

EUROPA

NOVICE EUROPA DONNA

REVIJA ZA ZDRAVE IN BOLNE – LETNIK 12 – PRILOGA NIKE

12. 12. 2012, ŠTEVILKA 48



DONNA

- KAKO DO ONKOLOGA?
- DEDNI RAK
- OTROCI SO NAŠA PRIHODNOST
- MOČ IN RAVNOTEŽJE

NASLEDNJA ŠTEVILKA
NOVIC ED IZIDE 6. 3. 2013.



NA NASLOVNICI: JANA KOTESKA, OZDRAVLJENKA OD RAKA DOJK IN MANEKENKA, SLIKA S KOLEDARJA EUROPE DONNE

VSEBINA

- UVODNIK 26
- PISMA, PRIPOROČILA 27
- KAKO OGROŽENI SO POTOMCI
BOLNIC Z RAKOM DOJK? 29
- RAZKRIVAMO, KAKO DO ONKOLOGA 33
- NEPRECENLJIVA ENERGIJA
ŽENSK Z RAKOM DOJK 36
- OZAVEŠČANJE IN DOBRODELNOST
Z ROKO V ROKI 39
- ROŽNATA JE BARVA LJUBEZNI 44
- »VNUKINJI STA JI VLIVALI MOČ 48
- »SAJ TO JE RAK« 49
- SREČA JE VSAKODNEVNI SPREHOD 50
- POČASI SE PRIDE NESKONČNO DALEČ 52
- OTROCI SO NAŠA PRIHODNOST 55
- JOGA PO BOLEZNI 58

ČEZ ENO LETO

Piše: Mojca Senčar, predsednica Europe Donne

Točno pred letom dni so Novice ED prvič izšle pri Dnevnikovi prilogi Nika. Zakaj smo zapustili Našo ženo? V Europi Donni si želimo, da bi se povečali ozaveščenost o raku dojč in skrb žensk zase (le 47 odstotkov žensk pride k zdravniku, ko je bolezen omejena samo na dojko!). Prav tako želimo vso slovensko javnost spodbujati k temu, da prevzame zdrav življenjski slog kot svoj način življenja. In naše Novice z našimi sporočili pri novem gostitelju dosežejo desetkrat več bralcev kot prej. Tudi v letošnjem letu smo nadaljevali naše redne aktivnosti.

Že tradicionalnim jesenskim tekom in hoji za upanje (Ljubljana, Maribor, Dolenjske Toplice) smo dodali še četrto prireditev v Zagorju ob Savi, ki smo jo organizirali skupaj z njihovim varstveno-delovnim centrom. Letošnji humanitarni del vseh štirih dogodkov je bil namenjen po naši skrbni presoji pomoči najbolj potrebnim. V Ljubljani, Mariboru in Dolenjskih Toplicah socialno ogroženim otrokom, v Zagorju ob Savi pa za pomoč pri vzpostavitvi nove bivalne enote za duševno in telesno prizadete odrasle iz Zasavja.

Prizadevamo si, da bi imele vse ženske v slovenskem prostoru enake možnosti za



FOTO: NEVA ŽELEZNIK

obravnavo boleznij dojč, zato ne moremo biti zadovoljni, da v organizirani presejalni program DORA niso zajete vse ženske, ki bi morale biti.

Veseli pa nas, da se kažejo prvi sledovi dela koordinatorja Državnega programa za obvladovanje raka (DPOR), saj lahko na spletni strani www.DPOR.si poleg drugih koristnih podatkov izvemo, katere so priporočene institucije za zdravljenje posamezne vrste raka.

Za rak dojč so to Ljubljana, Maribor in Nova Gorica.

Naj vam ob koncu zaželim vse dobro. Obljubljam vam, da bomo odgovorni v ED tudi v prihodnje vaši zagovorniki, da se bomo trudili za ohranjanje zdravstvenih pravic, za čim bolj prijazno, solidarno in učinkovito zdravstvo. Pa tudi za enako obravnavo boleznij žensk v vsem slovenskem prostoru.

Vas pa prosim ne samo, da sprejmete zdrav življenjski slog za svoj način življenja, ampak da ohranite ali zopet najdete veselje do življenja. Predvsem pa ne pozabite na sočloveka. Samo skupaj, s pomočjo drug drugemu bomo lahko preživeli v današnjem času.

*Vesel božič in srečno
ter zdravo novo leto!*

To številko Novic Europe Donne je sofinancirala farmacevtska družba Roche d.o.o.

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

Naslov združenja: Europa Donna, Zaloška 5, 1000 Ljubljana, tel.: 01 231 21 01, telefaks: 01 231 21 02, elektronski naslov:

europadonna@europadonna-zdruzenje.si, naslov spletnih strani: <http://www.europadonna.si>; uradne ure od ponedeljka do petka od 9. do 13.

ure. Predsednica: prim. Mojca Senčar, dr. med., **odgovorna urednica:** Neva Železnik, **uredniški odbor:** Mojca Senčar, **strokovna**

recenzentka: Ada Gorjup, **poslovna svetovalka:** Danica Zorko, namestnica odgovorne urednice, **tehnično urejanje in oblikovanje:** Barbara

Puc, **lektoriranje:** Tina Kresnik, **fotografije:** nepodpisane fotografije so iz arhiva Dnevnika, Novic Europa Donna ali iz arhiva portretirancev.

Članarino, prostovoljne prispevke in donacije lahko nakažete na transakcijski račun, odprt pri NLB, številka: 0201 1005 1154 225, naslov:

Europa Donna, Slovensko združenje za boj proti raku dojč, Zaloška 5, 1000 Ljubljana, davčna številka: SI71753281, Tisk: SET, d. d., Ljubljana.

Naklada: 152.000 izvodov.



Pisma, priporočila

NE BI SE SMELO ZGODITI!

Na Onkološki inštitut sem začela hoditi na pregled dojk že leta 1990. Prvič sem tja prišla zaradi bolečine v dojkah, ki se mi je pojavila pri dvigovanju težjega bremena. Redno sem hodila na kontrole, pozneje v Center za bolezni dojk na Metelkovi v Ljubljani.

Leta 2005 se mi je pri nordijski hoji pojavila bolečina v desni rami in začutila sem, da se v desni dojki nekaj dogaja. Na pregledu zdravnica ni nič zatipala, mamografija je pokazala le benigno displazijo v desni dojki. Na kontroli sem bila tudi leta 2008, pa spet nič posebnega. Bolj očitne težave so se začele v začetku leta 2010. Spet se mi je pojavila bolečina v desni rami, ki pa je takrat že zelo izžarevala v desno dojko. Dobila sem napotnico za Metelkovo.

Želela sem si pogovora z zdravnico, a so me pri naročanju gladko preusmerili v program DORA.

Dobila sem datum za slikanje in z razočaranjem doumela, da tam sploh ni stika z zdravnikom, če je izvid negativen.

To sem povedala svoji splošni zdravnici. Ona me je pretipala in pripomnila, da imajo na DORI vendar najboljši mamograf, in če slika ni nič pokazala, potem naj bom brez skrbi.

Leta 2011 se je stvar ponovila. Bolečine v desni rami in dojki so bile spet kar skrb zbujajoče. Kako bi prišla do svoje zdravnice na Metelkovi brez napotnice? Naše javno zdravstvo ne omogoča dostopa do specialista niti po e-pošti? Julija 2011 me je nato pri rednem pregledu pretipala ginekologinja in tudi ona rekla, da imajo na DORI najboljši mamograf, nič skrbeti.

Kmalu zatem sem med prhanjem začutila ne tako majhno zatrdlino v desni dojki. Nisem se preveč prestrašila, če bi bilo kaj na tem, bi to ginekologinja tudi opazila. Počakala sem leto 2012, da sem lahko prosila za napotnico za pregled na Metelkovi. Tam sem opozorila na zatrdlino v desni dojki, ki so jo takoj punkturali – in izvid je bil pozitiven. Sledil je težko opisljiv šok!

Vse v nadaljevanju se je hitro odvijalo. Aprila so mi operirali tumor, mimo je že mučna kemoterapija in septembra sem začela radioterapijo.

Razmišljam o tem, kaj je bilo v sistemu narobe, da se je pri meni zgodilo, kar se ne bi smelo.

Glavna napaka je bila, da so me, pacientko z očitno dlje trajajočimi težavami, preusmerili v program DORA. Če bi leta 2010 prišla na pogovor k svoji zdravnici, bi ona verjetno bolj skrbno pregledala moj izvid.

Seveda nastanka raka ne bi mogel nihče preprečiti. A da so mi na koncu morali odstraniti 2,2 centimetra velik tumor, s tem se pač težko sprijaznim. Dovolj sem opozarjala zdravnike in več kot redno hodila na preglede. Ali bi bila potrebna kemoterapija, če bi mi operirali zelo majhen tumor?

Pa še nekaj bi se mi zdelo zanimivo vedeti, čisto statistično: koliko rakov v odstotkih zaznajo zdravniki na podlagi mamografske slike, koliko pacientke same, koliko jih k temu napotijo splošni zdravniki in koliko ginekologi? Namreč, tisto navodilo na koncu vsakega negativnega izvida »Obrnite se na svojega zdravnika ali ginekologa« se mi zdi odveč.

Tjaša Drnovšek, Ljubljana

POJASNILO

Spoštovana ga. Drnovšek!

Hvala za vaše pismo, ki smo ga skrbno prebrali. Zastavili ste več vprašanj, na katera bomo v nadaljevanju poskušali odgovoriti. Žal vam ne moremo olajšati težkih trenutkov iz preteklosti, želeli pa bi

poudariti nekatera dejstva o presejanju za raka dojk, ki bodo morda pomagala tudi drugim.

Najprej bi želeli pojasniti pogosto dilemo, katerim ženskam je namenjeno presejanje (angl. screening) za raka dojk z mamografijo. **Presejanje je preventivni mamografski pregled dojk, katerega namen je odkrivanje netipnih tumorjev, ki so še majhni in je zato njihovo zdravljenje uspešnejše.** Klinični pregled pri tako majhnih rakih, ki jih še ne moremo zatipati, tako nima pomembne vloge in so ga na podlagi študij izključili iz priporočil za presejanje. Zato, kot ste zapisali tudi sami, ženska pri pregledu v programu DORA nima stika z zdravnikom; v presejalnem centru jo sprejme radiološka inženirka, ki tudi opravi slikanje.

Poudariti moramo tudi, da je **presejalna mamografija namenjena pregledovanju asimptomatskih žensk, torej tistih, ki nimajo nobenih novonastalih težav ali sprememb na dojkah.** Nasprotno pa ženske z novonastalimi simptomi (tipnimi ali drugimi težavami v dojkah) ne sodijo v preventivno presejanje.

Znano je namreč, da je delež raka pri ženskah z novonastalimi težavami precej večji in zahteva celovito obravnavo. Te ženske morajo biti prek splošnega zdravnika ali ginekologa napotene v centre za bolezni dojk, kjer je njihov pregled sestavljen tako iz kliničnega pregleda kot mamografije, po potrebi tudi ultrazvoka in punkcije. Povedati pa je treba, da so bolečine v dojkah najpogostejša težava žensk z dojkami in so le redko povezane z rakom dojk.

Zapisali ste, da je bil vaš izvid mamografije normalen, da pa menite, da bi morala vaša zdravnica bolj skrbno pogledala vaš izvid. Naj poudarimo, da v programu DORA slike odčitata neodvisno dva izkušena radiologa. Pomembno pa je vedeti, **da ima tudi mamografija, ki je sicer trenutno najzanesljivejša preiskava za odkrivanje bolezenskih sprememb dojk, svoje omejitve.**

Rak, ki raste v dojki, postane prepoznaven oziroma se loči od okolnega žleznega tkiva šele, ko doseže določeno velikost oziroma značilno strukturo, ki omogoči mamografsko prepoznavnost. Žlezno tkivo v dojki lahko prekrije tumor ali pa ta zaradi svoje difuzne (razvejene) rasti ni prepoznaven; tako ga odkrijemo šele, ko je večji. Nekateri raki tudi zelo hitro rastejo in se lahko pojavijo na novo že pred naslednjim krogom mamografije.

Prav vseh rakov torej niti s še tako strokovno izvedenim slikanjem dojk ni mogoče odkriti. Raku, ki je bil odkrit v obdobju dveh let, med prvim in drugim krogom mamografije, pravimo **intervalni rak.**



FOTO: THINKSTOCKPHOTOS.COM

MANJ KOT POLOVICA ŽENSK PRIDE DO ONKOLOGA, KO JE BOLEZEN OMEJENA LE NA DOJKO, VEČ KOT POLOVICA PA ŠELE TAKRAT, KO SO ZASEVKI ŽE V PAZDUŠNIH BEZGAVKAH IN/ALI CELO RAZSEJANI PO TELESU. TUDI ZATO ZA RAKOM DOJK V SLOVENIJI UMRE VEČ KOT ENA ŽENSKA NA DAN. VSAKO LETO PA NA NOVO ZBOLI ŽE VEČ KOT 1100 ŽENSK, VEČ KOT TRI NA DAN. MED NJIMI JE ČEDALJE VEČ MLADIH.



Glede na vaš zapis je zelo verjetno, da se je pri vas zgodilo ravno to. **Normalen izvid mamografije torej še ne pomeni, da pojav raka v naslednjih dveh letih ni mogoč. Tega dejstva se premalo zavedajo tako ženske, ki sodelujejo v presejalnem programu, kot tudi splošni zdravniki in ginekologi. Zato ponovno opozarjamo, da je treba vse na novo nastale težave v dojkah jemati resno, ne glede na negativen (normalen) izvid zadnje mamografije.** Sprašujete tudi, koliko rakov zaznajo ženske same oziroma splošni zdravnik, ginekolog ali mamografija zunaj presejanja. Statističnih podatkov o tem žal nimamo. Lahko pa povemo, da je večina rakov (več kot 80 odstotkov), ki jih odkrijemo v presejanju, netipnih in ženske pred mamografijo niso opazile sprememb dojk.

Na vaše vprašanje, ali je potrebna kemoterapija tudi pri majhnih tumorjih, je odgovor: večino pravih, invazivnih rakov zdravimo tudi sistemsko, z zdravili. Med sistemska zdravljenja sodijo kemoterapija, hormonska terapija in tarčna terapija – posamično ali v različnih kombinacijah. Izbira sistemskega zdravljenja je odvisna od vrste tumorja, njegovih lastnosti, starosti in zdravja bolnika ter ne nazadnje želja bolnika. Kemoterapija je zato možna izbira tudi pri zelo majhnih tumorjih, po drugi strani pa ne vselej pri večjih tumorjih. Če povzamemo: **kljub normalnemu rezultatu mamografije v okviru presejalnega programa ženskam priporočamo, naj nadaljujejo redno mesečno samopregledovanje. Če opazite na nove nastale spremembe v dojkah, morate takoj na pregled v**

najbližji center za bolezni dojk, saj se kljub visokokakovostni mamografiji v našem presejalnem programu ne moremo izogniti hitro rastočim rakom ali rakom, ki zaradi strukture niso bili prepoznani. Tudi ženske, ki še niso bile v našem programu in so si zatipale zatrdlino v dojki, morajo takoj na pregled v center za bolezni dojk in naj ne čakajo na povabilo iz našega programa.

Upamo, da smo odgovorili na vašo vprašanja in da bo vaša zgodba pripomogla k temu, da bi do takšnih primerov prišlo čim manjkrat. Želimo vam uspešno zdravljenje in vas lepo pozdravljamo.

S spoštovanjem,
tím DORA (mag. dr. Kristijana Hertl, mag. dr. Maksimiljan Kadivec, mag. dr. Mateja Krajc, prof. dr. Janez Žgajnar)

MEDNARODNO USPOSOBLJENI LIMFTERAPEVTI PO DR. VODDRU

Po dogovoru, sprejetem na seminarju v Portorožu, objavljamo seznam 23 limfterapevtov, ki so usposobljeni za izvajanje ročne (manualne) limfne drenaže (MLD) in celostne obravnave limfedema (CDT) po mednarodnih standardih. Seznam terapevtov, ki z objavo soglašajo, je priskrbel predsednica Slovenskega strokovnega združenja za limfedem Silva Uršič, viš. fiz., univ. dipl. org.

LJUBLJANSKO OBMOČJE:

Uršula Sovinc, dipl. fizioterapevtka, zasebna zdravstvena delavka, e-naslov: ursula@ursula.si, GSM: 041 597 141.

Meliha Muratović, dipl. fiz., Inštitut za medicinsko rehabilitacijo UKC Lj., e-naslov: meliha.muratovic@kclj.si ali mmelly12@gmail.com, tel.: 01 522 48 58, GSM: 070 825 665.

KOPER Z OKOLICO:

Stanislava Varmuž, višja fiz., zasebna zdravstvena delavka, e-naslov: fizioterapija@zdravi.me, tel.: 05 627 10 86, GSM: 031 354 051.

Majda Sichilli, dipl. fiz., e-naslov: majda.si.mld@gmail.com, GSM: 031 425 647.

Klaudija Trčelj, viš. fiz., Klaudija Terčelj, s.p. (FIZIO RLD), e-naslov: klaudija.rld@gmail.com, GSM: 041 359 230.

Mirjam Ivancic, viš. fiz., TIM Terapija Ivancic Mirjam, e-naslov:

timterapija@gmail.com, tel.: 05 652 83 32, GSM: 041 707 644.

NOVO MESTO Z OKOLICO:

Damjana Simončič, viš. fiz., Terme Krka, Šmarješke Toplice, e-naslov: petra.kotnik@terme-krka.si, tel.: 07 384 34 00, GSM: 031 899 749.

Ida Bregar, maserka, Terme Krka, Šmarješke Toplice, e-naslov: petra.kotnik@terme-krka.si, tel.: 07 384 34 00, GSM: 041 909 765.

Vlasta Pajk, maserka, Terme Krka, Šmarješke Toplice, e-naslov: vlasta.pajk@gmail.com, tel: 07 384 34 00, GSM: 041 208 845.

Ljuba Gorše, maserka, Terme Krka, Dolenjske Toplice, e-naslov: ljuba.gorse@gmail.com, tel.: 07 391 94 29.

Mateja Pavlič, maserka, Terme Krka, Dolenjske Toplice, e-naslov: matejapavlic@gmail.com, tel.: 07 491 94 29, GSM: 040 703 909.

Damjana Hrovat, viš. fiz., Terme Krka, Dolenjske Toplice, e-naslov: anica.grajs@terme-krka.si, tel.: 07 391 94 36, GSM: 041 863 176.

NOVA GORICA Z OKOLICO:

Silva Uršič, viš. fiz., univ. dipl. org., Terapija Silva Uršič, s.p., e-naslov: info@limfnadrenaza.com, GSM: 040 299 415.

Tjaša Bevk, dipl. fiz., e-naslov: tjasabevk@gmail.com, GSM: 041 637 748.

Romana Bajt, dipl. fiz., Zdravstveni dom Nova Gorica, e-naslov:

romina.bajt@gmail.com, tel.: 05 331 11 63, 05 338 32 21, GSM: 051 346 078.

Zofka Mrak, dipl. fiz., Zdravstveni dom Tolmin, e-naslov: zofka.mrak@gmail.com, tel.: 05 388 11 20, GSM: 051 317 349.

KRANJ:

Urška Zaplotnik, dipl. fiz., Zdravstveni dom Kranj, e-naslov: urska.zaplotnik@zd-kranj.si, tel.: 04 208 21 96, GSM: 040 739 761.

CELJE Z OKOLICO:

Alenka Konda, viš. fiz., zasebna fizioterapija, e-naslov: konda.alenka@gmail.com, tel.: 03 541 32 00, GSM: 040 606 047.

Lucija Narat, viš. fiz., Zasebna fizioterapija LIMFA, s.p., e-naslov: luci.narat@gmail.com, GSM: 031 312 071.

Fani Žnuderl, viš. fiz., Dom ob Savinji Celje, e-naslov: fani.znuderl@gmail.com, tel.: 03 427 95 00, GSM: 041 425 279.

Jolanda Štusaj, maserka, Herbal – masaža in terapija, s.p., e-naslov: jolanda.herbal@gmail.com, GSM: 041 545 888.

MARIBOR Z OKOLICO:

Anamarija Gregorčič, maserka, Masažni studio Aleira Gana Maribor, e-naslov: info@aleiragana.si, GSM: 031 603 643.

Nataša Verdnik Gričnik, dipl. fiz., Fizioterapija Maribor, Zgornje Hoče, e-naslov: info@fizioterapija-maribor.si, GSM: 031 334 783.



KAKO OGROŽENI SO POTOMCI BOLNIC Z RAKOM DOJK?

Piše: Danica Zorko, foto: osebni arhiv

ZNANO JE, DA SO V GENIH ZAPISANE VSE NAŠE PODEDOVANE LASTNOSTI IN ZNAČILNOSTI: BARVA LAS, OČI, TELESNA ZGRADBA, NADARJENOST ZA GLASBO, JEZIKE ITD. Z »BRANJEM« NAŠIH GENOV SE DA TUDI REČI, DA SMO LAHKO ZARADI PODEDOVANE OKVARE ZA TO ALI ONO BOLEZEN BOLJ OGROŽENI.



FOTO: THINKSTOCKPHOTOS

Na nedavnem seminarju Europe Donne v Portorožu je magistrica **Mateja Krajc, dr. med.,** specialistka javnega zdravja, zdravnica v ambulanti za onkološko genetsko svetovanje in sodelavka v presejalnem programu DORA, spregovorila o ogroženosti potomcev bolnic z rakom dojke in o dednem raku dojke. Tema je bila deležna izjemne pozornosti, saj skoraj ni bolnice z rakom dojke, ki ne bi pomislila

na to, ali so njeni potomci v večji nevarnosti, da za rakom zbolijo tudi oni. Da bi o dednem raku izvedeli več tudi tisti, ki se seminarja niso mogli udeležiti, smo jo prosili, da razloge za večjo ali manjšo ogroženost potomcev predstavi tudi v Novicah.

KAKO POGOST JE DEDNI RAK DOJK?

Rakov dojke, ki so posledica podedovanih okvar različnih genov, je od okoli 5 do 10

odstotkov. Ker je rak dojke najpogostejši rak pri ženskah, saj zbolijo več kot 1100 žensk na leto, je torej tudi teh bolnic veliko. Čeprav je v marsikateri družini raka res veliko, ni nujno, da je bolezen posledica podedovane mutacije, torej genske okvare, saj poznamo veliko nevarnostnih dejavnikov, ki ženske ogrožajo za raka dojke.

KAJ PRAVZAPRAV POMENI GENSKA OKVARA, OMENJALI STE OKVARJENA (MUTIRANA) GENA BRCA 1 IN BRCA 2?

Za zdaj rutinsko uporabljamo genetske teste predvsem za ugotavljanje mutacij (okvar na molekuli DNK), ki pomembno vplivajo na zdravje posameznika. Mutacije so lahko prirojene, običajno pa nastanejo za časa življenja. Zato je treba jasno ločiti med diagnozo bolezni z genetskim testom in napovedano verjetnostjo, da bo človek zbolel, na podlagi odkrite podedovane okvare, kar je predmet posveta za dedni rak dojke. Ocenjuje se, da je rakov dojke, ki so posledica podedovane okvare na genih BRCA, med 3 do 5 odstotkov. Vse ženske, ki so nosilke dedne okvare na genih BRCA, ne zbolijo, so pa bolj ogrožene za raka dojke. Raziskave so pokazale, da imajo ženske z okvarjenim genom BRCA 1 okoli 84-odstotno skupno tveganje raka dojke do 70. leta starosti. Pri nosilkah mutiranega gena BRCA 2 je ogroženost nekoliko nižja (do 60 odstotkov). Prav tako je ogroženost za raka jajčnikov nekoliko nižja pri nosilkah okvarjenega gena BRCA 2, in sicer 20–40 odstotkov žensk z okvarjenim genom do 70. leta starosti zbolijo za rakom na jajčnikih, v primerjavi z nosilkami mutacij gena BRCA 1, od katerih jih do 70. leta starosti zbolijo 40–60 odstotkov.

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

VEMO, DA POSAMEZNIKI Z ENAKO GENETSKO OKVARO NE ZBOLEVAJO ENAKO.

Vzrok za velik razpon prebojnosti (penetrance) okvare določenega gena je



različna izpostavljenost posameznikov drugim nevarnostnim dejavnikom, na primer iz okolja. Včasih je bil poudarek raziskav v genetiki na redkih dednih sindromih, kot rečeno pa so danes raziskave usmerjene tudi na pogoste bolezni.

NEVARNOSTNI DEJAVNIKI ZA RAKA DOJK

- Spol (ženski).
- Starost (čim starejša je ženska, tem večja je verjetnost, da bo zbolela za rakom dojk).
- Pozitivna družinska anamneza (rak dojk v družini).
- Podedovana genska okvara na genih BRCA.
- Poprejšnji rak dojk.
- Poprejšnje benigne bolezni dojk.
- Izpostavljenost ionizirajočemu sevanju.
- Reproktivni dejavniki (prva menstruacija pred 12. letom, ničrnodnost, visoka starost ob prvem porodu (po 30. letu), majhno število otrok, kratek skupni čas dojenja).
- Nadomestno hormonsko zdravljenje.
- Prekomerna telesna teža po 50. letu.
- Prekomerno uživanje alkoholnih pijač.
- Telesna neaktivnost.

KAKO MERITE OGROŽENOST, VERJETNOST, DA BO NEKDO ZBOLEL ZA RAKOM?

Ogroženi, da zbolimo za rakom, smo vsi ljudje. Temu rečemo populacijska ogroženost in se razlikuje od okolja do okolja. Pomembni so življenjski slog, okolje, v katerem živimo, prehranjevalne navade in druge razvade, kot sta na primer kajenje tobaka in uživanje alkoholnih pijač.

Pri sumu, da je rak lahko posledica genskih okvar oziroma da je ogroženost večja, pa najprej ugotavljamo, kakšna je družinska anamneza. Če je anamneza pozitivna, preverimo, koliko sorodnikov je zbolelo za rakom, za katerimi vrstami rakov so zboleli in kdaj je bila bolezen odkrita (kako zgodaj so zboleli), saj za dedne sindrome raka velja, da se v teh družinah med sorodniki pojavljajo raki 10–20 let prej, kot je to običajno v populaciji, posamezniki pa lahko zbolevali za več raki hkrati. Najprej pa seveda vprašamo, ali se je v družini že kdo testiral in ali je že znana genska okvara, ki bi lahko bila kriva za rake v družini.



MAG. MATEJA KRAJC, DR. MED.: »GENETSKO SVETOVANJE JE SMISELNO, KADAR JE IZPOLNJEN VSAJ EDEN OD NASLEDNIH POGOJEV: DIAGNOZA RAKA DOJK PRED 40. LETOM, OBOJESTRANSKI RAK DOJK, TROJNO NEGATIVNI RAK DOJK (PROGESTERONSKI, ESTROGENSKI IN RECEPTORJI HER 2 NEGATIVNI), RAK DOJK IN JAJČNIKOV PRI ISTI OSEBI, MOŠKI Z RAKOM DOJK ALI KADAR JE DRUŽINSKA ANAMNEZA POZITIVNA.«

DEJSTVO JE, DA SO ŽENSKES, KI IMAJO SORODNICE, ZBOLELE ZA RAKOM DOJK, BOLJ OGROŽENE.

Kako oziroma koliko so ogrožene, je odvisno od tega, kako zgodaj so sorodnice zbolele, za katerimi raki so zbolele in od mnogih drugih dejavnikov, kot so reproduktivna anamneza, kako zgodaj so ženske dobile menstruacijo, kdaj so prvič rodile, koliko otrok so rodile, kako dolgo so dojile, pri kateri starosti je nastopila menopavza, indeks telesne mase oziroma ugotavljanje primerne telesne teže, jemanje nadomestnega hormonskega zdravljenja za lajšanje menopavznih težav. Vsi ti dejavniki vplivajo na to, ali bo ženska zbolela za rakom dojk. Torej za ogroženost ni kriva le družinska anamneza.

Znano je, da le okoli 15–20 odstotkov žensk ob diagnozi navede t. i. pozitivno družinsko anamnezo. Velika večina se torej z diagnozo prvič seznani, ko sama zboli. Ob tem se tudi vpraša, kaj to pomeni za njene potomce.

NA SEMINARJU STE PREDSTAVILI MATEMATIČNE MODELE ZA PRESOJO OGROŽENOSTI IN POUČARILI, DA NI POMEMBNA SAMO MATERINA SORODSTVENA VEJA, AMPAK TUDI OČETOVA STRAN.

S pomočjo računalniškega programa pripravimo več izračunov na osnovi podatkov, ki jih pridobimo od pacientov, o rakah v družini, o zdravih in bolnih

sorodnikih. Tako naredimo oceno verjetnosti prisotnosti mutacije (dedne okvare) v družini in oceno ogroženosti za nastanek bolezni pri zdravih posameznikih.

Obstaja več modelov, ki se med seboj nekoliko razlikujejo. Mi uporabljamo program BRCAPRO, ki nam ob rezultatu ponudi izračune različnih matematičnih modelov (BRCAPRO, MYRIAD, CLAUS), uvajamo pa tudi izračune na podlagi programa BOADICEA. Družino nato z vsemi zbranimi in analiziranimi podatki obravnavamo na rednih mesečnih konzilijih multidisciplinarnega tima, kjer se odločamo o upravičenosti testiranja. Velikokrat se namreč soočamo z nizkoštevilnimi družinami, s situacijami posvojitev, v teh primerih namreč vsi modeli odpovedo, saj imamo premalo podatkov o družini, da bi lahko pripravili dobro statistično analizo. Zato je tako pomemben multidisciplinarni sestanek, kjer se posameznike obravnava individualno. Po testiranju rezultate testiranja ponovno obravnavamo na konziliju, kjer pripravimo priporočila za preventivne ukrepe oziroma program kontrol.

VEČ INFORMACIJ LAHKO DOBITE PO ELEKTRONSKI POŠTI NA NASLOV: genetika@onko-i.si ALI PO TELEFONU NA ŠT.: 01 587 96 49, V ČASU URADNIH UR, TO JE VSAK PONEDELJEK, SREDO IN PETEK MED 9. IN 12. URO.



Po tem sestanku povabimo pacienta na genetsko svetovanje in mu posredujemo rezultate testa in mnenje multidisciplinarnega tima. Prav tako vsem visokoogroženim ponudimo spremljanje v naši ustanovi.

KAJ POMENI DRUŽINSKA OBREMENITEV?

Ženske s sorodnico z rakom dojk v prvem kolenu imajo dva- do trikrat večjo ogroženost za raka dojk kot ženske, ki raka dojk v družinski anamnezi nimajo. Ogroženost take posameznice pa je čim večja, tem mlajša je sorodnica, ki je zbolela za rakom dojk. Približno 15–20 odstotkov žensk z rakom dojk navaja pozitivno družinsko anamnezo. Od teh jih ima le manjšina lastnosti visokorizičnih družin, kot so nizka starost ob diagnozi, bilateralnost (dva raka dojk hkrati), pojavljanje raka v več generacijah. Vsekakor pa genetski dejavniki pri teh družinah niso nezanemarljivi. Najpomembnejše za ogroženost posameznice so sorodnice v prvem kolenu – torej sestre in mame – poleg teh pa tudi to, kdaj so zbolele. Čim mlajše so zbolele, tem večja je ogroženost njihovih sorodnic v prvem kolenu. S pomočjo računalniškega programa lahko naredimo oceno verjetnosti prisotnosti dedne okvare v družini in oceno ogroženosti za nastanek bolezni pri zdravih posameznikih, ki se udeležijo genetskega posveta.

KATERI DEJAVNIKI PA ZMANJŠAJO TVEGANJE ZA RAKA DOJK?

Manj ogrožene od svojih vrstnic so ženske, ki so dobile prvo menstruacijo po 12. letu, prišle v menopavzo pred 45. letom, ženske, ki so prvič rodile pred 20. letom starosti, in ženske, ki so rodile večkrat, ter ženske, ki so dojele vsaj pet mesecev. Svojo ogroženost so zmanjšale tudi ženske, ki so zaradi prisotnosti genetske okvare opravile preventivno odstranitev dojke ter preventivno odstranitev jajčnikov (če so to operacijo opravile pred 50. letom).



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

DEJALI STE, DA ZARADI GENSKE OKVARE ZBOLI ZA RAKOM DOJK OKOLI 5 ODSOTKOV ŽENSK, DA SE ZARADI TE OKVARE LAHKO POJAVI RAK TUDI NA JAJČNIKIH, PRI MOŠKIH PA RAK NA PROSTATI IN DOJKAH.

Okvaro lahko podedujemo po materi ali očetu, verjetnost, da prenesemo okvaro na potomce, pa je 50-odstotna. Vse ženske, ki podedujejo gensko okvaro, ne zbolijo za rakom dojk ali jajčnikov, so pa bolj ogrožene in zato jih spremljamo bolj pogosto, kot to velja za splošno populacijo. Velikokrat pa se zgodi tudi, da genske okvare na genih BRCA ne najdemo, kljub močni družinski obremenitvi, takrat se kljub negativnemu genskemu izvidu odločimo za spremljanje posameznice, kot da so visokoogrožene, torej kot da so nosilke genetske okvare.

KAKO IZVAJATE IN KOMU PRIPOROČATE TESTIRANJE TER KAKŠNE SO NJEGOVE PREDNOSTI?

Genetsko svetovanje in testiranje za dedni rak dojk in jajčnikov opravljamo na Onkološkem inštitutu od leta 1999. Za testiranje je veliko zanimanje, zato se ni mogoče izogniti čakalni dobi za prvi posvet. Čakalne dobe pa ni za tiste, pri katerih bi genetski test vplival na potek zdravljenja, in za posameznike, ki so zaradi napredovale bolezni na simptomatski terapiji.

Genetsko svetovanje je pri bolnih osebah smiselno, kadar zboli ženska za rakom dojk pred 40. letom starosti, za obojestranskim rakom dojk, za trojno negativnim rakom dojk (progesteronski, estrogenski in receptorji HER 2 so negativni), kadar ženska zboli za rakom dojk in jajčnikov in kadar moški zboli za rakom dojk in pri zdravih osebah, kadar je družinska anamneza pozitivna, torej če imamo sorodnico v prvem kolenu z rakom dojk pred 40. letom, sorodnika moškega spola v prvem kolenu z rakom dojk, sorodnico v prvem kolenu z obojestranskim rakom dojk, dve sorodnici v prvem in drugem kolenu z rakom dojk pred 60. letom ali z rakom jajčnikov, ne glede na starost, ali tri sorodnice v prvem ali drugem kolenu z rakom dojk ali jajčnikov.

Genetsko testiranje svetujemo, kadar na podlagi podrobne analize rodovnika ugotovimo, da obstaja dovolj visoka verjetnost, da je za pogostejše zbolevanje za rakom v družini lahko kriva mutacija. Na podlagi ocene ogroženosti lahko posameznik vsekakor bolj informirano odloča o svojem zdravju, prav tako mu lahko na podlagi teh izvidov njegovi

zdravniki priporočajo njemu primerne presegalne (preventivne) ukrepe. Načeloma pa se večina posameznikov, ki so iz družin, kjer je raka več, zaveda, da je njihova ogroženost višja, kot to velja za njihove sorodnike, ki raka v družini nimajo. Pozitiven genetski izvid jim na neki način ta sum samo potrdi, v primeru negativnega izvida pa so vsekakor bolj mirni. Seveda pa vsak posameznik reagira drugače, odvisno od njegove izkušnje z rakom pri svojcih, morebitnih drugih boleznih in stanju v družini. Prav tako moramo spoštovati tudi odločitve tistih, ki ne želijo genskega testa. To je njihova pravica.

KJE V SVETU ŽENSKE POGOSTEJE ZBOLEVAJO ZA RAKOM DOJK?

Rak dojk je bolezen moderne dobe, pogostejši je v razvitem svetu (v Evropi, Severni Ameriki, Avstraliji). Tudi v Sloveniji, kjer je rak dojk na prvem mestu in zbolewnost še vedno narašča (tudi zato, ker se življenjska doba daljša), ga je na manj razvitih območjih manj. Včasih so imele družine tudi do 15 otrok in matere dojenja od rojstva enega do drugega otroka skoraj niso prekinile. Živele so drugače kot danes. Danes ima večina družin po enega ali dva otroka, mlade deklice dobijo prvo menstruacijo že zelo zgodaj, pred 12. letom, za prvega otroka se odločajo pozno in tudi dojijo v povprečju krajši čas kot pred 60 leti.

SO POTOMCI BOLNIC Z RAKOM DOJK TOREJ RES BOLJ OGRŽENI?

DA. Pri potomkah bolnic z rakom dojk je verjetnost, da bodo za rakom dojk zbolele tudi one, večja, še posebno, če je mati zbolela pred 40. letom in če je mati prenašalka genske okvare na genih BRCA in jo te podedujejo.

Tudi ogroženost moških potomcev, da bodo zboleli za rakom dojk ali prostate, je glede na njihove vrstnike večja, vendar le v primeru, če je mati nosilka okvarjenega gena in so okvaro podedovali tudi oni.



REPUBLIKA SLOVENIJA
MINISTRSTVO ZA ZDRAVJE

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



RAZPIS ZA PREDSIEDNICO

PREDSIEDNICI SLOVENSKEGA ZDRUŽENJA ZA BOJ PROTI RAKU DOJK EUROPA
DONNA POTEČE MANDAT MARCA PRIHODNJE LETO.



Želim si, da kandidatke, ki se bodo prijavile na razpis, izpolnjujejo naslednje pogoje.

Naj bodo:

- stare več kot 35 let,
- ozdravljene od raka dojk,
- višje ali visoko izobražene,
- razgledane, socialno čuteče, komunikativne in vešče timskega dela, politično neangažirane,
- pa tudi aktivno naj obvladajo angleški jezik.

Kandidatke naj vlogi na razpis priložijo:

- življenjepis,
- potrdilo o izobrazbi in zaposlitvah,
- program dela ED
- naj tudi napišejo, zakaj so se odločile, da kandidirajo za predsednico ED.

Kandidatke naj svojo pisno vlogo pošljejo ali prinesejo na naslov združenja, s pripisom »razpis za predsednico«, najpozneje do, 15. januarja 2013, do 12. ure. Upravni odbor združenja bo imenoval petčlansko komisijo, ki bo na podlagi prejetih vlog in opravljenih razgovorov s kandidatkami podala svoj predlog upravnemu odboru združenja, ki bo lahko v skladu s predpisi kandidatke predlagal za izvolitev na skupščini. Kandidatke bodo o odločitvi pisno obveščene najpozneje do 1. marca 2013.

DARUJTE DOHODNINO

Članice, prijatelje in simpatizerje Europe Donne prosimo, da nam pomagajo, če lahko. Kako? Do konca letošnjega leta lahko sporočite vaši davčni upravi, če tega še niste storili, da namenite do 0,5 odstotka dohodnine ED – Slovenskemu združenju za boj proti raku dojk. Naša davčna številka je: **717 53 281**. Hkrati se iskreno zahvaljujemo vsem, ki ste nam darovali že doslej.



Mercator

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 ozdravljene od raka dojk, ki želijo o fizikalni rehabilitaciji po rekonstrukciji izvedeti več, lahko dobijo dodatna pojasnila po telefonu (01) 522 52 82, ob četrtek, 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 ozdravljene 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.





KAKO DO ONKOLOGA?

Piše: Danica Zorko, foto: osebni arhiv

ČAS OD TRENUTKA, KO IZVEMO, DA IMAMO RAKA, ALI SAMO SUMIMO, DA GA IMAMO, IN DO TAKRAT, KO SE ZAČNE ZDRAVLJENJE, JE ZA VEČINO BOLNIKOV NAJTEŽJI. SOOČENJE Z BOLEZNIJO JE STRESNO, PA TUDI POLNO STRAHOV, DVOMOV IN UPOV. TO JE STISKA, KO NUJNO POTREBUJEMO STROKOVNO POMOČ.

BOLNIKOM, NAPOTENIM NA ONKOLOŠKI INŠTITUT, PRIPOROČAJO, DA SI PRI OSEBNEM ZDRAVNIKU PRISKRBIJO CELOLETNO NAPOTNICO, KAJTI NAPOTNICA ZA ENKRATNI OBISK OI OB NASLEDNJEM NE BO VEČ VELJAVNA. BOLNIKI Z NEVELJAVNO NAPOTNICO ALI BREZ NJE BODO AVTOMATIČNO OBRAVNAVANI KOT SAMOPLAČNIKI.



FOTO: THINKSTOCKPHOTOS

Kako najhitreje do onkologa, ko zbolimo za rakom ali samo sumimo na to bolezen, smo poizvedovali na **Onkološkem inštitutu (OI)** pri onkologinji prim. mag. Vidi Stržinar, dr. med., vodji specialističnih ambulant, in pri Zvonki Kastelic, dipl. med. sestri in univ. dipl. org., vodji zdravstvene nege v specialističnih ambulantah OI.

»Onkološki inštitut je multidisciplinarna bolnišnica, kjer dela množica specialistov raznih področij medicine, superspecializiranih za zdravljenje raka: kirurgi, internisti, radioterapevti, ginekologi in specialisti za diagnostiko: radiologi, patohistologi, citologi in še mnogi drugi. Rak namreč ni ena bolezen,

ampak vrsta bolezni, odvisno od tega, v katerem organu vznikne in kakšne so njegove biološke lastnosti,« je uvodoma poudarila prim. Stržinarjeva.

NAPOTITEV BOLNIKOV NA OI

Kako do specialistov na Onkološkem inštitutu in kako poteka postopek napotitve, sta pojasnili sogovornici takole: »Na zdravljenje ali na diagnostiko raka na OI napoti bolnika običajno izbrani družinski zdravnik ali kateri drug zdravnik specialist, na primer ginekolog. Napotitev mora poleg napotnice vsebovati še osnovne podatke o preiskavah, na podlagi katerih je postavljena diagnoza.

Le tako lahko bolnika usmerimo na zdravljenje k specialistom onkologom. Vse napotnice dobimo v **triazno ambulantno**, kjer delajo izkušen specialist onkolog in izkušene medicinske sestre. Postopek triaziranja je preprost: iz podatkov razberemo, kakšno zdravljenje bolnik potrebuje, in ga naročimo v ambulantno k ustreznemu specialistu. **Triaža** namreč pomeni razvrščanje bolnikov na pregled glede na vrsto bolezni in nujnost zdravljenja.«

ČAS DO ZDRAVLJENJA

Kako hitro bo bolnik obravnavan, je odvisno od stopnje nujnosti, ki jo na napotnico zapiše napotni zdravnik. Pravila oziroma **lestvico nujnosti**, kako hitro mora bolnišnica ali zdravnik sprejeti bolnika, je postavila zdravstvena zavarovalnica.

Na lestvici nujnosti pomenijo: **Stopnja 1: URGENTNO – takojšnje obravnavo** (to je življenje ogrožajoče stanje, npr. krvavitev, dušitev, infarkt ...).

Za obisk triazne ambulate ni potrebno naročanje. V ambulantni se lahko bolniki oglasijo osebno ali pridejo v stik z njo, pisno na naslov: Onkološki inštitut Ljubljana, Triaža/naročanje, Zaloška cesta 2, 1000 Ljubljana, po tel.: 01 587 91 63 ali po elektronski pošti: triaza@onko-i.si.



Razkrivamo Usmerjanje bolnikov



ZVONKA KASTELIC, DIPL. MED. SESTRA IN UNIV. DIPL. ORG., VODJA ZDRAVSTVENE NEGE V SPECIALISTIČNIH AMBULANTAH OI: »VSE NAPOTNICE SE V TRIAŽNI AMBULANTI EVIDENTIRAJO IN ARHIVIRAJO. VSAK PACIENT DOBI PISNO OBRAZLOŽITEV, ZAKAJ OSTAJA NAPOTNICA V TRIAŽNI AMBULANTI, DATUM, URO, ŠTEVILKO AMBULANTE IN IME ZDRAVNIKA, H KATEREMU JE RAZVRŠČEN. SKRBNJO VARUJEMO TUDI VSO PREJETO DOKUMENTACIJO OZIROMA IZVIDE.«

Stopnja 2: HITRO obravnavo (za celotno onkologijo pomeni HITRO, da bolnik ne čaka več kot 4 tedne), praviloma naročijo vse bolnike že v dveh tednih. Ker pa so tudi v onkologiji stanja, pri katerih je potrebno zelo hitro posredovanje, sprejme triažni zdravnik take bolnike na zdravljenje takoj – urgentno.

Stopnja nujnosti 3 pomeni REDNO naročanje znotraj šestih mesecev.

KO PRIDE ČLOVEK PRVIČ NA OI, JE NAVADNO ZBEGAN, PRESTRAŠEN IN SE NE ZNAJDE NAJBOLJE. V POMOČ SO MU PROSTOVOLJCI IN INFORMATOR OB VHODU V STAVBI D.

DELO V TRIAŽNI AMBULANTI

»Za obisk v triažni ambulanti ni potrebno naročanje.

Bolniki nas lahko obiščejo osebno ali stopijo z nami v stik prek elektronske ali redne pošte, na katero odgovarjajo medicinske sestre ažurno, praviloma še isti dan,« poudarjata sogovornici. Najprimernejše je, da pošljejo bolniki napotnico s potrebnim spremnim pismom izbranega zdravnika, priložijo pomembne izvide in dopišejo svojo telefonsko številko.

Na pregled jih naročijo še isti dan, ko prejmejo pošto, bodisi jih pokličejo bodisi jim pošljejo pisno obvestilo o datumu pregleda. Napotnico zaradi evidence, ki jo vodi zavarovalnica, zadržijo.

URNIK TRIAŽNE AMBULANTE

Triazna ambulanta je na voljo bolnikom **od ponedeljka do petka med 9. in 14. uro**. Dostopna je po internetu in telefonu (**01 587 91 63**), ki pa je včasih zelo zaseden, ker so potrebna daljša pojasnjevanja. »Praksa kaže, da jih večina pokliče takoj po 9. uri, zato je čakalna doba na pogovor zjutraj najdaljša in je potrebnega malce potrpljenja. Po 11. uri je klicev manj,« pojasnjuje **Zvonka Kastelic** in predlaga, da pokličejo večkrat. Vsakomur prijazno odgovorijo.

ČE NI DIAGNOZE

Zanimalo nas je, kako ravna v primerih, kadar bolniku v osnovnem zdravstvu ne postavijo diagnoze. »Kadar triažni zdravnik iz napotnice ne more ugotoviti, za kakšno bolezen gre, pokliče bolnikovega izbranega zdravnika in prosi za dodatne podatke. Pogosto v okviru osnovne zdravstvene službe ni mogoče ugotoviti, od kod rak izvira. Potrebne so preiskave, ki jih opravijo specialisti, npr. internisti različnih specialnosti. Zelo pogosto tudi ti ne pridejo do dokončne diagnoze in ostane samo pri sumu, da gre za rakavo bolezen.

Takrat sprejme triažni zdravnik bolnika v ambulantno obravnavo na naš inštitut, da v čim krajšem času opravi potrebne dodatne preiskave, ki so izvedljive samo na OI. Šele ko je postavljena diagnoza in ugotovljeno, da gre za določeno vrsto raka (rak prostate, rak pljuč, rak dojke ...), triažni zdravnik bolnika preda v zdravljenje ustreznemu specialistu ali ga osebno predstavi timskemu konziliju,« pojasnjuje prim. Vida Stržinar.

KONZILIJ

Izvedemo tudi, o čem odloča timski konzilij. Prim. Stržinarjeva nadaljuje: »Timski konzilij je skupina specialistov onkologov, ki odloči, kakšno (ali morda nobeno) zdravljenje je najboljšje za predstavljenega bolnika: ali bo najboljšje operirati ali obsevati ali bo potrebno sistemsko



ONKOLOGINJA PRIM. MAG. VIDA STRŽINAR, DR. MED., VODJA SPECIALISTIČNIH AMBULANT NA OI: »ZGODAJ ODKRITA MALIGNA (RAKAVA) BOLEZEN JE PRAVILOMA OZDRAVLJIVA. TO ŠE ZLASTI VELJA ZA RAKA DOJK, KAJTI ZGODAJ ODKRITA BOLEZEN POMENI PRAVILOMA OHRANITEV DOJKE IN MINIMALNO INVAZIVNO ZDRAVLJENJE.«

zdravljenje s citostatiki, hormoni ali biološkimi zdravili. Bolnika o mnenju konzilija obvestimo in ga tudi hitro naročimo na ustrezno zdravljenje.«

PRVI PREGLED

Preden se začne zdravljenje, se bolnik pogovori z onkologom, ki mu natančno razloži potek zdravljenja. Bolnik v predlagano zdravljenje privoli in privolitev praviloma tudi podpiše. Na prvi pregled oziroma **na prvi pogovor z onkologom naj bolniki ne hodijo tešči**, svetujeta sogovornici in priporočata, da prinesejo s seboj spisek zdravil, ki jih jemljejo, in spisek vprašanj, ki jih želijo zastaviti onkologu.

RAK DOJK NE SODI V SKLOP DIAGNOSTIKE OSEBNEGA ZDRAVNIKA. NA PRIMARNI RAVNI PREGLEDUJE DOJKE GINEKOLOG. PRAVA DIAGNOSTIKA ZA RAKA DOJK JE MAMOGRAFIJA.



Še posebej pa opozarjata, naj ne pozabijo na veljavno napotnico, ker bodo morali sicer pregled plačati. Pametno je tudi, da bolnika spremljajo svojci ali prijatelji. Omenita še, da si bolnik lahko sam izbere specialista, a v tem primeru je čakalna doba daljša, včasih tudi več kot štiri tedne.

OBRAVNAVA RAKA DOJK

In kako obravnavajo bolnice, ki sumijo, da imajo raka dojke? »Za zgodnje odkrivanja raka dojke imamo v Sloveniji državni presejalni program DORA, ki žal še vedno ne zaobjema vse Slovenije in vključuje ženske, stare od 50 do 69 let. Mamografske preglede sicer priporočamo že po 45. in tudi po 70. letu starosti, prav vsem pa svetujemo samopregledovanje.

ČE OSEBNI ZDRAVNIK NA OSNOVI OPRAVLJENIH PREISKAV UGOTOVI, DA JE PRISOTEN RAK, MORA NA NAPOTNICO OBVEZNO ZAPISATI STOPNJO 2, KAR POMENI, DA BO PACIENT OBRAVNAVAN V ROKU ŠTIRIH TEDNOV.

PACIENTOM, KI PO VSEH OPRAVLJENIH PREISKAVAH NESTRPNOST IN V STRAHU ČAKAJO NA REZULTATE IZVIDOV, LAHKO TRIAŽNI ZDRAVNIK UGOTOVITEV SPOROČI PISNO, PO E-POŠTI ALI PO TELEFONU. ZA NAČIN, KAKO ŽELIJO BITI OBVEŠČENI, SE LAHKO ODLOČIJO SAMI.

Če ženske, ne glede na starost, opazijo kakršne koli spremembe, na primer bulico, nenavadno rdečino na koži dojke, ugreznino ali izboklino, nemlečen izcedek, morajo takoj k zdravniku, ki jih napoti v ambulantno za bolezni dojke. Te so v vseh večjih centrih po Sloveniji. Pogosto se primeri, da si želijo bolnice zaradi velike duševne stiske in strahu hitro obravnavo.

V tem primeru jih napoti izbrani zdravnik pod nujno k nam v triažno ambulantno. Vsako tako gospo sprejemem in jo pregledam, še isti dan opravi.

mamografijo in citološko preiskavo, če je potrebna. Citološke punkcije se pri nas začnejo ob 11.30. Ko bolnico napotim na punkcijo, ji tudi razložim, kaj lahko pričakuje. Da ne bi predolgo čakala na pisno obvestilo, se dogovoriva za obveščanje po telefonu, kar pomeni, da bo o rezultatih preiskave obveščena v dveh ali treh dneh,« pojasni prim. Stržinarjeva in dodaja:

»Telefonsko sporočena novica, da imaš raka, je stresna, vendar bolnice že vnaprej pripravim, da utegne biti bulica maligna, zato se ob novici že takoj pogovoriva, kako naprej. Hkrati ji povem, kar je najpomembnejše, da diagnoza rak dojke ne pomeni smrti, pomeni pa zdravljenje, ki je v večini primerov uspešno. Bolnica že po telefonu dobi datum pregleda pri kirurgu onkologu, sledi pa še pismo zanj in za izbranega zdravnika, ki bo izdal napotnico za celoletno zdravljenje in sledenje na OI.«

»Vsaka bulica na dojki ni rak, vendar velja, da je treba vsako bulico (tumor) ali drugo spremembo na dojkah strokovno opredeliti, pa čeprav velika večina ni rakavih,« je še posebej poudarila prim. Stržinarjeva.



AVON V BOJU PROTI RAKU DOJK

V Avonu je družbena odgovornost ena bistvenih vrednot. Potrjuje se iz leta v leto z različnimi pobudami in aktivnostmi za izboljšanje zdravljenja in varnosti žensk po vsem svetu, v sodelovanju in povezovanju z različnimi organizacijami za zdravje in varnost žensk ter v spoštovanju vloge žensk v družini, družbi in poslu. Avon svojo angažiranost na teh področjih izkazuje v projektih, namenjenih širokemu družbenemu okolju.

Ena izmed teh aktivnosti je **boj proti raku dojke, ki deluje v 50 državah**. Ambasadorica humanitarne dejavnosti je igralka Reese Witherspoon. To humanitarne dejavnosti je Avon začel v letu **1992**. Avonova fundacija za ženske je za raziskave raka dojke in zdravstveno nego donirala več kot 800 milijonov dolarjev.

Avon v Sloveniji je konec leta 2003 začel **humanitarne dejavnosti boja proti raku dojke** in sodelovanje s Slovenskim združenjem za boj proti raku dojke Europa Donna.

Že od leta 2004 smo podporniki tradicionalnega **Teka za upanje** v organizaciji Europe Donne.

Sredstva za humanitarne projekte zbiramo s prodajo namenskih

humanitarnih proizvodov

»**ROZA PENTLJA**« prek kataloga. Pomagajte nam pomagati drugim!

Poiščite nas na

www.avon.si in

www.facebook.com/AvonSlovenijacompanypage.



PILICA ZA NOHTE »ROZA PENTLJA« JE DOLGA 15 IN ŠIROKA 1,7 CENTIMETRA. STANE 4,50 EVRA.

NOTESNIK »ROZA PENTLJA« JE VELIK 21 KRAT 12 KRAT EN CENTIMETER IN IMA 80 STRANI TER STANE 5,50 €.





NEPRECENLJIVA ENERGIJA ŽENSK Z RAKOM DOJK

Piřeta: Danica Zorko, Neva Źeleznik, foto: Neva Źeleznik



»ČASI, KO JE BOLNIK UBOGAL SAMO ZDRAVNIKA, SO MIMO. DANES SO DRUGAČNI ČASI. BOLNIKI MORAJO BITI ČIM BOLJ IZOBRAŹENI IN PRAV TEMU SO NAMENJENI SEMINARJI.«

Stemi besedami je Mojca Senčar, predsednica Združenja za boj proti raku dojk, odprla sedmi tradicionalni seminar Europe Donne za bolnice z rakom, ki je bil 9. in 10. novembra v Portorožu. Udeležilo se ga je blizu 200 bolnic in tudi nekaj partnerjev. Po odzivu udeleženk so bile vse tri predavateljice izjemne in teme odlično izbrane.

METASTATSKI RAK

Sistemsko zdravljenje zgodnjega in metastatskega raka dojk je na poljuden in razumljiv način predstavila dr. Simona

Borštnar, specialistka interne medicine na Onkološkem inštitutu in predsednica Združenja za senologijo Slovenije.

Tokrat se je povabila ED odzvala že četrtič zapored in na prošnjo predsednice obljubila, da pride predstaviti novosti tudi prihodnje leto.

Sistemsko zdravljenje je poleg kirurškega in obsevanja ena od treh poti zdravljenja. Večina bolnic je deležna vseh treh. Sistemsko zdravljenje, kamor sodijo kemoterapija, hormonska terapija in tarčno zdravljenje, zagotavlja kakovostno življenje tudi po razsoju bolezni, zato je velika škoda, da ga nekatere bolnice

odklanjajo. Izbira sistemskega zdravljenja, katerega osnovni namen je zagotoviti kakovost življenja in podaljšati preživetje, je odvisna od bioloških značilnosti tumorja, od predhodnih terapij, časa do napredovale bolezni, od razširjenosti bolezni (lokalno – samo na dojko, napredovalo – razširjeno na kožo dojke in bezgavke ali že razširjeno v oddaljene organe), od starosti bolnice, od tega, ali je zbolela pred menopavzo ali po njej, od splošnega zdravstvenega stanja in spremljajočih bolezni.

Podatki kažejo, da ima v Sloveniji ob postavitvi diagnoze razširjeno metastatsko obliko raka 8,8 odstotka bolnic, da se rak dojk najpogosteje razširi v kosti (70 odstotkov) ter pljuča in jetra (20–50 odstotkov) in da je preživetje bolnic z rakom dojk že 88,7-odstotno. S hormonsko odvisnim rakom dojk se srečata okoli dve tretjini žensk. Zdravljenje traja vsaj pet let. Źe po enem letu zdravljenja se možnost za ponovitev bolezni zmanjša za 12 odstotkov, po dveh letih za 29 odstotkov in po petih za 47 odstotkov.

Dr. Borštnarjeva je posebej opozorila na disciplino pri jemanju sistemskih zdravil. Velik odstotek jih samovoljno neha jemati zdravila in veliko jih jemlje zdravila neredno. Mednarodne študije kažejo, da jemlje hormonska zdravila tako, kot je treba, ob pravem času in v pravilnem odmerku, samo 30 odstotkov bolnic. Zdravila nehalo jemati iz več razlogov: po določenem času se počutijo bolje – ali slabše, mlade bolnice dobijo oblike, boljijo jih sklepi. Urnik jemanja je zapleten in jih lahko zmede, pomanjkljiv je lahko tudi nadzor zdravnika nad jemanjem zdravil, ponekod v tujini si bolnice zdravila ne morejo kupiti itd.

Dr. Borštnarjeva je govorila tudi o tarčni terapiji, ki je primerna predvsem za bolnice s HER 2 pozitivnim rakom dojk. Takih bolnic je 20 odstotkov. Na tarčo delujejo z zdravilom trastuzumab, z drugim imenom herceptin, ki ga je poimenovala čudežno zdravilo. Bolnice ga v dopolnilnem zdravljenju prejema eno leto, tveganje za ponovitev bolezni se zmanjša za polovico in smrtnost za tretjino. Omenila je tudi raziskovalno delo na področju onkologije (v svetu je



registriranih kar 4955 raziskav, v pet mednarodnih je vključen tudi Onkološki inštitut, eno vodi samostojno) in predstavila nekaj novih zdravil, med njimi T-DM 1, najuspešnejše odkritje zadnjih let, ki deluje samo na rakasto celico in ima zelo malo stranskih učinkov. Po predavanju so vprašanja kar deževala. Med drugim so bolnice spraševale, kaj pomeni stanje zmogljivosti bolnika od 0 do 4 (pri stanju 0 je človek zdrav, pri stanju 1 se že pojavljajo določene težave, pri stanju 2 so zaznavni simptomi bolezni, pri stanju 3 je bolnik slab, pri 4 pa je že v zelo slabem stanju); kaj je osteonekroza čeljustnice (kosti se ne celijo, previdnost je potrebna zlasti pri puljenju zob); kako spremljajo zdravniki razsoj metastaz v kosteh; kako je v Sloveniji organizirano sledenje ... Na vprašanje, kaj naj bolnice z metastatskim rakom same naredijo za izboljšanje zdravja, je na prvo mesto postavila redno jemanje zdravil in nanizala še nekatere druge: dnevno rekreacijo, uravnoteženo prehranjevanje, vzdrževanje primerne telesne teže idr.

GENETIKA

O tem, ali so potomci bolnic z rakom dojke res bolj ogroženi, da zbolijo za rakom, je spregovorila **mag. Mateja Krajc, dr. med., specialistka javnega zdravja za genetsko svetovanje na Onkološkem inštitutu in sodelavka v programu DORA**. Pogovor s predavateljico objavljamo v posebnem prispevku.

LIMFEDEM

Silva Uršič, višja fizioterapevtka, univ. dipl. org., mednarodna inštruktorica za ročno limfno drenažo in predsednica Strokovnega združenja za obravnavo limfedema, pa je udeleženkam slikovito predstavila delovanje limfnega sistema. Ta iz tkiv v različnih delih telesa prek limfnih kapilar, razširjenih limfnih žil in bezgavk (teh je v telesu med 600 in 800, od tega tretjina na vratu) odvaja odpadne snovi v centralni venski sistem. Razlogi za nastanek limfedema so lahko prirojeni ali sekundarni – spodbujeni z odstranitvijo bezgavk, obsevanji in drugimi poškodbami. Znaki limfedema v posameznih fazah so lahko različni: latentni, ko je edem manjši in še mehak, čvrsti, ko je oteklina že večja in koža na dotik boleča, in obsežnejši, ko je oteklina še večja ter že povzroča bolečine in večje spremembe na koži. In kakšni so previdnostni ukrepi pri limfedemu? Treba se je varovati pred poškodbami in piki žuželk, izogibati se je treba visokim temperaturam, pretiranemu sončenju, vroči vodi – do največ 28 stopinj Celzija, naporom, skrbeti za normalno telesno težo, se

redno razgibavati in primerno prehranjevati, se zaščititi z ustreznimi mazili in oblačili itd. Sicer pa se priporoča kompleksna obravnava limfedema po dr. Vodddru, ki zaobjema pregled in meritve otekle roke, ročno drenažo, zunanjo kompresijo (s kompresijskimi povoji, oblačili in/ali trakovi), terapijske in dihalne vaje ter nego kože. S posebnim zanimanjem so udeleženske prisluhnile postopkom obravnave limfedema roke z ročno limfno drenažo.

UDELEŽENKE SEMINARJA
PODPIRAJO
PRIZADEVANJA EUROPE
DONNE, DA BI VSEM
ONKOLOŠKIM BOLNIKOM
OBVEZNO IZMERILI
OBSEG ROK IN NOG ŽE
PRED OPERACIJO, S
ČIMER BI HITREJE
ZAZNALI OTEKANJE IN
ZAČELI ZGODNJE
ZDRAVLJENJE.

ki jo terja pravilna intenzivna terapija, saj imajo mnoge z obravnavami zelo slabe izkušnje. Predavateljica je posebej poudarila, kako pomembno je, da preusmeri terapevt limfno tekočino prek spodnje in zadnje strani prsnega koša z bolne na zdravo stran in šele nato obdela roko. Terapija traja vsak dan od 45 do 60 minut od dva do tri tedne. Intenzivni terapiji sledi vzdrževalna, ki naj se po presoji terapevta izvaja od dva- do trikrat na teden še nekaj mesecev in traja vsakič najmanj 45 minut. Obe mora izvajati dobro usposobljen terapevt, teh je trenutno v Sloveniji okoli 30. O limfedemu smo pisali v 47. številki Novic ED.

Tudi pri tej temi razpravi ni bilo videti konca. Med številnimi vprašanji je bilo tudi: »Kdaj začeti zdravljenje limfedema?« Predavateljica je dejala, da ne kaže pretiravati. Če oteklina ni večja od 10 centimetrov, velja počakati, sicer pa ni vsak edem limfedem, realni edem lahko nastane tudi zaradi obolenja ledvic, popuščanja srca ipd.

NEKAJ UDELEŽENK SMO
VPRAŠALI, KAKO
OCENJUJEJO SEMINAR.

**DARINKA ŠINKOVEC,
UPOKOJENKA IZ
LESKOVCA PRI
KRŠKEM. IZ NAŠEGA
KRAJA IN BLIŽNJE
OKOLICE SE JE
SEMINARJO
UDELEŽILO 12 ŽENSK,
KI SE TUDI DOMA
DRUŽIMO IN SI
POMAGAMO. SAMA SEM
NA SEMINARJU PRVIČ.
ZATRDILNO NA DOIKI**

SEM OTIPALA LANI NOVEMBRA. DELNI OPERACIJI DOJKE IN ODSTRANITVI BEZGAVK SO SLEDILI OBSEVANJE IN KEMOTERAPIJA TER HORMONSKO ZDRAVLJENJE, KI ŠE TRAJA. Z OBRAVNAVO NA ONKOLOŠKEM INŠTITU TU SEM ZADOVOLJNA, ŠE POSEBEJ BI POHVALILA DR. SNEŽNO PAVLIN, SPECIALISTKO ZA ONKOLOŠKO RADIOTERAPIJO. SEMINAR JE BIL PO ORGANIZACIJSKI IN VSEBINSKI PLATI ODLIČEN. DRAGOCENO JE TUDI SREČANJE S TOLIKŠNIM ŠTEVILOM ŽENSK, KI DELIMO PODOBNO USODO IN SE POLEG BOLEZNI SPOPADAMO ŠE Z DRUGIMI TEŽAVAMI. IMAM MOŽA INVALIDA, KI JE PO ZLOMU NOGE ZARADI MRSE PRISTAL NA INVALIDSKEM VOZIČKU. PO NARAVI SEM OPTIMISTKA, V POSEBNO VESELJE PA MI JE TUDI PET VNUKOV, ZA KATERE STA POSKRBELE HČERI.



MAGDA BERGINC,
VIŠJA UPRAVNA
DELAVKA Z
JESENIC. ZA
HORMONSKO
ODVISNIM RAKOM
SEM ZBOLELA
PRED 11 LETI,
STARA 38 LET, KO
SO BILI OTROCI
STARI 16, 14 IN 4

LETA. RADIKALNI
OPERACIJI DOJKE, ODSTRANITVI BEZGAVK
IN KEMOTERAPIJI JE SLEDILA ŠE HORMONSKA
TERAPIJA, KI JE TRAJALA PET LET. BOLEZEN ME
NI PRESTRAŠILA, KER JE ZA RAKOM NA OBEH
DOJKAH ZBOLELA TUDI MOJA MAMA. PO
DRUGEM ZDRAVLJENJU JE ŽIVELA ŠE 15 LET IN
UMRLA PRI 82 LETIH. BILA JE BORKA IN MOJ
POZITIVEN ZGLED. REKLA SEM SI: ČE JE ZMOGLA
ONA, BOM TUDI JAZ, ČEPRAV IMAM TEŽAVE Z
LIMFEDEMOM; POJAVIL SE JE PO DVEH LETIH IN
Z NJIM SE SPOPADAM ŠE DANES. NA SEMINARJU
SEM DRUGIČ, ZA LETOŠNJEGA SEM IZVEDELA IZ
NOVIC ED. SEMINARJI SO POTREBNI IN KORISTNI,
KER NA NJIH IZVEMO VELIKO DRAGOCENIH
INFORMACIJ. TUDI DRUŽENJE JE NADVSE
PRIJETNO, ZATO SE UDELEŽUJEM TUDI IZLETOV.



Mercator



Sedmi seminar za bolnice

Dragocene informacije



IRENA PLEŠEC, FINANČNA REFERENTKA IZ LJUBLJANE. PRIŠTEVAM SE MED OZDRAVLJENKE, SAJ STA MINILI ŽE DVE LETI, ODKAR SEM ZBOLELA ZA RAKOM DOJK. TAKOJ KO SEM ZBOLELA, SEM SE

PRIKLJUČILA EUROPI DONNI. VESELA SEM, DA RAK, TUDI PO ZASLUGI TE ORGANIZACIJE, NI VEČ TABU TEMA IN DA ČEDALJE VEČ LJUDI JEMLJE RAK KOT DRUGE KRONIČNE BOLEZNI. NA SEMINAR PA NE PRIDEM SAMO ZARADI IZVRSTNIH TEM IN DOBRIH PREDAVATELJIC, PAČ PA TUDI ZATO, KER TU VLADA POZITIVNA ENERGIJA BOLNIC IN OZDRAVLJENK. NAMESTO TARNANJA JE TU SLIŠATI SMEH IN ČUTITI VELIKO VESELJA DO ŽIVLJENJA.



JANA GLAVAN, POSLOVODKINJA IZ LJUBLJANE. IMAM ZELO REDKO OBliko KOŽNEGA RAKA. KER BOLNIKI S TO BOLEZNIJO NIMAMO SVOJEGA DRUŠTVA, SEM SE PRIKLJUČILA EUROPI DONNI, KI POMAGA TUDI BOLNIKOM Z DRUGIMI

VRSTAMI RAKA. PRVIČ SEM NA SEMINARJU, KI GA ORGANIZIRA ZDRUŽENJE ZA BOJ PROTI RAKU DOJK, IN SEM NAVDUŠENA. PREDVSEM NAD DOBRO IZBRANIMI TEMAMI IN IZVRSTNIMI PREDAVATELJICAMI. VŠEČ MI JE PREDVSEM TO, DA LAHKO TUKAJ VPRAŠAŠ, KAR ŽELIŠ IN ČESAR ZDRAVNIKA NE MOREŠ, KER SE JIM V ORDINACIJI POGOSTO MUDI.



MILENA VOVK, ŠIVILJA IZ MOJSTRANE. VSAKO LETO KOMAJ ČAKAM NA SEMINAR EUROPE DONNE V PORTOROŽU. ZAKAJ? KER GREM OD DOMA NA MORJE, KI JE SINONIM ZA POČITNICE, KER SE TAM SREČAM S SOTRUPINKAMI, POLEG TEGA PA ŠE IZVEM KAJ NOVEGA O

ZDRAVLJENJU, O TEM, KAKO ŽIVETI PO BOLEZNI, IN O PRAVICAH BOLNIKOV, ČESAR TI SICER NIHČE NE RAZKRIJE. VŠEČ MI JE TUDI TO, DA LAHKO PREDAVATELJE VEDNO VPRAŠAMO VSE, KAR NAS ZANIMA, IN NAM ZATO NI TREBA BRSKATI PO SPLETU ALI SPRAŠEVATI SVOJEGA ZDRAVNIKA, KI GA PO KONČANEM ZDRAVLJENJU VIDIMO LE ENKRAT NA POL LETA ALI CELO NA LETO DNI.



MARJANA MLAKAR, EKONOMSKA TEHNIKA, LESKOVEC PRI KRŠKEM. NA SEMINARJU SEM PRVIČ IN ZELO BI MI BILO ŽAL, ČE SE GA NE BI MOGLA UDELEŽITI. STARA SEM 40 LET IN MAMICA DVEH SINOV. S HORMONSKO ODVISNIM RAKOM SEM SE SPOPADLA LETOS. PO RADIKALNI ODSTRANITVI DOJKE IN BEZGAVK, KEMOTERAPIJI IN OBSEVANJU SEM PRISTALA NA HORMONSKEM ZDRAVLJENJU.

KO ČLOVEK ZBOLI, STA VSAKA INFORMACIJA IN VSAK NASVET DOBRODOŠLA, DRAGOCENI PA STA TUDI DRUŽENJE IN PRIJETNO VZDUŠJE. HVALA VSEM!

IRENA LONGAR, EKONOMISTKA IZ VIKRČ PRI LJUBLJANI. SEM MAMICA 8-LETNEGA SINA IN 9-LETNE HČERE. DIAGNOZI INVAZIVNI HORMONSKO ODVISNI RAK, POSTAVLJENI DECEMBRA 2011, STA SLEDILI OPERACIJA IN KEMOTERAPIJA, HORMONSKA TERAPIJA PA BO TRAJALA PET LET. ZA SEMINAR SEM IZVEDELA IZ NOVIC ED IN SE GA UDELEŽUJEM PRVIČ. NAVDUŠENA SEM! TU DOBI ČLOVEK INFORMACIJE V ŽIVO IZ PRVE ROKE, KAR JE POVSEM DRUGAČE KOT BRSKANJE PO LITERATURI IN SPLETU. ZA VSAKOJAR JE RAK HUDA IZKUŠNJA, ZATO SO ŠE KAKO DRAGOCENI ODGOVORI NA VPRAŠANJA, KI JIH DRUGJE NE DOBIMO. VELIKO VREDNOST IMA TUDI IZMENJAVA IZKUŠENJ S SOBOLNICAMI.



SITI BESED

SEPTEMBER 2013



Pridružimo se pobudi,
da v slovenskih šolah
od septembra 2013 ne
bo več lačnih otrok.

www.sitibesed.si

Fb: Siti besed





Rožnati oktober

Svetovni mesec boja proti raku dojk

OZAVEŠČANJE IN DOBRODELNOST Z ROKO V ROKI

Pišeta: Danica Zorko, Neva Železnik, foto: Neva Železnik, arhiv Novic ED

NI GA ČLOVEKA, KI SE NE BI ZAVEDAL, DA JE ZDRAVJE POSAMEZNIKOVO NAJVEČJE BOGASTVO. TEKI ZA UPANJE SO IZVRSTEN PRIMER, KAKO USPEŠNO ZDRUŽITI GIBANJE, DRUŽENJE, AKTIVNO PREŽIVLJANJE PROSTEGA ČASA IN ČLOVEKOLJUBJE.



KOT JE POUDARILA MOJCA SENČAR, PREDSEDNICA EUROPE DONNE, KI SE JE UDELEŽILA VSEH ŠTIRIH TEKOV IN HOJE ZA UPANJE ED, JE POLEG OZAVEŠČANJA IN GIBANJA POMEMBNO TUDI SPOROČILO, DA LJUDJE V STISKI NISO SAMI.



V LJUBLJANI SO PRVIČ ORGANIZIRALI TUDI POSEBEN TEK ZA OTROKE.



POHOD V DOLENJSKIH TOPLICAH VEDNO PODPREJO OBČINA IN TERME KRKA.

Letos je Europa Donna pripravila kar štiri teke in pohode za upanje: v Ljubljani, 29. septembra, devetič zapored; v Mariboru, 6. oktobra, šestič; v Dolenjskih Toplicah, 18. oktobra, osmič in 22. oktobra prvič tudi v Zagorju ob Savi. Tako smo med drugim zaznamovali rožnati oktober, svetovni mesec boja proti raku dojk.

Teke in hoje Europe Donne je letos zaznamovalo kar nekaj presežnikov: več kot 2600 udeležencev (v Ljubljani 1100, v Mariboru 750, v Dolenjskih Toplicah 120 in v Zagorju ob Savi 700), prvo organizirano sodelovanje osnovnošolskih otrok, izjemno angažiranje velikega števila prostovoljcev, prijazen odziv donatojev, sponzorjev, svetovalcev, razstavljavcev ter številnih nastopajočih (športnikov, glasbenikov, plesalcev, akrobatov in voditeljev), ki so se vsi odrekli honorarju.

K presežnikom sodi tudi več kot 10.500 evrov s startnino in prostovoljnimi prispevki zbranega denarja, namenjenega v Ljubljani in Mariboru prek Zveze prijateljev mladine socialno ogroženim otrokom, v Dolenjskih Toplicah socialno ogroženim družinam in v Zagorju ob Savi



Rožnati oktober Svetovni mesec boja proti raku dojk

prek varstveno-delovnega centra ureditvi bivalne enote za duševno in telesno prizadete osebe v Zasavju.

Z dobrotelstvom, druženjem in ozaveščanjem o zdravem načinu življenja je Europa Donna na letošnjih tekih prvič povezala več generacij, od najmlajših do ljudi v tretjem življenjskem obdobju, z namenom, da bi jih opozorila na pomen varovanja zdravja že od mladih nog naprej, da bi jih spodbudila k negovanju spoštljivih medsebojnih odnosov, ki so dandanes žal že močno skrhani, in pomagala omiliti stiske, ki tarejo vse več otrok in obubožanih ljudi.

Udeležencem, ki so hodili ali tekli na dva, štiri, šest in osem kilometrov, ter otrokom, ki jih je v Ljubljani spremljala atletinja Brigita Bukovec in v Mariboru vrhunski telovadec Mitja Petkovšek,

V Ljubljani sta prireditev profesionalno vodila Anja Križnik Tomažin in Klemen Bunderla, za ogrevanje odraslih je poskrbela Brigita Bukovec, za smeh stand up komičarka Martina Ibša, za adrenalinske užitke akrobatska skupina Dunking Devils in za estetske plesna skupina Bolero. Udeležence sta poleg predsednice ED Mojce Senčar nagovorila tudi ljubljanski župan Zoran Janković in sekretarka Zveze prijateljev mladine Ljubljana - Moste Anita Ogulin.

V Mariboru je prireditev vodila Melita Plešnik, za razgibavanje pred tekom po Mestnem parku je poskrbela profesorica športne vzgoje Mojca Bračko, z akrobacijami na kolesu se je predstavil Urh Panter, z gimnastičnimi vajami so prireditev popestrili telovadci veterani ŠD Center iz Maribora in telovadke ŠD Studenci, z glasbo bobnarska skupina 3 plus 1 je 5 Plesne izbe iz Maribora, s spretnostmi člani mariborskega Hoduljarskega društva in s plesi plesalci plesne šole Bolero. Udeležencem sta predstavila namen organiziranja tovrstnih prireditev, se jim zahvalila za udeležbo in jim zaželela veliko užitkov ob dobrotelnem rekreiranju Mojca Senčar in Uroš Prikl, generalni sekretar Ministrstva za zdravje RS, ki je napovedal tudi v Mariboru skorajšnji začetek presejalne mamografije v sklopu programa DORA.



TEKA IN HOJE SO SE TUDI LETOS UDELEŽILE ŠTEVILNE DRUŽINE.

so dan popestrili in obogatili ponudniki jabolk, brezalkoholnih pijač, napitkov, jogurtov in drugih ekološko pridelanih dobrot, organizatorji otroških delavnic, razstavljalci drobne opreme, prehranski, zavarovalniški in medicinski strokovnjaki z različnimi nasveti, pojasnili, predstavili, zgibankami in meritvami (krvnega tlaka, holesterola, krvnega sladkorja ...), pokrovitelji z majicami ter številni nastopajoči.



ZA VESELO RAZPOLOŽENJE JE PRED HOJO PO PRELEPIH DOLENJSKIH GRIČIH POSKRBEL SLAVKO PLUT, HARMONIKAR IN TUDI UDELEŽENEC POHODA.



POHODA SO SE UDELEŽILI TUDI INVALIDI.



ZA MARIBORSKE OTROKE SO PRIPRAVILI ŠTEVILNE DELAVNICE.



NA TEKU V MARIBORU SO BILI VSESTRANSKO DEJAVNI TUDI OTROCI.





NA POBUDO VARSTVENO-DELOVNEGA CENTRA V ZAGORJU OB SAVI SO TEK IN HOJE ZA UPANJE S POMOČJO EUROPE DONNE ORGANIZIRALI TUDI V ZAGORJU OB SAVI. ZBIRALI SO SREDSTVA ZA BIVALNO ENOTO ZA DUŠEVNO IN TELESNO PRIZADETE OSEBE IZ ZASAVJA, KI SO PRED STARTOM TUDI NASTOPILE.



ČLANI IN ČLANICE LEO KLUBA, KI SO SE UDELEŽILI TEKA IN HOJE ZA UPANJE V LJUBLJANI.

DOBRODOŠLA POMOČ

Leo klubi so dobrodelna društva mladih med 16. in 30. letom, ki svoj čas, energijo in ideje namenjajo pomoči potrebnim posameznikom in skupinam.

V Sloveniji je v 22 klubih že več kot 350 mladih, ki pomagajo vsem pomoči potrebnim – slepim in slabovidnim, socialno ogroženim družinam, otrokom in mladostnikom, osebam s posebnimi potrebami, pa tudi živalim. Klubi vsak v svojem okolju med drugim organizirajo dobrodelne predstave in koncerte, na stojnicah prodajajo voščilnice ali doma pečene dobrrote, v nakupovalnih središčih zbirajo živila in osnovne potrebščine, pripravljajo ustvarjalne delavnice za otroke ali pa popoldneve preživljajo z varovanci različnih zavodov in domov.

Z veseljem sodelujejo tudi z drugimi organizacijami in jim pomagajo pri izvedbi njihovih projektov – tako so letos že tretjič pomagali pri izvedbi Teka za upanje Europe Donne v Ljubljani. Kaj vse še počnejo, si lahko ogledate na naslovu www.leodistrik.si.

ZAHVALA

K organizaciji, izvedbi, uspehu in odmevnosti letošnjih tekov in hoje za upanje so pripomogli:

častni pokrovitelj: Ministrstvo za zdravje RS,

glavni pokrovitelj: AVON,

teke so nam pomagali izpeljati: Mercator,

d.d., Samsung, Ljubljanske mlekarne, d.d.,

Vzajemna Zdravstvena zavarovalnica, d.v.z.,

Pivovarna Union, d.d., NLB Vita, Merkur

Zavarovalnica, Droga Kolinska, d.d., Žito

Prehrambena industrija, d.d., Medex, d.o.o.,

Ilirija, d.d., Javno podjetje Ljubljanska

parkirišča in tržnice, d.o.o., Javni zavod Šport

Ljubljana, ŠD Center Maribor, Intersport,

Konex, Timing Ljubljana, Združenje SAZAS,

Studio moderna-Dormeo, Grand Hotel Union,

Telekom Slovenja, Zala izvirna voda, Slovenia

Events Calendar, Slovensko združenje za

integrirano predelavo zelenjave, Terme Krka,

Gorenjka, Barcaffe, Leo Distinkt 129.

Sodelovali so še: Društvo za zdravje srca in

ožilja, Rdeči križ Slovenije, Slovensko društvo

za terapijo s pomočjo živali, Ambasadorji

nasmeha in program Sviti.

Medijski pokrovitelji: Dnevnik, RTV Slovenija,

Radio Expres, Planet Siol.net, Vizita.si,

Med.Over.Net, Finance.si, Žurnal24.si,

Seniorji.info, Večers.si, Radio Veseljak, Radio

Aktual in Radio Salomon.

Vseh tekov, razen mariborskega, so se

udeležili tudi župani mest.



REPUBLIKA SLOVENIJA
MINISTRSTVO ZA ZDRAVJE





Vesti in dogodki

KJE ZDRAVITI RAKA DOJK?

V Državnem programu za obvladovanje raka dojk 2010–2015 (DPOR) je delovna skupina za diagnostiko in zdravljenje opredelila merila in pogoje, ki jih morajo izpolnjevati zdravstvene ustanove, da bi lahko zdravile raka dojk. Po merilih DPOR, ki opredeljujejo med drugim minimalno 150 obravnav na leto, so za zdravljenje raka dojk v Sloveniji predlagane tri ustanove: **Onkološki inštitut v Ljubljani, Univerzitetni klinični center v Mariboru in Splošna bolnišnica v Novi Gorici.**

PREDAVANJE

Predavanje o problematiki srčno-žilnih bolezni, ki ga bo pripravilo Društvo študentov medicine, **bo v četrtek, 10. januarja 2013, ob 18. uri** v veliki predavalnici Medicinske fakultete na Korytkovi cesti 2 v Ljubljani. Prim. Matija Cevc, dr. med., bo predstavil potek in neznatne znake razvoja srčno-žilnih bolezni pri ženskah. Po predavanju bo mogoče opraviti brezplačne meritve holesterola, krvnega sladkorja in krvnega tlaka. Pridite!

Pišeta: Danica Zorko in Neva Železnik

PAMETNI TELEFON

Na tekih v Ljubljani in v Mariboru je bila javnosti prvič predstavljena inovativna aplikacija, prirejena za »pametne« mobilne telefone, ki ženskam s preprostimi navodili in s sliko pomaga pri pravilnem samopregledovanju dojk ter jih vsak mesec tudi opomni na redno pregledovanje. Aplikacijo je predstavila Europa Donna javnosti tudi 15. oktobra, ob mednarodnem dnevu zdravih dojk, na svoji stojnici na Prešernovem trgu v Ljubljani. Razvila jo je farmacevtska družba Roche v sodelovanju z med.over.net. In Europo Donno, na mobilni telefon pa jo je mogoče naložiti prek spletne strani www.roza-oktober.si.



DEMENCA

Da je zanimanje za simptome in zdravljenje demence ter spoznavanje dragocenih izkušenj tistih, ki so se z njo že srečali, tudi med bolnicami z rakom dojk veliko, izpričuje dejstvo, da je bila knjiga **Temne sence demence** novinark, publicistke in urednice Novic ED Neve Železnik hitro razprodana. Vsem, ki ste ostali praznih rok, sporočamo, da je založba poskrbela za ponatis in je knjiga znova na voljo. Naročite jo lahko pisno neposredno pri založbi: Forma 7, Koprška 14, 1000 Ljubljana, po telefonu: 01 257 21 71 ali po e-pošti: forma7@siol.net. Zanj boste odšteli skupaj s poštnino 20 evrov.

NASLOVNICA KNJIGE ADIJO, GREM DOMOV ...



KNJIGE DARJE ROJEC V TUJINI

Darja Rojec je pri petintridesetih letih zbolela za rakom dojk in o tem napisala knjigo Pa jo imam. Potem se ji je rak ponovil na drugi dojk. Na srečo je bil v zelo začetnem stadiju. In nastala je druga knjiga Štirje letni časi s podnaslovom Strah in jeza. Darji, ki je pri Europi Donni zadolžena za izlete bolnic in ozdravljenk, je prav pred kratkim s pomočjo farmacevtske družbe Johnson&Johnson uspelo izdati prevoda obeh knjig v angleškem in hrvaškem jeziku.

Knjigi v angleškem jeziku delijo na kongresih zdravnikom iz Evrope in tako se širi vsebina o trpljenju, strahovih in sreči med bolnicami po evropskih bolnišnicah, ki se srečujejo s prav takšnimi osebnimi stiskami, kot jih doživljajo slovenske bolnice.

Knjiga v hrvaščini (za zdaj Pa jo imam) je v prvih novembrskih dneh izšla v kar pet tisoč izvodih. Pri projektu sta sodelovala uredništvo hrvaške revije Sensa in hrvaška organizacija Sve za nju, ki pomaga bolnicam med okrevanjem ob bolezni in po njem. Kmalu bodo izdali tudi njeno drugo knjigo.

Dogovarja se tudi za prevod v italijanski in nemški jezik. Bravo, Darja!



foto: arhiv Novic ED

DARJA ROJEC JE USPELO S SVOJIMA KNJIGAMA TUDI NA TUJEM.

IZLET

Oktobra, v svetovnem mesecu boja proti raku dojk, so jo bolnice in ozdravljenke, članice Europe Donne, mahnile na Hajdino, Ptuj in v Gorišnico. Ogledale so si I. mitrej na Hajdini, na kmetiji Jelke in Vlada Zupaniča so jih pogostili z rimskimi namazi, z aperitivom pa Rimljanke, članice Društva žena in deklet občine Hajdina, pod vodstvom Marije Pulko. V cerkvi sv. Martina jih je s pesmijo

pozdravil Uroš Sagadin, z besedo prisrčne dobrodošlice pa sprejel naddekan Marijan Fesl. V župnišču so nas pogostili z odlično obaro, pripravljeno v Gostilni PP na Ptuj, in domačim kruhom Hajdinčanke Marte Sitar. V Termah Ptuj so si v hotelu Primus ogledale razstavo knjig članic ED ter likovno razstavo Ane Marije Pušnik, Vere Glažar in Cecilije Bernjak. Sledila sta vožnja s turističnim vlakcem Benoexpressom in ogled Ptuja s

Ptujskim jezerom, na koncu pa so bolnice in ozdravljenke obiskale Dominkovo domačijo v Gorišnici. Družabni del srečanja je bil v Gostilni Čelan v Slovenji vasi. Razstava štirih ženskih društev iz občine Hajdina, gostoljubnost podžupana Franca Mlakarja, ki je večji del dneva preživel z nami, pevski, plesni in literarni nastop ter gledanje pod prste Hajdošanki Anici Tekmec, ki je ves čas pridno pletla košaro, pa seveda ubrane viže Štajerskih



OBISK V TERMAH OLIMJE



BOLNICE IN OZDRAVLJENKE, KI OB TORKIH VADIJO PRIREJENO JOGO, SO OBISKALE TERME OLIMJE V PODČETRJKU, KJER JIH JE Z ZDRAVSTVENIM PROGRAMOM SEZNANILA ŠEFINJA ZDRAVSTVA, ZDRAVNICA CVETKA AVGUŠTIN.

frajtonark iz Hajdoš, so se prepletali z besedami organizatorice ekskurzije Darje Rojec, predsednice ED Slovenija Mojce Senčar, predsednic društev žensk ter Tjaše Mrgole Jukič, ki jo je vsestranska moderatorica Tatjana Mohorko posebej povabila k mikrofonu. Mrgole-Jukičeva je članica ptujskih Soroptimistk, ki že drugo leto prizadevno zbirajo denar za nakup nujno potrebnega mamografa v ptujski bolnišnici. K doslej zbranim devetdesetim tisočakom so svoj delež prispevale tudi udeleženke ekskurzije, saj so se odpovedale znesku, ki je ostal zato, ker so se gostitelji povsod odrekli vstopninam, z namenom, da denar ostane Europi Donni.

SEZNAM ZASTOPNIKOV PACIENTOVIH PRAVIC

OBMOČJE LJUBLJANE

Duša Hlade Zore, dr. med., prostori Zavoda za zdravstveno varstvo Ljubljana, Zaloška 29, 1000 Ljubljana; tel. št. (01) 542 32 85, e-naslov: dusa.zore@zzv-lj.si; uradne ure: ob pon. od 8. do 15. in tor. od 8. do 13. ure.

Melina Omrzel Petek, prostori Zavoda za

zdravstveno varstvo Ljubljana, enota Zasavje, Novi dom 11, 1430 Hrastnik; tel. št. (03) 564 64 71, e-naslov: melina.omrzel.petek@zzv-lj.si; uradne ure: ob pon. od 14. do 20. in sr. od 17. do 20. ure.

CELJE

Mag. Biserka Inkret, prostori Zavoda za zdravstveno varstvo Celje, Ipavčeva 18, 3000 Celje; tel. št. (03) 425 11 61; e-naslov: biserka.inkret@zzv-ce.si; uradne ure: ob pon. od 12. do 19., tor. in čet. od 10. do 17. ure; naročanje po tel.: ob sr. od 12. do 19. ure.

Olga Petrak, univ. dipl. psihologinja, prostori Zavoda za zdravstveno varstvo Celje, Ipavčeva 18, 3000 Celje, tel. št.: (3) 425 11 61; e-naslov: olga.petrak@zzv-ce.si; uradne ure: ob sr. med 12. in 18. uro in ob petkih od 7.30 do 13.30 ure.

KOPER

Jožica Trošt Krušec, prostori Zavoda za zdravstveno varstvo Koper, Vojkovo nabrežje 4a, 6000 Koper; tel. št.: (041) 667 501; e-naslov: zastopnica.pacienta@guest.zzv-kp.si; uradne ure ob sr. od 15.30 do 21.30 ter ob pet. od 14.30 do 21.30. Naročanje po tel.: (05) 663 08 09 od pon. do pet. od 8. do 14. ure.

KRANJ

Avgust Rebič, prostori Zavoda za zdravstveno varstvo Kranj, Gosposvetska ulica 12, 4000 Kranj; e-naslov:

avgust.rebic@zzv-kr.si; uradne ure: ob sr. od 12. do 20. in ob čet. od 7. do 15. ure. Naročanje po tel.: (04) 201 71 09 ob sr. in čet. od 13. do 15. ure.

MARIBOR

Viktor Pilinger, prostori Zavoda za zdravstveno varstvo Maribor, Ljubljanska ulica 4/II, 2000 Maribor; tel. št.: (02) 333 12 63; e-naslov: viktor.pilinger@zzv-mb.si; uradne ure: ob pon., to. in čet. od 16. do 20. ure. Naročanje po tel.: (02) 450 02 52 in (041) 681 304 ali po e-naslovu: zpp@zzv-mb.si ob po. in sr. od 8. do 12. ure.

MURSKA SOBOTA

Martin Raj, prostori Zavoda za zdravstveno varstvo Murska Sobota, Arhitekta Novaka 2b, 9000 Murska Sobota; tel. št.: (02) 534 15 50 in (051) 345 197; e-naslov: martin.raj@pp-ms.si; uradne ure: ob tor., čet., in pet. od 8. do 13., ob sr. pa od 12. do 17. ure.

NOVA GORICA

Marjan Petrič, prostori Zavoda za zdravstveno varstvo Nova Gorica, Vipavska cesta 13, 5000 Nova Gorica; tel. št. (05) 333 13 78 in (051) 331 508, e-naslov: marjan.petric@zzv-go.si; uradne ure: ob tor. od 9. do 15. in sr. od 10. do 16. ure.

NOVO MESTO

Robert Sotler, prostori Zavoda za zdravstveno varstvo Novo mesto, Mej vrti 5, 8000 Novo mesto; tel. št.: (051) 385 485; e-naslov: zastopnik.pacientov@gmail.com; uradne ure ob pon. od 18. do 21. in ob sr. od 15. do 20. ure. Naročanje po telefonu ob pon. in sr. od 7. do 9. ure ter v času uradnih ur.

RAVNE NA KOROŠKEM

Stanka Vauh, prostori Zavoda za zdravstveno varstvo Ravne na Koroškem, Ob Suhi 5b, 2390 Ravne na Koroškem; e nas.: zastopnikpp@zzv-ravne.si, uradne ure v pisarni b pon. in tor. od 14. do 18. ure. Naročanje po tel.: (02) 870 56 15 in (041) 624 164 ob sr. med 14. in 18. uro.

VARUH PACIENTOVIH PRAVIC MARIBOR

France Prosnik, mag. klinične psihologije, Ulica heroja Tomšiča 2, 2000 Maribor, tel.: (02) 228 22 23 in (02) 220 16 34; e-naslov: varuh.bp-mb@maribor.si.





ROŽNATA JE BARVA LJUBEZNI

Piše: Anita Žmahar, foto: osebni arhiv

MANEKENKA IN OBLIKOVALKA JANA KOTESKA, KI KRASI TOKRATNO NASLOVNICO NOVIC, JE ZAVZETA ČLANICA SEKCIJE MLADIH BOLNIC PRI ZDRUŽENJU EUROPA DONNA. KADAR IMA PRILOŽNOST, OZAVEŠČA JAVNOST O RAKU IN PREDVSEM ŽENSKE SPODBUJA K SAMOPREGLEDOVANJU DOJK. KER JE PRED TREMI LETI ZBOLELA ZA RAKOM DOJK, DOBRO VE, KAKO SE POČUTIJO BOLNICE, ZATO JE VEDNO PRIPRAVLJENA NA POGOVOR.

»Bolnice potrebujejo zelo osebni pristop. Zdravniki ti povedo vse 'tehnične' podrobnosti, kako te bodo zdravili, kaj bodo storili. Jaz pa lahko iz svojih izkušenj bolnici brez olepševanja povem: kaj boli, kdaj ti bo slabo, kaj najbolj pomaga,« pravi Jana, ki se je kljub temu, da je med zdravljenjem izgubila lase, trepalnice in obrvi, vedno naličila tako, da mnogi sploh niso opazili, da se z njo nekaj dogaja. Zdi se ji zelo pomembno, da je ženska urejena tudi, ko se počuti slabo. Zato zdaj z veseljem svetuje mladim bolnicam, kako naj se uredijo, da je pri ličenju oči bolje uporabiti rjav svinčnik namesto črnega in take reči. Praktičen nasvet bolnicam zagotovo veliko pomeni, tako kot je neprecenljiva opora bolnikom razumevanje bližnjih. Jani so bili v tej izkušnji v oporo domači in predvsem fant Matjaž.

»Želim si, da bi se ljudje bolj sproščeno pogovarjali o raku, in to s pozitivnim pristopom. Ta bolezen žal postaja že nekaj vsakdanjega, veliko ljudi zboli, a se jih veliko tudi pozdravi. Verjamem, da je komu mučno govoriti o bolezni, da bi rad čim prej pozabil in se umakne. Sama pa se ravno zaradi tega, ker se je 'to' zgodilo tudi meni, čutim na neki način dolžno, da pomagam drugim, kolikor se da. Zdi se mi, da se je to že zgodilo z nekim razlogom. Ni mi težko.«

Jana je ugotovila, da kljub prijaznosti in trudu zdravnikov in sester na Onkološkem inštitutu bolniki ne dobijo preostale celostne podpore, kot bi si jo morda želeli. »Veliko sem morala sama poizvedeti, najti, izbrskati ... Največ zares praktičnih nasvetov sem dobila od



JANA KOTESKA: »LJUBEZEN NIČ NE STANE IN JE NAMENJENA ŠIRJENJU; ZAME JE LJUBEZEN ZDAJ ROŽNATE BARVE, SAJ SE ME 'DRŽI' ROŽNATA PENTLJA.«

nekdanjih bolnic pri Europi Donni, zato je takšno združenje zares pomembno.« Želi si, da bi kirurgi pri vseh bolnicah bolj sodelovali, da bi bil tudi estetski rezultat na koncu lepši. Sploh pri mladih bolnicah se velja potruditi, saj jim za nadaljnje življenje ni vseeno, kakšne brazgotine jim pusti operacija, kje naredijo rez, kako se zacelijo šivi ... »Seveda je najpomembnejše, da preživiš, ampak potem živiš naprej in se moraš sam znajti s številnimi vprašanji. Meni so odstranili obe dojki, preventivno tudi zdravo, in naredili novi. Zelo lepo, moram reči, da so se pri meni potrudili, zares sem zadovoljna in hvaležna. Je pa bila nova

dojka na tisti strani, kjer sem imela obsevanje, trša, saj to poškoduje kožo in izsuši mišico. Rekli so mi, da tako pač je in da se bo sčasoma morda izboljšalo, tudi fizioterapija mi pri tem ni dosti pomagala. Potem sem na srečo našla maserko, ki se ukvarja tudi s tovrstnimi težavami, in že po prvi terapiji sem začutila občutno spremembo. Po pol leta je dojka skoraj enaka kot druga. Potem sem izvedela tudi, kje si lahko tetoviram bradavice pri mojstru, ki uporablja barve z naravnim pigmentom. Če ti kdo pove take stvari, je veliko lažje.«

Kot pravi, na to izkušnjo ne moreš kar pozabiti, lahko pa kljub temu živiš naprej – še lepše! Pred kratkim je bila na kontroli in vse je v redu. Že med zdravljenjem je bila zelo dejavna, zdaj je še bolj. Oblikuje oblačila, šiva usnjene torbice, še vedno veliko sodeluje na modnih revijah, dela v fantovem podjetju, kjer pomaga pri organizaciji snemanja oglasov in filmov. Sama tudi vodi eno izmed glasbenih oddaj. Njen prvi življenjski cilj pa je oblikovanje pohištva in notranjih prostorov, saj je na visoki šoli za dizajn študirala za notranjo oblikovalko. Pri tem poslu se je preizkusila v Misiji je mogoče, seriji spletnih oddaj o prenovi domov, v kateri so celo pomagali postaviti hišo družini v Halozah. »Pri tej oddaji sem ugotovila, da imamo ljudje po kleteh ogromno pohištva, ki potrebuje le dobro zamisel in nekaj dela, pa malo denarja, da se spremeni v moderen in uporaben kos. Sploh pa se premalo zavedamo, kako prenova prostorov vpliva na počutje,« pravi Jana, ki ravno o tej temi piše diplomsko nalogo.

Javnost jo pozna, kar kaže dejstvo, da je bila jeseni med finalistkami izbora Femme fatale revije Eva. Sodeluje tudi z Zvezo prijateljev mladine in pri drugih dobrodelnih projektih. Eden takih je Otroci rišejo ljubezen, kjer v okviru zavoda LU organizirano zbirajo slikarski material za otroke po vsem svetu, ki si bodo nato izmenjali risbe. Jana je njihova ambasadorka ljubezni. »Ljubezen je močna energija, ki vrti svet in bi se je morali vsi bolj zavedati, ji prisluhniti in delovati v skladu z njo. Pomembno je, da otroci zgodaj začutijo to energijo.«

BODITE AKTIVNI!

Postanite član Dnevnikove triatlonske ekipe in se pripravite za sezono 2012/13.

Trening je namenjen:

- popolnim začetnikom, ki si želijo spremeniti način življenja,
- triatloncem z izkušnjami,
- triatloncem s tekmovalnim ciljem.

Ponujamo vam:

- organizirano in skrbno vodeno športno-rekreativno vadbo na visoki strokovni ravni,
- individualno obravnavo,
- družabnost in veselo razpoloženje,
- možnost doseganja zastavljenih ciljev v triatlonu ali drugi športni panogi,
- možnost pogovora s strokovnjaki s področja, zdravja, prehrane, opreme in športne vadbe,
- terenski tekaški test, test na kolesu in tehnike plavanja,
- teste za oceno telesne moči in gibljivosti.

Cena: 55 EUR mesečno (2 x tedensko strokovno vodena vadba, program treninga itn.)

Vadba poteka v prostorih Fakultete za šport in v parku Kodeljevo v Ljubljani (možnost uporabe tudi drugih športnih površin v mestu in okolici).

Ne odlašajte, pridružite se nam!

Prijavite se na spletnem naslovu
<http://triatlon.dnevnik.si>.

Še nekaj prostih mest!

Prijave sprejemamo do 31. 12. 2012.



POSKRBITE ZA FINANČNO VARNOST SVOJIH NAJBLIŽJIH!

promocijsko besedilo

RIZIKO ŽIVLJENJSKO ZAVAROVANJE SAMO DO 21. DECEMBRA BISTVENO CENEJE!



FOTO: THINKSTOCKPHOTOS.COM

Svoji družini želimo ponuditi le najboljše. Skrbimo za to, da ima streho nad glavo, varno, ljubeče okolje in podporo pri vsakodnevnih izzivih. Toda nepredvidljivost življenja nam ne zagotavlja, da bo vedno tako. Prav zaradi tega je za svoje najbližje, še posebno otroke, pametno poskrbeti, ko to še lahko storimo.

ZAŠČITITE SVOJE NAJBLIŽJE Z RIZIKO ŽIVLJENJSKIM ZAVAROVANJEM

Dokler smo zdravi, smo prepričani, da je smrt nekaj, kar se dogaja le drugim. Sploh v mladih letih kot edino nevarnost vidimo le prometne nesreče. Toda prav nezgode so najpomembnejši vzrok smrti pri mladih do 35. leta, že po tem letu starosti pa je večji del smrti povezan z rakom, infarktom in kapjo. V starosti nad 55 let je manj kot 10 odstotkov smrti posledica

nezgod, več kot 90 odstotkov pa posledica bolezni.

ŽIVLJENJSKO ZAVAROVANJE ZA FINANČNO VARNOST VAŠE DRUŽINE

Za resnično zaščito oziroma finančno varnost vaše družine lahko v primeru vaše smrti poskrbi le riziko življenjsko zavarovanje. Ta zaščiti družino na način, da bodo odplačani stroški za kredit ali najemnino, da bodo zagotovljena sredstva za študij in da bo družina lahko

VEČ O TEM ZAVAROVANJU IN

DODATNI PONUDBI SI LAHKO

PREBERETE NA WWW.ZAV-TILIA.SI.

nadaljevala življenje brez velikih finančnih pretresov in odrekaj. Tako smo lahko mirni, da bomo zagotovili družini najnujnejše, ne glede na to, kaj se zgodi.

EVROPSKA DIREKTIVA DRAŽI ŽIVLJENJSKA ZAVAROVANJA ZA ŽENSKE

21. decembra bo začela veljati direktiva o enakem obravnavanju spolov, zaradi katere bodo morale zavarovalnice za ženske in moške obračunavati enako premijo tudi tam, kjer je bila doslej različna. Zaradi poenotenja premije se bodo na slovenskem trgu zato premije za ženske, če bo življenjsko zavarovanje za primer smrti sklenjeno po 21. decembru 2012, povečale za okoli 50 odstotkov.

RIZIKO ŽIVLJENJSKO ZAVAROVANJE – SAMO DO 21. DECEMBRA CENEJE!

Pri Zavarovalnici Tilia si lahko ženske s sklenitvijo zavarovanja še pred 21. decembrom 2012 zagotovite nižjo premijo vse do izteka police in tako deset, dvajset ali več let plačujete manj.

PRIMER

V spodnji tabeli so informativni izračuni in primerjava za življenjsko zavarovanje za primer smrti za ženske za zavarovalno dobo 10 let in zavarovalno vsoto 50.000 evrov. Premija po 21. decembru 2012 še ni določena – v tabeli je prikazan primer, če bi bila premija za 50 odstotkov višja od sedanje.

Starost	Mesečna premija do 21.12.2012	Mesečna premija po 21.12.2012	Letna premija do 21.12.2012	Letna premija po 21.12.2012	Razlika v desetletnem obdobju
25 let	6,66 €	9,99 €	79,89 €	119,84 €	399,45 €
30 let	7,00 €	10,50 €	84,00 €	126,00 €	420,00 €
35 let	8,38 €	12,57 €	100,59 €	150,89 €	502,95 €

* VSI ZGORAJ NAVEDENI IZRAČUNI SO INFORMATIVNE NARAVE. MESEČNA PREMIJA PO 21. 12. 2012 ŠE NI FIKSNO DOLOČENA.

Zavarujemo vas pred vsem!

Razen pred enakopravnostjo.

Riziko

življenjsko zavarovanje

Samo do 21. 12.
za ženske
do 35 % ceneje!



**Praznično darilo
ob sklenitvi!**

Evropska direktiva o enakopravnem
obravnavanju spolov bo od
21. decembra za 50 % podražila premije
življenjskega zavarovanja za ženske.

Zavarujte se prej in si zagotovite
nižjo premijo za vedno.



VNUKINJI STA JI VLIVALI MOČ

Piše in foto: Maja Korošak

JOŽI OSMIĆ JE PO RODU DOLENJKA. NA GORENJSKO SE JE PRESELILA TAKOJ PO KONČANI OSNOVNI ŠOLI. ZGODILO SE JE TAKO, DA SE JE EDEN OD UČITELJEV, KI SO JO UČILI, PRESELIL V TRŽIČ, KJER JE DOBIL NOVO SLUŽBO. KER JE IMEL HROMEGA OTROKA, SO POTREBOVALI GOSPODINJSKO POMOČNICO, JOŽI JE TAKO ŽE PRI ŠTIRINAJSTIH LETIH ODŠLA SLUŽIT.

»PRED BOLEZNIJO SEM VSE DELALA PREDVSEM ZA DRUGE, NASE NISEM ZNALA GLEDATI.«

Pri njih je bila redno zaposlena in opravljala vsa dela v gospodinjstvu. Potem se je zaposlila v predilnici in tam ostala osemnajst let. Njena zadnja služba pa je bila v domu starostnikov, kjer je delala kot servirka v bifeju in v jedilnici. Teh let se z veseljem spominja.

Odkar je upokojena, vsaj polovico svojega časa preživi med dolenjskimi griči, saj sta si tam s pokojnim možem v bližini Dolenjskih Toplic postavila vikend in se nameravala po upokojitvi tam tudi za stalno naseliti, a ju je žal prehitela moževa smrt. V Dolenjskih Toplicah pogosto plava, to ji zelo dobro dene, nabira gobe in se sprehaja. Tam živijo tudi njeni bratje in sestre.

Doma, v Tržiču, pa hodi na telovadbo, obiskuje skupino onkoloških bolnikov, se družijo s kolegicami in če se le da, skoči na kakšen izlet. V bližini živita njena sin in hčerka z družinama, pet vnukov že ima in tudi prvo pravnukinjo. Zelo so povezani med seboj. Ko ji je pred dvema letoma umrl mož, je hčerki prepustila svoje stanovanje in se sama preselila v njeno, manjše.

Dve leti po moževi smrti pa je zbolela tudi sama. Diagnoza: rak dojk. Pove nam, da je redno hodila na mamografijo in nekoč so jo kmalu poklicali in prosili, ali se lahko še isti dan zgloži pri njih. Takoj ji je bilo jasno, za kaj gre. In zdelo se ji je, da se ji je zrušil svet.



JOŽI OSMIĆ: »LE TRI TEDNE PRED VSAKIM KONTROLNIM PREGLEDOM SEM ZASKRBLJENA. KO IZVEM, DA SEM ZDRAVA, SEM SPET SREČNA.«

Po šestih tednih je prišla na vrsto za operacijo. Tumor so ji izrezali, dojka je ostala. Zdravnika, ki jo je operiral, je prosila le to, naj naredi tako, kot bi naredil svoji mami ali svoji ženi. Izkazalo se je, da je naredil prav, ko ni amputiral cele dojke. Po desetih dneh pa je morala iti na ponoven poseg, saj je bil izvid s pregleda na eni bezgavki pozitiven. Odstranili so ji še vse bezgavke, od takrat pa mora hoditi na redne kontrolne preglede.

Prepričana je, da raka nima več in da je bolezen premagala. Zelo dobro se počuti in veliko ji pomeni obiskovanje skupine onkoloških bolnikov, ki je v Tržiču edina v Sloveniji mešana, vanjo zahajajo bolniki obeh spolov. »Tudi če sem na Dolenjskem,

se zaradi skupine vrnem. Prijetno se pogovarjamo in se nasmejimo, pa tudi predavanja strokovnjakov so zanimiva. Povemo vsak svoje težave, a od prvega do zadnjega smo pozitivno naravnani.«

Skupina se ji zdi dragocena tudi zato, ker tam izve veliko koristnih informacij. Poleg tega hodi še na telovadbo tao. Od tam pride polna energije, saj se tudi na njej zbirajo ljudje s pozitivnim pogledom na svet, ki ne obremenjujejo drugih pretirano s svojimi težavami. »Z lahkoto se pogovarjam tudi o raku, ne maram pa poslušati neprestanega jadikovanja in tarnanja zaradi bolezni.«

Ali jo je bolezen v čem spremenila? »Je, zelo. Pred tem sem vse delala le za druge, nase nisem znala gledati.«

Vedno je na prvo mesto postavljala sina, hčerko in moža. »Zdaj je popolnoma drugače. Na prvem mestu sem jaz in šele potem pridejo na vrsto drugi.«

Čeprav ima nizko pokojnino, si skuša privoščiti tisto, kar si zaželi. Resda si ne more preurediti in prenoviti stanovanja, lahko pa hodi na izlete in na pohode ter tudi plavat.

Ena od vnukinj vsak dan po končani šoli pride najprej k njej. Ko je Joži zbolela, ji je zato dala ključ od vhodnih vrat, da ji ne bi bilo treba vsakič hodit odklepat. Vsakič ko je vnukinja prišla, jo je že pri vratih pozdravila z vprašanjem: »Mama, a ne da si danes boljše?« Komaj je čakala, da ji je lahko kaj pomagala, telovadila z njo in jo spodbujala z besedami: »No, mama, a vidiš, da sva zmogli?« Včasih je k njej na obisk prišla še druga vnukinja in takrat sta kar tekmovali med sabo, katera ji bo lahko bolj pomagala in katera jo bo masirala. »S tem sta mi dajali močno podporo in to je bilo tisto, kar me je takrat držalo pokonci.«

Pa tudi njene tri sestre so ji priskočile na pomoč. Ko se je po operaciji vrnila iz bolnišnice, je prišla prva in pri njej ostala tri tedne. Ko je odšla, je bila sama le dva dni in že je prišla druga. Tako so se zvrstile in se izmenjavale več mesecev, dokler ni bila sama sposobna skrbeti zase. Nasploh lahko reče, da so se vsi okoli nje zelo izkazali. Soseda, s katero sta se pred tem bolj bežno poznali, ji je prva pomagala, ko so jo z rešilnim avtomobilom pripeljali iz bolnišnice. Od takrat ni bilo dneva, da ne bi prišla k njej in jo vprašala, ali kaj potrebuje.

Joži je zdaj zdrava in tako se tudi počuti, čeprav ji roka še vedno zateka in čeprav jo od časa do časa kje še kaj zaboli.

Vendar je v sebi mirna. Le tri tedne pred vsakim kontrolnim pregledom jo zaskrbi. Na to pa nikakor ne more vplivati in ne more se umiriti, vse dokler s pošto ne pride obvestilo, da je z njo zares vse v redu.



»SAJ TO JE RAK!«

Piše in foto: Alenka Steindl

TAKO SE JE DUŠAN VOLMUT FEBRUARJA 2008 ZAVEDEL, DA IMA RAKA, KO MU JE ZDRAVNIK SPOROČIL IZVIDE PREISKAVE TKIVA BEZGAVK, KI SO POKAZALI LIMFOM. Z ENAINDVAJSETLETNIM SINOM MARIEM JE TAKRAT ŽIVEL V PODNAJEMNIŠKEM STANOVANJU V ANKARANU.

DUŠAN VOLMUT SE JE ODLOČIL SVOJO KNJIGO RAKOVA POT PONUDITI V BRANJE TUDI ČLANICAM IN PODPORNICAM EUROPE DONNE PO POSEBNO ZNIŽANI CENI 9,70 EVRA PLUS POŠTNI STROŠKI (REDNA CENA JE 14,90 EVRA).

NAROČITE JO LAHKO PO ELEKTRONSKI POŠTI

RAKOVAPOT@GMAIL.COM

ALI PO TELEFONU 051 737 123.

AVTOR BO OD VSAKE PRODANE KNJIGE NAMENIL

1 EVRO SLOVENSKEMU

ZDRUŽENJU ZA BOJ PROTI RAKU

DOJK EUROPA DONNA.



DUŠAN VOLMUT:

»RAKA NE DOJEMAM KOT BOLEZEN, TEMVEČ KOT SESTAVNI DEL SVOJEGA ŽIVLJENJA.«

Nekaj mesecev prej se mu je na vratu pojavila bulica. Najprej je mislil, da je od zoba, prepiha, ko pa le ni hotela izginiti, je šel k zdravniku. Dobil je antibiotike in napoliti so ga na rentgen zob. Dva dni po jemanju antibiotikov se je bulica močno povečala in pojavila se je nova na drugi strani vratu. Pohitel je na rentgen in slike odnesel zobozdravniku. Z zobmi je bilo vse v redu in zobozdravnik ga je napotil v krajevno bolnišnico. »Kar takoj zdajle pojdite,« mu je rekel, čeprav je bil večer. Seveda so ga sprejeli šele naslednji dan in pregledal ga je zdravnik, ki mu je pred leti na vratu operiral vbodno rano. Poslal ga je na punkcijo bezgavk in ga naročil čez teden dni, ko bodo znani izvidi. Pokazali so vnetje bezgavk, skrbni zdravnik pa je zaradi suma limfoma predlagal, da bi preiskave ponovili še na Onkološkem inštitutu. Tu se je po analizi tkiva izkazalo, da ima Nehodgkinov limfom, raka bezgavk.

Približno dva meseca je trajalo, da je na Onkološkem inštitutu opravil vse preglede

in preiskave ter dočakal končno diagnozo. Bila je enaka kot po prvi preiskavi. Takrat so mu tudi povedali, da je njegov limfom v četrtem, to je zadnjem stadiju. »Ni mi bilo težko zaradi bolezni in stadija, ampak zato, ker sem moral povedati sinu, kako je z mano, in gledati, kako moj otrok trpi,« se spominja tistega dne.

Zdravili so ga najprej z radioterapijo oziroma obsevanji vratnih bezgavk. Predpisali so mu dvanajst obsevanj. Vsakič se je pripeljal sto kilometrov daleč na Onkološki inštitut in sto kilometrov nazaj domov. »Samo obsevanje je popolnoma neboleče, proti koncu terapij pa so se pokazale posledice. Izgubil sem okus, slino, nisem mogel požirati, bil sem neznansko izmučen. Včasih nisem vedel, kako bom naslednji dan zmoget pot na obsevanje.« A rezultat radioterapije je bil dober, bezgavke so se vrnile v normalno stanje in Dušan je upal, da je ozdravel. Tudi posledice radioterapije so postopoma izginjale. Čez nekaj mesecev pa so mu bezgavke v vratu in trebuhu spet začele otekati in moral je na novo zdravljenje. Predpisali so

mu kemoterapijo in nato še radioterapijo trebuha. Oboje je dobro prenesel in v nekaj mesecih okrevljal.

Dve leti pozneje se je bolezen spet ponovila. Junija letos je končal cikel osmih kemoterapij. Medtem se je preselil v Ljubljano in se tako vsaj izognil dolgim vožnjam na terapije. Pravi, da se zdaj počuti iz dneva v dan bolje, redno hodi na kontrolne preglede in upa na najboljše.

Ob nastopu bolezni je bil Dušan brez zaposlitve in prejemal je denarno socialno pomoč. Obema s sinom se je prav takrat obetalo dobro redno delo, ki naj bi ga začela spomladi. Bolezen je vse spremenila. Poskušal je delati, a ni zmoget. Poskušal je dobiti lažje delo, a bolnega človeka nihče ne zaposli. Drugo za drugim so mu odpovedali dve podnajemniški stanovanji. Izgubil je del socialne podpore, preživel se je z občasnim delom na črno, če je imel srečo, da ga je dobil. Z grenkobo se spominja tistega časa:

»Živel, pravzaprav životaril sem brez upanja, da se bom lahko še sam preživel. Fizičnega dela nisem več zmoget, kvalifikacij za kaj drugega nimam. Razmišljal sem o tem, da v socialni državi vendar mora biti nekako poskrbljeno za ljudi, ki si zaradi težke bolezni ne morejo več z delom služiti za preživetje. Zaprošil sem za invalidsko upokožitev. Star sem bil blizu petdeset let.«

Toda ni bilo tako preprosto. Pomagali mu niso ne osebna zdravnica, ne center za socialno delo, ne svetovalka na ZPIZ. Dvakrat mu je invalidska komisija zavrnila predlog za upokožitev. »Pomagali so mi novinarji nacionalne televizije, ki so o mojem primeru posneli prispevek in me usmerili na vse možne instance. Nazadnje sem na delovnem in socialnem sodišču uspel in zdaj sem invalidsko upokojen.« Dušan Volmut je v svojem življenju doživel veliko hudega, rak je le ena izmed nesreč, ki so doletele. Z njim je vzpostavil poseben odnos: ne dojema ga kot bolezen, temveč kot sestavni del svojega življenja. In vendar ga je ta bolezen najbolj spremenila. Svojo življenjsko zgodbo in kalvarijo, ki jo je doživljal v borbi z rakom in ob tem še v boju za najosnovnejšo socialno varnost, je sklenil razkriti in deliti z ljudmi, ki morda sami preživljajo stiske ali jim nista tuja razumevanje trpljenja in empatija. Odkrito in pogumno jo je popisal v svoji knjigi Rakova pot, ki jo je izdala založba Ara. In kaj je Dušanovo sporočilo?

»Nikoli ne obupajte, pa naj se dogaja kar koli, če ne zmorete, se uležite, zaprite oči in počakajte, da mine. Vedno se spleča, za kar koli, za zadnjih pet minut ali let, življenje je eno samo, če je dolgo ali kratko ...«



SREČA JE VSAKODNEVNI SPREHOD

Piše in foto: Neva Železnik

MAJA 2007, KO JE IMELA 57 LET, SE JE PONOČI ZBUDILA ZARADI HUDE BOLEČINE V LEVI DOJKI. KER JE TA KMALU MINILA, JE HITRO SPET ZASPALA. NA NOČNO BOLEČINO SE JE ZNOVA SPOMNILA, KO SI JE MED JUTRANJIM PRHANJEM V DOJKI ZATIPALA ZATRDILNO. SLUTILA JE, DA BULA V DOJKI NE POMENI NIČ DOBREGA.

»KO SEM PRED LETI NA FESTIVALU ZA TRETJE ŽIVLJENJSKO OBDOBJE PRVIČ SLIŠALA ZA EUROPO DONNO IN ZATIPALA TUMORJE V SILIKONSKI DOJKI, KI SO JO IMELI TAM RAZSTAVLJENO, SE MI NI NITI SANJALO, DA BOM TUDI SAMA BOLNICA Z RAKOM DOJK. ZDAJ NISEM VEČ BOLNICA. SEM OZDRAVLJENKA.«

Ker je človek, ki hoče vedno priti zadevi do dna, je že naslednje jutro odšla k svojemu družinskemu zdravniku. Zdravnica jo je takoj napotila v zdravstveni dom na Metelkovo, kjer pa je niso hoteli sprejeti. Malo razočarana nad zdravstvom je od tam takoj odšla na Onkološki inštitut, kjer so jo takoj sprejeli in ji opravili še punkcijo.

Ko so dobili rezultate, so ji brez ovinkarjenja, a lepo in občuteno povedali, da ima raka dojke. Bila je presenečena, kako mirno je sprejela diagnozo. Danes je prepričana, da je bilo tako zato, ker ji je dr. Novak takoj povedal, kako bosta potekala njeno zdravljenje in rehabilitacija. Da je zadeva resna, pa je vendarle vedela, saj ji je zdravnik rekel, da gre za življenje.



NEVENKA JERNEJČIČ:

»HVALA BOGU, DA SEM SPET ZDRAVA.«

Junija so jo operirali in ji odstranili dojko v celoti, ker je bil njen tumor hitro rastoč. Za rekonstrukcijo se ni odločila. Bila je vesela, da je živa.

»Pravzaprav sem s protezo zelo zadovoljna. Moti me le to, da so kopalke za ženske, ki imamo protezo namesto dojke, tako zelo drage. Zanje je treba odšteti tudi sto evrov in več. Prav tako dragi so modrčki, saj žal ne moremo nositi takšnih kot zdrave ženske.«

Že po treh dneh po operaciji je prišla domov. »Nobenih težav nisem imela. Dobro sem se počutila in roka mi ni nič otekala.«

Živela je tako kot prej. Ker ni poročena in nima otrok, je tako kot vedno sama skrbela zase. Brez težav. »Sem pa človek, ki ima visok prag za bolečino in nikoli nič ne zapleta, sploh če ni treba.« Kemoterapija ni bila potrebna, je pa morala pet let jemati antihormonsko zdravilo femaro.

Tudi zato, ker je imela menstruacijo do 58. leta, pa še njen rak je bil hormonsko odvisen.

Zaupam, da je imela vse življenje težave z zdravjem. Od pubertete naprej je imela tako hude migrene, da je pogosto padala tudi v nezavest. Prav zaradi strašnih glavobolov ni končala ekonomske fakultete. Je pa do predčasne upokojitve pred osemnajstimi leti delala v Banki Slovenije.

»Rak je velika šola življenja. Že prej sem cenila zdravje, sedaj ga še bolj.« Osrečujejo jo majhne stvari in dobri ljudje. Veseli jo tudi delo na vrtu pred hišo, ki sta si jo postavila skupaj z očetom. Na svoji majhni njivi pridelala čisto vse, razen krompirja.

»Sreča se mi zdi tudi to, da grem lahko vsak dan na sprehod v naravo.« Zmeraj hodi vsaj dve uri. »Nič me ne moti, če vsak dan hodim po istih poteh, saj tam vedno znova in znova vidim kaj novega.« Potem nam zaupa, da zelo rada potuje. Ker nima družine, lahko vse, kar ima, vloži vase. »Takoj ko kaj prihranim, se odpravim kam v daljne kraje.«



Manner

Novo

Picknick sticks



Manner
Picknick
sticks
Black and White



www.manner.com

Manner - preprosto všeč ti je.



POČASI SE PRIDE NESKONČNO DALEČ

Besedilo: Anita Žmahar, foto: osebni arhiv



TOMAŽ LETA 2009, KO JE PREJEL PRVO KEMOTERAPIJO. VES ČAS BOLEZNI JE PISAL ZA SVOJ ČASOPIS NEDELJSKI DNEVNIK. DELO GA JE V BOLNIŠNICI REŠEVALO PRED PRETIRANIM RAZMIŠLJANJEM O BOLEZNI ...

»BREZ DRUŽINE ME NE BI BILO. PA BREZ JADRANJA IN NEDELJSKEGA DNEVNIKA TUDI NE,« PRAVI NOVINAR TOMAŽ BUKOVEC. PREBOLEL JE AKUTNO LEVKEMIJO, NOVEMBRA SO MINILA TRI LETA, ODKAR SO MU PRESADILI KOSTNI MOZEG NEZNANE DAROVALKE. S PODPORO DRUŽINE, Z NENEHNIM DELOM IN MISLIJO NA TO, KAJ BO POČEL, KO SE BO BOLJE POČUTIL, MU JE USPELO PRESTATI DOLGOTRAJNO ZDRAVLJENJE. HKRATI PRIZNA, DA JE IMEL TUDI VELIKO SREČE. DANES, KO O TEM PRIPOVEDUJE, SE MU ZDI VSE TAKO ENOSTAVNO. PA ŠE ZDALEČ NI BILO.

Širša javnost ga zadnje leto pozna kot podpornika društva Limfom & levkemija, s katerim se zavzemajo za boljše pogoje zdravljenja bolnikov, ki se zdravijo na hematološkem oddelku v UKC. Tam je leta 2009 preživel več kot 160 dni.

ČAS DO DIAGNOZE

»V začetku leta sem čutil utrujenost, mislil sem, da gre za pomanjkanje kondicije, in sem se še bolj gnal: več sem hodil v jame, smučal, več sem delal. Marca so se mi po nekem spustu v jamo na roki pojavile podplutbe, na kar nisem

dal veliko, saj sem lezel skozi ožino v jami. Čez teden dni sem doma obrezoval lipova drevesa, pa so se mi podplutbe pojavile na notranji strani stegna. Takrat sem le šel k zdravniku,« pripoveduje, kako je sploh izvedel, da je bolan. Test strjevanja krvi je bil v redu, napotili so ga še v laboratorij, potem pa je šel Tomaž na teren, kjer ga je dosegel nujen zdravnikov klic – takoj na urgenco v Ljubljano.

»Sedel sem v avto in se brez kakšnih posebnih skrbi odpeljal v Ljubljano. Preiskave so pokazale, da imam samo šest trombocitov, kar meni ni pomenilo nič, dokler mi niso povedali, da je najmanjše število trombocitov, ki je še sprejemljivo, 150 (!).«

Po dodatnih preiskavah je izvedel diagnozo: gre za akutno levkemijo, izredno hitro napredujočo bolezen. V petek so ga obdržali v bolnišnici, v ponedeljek so opravili še dodatne preglede in v torek je že dobil prvo kemoterapijo.

»Vedel sem, da če bom začel negovati svojo bolezen in se smiliti sam sebi, razmišljati in brati o odstotku preživelih bolnikov z levkemijo, bo slabo. Zato sem se prepričal, da sem samo na zdravljenju. In tudi moja družina je pristala na to mojo filozofijo.«

Računalnik je tako kot vedno imel s sabo, iz službe so mu priskrbeli internetno povezavo in začel je pisati članke za službo in zapiske o bolezni. Tako je bilo ves čas bivanja v bolnišnici. »Spomnim se gospe Zdenke, ki je ležala na drugi strani pregradne stene, s katero je bila naša soba razdeljena na dvojce. Nekoč mi je tako lepo rekla: Z vašim tipkanjem nam dajete vedeti, da smo še zmeraj del zunanjega sveta.«

»SAMO« NA ZDRAVLJENJU

Zelo podrobno si je zapisoval vse, kar se je dogajalo z njim in okoli njega: izsledke preiskav, postopke zdravljenja, utrinke iz bolnišnice ... Pogosto se je tudi fotografiral. »Za vsak primer, nikoli ne veš, katera slika bo zadnja,« pove Tomaž in omeni še eno »praktično«, čeprav dokaj nenavadno potezo. V bolnišnici je napisal svoj nekrolog.

Med pogovorom večkrat ponovi, kako veliko mu pomeni to, da je bil ves čas



PO PRESADITVI KOSTNEGA MOZGA. PRI PRESADITVI STA MU V ŽILE STEKLI DVE VREČKI MATIČNIH CELIC – ENAKO KOT BI MU DALI TRANSFUZIJO.

zdravljenja član uredništva Nedeljskega dnevnika, da je pisal in objavljaj prispevke. »Urednik in vsi sodelavci so vedeli, da me lahko spodbudijo le tako, da mi dajo delo. Ne smem pozabiti Ladislava Lesarja, Toneta Fornezzija - Tofa in še posebej odgovornega urednika Zlatka Šetinca, sodelavke Mete Černoga in drugih tudi iz zasebnega življenja, s katerimi sem bil v stalnem stiku.« Zdravniki so načrtovali, da bi pri Tomažu po štirih kemoterapijah izvedli avtologno transplantacijo, se pravi, da bi presadili njegove matične celice. Prvi dve kemoterapiji je razmeroma dobro prenesel. Potem pa se je zapletlo. »Tretja kemoterapija je še posebno močna, pet dni mi je 24 ur na dan tekel strup v žilo. Nisem mogel jesti, lasje so mi izpadli, pa še bolnišnično okužbo in zastrupitev krvi (sepsa) sem dobil. Po četrti kemoterapiji mi je telo omagalo. Ker sploh ni več tvorilo novih matičnih celic, mi je dr. Samo Zver, vodja specializirane ambulante za presaditev krvotvornih matičnih celic, ravno na moj petdeseti rojstni dan kar naravnost povedal, da nimam nobene druge možnosti kot presaditev kostnega mozga od darovalca, sorodnega ali nesorodnega. Na zame pravi način, ki mi je bil pisan na kožo.«

Med domačimi (testirali so njegovega očeta ter sina in hčerko) ustreznega darovalca niso našli, dobili pa so ustrezen kostni mozeg iz Nemčije.

»Imel sem srečo, da sem se kondicijsko kar dobro popravil in so mi lahko novembra že opravili presaditev. Sama presaditev pravzaprav ni nič posebnega, je pa izjemno naporna pripravljalna kemoterapija, s katero so mi 'skurili' kostni mozeg. Če takrat ne bi dobil novih matičnih celic, recimo, da bi se darovalec zadnji hip premislil ali pa bi strmoglavilo letalo – bi bilo konec z mano.

Potem sta mi v žile stekli dve vrečki matičnih celic – enako, kot bi mi pač dali transfuzijo. Počutil sem se v redu, poklical sem ženo, da je konec in da je vse v redu. Ravno sem odložil telefon, ko me je udarila taka mrzlica, da mi sestra ni mogla vzeti krvi, tako sem se tresel. Drugi ali tretji dan po presaditvi pa sem doživel dihalno stisko in zadnji trenutek poklical sestre, da so mi dale kisik.« Še danes je hvaležen sestri Jasmini, ki ga je »izvlekla« iz psihičnega zloma zaradi močnih kemostatistikov.

»Izjemno pomembno je bilo tudi to, da sem po presaditvi v sobi ležal z mladim fantom Juretom, ki je imel avtologno presaditev. Bil je izjemen pozivec, kar je bila spodbuda zame. Moram reči, da sem med kemoterapijami jaz držal tempo v sobi, takrat sem bil pa že utrujen.«

DELO – NAJBOLJŠA REHABILITACIJA

Tomaž se rad pošali, da njegove matične celice zato tako dobro delajo, ker so uvožene iz Nemčije. Ne ve pa, od koga so. »Po naključju sem izvedel, da gre za žensko. Po treh letih od presaditve ima bolnik možnost, da darovalcu napiše pismo, kar bom naredil, in se bo ona odločila, ali se mi bo oglasila.« Spominja se vseh sotrpinov, s katerimi je preživel vsaj del tistih treh mesecev. In z vsakim je našel skupno točko, pristen stik. »Nisem se prilagodil na tišino in mir, sem se pa naučil, da lahko živim v svojem svetu, da sem sprejemal vse, kar se je dogajalo okoli mene, da pa nisem bil čustveno prizadet.«



S SOTRPINOM JANEZOM NOVAKOM IZ APAČ V BOLNIŠNICI



Strah in pogum

Tomaž Bukovec iz Žužemberka

Najbolje sta se ujela z Janezom Novakom iz Apač. »Skupaj sva bila na treh kemoterapijah in vedno je imel kak zaplet, ampak vedno mu je uspelo iti domov pred menoj. Nekaj časa je bil negiben, tako da sem predlagal sestram, da zamenjava postelji – jaz sem imel namreč tako na električno upravljanje, on pa navadno. Pri njem je bila presaditev preveč tvegana, ampak danes je ta moj Janez prava perla. Večkrat se slišiva po telefonu in se srečujeva, odlično je videti.«

No, tudi Tomaž je danes, tri leta po presaditvi kostnega mozga, videti odlično. Le precej čudno hodi. Pred meseci je namreč »staknil« herpes zoster. Razložil mi, da je pri presaditvah pogosta nevarnost, da bolnik dobi katero od drugih boleznih. Telo je namreč na presaditvi »resetirano«, kot računalnik, ki ga na novo poženeš, zato je moral na novo opraviti vsa cepljenja, saj je bil brez zaščite. Proti noricam in ošpicam pa ga ne morejo cepiti, ker gre za živa cepiva. In čeprav je dve leti preventivno jemal protivirusna zdravila, je pozneje dobil herpes zoster.

»Dobil sem ga na najbolj neugodnem mestu: v razkoraku in na zadnjici. Očitno je to božja kazen, ker sem preveč sedel in pisal,« se pošali na svoj račun. »Ostala mi

je posherpetična bolečina, ker so prizadeti živci. Nihče ne ve, kdaj bo minila. Zato težko hodim, ne morem sedeti, ne morem voziti avta. Ampak saj bo. Če me ne bo nehalo boleti danes, me bo jutri, če ne jutri, pa pojutrišnjem ali kakšen mesec pozneje ...«

OD CILJA DO CILJA

Izkušnja z levkemijo ga je naučila delovati po motu Janis Joplin: Ne razmišljaj danes o jutri, da si ne boš pokvaril še današnjega dne. Ob tem je ugotovil, da se z majhnimi koraki zelo daleč pride. Tako se je lotil rehabilitacije po presaditvi. »Sprva sem šel iz hiše do ograje, pa potem malo dlje in do gozda. Nikoli pa nisem imel nobenega cilja, do kam moram priti. Hodil sem, dokler se nisem utrudil, potem sem šel nazaj. Že konec decembra sem bil v taki kondiciji, da sem lahko hodil tri ure. Trinajsti dan po presaditvi sem napisal krajši članek za Nedeljski dnevnik, čez tri dni pa že dolg in težek članek o podrobnostih priprav na osamosvojitve Slovenije,« se pohvali Tomaž, ki ima status invalida tretje kategorije, dela poln delovni čas na prilagojenem delovnem mestu. Poleg tega deska na snegu, se spušča v jame, potaplja in seveda jadra.

Priznava pa, da se je okoli tri tedne po presaditvi počutil kot tujec v svojem telesu, potem je ta občutek izginil. Počutil se je v redu, dokler se ni januarja 2010 pojavila reakcija presadka. »Dr. Pretnar mi je dal zdravila in rekel, da bom verjetno moral v ponedeljek nazaj v bolnišnico. Zdravila so prišla in namesto da bi šel v bolnišnico, sva šla z ženo v Portorož gledat jadrnico.« Tomaž odkrito pove, da se mu je, odkar je kupil jadrnico, življenje spremenilo. Že šest mesecev po presaditvi sta šla z ženo Zdenko, ki, mimogrede, prej nikoli ni bila na jadrnici, na jadranje. »Imam pa poseben kombinezon, ker kot 'presajenec' nikakor ne smem na sonce.«

BORBA ZA NOVE PROSTORE

Od prvega dne, ko se je srečal z levkemijo, Tomaž pripoveduje svoje izkušnje in na tak način mnogim vliva upanje, da je levkemija ozdravljiva bolezen. Mnogi bolniki ali svojci bolnikov se obračajo nanj. Skoraj vsak dan se po telefonu sliši z nekdanjim sošolcem z gimnazije, ki ima enako diagnozo, pogovarjata se o življenju, o bolezni, o povsem običajnih stvareh.

Društvo Limfom & levkemija ponuja hematološkimi bolnikom podporo, ena njihovih najbolj odmevnih akcij pa je prizadevanje za obnovo kliničnega oddelka za hematologijo v UKC. Tomaž pa pripoveduje: »Prostori kliničnega oddelka za hematologijo so za tako hude bolnike popolnoma neprimerni, saj so izjemno dovzetni za okužbe, že vsak prehlad je nevaren. Enoposteljnih sob ni, celo po osem bolnikov je v eni sobi. Jaz sem bil v dvojni sobi, ki je bila pregrajena z nizko pregradno steno, stranišče za štiri ljudi je bilo na hodniku. Zaradi okužb bi morali biti prostori za najtežje bolnike z akutno levkemijo ali po presaditvah, ki jim močno pade odpornost, pod nadtlakom in prezračevani s filtri HEPA, ki preprečujejo vdor klic. Zdaj dajejo bolnikom posebna zdravila za preventivo pred okužbami, do katerih lahko kljub temu pride. To je tudi izredno drago, okoli 800.000 evrov na mesec stanejo samo protivirusna zdravila. Najhuje pa je, da je zaradi okužb, ki bi jih z ustreznimi prostori lahko preprečili, toliko več zapletov, težav in tudi smrti.« Društvo je sprožilo akcijo Ozdravimo bolnišnico, ki je bila deležna velike podpore javnosti. Uspelo jim je: avgusta letos so začeli urejati prostore nekdanje pediatrične klinike v pritličju kliničnega centra. »Dokler ne vidim novih prostorov, ne bom verjel,« Tomaž ostaja nejeverni Tomaž.



TOMAŽ (DOBRO ZAVAROVAN PRED SONCEM) Z ŽENO ZDENKO IN Z VNUKINJO HANO LETOS NA MORJU



NA DOSEDANJIH TEKIH IN HOJAH
ZA UPANJE SMO DENAR OD
STARTNINE IN PROSTOVOLJNIH
PRISPEVKOV NAMENILI PREDVSEM
NAKUPU PREPOTREBNIH
MEDICINSKIH APARATUR,
BOLNIŠNIČNE OPREME IN
NEPOSREDNI POMOČI BOLNICAM
Z RAKOM DOJK. TOKRAT SMO SE
ODLOČILI DRUGAČE.

OTROCI SO NAŠA PRIHODNOST

Pišeta: Danica Zorko, Neva Železnik, foto: Neva Železnik in osebni arhiv anketiranih

Poleg osrečujočega zadovoljstva, ki ga zagotavljata gibanje in prijetno druženje, smo tekli in hodili z namenom, da pomagamo vse številnejšim socialno ogroženim otrokom in odraslim duševno ali telesno prizadetim ljudem. Nekaj udeležencev smo vprašali, kaj menijo o tem.

ANITA OGULIN,
SEKRETARKA ZVEZE
PRIJATELJEV
MLADINE LJUBLJANA
MOSTE - POLJE.
IZJEMNO SEM
HVALEŽNA ZA
PONUJENO ROKO
SODELOVANJA, KI JE V
TEM TEŽKEM ČASU
TAKO ZELO
POTREBNA. TOKRATNI
PRIREDITVI DODAJA



EUROPA DONNA POLEG OZAVEŠČANJA IN
PROMOVIRANJA ZDRAVEGA NAČINA ŽIVLJENJA ŠE
POSEBNO PLEMITO DEJANJE. PONUJA POMOČ
OTROKOM, KI OSTAJAJO V ČASU DRUŽBENEGA
IZOBILJA LAČNI. IN ŽAL, VSE VEČ JIH JE!



SAŠO LEPOJIĆ IZ
LJUBLJANE SE JE ŽE
VEČKRAT UDELEŽIL
TEKOV ZA UPANJE
SKUPAJ Z DRUŽINO.
MENIM, DA JE V TEH
ČASIH ZELO DOBRO
POMAGATI ČIM VEČ
OTROKOM. OTROCI
NE BI SMELI
OBČUTITI
POMANJKANJA. ZELO
PODPIRAM

PRIZADEVANJA EUROPE DONNE IN SI ŽELIM ŠE
VEČ TAKIH DOGODKOV. LJUDJE SO PRIPRAVLJENI
POMAGATI, ČE GREDO SREDSTVA V PRAVE ROKE.



MATEJA DUHOVNIK,
UNIV. DIPL. ARH., IZ
LJUBLJANE.
POZDRAVLJAM
SODELOVANJE
EUROPE DONNE Z
ZVEZO PRIJATELJEV
MLADINE LJUBLJANA
IN NESEBIČNOST
ŽENSK, DA KLJUB
LASTNIM TEŽAVAM
POMAGAJO
OTROKOM, KI JIM
TRENUTNE RAZMERE RESNIČNO ONEMOGOČAJO
ENAKOPRAVEN VSTOP V ŽIVLJENJE.



BRIGITA BUKOVEC,
VRHUNSKA
ATLETINJA IN
VODITELJICA
ATLETSKE ŠOLE, KI JE
POLEG ŠTEVILNIH
DOSEŽKOV LETA 1996
NA OLIMPIJSKIH
IGRAH V ATLANTI
OSVOJILA SREBRNO
MEDALJO, JE NA TEKU
ZA UPANJE V
LJUBLJANI POPELJALA

OTROKE NA TEK TER RAZGIBALA IN OGRELTA
TUDI PREOSTALE UDELEŽENCE. DELAM Z
OTROKI, ZATO SO MI ŠE POSEBNO BLIZU. OTROCI
SO NAŠA PRIHODNOST. V TRENUTNIH
RAZMERAH SO KRITIČNA SKUPINA, NEMOČNI IN
ZELO POTREBNI POMOČI. POZDRAVLJAM
AKTIVNOSTI EUROPE DONNE IN NJENO VELIKO
NESEBIČNOST.



VESNA JANKOVIČ,
EKONOMISTKA V
TERMAH KRKA, IZ
ŠMARJEŠKIH TOPLIC.
VESELA SEM, DA BO
ŠEL IZKUPIČEK OD
OSMEGA POHODA
EUROPE DONNE V
DOLENJSKIH
TOPLICAH ZA OTROKE
TEGA TURISTIČNEGA
KRAJA. TUDI PRI NAS
JE VSE PREVEČ

ODRASLIH OSTALO BREZ DELA. ZATO MISLIM, DA BI
MORAL VSAKDO, KI MU GRE DOBRO, POMAGATI
TISTIM, KI JIM GRE SLABŠE. POHOD EUROPE
DONNE JE POMEMBEN TUDI ZARADI OZAVEŠČANJA
O RAKU DOJK, KI GA JE V RAZVITEM SVETU
ČEDALJE VEČ. ČE ZBOLI MAMICA, JE VSA DRUŽINA V
STISKI. TOREJ BO TREBA ŽENSK E IN MOŠKE, KI
TUDI LAHKO ZBOLJO ZA RAKOM DOJK, ŠE
OZAVEŠČATI. GLEDE SAMEGA DOGODKA PA MORAM
PRIZNATI, DA NISEM PRİČAKOVALA TAKO
MNOŽIČNE UDELEŽBE.



ŠPELA REŽUN, MAG.
EKONOMIJE,
VODITELJICA
DNEVNEGA CENTRA
VDC V ZAGORJU OB
SAVI, IZ TRBOVELJ.
VESELA SEM, DA JE

EUROPA DONNA SKUPAJ Z NAMI PRIPRAVILA
PRVI POHOD ZA NAŠE ODRASLE OSKRBOVANCE,
KI SO DUŠEVNO IN TELESNO PRIZADETI.
VARSTVO ZA NAŠE OSKRBOVANCE BI NAMREČ
RADI RAZŠIRILI, DENARJA PA JE ZARADI KRIZE
ČEDALJE MANJ. NA POHOD JE PRIŠLO VEČ KOT
500 LJUDI (OD TEGA JE BILO OKOLI 200 OTROK).
ZBRALI PA SMO MALO MANJ KOT 500 EVROV. NI
VELIKO, AMPAK Z VSAKIM EVROM SMO BLIŽE
CILJU. VESELA SEM TUDI, DA JE MOJCA SENČAR,
PREDSEDNICA EUROPE DONNE, VSEM NAVZOČIM
POVEDALA NEKAJ O ZDRAVEM NAČINU ŽIVLJENJA
IN MIŠLJENJA. TO JE ZA NAŠE PREBIVALCE
POSEBNO POMEMBNO, SAJ LJUDJE ZASAVJA
ZARADI ONESNAŽENOSTI ZA RAKOM BOLJ
ZBOLEVAMO.





ANJA TOMAŽIN KRIŽNIK,
TV-VODITELJICA.
ZELO POMEMBNO JE, DA SMO STARŠI IN ODRASLI

OTROKOM ZGLED, DA JIH VKLJUČUJEMO V AKCIJE, S KATERIMI POMAGAMO SEBI IN DRUGIM. OTROCI, KI SO DANES TEKLI ZA UPANJE, SO POPESTRILI DOGAJANJE. PRIREDITEV JE PRAV ZARADI NJIHOVEGA SODELOVANJA IN NAMERE POMAGATI OTROKOM V STISKI DOSEGLA SVOJ NAMEN. KRASNA PRIREDITEV!



BORIS ZUPANČIČ
IZ LJUBLJANE.
TEKOV EUROPE
DONNE SE VEDNO
UDELEŽIM. SKUPAJ
S SINOM IN

HČERKO PODPIRAM NJENA PRIZADEVANJA V SPOMIN NA SOPROGO, KI JE UMLA ZA RAKOM. NE VEM, ZAKAJ JE ZBOLELA, SAJ JE ŽIVELA AKTIVNO IN ZDRAVO. GLEDE NA TEMPO IN RAZMERE, V KATERIH ŽIVIMO, TER NARAŠČAJOČE ŠTEVILO RAKAVIH BOLEZNI JE PRAV, DA POUJARJAMO ZDRAVE ŽIVLJENJSKE NAVADE.



KLAVDIJA CEBEK LADIČ,
MEDICINSKA
SESTRA IZ
DRAŽENCEV PRI
PTUJU.
S PRIJATELJICO
BRIGITO
KOSTANJEVEC SVA

SE NA TEK V MARIBOR ODPRAVILI S KOLESOM IN PRETEKLI ŠE 6 KILOMETROV. SPREMLJALI STA NAJU DRUŽINI. MOJI OTROCI TEA, TIA IN NEJC SO SE UDELEŽILI OTROŠKEGA TEKA, OČKA DOMINIK PA JE SKRBEL ZANJE, KO SEM BILA JAZ NA PROGI. UDELEŽUJEMO SE RAZLIČNIH REKREACIJSKIH TEKOV IN KOLESARSKIH MARATONOV, TEK EUROPE DONNE PA IMA ZAME ŠE POSEBEN POMEN, SAJ KOT MEDICINSKA SESTRA ZELO PODPIRAM PLEMIT NAMEN, ZA KATEREGA SO TOKRAT ZBIRALI DENAR. MAJICE SEM KUPILA TUDI ZA OTROKE IN MAMO, DA BI S TEM ŠE DODATNO PRISPEVALA K DOBRODELNOSTI.



JASNA JAKOBIČ,
PROFESORICA
FIZIKE IZ NOVEGA
MESTA. PRVIČ
SEM PRIŠLA NA
POHOD EUROPE
DONNE V
DOLENJSKE
TOPLICE. ZA
POHOD MI JE
POVEDALA

SESTRA, KI TEK ZA UPANJE SOOGRANIZIRA V MARIBORU. NAVDUŠENA SEM, DA JE IZKUPICEK TEGA HUMANITARNEGA POHODA LETOS NAMENJEN OTROKOM V STISKI. OTROCI NISO PRAV NIČ KRIVI, ČE SO NJIHOVI STARŠI, DENIMO, IZGUBILI DELO. SO PA ZATO PRIKRAJŠANI. KER SEM SE UDELEŽILA POHODA, PA SEM TUDI ZASE STORILA NEKAJ DOBREGA, SAJ JE GIBANJE POLEG ZDRAVE PREHRANE ZELO POMEMBNO.



JOŽICA HRIBAR,
UREDNIKA
SVOBODNE MISLI
IZ LJUBLJANE.
NA PRIREDITVE
TEK IN HOJA ZA
UPANJE, KI JIH
EUROPA DONNA V
LJUBLJANI PRIREJA
ŽE VRSTO LET,
VEDNO PRIDEM.
UDELEŽIM SE JIH

ZARADI GIBANJA, DA NAREDIM NEKAJ ZASE, ZARADI VESELEGA DRUŽENJA, PA TUDI ZATO, KER S ŠTARTNINO NEKAJ PRISPEVAM V DOBRODELNE NAMENE. VŠEČ MI JE, DA BODO DENAR S TEKA IN POHODA PO LJUBLJANI LETOS DOBILI SOCIALNO OGROŽENI OTROCI. DRŽAVA STISKA VSE PO VRSTI, EUROPA DONNA PA STISKO BLAŽI. REVŠČINA V MESTIH JE VEČJA KOT NA PODEŽELJU, NAJBOLJ PA JO OBČUTIJO PRAV NAŠI NAJMLAJŠI.



JOŽICA CAJNKO,
EKONOMSKA
TEHNICA IZ
RAKOVCA PRI
ORMOŽU, SE JE Z
RAKOM SREČALA
ŽE KOT DIJAKINJA
IN OB
ZDRAVLJENJU
IZGUBILA

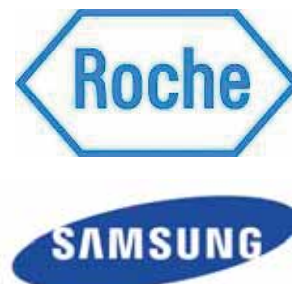
SPODNJI DEL NOGE. MOTIVACIJA ZA UDELEŽBO NA TEKU EUROPE DONNE JE TOKRAT ŠE VEČJA, KER JE DENAR NAMENJEN OTROKOM. TEK V MARIBORU ME JE POSEBNO PRITEGNIL TUDI ZATO, KER GRE ZA DOBRODELNOST, KI SEM JE BILA LANI NA 6. TEKU DM DELEŽNA TUDI SAMA. DOBILA SEM PROTEZO, S KTERO SEM LAHKO LETOS SODELOVALA KAR NA DVEH TEKIH.

UROŠ HROVAT,
ABSOLVENT
FARMACIJE IN
VODJA
AKROBATSKE
-KOŠARKARSKE
SKUPINE
ŠTUDENTOV
TEHNIČNIH
USMERITEV
DUNKING DEVILS, KI
JE S SVOJIM IZVIRNIM
NASTOPOM
POPESTRILA PRIREDITEV. PODPIRAM
DOBRODELNOST IN VSAKRŠNO DEJAVNOST
EUROPE DONNE, NJENO SKRB ZA OZAVEŠČANJE,
RUŠENJE TABUJEV IN POVEZOVANJE LJUDI, DA SE
V BOLEZNI NE POČUTIJO OSAMILENE, TER ŠE
POSEBNO USMERJANJE K ZDRAVEMU NAČINU
ŽIVLJENJA.



PERO BRKOVIČ,
VZDRŽEVALEC V
KC, IZ ZAGORJA
OB SAVI.
SEM
ULTRAMARATONEC
NORDIJSKE HOJE.
VEDNO PA SE RAD
UDELEŽUJEM
HUMANITARNIH
POHODOV. KER
EUROPI DONNI
ZAUPAM, SEM Z
VESELJEM PRIŠEL.

TA POHOD JE BIL POMEMBEN IZ DVEH RAZLOGOV: NAJPREJ NAS JE OPOMNIL, DA MORA VSAKDO SAM SKRBETI ZA SVOJE ZDRAVJE, IN DRUGIČ ZATO, DA SMO VIDELI ODRASLE S POSEBNIMI POTREBAMI. TUDI ONI ŽIVIJO MED NAMI IN PRAV JE, DA SO SREČNI.





JE DOBRODELNOST VEDNO DOBRODELNOST?

Piše: Metka Klevišar



NAŠE ŽIVLJENJE BI BILO ZELO OSIROMAŠENO, ČE NE BI BILI NIKOLI PRIPRAVLJENI POMAGATI BLIŽNJIM, NE DA BI ZA TO DOBILI PLAČILO.

To običajno storimo iz notranjega nagiba, saj ljudi okrog sebe ne moremo kar tako pustiti v stiski. Vendar pa je dobrodelnost precej zapletena stvar in se je dobro zavedati vseh pasti, ki so povezane z njo. Vedno znova je treba preverjati motive, zakaj delam dobro. Povsem legitimno je, če priznaš, da ob tem tudi sam kot človek postaja bogatejši. Vprašljiva pa postane dobrodelnost takrat, ko nekomu pomagaš, s tem pa ga obvladuješ, ga delaš odvisnega in postavljaš v ospredje sebe, kot dobrega človeka. Take oblike pomoči najdemo v najrazličnejših okoljih in se jih pogosto sploh ne zavedamo. To se lahko dogaja zelo prefinjeno, velikokrat sploh ne hote. Prav zato je treba o tem govoriti in na to opozarjati.

Ko smo leta 1990 postavljali na noge Slovensko karitas, smo se o tem zelo veliko pogovarjali. Pravzaprav bi si želela, da bi pogovori o tem potekali vseskozi, ker potrebuje vsako obdobje razmislek, kaj je tu in zdaj treba narediti za ljudi v stiski. Kaj mora narediti država, kaj naj bi naredile dobrodelne organizacije in kaj naj bi naredili posamezniki, povsod tam, kjer živimo. Kot družina, kot sosedje, kot sodelavci ... Tu smo vsi potrebni, nihče ne more in ne sme bremena prevaliti samo na druge. Dobrodelne organizacije, kot sta na primer Karitas in Rdeči križ, imajo ob stiski ljudi gotovo zelo veliko vlogo in dejansko tudi naredijo veliko. Ni pomembna samo neposredna pomoč, ki je seveda tudi zelo dragocena, ampak je zelo bistveno dvojje.

V družbi naj pomagajo ustvarjati razmere, ki bodo ljudem v stiski bolj naklonjene, na primer s primerno zakonodajo. Druga naloga, nič manj pomembna, pa je »ljudi učiti loviti ribe«, tako da bodo tudi sami vedno bolj sposobni in pripravljeni nekaj storiti zase. Prav s tem tudi pomagajo ljudem ohranjati njihovo človeško dostojanstvo.

Potem pa je seveda nujno potrebna še neposredna pomoč nas vseh. Gre za našo temeljno solidarnost z ljudmi okoli nas. Prav ta dela naše življenje veliko lepše, tudi takrat, ko je težko. Pri tem se mi zdi sosedska pomoč ena najbolj dragocenih pomoči. Za to neposredno pomoč, za temeljno držo solidarnosti pa je potrebna neprestana vzgoja, v družini, od dojenčka naprej, pa v šoli, na delovnem mestu ter tudi še v domu za starostnike. Vzgoja, ki se nikoli ne konča. Samo tako lahko pričakujemo, da bo naše življenje lepše.

Deodoranti iz naravnih mineralnih soli z esencami eteričnih olj

- ✓ brez aluminijevega klorohidrata
- ✓ brez parabenov
- ✓ brez alkohola
- ✓ hipoalergeni

CRYSTAL
essence

Kamilica z zelenim čajem

Sivka z belim čajem

Granatno jabolko



Deodoranti CRYSTAL essence™ so odšavljeni iz izvlečki eteričnih olj, ne puščajo mastnih madežev ali belih lis na oblačilih. Zaradi naravne sestave so primerni za vsakogar.

Helena Krušič, višja medicinska sestra
Strokovna sodelavka Hiše zdravja

Bimedia d.o.o., Cesta na Brdo 100, 1000 Ljubljana
www.hisa-zdravja.si

MODRA ŠTEVILKA
080 80 12

Na voljo tudi
linija CRYSTAL™
z nevtralnimi
vonjem.



Izdelki CRYSTAL so prijazni okolju in niso testirani na živalih.
Na voljo v lekarnah, specializiranih prodajalnah in Sanolaborju.

Srečno, veselo in zdravo novo leto vam vošči Hiša zdravja!



MOČ IN RAVNOTEŽJE

Piše: Alenka Lobnik Zorko, ilustracije: Nadja Šinkovec

PO BOLEZNI, KI NAS JE PRISILILA V DOLGOTRAJNO MIROVANJE, JE ZA MNOGE VELIKA TEŽAVA TELESNA OSLABEOST. MIŠICE SO VIDNO SPLAHNELE IN TUDI NOSIJO NAS SLABO. TA POJAV POZNAMO, ČE SMO IMELE NA PRIMER NOGO V MAVCU. KO NAM MAVEC SNAMEJO, JE TISTA NOGA VIDNO TANJŠA, HOJA PA NEGOTOVA.

Mirovanje v postelji na podoben način oslabi (»stanjša«) mišice vsega telesa, tako da sta šibkost in utrujenost splošni. Temu se pridruži še poslabšanje občutka za ravnotežje, stanje telesa in duha je po takšni izkušnji bolj klavrno. Poleg izgube mišične mase se zgodi še nekaj, česar sicer ne vidimo, je pa dokazano: začasna izguba kostne mase, z drugimi besedami, pojavi se

osteoporoza. Mišice se pripenjajo na kosti in skozi mišice poteka celotna dobava hranil kosti. Če mišica počiva, je seveda tudi dobava nezadostna. Izguba kostne mase prizadene tudi bolnice, ki še več let po zdravljenju hormonsko odzivnega raka prejemajo določena zdravila, zaradi katerih pridejo v umetno meno, in seveda dodatno tiste, ki so v meni po naravni poti.

GIBANJE ZA MOČ

Moč mišic si povrnemo ali pridobimo delno z ustrežno prehrano, predvsem bogato z beljakovinami, in z gibanjem. Vendar ne s kakršnim koli gibanjem (čeprav je seveda vsako boljše kot nobeno!), ampak z gibanjem, pri katerem premagujemo težo lastnega telesa. Tako je na primer plavanje, ki je sicer čudovita rekreacija, v našem primeru potuha, saj smo v vodi lažje, zaradi česar je gibanje lahkotnejše, upor vode, ki ga telo premaguje, pa manjši. Da si zgradimo mišično maso, moramo premagovati svojo telesno težo, nič pa ni narobe, če si jo dodatno povečamo s kakšnim pripomočkom, na primer z utežjo. A ostanimo pri jogi, ki ima v svoji zbirki položajev tudi nekaj takih, s pomočjo katerih si vadbo »otežimo«, prenašamo



GORA



STOL



STOJEČI OREL



POLOVIČNI STOJEČI PREDKLON

torej težo lastnega telesa, gradimo oziroma krepimo mišice in s tem povečujemo moč telesa. Ker pa ima vsaka asana poleg najpomembnejšega učinka še kakšnega stranskega, prinaša spodnje zaporedje še dodatno korist za ravnotežje.

GORA: stojimo na ravni podlagi, stopala so vzporedno in v širini bokov, kolena blago pokrčena, trebuh potegnemo malo navznoter, ramena dvignemo, potisnemo rahlo nazaj, nato pa pustimo, da iztegnjeni roki obvisita ob telesu; vrat je sproščen, prav tako obraz; ustnice so rahlo priprte. V položaju čutimo prizemljenost skozi stopala, kar je za ravnotežje izjemnega pomena. Ravnotežje pa nam pomaga vzdrževati na drugem koncu, na vrhu glave, tudi iluzija, da nas nekdo nežno z nevidno nitko vleče navzgor proti stropu ali nebu. V tem stabilnem in hkrati sproščenem položaju lahko z zaprtimi očmi, ni pa nujno, nekaj minut mirno dihamo in – počivamo. Če se nas loteva vrtoglavica (pri nizkem tlaku in mirovanju možgani prej začutijo pomanjkanje krvi), je čas, da položaj zapustimo, kar pomeni, da telo premaknemo ali rahlo sklonimo glavo. Sicer pa je gora izhodiščni položaj za naslednjo asano.

STOL: ob VDIHU dvignemo roki vzporedno nad glavo, nato pa se ob IZDIHU začnemo s pokrčenimi koleni spuščati nazaj in navzdol na namišljeni stol. Obmirujemo v polpočepu in pazimo, da kolena ne segajo prek nožnih prstov, sicer bi jim škodovali. S stolom krepimo predvsem mišice nog, a tudi hrbta in rok. Če roke ali rok ne moremo samostojno držati nad glavo, dlani združimo. Tako bo roka na zdravi strani pomagala oslabiljeni na bolni. V položaju ostanemo nekaj vdihov in izdihov, nato se vrnemo v položaj gore.

STOJEČI OREL: v položaju gore najprej občutimo polni, varni stik stopal s tlemi. Nato počasi pokrčimo desno nogo, se v kolkih spustimo nižje in težo telesa prenesemo na desno nogo. Zdaj



MOST

dvignemo levo nogo, jo pokrčimo, prenesemo stegno leve noge prek desnega kolena in nato zgornji del levega stopala ovijemo okrog meč desne noge. Ko smo dosegli ravnotežje, pred seboj v višini ramen iztegnjeni roki prekrizamo, da bo desna nad levo, oba komolca pokrčimo, ovijemo spodnje, levo zapestje navzgor proti desnemu, da se bosta dlani pokrili. Komolca zdaj dvignemo do višine ramen, pokriti dlani (ali samo prekrizana komolca, če dlani ne moremo pokriti) sta natanko pred nosom, napeta ramena sprostimo. V položaju orla se osredotočimo na predel srca, ki so mu namenjeni globoki VDIHI in podaljšani IZDIHI. Po nekaj VDIHIH in IZDIHIH naredimo asano še na drugi strani.

POLOVIČNI STOJEČI PREDKLON:

iz položaja gore z dvignjenimi rokami stopimo z levo iztegnjeno nogo daleč nazaj, pri čemer obrnemo stopalo rahlo navzven (za boljše ravnotežje), VDIHNEMO ter se ob IZDIHU z iztegnjeno hrbtenico in ravnim ledvenim delom z rokami pred seboj spuščamo v predklon. Ves čas imejmo v mislih, da bi se rade s trebuhom dotaknile stegen. Ko čutimo, da smo v kolkih nekako »obvisele«, spustimo vrat in glavo, ki bosta v idealnem položaju pristala ob kolenu ali nekoliko nižje. In kam z rokami? Lahko jih položimo na tla, levo in desno od stopala, na golen; lahko ju »nesemo« nazaj za hrbet, prepletamo in dvignemo ali pa, kot kaže risba, dlani združimo v položaj, ki se imenuje namaste na hrbtu.

Z dvigom rok bomo predklon še nekoliko

poglobile. Položaj dvignjenih rok je posebno primeren za tiste, ki imajo težave z limfedemom. Iz položaja se vrnemo ob VDIHU (presredek in trebušne mišice nekoliko stisnemo), nato nogi zamenjamo. S to asano povečujemo gibljivost hrbtenice naprej, krepimo sprednjo nogo in prsni koš (če so roke dvignjene), raztezamo zadnjo in krepimo občutek za ravnotežje.

MOST: ležemo na hrbet, pokrčimo in v širini bokov razmaknemo nogi, stopali pomaknemo proti zadnjici, roki iztegnemo ob telesu, dlani sta plosko na tleh. Dihanje je umirjeno, prav tako um. Ob VDIHU z vso pozornostjo z oporo na dlaneh in stopalih, blago stisnjenimi trebušnimi mišicami in napetimi stegni dvignemo kolke navzgor v položaj mostu. Dlani ostanejo ves čas na tleh, prav tako stopala. V položaju smo toliko časa, dokler še lahko enakomerno dihamo. Ko se vrnemo na podlago, pokrčena kolena pritegnemo z rokami k trebuhu, se nekajkrat z medenico nagnemo levo in desno, da sprostimo napetosti v hrbtu.

TRUPLJO: ležemo na hrbet, nekoliko razmaknemo roki in nogi, dlani sta obrnjeni proti stropu, brado potegnemo navznoter proti vdolbini med ključničnima kostema, globoko VDIHNEMO, ob tem napnemo vse telo ter ob IZDIHU telo »odložimo« na podlago in sprostimo. Obmirujemo, oči zapremo, misli odslovimo in se potopimo v prijetno globino jogijskega spanja.



TRUPLJO



DOBRO (S)POZNAJTE SVOJE DOJKE

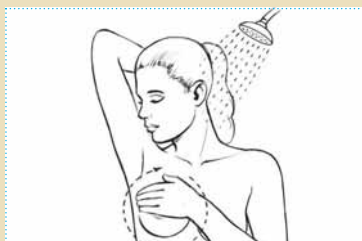
DOJKE SI JE TREBA PREGLEDOVATI VSE ŽIVLJENJE, VSAK MESEC, OD POZNIH NAJSTNIŠKIH LET NAPREJ. DOKLER IMATE REDNO MENSTRUACIJO, STORITE TO 7. DO 10. DAN V MESECU, KO JE NIMATE VEČ, PA ENKRAT NA MESEC NA IZBRANI DAN.

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.

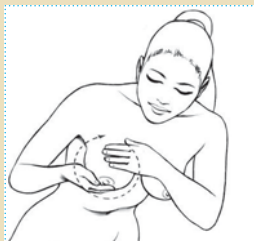
KAKO SI PRAVILNO PREGLEDATE DOJKE?

SPREMEMBE, KI JIH IŠČETE, SO V:

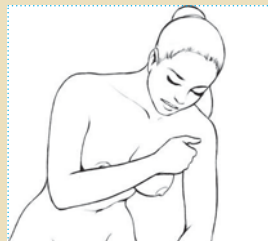
- velikosti in obliki dojk,
 - barvi kože,
 - uvlečenosti bradavice,
 - izcedku iz nje ali zatrdlini.
- Če opazite ali zatipate katero koli od omenjenih sprememb, ki v enem mesecu (do naslednjega samopregleda) ne izgine, se takoj oglasite pri svojem zdravniku ali ginekologu!



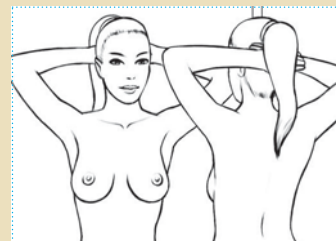
DVIGNITE DESNO ROKO IN POLOŽITE LEVO DLAN NA DESNO DOJKO. IZTEGNITE PRSTE IN JIH STISNITE SKUPAJ TER S KROŽNIMI GIBI PRETIPAJTE CELO DOJKO. ZAČNITE NA ZUNANJEM OBODU DOJKE IN SE Z ROKO PREMIKAJTE PROTI BRADAVICI.



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



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



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

- VSE SKUPAJ PONOVIŠE ŠE NA DRUGI STRANI!
- DOJKI SI PREGLEDUJTE TUDI, ČEPRAV STE ŽE BILI OPERIRANI ZARADI RAKA DOJK.

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 prejemu 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

