVENTIVNI PRESEJALNI PROGRAM DORA BO POKRIL OBMOČJE CELOTNE SLOVENIJE TAKO, KO NAM BO TO OMOGOČENO.«

zaslužijo tudi aktivnosti Europe Donne, namenjene mlajšim bolnicam, ki jih je čedalje več, ter program psihosocialne pomoči bolnicam. Zato ni presenetljivo, da je ministrstvo za zdravje v novoustanovljeni programski svet preventivnega presejalnega programa DORA imenovalo tudi predstavnico Europe Donne, z željo, da bi pospešili širjenje programa na območje vse države.

Ob koncu svojega pozdravnega nagovora je državna sekretarka na ministrstvu za zdravje udeležencem skupščine še polepšala sončno popoldne z besedami, da varčevanje v okviru zdravstvene blagajne ne bo šlo na račun zdravljenja bolnikov, pač pa bo treba rezerve poiskati pri cenah zdravil in podobnih postavkah: »Naš cilj je ohraniti javno zdravstvo kot pomembno vrednoto!« Tudi generalna direktorica Onkološkega inštituta Ana Žličar je udeležence skupščine pozdravila z besedami o uspešnem zavzemanju za skupni cilj in se za dobro sodelovanje priporočila tudi v prihodnje. Mojca Senčar, predsednica Europe Donne, je potrdila, da so bolniki z delom zdravstvenega osebja na Onkološkem inštitutu zelo zadovoljni, pa tudi Europa Donna z inštitutom lepo sodeluje. Na koncu so udeleženci skupščine soglasno sprejeli poročilo nadzornega

NEKAJ UDELEŽENK SKUPŠČINE EUROPA DONNA SMO VPRAŠALI, KAJ MENIJO O PRENOSU KONTROLNIH PREGLEDOV V ZUNANJE AMBULANTE. ZAUPALE SO NAM:

ŠTEFANIJA ŠTANGELJ, UPOKOJENA TRGOVKA, LJUBLJANA.

V PETIH LETIH NAJ BI PACIENTKE KONČALE ZDRAVLJENJE RAKA DOJK, POTEM PA SE MORAJO NADALJEVATI KAKOVOSTNI PREGLEDI OZDRAVLJENK. TO JE ZELO POMEMBNO ZA NEKDANJE BOLNICE, KI SE OB TEM POČUTIJO BOLJ VARNE IN NE ŽIVIJO V

VEČNEM STRAHU, DA BI SE BOLEZEN NENADZOROVANO PONOVILO IN RAZŠIRILO. TRENUTNO IMAM ŠE POLLETNE PREGLEDE NA ONKOLOŠKEM INŠTITUTU, KER SEM ŠE V PROGRAMU ZDRAVLJENJA IN BOM V NJEM ŠE ŠTIRI LETA. KASNEJE BOM ZAUPALA AMBULANTNIM PREGLEDOM, KER MENIM, DA V NJIH DELAJO ZDRAVNIKI, KI SO PRAV TAKO USPOSOBLJENI KOT STROKOVNJAKI NA ONKOLOŠKEM INŠTITUTU.



BARBRA DRNAČ, PLESNA NOVINARKA, LJUBLJANA. CENTER ZA

BOLEZNI DOJK V ZDRAVSTVENEM DOMU NA METELKOVI V LJUBLJANI POZNAM, SAJ SO MI TAM ODKRILI RAKA. NISEM PA VEDELA, DA ZDAJ TAM OPRAVLJAJO TUDI KONTROLNE PREGLEDE BOLNIC PO KONČANEM ZDRAVLJENJU. ZA ZDAJ ŠE NE ŠTEJEM MED OZDRAVLJENE, KER OD ZAČETKA ZDRAVLJENJA ŠE NI PRETEKLO PET LET IN NA PREGLEDE ŠE HODIM K SVOJEMU ONKOLOGU NA ONKOLOŠKI INŠTITUT. KO BO TA ČAS MINIL IN ČE ME MOJ ONKOLOG NE BO MOGEL VEČ SPREMLJATI, BOM PAČ HODILA NA KONTROLNE PREGLEDE NA METELKOVO.



TUDI GENERALNA DIREKTORICA ONKOLOŠKEGA INŠTITUTA ANA ŽLIČAR JE UDELEŽENCA SKUPŠČINE POZDRAVILA Z BESEDAMI O USPEŠNEM ZAVZEMANJU ZA SKUPNI CILJ IN SE ZA DOBRO SODELOVANJE PRIPOROČILA TUDI V PRIHODNJE.



odbora, poročilo o delu v preteklem letu in program dela v letu 2012. Kljub denarnim omejitvam zaradi zmanjšanja prihodkov od sponzorjev in donacij že utečene dejavnosti združenja tudi v letu

2012 ne bodo bistveno okrnjene, razen pri publikacijah. Kot je omenila Ada Gorjup, bo treba izboljšati disciplino članov, saj jih le okoli štirideset odstotkov poravnata letno članarino.

JERCA MRZEL JE NAVZOČE RAZVESELILA S PESMIJO.



STANKA ŠUSTAR, LJUBLJANA. ENAJST LET SEM HODILA NA KONTROLE NA ONKOLOŠKI INŠTITUT, LETOS PA ME PRVIČ ČAKA TAK PREGLED V AMBULANTI NA METELKOVI. ZDRAVNIK, KI ME

JE ZDRAVIL DOSLEJ, MI JE OBLJUBIL, DA BO PRISOTEN TUDI TAM; UPAM, DA BO RES TAKO. SICER PA JE REČENO, DA NAM ZDAJ PRIPADATA LE MAMOGRAFIJA IN PREGLED PRI ZDRAVNIKU, NE PA TUDI DRUGE PREISKAVE, KI SMO JIH BILE DELEŽNE DOSLEJ. SAJ VERJAMEM, DA NISO NUJNE, AMPAK ČE BI VSAKIH NEKAJ LET NAREDILI PREISKAVO KRVI NA MARKERJE, BI SE OZDRAVLJENKE POČUTILE ŠE VARNEJŠE.

MARIJA, EDINA MED NAŠIMI SOGOVORNICAMI, KI ŽE IMA IZKUŠNJO S KONTROLNIM PREGLEDOM V AMBULANTI NA METELKOVI, A NAM NI ŽELELA POVEDATI IMENA, PA TUDI SLIKATI SE NI HOTELA. POVEDALA PA JE, DA JE BILA S KONTROLNIM PREGLEDOM V NOVI AMBULANTI, KI JE OBSEGAL MAMOGRAFIJO IN PREGLED PRI ZDRAVNICI, ZADOVOLJNA. NEKOLIKO JO JE ZMOTILO LE TO, DA JI ZDRAVNICA NI MOGLA ZAGOTOVITI, DA BO PRAV ONA NAVZOČA TUDI NA NASLEDNJEM KONTROLNEM PREGLEDU ČEZ LETO DNI. PO OPERACIJI IN KEMOTERAPIJI JE IMELA SEDEMNAJST LET KONTROLE NA ONKOLOŠKEM INŠTITUTU, VES ČAS PRI ISTEM ZDRAVNIKU. MORDA SE JE TUDI ZARADI TEGA NA INŠTITUTU POČUTILA BOLJ DOMAČE IN BOLJ VARNO. ZAVEDA PA SE, DA JE PRENOS KONTROLNIH PREGLEDOV Z INŠTITUTA V ZUNANJO AMBULANTO POTREBEN, IN UPA, DA SE BO SČASOMA NAVADILA TUDI NA NOVO OKOLJE.

MARJETKA TUSIČ, BOROVNICA. ZDI SE MI V REDU, DA SO

SPREMLJANJE PO KONČANEM ZDRAVLJENJU PRENESLI Z ONKOLOŠKEGA INŠTITUTA, KER TAM NE ZMOREJO VEČ OPRAVITI VSEGA DELA. ČAS IN PROSTOR MORAJO NAMENITI PREDVSEM AKUTNIM BOLNICAM. SAMA BOM IMELA KONTROLE NA ONKOLOŠKEM INŠTITUTU TUDI V PRIHODNJE, SAJ SE MI JE BOLEZEN PO LETU 1999 ŽE TRIKRAT PONOVILO. VSAKIH PET LET PREJEMAM BIOLOŠKA ZDRAVILA. ČE PA ZDRAVLJENJE NE BI BILO VEČ POTREBNO, BI ŠLA NA KONTROLO KAMOR KOLI.





OSEBNI ZDRAVNIK VAS NAJBOLJE POZNA

Piše in foto: Urša Blejc



FOTO: THINKSTOCKPHOTOS.COM

PRI ZAGOTAVLJANJU PRAVIC ZDRAVSTVENEGA, INVALIDSKEGA IN POKOJNINSKEGA ZAVAROVANJA IGRA POMEMBNO VLOGO OSEBNI ZDRAVNIK. NAJVEČKRAT JE PRAV ON TISTI, KI PREDLAGA, IZPOLNI IN POŠLJE POTREBNE OBRAZCE BODISI NA ZAVOD ZA ZDRAVSTVENO ZAVAROVANJE BODISI NA ZAVOD ZA POKOJNINSKO IN INVALIDSKO ZAVAROVANJE SLOVENIJE (ZZSZ, ZPIZ). TUDI OD NJEGOVE TEMELJITOSTI JE V VELIKI MERI ODVISEN IZID POSTOPKA.

Obtem smo se pogovarjali z zdravnico asist. mag. Neno Kopčavar Guček, dr. med., iz Zdravstvenega doma Ljubljana. »Med vsemi je samo osebni izbrani zdravnik tisti, ki za bolnika predlaga invalidske postopke, jih vodi, hkrati pa je dolžan bolnikom njihove pravice tudi pojasniti,« je začela. »Tako jih napotimo v zdravilišče, če ocenimo, da ga potrebujejo, predlagamo dodatek za pomoč in postrežbo, napišemo predlog za oceno telesne okvare ali predlog za oceno delazmožnosti.«

KATERE MEDICINSKE PRIPOMOČKE LAHKO PREDPIŠE OSEBNI ZDRAVNIK BOLNICAM Z RAKOM DOJK, KAJ GA PRI TEM OMEJUJE IN ALI SE VAM ZDI, DA BI MORDA MORALE BOLNICE DOBITI VEČ? SE TU KAJ SPREMINJA?

Pravice s tega področja se stalno spreminjajo, zato je treba redno spremljati predpise. V zadnjem času opažam, da se vse več bolnic odloča za rekonstrukcijske posege, zato jim zadnjih nekaj mesecev nisem predpisala

nobenega medicinskega pripomočka, kot sta prsna proteza in nedrček. Zdi se mi pomembno, da je rana po posegu povsem zaceljena, preden sploh začnemo razmišljati o nedrčku z vstavljenno eno- ali obojestransko protezo. Sicer pa gotovo veste, da so nekatere operacije konservativne, tj. dojka ni odstranjena v celoti, ampak le njen del. (V tem primeru pripomočki niso potrebni in upravičeni.) Vsaka bolnica je svet zase in mislim, da je pri vsem najpomembnejši zaupen pogovor z njo. Za posvet z osebnim izbranim zdravnikom, ki je seznanjen s trenutnim stanjem pravic na tem področju, se je dobro naročiti vnaprej in si vzeti čas, saj ne gre za »nujni« primer, tedaj namreč vsi hitimo, posledice pa bi lahko bile površnosti in napake.

ALI BOLNICAM Z LIMFEDEMOM PREDPISUJETE LIMFNO DRENAŽO IN KAKO POGOSTO?

Pojav limfedema po operaciji je odvisen od njenega obsega. Kadar odstranijo bezgavke v pazduhi, bodisi samo varovalno ali več bezgavk, lahko pričakujemo otekanje roke. To opazi že kirurg na kontrolnih pregledih in v teh primerih bolnico na limfno drenažo napoti kar on sam, neposredno. Pri svojih pacientkah opažam različno stopnjo otekanja. Nekatere imajo več težav in nosijo elastično rokavico, ki sega do pazduhe in je predpisana kot medicinsko-tehnični pripomoček. Pri večini zadošča napotitev na limfno drenažo enkrat na leto, v težjih primerih pa se glede pogostnosti posvetujem z onkologom.

ZA KOLIKO ČASA DOBIJO BOLNICE V ČASU ZDRAVLJENJA BOLNIŠKI STALEŽ?

Bolniški stalež je v primeru raka dojk zelo odvisen od načina zdravljenja, od poklica, ki ga posameznica opravlja, in od njenega počutja. Če gre le za odstranitev tumorja, tj. dela dojke, brez dodatne kemoterapije in obsevanja, brez rekonstrukcije in brez potrebe po zdraviliškem zdravljenju, je odsotnost lahko zelo kratka, nekaj tednov ali dober mesec dni.

Če so potrebni dodatni posegi in dodatni načini zdravljenja, je stalež daljši. Z onkologi odlično sodelujemo, sproti nam



pošljejo izvode obravnave in pregledov, na njih izrekajo mnenje o delazmožnosti (»priporočam bolniški stalež še ...«). Na splošno velja, da morajo biti vsi postopki zdravljenja končani, da lahko pacientki spet predlagamo redno delo.

KAKO POTEKA PODALJŠEVANJE BOLNIŠKEGA STALEŽA?

Osebnimi izbrani zdravnik lahko omogoči prvih 30 koledarskih dni staleža, pozneje stalež odobri pristojna enota Zavoda za zdravstveno varstvo Slovenije. Predlog za njegovo podaljšanje tja pošlje osebni izbrani zdravnik, skupaj z vsemi pomembnimi izvodi.

Zanimivo je, da je za ta del po pravilniku soodgovoren bolnik, ki mora:

- dati pobudo za izdajo bolniškega lista ob koncu vsakega meseca ali ob končanem staležu (v tem primeru ne glede na datum),
- zdravnika poprositi za podaljšanje staleža,
- bolniški list dostaviti (ali poslati) v službo in tako naprej.

Postopki podaljšanja staleža in za izdajo bolniškega lista se torej izvajajo na pobudo bolnika, zanje je torej zadolžen bolnik.

ALI SE BOLNICE PO RAKU DOJK POGOSTO UPOKOJIJO?

Statističnih podatkov nimam. A številne bolnice so lahko še naprej dejavne v svojem poklicu in se po končanem zdravljenju vrnejo v svojo službo. Seveda pa je to odvisno od bolezni, načina zdravljenja in poklica, ki ga posameznica opravlja. Če bolnica dela ne more več

IZOGNIMO SE ČAKANJU

Za obiske pri zdravniku v zvezi z uveljavljanjem pravice do nadomestila plače med začasno zadržanostjo z dela in podaljševanjem bolniškega staleža se je dobro vnaprej dogovoriti oziroma naročiti, da med naročenimi in nujnimi bolniki ne delamo gneče, svetuje asist. mag. Nena Kopčavar Guček, dr. med. »Čakanje v nabito polni čakalnici je v času zdravljenja rakave bolezni zagotovo lahko neprijetno, celo nevarno, in vsi želimo, da bi se čakanju izognili. Naročanje na preglede, ki ga od januarja 2011 predvideva tudi zakon, nam omogoča, da se nepotrebno čakanju izognemo.«

opravljati v takem obsegu ali sploh ne več, zdravnik napiše predlog invalidski komisiji, kot je opisano zgoraj.

JE POSTOPEK ZAPLETEN?

Postopek je kar zahteven, saj je treba izpolniti štiri strani formata A4 dolg obrazec, ki ga podpišeta oba, zdravnik in bolnica. V nekaterih primerih, odvisno od starosti bolnice in teže operacije, je možna tudi ocena telesne okvare, ki jo spet predlaga osebni izbrani zdravnik.

KAKO JE S PRAVICO DO ZDRAVILIŠKE REHABILITACIJE? KAKŠEN JE POSTOPEK ZA NJENO PRIDOBITEV IN ALI SO BOLNICE Z RAKOM DOJK PRAVILOMA DO NJE UPRAVIČENE, DO KAKŠNE IN KOLIKO?

Predlog za zdraviliško zdravljenje napiše osebni izbrani zdravnik po končanih postopkih zdravljenja in skladno z mnenjem specialista onkologa. Za rehabilitacijo po zdravljenju raka dojke v Sloveniji predvideno zdravilišče Dobrna. Zavarovanka (bolnica) mora osebno podpisati obrazec oziroma predlog, ki ga pripravi osebni izbrani zdravnik, in s tem potrdi, da se s predlogom strinja. Zdravniška komisija na pristojni enoti ZZS obravnava prošnjo in odobri ali zavrne zdravljenje. O tem bolnico in njenega osebnega izbranega zdravnika pisno obvesti v približno tednu dni. Pri odločanju se komisije ravna po svojem pravilniku, v odgovoru posamezni člen običajno tudi navedejo. Na odločbo se lahko pritoži zavarovanka (pravni pouk je naveden v zaključku mnenja), osebni izbrani zdravnik pa žal ne, ker ni stranka v postopku. Zdravnik svoje mnenje o potrebnosti rehabilitacijskega zdravljenja v zdravilišču izrazi že s tem, da napiše prvi predlog za ZZS. Običajno predlagamo dvotedensko zdravljenje.

ALI MED PRAVICAMI IN NJIHOVIM UVELJAVLJANJEM V PRAKSI PRIHAJA DO RAZHAJANJ?

Pravzaprav ne bi mogla trditi, da so pravice posameznikov kršene. Res pa opažam, da so pričakovanja pogosto previsoka in neskladna s pravilniki in možnostmi. Primerjava »moja sosedja je dobila odobreno zdravilišče, jaz pa ne« je večkrat nepremišljena. Sosedina bolezen, način zdravljenja in splošno zdravstveno stanje so lahko precej drugačni od naših, zato take premočrtne primerjave niso vedno dovolj utemeljene.

Za zdraviliško zdravljenje je bolnica sposobna le, če:

- ima povsem zaceljene operacijske rane in akutna vnetna obolenja kože,



ASIST. MAG. NENA KOPČAVAR GUČEK, DR. MED., SPEC. SPLOŠNE MEDICINE, IZ ZDRAVSTVENEGA DOMA LJUBLJANA

- ne uživa alkohola in opojnih drog,
- nima epilepsije,
- je samostojna pri hoji in gibanju,
- še marsikaj drugega.

Tudi seznanjenost s pravili zdravstvenega zavarovanja bi bila lahko boljša, ob podpisovanju pogodb o dodatnem zdravstvenem zavarovanju najbrž vsi radi pozabimo na drobnih tisk ... In potem pospešeno raziskujemo svoje pravice, na dolžnosti pa kar pozabimo. Za to, da bi se izognili razočaranjem, sta potrebna odlična seznanjenost s pravili in pristen, tesen ter zaupljiv odnos med bolnikom in zdravnikom. Zaupanje in prijazna beseda sta zelo močni zdravili in na to ne smemo pozabiti.

BODITE POZORNI NA DATUME

Sogovornica pojasnjuje: »Bolnik ali bolnica naj bi se oglasila pri osebnem izbranem zdravniku, ko poteče prvih 30 dni staleža, nato pa vsakič ob datumu, ko je potrebno podaljšanje staleža. Ustrezni organ ZZS namreč mnenje o podaljšanju staleža z datumom, do kdaj velja, pošlje osebnemu izbranemu zdravniku, zavarovancu (pacientu) in delodajalcu (seveda brez diagnoze). Na mnenju natančno piše, kdaj je potrebna naslednja predstavitev zdravila do kdaj je stalež podaljšan. Takrat je treba znova napisati vlogo za podaljšanje in to spet stori osebni izbrani zdravnik na pobudo zavarovanca.«



SKOZI KOLESJE KOMISIJ

Piše in foto: Urša Blejc



FOTO: THINKSTOCKPHOTOS.COM

BOLNICE Z RAKOM DOJK LAHKO PO KONČANEM ZDRAVLJENJU UVELJAVLJAJO PRAVICE POKOJNINSKEGA IN INVALIDSKEGA ZAVAROVANJA. MEDNJE SODIJO INVALIDNOST, INVALIDNINA TER DODATEK ZA POMOČ IN POSTREŽBO.

Marsikatera meni, da je pot do teh pravic zapletena in da o njih niso dobro obveščene. Po drugi strani na Zavodu za pokojninsko in invalidsko zavarovanje (ZPIZ) poudarjajo, da so vsa pravila jasna in objavljena tudi na njihovih spletnih straneh. Morda pa bo vse novosti in spremembe lažje najti s pomočjo nove spletne strani sektorja za izvedenstvo, ki jo je napovedala naša sogovornica **Emilija Pirc - Čurić, dr. med., vodja službe za izvedenstvo II. stopnje na ZPIZ**, čeprav je bila, kot pravi, izvedenska praksa že do zdaj dostopna na spletni strani zavoda, le pot do nje je malce zapletena. A kar je

morda jasno izvedencem, ni nujno razumljivo uporabnikom pravic, zato smo jo prosili za nekaj pojasnil.

STOPNJA DELOVNE INVALIDNOSTI

Najprej je tu ugotavljanje delovne invalidnosti. Če je zelo velika, se bolnik lahko tudi invalidsko upokoji. O delovni invalidnosti govorimo, ko se zaradi sprememb v zdravstvenem stanju, ki jih ni mogoče odpraviti z zdravljenjem ali rehabilitacijo, zavarovancu zmanjša možnost za zagotovitev oziroma ohranitev delovnega mesta oziroma poklicno napredovanje. Zakon o invalidskem in pokojninskem zavarovanju

določa kombinacijo medicinskih in nemedicinskih meril za invalidnost, ki jih ugotavljajo v izvedenskem postopku pred invalidsko komisijo. Med njimi so spremembe v zdravstvenem stanju, končano zdravljenje, psihofizične zahteve delovnega mesta, delovne razmere, normalni delovni učinek oziroma napor, možnost dela s polnim ali skrajšanim delovnim časom.

Poznamo tri kategorije invalidnosti:

III. kategorija pomeni prizadeto zmožnost za delo na delovnem mestu, II. kategorija pomeni poklicno nezmožnost in I. kategorija, pri kateri je prizadeta splošna zmožnost za delo.

»Če bolezen pri bolnicah z rakom dojk pravočasno odkrijejo in zdravijo, običajno ni posledic, ki bi privedle do I. kategorije invalidnosti. Večina zavarovank je ocenjena s III. kategorijo, ki jim omogoča tudi skrajšani delovni čas ali omejitve pri delu.«



NADOMESTILO LE OB VEČJIH

»OKVARAH«

Pravica do invalidnine (nadomestilo za telesno okvaro) je odvisna od teže telesne okvare, dobljene med zavarovanjem ali v času upokojitve. Telesne okvare so glede na težo razvrščene v osem stopenj, od 30-odstotne do 100-odstotne.

Če je telesna okvara posledica bolezni ali poškodbe izven dela, kot je to običajno ob raku dojke, mora za pridobitev invalidnine obstajati najmanj 50-odstotna telesna okvara. »Zgolj« odstranitev ene dojke z bezgavkami na primer teh 50 odstotkov ne presega.

Seznam telesnih okvar s pripadajočimi odstotki telesne okvare je nastal pred precej časa, saj velja še iz časa Jugoslavije. Gre za Samoupravni sporazum o seznamu telesnih okvar (Uradni list SFRJ, št. 38/83 in 66/89), ki je bil nazadnje popravljen (revidiran) leta 1989. Vendar Emilija Pirc - Čurić, dr. med., poudarja, da ga na razširjenih strokovnih kolegijih na podlagi mnenja strokovnjakov in izvedencev »prilagajajo« oziroma dopolnjujejo tolmačenja posameznih točk seznama času in dogajanju v praksi.

»Tega seznama nobena od nekdanjih jugoslovanskih republik ne upošteva več, tako da smo edini, ki še govorimo o telesnih okvarah. A upam, da bo tako ostalo, saj je boljše, da imamo vsaj to, kot da nimamo nič.«

POZNAMO TRI KATEGORIJE INVALIDNOSTI:

- III. kategorija pomeni prizadeto zmožnost za delo na delovnem mestu,
- II. kategorija pomeni poklicno nezmožnost,
- I. kategorija, pri kateri je prizadeta splošna zmožnost za delo.

Bolnice z rakom dojke lahko glede na svojo bolezen in zdravljenje uveljavljajo naslednje okvare:

- enostranska odstranitev dojke pomeni 30-odstotno okvaro,
- odstranitev obeh dojke, ki je 50-odstotna okvara,
- enostranska radikalna odstranitev dojke velja za 40-odstotno okvaro,
- obojestranska radikalna odstranitev dojke je ocenjena kot 60-odstotna okvara,



»TRUDIMO SE, DA NE BI DELALI V ŠKODO ZAVAROVANCEV IN DA BI BILI ČIM BOLJ OBJEKTIVNI,« ZAGOTAVLJA EMILIJA PIRC - ČURIĆ, DR. MED., VODJA SLUŽBE ZA IZVEDENSTVO II. STOPNJE NA ZPIZ.

- izguba obeh jajčnikov pri starejših od 45 let pomeni 30-odstotno telesno okvaro in pri mlajših od 45 let 50-odstotno telesno okvaro (izgubo lahko povzroči kirurška odstranitev obeh jajčnikov ali izguba delovanja obeh jajčnikov zaradi obsevanja),
- izguba obeh jajčnikov in maternice pri starejših od 45 let pomeni 40-odstotno telesno okvaro in pri mlajših od 45 let 60-odstotno telesno okvaro (kirurška odstranitev obeh jajčnikov in maternice ali izguba delovanja jajčnikov in maternice zaradi obsevanja).

SEŠTEVANJE

Skupen odstotek telesne okvare določijo tako, da najvišje ocenjeni okvari prištejejo še:

- po 20 odstotkov za vsako nadaljnjo telesno okvaro, ki znaša 50 odstotkov ali več,
 - po 10 odstotkov za vsako nadaljnjo telesno okvaro, ki znaša 40 ali 30 odstotkov.
- Ena od dodatnih okvar, do katerih denimo lahko pride po odstranitvi bezgavk, je zmanjšana gibljivost ramenskega sklepa, zaradi katere lahko osnovni okvari prištejejo dodatnih 10 odstotkov.

»Ne glede na vodilno bolezen se okvare seštevajo na ta način. Osnovna je tista, ki pomeni najvišjo telesno okvaro, ostale prištevamo. Pri tem gre lahko tudi za okvare, ki so povezane z različnimi boleznimi.

Tudi če ima zavarovanka poleg okvar, povezanih z rakom dojke, na primer slabovidnost enega očesa, ki s tem sploh ni povezana, jo prištejemo. V izvedenskem mnenju je natančno napisano, katere telesne okvare so podane, po katerem poglavju in točki veljavnega seznama so opredeljene, odstotek telesne okvare in seštevek, če jih je več,« pojasnjuje sogovornica. Če je telesna okvara posledica različnih vzrokov, torej invalidnino odmerijo v skupnem znesku glede na ugotovljeno skupno stopnjo telesne okvare. Znesek invalidnine pa določijo sorazmerno vplivu posameznega vzroka na skupen odstotek telesne okvare. Izplačujejo jo mesečno.

Če je oseba že upokojena (invalidsko ali ne), pa ji ob težjih okvarah pripada še tretja pravica – **dodatek za pomoč in postrežbo**, pove izvedenka Emilija Pirc - Čurić, dr. med. Namenjen je poplačilu stroškov, ki nastajajo zaradi tuje nege ali pomoči za opravljanje osnovnih



MEDICINSKA IN DRUGA DOKUMENTACIJA GRE V DOSJE ZAVAROVANCA, KI SE LAHKO V POSTOPKU OBRAVNAVE BOLJ ALI MANJ POVEČA. V VSAKEM PRIMERU PA MORATA BITI PRVO- IN DRUGOSTOPENJSKA OBRAVNAVA KONČANI V POL LETA, SAJ TAKO DOLOČA ZAKON.

življenjskih potreb, ki jih zaradi zdravstvenih razlogov ne more opravljati. »Invalidnost, invalidnina in dodatek za pomoč in preživetje so tri skupine pravic, ki jih omogoča naš zakon, da zavarovancem olajšamo življenje.«

NE SME TRAJATI PREDOLGO

Zanimalo nas je tudi, kakšen je postopek, da pravice uveljavimo.

»Po našem zakonu imajo zavarovanci pravico sami vložiti zahtevek, a najpogosteje to naredi osebni zdravnik. Včasih tudi zdravniška komisija, ki podaljšuje bolniški dopust, če ta traja predolgo, zahteva od osebnega zdravnika, da sproži postopek. Seveda gre lahko zavarovanka sama, po končanem zdravljenju in rehabilitaciji, k osebnemu zdravniku z zahtevo za sprožitev postopka za uveljavljanje pravic. Če je predlagatelj osebni zdravnik, na posebnem uradnem obrazcu navede bolezenska stanja bolnice, svoj predlog in predloži vso potrebno medicinsko dokumentacijo.«

Vsi postopki za uveljavljanje pravic se začnejo šele po končanem zdravljenju in rehabilitaciji, še poudari sogovornica.

Uradno se postopek začne, ko zavod prejme zahtevo s popolno dokumentacijo zavarovanca, medicinsko dokumentacijo o zavarovančevem zdravstvenem stanju in njegovem delovnem mestu. Od tega dne teče šestmesečni zakonski rok za izdajo odločbe, namreč proces presoje po zakonu lahko traja največ pol leta (kar vključuje obravnavo na prvi in drugi stopnji). »Trudimo se, da ta čas čim bolj skrajšamo, tako da je povprečje od dva do tri mesece«, navaja Emilija Pirc - Čurić, dr. med.

ZAPLETENO?

Zdravniki izvedenci delajo v skupinah najmanj dveh zdravnikov in tretje osebe, ki ni s področja medicine. Ta najmanj tričlanska komisija se imenuje senat. »V njem je obvezno vsaj en zdravnik s področja patologije, torej pri zavarovankah z rakom dojke obvezno onkolog. Drugi je lahko iz druge veje medicine, ki je s primerom vendarle

nekako povezana. Tretji je varnostni inženir ali socialni delavec, skratka eden od ljudi, ki so v praksi povezani z delom in delovnimi mesti ter lahko pomagajo pri zbiranju podatkov glede zahtev in obremenitev na delovnih mestih.

Pri oceni invalidnosti vedno gledamo: po eni strani na pacientko s svojimi težavami in po drugi strani na delovno mesto s svojimi zahtevami in obremenitvami.

Oceniti moramo, ali je delovno mesto primerno za zavarovanko in obratno. Zato sta pred senat običajno povabljeni tako zavarovanka kot predstavnik delodajalca.« Zdravniki izvedenci imajo na razpolago pregledovalnico (ambulanto), kjer zavarovanko sprejmejo, se z njo pogovorijo in opravijo osnovni pregled. »Takšen pregled je potreben le v primeru, če iz izvidov ni razviden funkcionalni status bolnice. Ta pomeni gibljivost, morebitno otekanje roke, bolečine, reflekse itd. Včasih zdravniki izvedenci opravimo še ogled delovnega mesta, če nimamo dovolj podatkov delodajalca.« Na koncu vsak senat izda izvedensko mnenje, ki ga dobita zavarovanec in osebni zdravnik zavarovanca. Podjetje dobi samo odločbo.

PROCES

1. Proces najprej steče na **prvostopenjski invalidski komisiji**. »Te so povsod po Sloveniji, tako da smo čim bližje uporabnikom, našim zavarovancem. Po oceni na prvostopenjski invalidski komisiji zavarovanec dobi odločbo.

2. Če se nanjo pritoži, gre zavarovančeva dokumentacija (dosje) s pritožbo na **drugostopenjsko komisijo v nadaljnjo obravnavo**. Zdravnik izvedenec na drugi stopnji v revizijskem postopku pregleda tudi vsa prvostopenjska izvedenska mnenja, v katerih so na prvi stopnji ugotovili prvo kategorijo invalidnosti. Če ugotovi kakršno koli nepravilnost, gre dosje na senat druge stopnje, ki ga ponovno odpre in ponovno odloča.

3. Tudi na odločbo druge stopnje se lahko zavarovanec pritoži, o njegovi pritožbi pa tedaj odloča **delovno in socialno sodišče**.«

Mogoče vse skupaj deluje zapleteno, a vendarle ni tako, meni Emilija Pirc - Čurić, dr. med., »ker v senatih invalidskih komisij sodeluje okoli 300 deloma redno zaposlenih in večinih zunanjih zdravnikov izvedencev različnih strok, priznanih strokovnjakov doma in v tujini, ter okoli 50 nemedicinskih izvedencev, ki svoje delo opravljajo v skladu z medicinsko doktrino, izvedensko prakso zavoda in veljavno zakonodajo.«



KOMU IN KDAJ PRIPADA?

Piše in foto: Neva Železnik

O TEM, KOMU PRIPADA DODATEK ZA POMOČ IN POSTREŽBO TER KDAJ IN KOLIKŠEN JE, SMO SE POGOVARJALI Z BRANETOM KOKOTOM, KI JE NA ZAVODU ZA POKOJNINSKO IN INVALIDSKO ZAVAROVANJE SLOVENIJE (ZPIZ) VODJA SLUŽBE ZA ODNOS E Z JAVNOSTMI.

» Dodatek za pomoč in postrežbo je namenjen poplačilu dela stroškov, ki jih ima upravičenec, ki nujno potrebuje stalno pomoč in postrežbo drugega,« je začel. Ta dodatek ni odvisen od višine pokojnine! »Pri kratkotrajni bolezni ali poškodbi nihče ni upravičen do dodatka za pomoč in postrežbo,« je poudaril Kokot.

DODATEK

Kdaj vložiti vlogo za pomoč in postrežbo? »Če nekdo hudo zbolí in bolezni stalno napreduje (pri nekaterih onkoloških bolnikih, po kapi itd.), če mu ohromijo okončine, če mu amputirajo nogo, roko, če oslepi itd., potrebuje stalno pomoč za zadovoljevanje vseh ali večine osnovnih življenjskih potreb,« je nadaljeval. Le takšni posamezniki so upravičeni do denarnega dodatka za pomoč in postrežbo, ki se izplačuje bodisi kot samostojna dajatev oziroma skupaj s pokojnino. »Dodatek za pomoč in postrežbo se je do leta 2007 višal v istem odstotku kot pokojnine. Od prvega januarja 2007 pa se usklajuje skupaj z vsemi socialnovarstvenimi dajatvami.« Predlog za uvedbo postopka za uveljavljanje pravice do dodatka za pomoč in postrežbo z vprašalnikom poda največkrat osebni zdravnik, in sicer najbližjemu zavodu za pokojninsko in invalidsko zavarovanje. »Predlog mora biti napisan na posebnem obrazcu, priložena pa medicinska dokumentacija zdravnika ustreznega specialnosti, ki naj čim bolj nazorno pojasni zavarovančev zdravstveno stanje. Pristojna invalidska komisija našega zavoda (zdravnik izvedenec) potem povabi prosilca na osebni pregled. Če zavarovanec ne more priti na invalidsko komisijo, niti ga ni mogoče pripeljati, opravi izvedenec osebni pregled zavarovanca na domu ali v ustrezni ustanovi, najpogosteje v domu za starejše, lahko pa tudi kje drugje,« je pojasnil. Kdo ima pravico zaprositi za

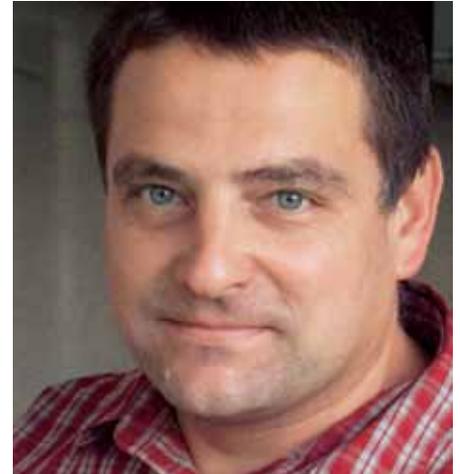
dodatek za pomoč in postrežbo? »Pravico lahko pridobijo prejemniki pokojnine (starostne, invalidske, vdovske ali družinske) in nekateri zavarovanci, ki jim po zakonu pripada ta pravica zaradi določenih zdravstvenih okoliščin, s stalnim prebivališčem v Sloveniji, ki jim je za osnovne življenjske potrebe neogibna stalna pomoč in postrežba drugega.« Vlogo je treba poslati ali odnesti (to lahko stori tudi zdravnik) na Zavod za pokojninsko in invalidsko zavarovanje Slovenije, ki posluje v centrali na sedežu v Ljubljani in po posameznih območnih enotah, izpostavah in po krajevnih pisarnah. Območne enote zavoda so v Celju, Kopru, Kranju, Ljubljani, Mariboru, Murski Soboti, Novi Gorici, Novem mestu in na Ravnah. Območna enota Kranj ima izpostavo na Jesenicah, Ljubljana v Trbovljah, Maribor na Ptuj in Ravne v Velenju. Krajevne pisarne so v Postojni, Črnomlju, Sežani in Krškem. Uradne ure za poslovanje s strankami na centrali in na območnih enotah so v ponedeljek in torek od 8. do 12. ure in od 13. do 15. ure, v sredo od 8. do 12. ure in od 13. do 17. ure, v petek pa od 8. do 13. ure. Postopek za uveljavljanje pravice do dodatka za pomoč in postrežbo se začne na zahtevo zavarovanca oziroma svojca v njegovem imenu.

TRI KATEGORIJE

Višina dodatka za pomoč in postrežbo je odvisna od mnenj izvedencev zavoda, ki prosilca obvezno pregledajo. Na podlagi pregleda in medicinske dokumentacije se v postopku izda odločba, iz katere je

Dodatek za pomoč in postrežbo je mesečni denarni prejemek, ki od 1. julija 2011 znaša:

- 145,08 evra (nižji),
- 290,15 evra (višji) ali
- 414,50 evra (za najtežje prizadete).



BRANE KOKOT: »OD PRAVILNO IZPOLNJENE VLOGE DO IZDAJE ODLOČBE TRAJA POSTOPEK V POVPREČJU 75 DNI. OD IZDANE ODLOČBE DO PRVEGA IZPLAČILA PA PRETEČE – SPET V POVPREČJU – DODATNO ŠE MANJ KOT 20 DNI. POTEM PA NAKAZILA REDNO PRIHAJAJO, BODISI NA HRANILNO KNJIŽICO ALI NA TRANSAKCIJSKI RAČUN, IN SICER VEDNO NA ZADNJI DELOVNI DAN V MESECU.

razvidno, ali mu bodo pomoč odobrili ali ne in v katero kategorijo ga bodo uvrstili. – Nezmožnost za opravljanje vseh osnovnih življenjskih potreb je podana, če se uživalec pokojnine ne more samostojno gibati v stanovanju in zunaj njega, se samostojno hraniti, se oblačiti in slačiti, se obuvati in sezuvati, skrbeti za osebno higieno ter opravljati drugih življenjskih opravil, ki so neogibno potrebna za ohranjanje življenja. – Nezmožnost za opravljanje večine osnovnih življenjskih potreb je podana, če uživalec pokojnine ne more zadovoljevati večine prej naštetih potreb ali kadar potrebuje kot težji psihiatrični bolnik v domači negi stalno nadzorstvo. – Za najtežje prizadete kategorije upravičencev do dodatka za pomoč in postrežbo se štejejo zavarovanci, ki potrebujejo stalno izvajanje zdravstvene nege. To pomeni 24-urni nadzor svojcev (laična pomoč) in hkrati tudi obvezno strokovno pomoč (najmanj zdravstvenega tehnika). Pravica do dodatka za pomoč in postrežbo gre zavarovancu od dne, ko je nastala potreba po stalni pomoči in postrežbi, in traja, dokler je takšna potreba podana. Dodatek za pomoč in postrežbo pa se izplačuje največ od prvega dne naslednjega meseca po vložitvi zahteve in še za šest mesecev nazaj. Dodatek za pomoč in postrežbo se ne izplačuje upravičencu za obdobje, ki ga je preživel v bolnišnici ali v kakšnem drugem stacionarnem zavodu (izjema so domovi za ostarele), in sicer za čas več kot šest mesecev takšne oskrbe.

INTERVALNI RAK DOJK

Piše: Danica Zorko, foto: Neva Železnik

INTERVALNI RAK NI POSEBNE VRSTE RAK DOJK, TEMVEČ RAK, KI SE POJAVI MED ENO IN DRUGO PRESEJALNO MAMOGRAFIJO (SCREENINGOM), NA KATERO SO NA VSAKI DVE LETI VABLJENE DOMNEVNO ZDRAVE ŽENSKE MED 50. IN 69. LETOM V OKVIRU PROGRAMA, KI SMO GA PRI NAS POIMENOVALI DORA.



MAG. KRISTIJANA HERTL, DR. MED., SPECIALISTKA RADIOLOGIJE NA ONKOLOŠKEM INŠTITUTU V LJUBLJANI: »VSEM ŽENSKAM, KI SO OPRAVILE PRESEJALNO MAMOGRAFIJO, POLAGAM NA SRCE, NAJ NADALJUJEJO REDNO MESEČNO SAMOPREGLEDOVANJE DOJK IN NAJ SE NE USPAVAJO, SAJ NEGATIVNI IZVID ŠE NE POMENI, DA POJAV RAKA V NASLEDNJIH DVEH LETIH NI MOGOČ.«

Zakaj in kako pogosto se pojavi rak v intervalu dveh letih, čeprav sta bili dojki v okviru presejalnega programa slikani v dveh projekcijah (v navpični in poševni) ter sta slike pregledala in ocenila neodvisno drug od drugega dva izkušena radiologa ter ugotovila, da raka ni, smo poizvedovali pri mag. **Kristijani Hertl**, specialistki radiologije, ki ji je bil poklic zdravnice položen v zibko. Nikoli niti pomislila ni, da bi se ukvarjala s čim drugim, saj sta zdravnici tudi mama in babica. Družinski tradiciji pa niso sledili njeni trije otroci, zapisali so se strojništvu, farmaciji in arhitekturi. Pravi, da je medicina zelo lepa in hkrati zahtevna veda, zanjo moraš biti preprosto rojen. Radiologija ji je še posebno ljuba in že vse svoje profesionalno obdobje se ukvarja z diagnostiko dojk oziroma z zgodnjim odkrivanjem sprememb v strukturi dojk, ki se med seboj razlikujejo enako kot prstni odtisi.

DVE STRANI ISTEGA KOVANCA

Bi lahko poenostavljeno rekli, da sta presejalna mamografija in intervalni rak dve strani istega kovanca? »Do neke mere da,« pojasnjuje mag. Hertlova. »Intervalni rak je pomemben kazalnik uspešnosti presejalne mamografije. Z organizirano presejalno mamografijo, ki smo jo začeli pri nas na Onkološkem inštitutu izvajati aprila 2008 in je žal, prvenstveno zaradi kadrovskih težav, še vedno omejena le na osrednji del Slovenije, želimo pri najbolj rizični skupini žensk pravočasno odkriti majhne, še ne tipne rakave spremembe, za katere velja bistveno večja možnost ozdravitve. Vendar s še tako strokovno izvedenim slikanjem dojk ni mogoče odkriti prav vseh rakov, ženske jih najpogosteje odkrijejo same pozneje, ko so že tipni ali se pojavijo spremembe na koži oziroma izcedek iz bradavice. Intervalni rak dojk je torej rak, odkrit v obdobju dveh let, še pred naslednjim krogom presejalne mamografije, čeprav je bil izvid prvotne mamografije negativen.«

TRI FAZE RASTI

Kaj je krivo za to, da rak dojk z normalnim presejanjem ni bil odkrit? »Vzrokov je več,« pojasnjuje mag. Hertlova.



MAG. HERTLOVA, KI SE ŽE VRSTO LET PROFESIONALNO UKVARJA Z DIAGNOSTIKO DOJK, UGOTAVLJA, DA SE ŽENSKJE DOJKE RAZLIKUJEJEM MED SEBOJ ENAKO KOT PRSTNI ODTISI.

»Eni raki nastanejo na novo in jih ob presejalnem slikanju dojk še ni bilo. Različne vrste rakov imajo namreč različno hitrost rasti. Obdobje rasti tumorja v dojkah poteka v treh fazah. V prvi fazi rasti je tumor še tako majhen, da ga ni mogoče niti videti niti otipati z nobeno od veljavnih metod odkrivanja raka. Ko v drugi fazi doseže določeno velikost, postane prepoznaven z mamografijo, ni pa še klinično tipen. Šele v tretji fazi, ko zraste do določene velikosti, postane klinično tipen. S presejalno mamografijo odkrivamo raka dojk v drugi fazi, ko je tumor še majhen, a ga je že mogoče zaznati, prognoza za ozdravitev pa je neprimerno boljša kot v tretji fazi, ko je že velik. Evropske študije so pokazale, da je z organiziranim presejanjem v prvem krogu odkritih trikrat več rakov, kot je normalna incidenca v določeni državi (ker se odkrijejo tudi raki, ki bi postali tipni šele čez eno leto ali več). Če sta v drugi fazi, brez presejalne mamografije, odkrita dva raka dojk na tisejansk, jih z organiziranim presejanjem odkrijejo šest. Prav to število je eno od meril kakovosti presejalnih programov, ki jih izvajajo v evropskih državah, in je kot dovoljeno število tudi zapisano v evropskih smernicah za presojo kakovosti.

PRESEJANJE NA DVE LETI

Študije dokazujejo, da traja druga predklinična faza rasti tumorjev običajno pri večini rakov dojk tri do štiri leta. Če je rak v dojki že prisoten in v prvih dveh letih s presejalno mamografijo še ni

bil zaznan, bo v drugem presejalnem obdobju zagotovo odkrit. Prav s tem dejstvom argumentirajo, da je dveletni cikel presejanja optimalen. Nekateri raki dojk pa rastejo tako hitro, da traja njihova predklinična faza manj kot dve leti. Teh s presejanjem na dve leti praviloma ni mogoče odkriti pravočasno. Na vprašanje, čemu torej presejanja ne bi izvajali vsako leto, mag. Hertlova odgovori, da je na novo vzniklih rakov kljub vsemu zelo malo, zato bi bilo nesmotrno vsako leto z mamografom obsejati ogromno število žensk, da bi s tem odkrili enega ali dva raka, pa tudi stroški bi se podvojili.

NAJVEČ NA NOVO VZNIKLIH RAKOV

V prvo skupino intervalnih rakov dojk sodijo hitrorastoči raki. Ocenjujejo, da je rakov dojk, ki se zaradi agresivne rasti med intervaloma pojavijo na novo, približno 50 odstotkov. Ena od mednarodnih študij dokazuje, da je med intervalnimi raki kar 41 odstotkov takih, ki rastejo s podvojeno hitrostjo in je njihov čas krajši od sto dni.

V drugo skupino intervalnih rakov sodijo tisti raki dojk, ki so se pri presejalni mamografiji že nakazovali, vendar zaradi neznačilnih začetnih sprememb še niso bili prepoznani. Takšnih je približno četrtnina.

V tretjo skupino intervalnih rakov pa sodijo tisti raki dojk, ki so bili na predhodni mamografiji že vidni, a so bili spregledani ali napačno ocenjeni kot benigni tumorji.

NA KRATKO – NA KRATKO – NA KRATKO – NA KRATKO

DORA ŠIRI KRILA V LITIJU

Leta 2010 sta začeli v okviru državnega presejalnega programa DORA poleg stacionarnega centra na Onkološkem inštitutu v Ljubljani (ta je odprl svoja vrata 21. aprila 2008) delovati še dve mobilni enoti. Ena je še vedno locirana ob OI, medtem ko je druga začela mamografsko slikanje dojk 3. junija 2010 najprej v Zasavju, nato je opravljala svoje poslanstvo od 30. marca do 17. novembra 2011 v Kamniku in od 22. novembra do 31. maja 2012 v Domžalah. Iz Domžal se je 1. junija 2012 preselila na parkirišče zdravstvenega doma v Litijo in začela redno slikanje dojk 5. junija 2012.

V Litijo bodo na prvi krog slikanja dojk vabljeni ženske iz občin Litija in Šmartno pri Litiji ter po dveh letih na drugi krog

tudi ženske iz občin Trbovlje, Zagorje in Hrastnik. Na slikanje v mobilni enoti v Litiji se lahko naročijo ženske med 50. in 69. letom starosti iz zasavske regije tudi same tako, da pokličejo vsak delovni dan med 9. in 11. uro na telefonsko številko: 01 587 95 61 ali pišejo na elektronski naslov: dora@onko-i.si. Za sodelovanje v programu DORA ženske ne potrebujejo napotnice.



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

Tudi teh je med intervalnimi raki približno četrtina. Da so bili spregledani, pokaže šele retrospektivna analiza, ko strokovnjaki primerjajo vse serije slik med seboj.

VZROKI NAPAČNIH OCEN

Na vprašanje, kaj je osnovni vzrok za to, da je bila mamografija napačno ocenjena in je bil izdan negativen izvid, mag. Hertlova odgovarja, da je razlog bodisi slabše prepoznavanje (percepcija) sprememb v dojki, bodisi napačna opredelitev (interpretacija) tumorja, bodisi tehnično slabo izvedena mamografska projekcija. Za slabše prepoznavanje majhnih rakavih tumorjev, ki so pogosto izrazito nespecifičnega videza in se le malo razlikujejo od okoliškega normalnega tkiva, pa je razloge mogoče najti tudi v neizkušenosti, utrujenosti in slabi koncentraciji radiologa.

TEŽJE PREPOZNAVNI RAKI

Na vprašanje, zakaj je nekatere rake dojk s presejanjem težje odkriti kot druge, mag. Hertlova odgovori, da je treba v okviru presejalnega programa pregledati in odčitati veliko število slik, kar opravi vedno dva neodvisna radiologa, zato je prezrtih primerov zelo malo. Na srečo je večina izvidov negativnih in le malo je patoloških. Radiologi težje odkrijejo rakave spremembe pri ženskah z gostim žleznim tkivom, če to tkivo prekrije ali zakrije tumor, ki je že v osnovi komaj zaznaven. Gostota žleznega tkiva je namreč podobna gostoti tumorja, zato je prepoznavanje majhnih karcinomov skoraj nemogoče, napačna interpretacija pa bi lahko izzvala lažni alarm. Prav zato so intervalni raki pogostejši pri ženskah z gosto in mamografsko slabše pregledno žlezno strukturo.

KAZALNIK USPEŠNOSTI

Se je intervalnemu raku v okviru organiziranega presejanja mogoče izogniti? Mag. Hertlova pravi: »Ne, pač pa je obvezno beleženje njihovega števila, ki ne sme preseči dovoljenih normativov, zapisanih v evropskih smernicah za zagotavljanje kakovosti v mamografskem screeningu. Iz registra raka RS nam redno pošiljajo podatke o intervalnih rakih, vedno pa natančnejše analize mogoče narediti šele nekaj let po začetku presejanja, ko bo slikano že večje število žensk. Dosedanji podatki o številu s presejanjem na novo odkritih rakov pa kažejo, da dosežemo v Sloveniji celo boljše rezultate,



»ŽENSKE, VABLJENE NA PRESEJANJE, MORAJO PRED SLIKANJEM RADIOLOŠKEGA INŽENIRJA OBVEZNO OPOZORITI NA VSADKE, DA OB SLIKANJU NE PRIDE DO POŠKODB.« OPOZARJA DR. HERTLOVA.

kot jih uokvirjajo evropska merila. Z organizirano presejalno mamografijo odkrijemo v Sloveniji v prvem krogu štirikrat več rakov dojk, kot bi jih brez nje (torej osem na tisoč žensk). Pomembno je vedeti, da je največ (dobra polovica) integralnih rakov dojk takih, ki so se razvili na novo! Ti so pogostejše bolj maligni, zelo hitro rastoči in lobularni (torej taki, ki rastejo difuzno in jih je težje prepoznati). Intervalni rak torej ni napaka v postopku, ampak je del screeninga in hkrati pomemben kazalnik uspešnosti presejanja.

SMOTRNOST PRESEJANJA

Je presejanje torej smiselno? Vsem, ki dvomijo o smiselnosti presejalne mamografije (screeninga), mag. Hertlova sporoča, da bi v Sloveniji brez

organiziranega mamografskega presejanja in le z enojnim odčitavanjem slik odkrili pri ženskah med 50. in 69. letom starosti v zgodnji fazi kar petino rakov manj oziroma bistveno pozneje, kot jih odkrijejo z organiziranim presejanjem, pri katerem vsako mamografijo neodvisno odčitata dva radiologa. V tem starostnem obdobju je v Sloveniji odkritih brez organiziranega presejanja približno 20 rakov dojk na 10.000 žensk, z organizirano presejalno mamografijo pa pri skoraj treh četrtinah teh žensk odkrijejo raka predčasno, torej v zgodnji fazi, ko je tumor še manjši in možnost za ozdravitev večja. Program DORA je v Sloveniji več kot smiselno, samo lani je bilo opravljenih že okoli 20.000 mamografskih slikanj, letos jih bo predvidoma že blizu 30.000.

PRESEJANJE DOJK Z VSADKI

In kako je s screeningom pri ženskah, ki so se odločile za kozmetično rekonstrukcijo dojk s silikonskimi vsadki? Ženske, vabljene na presejanje, morajo pred slikanjem radiološkega inženirja obvezno opozoriti na vsadke, da ob slikanju ne pride do poškodb. Silikon je za rentgenske žarke absolutno neprebojen. Pri običajni presejalni mamografiji slikajo dojke štirikrat (vsako dvakrat), pri mamografiji dojk z vsadki pa standardno osemkrat (vsako dojko slikajo najprej v vertikalni in poševni projekciji skupaj s silikonom in drugič tako, da silikonski vsadek odmaknejo in slikajo samo sprednji del, ki ga vsadek ne pokriva). Kako premakljivi so silikonski vsadki, je v veliki meri odvisno od tega, ali so postavljeni pred prsno mišico ali za njo. Kljub osemkratnemu slikanju dojk z vsadki obstaja nevarnost, da se tumorček skrije.

POMEMBNO JE VEDETI

Na kaj bi posebej opozorili ženske iz rizične skupne (od 50 do 69 let), ki so vabljene na presejalno mamografijo? »Najprej na to, da naj se na vabilo odzovejo, hkrati pa naj vedo, da intervalni rak obstaja, da nobena diagnostika ni stoodstotna, da si morajo tudi po presejalni mamografiji redno mesečno pregledovati dojke (enako, kot si jih morajo vse ženske od najstniških let naprej) in ob zaznavi kakršne koli spremembe nemudoma poiskati pomoč v najbližjem Centru za boleznih dojk. Negativni izvid po presejalni mamografiji še ne pomeni, da raka v naslednjih dveh letih ne bo.«

ALKYMER® - Živiš, kolikor dolgo se lahko braniš ...

Alkymer® je idealen za močno krepitev imunskega sistema in splošnega stanja organizma. Alkymer® je edinstven naraven izdelek, ki uravnateži imunski sistem na normalno raven in nikoli ne povzroči prekomerne stimulacije, je tudi antioksidant, saj ščiti organizem pred prostimi radikali, ki poškodujejo celice in nastajajo kot posledica stresa, metaboličnih procesov in nezdrave prehrane.

Alkymer® vsebuje prečiščeno in standardizirano olje iz jeter treh vrst morskih psov hladnih morij z aktivnimi učinkovinami alkilgliceroli.

Kaj so alkilgliceroli in zakaj jih potrebujemo?

Pri ljudeh so alkilgliceroli naravno prisotni v materinem mleku, kostnem mozgu, jetrih in vranici. Alkilgliceroli v Alkymerju imajo enako sestavo kot alkilgliceroli v materinem mleku, ki so pomembni za obrambni sistem dojenčka. Alkilgliceroli v organizmu z leti upadajo, zato jih je treba dodajati. Najvišjo koncentracijo alkilglicerolov v naravi najdemo v olju jeter morskih psov.

Delovanje Alkymer alkilglicerolov

Alkymer® je rezultat več kot 60-letnih znanstvenih raziskav in razvojnega dela, ki ga izvaja več znanstvenikov po vsem svetu. Študije so pokazale, da Alkymer® alkilgliceroli stimulirajo imunski sistem s povečanjem proizvodnje belih krvnih celic (levkocitov) na normalno raven in spodbujajo rast protiteles. Močan imunski sistem pomaga telesu v boju proti različnim težavam in boleznim. Uspešen je proti bakterijskim, virusnim in glivičnim okužbam.

Osebe, ki trpijo zaradi zmanjšanja števila levkocitov in trombocitov, se jim bo ob rednem uživanju Alkymerja izboljšala krvna slika in okreпил imunski sistem. Posebno se priporoča za zaščito pri obsevanju in uporabi kemoterapije. Poveča moč in energijo ter preprečuje psihično in fizično utrujenost.

Komu se priporoča?

Alkymer® je pomemben za vzpostavitev normalnega delovanja imunskega sistema pri:

- oslabljeni imunski odpornosti in slabi krvni sliki
- prehladih in gripi
- infekcijah in pripomore k hitrejšemu celjenju ran
- alergijah, astmi in bronhitisu
- novodobnih boleznih
- psoriazi in vitiligu
- stresnih stanjih, pomanjkanju energije in vzdržljivosti
- pomanjkanju libida
- športnikih ob večjih aerobnih naporih

ALKYMER® alkilgliceroli, za najboljšo obrambo vašega zdravja.

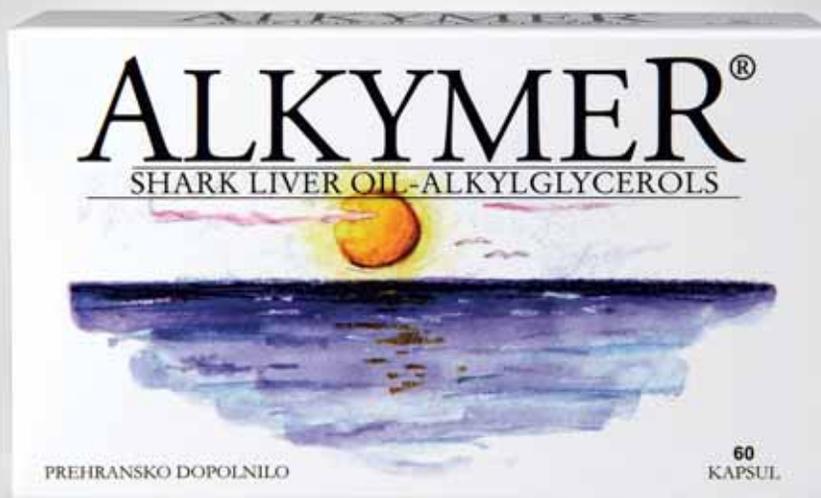
Poiščite **Alkymer®** v lekarnah, specializiranih prodajalnah in prodajalnah Sanolabor ter spletni strani www.alkymer.si.

NATUMIN  PHARMA
SWEDEN

ALKYMER® ALKILGLICEROLI



ŠVEDSKA KAKOVOST ŽIVLJENJA



za krepitev imunskega sistema in splošnega stanja organizma

www.alkymer.si

080 12 36

V LEKARNAH, SPECIALIZIRANIH PRODAJALNAH
IN PRODAJALNAH SANOLABOR

 **DIFAR**
zeleno je modro



PRAZNE KALORIJE

Piše: Urša Blejc



MEDTEM KO PREDSTAVNIKI SLADKORNE INDUSTRIJE TRDIJO, DA NI ZADOSTNIH DOKAZOV O ŠKODLJIVOSTI SLADKORJA ZA ZDRAVJE, SO ZDRAVSTVENI STROKOVNJAKI JASNI: SLADKOR NAJ BO – V OMEJENIH KOLIČINAH.

Izr. prof. dr. Cirila Hlastan Ribič z Inštituta za varovanje zdravja RS kot zgornjo mejo navaja osem žličk na dan, če pojedemo skupno okoli 1600 kalorij. To je tudi količina dodanega ali prostega sladkorja, ki jo večina prehranskih smernic navaja kot še sprejemljivo v uravnoteženem jedilniku. In če ste si že oddahnili, da ste zgolj ob kakšni žlički, s katero si osladkate svoj jutranji napitek, varni, pomislite ponovno. Koliko sladkih pijač popijete, se odžejate z navadno vodo ali je to voda »z okusom«? Kako sladek je kruh, ki ga kupujete v pekarni, si radi privoščite pecivo, košček tortice, sladoled ...? Žličke se hitro nabirajo in kupček sladkorja se večja.

Kaj to lahko pomeni za zdravje? »Sladkor je dejavnik tveganja za debelost, zobno gnilobo (karies), motene maščobe v krvi, presnovni sindrom, zmanjšuje občutek sitosti in poveča vnos hrane pri debelih, poveča vpliv na inzulinsko rezistenco ter tveganje za nastanek bolezni srca in ožilja,« razlaga prof. dr. Hlastan-Ribičeva.

ČIM MANJ DODAJANJA

Načela zdrave prehrane zelo omejujejo uživanje sladkorja, tako belega kot tudi rjavega. V dnevni količini hrane tako ne bi smelo biti več kot 10 odstotkov dodanih sladkorjev. To v okviru energijsko priporočenega jedilnika pomeni, da dodanega sladkorja ne bi smelo biti več kot 2,5 žličke na 1000 kilokalorij na dan. Pri prehrani s 1600 kilokalorijami na dan je to največ 40 gramov sladkorja (sedem do osem žličk), pri prehrani z okoli 3000 kilokalorijami pa okoli 70 gramov. Omejene količine veljajo za tako imenovani »skriti« sladkor, ki ga živlom,



na primer pijačam, dodajajo proizvajalci, ter za dodani sladkor, s katerim si hrano in pijače osladimo še sami.

Poleg tega uživamo še sladkor, ki je v nekaterih živilih naravno prisoten, denimo v mleku (laktoza, galaktoza) in sadju (fruktoza).

DEBELOST JE TU

Tudi če morda dvomimo o neposrednem vplivu sladkorja na srčno-žilne bolezni, sladkorno bolezen in druge kronične bolezni, pa nikakor ne moremo dvomiti o njegovem vplivu na energijsko gostoto hrane. V sladkorju so prazne »kalorije«, poudarja izr. prof. dr. Cirila Hlastan Ribič. Če je energijska gostota hrane, ki jo uživamo, povečana, pa se po nekaterih raziskavah poveča tudi skupna energija, ki jo zaužijemo s hrano.

S sladkorjem obogatene pijače denimo zmanjšajo nadzor nad tekom. Z njimi energijo popijemo, a nas ne nasiti, zato ostajamo lačni druge hrane. To prispeva k čezmerni teži in debelosti, ta pa je pomemben dejavnik tveganja za številne kronične bolezni.

KONCENTRIRANI DODATKI

Medtem ko smo s sladkorjem včasih mislili predvsem namizni sladkor, po večini pridobljen iz sladkornega trsa in sladkorne pese, v zadnjih letih skrb zbuja predvsem povečana uporaba koncentriranih sladkorjev, predvsem visokofruktoznih sirupov, ki jih pridobivajo iz koruze in jih dodajajo sladkarijam, sokovom, gaziranim pijačam, paradiznikovim omakam ter celo krušičem in kruhu.

Fruktoza je že sama po sebi slajša od namiznega sladkorja (saharosa) in ima nižji glikemični indeks.

HRANA ZA RAKA

Seveda se je v varovalne namene proti raku dobro izogibati pretirani porabi sladkorja.

A ideja, da sladkor hrani raka, ki je v alternativnem zdravilstvu pogosta, lahko zbuja tudi nepotreben strah. Seveda sladkor hrani rakaste celice, saj kot osnovni vir energije hrani tudi vse zdrave celice v telesu. A če sladkor odstranimo iz prehrane, ga bo telo ustvarilo iz drugih virov, torej iz beljakovin in maščobe. Pri tem lahko načne telesne zaloge, oslabljeno telo pa se bo z boleznijo še težje spopadlo.

S sadjem je zaužijemo le okoli štiri odstotke, kar ne predstavlja tveganja za zdravje, nam je povedala prof. dr. Hlastan-Ribičeva. Čezmerno uživanje fruktoze pa je povezano s številnimi tveganji. Fruktoza se v jetrih presnavlja v maščobe, kar vodi do:

- povišanih vrednosti trigliceridov,
- debelosti,
- visokega krvnega tlaka,
- povečuje odpornost proti inzulinu in
- poveča kopičenje maščob v predelu trebuha pri osebah s čezmerno telesno težo in pri debelih.

OBSODBA

Nekateri gredo pri obsodbi sladkorja še dlje in menijo, da je sladkor kot gorivo za porast debelosti vsako leto kriv za 35 milijonov smrti po vsem svetu. V reviji Nature so strokovnjaki univerze Kalifornija v San Franciscu sladkorju pripisali glavno vlogo v svetovni zdravstveni krizi zaradi nenalezljivih bolezni. Nevarnost po njihovem ne pomenijo le prazne kalorije, ki delajo ljudi debele, ampak je sladkor strup za telo, saj spremeni presnovo, dviguje krvni tlak, spremeni hormonsko uravnavanje telesnih procesov in škoduje jetrom. Svetovna poraba sladkorja se je v zadnjih petdesetih letih potrojila. Debelost kot posledica povečane porabe sladkorja pa naj bi bila po mnenju znanstvenikov le en dokaz škode, ki jo povečano uživanje sladkorja povzroča s svojim strupenim delovanjem v telesu.

Druge posledice niso tako očitne in vidne. Veliko ljudi, ki imajo spremenjeno presnovo in tako imenovani presnovni sindrom, ki lahko privede do sladkorne bolezni, srčno-žilne bolezni in raka, ne pade v kategorijo kronično debelih. A to ne pomeni, da škode ni.

SLABA TOLAŽBA

»Sladkor in sladkorni nadomestki ter umetna sladila so v zdravi, uravnoteženi prehrani povsem nepotrebni,« meni prof. dr. Cirila Hlastan Ribič z Inštituta za varovanje zdravja RS in tako vnaprej odgovori tudi na nezastavljeno vprašanje, ali naj si proti sladkosnednosti pomagamo z umetnimi sladili.

Za naše zdravje je še najbolje, če si življenje sladkamo s sadjem in zelenjavo, druge sladke priboljške pa res puščamo za posebne priložnosti in jih ne izrabljamo v tolažilne namene.

»Nekatere raziskave navajajo tako imenovani pojav hrepenenja po ogljikovih hidratih. Značilnost sladkega okusa je, da deluje pozitivno na energijo človeka.

To pogosto izrabimo v praksi, ko se nismo pripravljeno soočiti s stresnimi dejavniki. Osebe, ki hrepenijo po ogljikovih hidratih, poročajo o stresnem stanju pred pojavom želje ter občutku ugodja in sproščenosti.«



»SLADKOR IN SLADKORNI NADOMESTKI TER UMETNA SLADILA SO V ZDRAVI, URAVNOTEŽENI PREHRANI POVSEM NEPOTREBNI,« MENI PROF. DR. CIRILA HLASTAN RIBIČ Z INŠTITUTA ZA VAROVANJE ZDRAVJA RS.

ČEZ VARNO MEJO

Študija, ki so jo opravili na Pediatrični kliniki in Ljubljani, kaže, da sladkor, dodan v hrano, in sladkorji, ki so naravno prisotni v medu, sirupih in sadnih sokovih, predstavljajo kar 16 odstotkov dnevnega vnosa pri mladostnikih v Sloveniji. To je za 60 odstotkov več od varnih mej, vnos pijač s sladkorjem predstavlja kar polovico vse popite tekočine. Naraščajoč trend uživanja sladkorja strokovnjaki opažajo tudi pri preostalih starostnih skupinah.



DARICA RADEKA, PREVAJALKA, LJUBLJANA. KO SEM OPAZILA, DA SE MI UGREZA BRADAVICA LEVE DOJKE, SEM TAKOJ VEDELA, DA JE NEKAJ NAROBE. DVA MESECA PRED TEM SEM BILA NA MAMOGRAFIJI, ULTRAZVOKU IN

RENTGENU DOJK, VENDAR NOBENO SLIKANJE NI POKAZALO NIČ POSEBNEGA. ŠELE PUNKCIJA, NA KATERO ME JE POSLALA MOJA ZDRAVNICA, JE POTRDILA SUME O RAKU DOJK. KO SEM DOBILA IZVIDE, SEM SE ZJOKALA. TODA NE ZA DOLGO, SAJ SEM SE HITRO ODLOČILA ZA ŽIVLJENJE. TUDI ZARADI SINA, KI JE BIL TAKRAT STAR PETNAJST LET IN PRESTRAŠEN, SAJ JE PRED TEM UMRIL ZA RAKOM PLJUČ ŽE MOJ MOŽ, NJEGOV OČKA. ZATO SEM O SVOJI BOLEZNI SPRVA MOLČALA. A ON JE SLUTIL, DA IMAM RAKA DOJK, IN JE NA INTERNETU VSE PREŠTUDIRAL. KOT ODRASEL ČLOVEK ME JE TOLAŽIL, ME BODRIL IN MI BIL V OPORO. HVALEŽNA SEM NJEMU IN VSEM, KI SO MI STALI OB STRANI. ZA REKONSTRUKCIJO DOJKE SE NISEM ODLOČILA, SODELUJEM PA V KLINIČNI RAZISKAVI ZA PODALJŠANO UPORABO HORMONSKEGA ZDRAVILA FEMARA.

IRENA KERŠIČ, UPOKOJENA MAGISTRICA ETNOLOGIJE IN UMETNOSTNE ZGODOVINE, LJUBLJANA.



ZDRAVNICA MI JE BREZ VSAKEGA UVODA IN OBČUTKA REKLA, DA IMAM RAKA DOJK. NJENIH BESED NISEM TAKOJ DOJELA IN SEM JO VPRAŠALA, ALI GOVORI O MENI. SEVEDA, GOSPA, JE NEJEVOLJNO ODVRNILA. KO SEM DOJELA POMEN TEH BESED, SEM DOŽIVELA ŠOK. NISEM MOGLA NITI ZNALA KAR KOLI VPRAŠATI. PO POŠTI BOSTE OBVEŠČENI, KAKO BO POTEKALO ZDRAVLJENJE, SEM SLIŠALA ZDRAVNICO. NAJPREJ SEM SE ZAUPALA MOŽU, KI ME JE SPODBUJAL IN TOLAŽIL, ŠELE POZNEJE PA MI JE PAVEDAL, KAKO ZELO GA JE BILO STRAH. NEKAJ DNI SVA POČAKALA, POTEM SVA SKUPAJ PAVEDALA SINU IN HČERKI, KI STA BILA TAKRAT GIMNAZIJCA. SIN JE TEŽJE SPREJEL KOT HČI. ZELO SEM POGREŠALA NEKOGA, KI BI MI PAVEDAL, KAJ ME ČAKA, IN NAVEZALA SEM STIK Z MOJCO SENČAR. ONA JE BILA EDINA, KI MI JE VSE RAZLOŽILA TER MI VLILA POGUM IN OPTIMIZEM. ČEZ PET LET SE MI JE BOLEZEN PONOVILA. TAKRAT SMO BILI VSI ŽE BOLJE SEZNANJENI Z ZDRAVLJENJEM IN NI BILO TAKO TEŽKO KOT PRVIČ.

KAKO PAVEDATI SLABO NOVICO?

VSE BOLNICE IN OZDRAVLJENKE SE DOBRO SPOMINJAJO, KAKO SO IZVEDELE ZA DIAGNOZO RAK DOJK, KDAJ IN NA KAKŠEN NAČIN SO SLABO NOVICO ZAUPALE SVOJIM BLIŽNJIM TER KAKO SO SE SOOČILE Z BOLEZNIJO. TEGA NI MOGOČE POZABITI, PRAVIJO VSE PO VRSTI. NJIHOVE IZKUŠNJE, O KATERIH SO SPREGOVORILE NA SKUPŠČINI EUROPE DONNE, PA SO ZELO RAZLIČNE.

ZDRAVNIK SI MORA VZETI ČAS!

MOJCA SENČAR, PREDSEDNICA EUROPE DONNE.



»ZDRAVNIK, KI BO BOLNICI SPOROČIL, DA IMA RAKA DOJK, SE MORA NA TO PRIPRAVITI. KAKO BO TO PAVEDAL, JE RES ODVISNO OD TEGA, KOLIKO BOLNICA SAMA VE OZIROMA KAKŠNE IZKUŠNJE IMA. TODA VEDNO MORA ZDRAVNIK PAVEDATI NA POSEBNEM MESTU, BREZ PRIČ, NA UMIRJEN, PAMETEN NAČIN. VZETI SI MORA ČAS, NAPRAVITI USTREZEN UVOD, BOLNICO PRIPRAVITI, POMIRITI. NEPRIMERNO JE TAKŠNO NOVICO SPOROČATI PO TELEFONU ALI V AMBULANTI KAR NEPOSREDNO BREZ UVODA IN PRIPRAVE. ZDRAVNIK MORA BOLNICI SLABO NOVICO PAVEDATI UMIRJENO, DOSTOJNO, SPOŠTLJIVO IN PREDVSEM OPTIMISTIČNO. NI PA PRIMERNO, DA NAPOVEDUJE POTEK BOLEZNI, KER TEGA NIHČE NE MORE Z GOTOVOSTJO NAPOVEDATI. GOVORITI MORA POŠTENO. BOLNICA NE SME DOBITI LAŽNEGA UPANJA, KOT DA RECIMO RAK DOJK NI NIČ HUDEGA, KER TO NI RES. NE SME PA SE JI UPANJA NITI JEMATI, VEDETI MORA, DA VELIKA VEČINA BOLNIC LE PREŽIVI.«

MARJETKA PERME, PRODAJALKA, LJUBLJANA.

KO MI JE ZDRAVNIK PAVEDAL, DA IMAM RAKA DOJK, SE MI JE SPRVA ZDELO, KOT DA BI MI REKEL, DA IMAM GRIPO. ŠLA SEM NA HODNIK, KJER ME JE ČAKAL MOŽ, IN MU PAVEDALA, KAJ JE REKEL ZDRAVNIK. ŠELE TAKRAT SEM SE ZAVEDLA SVOJE BOLEZNI IN SE POPOLNOMA SESULA. NAJTEŽJE SE MI JE ZDELO DOMA PAVEDATI SVOJIM TREM OTROKOM. OTROCI SO PO ZAČETNEM ŠOKU DOBRO SPREJELI MOJO BOLEZEN IN ME PODPIRALI TER TRDNO VERJELI V TO, DA SE BOM POZDRAVILA. NEKATERI PRIJATELJI IN SODELAVCI PA SO SE VEDLI DO MENE, KOT DA SEM NA SMRTNI POSTELJI. TO MI NI BILO VŠEČ. Z ZDRAVNIKI SEM BILA ZADOVOLJNA, PRAV TAKO S PSIHOLGINJO, KI MI JE POMAGALA IZ DUŠE PREGNATI ČRNE MISLI.



TATJANA KUŠAR, PROKURISTKA PODJETJA SQN, LJUBLJANA. BILE SO POLETNE POČITNICE, KO SEM IZVEDELA, DA IMAM RAKA DOJK. ZDRAVNICA IZ TRIAŽNE AMBULANTE MI JE KAR PO TELEFONU, ZELO DIREKTNO, KRATKO IN JEDRNATO, SPOROČILA

DIAGNOZO. ZDRAVNIKI BI MORALI VEDETI, DA SE TAKŠNIH NOVIC NE POVE PO TELEFONU. PA VENDAR: ČE TAKO NEOSEBNO IZVEŠ SLABO NOVICO, SI TAKOJ SOOČEN Z NJO IN TI NI TREBA SKRIVATI ČUSTEV IN ŠOKA, KI GA DOŽIVIŠ. VSEENO PA MISLIM, DA BI MI MORALA ZDRAVNICA TO, DA IMAM RAKA, PAVEDATI BOLJ ČUTEČE IN PREDVSEM OSEBNO. HVALA BOGU, DA IMAM KRASNEGA MOŽA, KI MI OD PRVEGA TRENUTKA STOJI OB STRANI. MAMI IN OTROKOMA SEM O SVOJI BOLEZNI PAVEDALA ŠELE PO OPERACIJI. VSI ME PODPIRAJO IN SPODBUJAJO, PODPORO PA MI DAJE TUDI EUROPA DONNA, KATERE ČLANICA SEM.



MARIJA HROVATIN, UPEKAJENA ADMINISTRATORKA, LJUBLJANA. PRED ENAJSTIMI LETI SEM SAMA UGOTOVILA, DA Z MOJO DOJKO NEKAJ NI V REDU, DA SE JE SPREMENILA. NA ONKOLOŠKEM

INŠTITUTU PREISKAVE NISO TRAJALE DOLGO IN DIAGNOZA JE BILA RAK. NOVICA ME TAKRAT NI TAKO ZELO PRETRESLA, KOT BI LAHKO PRIČAKOVALA. TAKOJ PO ODSTRANITVI DOJKE IN BEZGAVK PA SEM VSE DNEVE JOKALA IN VELIKO MOLILA. SČASOMA ME JE MISEL, DA NISEM NE PRVA NE ZADNJA, KI JE ZBOLELA, IN DA SE VEČINA POZDRAVI, VRNILA V NORMALNO ŽIVLJENJE. ZAKAJ SEM ZBOLELA, SE NISEM NIKOLI SPRAŠEVALA. MOŽ IN OTROCI ME NISO POMILOVALI, TEMVEČ SO MOJO BOLEZEN SPREJELI KOT DEJSTVO IN MI POMAGALI. V LETU 2005 SE MI JE BOLEZEN PONOVILO, VENDAR JE BILA TOKRAT ODKRITA VELIKO PREJ IN ZDRAVNIKI SO GLEDE ZDRAVLJENJA OPTIMISTIČNI. ZDAJ KAŽE ZELO DOBRO, NI ME STRAH IN VESELIM SE ŽIVLJENJA.



VERA FOŠT, UPEKAJENA DELOVODKINJA, LJUBLJANA. DOLGA LETA SEM REDNO HODILA NA MAMOGRAFIJO IN NIKOLI NI BILO NIČ NAROBE Z MANO. LANI DECEMBRA SEM ZAČUTILA MOČNO BOLEČINO, KI JE

POTEKALA OD RAME V DOJKO. NA ONKOLOŠKEM INŠTITUTU V LJUBLJANI SO MI V PETIH DNEH ODKRILI IN POTRDILI DVA RAKAVA TUMORJA V DOJKI IN MI DOLOČILI DATUM OPERACIJE. POPOLNOMA PRETRESENA SEM SEDELA PRED ORDINACIJO IN JOKALA, NISEM SE MOGLA SPRIJAZNITI Z DIAGNOZO. TAKRAT ME JE NEKA ROKA OBJELA ČEZ RAMENA. BILA JE MOJA STAREJŠA HČERKA, S KATERO VEČ LET NISVA IMELI STIKOV. POVEDALA MI JE, DA JE IMELA TUDI SAMA RAKA DOJK IN DA SE ZDRAVI NA ONKOLOŠKEM INŠTITUTU. KMALU SO TUDI MENE OPERIRALI. BOLEZEN ME JE SPET ZBLIŽALA S HČERKO, ZDAJ SI MEDSEBOJNO POMAGAVA, DRUGA DRUGI SVA V OPORO. VČASIH RES OBUPUJEM, KER SE ŠE ZDAJ NISEM POVSEM SPRIJAZNILA Z RAKOM DOJK, TODA KADAR ME OBIŠČETA MOJA PRAVNUKA, SE MI SPET POVRNE VOLJA ZA BOJ Z BOLEZNIJO.

BERNARDA JUGOVEC, REFERENTKA, ŠKOFJA LOKA.

NISEM BILA PRESENEČENA, KO SEM IZVEDELA, DA IMAM RAKA. ŽE DOLGO SEM SLUTILA, DA JE Z DOJKAMI NEKAJ NAROBE. NAJPREJ SEM POVEDALA DOMAČIM, POTEM PRIJATELJEM IN SODELAVCEM V SLUŽBI. VSI SO POSTALI ZASKRBLJENI. TO ME JE PRETRESLO. DOJELA SEM, DA IMAM RESNO BOLEZEN, TERAPIJE SO BOLEČE IN NE VEDNO USPEŠNE. KO SEM TAKO VSA OBUPANA SEDELA V ČAKALNICI PRED AMBULANTO, JE PRISEDLA ENA OD BOLNIC, KI JE OPAZILA, DA SEM NOVA MED NJIMI. REKLA JE, NAJ SE NE BOJIM, DA BO ŠE VSE DOBRO, DA NAS JE VELIKO IN SI POMAGAMO. IN V GLAVNEM VSE PREŽIVIMO. V ČASU ZDRAVLJENJA IN OKREVANJA SEM NAŠLA DRUŽBO ŽENSK S PODOBNIMI IZKUŠNJAMI. OPTIMISTIČNE SMO IN POVEZANE MED SEBOJ. VELIKO SE POGOVARJAMO IN SI IZMENJUJEMO IZKUŠNJE.



Piše in foto: novinarski krožek Univerze za tretje življenjsko obdobje

SLABA NOVICA?

Piše: Metka Klevišar

PROSILI SO ME, DA NAPIŠEM NEKAJ O TEM, KAKO, KJE IN KDAJ NAJ POVE ZDRAVNIK BOLNIKU SLABO NOVICO.

V času svojega poklicnega dela sem se vsak dan srečevala z bolniki, ki so imeli pljučnega raka, in naš pogovor se je ves čas vrtil okoli njihove bolezni in njihovih pričakovanj. Vedno bolj sem čutila, da moram biti predvsem iskrena in da moram najprej poslušati in slišati bolnika, šele potem govoriti. Nikoli lagati, vedno govoriti resnico. Samo tako lahko začutim, kdaj in kako lahko bolniku spregovorim o njegovi bolezni. Nobenega splošnega recepta, ki bi veljal vedno in za vse bolnike, ni. Vsak bolnik je svet zase in nikoli ne veš vnaprej, kako se bo odzval. Vedno znova je treba preverjati in iskati pravo pot ter nazadnje ne moreš nikoli reči, da si našel najboljšo pot. Zame je bila to velika šola življenja. Tudi šola v sprejemanju svoje nepopolnosti. Sama ne bi nikoli delila novice na dobre in slabe.

Raje bi govorila o realnosti življenja. O dejstvih, ki so takšna, kot so. To, koliko je nekaj dobro ali slabo za nekoga, je zelo osebna stvar. Tudi glede bolezni. Pri svojem delu sem spoznala, da nikoli ne bi mogla delati s svojimi bolniki, če bi se mi njihovo stanje zdelo brezupno in če bi imela občutek, da je vse, kar jim posredujem o njihovi bolezni, slabo. Kdo ve, kaj za koga nekaj pomeni. Najprej sem se morala pri svojem delu spopasti z vprašanjem upanja. Kaj pomeni upati z nekom, ki je hudo bolan in ki umira? Če je upanje samo to, da bo ozdravel, smo vsi v brezupnem položaju, ker bomo vsi umrli. Upanje torej ne more biti samo to. Če bi se mi položaj mojih bolnikov zdel brezupen, bi jim zaman govorila spodbudne besede. Iz mojih oči in nebesedne komunikacije bi bolniki



razbrali, da me je strah in da v resnici ne mislim tako. Zato nikoli ne govorim o slabi novici. Za bolnika ni pomembno, kako označimo novico, dobro ali slabo. Zanj je pomembno, kakšno pomoč lahko pričakuje, kako bo lahko kos vsemu, kar prihaja. Zato nikoli ne moremo in tudi ne smemo reči, da zanj ne moremo nič več narediti. Slišati kaj takega je najslabše, kar se mu lahko zgodi. Bolnik potrebuje zagotovilo, da bomo z njim, pa naj bo kakor koli že. Naredili bomo vse, kar se da narediti. Morda bo ozdravel. Pa tudi če to ne bo mogoče, ne bo ostal sam in mu bomo do zadnjega trenutka pomagali, da bo njegovo življenje čim lažje. Zdravnik mora najprej v sebi razčistiti, kaj zanj pomeni huda bolezen, kaj zanj pomeni upati. Samo potem se lahko odkrito pogovarja z bolnikom.



VERA ŽAGAR, UPOKOJENA VZGOJITELJICA, PODZEMELJ PRI METLIKI. KO SO MI Povedali, da imam raka dojk, sem bila zelo vznemirjena. Že prej sem slutila, da se nekaj dogaja v meni, vendar sem s

pregledom odlašala. K zdravniku sva šla skupaj z možem, ki je imel težave s pljuči, in istočasno sva izvedela, da imava oba raka. Jaz raka dojk, on raka pljuč. Najprej sva tolažila drug drugega in se oba odločila za boj. Šele potem sva se zaupala tudi prijateljem, ki so bili še bolj prestrašeni od naju in niso vedeli, kaj bi nama rekli, kako bi naju potolažili. Žal mož bitke z rakom ni dobil. Ostala sem sama.

IVANA MARKUN, POPISOVALKA FOLKLORNIH PROJEKTOV, KRANJ. OB NOVICI, DA IMAM RAKA DOJK, PRAVZAPRAV NISEM BILA ZELO PRESENEČENA IN PRESTRAŠENA. V OŽJI DRUŽINI SMO SE NAMREČ S TO BOLEZNIJO ŽE SREČEVALI, ZATO SMO SE O NJEJ TUDI VELIKO POGOVARJALI. NAJBOLJ TESNO PRI SRCU MI JE BIL ZARADI MOJH DVEH HČERA, Vendar sta se izkazali z velikim razumevanjem in podporo. BOLEZEN SE MI JE PO 14 LETIH PONOVILO. TUMOR SO MI ŽE DRUGIČ IZREZALI, ISTOČASNO PA TUDI OPRAVILI REKONSTRUKCIJO DOJK. ZDAJ SE POČUTIM DOBRO, ZADOVOLJNA SEM. Z ZDRAVNIKI Z ONKOLOŠKEGA INŠTITUTA V LJUBLJANI IMAM DOBRE IZKUŠNJE, VEDNO SEM JIM ZAUPALA. ZA USPEŠNO IN ZDRAVO ŽIVLJENJE PO OPERACIJAH PA SKRBIM SAMA; SEM AKTIVNA, HODIM TUDI NA NAJVIŠJE GORSKE VRHOVE, KAR MI VRAČA ENERGIJO.



ANA ROŽAC, DIPL. MEDICINSKA SESTRA, RAKITOVEC BLIZU ČRNEGA KLAZA. MOJA ZDRAVNICA MI JE DIAGNOZO PREDSTAVILA OBČUTENO IN ČLOVEŠKO. REKLA JE, DA GRE ZA MAJHNEGA, ZGODAJ ODKRITEGA RAKA, ZARADI ČESAR IMAM VELIKO MOŽNOSTI ZA OZDRAVITEV. KLJUB TEMU SEM BILA ZELO POTRITA. NAJBOLJ SEM SE BALA, KAKO BODO TO SLABO NOVICO SPREJELI SVOJCI. ZATO SEM ZA RAKA DOJK NAJPREJ Povedala sodelavkam. PO DVEH DNEH ODLAŠANJA IN TUHTANJA SEM O SVOJI BOLEZNI Povedala še mami in bratu. MAMA MI JE TAKOJ ZAČELA NAŠTEVATI SVOJE ZNANKE, KI SO BILE PRAV TAKO OPERIRANE IN SO SE POZDRAVILE. DA JE MAMA TAKO SPREJELA MOJEGA RAKA, JE BIL ZAME VELIKO OLAJŠANJE. KONČNO SEM O SVOJI BOLEZNI SPOROČILA ŠE VSEM PRIJATELJEM. KO SE ENKRAT SOOČIŠ Z DIAGNOZO RAK IN BOLEZEN POIMENUJEŠ RAK, KO SE ODPREŠ IN POVEŠ SVOJIM DOMAČIM IN PRIJATELJEM, IMAŠ MOČ NAD BOLEZNIJO. PO KEMOTERAPIJI NISEM NOSILA LASULJE, TEMVEČ SEM SI ZAVEZALA ZANIMIVO RUTO IN PRIPELA NA UŠESA VELIKE IN ZANIMIVE UHANE. ZDAJ ME ČAKA ŠE ENA TERAPIJA IN VES TA ČAS SE POSVEČAM SEBI, ČESAR NISEM PREJ NIKOLI POČELA.



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.

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 četrtdkih, 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.

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 Donna po telefonu: (01) 231 21 01, od 9. do 13. ure.





»LJUBIM ŽIVLJENJE«

Piše: Neva Železnik, foto: osebni arhiv

KO JE LETA 2007 POKAZALA SVOJO BULICO V LEVI DOJKI ZDRAVNIKOM, SO JI REKLI, DA NI TO NIČ POSEBNEGA, SAJ JO IMA ZARADI MASTITISA, KI POGOSTO SPREMLJA DOJENJE. ONA PA JE PRED KRATKIM RODILA.

Z atrdina je čez nekaj mesecev res izginila. Nataša je bila vesela zase in za sinova: Tiana, ki ima danes že štirinajst let, in Aljaža, ki je zdaj star pet let. Vesela toliko bolj, ker je mamica samohranilka. Mož in oče jih je zapustil, ko mu je povedala, da je drugič noseča. Kljub bulici, ki jo je nekaj časa še skrbel, in srčni bolečini je življenje teklo naprej, kot da se ni nič zgodilo. Nataša Gracer Grajžl, po poklicu frizerka, je z veseljem še naprej urejala pričeske svojim strankam. »Na srečo imam salon v hiši, kjer stanujem, torej službe nimam daleč. Ko sem bila v krizi, pa so mi ob strani stali starši in prijateljice.« Tako se je v trenutkih obupa zmeraj lahko naslonila na njihova ramena in se zjokala. Tedaj ji je bilo vedno lažje in počutila se je močnejšo.

Potem pa kot strela z jasnega. Bulica se je leto dni pozneje vrnila. Ker je še dojila, se je tolažila, da ima spet mastitis. Ko jo je začela boleti še leva roka, je postala pozorna na bolečino. »Kar vroče mi je postalo, ko sem pod pazduho in po levi strani navzdol zatipala še druge bulice. Zdi se mi, da sem se bala soočiti z novim stanjem, zato sem se tolažila, da so te zatrdline morda nastale zaradi dezodoranta.«

Ker so se težave stopnjevale, je jeseni 2008 le odšla k zdravniku. Še vedno je polno živela, se igrala s sinovoma, frizirala ženske glave ... Vse dokler je ni kakšen teden po pregledu poklicala ginekologinja. »Ko se je predstavila, me je takoj prešinilo, da nekaj z mano ne more biti v redu, saj me do tedaj še noben zdravnik ni poklical domov,« se spominja. In kaj ji je povedala zdravnica? »Da imam raka dojke in da se je ta razširil tudi na bezgavke ter da moram nemudoma na Onkološki inštitut v Ljubljano.«

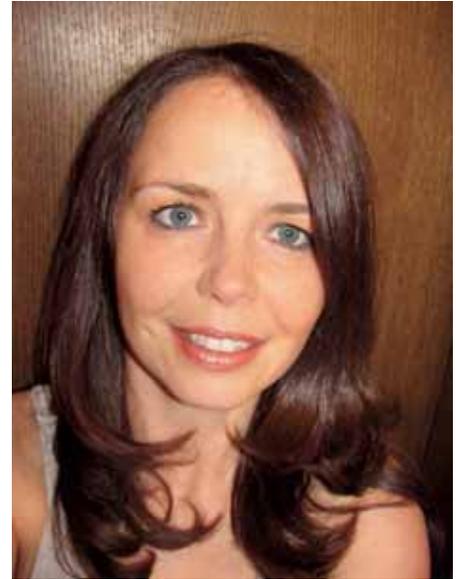
Po prvem šoku je najprej pomislila na svojo pokojno babico, ki je pri sedemdesetih umrla za rakom pljuč. Vedela je tudi, da mora to, da ima raka,

povedati domačim, ni pa vedela, kako naj začne ta pogovor. Domači so jo presenetili, saj so jo objeli in ji rekli, naj misli pozitivno, naj se bori zase in za svoja sinova. Takoj se je nehala smiliti sebi. Z dvignjeno glavno in z nasmehom na obrazu je šla v boj. »Na Onkološki inštitut v Ljubljano me je peljal ati. Tam so opravili številne preiskave, slikali so mi dojke, pljuča, mi vzeli kri itd. Hkrati so mi tudi povedali, kako bo potekalo moje zdravljenje.«



LJUBIM ŽIVLJENJE, KER JE LEPO. KLJUB NEIZMERNI BOLEČINI RADA POJEM, KER JE ŽIVLJENJE PESEM. RADA PLEŠEM, KER JE ŽIVLJENJE PLES. LJUBIM ŽIVLJENJE, KER JE ENO SAMO! NIHČE PA NE VE ZA MOJE BOLEČINE, ZA MOJE PESMI IN MOJ PLES ŽIVLJENJA ...

Najprej je bila na vrsti kemoterapija, potem operacija, pa spet kemoterapija in obsevanje. »Nikoli ne bom pozabila svoje prve, ki sem jo dobila 23. oktobra 2008. Po njej sem se strašno slabo počutila, zelo mi je bilo slabo, bruhalo sem kot za stavo.«



NATAŠA KRASI TOKRATNO NASLOVNICO NOVIC EUROPA DONNA.

Potem so ji izpadli vsi lasje, tudi obrvi, trepalnice in vse dlake na telesu, nohti na rokah in nogah pa so odstopali. »Starejši sin je doživel hud šok, ko sem bila brez las, mlajšega pa sem morala nehati dojiti. Tolažila sem Tiana, kot sem vedela in znala, čeprav sem tudi sama potrebovala tolažbo.«

Najprej so ji amputirali bolno levo dojko, potem preventivno še desno in ji naredili rekonstrukcijo. »Vse bi dala, da bi imela svoje dojke, da mi ne bi bilo treba skozi rakast pekel.« Potem je padla v umetno meno, ker je bil njen rak dojk hormonsko odvisen, in je morala jemati antihormonska zdravila.

Zelo je bila vesela, ko je bilo vse za njo in je kazalo, da je bitko z rakom dobila. »Morda bo slišati neumno, ampak zdi se mi, da mi je ta bolezen dala več kot pa vzela. V tem času sem spoznala, kdo so moji prijatelji in kaj mi pomenijo. Bolezen mi je prinesla tudi nove in zelo dobre prijateljice, ki smo si druga drugi v veliko oporo.«

Lani septembra pa se je rak vrnil. Razširil se je v kosti. »Ampak jaz sem pogumna in pogumni ne odidejo brez boja. Dokler imamo sanje, upe in želje, je vredno ostati,« reče, čeprav jo je nova diagnoza močno potrla. »Svoje misli sem osredotočila predvsem na svoja otroka, ki ju iskreno in brezprijemno ljubim.

Enostavno ju hočem spraviti do kruha, jima biti na voljo pri morebitnih težavah in ju videti odrasti. Če imaš otroke, se življenje ne more enostavno končati,« sklene pogumna Nataša, ki se neustrašno bori naprej.



NOVI DOJKI

Piše: Maja Korošak, foto: Maja Korošak

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.

Saša Karun iz Visokega pri Kranju je zatrdlino v dojki zatipala v začetku leta 2008. Kmalu po tem, ne ve natančno, kdaj, se ji je tudi udrila bradavica. Takrat je bila popolnoma neozaveščena in neinformirana o tej bolezni. Nekaj zdravstvenih priročnikov doma pa so imeli, tako da je prebrala, da gre morda za raka. To jo je tako preplašilo, da ni šla takoj k zdravniku. Vmes se je prepričevala, da je za raka premlada. Tedaj je imela šele 35 let. Tako je s pregledom odlašala do sredine marca. Ko je le prišla k svoji zdravnici, jo je ta takoj napotila na mamografijo v Center za bolezni dojk v Ljubljano. Še isti teden je bila na vrsti tudi za punkcijo. »Bilo je ravno pred velikonočnimi prazniki in želela sem si, da bi dobila izvide čim prej. Vse je bolje kot negotovost,« je pripovedovala, kako je čutila. Ko sta se z možem peljala proti domu, jo je poklicala zdravnica in ji sočutno povedala, da je izvid pozitiven. »Takrat se mi je podrl svet. Prepričana sem bila, da bom morala umreti. Jokala sem kot dež. Doma so me čakali otroci, stari 12, 10 in 6 let, in še prazniki so bili pred vrati,« se tistih težkih trenutkov spominja Saša. Še isti večer sta z možem obiskala njeno zdravnico. »Zame si je vzela čas in mi natančno pojasnila, kaj me čaka ter kako bo potekalo zdravljenje. Povedala mi je tudi o ženskah, ki so prav tako imele raka, a so preživele. Da to ne pomeni nujno smrti. Dala mi je nekaj telefonskih števil žensk, ki so zbolele za rakom dojk in živijo naprej. Povedala mi je tudi, da mi bo ta bolezen lahko prinesla veliko spremembo v življenju v pozitivnem smislu. Takrat ji nisem povsem verjela, ampak pozneje sem se na njene besede velikokrat spomnila.« »Operirali so me 16. aprila, odstranili so mi desno dojko in 27 bezgavk, od tega je bilo 16 pozitivnih. Po operaciji sem hitro okrevala. Dobro sem prestala tudi kemoterapije in obsevanja.« Le enkrat ni bila dovolj pazljiva pri umivanju zob in je dobila hudo vnetje. Pri kemoterapiji si je namreč treba zelo pogosto umivati zobe, saj sluznica v ustih postane izjemno

občutljiva. Saša si jih je umivala tudi po desetkrat na dan, še dodatno pa spirala z žajbljevim čajem. Vendar je po četrti kemoterapiji začela jesti različne oreške in zgodilo se je, da si ni takoj umila zob. »Dan ali dva po tistem so se mi usta vnela in postala ena sama rana. Dobila sem tudi vročino in vse skupaj je trajalo približno deset dni. V tem času tudi nisem skoraj nič pojedla, pa bi morala, saj me je čakala

NEDRČKI, KI JIH LAHKO KUPIJO ŽENSKES S PROTEZO, SO ZELO NEPRIVLAČNI IN SKORAJ NI IZBIRE. POLEG TEGA SO TUDI DRAGI, TAKO DA SI JIH MNOGE TEŽKO PRIVOŠČIJO.

naslednja kemoterapija. Skrbelo me je, ali bo kri v redu. Pa je bila!« To pa je bila tudi edina večja težava, ki jo je imela ob kemoterapiji. Vmes so z družino šli še na morje, in to celo na Korčulo, prvič tako daleč. Sledila so obsevanja, hormonsko terapijo pa še vedno dobiva. Po letu in pol se je vrnila v službo, na srečo imata z možem svoje podjetje in si urnik lahko prilagodi. Še naprej je brala literaturo o raku dojk in je želela izključiti možnost, da bi se ji bolezen ponovila. Zato se je odločila za odstranitev jajčnikov. »Moj rak je namreč hormonsko odvisen, kar pomeni, da so glavni povzročitelj estrogeni. O tem sem se posvetovala tudi z dr. Erikom Brecljem. Ta me je pri odločitvi podprl, enako dr. Erik Škof, internist na Onkološkem inštitutu.« Po tej rutinski operaciji je odšla v toplice na Dobrno, kjer se je krasno počutila. »Potem sem se vrnila v službo, preselili smo se v novo hišo, vmes sem opravila tudi diplomo na višji šoli. Vse sem zmožla, brez težav. Ko človek prestane težjo preizkušnjo, ga to okrepi, postane močnejši in še več lahko naredi.«



SAŠA KARUN: »ZELO SEM VESELA, DA IMAM ZDAJ POLN PREDAL LEPIH NEDRČKOV. SPET SE LAHKO VESELIM TUDI NAKUPA NOVIH KOPALK.«

Še velikokrat se je spomnila besed svoje zdravnice, ki ji je tistega večera rekla, da se ji bo življenje spremenilo na bolje, da ji bo bolezen prinesla veliko dobrega. »Res se je tako zgodilo. Začela sem bolj paziti pri prehrani, jem manj mesa in zaužijem več sadja in več zelenjave. Več se tudi gibam. Prej na primer ni bilo nikoli časa, da bi šla na sprehod. Enkrat na teden obiskujem telovadbo, vsak konec tedna grem hodit v hribe.« Z možem sta dobro, od vsega začetka ji stoji ob strani, ji pomaga in jo podpira. »Imava lep odnos, tak, kot mora biti. In prijatelji, ki so mi stali od začetka ob strani, so tudi danes z mano. Veliko pa je takšnih, ki so se moje bolezni kar nekako ustrašili. Preprosto so se oddaljili od mene in jih ni več.« A zaradi tega se Saša ni preveč vznemirjala. Veliko bolj jo je bolelo in jo še vedno boli nekaj drugega. »S starši in z bratom nimamo dobrih odnosov. Moja bolezen ni nikogar premaknila in od njih tudi nisem dobila nobene pomoči ob vseh težkih preizkušnjah, ki so za mano. To je težko razumeti, saj rak ni kar neka bolezen.« Saša se je odločila tudi za rekonstrukcijo. »Na seminarju Europe Donne leta 2010 so me navdušili nad to možnostjo. Moj zdravnik onkolog je poskrbel za to, da so me takoj naročili na poseg na oddelku za plastično kirurgijo. Ob tem sem se odločila še za odstranitev leve dojke in hkratno rekonstrukcijo obeh dojk. To sem storila zato, ker je moj rak gensko odvisen,« pove. »Naši plastiki v Kliničnem centru v Ljubljani so veliki mojstri in zares jih lahko občudujemo!« Zelo je zadovoljna, saj je takšna kot pred boleznijo. Dojki sta enaki in ni ji več treba nositi proteze. »To je res čudovit občutek in želela bi si, da bi za rekonstrukcijo lahko navdušila še katero od svojih sotrpink.« Veliko ji pomeni, da si lahko kupi nedrček, ki ji je všeč.



Bodum piknik
žar Fyrkat
64,90 €



Silikomart set treh silikonskih
modelov za sladoleadne lučke
10,95 €



Bodum vrč za pripravo
ledenega čaja 1,5L
12,90 €



VacuVin posoda
za shranjevanje
s hladilnim
vložkom
49,95 €



VacuVin set za
kruh in omake
29,95 €



Reisenthal
piknik odeja
15,90 €

Reisenthal etui
za stekleničko
5,90 €





MOČ, VOLJA, OPTIMIZEM ...

Piše: Neva Železnik, foto: Tatjana Rodošek in osebni arhiv

»KO GRE ZARES, NAVADNO VSAK IZMED NAS NA SVOJ NAČIN IŠČE POT, DA SE IZVLEČE IZ STISKE. TUDI JAZ SEM IZRABILA ZADNJE ATOME SVOJE NOTRANJE MOČI, DA SEM SVOJEGA 'ŠKAMPA', KOT SEM REKLA SVOJEMU RAKU DOJK, PREMAGALA,« JE ZAČELA REBEKA POTOČNIK, ZAPOSLENA V VRTCU OTONA ŽUPANČIČA V SLOVENSKI BISTRICI.

Imela je 31 let, ko je zbolela. Tedaj je imel njen sin Nil deset mesecev, hčerka Izaja pa še ni dopolnila dve leti. »Kdor zboli za rakom, temu se življenje v hipu obrne na glavo. Tudi meni se je.«

Prizna, da je prve dni veliko jokala. Potem se je nenadoma, še sama ne ve, kako in kdaj, odločila, da bo pogumna. Zaradi sebe, otrok, zaradi vseh, ki jo imajo radi. Od trenutka, ko se je odločila za boj, je vedela, da bo raka premagala. Da bo zmagovalka.

»Na svoj dvaintrideseti rojstni dan sem bila operirana. Odstranili so mi levo dojko in vse podpazdušne bezgavke. Sledilo je šest kemoterapij in trideset obsevanj, nato še hormonska terapija,« nadaljuje. Ni ji bilo lahko. Včasih je bila tako utrujena, da se niti nasmehnuti ni mogla. Rakom žvižgat so šli tudi njeni prelepi lasje. Čeprav je imela lepo, gosto in dolgo kito, lasulje ni nosila, ko so ji zaradi kemoterapije izpadli lasje. »Na glavo sem si dala kvačkano kapico, na ustnice šminko, na ušesa uhanе in sem šla ven.« Nikoli ni skrivala, da ima raka. Svoje boleznj pa tudi ni razglašala. »Najtežje mi je bilo, ko po četrti kemoterapiji nisem bila niti toliko pri močeh, da bi pobožala svojo Izajo, ki se je prišla stisnit k meni.« Spet se je zjokala. A znova le za kratek čas. »Pojdi naprej, znaš, zmoreš. Toliko vsega še moraš doživeti, pa tudi videti svoja otroka, kako odrasčata in se razvijata,« si je govorila. In je zmoгла.

Med zdravljenjem je opravila tudi genske teste, ki so pokazali, da gre pri njej za mutacijo gena BRCA 2. »Na podlagi teh raziskav sem se odločila še za odstranitev jajčnikov in tudi za amputacijo druge dojke. Istočasno so mi naredili tudi rekonstrukcijo obeh dojk.«

Odkar je ozdravela, pazi na svoje telo, skrbi za telesno aktivnost in predvsem poskuša v vsakem dnevu najti nov izziv in novo znanje.

»KDOR ZBOLI ZA RAKOM, TEMU SE ŽIVLJENJE V HIPU OBRNE NA GLAVO. TUDI MENI SE JE.«

»V sebi hranim pozitivne misli, ljubezen, ki jo prenašam na ljudi, ki me obkrožajo. Živim vsak trenutek, kot da je zadnji.« Nikoli, prav nikoli pa si ni zastavila vprašanja, zakaj je prav ona zbolela. Bolezen je sprejela in se bojevala z njo. »Včasih sem se počutila kot veslačica v preluknjanem čolnu sredi reke med ostrimi čermi in brzicami. Jaz pa težka kot cent, polna vsakovrstne krame.



REBEKA POTOČNIK

Najlaže bi bilo, če bi se kar potopila. In bi se, če se ne bi rešila tako, da sem začela odmetavati bremena, ki so me težila in silila k tlom.«

Prizna, da notranje čiščenje ni bilo niti malo lahko. A se ga je morala lotiti, če se je hotela rešiti. »Ljudje včasih obupajo, saj je brskanje po sebi precej naporno in zahteva človeka in pol. A se splača,« je prepričana.

In sedaj, ko je po treh letih bolniškega dopusta spet v službi, se čisto potihoma sprašuje: Bom zmoгла tudi v prihodnje? »Seveda bom, ni ovire, ki je z močno voljo ni mogoče premagati,« si pravi pogumno pri svojih štiriintridesetih, ko je zaradi zdravlil v umetni meni. A kljub temu polna energije in dobre volje. Vsem, ki zbolijo za resno boleznijo, pa svetuje, da se zavedo, da so težave, tudi boleznj, pred nami le zato, da jih premagamo. »Zato pogumno in čim prej skočite v vodo in plavajte zdravju nasproti,« svetuje pogumna Rebeka.



KO JE REBEKA ZBOLELA, JE IMELA 32 LET, NJEN SIN DESET MESECEV, HČERKA PA ŠE NE DVE LETI.

DA BO UČENJE LAŽJE IN UČINKOVITEJŠE

Piše: Irena Račič

ČEZ DOBER TEDEN DNI BO ŠOLSKI ZVONEC ŠE ZADNJIČ ZAZVONIL, ŠOLSKE KNJIGE BODO ZA DVA MESECA ROMALE NA POLICE IN ZAČELE SE BODO TEŽKO PRIČAKOVANE POČITNICE, ČAS, KO SE LAHKO MLADOSTNIKI POVSEM POSVETIJO SVOJIM KONJIČKOM IN DRUŽENJU S PRIJATELJI. A BREZSKRBNOSTI POLETNIH MESECEV SE NA ŽALOST NE BODO MOGLI PREDAJATI VSI DIJAKI; TISTI, KI SO SI Z NEGATIVNIMI OCENAMI PRISLUŽILI POPRAVNI IZPIT, BODO MORALI ZAVIHATI ROKAVE IN SE ZAKOPATI V KNJIGE.



FOTO: THINKSTOCKPHOTOS.COM

Pri vodilnem založniku DZS že nekaj časa opažajo, da dijakom zgolj predpisani učbeniki ne zadostujejo za doseganje zelenega učnega uspeha. V želji, da bi mladostnikom ponudili takšno gradivo, ki jim bo pomagalo pri reševanju težav pri »problematičnih« predmetih, in tako omogočili brezskrbne počitnice vsem dijakom, so strnili glave in nastala je zbirka Obvladam. Gre za prvo tovrstno zbirko na našem trgu, v tujini takšnim zbirkam za samoučenje pravijo survival oziroma succes guide, odvisno od tega, ali so namenjene predvsem slabšim ali boljšim dijakom. Slovenska različica je nekaj vmes, morda malenkost bližje tipu priročniku survival guide, kar pomeni, da je namenjena predvsem dijakom z najslabšimi ocenami, ki tudi najbolj potrebujejo pomoč. Obvladam je več kot učbenik in več kot le zbirka nalog; je zbirka vsega najpomembnejšega, kar dijak potrebuje za uspeh v šoli. Odlikujejo jo kratki povzetki razlag, ki vključujejo pravila, definicije in pomembnejša dejstva, rešene primere s postopnim prikazom reševanja, premišljen izbor nalog z rešitvami. Zbirka vključuje še teste, ki so opremljeni s točkovnikom. Tako zasnovani testi so odličen način preverjanja znanja, preden gre zares..



www.dnevniki.si

Več kot zbirka.

OBVLADAM.

OBVLADAM. je več kot zbirka za srednješolce, saj jim zagotavlja zanesljivo pot do uspeha v srednji šoli.

KRATKE RAZLAGE

REŠENI PRIMERI

TESTI

VAJE Z REŠITVAMI

NAMIGI & OPOZORILA



Posamezen naslov (MAT, SLO, NEM, ANG)

- 96 strani
- za 1. letnik srednje šole
- za 2. letnik srednje šole

8,80 €



Posamezen naslov (FIZ, KEM, BIO)

- 64 strani
- za 1. letnik srednje šole

7,70 €

Ob sočasnem naročilu več izvodov prejmete še popust.

Izid avgusta 2012

ZAGOTOVILO VRAČILA DENARJA ZA NAROČNIKE DNEVNIKOVH EDICIJ!

Kupcem, naročnikom Dnevnikovih edicij, ki boste posamezen naslov iz zbirke naročili na telefonski številki 080 2007 ali v e-trgovini <http://trgovina.dnevniki.si>, bo prodajalec v primeru negativne zaključene ocene vašega dijaka pri predmetu kupljenega izvoda **POVRNIL DENAR!**

Za naročilo pokličite na brezplačno telefonsko številko 080 20 07.

Oglejte si predstavitevno poglavje posameznega naslova na spletnem naslovu <http://obvladam.dnevniki.si>

*Pogoji zagotovila vračila denarja so objavljeni na www.dnevniki.si/pogoji. Vaše naročilo bomo posredovali družbi DZS, d.d., ki vam bo naročene izvide dostavila in zaračunala. Dostavo vrši Pošta Slovenije v skladu s svojimi prodajno-distribucijskimi pogoji. Naročene izvide boste prevzeli s storitvijo »Poslovni paket s plačilom po povzetju ter povratnico«. Poleg plačila vrednosti naročenih izvodov z upoštevanimi popusti kupec poravnava tudi provizijo plačilnega instrumenta Pošte Slovenije. Prodajno-plačilni pogoji so objavljeni na www.dnevniki.si/pogoji. Možne reklamacije rešuje DZS, d.d.

BREZPLAČNA ŠTEVILKA

080 20 07 trgovina.dnevniki.si

Edicije družbe Dnevnik, d. d.:







NI SE DOBRO PODREDITI BOLEZNI

Besedilo: Anita Žmahar, foto: osebni arhiv

DOKLER NE IZKUSIŠ, PRAVZAPRAV NE VEŠ, KAJ TE ČAKA, PRAVI META VESEL VALENTINČIČ O SVOJI IZKUŠNJI Z RAKOM. ČEPRAV JE IMELA NJENA MAMA PRED SEDEMNAJSTIMI LETI RAKA DOJK IN JE VEDELA, DA TUDI SAMA SODI V »RIZIČNO« SKUPINO, NI NIKOLI ZARES POMISLILA NA TO, DA LAHKO ZBOLI.



BLIŽNJIM TAJITI ALI SKRIVATI BOLEZEN SE MI ZDI NAROBE; BLIŽNJIM NIČ NE PRIHRANIŠ, PO DRUGI STRANI PA SO ŠE PRIKRAJŠANI, PRAVI META VESEL VALENTINČIČ.

»Nisem prav redno hodila na mamografijo, bila sem približno trikrat. Nazadnje sem sama zatipala zatrdlino in sem si rekla, da grem na pregled samo zato, da mi bodo povedali, da ni nič. To je bilo moje izhodišče,« pravi pravnica, ki je zaposlena v Univerzitetnem kliničnem centru kot pomočnica generalnega direktorja za upravnopravne zadeve. Čeprav je na delovnem mestu tako rekoč obkrožena z zdravniki, ni hotela nikogar obremenjevati in je šla na pregled v zasebno ambulanto v Škofjo Loko. Naletela je na zelo neposrednega zdravnika. »Če zdaj gledam nazaj, je imel fantastičen pristop. Potipal me je in rekel:

'Tole bo treba pa operirati, tole je pa rak.' In to je povedal tako, kot da gre za rahlo vneto uho. Tudi ko sem prišla s slikanja, je preprosto rekel: 'Aha, prav sem imel, tole je karcinom, treba bo operirati.' Rekla sem, da naj mi vseeno malo lepše pove – in sva se smejala. Pred tem sem si vedno mislila, da če bi mi kdo povedal, da imam raka, bi bilo to nekaj groznega. Tako pa sem šla skozi to brez hujšega pretresa. Zdravnik je očitno ugotovil, da sem tak človek, da mi lahko vse pove naravnost, in mi enostavno ni dal možnosti za to, da bi se sesula.« Potolažil jo je, da bodo že vse poskrbeli, da ne bo nič hudega, in ji razložil, kaj vse mora narediti. In res je potem vse skupaj hitro steklo.

LE PET DNI BOLNIŠKEGA DOPUSTA

Za diagnozo je izvedela januarja letos in začelku maja, ko je nastajal ta zapis, je bila Meta Vesel Valentinčič na koncu z obsevanji. Ta je res težko prenašala. »Moram priznati, da imam hude reakcije na obsevanje, zelo me utrudijo. Komaj čakam, da pridem domov in padem v posteljo. Doma od mene ni veliko, vse postoriijo drugi,« pove po resnici. A naslednji dan se znova »sestavi« in odide v službo, kar pravzaprav počne že vse od diagnoze.

Najbolj nenavadno v njeni zgodbi je namreč dejstvo, da je bila na bolniškem dopustu zaradi raka vsega pet dni. »V torek sem bila operirana na Onkološkem inštitutu, odstranili so mi tumor v dojki in bezgavko, v ponedeljek sem bila že v službi. In to za poln delovni čas. Zdravniki ti rečejo, da naredi, kot se počutiš. Meni se je zdelo, da zmorem. Nisem se sicer prav super počutila, ampak če imaš tako srečo, kot jo imam jaz, da imam v službi okoli sebe krasne ljudi in doma vso podporo, se to da. Je pa res, da se mi je popolnoma sesul imunski sistem, pobrala sem vsak virus. Po operaciji se mi je vnela rana, potem sem imela hudo vnetje sečil. Tako da sem bila veliko na antibiotikih. Saj so mi kolegice v službi govorile, naj grem domov, naj več počivam. Sama pri sebi pa sem vedela, kje je tista skrajna meja.«

Seveda me zanima, kako so njeno odločitev sprejeli zdravniki, na Onkološkem inštitutu in kolegi iz UKC. »Kakor kdo,« odgovarja Vesel-Valentinčičeva.

»Moj zdravnik mi je rekel, da moram popustiti pri delovnih obveznostih (kar sem tudi storila), marsikdo pa je podprl mojo odločitev, češ potrebuješ adrenalin, potrebuješ realno življenje. Sama pri sebi sem rekla, da bom poskusila, dokler bo šlo. Poleg tega se mi zdi, da po dolgem bolniškem staležu padeš iz dogajanja, iz delovnega ritma in se vse preveč vrti okoli bolnišnice. Predstavljam pa si, da če bi bila res polno obremenjena, pa da bi v službi vladali slabi odnosi in bi me doma čakalo delo, tega zagotovo ne bi zmogla.« Brez težav govori o svoji bolezni – tako in tako se v Kliničnem centru vse hitro izve. Da se bori z rakom, pa ni povedala svojim



staršem. Tako se je že ob postavitvi diagnoze dogovorila tudi z možem in hčerjo. Njena mama ima triinosemdeset let, tudi oče je star več kot osemdeset in menili so, da ju nima smisla obremenjevati. A danes ji je za to odločitev žal. »Mislim, da je to napaka. Vsi smo se zapletali v neke laži. Pogosto sem hodila k staršem, jim tudi veliko pomagala. Nato pa sem imela veliko manj energije kot prej in tega nisem več mogla. Nisem jim mogla razložiti, zakaj, oni pa tudi niso mogli razumeti, zakaj se je odnos nenadoma spremenil. Odločila sem se, da jim bom povedala, ko bo vse mimo, ko bom končala z obsevanji. Ampak to tajiti ali skrivati se mi zdi narobe, bližnjim nič ne prihraniš, po drugi strani pa so še prikrajšani. Lahko pride do užaljenosti, prizadetosti, ker nisi več toliko pozoren,« odkrito prizna.

DROBNE POZORNOSTI

Ožja družina, mož, hči, sestra, ji ves čas stoji ob strani. Pa tudi nekateri prijatelji. »Dobro je, da veš, na koga se lahko nasloniš. Na onkološkem inštitutu sem opazila, da veliko ljudi hodi tja v paru, da ima bolnik vedno nekoga zraven. To se mi zdi zelo lepo. Če bi bila brez družine in prijateljev, bi se mi verjetno zmešalo. In ob boleznih zelo dobro spoznaš, kdo je kdo v tvoji bližini. Odkriješ tiste prave prijatelje. Po mojem mnenju so prijateljske vezi enako pomembne kot družinske. Neverjetno, koliko ti pomeni samo kratko SMS-sporočilo, ki ti ga nekdo pošlje: Kako si? Drži se. Mislim nate ... Samo to potrebuješ. Ker veš, da je iskreno. In pravi prijatelj niti ne pričakuje, da boš odgovoril. Ob takih priložnostih vidiš, kako imaš nekatere ljudi res rad in kako te imajo oni radi. Zelo dobro začutiš razliko med iskrenostjo in firbčnostjo.« S tem, zakaj se je rak pojavil, se ni pretirano obremenjevala. Od nekdaj ima veliko obveznosti, tudi v politiki je aktivna. »Nisem deloholik, samo na več strani sem razpeta. V tej službi sem dve leti, je zahtevna, ampak delo je fino, okolje mi je všeč in ni tako stresno, kot je bila prejšnja služba. Res ne živim povsem umirjenega življenja, hkrati pa ne morem reči, da mi je težko. Delam to, kar hočem, in toliko, kolikor hočem,« pravi in zato verjame, da je za njeno raka delno kriva genetika. Ob tem pa prizna, da se je vendarle nekaj spremenilo v zadnjih mesecih. »Prej si nikoli nisem rekla: Jaz sem prva, potem pride vse ostalo. Zdaj pa včasih rečem: Ne morem. Ne. In to brez slabe vesti. Zelo racionalno premislim, kaj je dobro zame. Zdaj mi je tudi jasno, da se ni dobro vedno podrežati ali misliti na druge.« Meta Vesel Valentinčič se ne pusti zlahka vreči iz tira, tudi sama pove, da je

psihično kar močna, a hkrati prizna, da je ponoči kdaj tuhtala, kako se bo končalo, in razmišljala o tem, kako bi bilo lepo v prihodnosti pestovati vnuka in podobno. Nikakor pa ni informacij o zdravljenju iskala po internetu ali v knjigah. »Izučilo me je že pred leti, ko je bila hči še majhna in je imela zdravstvene težave. Takrat sem veliko brala medicinske knjige in videla vse najbolj grozne možnosti. Takrat sem tako trpela, da sem si rekla:

VSAK DAN BEREMO, KAJ VSE JE NARobe V ZDRAVSTVU, NIHČE PA NE PIŠE O VSAKODNEVNIH REČEH IN O VEČINI ZDRAVNIC IN ZDRAVNIKOV, KI SO KRASNI.

Nikoli več. Zdaj nisem hotela nič vedeti. Kolega zdravnik mi je razložil, kako vse skupaj poteka. Zdravniki so v redu, ker vedo, kako ti je, nihče te ne pomiluje, jemljejo te enako kot prej.«

VSAK PO SVOJIM MOČEH

Zelo dobre izkušnje ima tudi s konkurenco, kot v šali imenuje Onkološki inštitut.

»Res so me presenetili, in to v pozitivnem smislu. Dobro vem, da si za zdravnika le eden izmed tisočih, pa ti tega ne pokaže. Posveti se vsakemu. In še nekaj sem opazila: sestre in zdravniki so zelo prijazni. Ali veste, da ko greš iz prostora in pozdraviš, ti odzdravijo s 'Srečno!'? Res! Potem pa pogruntaj, da je to njihov stil. To se mi zdi res v redu.«

Prizadelo pa jo je, ko je videla, koliko mladih ljudi je tam. »To je pa hudo. Zdi se mi, da smo mi le vse najlepše preživeli in doživeli, ti mladi pa imajo še toliko pred sabo. Morda me je prizadelo tudi zato, ker sem generacija, za katero je bil rak smrtna bolezen. Je pa res, da dokler je sam ne izkusiš, pravzaprav ne veš, kaj te čaka. Rekla pa bi, da po mojem mnenju v bistvu rak ni tako huda bolezen, kot se sliši. Vendar se mu ne smeš podrediti. Moje sporočilo bolnicam in bolnikom je, da če zmorejo, je že dobro, da se ne podredijo povsem boleznim. Seveda vsak pri sebi čuti, kaj in koliko zmore.« Pri tem ne misli, da je bila kakor koli privilegirana, ker pač »dela v zdravstvu«. Seveda so tudi slabe plati, »ni vse kot v kakem filmu, ne. Denimo, prepričana sem, da bi lahko – govorim za Klinični center – malo več naredili za boljšo komunikacijo, to je res. Ampak pogledjmo še drugo stran. Vsa dan beremo, kaj vse je narobe v zdravstvu, nihče pa ne piše o vsakodnevnih rečeh in o večini zdravnic in zdravnikov, ki so krasni. Pa ne zato, ker delam tu in od blizu vidim, kako so včasih utrujeni, pa kako jim ni vseeno, če jim pacient umre ...« Meta Vesel Valentinčič je bila že pred rakom povezana z Europo Donna. »Zanimivo je to, da me je pred dobrih dvema letoma, ko sem prišla v UKC, Ada Gorjup prosila za sodelovanje v ED. Pristala sem in spomnim se, kako sem občudovala ženske v izvršnem odboru – tako bolne pa tako polne energije. Čutila sem nekako strahospoštovanje, ampak nekako sem se počutila, kot da nisem prav del njih. Po tem, ko se zgodi tebi, se stvar seveda spremeni, na vse zadeve gledam nekoliko drugače, vem, kako bolezen poteka ... Zdaj se mi, da sem šele zdaj med svojimi!«



META Z DRUŽINO



BOJ V DVOJE

Piše: Danica Zorko, foto: osebni arhiv

ZMAGA IN STANE GRAH STA SE Z RAKOM SREČALA ISTEGA LETA, 2010, ZMAGA Z RAKOM MATERNICE IN STANE S KOŽNIM RAKOM. ZA OBA JE BILA DIAGNOZA POPOLNO PRESENEČENJE, ČEPRAV STA DVA V OŽJI DRUŽINI V PRETEKLOSTI ŽE ZBOLELA ZA RAKOM.



LANSKA BERA BIOJABOLK ZAKONCEV GRAH

Prek murcu iz Grada na Goričkem in Primorki iz Poljubinja pri Tolminu so se življenjske poti prepletle že v študentskih letih. Ukoreninila sta se v Ljubljani, z energijo pa sta se polnila (in se še) v počitniški hišici pod kamniškimi planinami. Skupaj sta viharila skozi življenje, letos že štirideseto leto, in skupaj sta se spopadla tudi z boleznijo.

STRESNO DELO IN NEIZKUŠENOST

Med vzroke za bolezni uvrščata – poleg prezrte pozornosti, da se rak lahko zgodi tudi njima, in moževega pretiranega izpostavljanja soncu že v zgodnji mladosti – tudi stresno delo, ki ju je spremljalo vso delovno dobo.

Zmaga, univ. dipl. sociologinja, ki je bila sprva več let zaposlena v vladnem uradu

za informiranje in zadnjih trinajst let kot generalna sekretarka na ministrstvu za delo, družino in socialne zadeve, je v tem času zamenjala kar devetih ministrov. Ker zamenjavo šefov pogosto spremlja kadrovski cunami, ki ga je doživela tudi sama, se je vnovičnemu izognila z upokojitvijo.

Stane, univ. dipl. novinar, se je televiziji zapisal že v študentskih letih in se nato vrtil v televizijskem svetu polnih petinštirideset let. Začel je kot novinar na RTV, nadaljeval kot urednik, odgovorni urednik in direktor TV-programov ter ostal Televiziji Slovenija zvest osemindvajset let.

Ko je zmanjkalo izzivov, je zapustil nacionalno TV-hišo in kabelskemu operaterju Marjanu Megliču pomagal osnovati MMTV, prvo zasebno televizijo v

državi. Nadaljeval je v prvi skupini, ki je postavila na noge Pop TV, in sklenil svojo televizijsko pot z ustanovitvijo in dvanajstletnim vodenjem lastne regionalne televizije TV Pika.

Prehod iz državne v lastno prvo slovensko zasebno televizijo prek satelita, internetnega medmrežja in videa na zahtevo ter doslej še vedno edino, ki je celotni program oblikovala s slovensko produkcijo, ni bil enostaven, bil pa je zagotovo pogumno dejanje.

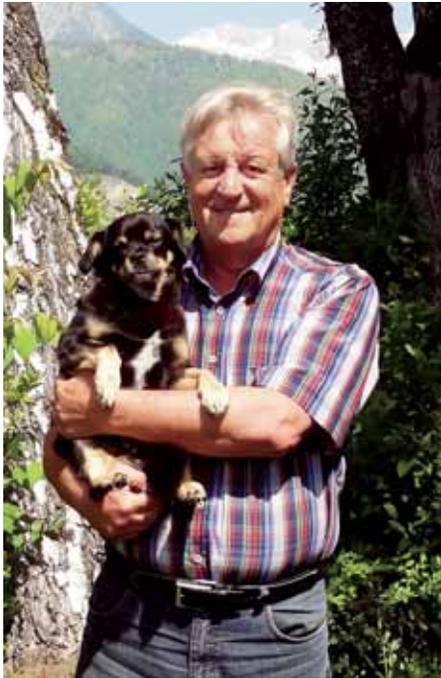
TV Pika, ki je v svojem času dosegla največjo gledanost med regionalnimi televizijami, je od leta 2010 v okviru Pro Plus prerasla v Pop Brio.

Da je bil Stane Grah vso svojo aktivno delovno dobo predan televiziji, se lahko vsakdo prepriča tudi na spletu, kjer naleti na članek z naslovom: »Ko človek sliši ime Stane Grah, se mu pred očmi naslika televizija.«

PRVI ZNAKI BOLEZNI

Zmagine prve znake bolezni so spremljale za ženske značilne težave, ki jih prej nikoli ni imela, pa tudi tri desetletja je v razmiku leto in pol obiskovala ginekologa ter hodila na mamografijo. Prav zato se je odpravila na vse možne preglede, tudi na diagnostično laporoskopijo (metodo, s katero skozi majhne kožne zareze s posebno kamero pregledajo trebušno votlino in še posebno natančno rodila). Laporoskopijo je opravil ugleden ginekolog, sam direktor Ginekološke klinike, in jo potolažil, da je vse v redu. Ker težave niso minile, so čez leto dni ugotovili, da se je v maternici, ki je ginekolog takrat ni pregledal, razvil rak. Operativni odstranitvi rodil sta sledili kemoterapija in vrsta posevanj. Zdravljenje je na srsto obtekanje brez večjih zapletov, vse posege in terapije je dobro prenašala, zdaj so ostali le še redni kontrolni pregledi.

Stane sodi v rizično skupino s številnimi kožnimi pegami. Soproga ga je več let opozarjala na nevarnost kožnega raka,



STANE GRAH S PSIČKOM BOBIJEM

posebno sumljivo je bilo znamenje na ramenu. Končno ji je prisluhnil in obiskal dermatologa, ki je postavil diagnozo: maligni melanom. Po uspešni odstranitvi tvorbe je bilo ugotovljeno, da bi bilo zavlačevanje že čez nekaj mesecev usodno.

Ko se zazre v obdobje otroštva, se spomni: »Brezskrbna poletja brez srajce, trmasto izpostavljanje soncu v mladeniških letih, nezaščitenost – vse to je pustilo nasledke na koži. In prav tam na ramenu, kjer se dobro spominjam vsakoletne ožganosti kože in mehurjev, se je po toliko letih razvil rak.«

Prepričan je, da je prav to najbolj oprijemljiv vzrok za razvoj bolezni, vse drugo razmišljanje o vzrokih je neproduktivno in obremenjujoče. Tudi Stane še vedno pridno hodi na redne polletne preglede.

ZAUPANJE V URADNO MEDICINO

Zmagine izkušnje z zdravljenjem v Univerzitetnem kliničnem centru v Ljubljani in še posebno na Onkološkem inštitutu, ki ji je pred zdravljenjem sam po sebi zbujal strah, so dobre in polne hvale. Posebej izpostavi kirurga, primarija Andreja Možina, dr. med., ki si vzame čas za pogovor in nameni pacientu tople besede, ko jih najbolj potrebuje. Onkološki inštitut pa je oba presenetil z izjemno dobro organizacijo dela in prijaznim osebjem vse od zdravnikov onkologov do sester in preostalega

medicinskega osebja. S posebno naklonjenostjo omenja obe onkologinji, prim. Olgo Cerar, dr. med., specialistko interne medicine, in Barbaro Šegedin, dr. med., specialistko radioterapije z onkologijo, s katerima se je srečala. Pravi, da jima je lahko vsak pacient, ki zboli za rakom in pride v njuno obravnavo, nadvse hvaležen. Prav zato nista videla razlogov za drugo mnenje.

VZPOREDNA ZNANJA

Čeprav popolnoma zaupata uradni medicini, sta v tem času prebrala izjemno veliko literature tudi o zdravljenju po vzporednih poteh. V njej sta našla veliko zanimivih drobcev in dragocenih nasvetov, ki so jima razširili pogled tudi na to področje. Ob tem sta ugotovila, da »se lahko človek nestrokovnjak v tej množici (pogosto tudi nasprotujočih si) namigov zelo zmede«, in prišla do spoznanja, da »je najpomembnejše prisluhni samemu sebi in, kot pravijo zdravniki, živi zdravo«.

In dodajata: »Na to pot sva krenila z veliko volje, preizkušanja in optimizma.« Zato sprejemata alternativo zgolj kot pomoč za krepitev organizma, da lažje premagujeta bolezen in njene posledice.

DVE PLATI MEDALJE

O slabih in tudi dobrih izkušnjah z boleznijo pripovedujeta takole: »Zboleti za rakom je zagotovo udarec, ker sva zbolela oba hkrati, je bil udarec še toliko težji. A na vse, kar se človeku v življenju pripeti, velja pogledati tudi z druge strani. V boleznii sva našla tudi svetlobo. Že od vsega začetka dajeva drug drugemu vse tisto, kar človek v takšnih okoliščinah najbolj potrebuje: razumevanje, tolažbo, spodbudo, skupno iskanje rešitev in

ZAGOTOVO VESTA, DA VSE DEJAVNOSTI, S KATERIMI SE Z VESELJEM UKVARJATA, ODVRAČAJO MISLI OD BOLEZNI, VSE BOLJ PA STA PREPRIČANA, DA JIH TUDI PREPREČUJEJO.

predvsem pogovor. To v najinem domu imava, zato je premagovanje tegob toliko lažje.«

S svojim optimističnim pogledom na težave, ki so ju preplavile, sta pozitivno vplivala tudi na ljudi v ožji in širši okolici.



ZMAGA GRAH V SVOJEM »KRALJESTVU«

Večina ju je sprejela z večjo odprtostjo, s stvarnimi in odkritimi pogovori ter z dragocenimi nasveti. Nekateri so dojemali drugače, se začeli izogibati, predvsem pogovoru o bolezni. Ugotovila sta, da je v takih trenutkih še kako pomembno, da ima človek ob sebi dobre prijatelje in sosede.

VSAK DAN KAJ NOVEGA

Po izteku delovne dobe sta se uradno upokojila in hkrati »upokojila« tudi vsak svoje dotedanje delo. Preselila sta se v počitniško hišico v Brezje nad Kamnikom v osrčje kamniških planin. Živita sredi prelepe narave, skrbita za zelenjavni vrt, sadovnjak in jagodičevje, gobarita (prvega letošnjega jurčka sta našla že v prvi polovici maja) in se sploh veliko gibljeta. Rada se sprehajata po bližnji in daljni okolici, hodita na izlete v okoliške hribe ter potujeta po Sloveniji, občasno tudi kam dlje.

Delo na vrtu in v sadovnjaku je postalo njun konjiček in hkrati želja, da bi pridelala čim več lasnih biopridelkov, kar jima na srečo kar lepo uspeva. Oba rada kuhata in bioprehranjevanje je postalo njuno osnovno vodilo. Seveda pozorno spremljata dogajanje v svetu in doma v različnih medijih, se seznanjata z novostmi v strokovni literaturi in knjigah ter kar se le da tudi preizkusita v praksi na vrtu, v sadovnjaku ali v kuhinji. Družbo jima dela psiček Bobi, ki je član družine že 12 let.



OŽEMANJE BRISAČE – PRISPODOBA ZA ZASUK



Piše: Alenka Lobnik Zorko, risbe: Nadja Šinkovec

IMA OŽEMANJE BRISAČE KAJ SKUPNEGA Z JOGIJSKIM POLOŽAJEM? IMA, VENDAR V PRENESEMEM POMENU BESEDE. KADAR ROČNO OŽEMAMO BRISAČO, JO V »PASU« STISKAMO, OD NJE PA POSPEŠENO ODTEKA VODA. KADAR SMO PRI JOGI V POLOŽAJU ZASUKA, SMO V PASU STISNJENE. SKORAJ TAKO, DA BI SE V TEM DELU TELESA USTAVILI VSI ŽIVLJENJSKI PROCESI. TO SE SICER NE ZGODI, SE PA MARIKAJ TAM NOTRI ZA NEKAJ SEKUND ALI MINUT UPOČASNI.

In kaj se zgodi, ko se odsučemo? Moten krvni obtok in prebava dobita precejšen pospešek, vse skupaj pa si predstavljajmo kot generalno čiščenje organizma. Na simbolni ravni pomeni zasuk pogled okoli »ovinka«, torej v smer, ki je ne poznamo oziroma jo slabo poznamo. Sprememba zornega kota je korak proč od utečenih navad, kar ima lahko nepredvidljive posledice ...



PALICA



KLEŠČE

SI UPAMO?

Pri jogi si tega vprašanja nikoli ne zastavimo, niti si ne dovolimo, da nam ga postavi kdo drug. Pri jogi nikoli ne tvegamo, češ kar bo, pa bo. Pri jogi vadimo do meje svojih sposobnosti, pri čemer se tej meji približujemo zelo previdno. Ustavimo se na točki, za katero ugotovimo, da nam je pisana na kožo, in v kateri bo prišel do izraza tale izrek, zapisan pred več kot dva tisoč leti: Jogijski položaj je varen, stabilen in nekaj časa traja. In kaj pomenijo zasuki za ljudi, ki imajo za seboj operacijo v predelu trebuha, prsnega koša, ramen? Predvsem so ti položaji dovoljeni šele takrat, ko so rane popolnoma zaceljene, a še tudi potem previdno, dobesedno po centimetrih – sicer pa sami najbolje in nezmotljivo čutimo, kdaj je to in ali nam sploh prija. Seveda pa uravnotežena vadba joga vsebuje različne asane in ni nikoli sestavljena npr. iz samih zasukov. Tudi naš predlog vadbe vsebuje položaje, ki vsestransko razgibajo telo, vendar je spet od nas samih odvisno, kateremu položaju bomo dale večji

poudarek.

Ali tistemu, ki je nov in ga še ne poznamo, ali pa tistemu, za katerega nagnosko čutimo, da bi nam prijal oziroma koristil.

PALICA: zaporedje začnemo v sedečem položaju, ki je, če je izveden pravilno, kljub temu da sedimo, izredno aktiven. Imenuje se palica. Ko potisnemo spodnji del telesa (prste nog usmerimo proti obrazu, pete v obratno smer, proč od obraza) in roke čvrsto na podlago, se tako prizemljimo, hkrati pa dovolimo zgornjemu delu telesa, od trebuha navzgor, svojo pot. To hkratno dvosmerno pot dela telesa navzdol in dela telesa navzgor začutimo ob vdihu. Ob izdihu je nato pot enosmerna: samo navzdol. Skozi prizemljeni del začutimo moč in trdnost, skozi del, ki se dvigne, prostost. Ob pozornem spremljanju vdiha in izdiha se naša pozornost zlagoma usmeri le na to, kar se dogaja v tem trenutku. V položaju umirjeno nekajkrat vdihnemo in izdihnemo.

KLEŠČE: pripravimo se na globok sedeči predklon. Iz prejšnjega položaja roki ob vdihu dvignemo, se močno raztegnemo navzgor in se nato z občutkom podaljšanega ledvenega dela hrbtenice ob izdihu s trupom spuščamo naprej. Trebušne mišice so nekoliko napete, da dajejo s tem oporo ledvenim vretencem. Ko pridemo do svojega končnega položaja (najverjetneje nekje na pol poti do popolnega predklona), vdihnemo in se znova dvignemo v izhodišče. To gibanje nekajkrat ponovimo (dinamična faza), nato pa ostanemo v globokem predklonu (statična faza oziroma asana), se z rokami primemo za nožna palca ali pa roke sproščeno odložimo na mestu, kjer čutimo, da je za nas primerno (gležnji, goleni, kolena), ter mirno dihamo. Roki sta v komolcih sproščeni. Nato se vrnemo v položaj palice.

SEDEČI ZASUK V DESNO: v položaju palice ob vdihu dvignemo pred seboj iztegnjeno levo roko in desno nogo. Nato z levo roko primemo zunanjo stran desnega stopala. Če stopala ne dosežemo, nogo v kolenu pokrčimo. Trup zavrnemo in ga ob izdihu zasučemo v desno stran

Joga po boleznih in zmanjšani telesni sposobnosti



SEDEČI ZASUK V DESNO

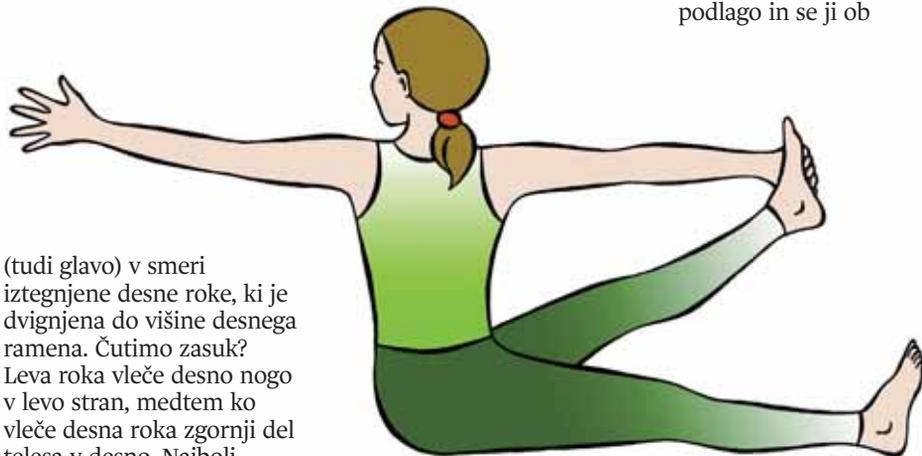
»ožeti« del telesa je v pasu. Mirno dihamo in pazimo, da se v ledvenem delu ne spustimo navzdol. V fazi vdihava nogo in trup nekoliko dvignemo, v fazi izdihava, ko se nekoliko »zmehčamo«, imamo možnost, da se še malo zasučemo v levo. Pravimo, da zasuk poglobimo. V začetni položaj palice se vračamo tako, da nekoliko globlje vdihnemo, se zravnamo, ob izdihu pa se odsučemo naprej. Oči zapremo in si vzamemo nekaj trenutkov za mirno podoživljanje tega, kar smo pravkar izvedle. **MOST:** ležemo na hrbet, občutimo podlago in se ji ob

izdihu predamo. Nato nogi pokrčimo in razmaknemo v širini bokov, stopali pomaknemo proti zadnjici, roki iztegnemo ob telesu, dlani sta ploško na tleh. Dihanje je umirjeno, prav tako um. Ob vdihu se z vso pozornostjo z oporo na dlaneh in stopalih, blago stisnjenimi trebušnimi mišicami in napetimi stegni dvignemo navzgor v položaj mostu. Dlani ostanejo ves čas na tleh, prav tako cela stopala. V položaj mostu smo zdaj vpregle vse telo. Da je res tako, čutimo dobesedno v vsakem vlaknu. Ta potek lahko nekajkrat ponovimo (dinamični del), nato pa most obdržimo »nad vodo«, se pravi v zgornjem položaju (statični del oziroma asana). V njem vztrajamo le toliko časa, dokler še lahko enakomerno dihamo in imamo tudi dovolj moči, da se vrnemo na podlago z nadzorom. Ko smo na tleh, pokrčena kolena pritegnemo z rokami k trebuhu, se nekajkrat z medenico nagnemo levo in desno, da sprostimo napetosti v hrbtu, nato pa noge iztegnemo in odložimo na podlago. **TRUPLA:** leže na hrbtu iztegnjene noge nekoliko razmaknemo, iztegnjeni in od trupa rahlo odmaknjeni roki obrnemo z dlanmi navzgor, brado potisnemo nekoliko navznoter proti vdolbini med ključničnima kostema. Ob vdihu občutimo podlago in se ji ob izdihu predamo. Občutek je tak, kot bi se nekoliko pogreznile v žimnico. Vsak naslednji izdih odnaša iz telesa še nekaj teže – tudi tiste, ki pritiska na naš um in čustva. Posledica vsega skupaj sta celovita lahkotnost in mir.

(tudi glavo) v smeri iztegnjene desne roke, ki je dvignjena do višine desnega ramena. Čutimo zasuk? Leva roka vleče desno nogo v levo stran, medtem ko vleče desna roka zgornji del telesa v desno. Najbolj

»ožeti« del telesa je v pasu. Mirno dihamo in pazimo, da se v ledvenem delu ne spustimo navzdol. V fazi vdihava nogo in trup nekoliko dvignemo, v fazi izdihava, ko se nekoliko »zmehčamo«, imamo možnost, da se še malo zasučemo v desno. Pravimo, da zasuk poglobimo. V začetni položaj palice se vračamo tako, da nekoliko globlje vdihnemo, se zravnamo, ob izdihu pa se odsučemo naprej. Oči zapremo in si vzamemo nekaj trenutkov za mirno podoživljanje tega, kar smo pravkar izvedle.

SEDEČI ZASUK V LEVO: v položaju palice ob vdihu dvignemo pred seboj iztegnjeno desno roko in levo nogo. Nato z desno roko primemo zunanjo stran levega stopala. Če stopala ne dosežemo in ga ob izdihu zasučemo v levo stran v smeri iztegnjene leve roke, ki je dvignjena do višine levega ramena. Čutimo zasuk? Desna roka vleče levo nogo v desno stran, medtem ko vleče leva roka zgornji del telesa v levo. Najbolj



SEDEČI ZASUK V LEVO



MOST



TRUPLA



KAJ MISLITE O EUROPI DONNI IN NOVICAH EUROPA DONNA?

S ČIM JE EUROPA DONNA PO VAŠEM MNENJU NAJBOLJ ZAZNAMOVALA SVOJE DELOVANJE?

- a. Z ozaveščanjem javnosti o raku dojk in drugih rakih.
- b. Z aktivnim sodelovanjem na področju zdravstvene politike.
- c. Z zavzemanjem za širjenje programa DORA po Sloveniji.
- d. Z individualnim svetovanjem posameznikom.
- e. Z zbiranjem finančnih sredstev za socialno pomoč bolnicam z rakom dojk.

ZA KAJ NAJ BI SI V PRIHODNIH LETIH PRIZADEVALA EUROPA DONNA?

- a. Za ohranjanje solidarnosti na področju zdravstvenega varstva.
- b. Za ohranjanje dostopnosti vseh pacientov do zdravstvenih storitev.
- c. Za ohranjanje bolnikovih pravic.
- d. Navedite drugo:

EUROPA DONNA IMA TRI SOS-TELEFONE. STE KDAJ POKLICALI SVETOVALKE?

- a. Da.
- b. Ne.

STE BILI Z NASVETI OZIROMA S POMOČJO ZADOVOLJNI?

- a. Da.
- b. Ne.
- c. Navedite vaše pripombe:

SO VAM NOVICE EUROPA DONNA, KI SO ZDAJ PRILOGA NIKE, VŠEČ?

- a. Da.
- b. Ne.
- c. Kaj bi spremenili? Kaj dodali, odvzeli?

KATERI PRISPEVEK SE VAM JE ZDEL V ZADNIH NOVICAH ED (LAHKO NAPIŠETE TUDI VEČ NASLOVOV):

- a. Najboljši.
- b. Najslabši.
- c. O čem naj bi še pisali?

EUROPA DONNA ŽE NEKAJ LET PO VSEJ SLOVENIJI ORGANIZIRA PREDAVANJA ZA OZAVEŠČANJE O RAKU DOJK IN DRUGIH RAKIH, O ZDRAVEM NAČINU ŽIVLJENJA IN MIŠLJENJA. STE SE ŽE KDAJ UDELEŽILI TEH PREDAVANJ?

- a. Da.
- b. Ne.

ČE STE SE UDELEŽILI PREDAVANJ, STE BILI Z NJIMI ZADOVOLJNI?

- a. Da.
- b. Ne.
- c. Navedite pripombe:

V OKVIRU ZDRUŽENJE ED POTEKA SEPTEMBRA V LJUBLJANI IN V MARIBORU TER OKTOBRA V DOLENJSKIH TOPLICAH HUMANITARNI TEK ZA UPANJE. SE RADI UDELEŽUJETE TEH PRIREDITEV?

- a. Da.
- b. Ne.
- c. Navedite pripombe:

Veseli smo, da ste si vzeli čas in izpolnili naš vprašalnik. Veseli bomo tudi predlogov. Če bo le mogoče, jih bomo upoštevali čim več, saj bo le na tak način združenje še bolj prisotno med vsemi nami.

Prosimo, da pošljete izpolnjeni vprašalnik s predlogi na:

Europa Donna, Zaloška 5, 1000 Ljubljana ali po telefaksu na: 01 231 21 02.

Vprašalnik lahko izpolnite tudi na naši spletni strani:

<http://www.europadonna.si>



REPUBLIKA SLOVENIJA
MINISTRSTVO ZA ZDRAVJE

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



DOBRO (S)POZNAJTE SVOJE DOJKE

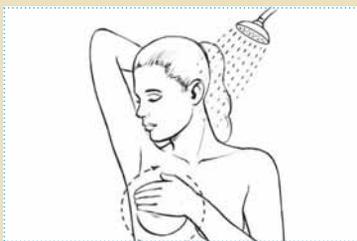
DOJKE SI JE TREBA PREGLEDOVATI VSE ŽIVLJENJE, VSAK MESEC, OD POZNIH NAJSTNIŠKIH LET NAPREJ. DOKLER IMATE REDNO MENSTRUACIJO, STORITE TO 7. DO 10. DAN V MESECU, KO JE NIMATE VEČ, PA ENKRAT NA MESEC NA IZBRANI DAN.

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.

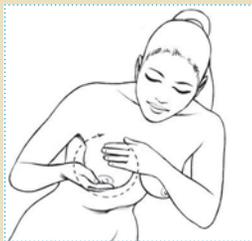
KAKO SI PRAVILNO PREGLEDATE DOJKE?

SPREMEMBE, KI JIH IŠČETE, SO V:

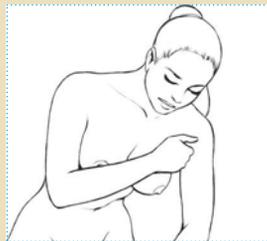
- velikosti in obliki dojk,
 - barvi kože,
 - uvlečenosti bradavice,
 - izcedku iz nje ali zatrdlini.
- Če opazite ali zatipate katero koli od omenjenih sprememb, ki v enem mesecu (do naslednjega samopregleda) ne izgine, se takoj oglasite pri svojem zdravniku ali ginekologu!



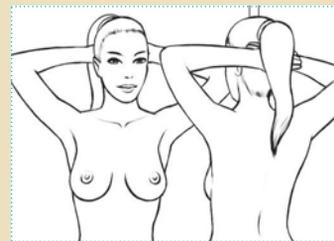
DVIGNITE DESNO ROKO IN POLOŽITE LEVO DLAN NA DESNO DOJKO. IZTEGNITE PRSTE IN JIH STISNITE SKUPAJ TER S KROŽNIMI GIBI PRETIPAJTE CELO DOJKO. ZAČNITE NA ZUNANJEM OBODU DOJKE IN SE Z ROKO PREMIKAJTE PROTI BRADAVICI.



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 PONOVIJE 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 PONOVIJE PREVERITE, DA NI SPREMEMB.



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