

UŽIVAŠKO SPROŠČANJE OB KONCU TEDNA S PRIJATELJICO

Foto: arhiv Terme Krka



VČASIH JE DOVOLJ ŽE KRATEK POBEG, DA SE Z NA NOVO NAPOLNJENIMI BATERIJAMI POČUTITE KOT PREROJENI. PRIPOROČAMO VAM VIKEND V TERMAH V DRUŽBI PRIJATELJIC. PRAVA PRILOŽNOST ZA MALCE DRUGAČNO ŽENSKO DRUŽENJE.



ZA VEČ ENERGIJE IN POMLADITEV TELESA

Odločite se za spremembo in očistite telo s programom razstrupljanja telesa, za zapeljiv vstop v pomlad pa izberite učinkovit program hujšanja in nekirurškega liftinga. Pot do zdravega življenja je s programi *medico-wellness* Term Šmarješke Toplice tako preprosta.

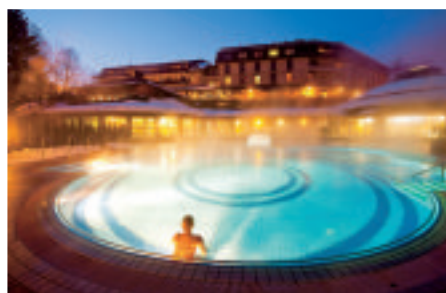
Privoščite si nepozabne dni razvajanja v najboljših oazah dobrega počutja. Potopite se v sproščujočo vodo – saj veste, pri plavanju se sprošča endorfin, hormon sreče. Naslednja velneška postojanka naj bodo savne, ki so odlično lepotilno sredstvo, blagodejno vplivajo na sprostitve mišičnih napetosti in odpravljajo stres. Po prijetnem in sproščenem savnanju v družbi prijateljic se počutite že bolje, kajne? A vseeno vam predlagamo, da popolno razvajanje vseh svojih čutov sklenete z masažo. Zvečer mogoče skočite na nočno kopanje ob svečah s pogledom na zvezdno nebo ali pa v ženskem klepetu uživate v hotelskem baru.

Ste v mislih že odplavali v svet sanj? Ne še, poklicati morate še v Krkine terme in pred vami bo popoln konec tedna. Uživate!
www.terme-krka.si

TERME KRKA



TERME DOLENJSKE TOPLICE, HOTEL BALNEA**** SUP.
T: 07/ 39 19 400
BOOKING.DOLENJSKE@TERME-KRKA.SI



TERME ŠMARJEŠKE TOPLICE, HOTEL VITARIUM**** SUP.
T: 07/ 38 43 400
BOOKING.SMARJESKE@TERME-KRKA.SI



TALASO STRUNJAN, HOTEL SVOBODA****
T: 05/ 67 64 100
BOOKING.STRUNJAN@TERME-KRKA.SI

Promocijsko besedilo

NOVICE EUROPA DONNA

REVIIJA ZA ZDRAVE IN BOLNE –
LETNIK 13 – PRILOGA NIKE
6. 3. 2013, ŠTEVILKA 49

EUROPA
DONNA

- POROKA MED KEMOTERAPIJO
- PRITOŽBE V ZDRAVSTVU
- DORA SE NE PREMAKNE
- DEBELOST NEVARNEJŠA OD HORMONOV

NASLEDNJA ŠTEVILKA
NOVIC ED IZIDE
12. 6. 2013.

TERME DOBRNA

Vir zdravja že od 1403

Terme Dobrna - partner ženski v vseh njenih obdobjih.

ZDRAVSTVENI PROGRAMI

- Program obnovitvene rehabilitacije po operaciji na dojkah
- Program po ginekološki operaciji
- Program po urološki operaciji
- Program terapije po raku na rodilih
- Programi za dvig rodnosti
- Preventivni managerski pregledi
- Akupunktura v nosečnosti in priprava na porod z akupunkturo

PROGRAM DAN RAZVAJANJA S PRIJATELJICO

Oddih v dobri družbi, ob popolnem wellness razvajanju. Posebno ugodna ponudba: 40 % popusta: že od 108 EUR na osebo v hotelu Park (redna cena programa 180 EUR na osebo).

8. MAREC: DAN ŽENA IN LADIES' NIGHT OB 20. URI

Dan obdarovanja, zabave in presenečenj, z večernim dogodkom: Ladies' night s Knapi in modno revijo vražjih spodnjic ter moškim erotičnim show-om (Naked Aces).

PREBUDIMO BOGINJO V SEBI

Vikend oddih za ženske, od 15. 03. do 17. 03. 2013, rezervacije sprejemamo do 11. 03. 2013.

CENTER ZA PREVENTIVO IN KONZERVATIVNO ZDRAVLJENJE URINSKE INKONTINENCE

Na naraven način smo ozdravili urinsko inkontinenco pri ženski.

UGODNI PROGRAMI

- PLAČA EDEN, BIVATA DVA, 2 x nočitev z zajtrkom za 2 osebi v hotelu Park že od 114 EUR dalje,
- SAMSKI IN DRZNI, 1 x nočitev z zajtrkom v hotelu Park že od 29 EUR dalje,
- LEPO JE BITI UPOKOJENEC z BREZPLAČNIM PREVOZOM, 5 x polpenzion v hotelu Park že od 193 EUR dalje,
- VELIKONOČNI PRAZNIKI - FIRST MINUTE, 3 x polpenzion v hotelu Park že od 132 EUR dalje.

LEPOTNI CENTER HIŠA NA TRAVNIKU

- Masaže in rituali
- Ayurveda
- Nega telesa, obraza, dlani in stopal
- Oblikovanje telesa
- Lepotni tretmaji s kozmetiko Pharmos Natur® Green Luxury
- Programi oblikovanja telesa
- Programi Hiše na travniku
- Vesele urice



EUROPA DONNA

Uvodnik



FOTOGRAFIJA NA NASLOVNCI S KOLEDARJA EUROPE DONNE, NA SLIKI: REBEKA POTOČNIK IZ SLOVENSKE BISTRICE

ZA BOLJŠE IN PREGLEDNEJŠE ZDRAVSTVO!

Piše: Ada Gorjup, sekretarka in zakladničarka ED



Združenje Europa Donna je kot del civilne družbe soodgovorno za družbena dogajanja v slovenskem prostoru. Zanje ne nosi krivde, čuti pa soodgovornost, zlasti za področje zdravstva.

Že večkrat smo dvignili svoj glas in opozorili na nerešene težave zlasti pri zdravljenju onkoloških bolnikov. Lani smo v sporočilu za medije opozorili slovensko vlado, da nujnost in naglica pri ukrepanju nikogar ne odvezujeta, da našega zdravstvenega sistema in konkretnih rešitev ne pogleda tudi kritično, strokovno in celovito ter pripravi programa kratkoročnih in dolgoročnih ukrepov, ki so nujni za zaščito bolnikov in ohranjanje zdravja še zdravih.

Gospodarski in družbeni položaj sili k ukrepanju tudi zaradi zmanjšanja materialnih zmožnosti slovenske države. Pojavljajo se predlogi o zmanjšanju izdatkov za zdravstvene storitve in medicinski material, zmanjšanje plač medicinskemu osebju ter zmanjševanje investicij. Ti predlogi povečujejo krizo v zdravstvu, destimulirajo izvajalce zdravstvenih storitev in spravljajo v obup zlasti socialno ogrožene državljane. Zato je po našem mnenju vse podpore vredna INICIATIVA ZDRAVNIKOV, ki jo vodi zdravnik ortoped Daniel Bešič Loredan. Zakaj?

– Ker pri urejanju razmer na področju zdravstva postavlja v središče pacienta, ki mora biti deležen celovite zdravniške oskrbe, vse druge ukrepe pa podreja tem izhodiščem.

– Predlaga vrsto premislekov o racionalni organizaciji primarne, sekundarne in terciarne zdravstvene mreže.

– Zahteva jasno opredeljeno osnovno zdravstvo: ločeno javno in zasebno zdravstvo.

Osnovne usmeritve INICIATIVE ZDRAVNIKOV so še:

– Optimalna organiziranost, ki med drugim omogoča zmanjšanje čakalnih vrst.

– Ločitev programov in virov sredstev za dopolnilno in obvezno zavarovanje.

– Ločitev programov za javno in zasebno dejavnost.

– Transparentnost delovanja in financiranja.

Zdravstvo je za vse nas pomembna in finančno zahtevna družbena dejavnost. Denarja za zdravstvo je v vsaki, še tako gospodarsko razviti družbi premalo. Zato je naloga odgovornih, da uporabijo vse organizacijske in strokovne sposobnosti, da se zdravstvo optimalno in racionalno organizira, upoštevajoč dejstvo, da je središče vsega pacient.

Vsi posamezniki smo dolžni skrbeti za lastno zdravje, z zdravim načinom življenja (z gibanjem, zdravo prehrano itd.), in izvajati preventivne ukrepe. Država pa je dolžna poiskati optimalne rešitve, da ko zbolimo, nismo le številke v dolgih čakalnih vrstah, ampak ljudje, ki smo deležni celovite in dobre zdravstvene oskrbe.

Zato pozivamo vso civilno družbo, da podpre INICIATIVO ZDRAVNIKOV in da skupaj oblikujemo dovolj veliko kepo, ki se ne sme predolgo kotaliti, da doseže svoj cilj – BOLJŠE IN PREGLEDNEJŠE ZDRAVSTVO ZA VSE.

Programi, svetovanja, predavanja in delovanje Združenja ED sofinancira FIHO.

VSEBINA

• UVODNIK 21

• PISMA, OBVESTILA 22

• DORA SE NE PREMAKNE 24

• PRITOŽBE V ZDRAVSTVU 37

• DEBELOST NEVARNEJŠA OD HORMONOV 31

• ZAVAJANJA O VEČNI MLADOSTI! 34

• KAJ OSTANE OB KONCU ŽIVLJENJA? 37

• »VESELA SEM, DA MOJ RAK NI DEDEN« 44

• RAKA DOJK MI JE ODKRILA DORA 45

• RAK NI VEČ BAVBAV 46

• POROKA MED KEMOTERAPIJO 47

• TO NI NAŠA KRIZA, TO JE KRIZA BANK! 50

• DOBRO ZA HRBET 52

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

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





PISMA, OBVESTILA

RAK DOJK PRI MOŠKIH

Že kar nekaj časa se imam namen obrniti na vaše združenje. Želim pohvaliti vašo prizadevanja in pomoč, ki jo ponujate bolnicam, ter ozaveščanje nas preostalih. Naj povem, da smo skozi rakavo kalvarijo potovali tudi pri nas doma, a se žal ni končala srečno ...

Pri komaj 43 letih je za rakom dojk zbolel moj oči in se z njim boril tri leta. Zaman. Zato vam pišem, saj bi vas rada prosila, da večkrat poudarite, da je možno, da tudi moški zbolijo za rakom dojk. Običajno se temu nameni le kakšen stavek, če sploh se ... Večina moških namreč sploh ne ve, da jih rak dojk lahko doleti.

Naj povem, da smo doma živeli z boleznijo in ne proti, da smo se takrat resnično posvetili drug drugemu, odnosom in še bi lahko naštevala. Kakor koli se že sliši, lepa tri leta smo preživeli, s sestro pa sva precej hitro odrasli. Vem, da smo z mami storile prav vse, da bi bilo očiju kar najlažje. Bil je pravi borec, a na koncu je njegovo izmučeno telo reklo: »NE, ne morem več ...«

Do konca je bil priseben. Verjetno tudi zato, ker ni želel morfija, čeprav je moral zaradi tega trpeti strašne muke ... Rak se mu je razširil na vse telo, z vseh kosti v pljuča itd.

Umrli je doma, med svojimi ljubimi ljudmi. Čeprav nobena od nas treh ni zdravstveno podkovana, smo vedele, da potrebuje le ljubezen in čisto nič drugega ... Umrli je dostojanstveno in zavestno ... Iztaknil si je kisik, se lepo poslovil od vsakega, ki si je tega želel, in enostavno rekel: »Lepo sem se imel ... Še Marka počakam, in bom umrl...« Mi smo se poslovili že sami pred tem ... Ta izkušnja mi še vedno daje navdih in moč, ko je najbolj hudo. Seveda ga neizmerno pogrešam, želim si, da bi poznal svojega vnuka, zeta ... Toda življenje ne izbira. Odločitev je sprejel in odšel spokojno in v miru.

Ljudje smo včasih egoisti, ko si želimo, da je nekdo ob nas, ko je čas, da gre. Treba jim je znati tudi pustiti oditi ...

No, naj ponovim. Pišite več tudi o tem, da rak dojk lahko prizadene tudi moške.

Janja Drobnič Trontelj,
Grosuplje

POMEMBNA DATUMA

Ni ga človeka, ki se ne bi zavedal, da je zdravje posameznikovo največje bogastvo. **Teki za upanje** so izvrsten primer,



FOTO: NEVA ŽELEZNIK

LANSKI TEK ZA UPANJE V LJUBLJANI

kako uspešno združiti gibanje, druženje, aktivno preživljanje prostega časa in človekoljubje. Zato vam predlagamo, da si že danes v svoj koledar zapišete ta dva datuma: Tek in hoja za upanje bo v soboto, **28. septembra, v Ljubljani in 5. oktobra v Mariboru.**



FOTO: ARHIV EUROPE DONNE

ADA GORJUP IN MOJCA SENČAR PREJEMATA ČEK. NA SLIKI STA ŠE NIKA BREGAR (ORBICO) IN MARUŠA HASLER (MÜLLER DROGERIJA).

DONACIJA

Drogerija Müller, d.o.o., in Orbico, d.o.o., sta donirala Europi Donni več kot deset tisoč evrov za zdravljenje limfedema po operaciji raka dojk. Bolnicam z rakom dojk, pri katerih najdejo zasevke v pazdušnih bezgavkah, morajo bezgavke kirurško odstraniti. Mnoge izmed teh bolnic imajo zaradi tega pozneje velike težave z otekanjem rok. Razvije se jim limfedem. Limfedem sicer ni tako huda bolezen, kot je rak dojk, je pa zelo neprijeten, in ko se pojavi, ga imamo za vedno. Če ga ne zdravimo, napreduje in lahko preraste v kronično stanje. Zavod za zdravstveno zavarovanje financira le deset ur fizioterapije za lajšanje limfedema. Žal se mnoge od teh fizioterapij ne začnejo pravočasno oziroma ob pojavu limfedema, niso ročne oziroma niso strokovno ustrezne in s tem ne pripomorejo k učinkovitemu odpravljanju težav bolnic. Z velikodušno donacijo bo Europa Donna lahko ozdravljenkam od raka dojk plačala 250 terapij s strokovnimi, posebej izbranimi terapijami in omogočila bolnicam kar se da kakovostno življenje. V imenu vseh ozdravljenk, ki bodo deležne zdravljenja limfedema, se družbama Müller in Orbico zahvaljujemo za velikodušno pomoč.

KOMU JE LANI POMAGALA ED?

1. Ustanovam je darovala:

– 9850 evrov – UKC Ljubljana, in sicer Kirurški kliniki, oddelku za plastično kirurgijo, za nakup opreme za bolniške sobe, igel in barv za tetovažo bradavic ob rekonstrukciji dojk.

– 1000 evrov – Rotary klubu Grad, za nakup robotskega sistema za pripravo zdravil za UKC Ljubljana.

– 1000 evrov – Soroptimistkam Ptuj, za nakup mamografa za Bolnišnico Ptuj.

– 6600 evrov, kolikor so zbrali na Teku za upanje v Ljubljani – Zvezi prijateljev mladine Ljubljana Moste - Polje, za pomoč socialno ogroženim otrokom v Sloveniji.

– 2700 evrov, kolikor so zbrali na Teku za upanje v Mariboru – Zvezi prijateljev mladine Maribor, za socialno ogrožene otroke v mariborski regiji.

– 1000 evrov – Varstveno-delovnemu centru Zagorje ob Savi, za vzpostavitev nove bivalne enote za fizično in umsko prizadete osebe.

ED je lani darovala v dobrodelne namene 22.150 evrov.

2. Hkrati je ED minulo leto 16 bolnicam z rakom dojk nakazala skupno še 6050 evrov socialne finančne pomoči.

Skupno je lani Europa Donna darovala 28.200 evrov.

Ada Gorjup, generalna sekretarka ED

ED DAROVALCEM DOHODNINE

ZAHVALA DAROVALCEM DOHODNINE Vsem, ki ste odstopili del dohodnine Europi Donni, se upravni odbor ED v imenu vseh članic in članov najiskrenejše zahvaljuje. Vaš prispevek nam bo pomagal pri udejanjanju poslanstva in izvajanju programa, še posebno pri ozaveščanju, predavanjih, svetovanjih, sofinanciranju Novic ED in tudi pri posodabljanju medicinske opreme. Iskrena hvala vsem za zaupanje. Obljubljamo, da se bomo še bolj zavzeto trudili za bolne in zdrave, ter vas hkrati vabimo, da še naprej ostanete podporniki našega programa.
prim. Mojca Senčar, predsednica ED

PEDIKURA

Večina med nami je že imela težave z nohti, saj smo si bodisi priščipnili prst, imeli vraščen noht na enem ali celo na obeh nožnih palcih ali pa vneto in zagnjeno obnohtje. Večina poškodb in obolenj se pozdravi sama od sebe. Nekateri resnejše poškodbe in spremembe na nohtih pa zahtevajo naprej roke spretnega in izobraženega pedikerja, bolj zapletene pa celo zdravniško oziroma kirurško obravnavo.



FOTO: NEVA ŽELEZNIK

Sicer pa je vraščanje nohtov pogosta nevspečnost, ki se pojavlja že pri otrocih, čeprav je najpogostejša pri ženskah med tridesetim in petdesetim letom. Zakaj pri ženskah v tej starosti? Ker so prepogosto predolgo v neprimerni obutvi (pretesnih čevljev s previsoko peto), preozkih nogavicah, pa še nohte si pogosto nepravilno strižejo (treba jih je naravnost in le rahlo navznoter). Če imate pogosto težave s stopali in ne morete do salona, vam lahko pomaga Elza Rupa (041 237 320), ozdravljena od raka dojk, ki pride tudi na dom. Cena obiska je 25 evrov za Ljubljano z okolico. Pri negi in masaži uporablja mazila, ki so brez konzervansov, mehčajo trdo kožo in pripomorejo k boljšemu počutju.

NA KRATKO - NA KRATKO - NA KRATKO - NA KRATKO

TRIBE SOS-TELEFONI

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

– na številki **041 516 900** prim. Mojca Senčar, dr. med., predsednica slovenske Europe Donne,

– na številki **040 327 721** prim. Gabriela Petrič Grabnar, dr. med., upokojena radioterapevka in podpredsednica Europe Donne,

– na številko **031 343 045** pa lahko pokličete Tanjo Španič, predsednico sekcije mladih ED.

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

PREDAVANJA

Europa Donna, slovensko združenje za boj proti raku dojk, nadaljuje predavanja po slovenskih krajih. Poleg Mojce Senčar, predsednice združenja,

zdravnice, ki je tudi sama prebolela raka dojk, lahko povabite v goste še Gabrielo Petrič Grabnar, dr. med., podpredsednico Europe Donne, in višjo medicinsko sestro Tatjano Kumar, ki se že leta ukvarja z boleznimi dojk. S seboj prinesejo silikonski model dojke z vgrajenimi posameznimi bulami, ki jih potem lahko otipate. Na tak način spoznate, kako se začuti tumor dojke. Če bi radi, da pridejo k vam, pokličite Europo Donno na telefon: (01) 231 21 01, od 9. do 13. ure.

SPLETNE STRANI ED

Europa Donna, slovensko združenje za boj proti raku dojk, ima tudi svoje spletne strani: **www.europadonna-zdruzenje.si**. Na njih lahko najdete vse, česar nam ne uspe objaviti v Novicah Europa Donna.

REHABILITACIJA

Bolnice in ozdravljenke od raka dojk, ki želijo o fizikalni rehabilitaciji po rekonstrukciji izvedeti več, lahko dobijo dodatna pojasnila po telefonu (01) 522 52 82

ob četrtkih, od 13. do 14. ure. Če pogovor po telefonu ne bo zadoščal, se je mogoče dogovoriti tudi za srečanje, in sicer vsak prvi torek v mesecu ob 12. uri na Inštitutu za medicinsko rehabilitacijo v prvi kleti UKC Ljubljana.

V tem primeru naj se ozdravljenke ali bolnice za pogovor dogovorijo dan prej po telefonu (01) 522 36 81.

POPUSTI

Že nekaj časa imajo naše članice 10-odstotni popust (pri nastanitvi) v Termah Krka (v Šmarjeških in Dolenjskih Toplicah ter Strunjanu).

Po novem imajo članice ED popust še v Termah Laško, in sicer 15-odstotnega pri obisku savne ali bazena in 10-odstotnega v velnesu, pri zdravstvenih storitvah ter pri bivanju v hotelu, če ni »paket« že v akciji. 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.



DORA SE NE PREMAKNE

Piše: Urša Blejc, foto: Neva Železnik



DORE, ORGANIZIRANEGA RENTGENSKEGA SLIKANJA DOJK ZDRAVIH ŽENSK MED 50. IN 69. LETOM, SE NA DVE LETI UDELEŽI TRI ČETRTE VABLJENIH. SLIŠI SE ODLIČNO IN TUDI JE. Z ENO POMEMBNO POMANJKLJIVOSTJO – GRE ZGOLJ ZA ŽENSK IZ OSREDNJE SLOVENSKE IN ZASAVSKE REGIJE. PREOSTALE SO ZA TO MOŽNOST ZGODNJEGA ODKRIVANJA RAKA DOJK PRIKRAJŠANE.

Ze od leta 2008 čakamo, da bo DORA dejansko postala državna. Kje se je zataknilo, smo tokrat vprašali **Mojco Gobec, dr. med., generalno direktorico direktorata za javno zdravje na ministrstvu za zdravje.**

Ker se organizirano presejanje ni razširilo na vso Slovenijo, težko govorimo o državnem programu. Po prvotnem načrtu bi morali ženske med 50. in 69. letom starosti, ki bi na pregled prihajale vsaki dve leti, pregledovati v dveh diagnostičnih centrih, v Ljubljani in Mariboru, in nekaj mobilnih enotah, ki bi se selile po Sloveniji. Žal drugi diagnostični center v Mariboru še ni začel delovati, delujeta pa le dve mobilni enoti.

Zakaj prihaja v Mariboru do takih zamud, čeprav opremo že imajo? »Vodstvo UKC Maribor navaja predvsem kadrovske težave, saj imajo premalo specialistov posameznih specialnosti, predvsem radiologov, kar jim povzroča težave že pri zagotavljanju rednega dela. Širitev programa DORA bi zaposlenim dodatno povečala obseg dela. Kljub težavam vodstvo UKC Maribor sodeluje v programskem odboru DORE in skuša najti ustrezne rešitve znotraj institucije,« zagotavlja Mojca Gobec.

VELIK ZALOGAJ

Organiziranje presejalnega programa je za vsako državo, ki se te naloge loti, velik

zalogaj. Pri presejalnem programu DORA gre za vabljenje sorazmerno velikega števila navidezno zdravih žensk (več kot 240.000) z namenom, da bi odkrili sumljive spremembe, še preden bi jih lahko zatipala ženska pri samopregledovanju ali njen zdravnik pri pregledu. »To je sistem, ki zahteva veliko finančnih sredstev, ustrezno izobražene strokovnjake, primerne naprave kot tudi dobro informacijsko podporo za zbiranje in analiziranje podatkov, s katerimi sledimo kakovosti izvajanja programa. Le tako zastavljen program upraviči porabljen sredstva in ima pozitiven učinek na javno zdravje,« poudarja sogovornica.

Kljub utemeljitvi se vsiljuje vprašanje, ali petletna zamuda vendarle ni prevelika, saj je zahtevnost programa znana že od njegovega zagona. »V Sloveniji smo se lotili tega kompleksnega programa ravno v času, ko primanjkuje zdravnikov, hkrati pa smo soočeni tudi z varčevalnimi ukrepi, zato je izziv še toliko večji. Na ministrstvu vsekakor želimo, da bi se program razširil po Sloveniji, zato pričakujemo od nosilcev programa več prizadevnosti,« pojasni sogovornica.

STACIONARNA IN DVE MOBILNI ENOTI

Stacionarna in mobilna enota sta locirani v Presejalno-diagnostičnem centru DORA na Onkološkem inštitutu v Ljubljani, kjer opravijo tudi vse potrebne dodatne preiskave, če ob mamografiji ugotovijo

DORINA BREZPLAČNA ŠTEVILKA

Informacije o programu DORA in presejanju za raka dojk so dostopne tudi na novi brezplačni telefonski številki – 080 27 28, s čimer se je za eno uro podaljšal čas klicev. V center za vabljenje, naročanje in prenaročanje lahko pokličete vsak delovnik med 9. in 12. uro. Prenovljena je tudi zgibanka s pogostimi vprašanji in odgovori o presejalni mamografiji v programu DORA, ogledati si jo velja na spletni strani DORE (<http://dora.onko-i.si/>), v zavihku Dokumenti.

DOSLEJ ŽE BLIZU 60.000 MAMOGRAFIJ

Iz Registra raka RS sporočajo, da je bila udeležba v programu DORA od uvedbe leta 2008 do konca leta 2012 kar 75-odstotna, kar pomeni, da lahko presejanje zmanjša umrljivost žensk za rakom dojk v izbrani starostni skupini za od 25 do 30 odstotkov. V tem obdobju (2008–2012) je bilo v prvi in naslednje kroge presejanja povabljenih 79.347 žensk, starih od 50 do 69 let, iz osrednjeslovenske in zasavske regije, opravljenih je bilo 59.373 presejalnih mamografij, rak dojk pa je bil odkrit pri 378 ženskah. Ženske, ki so se v program vključile leta 2008, so v letu 2012 opravile že tretji krog presejanja.

sumljive spremembe, druga pa se seli po okolici Ljubljane, je pojasnila sogovornica. Od 21. aprila 2008, ko so program začeli izvajati, do konca leta 2012 so raka dojk odkrili pri 378 ženskah.

Poleg drugega stacionarnega centra v Mariboru je bilo za izvajanje programa DORA predvidenih še nekaj mobilnih enot po Sloveniji, a kot kaže, bomo ostali le pri dveh. Mojca Gobec pojasnjuje: »Leta 2007, ko je zdravstveni svet sprejel načrt

presejanja, so bili pogoji za njegovo uvedbo bistveno drugačni, kot so v tem trenutku. V Sloveniji praktično ni bilo digitalnih mamografov, zato so načrtovali, da bi bila dva presejalno-diagnostična centra s stacionarnima mamografoma in pet mobilnih, ki bi jih bilo treba še kupiti, a kupljena sta bila in tudi delujeta le dva.«

»Novi nakupi niso predvideni, ker je prišlo v tem času do bistvenih sprememb. Kar nekaj javnih zdravstvenih zavodov je svoje zastarele analogne mamografe zamenjalo z digitalnimi, poslabšale pa so se tudi splošne finančne razmere v samem zdravstvenem sistemu in v državi. Zato iščemo rešitev, ki bo trenutnim razmeram primernejša.

Programski svet DORA pripravlja načrt, po katerem bi na območjih, kamor gravitira dovolj veliko število za presejanje izbranih žensk, uporabili obstoječe mamografske naprave in ob tem seveda dosledno upoštevali zahtevane standarde kakovosti. V tem primeru bi dva mobilna mamografa, ki ju že imamo, zadostovala za pokritje preostalih območij Slovenije,« zagotavljajo na ministrstvu.

DRUGE Z NAPOTNICO

Ženske drugod po Sloveniji, kamor DORA še ne seže, zdaj torej nimajo možnosti do tako kakovostne obravnave. Ni to do njih nepravilno? »Dokler v program DORA ne bodo povabljene vse ženske izbrane starosti, velja zanje oportuno presejanje, za kar potrebujejo napotnico izbranega zdravnika ali ginekologa. To velja pri določenih strokovnih indikacijah tudi za ženske iz mlajših in starejših starostnih skupin.

Nekateri strokovnjaki, ki izvajajo oportuno presejanje, so se udeležili izobraževanja v okviru programa DORA, zato menimo, da bi dosegali zahtevane kakovostne standarde tudi v DORI. Skrbi

nas, da se za mamografijo (pre)večkrat odločijo (pre)mlade ženske, ki nimajo strokovnih indikacij.« Po čem se programa razlikujeta?

»Razlika med obravnavo v programu DORA in oportunim presejanjem je ta, da pri slednjem ne spremljamo vseh kakovostnih kazalnikov in da po ugotovljenih spremembah vsem ženskam ni

zagotovljen standardni postopek dodatne diagnostike in terapevtske obravnave.«

DORA REŠUJE ŽIVLJENJA

Nihče ne dvomi, da do sedaj opravljeno delo ni koristno in kakovostno. A ob vseh življenjih, ki jih je DORA rešila v Ljubljani in okolici, ne moremo mimo občutka grenkobe in vprašanja, koliko bi jih še lahko oziroma koliko žensk drugod po Sloveniji je za bolezen izvedelo prepozno. Nedvomno je cilj presejanja prav to – reševanje življenj. Sogovornica pravi:



MOJCA GOBEC, DR. MED., GENERALNA DIREKTORICA DIREKTORATA ZA JAVNO ZDRAVJE NA MINISTRSTVU ZA ZDRAVJE

ZORA, DORA IN SVIT

Zakaj sta ZORA (državni program zgodnjega odkrivanja predrakavih sprememb materničnega vratu) in SVIT (državni program presejanja in zgodnjega odkrivanja predrakavih sprememb in raka na debelem črevesu in danki) zaživela, DORA pa ne? Mojca Gobec: »Vse tri programe je zelo težko primerjati, tako po kompleksnosti kot tudi glede na zametke, iz katerih so se razvili. Za ZORO in SVIT je značilno, da sta zelo dobro upravljana programa, ki ju vodi zelo angažirano in dobro usposobljeno osebje. ZORA je program, ki poteka že deset let, vzpostavljen pa je bil na že delujočem sistemu, ki je za bolj ciljano delovanje potreboval predvsem poenoten način dela ginekologov in patologov. Program zgodnjega presejanja raka debelega črevesa je bil vzpostavljen na novo. V primerjavi z omenjenima programoma je DORA najbolj kompleksen program, hkrati pa poteka v Sloveniji že skoraj deset let tudi oportuno slikanje dojk, zato je vzpostavitev tako zahtevnega sistema v trenutnih razmerah zares velik izziv.«



»Najpomembnejši cilj presejanja je najti čim več žensk, pri katerih je rak še v omejenem stadiju, kar pomeni boljše preživetje. Rezultati študije EURO CARE-4 za zbolele v obdobju od leta 2000 do 2012 kažejo, da je preživetje slovenskih bolnic še vedno nekoliko manjše od evropskega povprečja.« Gobčeva dodaja, da kljub temu ni vse tako slabo.

»Umrljivost zaradi raka dojk se v Sloveniji zmanjšuje že od leta 1991, starostno standardizirana celo za 1,3 odstotka na leto. Po zadnjih analizah Registra raka RS se petletno relativno preživetje vseh bolnic z rakom postopno povečuje, v 15 letih (od leta 1991 do 2005) se je povečalo za 14 odstotkov. Petletno relativno preživetje vseh zbolelih v obdobju od leta 2001 do 2005 je bilo kar 83-odstotno. Zelo dobro je tudi preživetje bolnic z omejenim stadijem raka (več kot 95-odstotno).«

Sogovornica poudarja, da k zgodnjemu odkrivanju raka dojk prispeva tudi oportuno presejanje, saj pomembno število zdravih žensk brez tipnih

DORA V LETU 2012

Lani je bilo v stacionarni in mobilni enoti na Ol v Ljubljani in v mobilni enoti v Domžalah, Litiji in na Vrhniki slikanih 25.121 žensk, 22 odstotkov več kot leto prej. Udeležba povabljenih je bila 70-odstotna, kar je pogoj za uspešnost programa. Ta odstotek ni bil dosežen v Zasavju, kjer je bila udeležba samo 52-odstotna. V Zasavju drugi krog slikanja tokrat žal ni bil omogočen v Trbovljah, zato so bile ženske vabljene v Ljubljano, kar je osnovni vzrok za nižjo udeležbo kot leto prej. V preostalih osrednjeslovenskih občinah je bila udeležba naslednja: v Domžalah 78-odstotna, v Kamniku 85-odstotna, v Komendi 82-odstotna, v Lukovici 77-odstotna, v Mengšu 85-odstotna, v Moravčah 79-odstotna, na Vrhniki 79-odstotna in v Trzinu 75-odstotna. Rak dojk je bil odkrit pri 119 ženskah. V Registru raka RS ugotavljajo, da je program DORA tudi v letu 2012 natančno sledil evropskim smernicam za zagotavljanje kakovosti presejalnih programov iz leta 2004 in skoraj v celoti zadostil zahtevanim vrednostnim kazalnikom kakovosti, ki so standardizirani v EU.



sprememb na dojkah opravi mamografsko slikanje zunaj programa DORA.

SMER: SEVEROVZHOD

Pri širjenju programa DORA sta po mnenju sogovornice ključna dva problema: »Prvi je kader, ki ga je, ob trenutnem pomanjkanju in preobremenjenosti z izvajanjem rednih nalog, težko dodatno obremeniti, in drugi denar. Ker gre za zelo kompleksen program, je zelo pomembno tudi ustrezno upravljanje programa, ki vključuje tako strokovne kot tudi tehničnoupravljaljske vidike.« Nas ob trenutnem finančnem stanju, kakršno je v državi, lahko skrbi prihodnost DORE? »Seveda. Sedanje razmere širitvi programa DORA niso naklonjene, vendar

je bilo vanj vloženega toliko znanja, izkušenj in tudi denarja, hkrati pa izkazuje tako dobre rezultate, da ga je treba izpeljati do konca. Seveda zahteva tudi izvajanje oportunističnega programa znatna sredstva, ki jih je mogoče prestrukturirati in preusmeriti v program DORA,« pove sogovornica. In kdaj naj bi se program DORA vendarle razširil po vsej Sloveniji? »Programski svet programa DORA, ki ga sestavljajo predstavniki vseh področij stroke, ki sodelujejo v obravnavi žensk z rakom dojk (Onkološki inštitut, Zavod za zdravstveno zavarovanje Slovenije, zainteresirana javnost in ministrstvo za zdravje), pripravlja scenarije možnih širitev v sedanjih razmerah in spremembe Splošnega dogovora 2013, ki bi bile v letu 2013 že uveljavljene, s tem pa tudi širitev programa v severovzhodni del Slovenije.«



PRITOŽBE V ZDRAVSTVU

Piše in foto: Neva Železnik

VSAK MESEC SE NANJO OBRNE OD 50 DO 70 BOLNIKOV, VEČINOMA PO TELEFONU ALI ELEKTRONSKI POŠTI. NAJVEČKRAT SE PRITOŽUJEJO ZARADI SLABE KOMUNIKACIJE, DENIMO, ZDRAVNIK JIH KAR NA HODNIKU PRED VSEMI ČAKAJOČIMI ALI PO TELEFONU SEZNANI Z DIAGNOZO; JE NEPRIJAZEN ALI JIM V ZDRAVNIŠKI LATOVŠČINI POJASNUJE, KAJ JIM JE.



NA ZASTOPNIKA PACIENTOVIH PRAVIC SE LAHKO OBRNE VSAK UPORABNIK ZDRAVSTVENIH STORITEV, KI MENI, DA JE V SVOJIH PRAVICAH PRIKRAJŠAN, IN POTREBUJE OSNOVNE INFORMACIJE, STROKOVNO POMOČ ALI KONKRETNE USMERITVE.

Veliko je tudi pritožb zaradi domnevno nepravilnega zdravljenja (predvsem v zobozdravstvu), predolgih čakalnih dob in predolgega čakanja na izvide. V zadnjem času pa naraščajo predvsem pritožbe zaradi odklonitve zdraviliškega zdravljenja, nepodaljšanja bolniškega dopusta in odklonitve invalidskega upokojevanja.

Duša Hlade Zore, dr. med., zastopnica pacientovih pravic v Ljubljani, je poudarila, da morajo zdravniki, medicinske sestre, zdravstveno in tudi pomožno zdravstveno osebje opravljati zdravstveno dejavnost v skladu s

sprejeto zdravstveno doktrino ter z drugimi strokovnimi in etičnimi kodeksi. Pri opravljanju svojega dela morajo ali bi morali obravnavati vse paciente pod enakimi pogoji. Duša Hlade Zore, tudi sama zdravnica, je prepričana, da je večina ljudi v belem in modrem seznanjena s pravicami bolnikov. »To, ali jih upoštevajo, je pa druga stvar,« je začela.

PRI RAKU JE ČAKALNA DOBA ZA ZAČETEK ZDRAVLJENJA OMEJENA NA NAJVEČ EN MESEC!

Poudarila je, da se mora zdravnik pri svojem delu zmeraj ravnati po spoznanjih znanosti in strokovno preverjenih metodah. Pri sprejemanju strokovnih odločitev je neodvisen in svobodno izbere način zdravljenja, ki je v danih okoliščinah najprimernejši. Zato je tudi glavna odgovornost v postopku zdravljenja zmeraj nesporno zdravnikova ali odgovornost konzilija, če o tem odloča tim strokovnjakov. Delno pa tudi bolnikova, če se ne drži zdravnikovih navodil in ne sodeluje pri zdravljenju.

POJASNILNA DOLŽNOST

»Zadnja leta se v svetu in tudi pri nas med bolnikom in zdravnikom čedalje bolj razvija partnerski odnos. Pri tem bolniki mnogo bolj aktivno sodelujejo pri zdravljenju in rezultati kažejo, da so takrat uspehi zdravljenja večji.« V takem odnosu ima bolnik pravico odločati o sebi in svojem zdravljenju, kar pomeni, da ni več zgolj objekt, temveč vse bolj enakopraven subjekt v postopku zdravljenja, ki soodloča o svojem zdravljenju.

Toda kako naj se bolnik sam odloči za ali proti operaciji, če ni sam zdravnik?

»Zdravnik ga mora seznaniti s predvidenimi diagnostičnimi postopki in s predlaganim zdravljenjem, in sicer na takšen način, da jih razume in se potem lažje odloči za zdravstveni poseg.« To seveda pomeni, da je ena najpomembnejših

zdravnikovih nalog pojasnilna dolžnost. »Zdravnik mora vsakemu pacientu, tudi če ga ta nič ne vpraša, pojasniti vse v zvezi z njegovo boleznijo, možnostmi zdravljenja in posledicami.« Pojasnilo mora biti kratko, jasno in jedrnat, pa tudi brez tujk! »Pojasnilna dolžnost zdravnika mora zmeraj upoštevati tudi bolnikovo



zdravstveno in s tem povezano psihično stanje. Čim bolj je poseg nujen, tem natančnejše in izčrpnije mora biti pojasnilo! Poleg tega zdravnik tega pacientu ne sme razlagati po telefonu ali na hodniku. Za bolnika si mora vzeti čas.« Šele potem se lahko bolnik odloči, da privoli ali pa tudi ne v predlagano zdravljenje.

»Nespoštovanje pojasnilne dolžnosti zdravnika je lahko podlaga za zdravnikovo odškodninsko odgovornost, kar se že dogaja,« je nadaljevala, saj z vse večjim zavedanjem svojih pravic tudi v Sloveniji že prihaja do tožb, ki uveljavljajo kršitev pojasnilne dolžnosti.

»Ta pravica do obveščenosti je ena redkih v zakonu o pacientovih pravicah, zaradi katerih se prekršek lahko kaznuje tudi denarno.«

ZAMENJAVA

Poudarila je še, da lahko bolnik svojega zdravnika (družinskega, onkologa, revmatologa, psihiatra itd.) zamenja z drugim, če s prvim ni zadovoljen.

»V zakonu o pacientovih pravicah piše, da lahko bolnik sam izbere ne le zdravnika, pač pa tudi zdravstveni zavod. Zdravnik, ki ga bolnik zapusti, naj spoštuje bolnikovo odločitev, da gre pač tja, kjer misli, da bo zanj bolje. Navsezadnje tudi zdravnik težje zdravi bolnika, če čuti, da mu ta ne zaupa.«

Poudarila je tudi, da v praksi taki bolniki težko najdejo drugega zdravnika na primarni ravni, torej med osebnimi zdravniki, ginekologi, zobozdravniki in pediatri.

DRUGO MNENJE

Vsak bolnik ima tudi pravico do drugega zdravniškega mnenja. »Žal pa mora to drugo mnenje plačati bolnik sam.« Omenila je, da osebni zdravnik ne sme razumeti bolnikove želje po drugem mnenju kot nezaupnico. »Gre za bolnikovo telo in čim večji je napovedan poseg, tem bolj razumljiva je bolnikova želja po še enem mnenju.« Ljubljanska zastopnica bolnikovih pravic nam je še pojasnila, da ima vsak bolnik pravico do vpogleda v svojo zdravstveno dokumentacijo.

»Izkušnje kažejo, da svojci navadno zahtevajo vpogled v medicinsko dokumentacijo umrlega svojca praviloma takrat, ko sumijo, da je smrt posledica zdravniške napake, nestrokovnega ali malomarnega zdravljenja. A naj bo razlog takšen ali drugačen, svojci imajo pravico do vpogleda, ki vključuje tudi fotokopiranje vse dokumentacije. Umrli bolnik namreč svojih pravic (tudi v

primeru nestrokovnega zdravljenja) sam pač ne more uveljavljati.« Zdravnik lahko odkloni svojcem umrlega vpogled v dokumentacijo le v primeru, če je bila takšna pokojnikova izrecna volja.

PRITOŽBE

Vsak pacient, ki se pritoži, ima možnost s pritožbo doseči obravnavo in odpravo napake ali vsaj opravičilo. Pravzaprav že dejstvo, da zdravstveni zavod prisluhne pritožbi posameznika in jo obravnava, pomeni pacientu vsaj delno zadoščenje in mu daje občutek, da nasprotna stran ni vsemogočna in brezbrizna do njegovih trditev.

»K moralni zmagi posameznika pa predvsem pripomore priznanje o storjeni zmoti. Da, tudi ljudje v belem se motimo,« je poudarila. Skrbno obravnavanje pritožb je treba sprejeti kot sestavni del prizadevanj zdravstvenega zavoda za prijaznejši odnos z bolniki in njihovimi svojci.



DUŠA HLADE ZORE, DR. MED., ZASTOPNICA PACIENTOVIH PRAVIC V LJUBLJANI

»Pritožb ne gre razumeti kot vmešavanje v redno delo ali kot motečo kritiko ravnanj in odločitev, pred katerimi se morajo zdravniki ali delavci v zdravstvenem zavodu braniti. Nasprotno, služijo naj kot spodbuda za izboljšave.« Bolniki ji večkrat rečejo, da vedo, da njim pritožba ne bo pomagala. Z opozarjanjem bi radi pravzaprav le preprečili, da se to ne bi dogajalo še drugim. Sicer pa Duša Hlade Zore meni, da ni toliko pritožb zaradi strokovnih napak. Največ jih je zaradi slabega sporazumevanja, čeprav tudi prvih ne smemo zanemariti. Kdo se lahko obrne na zastopnika bolnikovih pravic? »Vsak uporabnik zdravstvenih storitev, ki meni, da je v svojih pravicah prikrajšan, in potrebuje osnovne informacije, strokovno pomoč ali konkretne usmeritve,« je nadaljevala in povedala, da mnoge zadeve reši že z neformalnim posredovanjem.

ZAVRnitev ZDRAVLJENJA

Končno je omenila še manj znano pravico bolnikov, da namreč vnaprej zavrnejo zdravstveno oskrbo. To storijo za primer, če takrat ne bi bili pri zavesti. V nadaljnje zdravljenje ne privolijo, če bi po njem izgubili telesno in duševno sposobnost, da bi skrbeli zase. Bolnik v poseben okvirček obrazca, ki ga dobi pri vsakem zastopniku bolnikovih pravic in pri osebnem zdravniku ter velja pet let, zapiše, katere zdravstvene oskrbe ne dovoljuje.

»Ta obrazec morajo podpisati posameznik, osebni zdravnik in zastopnik pacientovih pravic. Potem ga je treba še overoviti na upravni enoti oziroma pri notarju. Nato je treba original osebno prinesiti (ali pa to stori posameznikov svojec – zastopnik) na najbližjo območno upravno enoto ZZZS.« Svetovala je, da naj ima kopijo originala posameznik vedno pri sebi. Za vsak primer, če bi nenadoma hudo zbolel ... Vsi zastopniki pacientovih pravic menijo, da bi bilo nujno pomembno, da bi več ljudi vedelo za možnost zavrnitve zdravljenja in da bi bila ta bolnikova želja zapisana na zdravstveni kartici, saj bi jo le tako lahko videl vsak zdravnik. »Toda Zavod za zdravstveno zavarovanje Slovenije o tem noče nič slišati. Za zdaj.«

RAKASTA BOLENJA

»Čakalne dobe ureja pravilnik o najdaljših dopustnih čakalnih dobah za posamezne zdravstvene storitve in o načinu vodenja čakalnih seznamov.

Pri zastopniku pacientovih pravic, ki nam svetuje, nas obvešča, po potrebi zastopa in ponuja brezplačno strokovno pomoč, lahko pomoč poiščemo vselej, kadar menimo, da smo v sistemu zdravstvenega varstva doživeli kršitev svojih pravic glede:

- dostopa do zdravstvene oskrbe in zagotavljanja preventivnih storitev,
- enakopravnega dostopa in obravnave pri zdravstveni oskrbi,
- proste izbire zdravnika in izvajalca zdravstvenih storitev,
- primerne, kakovostne in varne zdravstvene oskrbe,
- spoštovanja pacientovega časa,
- obveščenosti in sodelovanja,
- samostojnega odločanja o zdravljenju,
- upoštevanja vnaprej izražene volje,
- preprečevanja in lajšanja trpljenja,
- drugega mnenja,
- seznanitve z zdravstveno dokumentacijo,
- varstva zasebnosti in varstva osebnih podatkov,
- obravnave kršitve pacientovih pravic,
- brezplačne pomoči pri uresničevanju pacientovih pravic.



ČE BOLNIKI MENIJO, DA JE PRIŠLO V POSTOPKU ZDRAVLJENJA DO NAPAKE, NAJ SE NAJPREJ POGOVORJO Z ZDRAVNIKOM OZIROMA Z ODGOVORNO OSEBO. ČE POGOVOR NI USPEŠEN, PRIDEJO V POŠTEV NOTRANJE PRITOŽBENE POTI, KI MORAJO BITI UREJENE V VSAKEM ZDRAVSTVENEM ZAVODU. ČE SE TAM NA PRITOŽBE NE ODZOVEJO, NAJ BOLNIK POKLIČE ZASTOPNIKA ALI VARUHA BOLNIKOV PRAVIC. POTEM JIH BODO ONI BREZPLAČNO BRANILI IN ZAGovarjali NJIHOVE PRAVICE.

Ta pravilnik tudi določa najdaljši čas, ko je treba tisto storitev opraviti.« Tu je marsikaj odvisno od tega, kaj piše na napotnici. Beseda: – **nujno** pomeni takoj ali najpozneje v 24 urah, – **hitro** pomeni najpozneje v treh mesecih, – **redno** najpozneje v pol leta. »Pri raku pa je čakalna doba za začetek zdravljenja omejena na največ en mesec.« In zoper kaj se največkrat pritožijo bolniki z rakom?

»Pravzaprav največkrat v zvezi s pravicami, ki izhajajo iz zakona o zdravstvenem ali iz zakona o pokojninskem in invalidskem zavarovanju. To pomeni, da jim tamkajšnje komisije nočejo podaljšati bolniškega dopusta, jih nočejo upokojiti ali poslati v zdravilišče.« Sogovornica je poudarila, da opaža, da se pacienti pritožujejo, da o njihovi usodi pogosto odločajo člani zdravniških komisij pri ZZZS in ZPIZ, ki niso strokovno usposobljeni. Tako, denimo, o bolnici z rakom dojk odloča pediater ali stomatolog, čeprav je na primer priporočilo za podaljšanje bolniškega dopusta napisal prof. dr. onkologije.

»To pomeni, da v praksi ne ZZZS ne ZPIZ ne spoštujeta mnenja specialistov, niti zdravnikov, ki bolnika najbolj poznajo!« To je v bistvu podvajanje in nepotrebno zapravljanje denarja davkoplačevalcev. V takih primerih svetuje bolnikom, da se pritožijo na zdravstveno ali invalidsko komisijo. Na koncu jim ostane še delovno in socialno sodišče. »Pri tem jim pomagamo z nasveti, a naj jim že zdaj svetujem, da natančno preberejo odločbo te ali one ustanove in predvsem pazijo, da ne zamudijo rokov pritožbe,« je sklenila sogovornica.



REPUBLIKA SLOVENIJA
MINISTRSTVO ZA ZDRAVJE

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



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



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.

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

Av gust 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 naslov: zastopnikpp@zzv-
ravne.si, uradne ure v pisarni ob 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.

UGODNOSTI ZA ČLANE IN ČLANICE ED, KI JIH PONUJATA THERMANA, D. D., ZDRAVILIŠČE LAŠKO IN TERME KRKA

TERMANA LAŠKO:

Z VČLANITVIJO V POSLOVNI THERMANA CLUB
IMAJO ČLANI EUROPE DONNE V HOTELU
ZDRAVILIŠČA LAŠKO IN HOTELU WELLNESS PARK
LAŠKO DOLOČEN POPUST. PONUDNIK PONUJA
ČLANOM ED, NJIHOVIM DRUŽINSKIM ČLANOM IN
PRIJATELJEM:

1. 15-ODSTOTNI POPUST ZA: BAZEN, SAVNO IN
KOMBINACIJO TEH STORITEV,
2. 10-ODSTOTNI POPUST ZA: VELNES IN
ZDRAVSTVENE STORITVE,
3. 10-ODSTOTNI POPUST ZA PENZIJSKE
STORITVE PO AKTUALNEM CENIKU.

TERME KRKA: TERME DOLENJSKE TOPLICE,
TERME ŠMARJEŠKE TOPLICE IN TALASO STRUNJAN
PONUJAJO 10-ODSTOTNI POPUST ZA REDNE CENE
HOTELSKIH STORITEV (V DOLENJSKIH TOPLICAH
TUDI ZA PROGRAM LIMFEDEM, ČE BIVAJO V
HOTELU VEČ KOT 3 DNI).

ZGORNJA MEJA VSEH POPUSTOV JE 20 ODSOTKOV
ZA REDNE CENE NAMESTITEV.



ČLANI IN ČLANICE EUROPE DONNE LAHKO IZKORISTIJO UGODNOSTI V LAŠKEM, ČE PREDLOŽIJO
VELJAVNI OSEBNI DOKUMENT, KARTICO THERMANA CLUBA (KI JO PREJMEJO OB PRVEM OBISKU),
ČLANSKO IZKAZNICO ALI POTRDILO O ČLANSTVU V SLOVENSKEM ZDRUŽENJU ZA BOJ PROTI RAKU DOJK.



DEBELOST NEVARNEJŠA OD HORMONOV

Piše: Danica Zorko

UPAD HORMONOV, KI NASTOPI BODISI PO NARAVNEM ZAKLJUČKU
MENSTRUALNEGA CIKLUSA ALI JE IZZVAN DRUGAČE (KIRURŠKI POSEG
...), POTISNE ŽENSKÉ V MENO, PRI ČEMER SE JIH VEČINA SREČA S
HUDIMI TELESNIMI (NESPEČNOST, POTENJE, VROČINSKI VALOVI ...) IN
PSIHIČNIMI TEŽAVAMI (DEPRESIJA, RAZDRAŽLJIVOST, BREZVOLJNOST ...).
TE TEŽAVE LAHKO ŽE VRSTO LET BLAŽIJO S HORMONSKIM
NADOMESTNIM ZDRAVLJENJEM (HNZ).

Komu je HNZ namenjeno, kdaj je
priporočljivo, v katerih primerih
odsvetovano ali celo prepovedano,
koliko časa naj traja in ali velja, da
predolgo HNZ več verjetnost obolenosti
za rakom dojk, smo vprašali ginekologa
onkologa, specialista za ginekologijo in
porodništvo **Aleša Vakslija, dr. med.,
vodjo oddelka za ginekološko
onkologijo na Onkološkem inštitutu v
Ljubljani.**

NAMEN HNZ

Sogovornik je pojasnil, da želijo ženske v
sodobnem svetu (to velja zlasti za ZDA,
od koder HNZ prihaja) ostati čim dlje
vitalne, privlačne in ustvarjalne, zato
menopavznih težav ne sprejemajo kot
nekaj samoumevnega, ampak se jim, če je
le mogoče, zoperstavijo.
HNZ z uradno registriranimi zdravili v
obliki tablet, kožnih obližev ali v drugih
oblikah uporabe, ki jih lahko predpišejo
samo ginekologi, je dokazano najbolj
učinkovita oblika preprečevanja
klimakteričnih težav.
Na vprašanje, kako so ženske skozi
stoletja lajšale menopavzne težave, ko še
ni bilo mogoče hormonsko nadomestno
zdravljenje, sogovornik pove, da so se
prepustile naravi in jih pač niso lajšale.

PRIPOROČLJIVO IN ODSVETOVANO

HNZ je namenjeno v prvi vrsti lajšanju
klimakteričnih težav zdravim ženskam,
pri katerih nastopi mena po naravni poti
ali jo sproži zdravniški poseg. Po HNZ se
ženske bolje počutijo in kakovost
življenja se jim občutno izboljša.

Tistim, ki v določeni starosti vstopijo v
normalno menopavzalno obdobje, ko
jajčniki nehalo proizvajati spolne
hormone, pomanjkanje teh
nadomeščajo s kombiniranimi
hormonskimi preparati (estrogeni in
progestageni hkrati).
Kombinirana hormonska terapija je
potrebna zato, da se zaščiti maternična
sluznica in prepreči morebiten razvoj
raka na sluznici maternice, ki bi ga
lahko izzvali samo dodani estrogeni.
Ženske, ki maternice nimajo, pa
menopavzne težave blažijo samo z
nadomeščanjem estrogenskih
hormonov.

V primeru, ko zdravniki mlajšim
ženskam z odstranitvijo jajčnikov
prekinejo njihovo delovanje predčasno
in s tem sprožijo prezgodnjo
menopavzo, je HNZ priporočljivo vsaj do
časa pričakovane naravne menopavze.
Če se v času HNZ pojavi rak dojk, je
treba jemanje hormonskih preparatov
za lajšanje menopavznih težav
nemudoma prekiniti.
Uporabe hormonske nadomestne
terapije ne priporočamo bolnicam, ki se
zdravijo ali so se v preteklosti zdravile
zaradi raka dojk. To priporočilo velja
tako za bolnice s hormonsko
neodvisnim kot hormonsko odvisnim
rakom. Za slednje je pomembno, da vsaj
pet let prejemajo drugo vrsto
hormonske terapije, ki znižuje ravni
ženskih spolnih hormonov ali
preprečuje njihovo vezavo na
hormonske receptorje, kar s skupnim
izrazom imenujemo dopolnilno
hormonsko zdravljenje.





TVEGANJE ZA RAKA DOJK

Odgovor na vprašanje, ali so ženske, ki s hormonskim nadomestnim zdravljenjem blažijo svoje klimakterične težave, bolj izpostavljene raku dojk, je sogovornik ilustriral s primeri in posebej poudaril, da je izpostavljenost odvisna od vrste drugih dejavnikov (kdaj je ženska dobila prvo menstruacijo, kdaj se je naravni cikel končal, ali je rodila, kolikokrat in v katerem starostnem obdobju ...).

»Ženska, ki je dobila menstruacijo pri 15 letih in jo izgubila pri 50 letih, je izpostavljena delovanju lastnih hormonov 35 let. Če je ta ženska dvakrat rodila, je skupna

izpostavljenost hormonom zaradi nosečnosti dve leti krajša, skupno 33 let, in če po svojem 50. letu blaži menopavzne težave z nadomestnimi hormonskimi zdravili še pet let, je njena skupna izpostavljenost hormonom (lastnim in vnesenim) 38 let.

Če to primerjamo z drugo žensko, ki je dobila menstruacijo pri 10 letih in jo izgubila pri 55 letih, a nikoli rodila, je njena naravna izpostavljenost kar 45 let, torej sedem let daljša od prve. To pomeni, da je prva ženska bistveno manj rizična za nastanek karcinoma dojk, kljub temu da je še pet let jemala hormonska nadomestna zdravila. Pomembna je celokupna izpostavljenost delovanju spolnih hormonov, endogenim in eksogenim (lastnim in vnesenim),« je pojasnil. Ogroženost za raka dojk je torej povsem individualna, zato ni mogoče posplošiti,

da HNZ a priori večja tveganje pri vseh ženskah.

Dokazano je, da je rak dojk odvisen od zgodnje menstruacije, pozne menopavze, rodnosti, starosti žensk (večina jih zboli po 50. letu starosti), višje starosti ob prvem porodu, števila otrok, časa dojenja, debelosti, prekomernega uživanja alkoholnih pijač, telesne neaktivnosti, družinske anamneze, podedovane okvare genov BRCA 1, 2.

Tveganje za raka dojk zaradi hormonskega nadomestnega zdravljenja je, v primerjavi z drugimi dejavniki, v skupini z minimalno povečanim relativnim rizikom.

»Raziskave kažejo, da je lahko tveganje za raka dojk zaradi nadomestnega hormonskega zdravljenja (več kot pet let po naravni menopavzi) za 30 odstotkov večje, vendar hkrati kažejo tudi, da poveča debelost to tveganje kar za 250 odstotkov, medtem ko telesna aktivnost žensk, ki so že stopile v meno, tveganje zmanjša za 20 odstotkov. Zato mora vsak ginekolog, preden priporoči ženski HNZ, preveriti prav vse dejavnike.«

TRAJANJE

V kolikšni meri je tveganje za raka dojk odvisno od odmerka in števila let HNZ, je sogovornik pojasnil takole: »Študije dokazujejo, da se s podaljševanjem HNZ več kot pet let s

kombiniranimi preparati (estrogenom in progesteronom) relativni riziko povečuje, medtem ko se pri ženskah brez maternice, pri katerih blažijo menopavzne težave samo z estrogenskimi preparati, relativni riziko celo zmanjšuje. Ženska, ki so ji, na primer, že pri 40 letih odvzeli jajčnike in maternico, lahko mirno lajša predčasno sprožene menopavzne težave z estrogenom vsaj še



ALEŠ VAKSELJ, DR. MED., GINEKOLOG ONKOLOG, SPECIALIST ZA GINEKOLOGIJO IN PORODNIŠTVO, VODJA ODDELKA ZA GINEKOLOŠKO ONKOLOGIJO NA ONKOLOŠKEM INŠTITUTU V LJUBLJANI: »HORMONSKO NADOMESTNO ZDRAVLJENJE JE RELATIVNO RIZIČNI DEJAVNIK SAMO ZA RAKA DOJK IN RAKA MATERNIČNE SLUZNICE, ZA NOBENO DRUGO VRSTO RAKA, VENDAR BISTVENO MANJŠI KOT NA PRIMER DEBELOST.«

deset let (do normalne mene) brez kakršnega koli povečanega tveganja za nastanek raka dojk.« Pove tudi, da je odmerek estrogena v tabletah za vse enak (v oblikih ga lahko višamo), saj je na voljo v enotni količini.

Nekoliko drugače je s progesteronom, ki se v kombinaciji z estrogeni dodaja v različnih oblikah in odmerkih. Problem pa so moderni bioekvivalentni hormoni, saj za aplikacije progestagenov v obliki krem ni jasnih podatkov o ustreznih serumskih koncentracijah, ki so ustrezne za zaščito sluznice materničnega telesa.

Pojasni tudi, da je HNZ rizični dejavnik samo za raka dojk in raka maternične sluznice in za nobeno drugo vrsto raka.

DRUŽINSKA ANAMNEZA

Ženskam z dednimi dispozicijami za raka dojk, pri katerih je okvara genov BRCA dokazana, onkologi celo priporočajo, da se po tem, ko vedo, da ne bodo več rodile, odločijo za odstranitev jajčnikov ali dojk. V tem primeru se tveganje za nastanek raka na sluznici ohranjene maternice zmanjšuje lokalno z vstavljanjem vložka v maternično telo, ki izloča progesteron, menopavzne težave (pri zdravih nosilkah mutiranih genov BRCA) pa lajšajo z estrogenom. Za tovrstno preventivo se odloča vse več tudi zelo mladih žensk.

PRESEJANJE

Na vprašanje, kdaj začeti HNZ, strokovnjak odgovarja: »Ko nastopijo



UPORABE HORMONSKE NADOMESTNE TERAPIJE NE PRIPOROČAMO BOLNICAM, KI SE ZDRAVIJO ALI SO SE V PRETEKLOSTI ZDRAVILE ZARADI RAKA DOJK. TO PRIPOROČILO VELJA TAKO ZA BOLNICE S HORMONSKO NEODVISNIM KOT HORMONSKO ODVISNIM RAKOM.

ZA SLEDNJE JE POMEMBNO, DA VSAJ PET LET PREJEMAJO DRUGO VRSTO HORMONSKE TERAPIJE, KI ZNIŽUJE RAVNI ŽENSKIH SPOLNIH HORMONOV ALI PREPREČUJE NJIHOVO VEZAVO NA HORMONSKE RECEPTORJE.

težave; te se lahko pojavijo takoj z nastopom mene, lahko pa tudi pozneje.« Vsekakor pa ženskam po 50. letu starosti priporoča, da opravijo mamografsko slikanje dojk na vsaki dve leti. Tiste privilegirane ženske iz osrednje Slovenije, stare od 50 do 69 let, ki so že vključene v državni presejalni program DORA (žal večini še vedno ni dosegljiv), so na dve leti tako in tako vabljeni, vsem drugim pa svetuje, da si pridobijo napotnico pri svojem osebem zdravniku ali ginekologu.

Slovenskim postmenopavznalnim ženskam predlaga tudi, da vsaj enkrat na leto obiščejo ginekologa, četudi bi morale določeno število pregledov poravnati same. To priporoča tudi ženskam, ki so sicer že vpete v presejalni program ZORA in so na preglede vabljeni na tri leta. Vsekakor pa naj se vseh presejalnih programov (ZORA, DORA in SVIT), na katere so povabljeni, brezpogojno udeležujejo. Državni presejalni programi so resda v prid ljudem, vendar so v prvi vrsti v

interesu države, da zmanjša bremena bolezni in s tem prihrani pri izdatkih za zdravljenje. Individualni interes posameznikov pa je, da skrbijo za svoje zdravje in hodijo na preventivne preglede.

INFORMIRANOST

Na vprašanje, ali so ženske z možnostmi in posledicami HNZ dovolj dobro seznanjene, strokovnjak odgovarja: »Morale bi biti, imajo svojega ginekologa, ki ga lahko vse, kar jih zanima in teži, tudi vprašajo.«

Na vprašanje, ali so o vsem tem tudi ginekologi dovolj poučeni, strokovnjak onkolog ginekolog odgovarja: »Morali bi biti. V času specializacije preživijo na Onkološkem inštitutu štiri mesece in v tem času se poleg splošne onkologije dodobra spoznajo tudi s patologijo dojk, sicer pa se strokovno srečujejo in posvetujejo, dejavno pa je tudi Slovensko menopavzno društvo, v katerem sodelujejo.«



Samopregledovanje

Pregled enkrat na mesec

DOBRO (S)POZNAJTE SVOJE DOJKE

DOJKE SI JE TREBA PREGLEDOVATI VSE ŽIVLJENJE, VSAK MESEC, OD

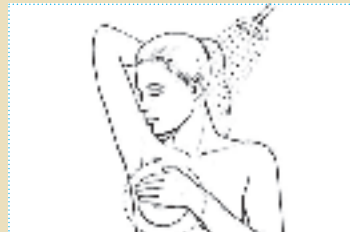
POZNIH NAJSTNIŠKIH LET NAPREJ. DOKLER IMATE REDNO

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.

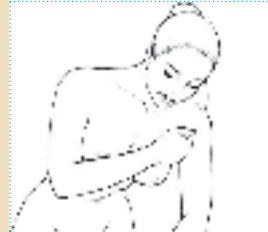
KAKO SI PRAVILNO PREGLEDATE DOJKE?



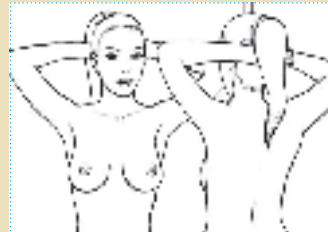
DVIGNITE DESNO ROKO IN POLOŽITE LEVO DLAN NA DESNO DOJKO. IZTEGNITE PRSTE IN JIH STISNITE SKUPAJ TER S KROŽNIMI GIBI PRETIPAJTE CELO DOJKO. ZAČNITE NA ZUNANJEM OBODU DOJKE IN SE Z ROKO PREMIKAJTE PROTI BRADAVICI.



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



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



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





ZAVAJANJA O VEČNI MLADOSTI!

Piše: Danica Zorko, foto: Stane Jerko

ZADNJIH NEKAJ LET SO BIOIDENTIČNI HORMONI TUDI PRI SLOVENSКИH ŽENSKAH VSE BOLJ ZAŽELENI IN ISKANI, PODALJŠEVALI NAJ BI MLADOST, OHRANJALI VITALNOST IN ZAGOTAVLJALI DOBRO POČUTJE. V KOLIKŠNI MERI SO PRIČAKOVANJA UPRAVIČENA IN V KOLIKŠNI ZAVAJAJOČA, SMO POIZVEDOVALI PRI PROF. DR. MARIJI PFEIFER, DR. MED., VODJI ENDOKRINOLOŠKEGA ODDELKA V UNIVERZITETNEM KLINIČNEM CENTRU V LJUBLJANI.



» Poimenovanje bioidentični hormoni naj bi pomenilo, da so hormoni povsem enaki tistim, ki nastajajo v človeškem telesu. To bi bilo celo v redu, če se poimenovanje ne bi zlorabljal za oglaševanje pripravkov v obliki krem, gelov, tablet in drugih izdelkov, ki se tržijo v lepotilnih, pomlajevalnih in podobnih 'posvetovalnih' ustanovah, in če se jim ne bi pripisovalo učinkov, ki niso bili nikoli znanstveno dokazani,« je uvodoma pojasnila sogovornica.

»V uradno registriranih zdravilih je veliko hormonov bioidentičnih, vendar v medicini tega izraza ne poudarjamo, ker zanje ni treba delati reklame. Tako na primer pri bolnikih s pomanjkanjem ravnega hormona uporabljamo bioidentični rastni hormon, ki je po zgradbi in drugih lastnostih povsem enak človeškemu, vendar nikoli ne poudarjamo, da je hormon bioidentični. Enako velja za hidrokortizon. V pomlajevalnih centrih, posvetovalnicah in nekaterih zasebnih ambulantah po Sloveniji, kjer se bioidentični hormoni tržijo, se poudarja in povečuje prav ta izraz, vse, kar uporablja uradna medicina, pa naj bi bile kemikalije. To seveda ne drži. Tudi uradno registrirani hormonski pripravki za nadomestno hormonsko zdravljenje, ki jih po nasvetu zdravnikov uporabljajo ženske, vsebujejo bioidentične hormone, na primer estradiol, ki je ključno zdravilo proti hudim klimakteričnim težavam. Ta estradiol je enak tistemu, ki ga proizvajalci bioidentičnih pripravkov mešajo v gele in kreme, le da pri slednjih bioidentičnost posebej poudarjajo in jih prav zaradi tega uspešno tržijo,« je povedala sogovornica. Poudarila je tudi, da bioidentični hormoni, ki jih oglašujejo, niso pridobljeni iz ljudi ali živali, temveč so prav tako kemično sintetizirani. Zlorabljen beseda »bioidentični« zavaja laično občinstvo, ki nima dovolj znanja o hormonih.

MEDIJSKA PRILJUBLJENOST HORMONOV

»O hormonih zadnje čase na veliko govorijo v TV-oddajah in po radiu,« je



PROF. DR. MARIJA PFEIFER, DR. MED., VODJA ENDOKRINOLOŠKEGA ODDELKA UKC V LJUBLJANI: »NEZNANJE IN NENADZOROVANA RABA 'BIOIDENTIČNIH' HORMONOV POTENCIALNO OGROŽATA ZDRAVJE SLOVENSКИH ŽENSK.«

povedala sogovornica in ponudila nekaj prav smešnih primerov. »O hormonih je tekla beseda v TV-oddaji Ugani, kdo pride na večerjo, v kateri je gostja izjavila: 'Zdaj bom pojedla malo ravnega hormona.' To je seveda neumnost brez primere. Rastni hormon je protein, ki ga lahko pojemo, vendar ga prebavni sokovi razgradijo in ravnega hormona ni nikjer več. Podobna je tudi naslednja neumnost, ki jo je bilo mogoče slišati: 'Hipofiza pri klimakteričnih ženskah je kot posušena rozina. Če telovadiš z obraznimi mišicami, se hipofiza bolje prekravi, poveča, nabrekne in potem dobi ženska hormonski šok.' V resnici je ravno nasprotno. V klimakteriju je ženska hipofiza zelo velika, ker celice hipofize, ki spodbujajo delovanje jajčnikov, hipertrofirajo (se povečajo). V klimakteriju jajčniki namreč atrofirajo (se zmanjšajo) in ne tvorijo več hormonov. Zato ni več negativne povratne zanke do hipofiznih hormonov in ti močno porastejo, celice, ki jih izločajo, pa se močno razmnožijo, zato se hipofiza poveča in nikakor ni kot posušena rozina. Podobne napačne trditve najdemo tudi v časopisnih kolumnah. Pišejo jih neuki ljudje, ki nimajo znanja iz endokrinologije niti farmakologije, njihov osnovni namen je, da izdelke in storitve dobro tržijo,« poudarja sogovornica.

NAPAKE IN NEZNANJE

»Beremo lahko, da svetovalci (zdravniki) odmerjajo ženskam bioidentične hormone individualno na osnovi ugotovljene koncentracije v serumu in jih

prilagajajo vsaki ženski posebej. To je čista farsa! Vzemimo za primer hormon estradiol. Seveda je koncentracijo estradiola v serumu mogoče izmeriti, vendar je razpon normalnih vrednosti velikanski, zgornja meja normalnih vrednosti je lahko šestkrat večja od spodnje. Tega svetovalci in prodajalci seveda ne (po)vedo,« je povedala dr. Pfeiferjeva. »Določanje vrednosti estradiola pri ženskah v klimakteriju je zato nesmiselno, ker ni znano, kolikšen je bil njihov normalen estradiol v rodnem obdobju,« je posebej poudarila sogovornica in dodala: »Na žalost laboratoriji, ki sodelujejo s centri za nadomeščanje z bioidentičnimi hormoni, enako kot akterji v teh centrih, nimajo dovolj znanja o hormonih, njihovih zakonitostih izločanja, presnavljanja, prenašanja po krvi in delovanja ... Hormoni imajo namreč svoje dnevno-nočne ritme, se odzivajo na stres, se vežejo na prenašalne beljakovine. Če na primer pri moškem odvzamejo kri za določitev hormona testosterona popoldne, bo nižji, kot če bi ga določili jutraj. S tem lahko človeka zavedejo, da ima znižan testosteron, ker je prišel v laboratorij pač popoldne po službi, v resnici pa ima jutranjo vrednost povsem normalno.« Kot primer pove sogovornica tudi, da v endokrinološki ambulantni UKC pogosto iščejo pomoč preplašene ženske z izmerjenimi vrednostmi hormonov v teh laboratorijih, a ko te vrednosti preverijo v uradnem kliničnem laboratoriju in interpretirajo upoštevajoč zdravila, ki jih bolnica jemlje, ali spremljajoča stanja, se izkaže, da so povsem normalne. »Neznanje komercialnih laboratorijev se kaže tudi pri določanju hormona prolaktina. Prolaktin je hormon hipofize, ki se pri ženskah določa, na primer, če se pojavijo motnje menstrualnega cikla in pri moških ob impotenci. Fiziološko je lahko povečan zaradi stresa, ko pride kdo

na odvzem krvi vznemirjen, če se boji vboda, če ob vbodu čuti bolečino ipd. Pomembno pri določanju hormona prolaktina je, da je človek umirjen vsaj 15 minut pred odvzgom krvi, ki se nato odvzame trikrat zapored v razmiku od 10 do 15 minut, vrednost pa določi na osnovi povprečja. Endokrinologija, veda o hormonih, je zapletena veda, ki se je ne da priučiti kar tako mimogrede,« je odločno pristavila dr. Pfeiferjeva.

OCENJEVANJE HORMONSKEGA STANJA

Hormoni, ki se prenašajo po krvi, so (eni bolj, drugi manj) vezani na svoje vezalne beljakovine. Nekatere aktivne hormone, na primer ščitnični hormon tiroksin, je mogoče določiti v prosti obliki, medtem ko je druge, na primer kortizol, mogoče določiti samo v celoti – proste in vezane na vezalno beljakovino skupaj. Prav zaradi tega prihaja pri razlagi hormonskega stanja do napak, kajti snovi,

»DOLGOTRAJNO ZDRAVLJENJE Z RELATIVNO VISOKIMI ODMERKI ESTROGENOV BI LAHKO PRIVEDLO DO TROMBOEMBOLIČNIH ZAPLETOV (PLJUČNE EMBOLIJE, GLOBOKE VENSKE TROMBOZE, SRČNE ALI MOŽGANSKE KAPI), RAKA DOJK IN PRI ŽENSKAH, KI MATERNICO OHRANIJO, TUDI DO RAKA NA MATERNIČNI SLUZNICI, ČE HORMON ESTROGEN NE BI BIL USTREZNO KOMBINIRAN S PROGESTERONOM.«

ki povečujejo koncentracijo vezalne beljakovine, lažno povečujejo tudi koncentracijo hormona. Ženske, ki lajšajo svoje menopavzne težave s hormonsko nadomestno terapijo ali, na primer, ki jemljejo kontracepcijske tablete (za katere vemo, da vsebujejo estradiol), imajo lažno visoko koncentracijo kortizola zaradi povečane vezalne beljakovine. Tako se dogaja, da ženske, ki jim v laboratoriju določijo povišan kortizol, pošljejo v endokrinološko ambulantno zaradi suma na Cushingov sindrom (čezmerno nenadzorovano

izločanje kortizola – hormona skorje nadledvičnih žlez) le na osnovi laboratorijskega izvida, brez kakršnega koli kliničnega znaka za to resno bolezen. Ko iz pogovora izvemo, da jemljejo kontracepcijske tablete, jih potolažimo, saj bi bil kortizol za polovico manjši, če kontracepcijskih tablet ne bi jemale. Vsega tega v teh večini samoplačniških zasebnih laboratorijih in



z njimi povezanih svetovalnih centrih ne vedo, zato številni 'bolniki' po nepotrebnem obremenjujejo endokrinološko ambulantno.«

HORMONSKI RECEPTORJI

»Določitev koncentracije določenega hormona še ne pomeni njegove aktivnosti. Hormoni delujejo tako, da se vežejo na svoje receptorje v različnih tkivih. Enaka količina hormona deluje pri različnih ljudeh različno, odvisno od individualne (prirojene) občutljivosti receptorja za ta hormon. Pri zdravem človeku z občutljivimi receptorji je normalna koncentracija hormona nekoliko nižja, saj lahko že manjša količina vrši svoje fiziološke funkcije. Pri človeku, ki ima manj občutljive receptorje, pa bo koncentracija hormona nekoliko višja. Večjo ali manjšo občutljivost receptorjev se določa z genetskimi preiskavami, ki so zelo drage. Tega ključnega vidika svetovalci za bioidentične hormone ne upoštevajo. Prav zato tudi ne morejo individualno odmerjati hormonov,« je pojasnila sogovornica.

ODMERJANJE HORMONOV

»V uradni medicini velja, da so indikacije za hormonsko nadomestno zdravljenje po menopavzi izrazite klimakterične težave (nespečnost, potenje, vročinski oblivi, depresija ...), zato se uradna medicina

trudi, da dobi bolnica samo tolikšen odmerek hormonov, da se težave ublažijo in ji zagotovijo kakovostno življenje. Namen uradne medicine ni, da bi spravila ženske z večjimi odmerki estrogena v evforično stanje ali jih pomladila na raven dvajsetih let, kar bi lahko imelo dolgoročno negativne posledice. Dolgotrajno zdravljenje z relativno visokimi odmerki estrogenov bi lahko privedlo do tromboemboličnih zapletov (pljučne embolije, globoke venske tromboze, srčne ali možganske kapi), raka dojk in pri ženskah, ki maternico ohranijo, tudi do raka na maternični sluznici, če hormon estrogen ne bi bil ustrezno kombiniran s progesteronom. Pomlajevalni namen bioidentičnih hormonov terja praviloma večje odmerke in večjo koncentracijo hormonov v pripravkih, zato je več stranskih učinkov, ki s količino in z leti jemanja naraščajo. Pripravki, namenjeni pomlajevanju in dobremu počutju, favorizirajo tudi bioidentični progesteron, pripisujejo mu čudežne učinke na žensko telo in psiho. Naravni progesteron je znano glavni povzročitelj predmenstrualnega sindroma, za katerega so značilni razdražljivost, napihovanje, glavobol, depresivno razpoloženje, zadrževanje tekočine v telesu.«

DOSEGLJIVOST IN NADZOR

Sogovornica je povedala, da so slovenskim ženskam bioidentični hormoni dosegljivi prek spleta, v nekaterih lekarnah in specializiranih trgovinah, predpisujejo jih tudi zasebni zdravniki, ki se ukvarjajo s pomlajevanjem in hormonskim svetovanjem, a nihče ni izobražen endokrinolog (so ginekologi, celo anesteziologi ipd.), zato nimajo ustreznega znanja. Bioidentične hormone pripravljajo večinoma v zasebnih laboratorijih in nekaterih lekarnah. Seveda so različnih stopenj kakovosti. »Ker bioidentični hormoni niso priznani kot zdravilo, niso nadzorovani. Nadzorovani niso niti proizvodnja, niti vsebnost hormona v pripravku, niti koncentracija in njeno spreminjanje, niti kakovost sestavin. Te prihajajo kot poceni surovine večinoma iz azijskih dežel in se pri nas in drugod v Evropi le mešajo v gele, mazila in podobne pripravke ter prodajajo po bistveno višji ceni, kot znašajo stroški sestavin in priprave.« Sicer pa je pojasnila, da se tovrstni bioidentični hormoni aplicirajo (nanašajo) na kožo, absorpcija (vpijanje) je pri različnih ljudeh različna, pa tudi pri istem

človeku se spreminja. Tudi zato je natančno odmerjanje skoraj nemogoče.

IZOBRAŽEVANJE

»Večina slovenskih svetovalcev, med njimi tudi nekaj zdravnikov, ki se ukvarjajo s pomlajevanjem in hormonskim svetovanjem, je obiskovala izobraževalne tečaje, ki se imenujejo specializacija iz anti-aging medicine in jih organizira Evropsko združenje za anti-aging medicino pod vodstvom belgijskega zdravnika Thierryja Hertogha. Je dober govornik, po osnovni izobrazbi menda psihiater, a ima le priučeno anti-aging znanje o hormonih in niti osnovnega znanja iz endokrinologije. Poleg tega na svojih tečajih ne dovoli razprave, ker bi mu lahko udeleženci, ki imajo več znanja o endokrinologiji, oporekali.« Sogovornica je omenila še, da na teh tečajih predavajo tudi dobri strokovnjaki s svojih področij, vendar ne endokrinoloških, da imajo njegova predavanja privlačno grafično podporo in da je njegov osnovni namen navdušiti poslušalce za pomlajevalno zdravljenje s hormoni. Seveda brez trdnih dokazov o učinkih zdravljenja, ki bi bili podprti z nadzorovanimi študijami (randomiziranimi – s slučajno razvrščenimi preiskovalci in s placebom – praznimi zdravili brez učinkovin), saj teh ni. Priporoča tudi več deset let stare cenene hormonske preiskave v urinu, ki se praviloma ne uporabljajo več, a se z njimi dobro služi. Sogovornica je zato poudarila, da se večina udeležencev, ki obiskujejo te tečaje in nimajo predznanja o hormonih, ne zaveda, da so zavedeni, in ta pomanjkljiva vedenja žal brez zadržkov uporablja pri svojih strankah, ne glede na posledice.

ZAVAJANJE

Sogovornica je posebej poudarila, da so novinarji, zlasti ženskih revij, zelo naklonjeni pisanju o tej temi, z velikim navdušenjem opravljajo intervjuje s svetovalci in skozi njihova usta povečujejo organizatorja tečajev, ne da bi verodostojnost povedanega preverili pri strokovnjakih za hormone. S tem seveda bralce zavajajo. Ker si klasična endokrinologija ne dela reklame po medijih in ne objavlja člankov, pri informiranju ni ravnovesja. Ko so slovenski endokrinologi želeli pred časom v svarilo lahkovernim ženskam vendarle demitizirati »famozne učinke« bioidentičnih hormonov in argumente objavili, so naleteli na grobe in celo primitivne odzive uporabnic, ki se anonimno oglašajo na forumih in so jih k reakciji po vsej verjetnosti spodbudili tudi njihovi zdravniki.



KAJ NAM PREOSTANE OB KONCU ŽIVLJENJA?

Besedilo: Anita Žmahar, foto: osebni arhiv



LJUDJE SE ROJEVAMO IN UMIRAMO. IN ČEPRAV SO BOLEZEN, UMIRANJE IN SMRT DEL NAŠEGA ŽIVLJENJA, O TEM VEČINA NERADA, REDKO ALI PA SPLOH NE RAZMIŠLJA. TODA ČETUDI NA SMRT NIKOLI NE POMISLIMO, VEDNO PRIDE ...

Tisti, ki so pogosto v stiku z bolnimi in umirajočimi, pravijo, da se ljudje, ki se poslavljajo od življenja, najbolj bojijo odvisnosti, pa tudi tega, da bodo tedaj izgubili vse človeško dostojanstvo in spoštovanje, saj mnogi ne morejo več na stranišče, skrbeti za higieno, jesti, piti itd. Nadalje se bojijo hudih bolečin in misli, da je bilo njihovo življenje brez smisla. In končno je mnoge tudi strah zapustiti ta svet in svoje svojce na njem. Tako razmišljajo predvsem mlade mame in očetje, ki zapuščajo majhne otroke ... Na srečo je vsem že nekaj časa tudi v naši državi na voljo paliativna (blažilna) oskrba, v osnovi dejavnost, ki omogoča hudo bolnim ljudem, da čas pred iztekom

življenja preživijo, kolikor je le mogoče, brez bolečin, z vso potrebno psihološko, socialno in moralno podporo ter podporo njihovim bližnjim med boleznijo in v času žalovanja. Kot menijo nekateri, je paliativa tudi gonilo sprememb razvoja v družbi, saj nas uči spet ceniti tisto, kar smo nehali ceniti (družino, drevesa, zrak ...), in dokazuje, da je treba vsak dan preživeti v polnosti, da je vreden prav vsak trenutek. Na zgornjem Gorenjskem že od leta 2007 deluje paliativna mreža, ki je nastala na pobudo **asist. mag. Mateje Lopuh, dr. med., anesteziologinje iz Splošne bolnišnice Jesenice**, in s pomočjo številnih zdravstvenih delavcev in prostovoljcev.



V Sloveniji se to področje zadnjih nekaj let razvija, a kot pravi naša sogovornica, na »nekaj izoliranih otočkih, vse je prepuščeno iniciativi posameznikov«. Zakonske podlage za izvajanje paliativne oskrbe obstajajo, vendar z vzpostavitvijo državne mreže napredujemo počasneje, kot bi si želeli. Na Gorenjskem so ureditev, ki se zelo dobro obnese, povzeli po Kataloncih, kjer se je paliativna oskrba začela v majhni lokalni skupnosti in prerasla v splošen model, v katerega se je vključilo tudi tamkajšnje ministrstvo za zdravje.

VEČ KOT PREMAGOVANJE BOLEČINE

Center za interdisciplinarno zdravljenje bolečine in paliativno oskrbo se je v jeseniški bolnišnici razvil iz ambulate za zdravljenje kronične bolečine. Po zgledu celovškega centra so ambulantno razširili v center za interdisciplinarno zdravljenje, da bi na enem mestu sodelovali specialisti različnih strok.

»Če pride k nam bolnik z bolečino v kolenu in se ugotovi, da še ni dovolj

diagnosticirana, lahko pokličemo ortopeda in ta pride k bolniku. Ne pa da bolniku damo napotnico in tava naokrog, se naroči in čaka. Ali pa pokličemo kirurga, če je treba ... V centru tako sodelujejo zdravniki Splošne bolnišnice Jesenice vseh specialnosti. K nam je začelo prihajati tudi vedno več onkoloških bolnikov, ki so jih z ljubljanskega Onkološkega inštituta poslali v domačo oskrbo, in ugotovili smo, da potrebujejo mnogo več kot le terapijo za bolečino. Tako smo pritegnili še psihologa, fizioterapevta, dietetika. Obravnava poteka v ambulantni, ker nimamo zmogljivosti, da bi bolnike obdržali v bolnišnici. Pridobili pa smo dve postelji za nujne potrebe, denimo za dajanje infuzije in podobno. Ko se bolnikovo življenje res izteka, pa ga obiskujemo na domu, v dogovoru z njegovim zdravnikom in patronažno medicinsko sestro. Nikoli ne ukrepamo sami, vedno prosimo za dovoljenje osebnega zdravnika, da se lahko

vključimo v zdravljenje,« razlaga sogovornica. Takratno vodstvo bolnišnice je imelo veliko posluha za to, da se je ambulantna preimenovala v Center za interdisciplinarno zdravljenje bolečine in paliativno oskrbo. Res pa je, da sta stalni duša in srce centra samo dve osebi: zdravnica Lopuhova in sestra Irena, in ker je bila zdravnica lani na porodniškem dopustu, center ni deloval tako, kot so predvidevali. Je pa sestra v tem času koordinirala vse bolnike in obveščala zdravnico, ki je določila ustrezno zdravljenje, bolnike pa je spremljal nadzorni zdravnik.

V sodelovanju z Razvojno agencijo zgornje Gorenjske (RAGOR) so najprej poskrbeli za brezplačno izobraževanje vseh sodelujočih strokovnjakov v paliativni oskrbi. »Lahko imam še toliko znanja, če ne bom našla nekoga, ki mi bo v lekarni naredil pravo mešanico, ne morem nič. Vsi vpleteni moramo vedeti, kaj delamo.«

Šolo paliativne oskrbe so naslovili Auda

Sapere – Drzni si vedeti in udeležili so se je iz vseh zdravstvenih domov na zgornjem Gorenjskem (to so občine Jesenice, Žirovnica, Radovljica, Kranjska Gora, Bled, Bohinj, Gorje), iz jeseniške bolnišnice in psihiatrične bolnišnice Begunje, iz Gorenjskih lekarn in treh domov za starejše občane. »Tako smo postavili stebre, okoli katerih zdaj pletemo mrežo. Zdravstveni delavci kažejo veliko zanimanja za paliativno oskrbo.« Cilj vseh prizadevanj je, da

družinski zdravnik vodi bolnika do smrti. »Če je že vse življenje skrbel zanj, je nerazumno, da ga ob koncu življenja preda komu drugemu. Tega jih učimo,« nadaljuje in poudari, da družinski zdravniki z njimi zelo radi sodelujejo. »Samo malo še manjka, da bodo dobili nazaj zaupanje, da lahko samostojno vodijo tudi paliativnega bolnika. Da to ni nekaj, kar presega njihove sposobnosti, pač pa so vse to že znali – zaradi vseh novih smernic, tožarjenja in negativnega prikazovanja zdravniškega poklica v



MAG. MATEJA LOPUH, DR. MED., ANESTEZIOLOGINJA: »NAŠA NALOGA JE SKRBETI ZA SIMPTOME, BOLNIKOVA NALOGA PA JE, DA TO CENI IN DA ZNA IZKORISTITI DNEVE, KI SO MU BILI PODARJENI.«

medijih pa so raje bolnika poslali v bolnišnico.« Če kdaj zdravnik ne more na teren, recimo, da mora pomagati pri prometni nesreči ali kaki drugi nujni stvari, bolnik pa kliče, da ga hudo boli, se k njemu odpravi naš mobilni paliativni tim – to sta naša sogovornica in sestra Irena.

DO KONCA DOMA

Mag. Mateja Lopuh je prepričana, da bi morali slediti sloganu »Za življenje do konca doma«, zato si prizadeva vzpostaviti primarno paliativno mrežo tudi na državni ravni. »Potrebujemo sistem, v katerem bomo vsi govorili isti jezik, si delili znanje in si pomagali v skrbi za bolnike, pri katerih ni več mogoče doseči ozdravitve, pač pa jim lahko le lajšamo bolečine. Družinske zdravnike in patronažne medicinske sestre, ki se srečujejo s temi bolniki, želimo naučiti predpisovanja terapije, ki bo omogočila, da je lahko bolnik, čigar specifično zdravljenje je končano, doma do konca. Da mu ni treba v bolnišnico, če bruha ali če ima ileus (popolno zaporo črevesa). Patronažne medicinske sestre so sposobne voditi takega bolnika in hitro prepoznati zaplete, ki zahtevajo ukrepanje.«

Prepričana je, da mora biti v ta proces vključena tudi dežurna služba. »Pogosto se namreč zgodi, da se osebni zdravnik trudi, da je bolnik doma, potem pa pride do zapleta in svojci v stiski kličejo dežurnega zdravnika, ki ga pošlje v bolnišnico, ker ne pozna celotne zgodbe. In vedno znova morajo razlagati stanje in razvoj bolezni.«



Na urgencah gorenjskih zdravstvenih domov je objavljena številka mobilnega telefona, na katerega lahko za nasvet povprašajo osebni ali dežurni zdravniki ter tudi svojci v stiski, ki ne vedo, kaj naj naredijo. Pokličejo lahko kadar koli, tudi ob koncih tedna ali ponoči. »Trenutno imam ta telefon samo jaz (pravzaprav je to kar njena zasebna številka, op. p.), ampak upam, da se bo tudi to spremenilo,« pravi mag. Lopuhova. Sestra Irena iz centra vse bolnike pokliče trikrat na teden in povpraša, kako se počutijo, ali je terapija bolečine učinkovita, ali so šli na blato, imajo zadosti zdravil ... »Ugodni rezultati so se pokazali že po pol leta rednega klicanja bolnikov. Prej so sami klicali tudi ponoči, da jih boli ali da nimajo zdravil. Zdaj tega skorajda ni več. Pomembno je, da bolniku denimo v soboto ne zmanjka zdravil, ker mora potem k dežurnemu zdravniku in razlagati, zakaj jih potrebuje in podobno. Zgodi se tudi, da zmanjka zdravil v nedeljo, na srečo pa imamo lekarno, v katero lahko pokličemo in pride magistra zmešat morfinske kapljice ali podkožno črpalko. Pri nas ta mreža odlično deluje. V Gorenjskih lekarnah na Jesenicah je magistra Smolejeva, ki je opravila v

ZNAČILNOSTI PALIATIVNE OSKRBE

- Lajša bolečine in druge spremljajoče simptome (hitro in učinkovito).
- Zagovarja življenje in spoštuje umiranje kot naravni proces (izboljšanje kakovosti preostalega življenja, sporočilo družbi, da sta umiranje in smrt naravni del življenja).
- Smrti niti ne pospešuje niti ne zavlačuje.
- Združuje psihološke, socialne in duhovne vidike oskrbe pacienta.
- Ponuja podporni sistem, ki omogoča, kolikor je le mogoče, aktivno življenje in dostojanstveno smrt (spoštovanje bolnikovih želja).
- Ponuja podporni sistem pacientovim bližnjim v času bolezni in žalovanja (timski pristop).
- Izvaja se zgodaj po diagnozi neozdravljive bolezni, skupaj s terapijami, kot sta kemoterapija in obsevanje, in vključuje le tiste preiskave, ki omogočajo boljše obravnavo zapletov.

Nemčiji posebno izobraževanje iz paliativne farmacije. Lahko jo samo pohvalim. Mreža Gorenjskih lekarn je narejena tako, da če imamo bolnika v Kranjski Gori, dam jaz recept, v jeseniški lekarni zmešajo zdravila za podkožno črpalko in jo peljejo v Kranjsko Goro.«

POMOČ TUDI ZA SVOJCE

Paliativna oskrba intenzivno vključuje tudi svojce in jim ponuja oporo. »Svojci, ki vedo, kako ravnati, lahko veliko prispevajo k boljši skrbi za bolnika. Naučimo jih, kako se vodi bolečina, naredimo sheme, v katere zapisujejo počutje bolnika, simptome, kaj mu povzroči poslabšanje, kaj izboljšanje. Opravljamo tudi podporne terapije, denimo aromaterapije, in svetujemo, kako negovati kožo, da ne pride do preležanin.« Pogosto pa je težava ta, da nima kdo skrbeti za bolnika, če svojci še hodijo v službo. V Avstriji imajo svojci možnost vzeti negovalni dopust, ki je manj plačan, a vendar. Pri nas pa zaposlenemu pripada teden bolniške zaradi težke situacije v primeru umiranja. Znajti se morajo po svoje, s sorodniki ali sosedi. Kot pravi mag. Lopuhova, je v njihovi mreži tudi nekaj upokojenih medicinskih sester in drugih prostovoljcev, ki pridejo na pomoč v takih primerih. »Ljudje so zelo pripravljeni prostovoljno pomagati, veliko volje je v njih. V našem slovarju besede 'nemogoče' ni. Če imaš željo, voljo, idejo, je danes vse mogoče narediti. Palias pomeni plašč in vsa ta mreža je kot neviden plašč okoli bolnika. On ne ve, koliko ljudi je vpletenih, koliko jih bedi nad njim. Mi pa smo vsi povezani in res delujemo kot neki ščit, ščitimo njega in družino.« Bolnik za paliativno oskrbo nič ne plača, osebje, zdravniki, sestre pa za delo zunaj rednega delovnega časa tudi nič ne dobijo za svojo delo ...

IZKORISTI VSAK TRENUTEK

Zelo dobro sodelujejo z Onkološkim inštitutom iz Ljubljane. »Sporočijo mi, kdaj bolnika pošljejo domov. Tako prevzamemo popolno oskrbo: oskrbo bolnika, podpora svojcem, psihološko podporo, tudi na kontrole k onkologu jim ni treba več hoditi, razen če ni kaj presenetljivega. V naši ambulantni tako poskrbimo za do sto bolnikov na leto. Tudi če ga v Ljubljani še vodijo kot pacienta ali hodi na kemoterapijo, pride k nam na prebrizgavanje venske valvule, uvajamo parateralno prehrano, vitaminske infuzije, dajemo tudi infuzije proti bruhanju in druge terapije.« Vsekakor mreža ne bi tako zaživela, če se Mateja Lopuh sama ne bi tako zavzela.

OSKRBA NEOZDRAVLJIVO BOLNIH SE STROKOVNO DELI NA TRI STOPNJE:

- podporna oskrba: sprotno zdravljenje simptomov in morebitnih zapletov že od začetka zdravljenja;
- paliativna (blažilna) oskrba: lajšanje posledic bolezni, pri katerih ni možnosti za ozdravitev, duševna in socialna pomoč bolniku in svojcem;
- terminalna paliativna oskrba: oskrba bolnika v zadnjem tednu življenja, kot je tudi v hospicu.

Poleg paliative redno opravlja svojo službo anesteziologinja v jeseniški bolnišnici, doma ima družino s štirimi otroki. Vse, kar počne zunaj delovnega časa, dela brezplačno, tako kot večina drugih v mreži. »To počnem zato, ker je zame zelo pomembno, da mreža začne delovati. Sčasoma bo mojega dela vedno manj.« In zakaj se ji zdi paliativna oskrba tako pomembna? »Imeli smo bolnike, ki so umrli brez dneva bolniške, pa take, ki so šli s črpalko na morje ... Torej je mogoče bolečino uravnati tako, da lahko živiš in delaš. Zadnja leta smo preveč poveličevali institucije, vse bolne smo pošiljali v bolnišnico, stare v domove upokojencev. Večina bi pa vendarle rada umrla doma.« Sogovornica opozarja še na nekaj: da je treba bolezen sprejeti in izkoristiti čas, ki ti je na voljo.

»Ko se ti zgodi kaj hudega, ko zbolíš, si v prvem trenutku gotovo jezen, češ zakaj se je to zgodilo ravno tebi. Ampak dokler si jezen, ne moreš ozdraveti. Zelo nerada slišim stavek: 'Borim se z rakom.' Dokler se boriš, ne boš ozdravel, moraš se sesuti čisto do konca, da lahko vstaneš. Dokler se boriš, si nekje vmes, boriš se, da ne bi priznal, da si bolan, do takrat pa nimaš možnosti ozdravitve. Bolje je reči: 'Živela je z rakom in preživela.' Bolezen je treba sprejeti, da jo lahko premagaš. Seveda pa se ne smeš predati malodušju. Pa tudi ko zbolíš, to še ni konec.«

Bolniku z rakom navadno reče, da ga je doletela huda bolezen, res huda. »Ampak vseeno nekdo še stoji na vaši strani, ker vam je dal čas. Ni vas povozil avto, vaše življenje se ni čez noč končalo. Še ste dobili čas, dobili ste dneve, mnogo stvari lahko uredite. Izkoristiti to, dajte živeti. Ne doma ležati in čakati, da pride smrt ... To je darilo, ki ste ga dobili, uživajte te dneve, naredite tisto, česar si nikoli niste upali. Če pa si rečeš, da je konec, in čakaš ..., potem tega darila sploh nisi izrabil,« je prepričana Mateja Lopuh.



25 X 25

Društvo za zdravje srca in ožilja Slovenije je decembra lani ustanovilo Nacionalno mrežo nevladnih organizacij (NVO) s področja javnega zdravja, na kratko 25 x 25. Tako so se poimenovali zato, ker je njihov cilj do leta 2025 znižati umrljivost za kroničnimi nenalezljivimi boleznimi kar za 25 odstotkov.

Nevladne organizacije s področja javnega zdravja so namreč eden od stebrov civilne družbe ter kot take opravljajo zelo koristno delo, ki jih državni organi in druge organizacije iz najrazličnejših razlogov le deloma opravljajo ali pa jih sploh ne. Prav zato bi morale imeti nevladne organizacije s področja javnega zdravja večjo veljavo, saj se trudijo zmanjšati zbolevanje za kroničnimi nenalezljivi boleznimi, ozaveščajo javnost, poudarjajo pomen preventive in zgodnjega odkrivanja bolezni, zmanjšujejo neenakost pri zdravljenju in ne nazadnje ponujajo bolnikom tudi neposredno pomoč in podporo.

»Več nas bo, močnejši bomo; in pristojni nas bodo morali slišati in končno tudi upoštevati,« velikokrat reče naša predsednica Mojca Senčar. Sicer pa se je Europa Donna ena izmed prvih tudi priključila tej mreži.

SVIT

Letošnji svetovni dan boja proti raku, 4. februar, je bil posvečen prizadevanjem, da bi se otresli napačnih predstav o raku. Tudi o raku debelega črevesa in danke. Ne pozabimo, da diagnoza rak že zdavnaj ne pomeni več, da je vsega konec, saj so metode zdravljenja vsak dan boljše.

Učinkovite pa so tem bolj, čim prej bolezen odkrijemo. Rak tudi ni redka bolezen, niti ni samo bolezen starejših. Je ena pogostih bolezni, s katerimi se lahko sreča prav vsak. Vsako leto na novo zboli že okoli 12.000 prebivalcev Slovenije, a hkrati je med nami tudi okoli 75.000 ozdravljenih. Res pa je, da najpogosteje zbolijo starejši. Med najpogostejše oblike raka sodi v Sloveniji rak debelega črevesa in danke, ki je zelo zahrbtna bolezen, saj se lahko več let razvija v telesu povsem brez očitnih opozorilnih znakov. Zato je izjemno pomembno testiranje na prikrito kri v blatu, s pomočjo katerega je mogoče odkriti že polipe (to je predrakave spremembe v debelem črevesu) ali pa zelo zgodnje faze raka, ko je bolezen še povsem ozdravljiva. V Sloveniji že od leta 2009 na državni ravni poteka program SVIT, to je državni program presejanja in zgodnjega odkrivanja predrakavih sprememb in raka na debelem črevesu in danki, ki zajema moške in ženske v starosti od 50 do 69 let. K sodelovanju v program so osebno vabljeni vsako drugo leto.

V program SVIT se je lani vključilo 62,3 odstotka povabljenih. To seveda pomeni, da je še zmeraj veliko ljudi, ki vabilo zavržejo in se ne vključijo v program, ki je že mnogim rešil življenje. Najnižji delež vključenih v program SVIT je v severovzhodni Sloveniji, največ povabljenih pa sodeluje v gorenjski in novogoriški zdravstveni regiji. Moški se v program SVIT vključujejo bistveno slabše kot ženske, kar je še posebno skrb zbujajoče zato, ker se rak na debelem

črevesu in danki pri moških pojavlja še pogostejše kot pri ženskah. Svetovni dan boja proti raku je priložnost, da se vsak zamisli o tem, kaj lahko stori za svoje zdravje z bolj zdravim načinom življenja; da prisluhne svojemu telesu in se v primeru, da se pojavijo težave, čim prej posvetuje s svojim izbranim osebnim zdravnikom; predvsem pa, da premaga morebitne predsodke, sodeluje v preventivnih programih za zgodnje odkrivanje raka in tako bolezen prepreči ali vsaj odkrije dovolj zgodaj.

RAZSTAVA

Vera Žagar, ozdravljena od raka dojk, je bila vzgojiteljica v Ljubljani. Po upokojitvi se je preselila v zaselek Podzemelj v Beli krajini in začela slikati. Pred kratkim je imela že svojo tretjo samostojno slikarsko razstavo. V kulturnem domu v Semiču je na ogled postavila kar 33 platen. Likovni kritik Ivo Klinc je zapisal, da Vera Žagar,



čepprav samoukinja, slika nadvse zanimivo. Njena senzibilnost in občutek za lepoto sta ujeta v motivih narave. Vera je zaljubljena v čarobnost reke Kolpe, milino belokranjskih brez in neskončnost neba, kar se odraža v čudovitih impresionističnih podobah na platnu. Slikanje z akrilnimi barvami ji omogoča spontano prelivanje barv in s tem ustvarja mehke, zabrisane, skrivnostne podobe narave. Zelena in modra – v vseh odtenkih – sta njeni najljubši barvi. Oblaki in voda, drevesa in trave, bivanje in minevanje. Trenutki, ujeti v večnost. Vera v slikanju uživa. Slike so njena



FOTO: OSEBNI ARHIV

terapija in čustvena izpoved. Z velikimi potezami na platnu sprošča svojo energijo, ki ji je ne manjka. Bravo, Vera!

FRIDIN ROJSTNI DAN

Rebeka Potočnik iz Slovenske Bistrice, ki krasi tokratno naslovnico Novic Europa Donna, je imela 31 let, ko je zbolela za rakom dojk. Tedaj je imel njen sin Nil deset mesecev, hčerka Izaja pa še ni dopolnila dveh let.

Na svoj dvaintrideseti rojstni dan je bila operirana. Odstranili so ji levo dojko in vse podpazdušne bezgavke. Sledilo je šest kemoterapij in trideset obsevanj, nato še hormonska terapija. Prizna, da je prve dni veliko jokala. Potem se je nenadoma, še sama ne ve, kako in kdaj, odločila, da bo pogumna. Zaradi sebe, otrok, zaradi vseh, ki jo imajo radi. Od trenutka, ko se je odločila za boj, je vedela, da bo raka premagala. Da bo zmagovalka. Da bi preusmerila misli od bolezni, se je znova lotila pravljičice, ki jo je že prej napisala, in ko je prejela kemoterapijo, je svojo pravljičico še sama ilustrirala. Konec minulega leta je s svojo Frido obiskala obolele otroke na Pediatrični kliniki v Ljubljani. Knjigo Fridin rojstni dan je Rebeka Potočnik, po poklicu vzgojiteljica, izdala v samozaložbi. Za takšen pogumen korak se je odločila, ker verjame v moč misli in pozitivno energijo. »Vse to pa daje moja knjižica vsem otrokom do približno desetega leta, ki jim je namenjena. Knjigo, ki stane 10 evrov, je letos ponovno natisnila v veliki nakladi: tisoč izvodov. Kupite jo lahko prek Mladinskega društva Fridina Mišnica, če pišete na elektronski naslov: potocnik.rebeka@gmail.com. Avtorica pravi, da je vesela, da so otroci knjigo vzeli za svojo.



REBEKA JE LANI S SVOJO KNJIGO OBISKALA MALE BOLNIKE NA PEDIATRIČNI KLINIKI V LJUBLJANI.

SKUPŠČINA ED

Spoštovana članica, spoštovani član Europa Donne, vabimo vas na 15. redno letno skupščino, ki bo v sredo, 20. marca 2013, ob 15. uri v Jakopičevi dvorani Zavoda za zdravstveno zavarovanje Slovenije, Miklošičeva 24 v Ljubljani.

DNEVNI RED:

1. Odprtje skupščine.
2. Izvolitev delovnega predsedstva in delovnih teles skupščine.
3. Pozdravni nagovor predstavnika Ministrstva za zdravje RS.
4. Pozdravni nagovor generalne direktorice Onkološkega inštituta Ane Žličar.
5. Kratka predstavitev aktualne zdravstvene problematike generalnega direktorja ZZS Sama Fakina: »Kako do rešitev v zdravstvu?«
6. Poročilo za poslovno leto 2012.
7. Poročilo nadzornega odbora.
8. Razprava o poročilih za poslovno leto 2012.
9. Sklepanje o poročilih za poslovno leto 2012.
10. Delovni program in finančni načrt za poslovno leto 2013.
11. Razprava in sklepanje o delovnem programu in finančnem načrtu za leto 2013.
12. Volitve novih organov združenja.
13. Razno.

DRUŽENJE:

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

Predsednica:
prim. Mojca Senčar, dr. med.



KRALJ VSEH BOLEZNI

Vemo, da bo vsaka tretja ženska in vsak drugi moški, rojen po letu 2000, do svojega 75. leta zbolel za rakom. Vemo tudi, da rak, če je odkrit dovolj zgodaj, ni več smrtna, ampak dobro ozdravljiva bolezen. In končno tudi vemo, da rak ni le ena sama bolezen, ampak jih je zelo veliko. Vsem pa rečemo rak, ker imajo vsi eno skupno značilnost: nenormalno oziroma podivjano rast celic. Indijec Siddhartha Mukherjee, specialist onkolog, raziskovalec, profesor medicine na univerzi Columbia v ZDA, je pred dvema letoma napisal knjigo Kralj vseh bolezni, s podnaslovom Biografija raka, ki je konec minulega leta izšla tudi v Sloveniji pri Založbi Modrijan. V slovenščino jo je imenitno prevedla Lili Potpara.

Kralj vseh bolezni je delo, ki je napisano jasno, jedrnato, deloma tudi napeto in predvsem ves čas zelo razumljivo. Govori o raku skozi zgodovino človeštva in o tem, kako trnova, zapletena in pogosto neverjetna je bila pot do odkritja tega ali onega zdravila zoper to ali ono vrsto raka. Ob tem se avtor dotika tudi čustev in občutij bolnikov, ki imajo raka, svojcev in tudi zdravnikov, ki se jih vsaka smrt, predvsem smrt otroka, zelo dotakne ... Siddhartha Mukherjee nas v svojem več kot 600 strani dolgem delu popelje tudi v svet genetike in ugotavlja, da imajo mnogi raka v sebi zapisanega že ob rojstvu. Pa vendar: pri nekaterih izbruhne, pri drugih ne. K vzniku raka lahko prispevamo tudi sami, če smo: telesno neaktivni, če pretiravamo z alkoholom, kadimo, imamo zelo povišano telesno težo, smo se ali se še preveč sončimo, smo izpostavljeni ionizirajočemu sevanju in nevarnim kemikalijam itd.

Knjiga Kralj vseh bolezni je pravzaprav življenjepiš raka, ki naj bi ga prebrali vsi ljudje, predvsem pa zdravstveni delavci, študentje medicine, pa tudi politiki, da bodo dojeli, da je pot raziskovalcev do pravega zdravila zmeraj dolga in zapletena. Brez raziskav namreč ni novih

odkritij in novega upanja za ozdravitev. Hkrati knjiga govori še o vijugasti in pogosto tudi trnovi poti, ki jo mora prehoditi prav vsak bolnik z rakom.



Knjiga je v tujini naletela na velik odmev, zato ni čudno, da je avtor zanj prejel Pulitzerjevo nagrado. Tisti člani in simpatizerji Europe Donne, ki bi radi knjigo Kralj vseh bolezni kupili marca letos v Modrijanovi knjigarni na Trubarjevi 27 v Ljubljani, jo lahko dobijo s popustom. Namesto da bi zanj odšteli 39,50 evra, bo treba zanj plačati 20 odstotkov manj: 31,60 evra. Knjigo lahko v

tem času naročite tudi, če pokličete na brezplačno telefonsko številko 080 23 64. Če vam bodo knjigo poslali po pošti, boste morali plačati tudi poštno stroške.



MED ZNAKE RAKA SODITA TUDI NEOBIČAJNA UTRUJENOST IN UPADANJE TELESNE ZMOGLJIVOSTI.

ZNAKI RAKA

Pri večini rakov se bolezenski znaki ali bolečine navadno pojavijo šele takrat, ko je bolezen že precej napredovala. Simptomi zgodnjega raka so praviloma blagi in neznačilni, zato jih pogosto pripišemo kateri drugi, manj nevarni bolezni.

Na možnost, da lahko gre za raka, je treba pomisliti ob pojavu katerega od naslednjih opozorilnih znakov:

- neobičajna utrujenost,
- nepojasnjeno upadanje telesnih zmogljivosti,
- spremembe pri odvajanju vode in blata,
- rana, ki se ne celi,
- neobičajna krvavitev,
- zatrdlina v dojkah ali katerem koli drugem delu telesa,
- težave pri požiranju,
- opazna sprememba kožne bradavice ali pigmentnega znamenja,
- dražec kašelj ali hripavost itd.

Če pri sebi opazite nenavadne znake ali spremembe, se o tem posvetujte s svojim zdravnikom! Če bo rak diagnosticiran zgodaj, je možnost za to, da bo bolezen premagana, bistveno večja!



MOJCA SENČAR IN SVETOŽAR RASPOPOVIČ

DELOVNO DRUŽENJE UPRAVNEGA ODBORA

Lastnik Gostilne As v Ljubljani, g. Svetožar Raspopovič, je januarja letos povabil upravni odbor Europe Donne na prijetno in ustvarjalno druženje. Na tak način je pokazal, da občuduje in spoštuje vse bolnice in ozdravljenke z rakom dojk ter podpira program našega združenja.



REPUBLIKA SLOVENIJA
MINISTRSTVO ZA ZDRAVJE





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 2013 znaša 10 evrov.

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



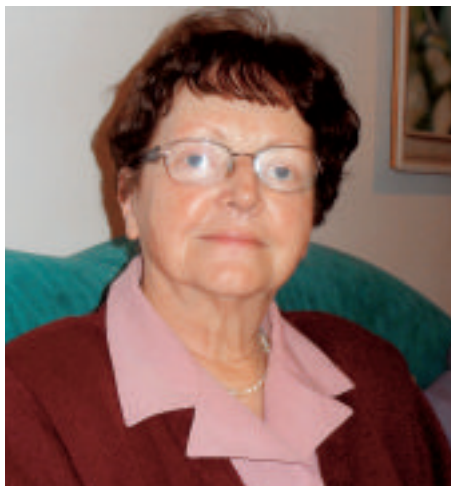




VESELA SEM, DA MOJ RAK NI DEDEN

Piše in foto: Maja Korošak

MARTINA SEDEJ JE UPOKOJENA PREDMETNA UČITELJICA SLOVENŠČINE. PRED TREMI LETI JE BILA OPERIRANA ZA RAKOM DOJK. KOT SAMA PRAVI, ŠE DANES NE MISLI, DA JE ZBOLELA, AMPAK MENI, DA JE DOBILA LE DIAGNOZO. »IMAM DIAGNOZO RAK, A ŽIVIM TAKO, KOT DA RAKA NE BI IMELA.«



MARTINA SEDEJ: »RAK DOJK JE BIL ZAME LE PREIZKUŠNJA, KI ME JE NAREDILA ZRELEJŠO, SPREJMLJIVEJŠO, V MOJE ŽIVLJENJE JE PRINESLA NEKAJ DOBREGA.«

Redno je hodila na rentgensko slikanje dojk z napotnico. Leta 2009 se ji je zazdelo, da ima pod eno pazduho nekaj več tkiva kot pod drugo. Zatrđlin pa ni bilo. Zdravnica ni ničesar zaznala, čeprav jo je zelo natančno pregledovala. Videla pa je, da jo skrbi in da ni prepričana, ali je vse v redu. Zato sta njene rentgenske posnetke dojk natančno pregledali še dve radiologinji in obe sta ugotovili, da se ne vidi nič sumljivega. »To me je pomirilo in novoletne praznike sem preživela dobro razpoložena.« Takoj po novem letu pa so jo poklicali, da naj pride ponovno na mamografijo. Po tistem so ji naredili še biopsijo. »V nekaj dneh sem dobila klic, naj pridem na pogovor z zdravnico. Vedela sem, zakaj. Čudilo me je, da sem v sebi tako mirna. Morda sem bila takšna, ker sem bila zadovoljna s svojim lepim življenjem, hkrati pa sem vedela, da nihče ne živi večno,« pripoveduje.

»Bila sem spravljena s svojo usodo. Bolelo me je le to, da imam dve hčerki in dve vnukinji, in sem si očitala, da sem to bolezen prinesla v družino.« Pozneje ji je internistka zagotovila, da njen rak ni te vrste, da na srečo ni deden. Ko je prišla na tisti prvi pogovor z zdravnico, ji je ta rekla le to: »Ja, gospa, rak je.« Potem jo je vprašala, ali si želi, da bi jo operiral kakšen določen kirurg.

Ker je pred tem brala imeniten intervju z dr. Janezom Žgajnarjem, se ji je zdelo, da bo prav on najboljši kirurg zanjo. Pred tem pa se je pogovorila še z dr. Mojco Senčar, njeno številkco je imela spravljeno že dalj časa. Še sama ne ve, zakaj. Kot da bi slutila, da bo zbolela.

Navado ima namreč, da shranjuje podatke, za katere meni, da bi ji pozneje kdaj lahko prišli prav ali da bi z njimi lahko komu kaj pomagala. »Prepričana sem, da se mi v življenju pojavijo prave stvari ob pravem času: ko je treba, mi tisto pride naproti.« Senčarjeva jo je namreč zelo opogumila in ji je dala nekaj koristnih in uporabnih napotkov.

Ta filozofija sprejemanja je v njej bivala že kar nekaj let: sprejmi, kar te doleti, na kar naletiš v življenju. Sprejmi. Čutila je seveda, da gre pri tem za proces, ki se ga uči. A kadar koli ji je uspelo tako ravnati, ji je bilo v življenju veliko lepše in vse se je gladko izteklo.

Ko je prišla v bolnišnico, je bil petek.

»Nekateri pravijo, da je petek slab začetek, jaz pa rečem, da je petek dober konec.

Prišla sem v sobo, v kateri sta bili že neka gospa in mlado, zares lepo dekle, študentka.

Vedenje te študentke je bilo spodbudno zame, bila je neverjetno dejavna. S seboj je prinesla prenosni računalnik in ves čas je delala. Zdravstveno osebje je kar naprej nekaj spraševala. Tako tudi, kdaj bo lahko šla še ven na sprehod, kdaj se mora vrniti, bila je povsem sproščena, organizirana, kot da je operacija, ki je pred njo, le neka kratkotrajna motnja v njenem življenju. Ona druga pa je bila povsem preprosta ženska, s katero sva se čudovito pogovarjali, in tisto popoldne z njima je bilo zame prav navdihujoče.« Naslednji dan se je zbudila v sobi za intenzivno nego, počutila se je zelo dobro, nič je ni bolelo. Osebe je bilo odlično,

sestra v sobi jo je navdajala z neskončnim mirom in tehnik ji je povedal veliko koristnih informacij, ki so ji takrat in pozneje pomagale. Telovadbe, ki so ji jo naročili, pa se je dosledno držala, saj je že prej od znanke izvedela, kako zelo pomembno je to. Dobila je

»OSEBJE ONKOLOŠKEGA INŠTITUTA JE BILO ODLIČNO, SESTRA V SOBI ME JE NAVDAJALA Z NESKONČNIM MIROM IN TEHNIK MI JE PODAL VELIKO KORISTNIH INFORMACIJ, KI SO MI TAKRAT IN POZNEJE ZELO KORISTILE IN POMAGALE.«

tudi nadaljnja navodila in informacije o tem, kaj jo še čaka: kemoterapija, biološka terapija in obsevanje. Kemoterapijo je dobro prestala. Pred tem je stopila še do homeopatinje dr. Špele Peternej iz Škofje Loke in prepričana je, da ji je tudi tretma pri njej omilil oziroma povsem preprečil slabosti. Domači so jo podpirali. Hči se je takrat odločila, da bo kuhala tudi za njiju z možem, in tudi mož ji je bil nenehno v oporo in pomoč. Ko je hodila na vse tiste terapije, je spoznavala same čudovite ljudi. Ena stvar se ji zdi pa še vedno težka: piti dovolj vode. »Pravijo, da naj bi je spili liter in pol do dva litra na dan, lahko tudi več. Izvedela sem tudi, da jo je treba piti po požirkih ves dan, ne velikih količin naenkrat, kot sem prej zmotno mislila. Saj na tak način le obremenimo ledvice, telo pa je ravno tako dehidrirano,« pripoveduje o tem, kaj vse novega je izvedela in česa vsega se je naučila. Sicer pa je rak dojk zanjo le preizkušnja, ki jo je naredila zrelejšo, sprejmljivejšo, v njeno življenje je prinesla nekaj dobrega. Zelo ji je pomagalo to, da je o tem spregovorila, da se ni zapirala vase in držala stvari v sebi. To je zaznala tudi pri drugih bolnikih. Srečevala je takšne, ki so jo krepili v njenem optimizmu in pozitivni naravnosti. In tako je še danes.



RAKA DOJK MI JE ODKRILA DORA

Piše: Alenka Steindl, foto: osebni arhiv

»PRED DVEMA LETOMA, RAVNO PO PRAZNOVANJU SVOJE PETDESETLETNICE, SEM DOBILA VABILO NA PRESEJALNI PROGRAM ZA ZGODNJE ODKRIVANJE RAKA DOJK DORA, KI SO GA TAKRAT IZVAJALI V MOBILNI ENOTI V TRBOVLJAH. KOT ŽE DVAKRAT PREJ SEM SE VABILU ODZVALA BREZSKRBNO, POPOLNOMA NEOBREMENJENO. POVEDALI SO MI, DA ME BODO V PRIMERU, DA BI BILO KAJ NAROBE ALI NEJASNO, POKLICALI PO TELEFONU IN ME POVABILI NA PONOVI PREGLED.«

Tako je začela svojo pripoved zdaj dvainpetdesetletna Gordana Bojkić, ki je kot delovna inštruktorica zaposlena v Varstveno-delovnem centru Zagorje ob Savi. Dva dni po mamografiji je res prejela telefonski klic, naj se oglasi na ponovni pregled na Onkološkem inštitutu v Ljubljani, pri dr. Kadivcu. »Skrbelo me je, ampak še vedno sem mislila, da se meni pač ne more pripetiti kaj tako hudega, kot je rak dojk. Upala sem, da je kaj drugega, kaj nenevarnega,« pripoveduje. Ponovno so ji opravili mamografijo, ultrazvok dojk in punkcijo ter jo naročili čez dva tedna, ko bodo znani izvidi.

Ko se je čez štirinajst dni zglasila na Onkološkem inštitutu, je že po resnem obrazu zdravnika onkologa sklepala, da je nekaj zelo narobe. Povedal ji je, da so izvidi pokazali raka in da je tumor v levi dojki velik en centimeter. Napotil jo je na pogovor h kirurgu dr. Snoju, kamor jo je pospremil mož. Bila je tako pretresena in prestrašena, da sploh ni znala vprašati, kaj jo čaka, kaj lahko pričakuje. Mož je kirurga vprašal, kakšne vrste raka ima in kaj diagnoza pomeni oziroma kolikšna je možnost ozdravitve. Odgovor je bil, da ima invazivno-duktralni karcinom dojk in po sedanjih izkušnjah je najmanj 90-odstotna možnost ozdravitve. Slaba dva meseca po petdesetem rojstnem dnevu so jo operirali. Odstranili so ji tumor in potrdili, da bezgavke niso prizadete. Po operaciji so ji predpisali 30 obsevanj in ji določili hormonsko terapijo, ki traja pet let. Dva meseca po obsevanjih so jo napotili še na dvotedensko okrevanje v zdravilišče na Dobrni. Zdaj vsakih šest mesecev hodi na kontrolne preglede in doslej kaže vse dobro. »Bolezen me ne bremeni več, le kontrole me še spomnijo nanjo. Pustila sem jo za sabo, vrgla za hrbet, kot temu rečemo. Jemljem jo kot

del življenja, kot izkušnjo, ki sem jo dobro prestala,« pravi. Gordana Bojkić je poročena in ima dva odrasla otroka, sina in hčer. Oba sta se že osamosvojila, sta zaposlena in ob delu študirata. Z možem zdaj živita sama v stanovanju, z otrokoma pa se videvata skoraj vsak dan. Gordana je doma iz Dalmacije, iz vasi med Kninom in Biogradom na moru. Tam živi njena mama, ki pri osemdesetih še sama skrbi zase in za domačijo. Z možem jo obiščeta skoraj vsak mesec in Gordana se vedno vnaprej veseli snidenja in domačega okolja, kjer se vsakokrat napolni z novo energijo. Ima tudi sestrī, ena živi na Reki, druga v Vojvodini. Obiskujejo se in se lepo razumejo.

Kot delovna inštruktorica je Gordana zaposlena v Varstveno-delovnem centru Zagorje ob Savi že enaindvajset let. Tam skrbi za odrasle s posebnimi potrebami. »Moja družina in moja služba sta mi v življenju najljubši. Osrečujeta me. Ni bilo težko premagati najtežjih preizkušenj, ker so bili ob meni ljubeči družinski člani in kolegi ter prijatelji iz službe, ki so mi pomagali in me spodbujali. Z njihovo podporo sem verjela, da zmorem. Nikoli tudi ne bom pozabila, kako so se me razveselili naši oskrbovanci, ko sem se po osmih mesecih bolniškega dopusta vrnila na delo.«



GORDANA BOJKIĆ: »NE ŽIVIM V PRETEKLOSTI, NE OBREMENJUJEM SE S PRIHODNOSTJO. POMEMBEN JE DANAŠNJI DAN, ZATO GA ŽIVIM.«

O svoji bolezni se je veliko pogovarjala, tako z domačimi kot s prijatelji in znanci, nikomur je ni prikrivala. Zdi se ji, da je tako edino prav. »Če se do bolezni obnašaš pozitivno, jo boš gotovo premagal. Če pa jo dojemaš kot nekaj slabega, negativnega, se ti slabo piše,« pravi.

Že pred boleznijo se je trudila prehranjevati in nasploh živeti zdravo, tako tudi nadaljuje. Le prehranska dopolnila so ji zdravniki odsvetovali, ker bi lahko s predpisano hormonsko terapijo škodljivo učinkovala. Vsak dan hodi najmanj eno uro, najmanj dvakrat na teden gre telovadit. Veseli se vsakega novega dne, ko dela z ljudmi s posebnimi potrebami, ki ji vračajo najmanj toliko, kot jim sama ponuja, morda celo več. Vse, kar naredi zanje, sprejemajo zelo

hvaležno. To ji daje moč in zavest, da dela nekaj pravega, dobrega. Sanja o vnučkih, ki jih bo, tako upa, nekoč imela in jih razvajala. Veseli se tudi, da bo mož, ki je invalid tretje kategorije, končno dočkal upokojitev, do katere mu manjkata le še dve leti.

Med sprehodi se ji večkrat utrne kakšna lepa, spodbudna misel, ki jo potem zapiše. Za bralke in bralce Novic Europa Donna je izbrala naslednje: »V življenju se zgodijo tudi stvari, ki nas hudo preizkušajo, a vendar imajo svoj smisel. Če ste se znašli popolnoma na tleh, pomislite, da je to le še ena priložnost, da se ponovno odrinete visoko med zvezde. Kljub križem in težavam ostanite optimistični in upajte, kajti sonce sije za vse nas, tudi za vas in vam.«



RAK NI VEČ BAVBAV

Piše in foto: Neva Železnik

ALENKA GREINER, CVETLIČARKA V POKOJU IZ MARIBORA, IN NJENA HČERKA SIMONA ŠKROBAR, DIPLOMIRANA INŽENIRKA RADIOLOGIJE NA ONKOLOŠKEM INŠTITUTU V LJUBLJANI, STA OBE ZBOLELI ZA RAKOM DOJK.



SIMONA ŠKROBAR IN ALENKA GREINER, HČERKA IN MAMA, KI STA OBE ZBOLELI ZA RAKOM DOJK.

Z njima sem se pogovarjala konec minulega leta, ko je Europa Donna v Portorožu pripravila seminar za bolnice in ozdravljence. Alenka je zbolela leta 1998, ko je njena hčerka obiskovala prvi letnik gimnazije, danes 31-letno Simono pa so operirali v drugi polovici lanskega leta. Tedaj je bila za njo šele prva kemoterapija. Njeni dolgi črni lasje so, kot lahko vidite na fotografiji, še speti v čop, a pravi, da bo zaradi kemoterapije kmalu brez las, saj ji izpadajo v šopih.

MAMA ALENKA

Ko je zbolela, je imela 45 let in dva odrasčajoča otroka: sina Bora in hčerko Simono. »Obema sem povedala, da imam raka. Simona je bila tedaj najstnica in na srečo je imela veliko dela s sabo, zato je moja bolezen ni preveč prizadela.«

ODKAR SE JE ZAČELO ZDRAVLJENJE, RAZMIŠLJA SAMO ŠE O ŽIVLJENJU, KI JE PRED NJO.

mi tega nista hotela pokazati. Hkrati sta mislila, da tisto, kar ne veš, ne boli. Prepričana sem tudi, da sta mojo bolezen premlevala predvsem navznoter, navzven pa sta bila videti pogumna, kar me je pomirjalo.« Zaupa mi, da je bila z zdravljenjem v Mariboru zelo zadovoljna, čeprav so jo kemoterapije izmučile. To, da je izgubila vse lase, je ni preveč pretreslo. Poudari tudi, da je z rekonstrukcijo leve dojke, ki so ji jo naredili eno leto po operaciji – kot prvi v štajerski prestolnici – zelo zadovoljna. Potem je nekaj let zelo lepo živela. Pred štirimi leti pa jo je rak ponovno presenetil. Takrat rak mandlja.

Spet so jo operirali. »Na srečo niso bili potrebni ne kemoterapije ne obsevanja.« Ne z rakom dojke ne z rakom mandlja se ni preveč obremenjevala. »Rak že dolgo ni več bavbav, in kar je najpomembnejše: vedela sem, da velika večina bolnikov z rakom preživi.« Prizna pa, da je bila, ko so ji povedali za diagnozo, sprva jezna na ves svet. Le zakaj jaz, se je spraševala. Tudi z jokala se je. Hitro pa si je obrisala solze in se odločila, da se bo borila in da bo zmagala. To se je obakrat tudi zgodilo.

SIMONA

Tumor v levi dojki si je sama zatipala. Kot vse bolnice njenih let je šla najprej na ultrazvok, potem na biopsijo, in ko so potrdili, da je njena 0,8 centimetra velika bulica rakasta, je bila na vrsti operacija. »Na srečo je bil moj majhen tumor na takem mestu, da sem ga zlahka zatipala. To mi je rešilo življenje,« pravi Simona, ki se raka ne boji. Tudi zato ne, ker dela na Onkološkem inštitutu, prav pri DORI. Dobro ve, da ga zna sodobna medicina ozdraviti, če je le odkrit dovolj zgodaj. Pri njej je bilo tako. »To bolezen sem sprejela, kot bi katero drugo, recimo revmo, diabetes itd. Vem tudi, da lahko celo bolnice z metastazami kakovostno živijo tudi deset, dvajset in še več let,« začne pogumno, a vendarle prizna, da jo je čisto malo sesulo in da je kakšen dan ali dva razmišljala tudi o smrti. Odkar se je začelo zdravljenje, pa razmišlja samo še o življenju, ki je pred njo.

Ker še nima otrok, si je dala zamrzniti svoja jajčeca in tudi tkivo jajčnikov, saj je tako več možnosti, da bo zanosila s pomočjo umetne oploditve. »Za mano je prva kemoterapija, ki niti ni bila huda. Samo dvakrat sem bruhalo. Še pet jih imam pred seboj in potem pridejo na vrsto še obsevanja,« nam zaupa. Lase še ima, a ve, da ji bodo izpadli. S tem se ne ukvarja preveč, ker je pač bistveno, da premaga raka. Za zmeraj. »Veliko mi pomeni podpora okolice,« pravi Simona, ki je prepričana, da ji bo ta sicer kruta življenjska izkušnja pomagala biti še bolj skrbna radiologinja. Mati in hči pa obe skupaj pravita, da sta srečni, zadovoljni sami s sabo in zato tudi z drugimi ter da radostno gledata v prihodnost.



POROKA MED KEMOTERAPIJO

Besedilo: Anita Žmahar in foto: Gal Jakič, Jure Makovec, osebni arhiv



POROČNI DAN NINE IN GALA JE BIL POPOLN. JESENI GREŠTA NA POROČNO POTOVANJE V ZDA, NA ZNAMENITO ROUTE 66. IN POČELA BOSTA SAME NORE STVARI.

POZITIVNO RAZMIŠLJANJE JE V ŽIVLJENJU VELIKA PREDNOST. DOBRODOŠLO, TAKO REKOČ NUJNO JE ZLASTI OB TEŽKIH PREIZKUŠNJAH, KOT JE BOLEZEN. A TOLIKŠNA MERA OPTIMIZMA, POZITIVNE ENERGIJE IN NEIZMERNEGA VESELJA DO ŽIVLJENJA, KOT KIPI IZ NINE WABRA JAKIČ, JE SKORAJ OSUPLJIVA. ŠE POSEBNO, KO PRIPOVEDUJE, DA SE JE PRED TREMI LETI PRAVZAPRAV VNOVIČ RODILA PO HUDI PROMETNI NESREČI, SE NAVADILA ŽIVETI Z INVALIDSKIM VOZIČKOM IN SE SPOPADLA ŠE Z RAKOM. AMPAK VMES SE JE ZGODILA TUDI LEPA LJUBEZENSKA ZGODBA ...

»Zagotovo imam veliko optimizma prirojenega, ker imam take ljudi okoli sebe, nekaj pa tudi pridobljenega skozi vse to, kar se je dogajalo. Mogoče sem tudi zato lažje prenašala vse skupaj, ker se preprosto nisem hotela ubadati s tem, kako sem uboga. Enostavno vzameš to v zakup, zdaj je sicer grozno, ampak potem me čaka nekaj lepih stvari,« pravi Nina, ki je med zdravljenjem pisala dnevnik. »Fantazirala sem, kaj vse bom počela, česar nisem mogla takrat, ko sem se slabo počutila. To mi je dajalo energijo.« Med pogovorom je ob njej ves čas kuža Lego, njen čuvaj, prijatelj in rešitelj. Naučili so ga, da Nini pobere, kar ji pade na tla. »Neverjetno, kako začuti moje razpoloženje. Sicer je zelo živahen kuža, ko pa sem bila med kemoterapijo utrujena, je prišel k meni, se mi ulegel čez noge, dal glavo na trebuh in sva se cartala.«

Nič čudnega, da je kuža tako zaščitniški, saj je bil z njo v avtomobilu tisto majsko noč pred tremi leti, ko se je zgodila usodna nesreča na štajerski avtocesti. Vrglo ga je iz avta in je tekel k najbližji hiši, lajal na vse pretege in tako opozoril stanovalce, da so poklicali reševalce, ki so morali Nino oživljati. Okrevanje je bilo naporno, saj je imela hude poškodbe vratnih vretenc in notranjih organov. V celjski bolnišnici je bila tri mesece, potem pa še pol leta na rehabilitaciji v Univerzitetnem rehabilitacijskem centru Soča v Ljubljani. Iz tako hude situacije se prav dobro izvlekla. »Prognosa je bila najprej veliko slabša, kot se je potem izkazalo. Kaže, da sta bili zavzetost zdravnikov in v končni fazi tudi moja zavzetost, da želim živeti, zmagovalna kombinacija,« pravi Nina, ki se nesreče ne spomni, pa tudi prvi tedni v bolnišnici so »bolj v megli«. Zato pa se je v Soči toliko bolj trudila, da bi se naučila živeti, kolikor je le mogoče, samostojno življenje.





Pred nesrečo je bila novinarka, delala je na radiu, vodila prireditve. Vedno je bila v pogonu, med ljudmi. Kako je bila priljubljena, se je pokazalo v humanitarnih akcijah, ki so jih nekdanji sodelavci in prijatelji pripravili po nesreči in tako zbirali sredstva za prilagoditev stanovanja.

V SLUŽBO NA VOZIČKU

Še med rehabilitacijo je šla na pogovor za službo – in jo dobila. In to brez poznanstev. »Zame je bila to res velika zmaga.« In ne le to, v Soči je spoznala Gala, zaljubila sta se in se septembra lani poročila. Tudi on je na invalidskem vozičku, končuje študij na fakulteti za šport, predvsem pa je odličen športnik, na paraolimpijskih igrah tekmuje v smučanju na monoskiju. Živita v svojem stanovanju v družinski hiši Wabrovih, tako da jim Ninini starši po potrebi priskočijo na pomoč, sicer pa se dobro znajdetata sama. Gal je bil pravzaprav tisti, ki ji je odkril bulico v pod pazduhi.

»Takoj je rekel, da to ni v redu, da moram k zdravniku. Jaz pa sem se upirala. Priznam pa, da sem po tem vsak večer tipala tisto mesto in mi ni bilo čisto vseeno. Vedela sem, da bi si morala samopregledovati dojke, ampak sem si vedno rekla, da nočem tega početi, ker če bom kaj zatipala, bom samo panična, raje ne vem. To je seveda velika napaka.« Potem jo je Gal brez njene vednosti naročil pri kirurgu. Izrezali so ji bulico in tudi zdravnikom se ni zdelo, da bi šlo za kaj nevarnega, prej za kako zamašeno žlezo. Pa se je izkazalo, da bulica ni nedolžna. Na srečo pa je bil rak ozdravljiv, saj so ga odkrili še zelo na začetku. »Moram reči, da sem vso to izkušnjo jemala kar preveč lahkotno. Nič me ni bilo strah, popolnoma sem zaupala zdravnikom. Najbolj hudo pa mi je bilo, da je morala moja mama vse to podoživljati. Imela je namreč raka dojk, in to kar dvakrat. Prvič je bila celo mlajša, kot sem jaz zdaj, in natančno je vedela, skozi kaj je šla in kaj čaka mene. Če bi le lahko, bi ji to breme odvzela. Že po nesreči je bilo za starše težko obdobje, zdaj pa še to. Zdi se mi, da sem kriva za kar nekaj njihovih sivih las,« pove iskreno.

Ob tem se spomni, da je že pred nesrečo, ko je bila v začetku tridesetih let, prosila ginekologinjo, da bi jo poslala na mamografijo. »Povedala sem zdravnici, da sem rizična, vendar je šla pogledat v priročnik in rekla, da sem premlada in mi mamografija še ne pripada ter da delam paniko po nepotrebnem. Saj takrat še ne

bi nič našli, ampak verjetno bi hodila redno na preglede.«

POROKA PISANIH BARV

Po nadaljnjih preiskavah so Nini odstranili vse bezgavke v levi pazduhi, saj se je izkazalo, da sta dve pozitivni. Potem je sledilo »standardno« zdravljenje. »Imela sem trideset obsevanj, v primerjavi s kemoterapijo je to pesmica,« se nasmeje.

»Ekipa je bila krasna, vedno smo se zabavali, bili smo zelo pozitivni. O kemoterapiji pa sem se trudila čim manj brati, nisem hotela slišati, kako se drugi počutijo, sploh se nisem hotela pozanimati, kakšni bodo stranski učinki – ker sem si predstavljala, da bom zagotovo vse to, kar bom prebrala, imela tudi sama. No, saj se da prestat, samo kar naprej mi je bilo slabo. Nisem bruhala, so me pa grozno motili vonji, celo cigarete so mi nekaj časa smrdele. Pojedla sem na tone pire krompirja, nič drugega mi ni prišlo, le včasih še mlečni riž.« Ob tem je uživala le še matični mleček in pesin sok, da bi si dvignila odpornost in izboljšala kri. Septembra, ravno pred zadnjimi tremi najhujšimi cikli kemoterapije, ko se je še kolikor toliko dobro počutila, sta se z Galom poročila. Najbrž ni veliko nevest, ki bi se poročile med zdravljenjem raka, in sprva je Nino skrbelo, kako se bo izšlo. A odločila se je, da poroke ne bosta prestavila, in prav priprave na ta veliki dogodek so jo »držale pokonci«. »Ko so mi začeli izpadati lasje, sem si najbolj želela, da bi trepalnice in obrvi zdržale do poroke. Kar naprej sem spraševala sestre, ki so me tolažile, da ni nujno, da vse izpade. Na poroki sem bila čisto brez las, obrvi in trepalnice pa sem še imela, nato pa so množično izpadle,« v smehu pove Nina. Njun poročni dan je bil popoln, a čez dva dni je morala ponovno na kemoterapijo.

ŽUR ZA BRITJE GLAVE

Izguba las je bil najhujši preizkus za njeno psiho, pravi Nina. »Ni me šokiralo to, da bom brez las, čeprav sem imela prej goste in valovite lase. Psihološko je najbolj grozen prizor, ko se zjutraj zbudiš in je postelja polna las. Zato sem se postrigla čisto na kratko, iz tega je nastal cel žur. Povabila sem nekaj prijateljic in na vrtu smo imele obredno striženje. Nekajkrat sem se pogledala v ogledalo in sem si bila čisto všeč s tako kratko frizuro. Res pa mi je moral pozneje mož pobriti glavo. Zdaj imam rada vsako kocino na telesu,« spet obrne pogovor na šalo. Pa vendar so bili kdaj tudi težki trenutki.

»Stisnilo pa me je,« prizna Nina, »kako veliko žensk, ki sem jih srečala na onkologiji, je bilo povratnic. Tega sem se zbal. 'Zborbala' sem nesrečo, 'zborbala' sem raka, vem, da se zmorem boriti. Ampak zdaj hočem narediti piko in živeti naprej. Ko pa sem srečevala ženske, ki se jim je rak spet pojavil, sem začela razmišljati: 'Kaj če le ni konec?' Zdaj čakam na rezultate genske analize, ne vem pa še, kaj bom naredila, če se izkaže, da je bil rak genetsko pogojen. Mislim pa si, da če je že bolezen v družini, tli nekje v tebi, potem pa so drugi dejavniki odločilni, ali se razvije ali se ne. Pri meni je bil verjetno največji dejavnik stres. Nesreča in vse



NINA WABRA, UNIV. DIPL. NOVINARKA, JE BILA PRED PROMETNO NESREČO MODERATORICA NA ŠTEVILNIH PRIREDITVAH, ORGANIZATORICA PRIREDITEV V HOTELU IN IGRALNICI KONGO, RADIJSKA VODITELJICA ZELENEGA VALA, RADIA EKSPRES IN KANDIDATKA ZA VODENJE PROGRAMA NA RADIU 1.

dogajanje po njej sta zagotovo pripeljala do tega, da se mi je rak razvil.« Sicer se Nina ne pogloblja v razloge, zakaj se je vse to zgodilo: nesreča, potem še rak ... »Verjamem v to, da smo ljudje navajeni živeti v neki coni udobja in da ko je čas za spremembe, mi pa še vedno trmoglavo lezemo po istih tirnicah, potem pač življenje poskrbi za to, da se nekaj spremeni. Enim da lažjo šolo, drugim precej težko ... Ampak jaz zase vem, da sem se že po nesreči, pa verjetno tudi po tej izkušnji z rakom, zelo spremenila. Veliko raje živim, cenim tiste stvari, ki dejansko kaj pomenijo, bolj jih opazim. Recimo, veliko bolj sem se povezala z družino in prijatelji.



NINA JE NA DOBRODELNEM KONCERTU, KJER SO ZBIRALI DENAR ZANJO, SAJ JE ŽIVLJENJE INVALIDOV ZELO DRAGO, REKLA, DA ČE NE BI IMELA PROMETNE NESREČE, SPLOH NE BI VEDELA, DA JO OBKROŽA TOLIKO ČUDOVITIH IN ENKRATNIH LJUDI. PRAV NJIHOVA DOBROTA JO JE NAJBOLJ PRESENETILA IN DRŽALA POKONCI. ZDAJ VE, DA SO SAMO DOBROTA, PRIJAZNOST, LJUBEZNIVOST IN LJUBEZEN VREDNOTE, KI V ŽIVLJENJU NEKAJ ŠTEJEJO.

Prej je življenje kar nekako teklo mimo mene, prehitro sem živela, vse sem naredila za službo, nisem znala uživati v življenju. Mogoče je bila ta šola potrebna, malo kruta sicer, ampak ... Do zdaj se je moralo v mojem življenju vse narediti z razlogom, da sem prišla do sem, kjer sem zdaj. Zdaj sem srečna in zadovoljna. Verjamem, da se bo sčasoma pokazalo, za kaj je bila dobra tudi izkušnja z rakom.«

ŽIVIM BOLJ POLNO

Po nesreči uživa življenje »na polno«, kot reče. Začela je trenirati ples, pred kratkim

se je pridružila tudi dramski skupini, v kateri so vsi na vozičkih. »Kar malo hecno je, da sem prej vse življenje govorila, da če bi se še enkrat rodila, bi plesala. No, dejansko sem se še enkrat rodila.« Pleše v Plesnem klubu Zebra, kjer so pari v dveh kombinacijah, oba plesalca na vozičku ali eden na vozičku in drugi hodeči. »Ples je tako lep, da vozička skoraj ne opaziš. Manjka pa nam hodečih plesalcev, tako da bi bili veseli, če se nam kdo pridruži,« izkoristi priložnost za vabilo.

ZAUPAJ SVOJIM ROKAM

Drage ženske! Za 8. marec, mednarodni dan žensk, se ponovno spomnimo, da smo same odgovorne za svoje zdravje. V pomoč vam poklanjamo aplikacijo za pametne telefone Breast test. Aplikacija Breast test s preprostimi navodili in slikovnim gradivom predstavlja pravilen postopek samopregledovanja dojk in nas vsak mesec z opomnikom spomni na pregledovanje. Redno in pravilno samopregledovanje dojk je pomembno za zgodnje odkrivanje sprememb dojk, tudi rakavih. Vsaka ženska bi morala že v mladosti začeti samopregledovanje in tako spoznati svoje dojke. Do menopavze naj bo to reden pregled vsak sedmi do deseti dan po začetku menstruacije, pozneje pa na izbrani dan v mesecu. Zaupaj svojim rokam in si pri skrbi za svoje zdravje pomagaj z aplikacijo za pametni telefon, ki so jo farmacevtsko podjetje Roche, spletni portal Med.Over.Net in Europa Donna razvili in predstavili minulo leto v okviru rožnatega oktobra. Čestitke vsem ženskam ob mednarodnem dnevu žensk!

Hodijo tudi na tekmovanja, saj je ples na vozičkih športna disciplina, v drugih evropskih državah zelo razvita in priljubljena, kmalu naj bi bila tudi ena od tekmovalnih disciplin na paraolimpijskih igrah.

BITI INVALID

Z Galom pa sta si zadala še eno poslanstvo. »Rada bi spremenila mišljenje o invalidih. Ljudje ne vedo, kako naj se odzovejo, ko srečajo invalida. Pa saj se tudi do bolnikov z rakom vedemo, kot da bi bil rak nalezljiv. Verjamem, da je zadnja stvar, na katero nekdo pomisli, ko vidi invalida, da lahko pleše ali se ukvarja s športom. Vsak najprej pomisli na to, česa človek na vozičku ne zmore, kar je narobe. Oba se trudiva, da se v glavah premaknejo stvari.« Potem še energično doda: »Do invalidov se vedite normalno, kot do vsakega drugega! Če me srečate na vozičku, me pogledjte, nasmehnite se mi, lahko me kaj vprašate. Ne maramo pomilovalnih pogledov, ne maramo, da nam kdo pomaga, ne da bi vprašal, ali pomoč sploh potrebujemo. Rada bi pokazala ljudem, kako živimo, in mogoče bodo le začeli drugače gledati na nas, ki se peljemo skozi življenje. Invalidi lahko počnemo čisto vse, samo majčkeno drugače in z več iznajdljivosti.«



ZAUPAJ
SVOJIM
ROKAM
...

Ob vašem prazniku vam voščimo in vas vabimo, da si podarite inovativno aplikacijo za mobilne telefone, ki s preprostimi navodili in slikovnimi gradivi pomaga pri pravilnem postopku samopregledovanja dojk ter vsak mesec z opomnikom spomni na redno pregledovanje.

Poskenirajte QR
kodo in si naložite
aplikacijo





URŠKA ŽOLNIR,
JUDOISTKA,
ZLATA
OLIMPIJKA,
SLOVENKA
LETA 2012. ČE
SE POČUTIM
SLABO IN ME
ZAJAME
MALODUŠJE,
KAR SE REDKO
ZGODI, ZMERAJ
ZAČNEM MIGATI, SE UKVARJATI S ŠPORTOM.
ŠPORT JE MOJ NAČIN ŽIVLJENJA. VSAK DAN SE
MORAM UKVARJATI Z NJIM IN TAKRAT
NAREDIM TUDI NEKAJ DOBREGA ZASE: ZA
SVOJE TELO IN DUŠO. OB TEM PA VEDNO
NAJDEM ŠE ČAS, DA POMAGAM SVOJEMU
TRENERJU PRI TRENIRANJU MLAJŠIH
TEKMOVALK. MENIM, DA MORAMO NA VSE
STVARI V ŽIVLJENJU GLEDATI POZITIVNO, SAJ
JE MOČ POZITIVNEGA MIŠLJENJA NEVERJETNA.
KDOR NE VERJAME, NAJ POSKUSI!



TO NI NAŠA KRIZA, TO JE KRIZA BANK!

Piše in foto: novinarski krožek Univerze za tretje življenjsko obdobje

DANAŠNJA VSESPLOŠNA KRIZA JE ZAJELA VEČINO PREBIVALSTVA V NAŠI DRŽAVI. KAKO SE SPOPASTI Z NJO, DA BI OHRANILI VESELJE DO ŽIVLJENJA IN DA NE BI POSTALI MALODUŠNI? O TEM SO ZA NOVICE EUROPA DONNA SPREGOVORILI NEKATERI OBISKOVALCI PRIREDITVE SLOVENKA LETA 2012 V OPERI SNG LJUBLJANA.



MAJDA JUVAN, NOVINARKA IZ LJUBLJANE. V SEDANJI SITUACIJI NISMO VSI V ENAKI KOŽI. MOJA GENERACIJA JE DELALA V KAR SPODBUDNEM OKOLJU IN DOSEGLA NEKO RAVEN VARNOSTI, TAKO DA VEČINA NIMA VZROKA ZA ZASKRBLJENOST. POKOJNINE NISO VELIKE, A JIH ŠE DOBIVAMO. SAMA TUDI ŠE VEDNO DELAM, KER IMAM RADA SVOJ POKLIC. NISEM PA ZADOVOLJNA S PERSPEKTIVO IN MOŽNOSTMI, KI JIH IMAJO MLAJŠI. NAŠIM POLITIKOM MANJKA VIZIJA, KAKO IN KAM NAJ BI ŠEL RAZVOJ SLOVENIJE. RAZMERE V SVETU SO DINAMIČNE IN HITRE, NAŠA POLITIKA IN GOSPODARSTVO PA NISTA ZMOŽNA DELOVANJA V TEJ SMERI. POSKUŠAM OHRANJATI VESELJE IN PREDANOST DO DELA. V VELIKO OPORO IN RADOST MI JE DRUŽINA.



DR. DUŠANA FINDEISEN, UNIVERZA ZA TRETJE ŽIVLJENJSKO OBDOBJE, LJUBLJANA. KRIZE SE PONAVLJAJO. ŽE DOLGO SMO NA NEPRAVI POTI, SAJ SMO DOVOLILI, DA JE ČLOVEK POSTAL PODREJEN POJEM NADREJENI EKONOMIJI. SEDANJA DRUŽBENA UREDITEV PRINAŠA VRSTO NEENAKOSTI IN NAMESTO DA BI ČLOVEKA POSTAVILI NA PRVO MESTO, JE TA POSTAL PRESEŽNI DELAVEC. ZAPREMO TOVARNO, PROIZVODNJO ODPELJEMO V DRUGO DRŽAVO, LJUDI PA PUSTIMO NA CESTI, BREZ SLUŽBE IN BREZ ZASLUŽKA. KRIZE BOMO IMELI, DOKLER NE BOMO IMELI PRAVE ODLOČITVE O PRIHODNOSTI. RAZVREDNOTILI SMO VSE, KAR NAS POVEZUJE: IZOBRAŽEVANJE, KULTURO, RAZVOJ, NE VERJAMEMO V SKUPNOST. TA KRIZA NI NAŠA KRIZA, TO JE KRIZA BANK, KI JO PLAČUJEMO DRŽAVLJANI IN DRŽAVA. POSTAVIMO LJUDI NA PRVO MESTO IN TAKRAT BOMO STOPILI NA POT IZ NJE. IZ ČRNOGLEDOSTI PA ME ZMERAJ POTEKNEJO POUČEVANJE, BRANJE IN LEP SONČEN DAN, PA TUDI PRIJAZNI, PRIJETNI IN POKONČNI LJUDJE.



DR. VALERIJA BUŽAN, SPECIALISTKA KLINIČNE PSIHOLOGIJE, DIREKTORICA CENTRA ZA USPOSABLJANJE, DELO IN VARSTVO DOLFKE BOŠTJANČIČ IZ DRAGE PRI IGU. DELO, KI GA OPRAVLJAM ŽE 28 LET, JE VČASIH ZELO TEŽKO. KLJUB TEMU NISEM NIKOLI SVOJEGA DELA JEMALA KOT ŽRTVOVANJE, AMPAK KOT IZZIV, PRI KATEREM LAHKO STORIM VELIKO DOBREGA ZA OTROKE S POSEBNIMI POTREBAMI. ZAVZEMAM SE ZA PRIJAZNEJŠO ZAKONODAJO IN OKOLJE, KI BI OMOGOČALO DOBRE RAZMERE TUDI ZA RANLJIVE SKUPINE, SAJ SE BOMO S TEM VSI POČUTILI VARNEJŠE IN BOLJŠE. IMAM KRASNE SODELAVCE IN RAZUMEVAJOČO DRUŽINO, KI SO MI V VELIKO POMOČ IN SPODBUDO. TUDI ZATO MI NOBENA KRIZA NE MORE DO ŽIVEGA. ŽIVLJENJE JE KLJUB POLITIČNI IN GOSPODARSKI KRIZI LEPO.



MILENA MORAČA, OPERNA PEVKA IZ LJUBLJANE. V ŽIVLJENJU SEM PREBRODILA RAZLIČNE KRIZE, KI SO ME UTRDILE. IZ NJIH SEM SE VELIKO NAUČILA. KRIZE SO ZMERAJ TUDI PRILOŽNOST ZA RAZVOJ IN OSEBNO RAST. NAJHUJE MI JE BILO, KO JE ZBOLEL MOJ MOŽ, VENDAR SE NISEM PREDALA MALODUŠJU. MISLIM, DA SEM V DUHU MOČNA. VEDNO PRAVIM, DA SE JE TREBA BORITI, NIKOLI POPUSTITI IN OMAGATI. POMEMBNO JE MOČNO IN ZDRAVO DRUŽINSKO JEDRO, IN ČE GA ČLOVEK IMA, IMA TUDI PODPORO, S KATERO LAHKO PREMAGA VSE ŽIVLJENJSKE KRIZE. V NAŠI DRUŽINI SE ZELO PODPIRAMO. BREZ TEGA BI SE POČUTILA KOT DREVO BREZ KORENIN, KI GA LAHKO PODRE VSAK VETER.



EVA LONGYKA MARUŠIČ, RADIJSKA VODITELJICA IN MEDIJSKA USTVARJALKA, LJUBLJANA. MOJA SVETLA LUČ SO MOJI TRIJE FANTJE – MOŽ IN DVA FANTIČA. NAŠE MEDSEBOJNO ZAUPANJE IN TOPLINA NAS HRANITA IN POŽIVLJATA. IN ČETUDI SE VES SVET PODRE, VERJAMEM, DA BO NAŠA MALA ŠTIRIČLANSKA CELICA PREMOGLA DOVOLJ BOGASTVA ZA VSE, KAR V ŽIVLJENJU NAJBOLJ POTREBUJEMO. OB SRČNI KULTURI JE TUDI SKROMNOST LAHKO VELIK UŽITEK.



NADJA LEBAN, NOVINARKA IZ LJUBLJANE. TI ČASI SO ZAME ZELO TEŽKI. LANI SEM IZGUBILA MOŽA, KI MI JE BIL V VELIKO OPORO PRI MOJEM NOVINARSKEM DELU. VDOVSKO SEM SE UPOKOJILA, VENDAR ZARADI NIZKE POKOJNINE ŠE VEDNO DELAM, DA LAHKO PREŽIVIM. TEŽKO JE, KER MORAM POLEG NOVINARSKIH PRISPEVKOV ISKATI ŠE NAROČNIKE. SKUŠAM BITI POZITIVNA IN TA SVOJ POGUM PRENAŠAM TUDI NA TISTE, KI SO PADLI V PESIMISTIČNI VRTINEC. BODRIM JIH IN SPODBUJAM. PRAVIM JIM, DA UPANJE UMRE ZADNJE IN DA MORAMO BITI OPTIMISTI TER VERJETI, DA SE BO VSE DOBRO IZŠLO. SEVEDA PA JE ZA TO TREBA NEKAJ STORITI IN NE SAMO ČAKATI, DA BODO DRUGI KAJ STORILI ZA NAS.

PRIŽGITE LUČ, LJUDJE

Piše: Metka Klevišar



V LANSKEM DECEMBRU SO NA PRVEM PROGRAMU RADIA SLOVENIJA RAZLIČNI LJUDJE RAZMIŠLJALI OB JEŽKOVI PESMI »PRIŽGIMO LUČ, LJUDJE«. MENI SE JE TAKRAT ZDELO, DA JE TA PESEM KOT NALAŠČ ZA DANAŠNJI ČAS.

Vsi smo si edini v tem, da živimo v zelo težkih in razburkanih časih in da pogosto ne vidimo, kam nas bo to pripeljalo. Pa ne samo pri nas, nemiren in nezadovoljen je praktično ves svet. Če se ozremo v zgodovino, lahko vidimo, da so se vedno znova pojavljali težki časi, objektivno gledano morda še veliko težji od teh zdaj. Ampak te doživljamo tu in sedaj, zato je povsem razumljivo, da so ti časi za nas gotovo najtežji. Zdaj imamo več možnosti, kako bomo na to reagirali. Lahko samo stokamo, si dopovedujemo, kako strašno je vse skupaj in kako se ne da nič narediti. Zaradi stokanja postajajo stvari samo še hujše in rešitev se zdi vedno bolj

odmaknjena. Je pa še ena možnost, ki v to situacijo vendarle prinese več upanja, a zanj je potrebna večja človeška zrelost. Točno o tej je govoril Ježek v svoji pesmi »Prižgite luč, ljudje«. Večina nas ne more spreminjati sveta in družbenega dogajanja. Prav vsak od nas pa lahko v okolju, v katerem živi, prižiga luč. Z odnosom do ljudi okrog sebe. Ljudje so preživeli težke čase, ker so imeli ob sebi ljudi, ki so jim pomagali in so jim bili naklonjeni. Z njimi so bili pripravljeni deliti tisto malo, kar so imeli. To je potem lahko veliko več vredno kot imeti veliko in biti bogat. Dragocenosti naših medsebojnih odnosov ne moremo ne meriti ne tehtati.

Ob tem bi želela dodati, da sem seveda za to, da si prizadevamo za čim boljše življenjske razmere v družbi in da moramo storiti vse, da bi bile te čim boljše. Tudi to prizadevanje zahteva od nas veliko življenjske energije in je nujno potrebno. Ni pa edino in ni dovolj. Nam vsem bi želela, da imamo pred seboj oboje. Da znamo prižigati luč in v razmerah, ki so težke, z medsebojnimi odnosi prinašati upanje ter da se znamo zavzeti za boljše razmere v družbi.



DOBRO ZA HRBTENICO

Piše: Alenka Lobnik Zorko, ilustracije: Nadja Šinkovec

MODROST JOGE PRAVI, DA JE »PRAVI JOGI NENEHNO V SVOJI HRBTENICI«. TO POMENI, DA SE ZAVEDA HRBTENICE KOT OSI SVOJEGA TELESA, KI SE JO TRUDI OHRANJATI ZRAVNANO IN PODALJŠANO, SAJ LAHKO LE TAKO DELA NAJRAZLIČNEJŠE ASANE PRAVILNO IN VARNO – OBČUTEK OB TEM PA BO PRIJETEN IN BLAGODEJEN. IN NE SAMO TO: OB TAKŠNI DRŽI BO POLOŽAJ TUDI KORISTEN.

O sredotočimo se torej na to, kaj je koristno za hrbtenico; za hrbtenico, ki nima kakšnih resnih poškodb in omejitev, bi jo pa rade razmigale, ji ponudile še kaj drugega kot vsakdanji, naprej sključen položaj ...

Kadar govorimo o hrbtenici na splošno, imamo v mislih krivuljo v obliki dvojne črke S, ki sega od dna lobanje pa do trtice. Kako bomo torej zasnovala vadbo, da nam bo hvaležnih vseh 32 vretenc? Preprosto tako, da se bomo gibale, pregibale, sukale in iztegovale tako, da se bomo na svoj način dotaknile vsakega vretenca posebej, in da bomo imele na koncu občutek mehko in hkrati prožnosti – pa tudi dober občutek prijetne utrujenosti. Če bo naslednji dan sledil vadbi mišični maček, bodimo zadovoljne.

Pa še en nasvet pred vadbo: oglejmo si kakšno preprosto risbo hrbtenice z vsemi njenimi področji – vratnim, prsnim, ledvenim, križnim in trtičnim. Skušajmo si jih predstavljati in jih čutiti. Ko bomo vadile, bomo tako natančno zaznale, kje smo v tistem trenutku, kako nam gre, kako smo tam gibljive ali smo morda preobčutljive.

Vizualizacija pomeni dodatni dotok energije na prav določeno mesto, ki se mu želimo v določenem trenutku z določeno asano posebej posvetiti. Vsaka telesna dejavnost se mora začeti z nenasilnim, a vztrajnim ponavljanjem določenih gibov, ki telo prebudijo, razmigajo, ogrejejo, zmehčajo in tako pripravijo na nadaljevanje vadbe. Velikokrat se bomo na tej točki ustavile – vzroki so različni: utrujenost, šibka kondicija, slabo počutje, bolečine, pomanjkanje časa itd. Nič zato. Takšen STOP je velikokrat zvezda stalnica vrhunskih tekmovalcev, saj imajo tudi oni za to svoje razloge. Je pa pomembno

oziroma smotrno, da se zares posvetimo celotnemu telesu oziroma, v našem primeru, celotni hrbtenici. Kdo ve, kdaj bomo spet vadile – čeprav bi bilo dobro, da bi vsak dan.

MAČKA (vbočen položaj hrbtenice): smo v položaju na vseh štirih, dlani so široko razprte in pod rameni, ob VDIHU medenico spustimo, pri čemer ostane trebuh zmerno napet, ledveni del hrbtenice vbočimo, prsni del in vrat z glavo rahlo dvignemo, da je vrat v podaljšku hrbtenice.

MAČKA (izbočen položaj hrbtenice): ob IZDIHU medenico dvignemo, hrbet vse do vratu izbočimo, da nastane grba, trebuh potegnemo navznoter, glavo spustimo k prsnici. Nato ob naslednjem VDIHU medenico znova spustimo, ledveni del hrbtenice rahlo vbočimo itd. Nekajkrat ponovimo.

RAZTEG HRBTENICE KLEČE (vbočen položaj hrbtenice): sedemo na pete, se s trupom naslonimo na stegna, roki izegnemo daleč pred seboj na tleh, celotna hrbtenica od vratu do trtice je iztegnjena. VDIHNEMO, zadnjico, prsni del, vrat in glavo rahlo dvignemo, hrbet je vbočen.



KOLENA K PRSIM



KOLENA OD PRSI



TRUPLJO



TREBUŠNI ZASUK NA HRBTU



MAČKA (VBOČEN POLOŽAJ HRBTENICE)



MAČKA (IZBOČEN POLOŽAJ HRBTENICE)

RAZTEG HRBTENICE KLEČE (izbočen položaj hrbtenice): ob IZDIHU hrbet vse do vratu izbočimo, da nastane grba, trebuh potegnemo navznoter, glavo spustimo nekoliko navzdol, z zadnjico se dvignemo od pet. Nato se ob naslednjem VDIHU znova potegnemo nekoliko navzgor, hrbet vbočimo itd. Nekajkrat ponovimo.

TREBUŠNI ZASUK NA HRBTU: ležemo na hrbet, roki odročimo, dlani obrnemo navzdol, kolena pokrčimo in potegnemo k trebuhu, brado potisnemo navznoter proti ključnični vdolbini, VDIHNEMO, ob IZDIHU spustimo kolena v levo, trup, vrat in glavo pa obrnemo v desno stran. Ob naslednjem VDIHU se vrnemo s koleni, trupom, vratom in glavo v začetni položaj, ob IZDIHU spustimo kolena v desno, trup, vrat in glavo v levo itd. Ob vsakem IZDIHU potegnemo trebuh navznoter, ob VDIHU ga sprostimo. Nekajkrat ponovimo.

KOLENA K PRSIM: v položaju na hrbtu kolena (meča so vzporedno s tlemi) pokrčimo, jih pokrijemo z dlanmi, ob IZDIHU potegnemo k prsim, pri čemer potegnemo navznoter (stisnemo) tudi trebuh, ledveni del hrbtenice se dotika podlage. Brado potisnemo navznoter proti ključnični vdolbini, roki sta v komolcih pokrčeni.

KOLENA OD PRSI: ob VDIHU potisnemo kolena proč od trupa, pri čemer se roki, ki ostaneta na kolenih, v komolcih iztegneta, trebuh sprostimo, ledveni del hrbtenice se odmakne od podlage. S primikanjem in odmikanjem kolen se, če dobro opazujemo, pravzaprav kotalimo po medenici naprej in nazaj, pri čemer prijetno poživljamo njen križni del. Nekajkrat ponovimo.

TRUPLJO: ležemo na hrbet, nekoliko razmaknemo roki in nogi, dlani sta obrnjeni proti stropu, brado potegnemo navznoter proti ključnični vdolbini, 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.



RAZTEG HRBTENICE KLEČE (VBOČEN POLOŽAJ HRBTENICE)



RAZTEG HRBTENICE KLEČE (IZBOČEN POLOŽAJ HRBTENICE)



REPUBLIKA SLOVENIJA
MINISTRSTVO ZA ZDRAVJE

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



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

Deodoranti iz naravnih mineralnih soli z esencami eteričnih olj

STE POMISLILI, DA JE PREPREČEVANJE POTENJA ŠKODLJIVO?

Potenje je naraven fiziološki pojav, s katerim telo uravnava temperaturo in izloča škodljive presnovke, ki nastajajo v metabolnih procesih. Človeško telo vsebuje približno 2 do 4 milijone znojnic, ki so v različnih razmerjih razporejene po vsem telesu.

SESTAVA KRISTALA

Mineralne soli so prisotne v vodi, ki jo pijemo, v skoraj vsej hrani in tudi v zraku, ki ga dihamo. V naravni sestavi kristala je prisoten tudi alum, ki je tretji najpogostejši element v naravi. Deodoranti **CRYSTAL essence™** ne vsebujejo aluminijevega klorohidrata, alkohola, parabenov, alergenov in agresivnih kemičnih elementov, ki bi vplivali na spremenjeno delovanje znojnic.

RAZLIKA MED ALUMOM IN ALUMINIJEM

Aluminij je kovina. Številne molekule aluminijev se lahko absorbirajo skozi kožo. Aluminijev klorohidrat je nevrotiksin, ki skozi kožo prehaja tudi v krvni obtok. Pri številnih ljudeh povzroča alergične reakcije. Alum je zmes naravnih mineralnih soli. Molekule ne prehajajo skozi kožo in v krvni obtok.



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

MODRA ŠTEVILKA
080 80 12



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

CRYSTAL essence

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



UPORABA IN UČINKOVITOST KRISTALA

Deodorante **CRYSTAL essence™** nanesemo na področja potenja takoj po prhanju-na očiščeno kožo. Tanka plast mineralnih soli preprečuje nastanek bakterij in razkroj potu, kar ne ovira delovanje znojnic, preprečuje le neprijeten vonj. Deodoranti **CRYSTAL essence™** so odišavljeni z esencami eteričnih olj, ne puščajo mastnih madežev ali belih lis na oblačilih. Zaradi naravne sestave so primerni za nego tako odraslih kot otrok. Priporočamo jih vsem, ki imajo probleme z alergijami ali občutljivo kožo. Izdelki **CRYSTAL™** so prijazni okolju in niso testirani na živalih.

Novice

6. marca 2013 nika

POTREBUJETE POŽIVITEV?



NA POLICE TRGOVIN L'OCCITANE JE KONČNO PRIŠEL DOLGO PRIČAKOVAN IN MOČNO ZAŽELEN DEZODORANT – NOVA RAZLIČICA TISTEGA, KI SO GA STRANKE NARAVNOST VZLJUBILE, DOKLER JE BIL ŠE NA VOLJO. S POVSEM NOVO, NADVSE UČINKOVITO NEGOVALNO FORMULO IN ISKRIVO SVEŽO DIŠAVO BO ZDAJ USPEHE ŽEL NOVI OSVEŽILNI AROMATIČNI DEZODORANT Z NARAVNIMI ETERIČNIMI OLJI POPROVE METE, BORA IN ROŽMARINA.

ČAJ ZA ŽENSKI PRAZNIK

TRGOVINA TEA TIME V SREDIŠČU LJUBLJANE JE ZALOŽENA S PESTRO PONUDBO ČAJNEGA PORCELANA IN DRUGEGA ČAJNEGA PRIBORA, PRIMERNEGA KOT DARILLO ZA DAN ŽENA. ZA 8. MAREC PRIPOROČAJO ČAJ »ŽENSKI ČAJ«. SESTAVINE: CIMET, JABOLKO, INGVER, ROOIBOS, LIST MALINE, PLAHTICA, KAMILICA, KARDAMOM, KOPRC, NAGELJNOVE ŽBICE, LUPINA POMARANČE, BRINOVE JAGODE, ŠENTJANŽEVKA, ČRNI POPER, GOSJA TRAVA.



PRIPRAVLJENE NA NJEGOVO IGRO?

DAVIDOFF PREDSTAVLJA NOVO MOŠKO DIŠAVO THE GAME, KI JE DOBILA NAVDIH V IGRAH NA SREČO. STEKLENIČKA JE ČRNA S SIVIMI DETAJLI IN SPOMINJA NA IGRALNE ŽETONE, KI SO POSTAVLJENI DRUG NA DRUGEGA. DIŠAVA JE SVEŽA IN DINAMIČNA, PRIMERNA ZA DRŽNE IN IGRIVE MOŠKE, KI SO PRIPRAVLJENI TVEGATI.



SALON AVE MARCA PRAZNUJE 20. OBLETNICO SVOJEGA DELOVANJA. ZA VAS SMO PRIPRAVILI POSEBNE UGODNOSTI (~20 ODSOTKOV), RAZVAJANJA IN PRESENEČENJA. HVALA ZA ZAUPANJE. (WWW.SALONAVE.SI)

NAGRADNA IGRA

OSUPLJIVO BARVITA POMLAD

TO POMLAD BOMO NA ULICAH VIDEVALI PREDVSEM BARVNO ZADIMLJENE OČI IN VIDEZ SVETLO ZASENČENIH VEK TER LIČNICE, NALIČENE V ODTENKU SPOMLADANSKE MARELICE, IN USTNICE MOKREGA VIDEZA. NOVI TRENDI LIČENJA NAPOVEDUJEJO PREPLETANJE NEŽNEGA IN DRAMATIČNEGA S POMOČJO OMAMNIH ŽIVAHNIH BARV, KI USTVARJAJO OSUPLJIVE BARVNE PALETE. ZA DOSEGANJE TEGA GLAMUROZNEGA IN HKRATI SODOBNEGA VIDEZA SO PRI AMWAYEVI BLAGOVNI ZNAMKI ARTISTRY™ RAZVILI NOVO LINIJO LIČIL ARTISTRY, BARVNO KOLEKCIJO ENCHANTED GARDEN – PRAVO MOJSTROVINO NA PODROČJU LIČENJA, SESTAVLJENO IZ POMLADNIH BARV ZA OČI, LIČNICE IN USTNICE, KI BO V VSAKOMUR ZBUDILA SKRITO UMETNIŠKO PLAT. (WWW.AMWAY.SI)

AMWAY BO TREM BRALKAM NIKE PODARIL LIČILA ARTISTRY. NA ŽE ZNANI NASLOV POŠLJITE DOPISNICO Z ODGOVOROM NA VPRAŠANJE: KAKO SE IMENUJE NOVA LINIJA LIČIL ARTISTRY. IZŽREBANKE BODO LIČILA PREJELA PO POŠTI.



KO ŽGE IN PEČE

TANTUM VERDE Z UČINKOVINO BENZIDAMIN MOČNO ZMANJŠA BOLEČINE V GRLU, SAJ HKRATI DELUJE LOKALNO ANESTETIČNO IN PROTIVNETNO. S SVOJIM DELOVANJEM OMRTVIČI VNETO TKIVO IN UBLAŽI TRENUTNO BOLEČINO, HKRATI PA ZAVIRA VNETHNE PROCESSE, ZARADI ČESAR OTEKLINA IN BOLEČINA TUDI DOLGOROČNO SPLAHNITA. V OBLIKI PRŠILA JE EDINO ZDRAVILO NA SLOVENSKEM TRGU, KI GA LAHKO UPORABLJAJO TUDI NAJMLAJŠI OTROCI, EDINA OMEJITEV JE 1 RAZPRŠEK NA 4 KILOGRAME TELESNE TEŽE. ZDRAVILA IZ DRUŽINE TANTUM VERDE SO NA VOLJO TUDI V OBLIKI RAZTOPINE ZA GRGRANJE IN PASTIL Z OKUSOM LIMONE ALI MENTOLA.

