

Tradicija zdravja

že od 1403

V Termah Dobrna imamo tri naravne zdravilne dejavnike, priznane s strani Ministrstva za zdravje Republike Slovenije: termalna voda, fango in šota.

Sodelujemo z vrhunskimi zdravniki

- AMBULANTA ZA ŽILNO KIRURGIJO - dr.sci.med. Janez ZIMMERMANN, spec. kirurg
- DISPANZER ZA ŽENSKES (s koncesijo) - Marija OCVIRK, dr. med., spec. ginekologije
- DERMATOLOŠKA AMBULANTA - Jože ŠMAJGERT, dr.med., spec. dermatovenerolog
- GINEKOLOŠKA AMBULANTA - prof.doc.dr. sc. Adolf LUKANOVIČ, dr. med., spec. ginekolog, porodničar
- INTERNISTIČNA (cikloergometrija) - Alenka FORTE, dr.med., spec. interne medicine
- KIRURŠKA POSVETOVALNICA - izr. prof. dr. Radko KOMADINA, dr.med., svetnik, specialist kirurg, višji znanstveni sodelavec in Božidar BUHANEČ, dr. med., spec. splošne kirurgije
- NEVROKIRURŠKA AMBULANTA - asist. Matjaž VORŠIČ, dr. med. spec. nevrokirurg
- NEVROLOŠKA AMBULANTA - Emil ČATER, dr.med., spec. nevrolog in akupunkturolog
- ORTOPEDSKA AMBULANTA - asis. mag. Rihard TREBŠE, dr.med., spec. ortoped
- ONKOLOŠKA POSVETOVALNICA - doc. dr. Peter A. FRAS, dr. med.
- ORTOPEDSKA AMBULANTA ZA ŠPORTNE POŠKODBE - Bogdan AMBROŽIČ, dr. med., spec. ortoped
- OSTEOPATIJA - dr. osteopatije Galina NIČUK
- PSIHOLOŠKA POSVETOVALNICA - Petra TEKAVEC M.A., Ed.M.
- ORTOPEDSKA AMBULANTA - Kristjan ČERNEKA, dr. med. spec. ortoped kirurgije
- UROLOŠKA AMBULANTA - Ljubo KORŠIČ, dr.med., spec. urolog

Indikacijska področja

- GINEKOLOŠKA OBOLENJA (zdravljenje neplodnosti, stanj po ginekoloških operacijah na rodilih in dojkah, endometrioze, ponížane maternice, kroničnih ginekoloških obolenj, ginekoloških vnetij, miomov, hormonskih motenj)
- UROLOŠKA STANJA (stanja po uroloških operacijah na prostati, operativni posegi na mehurju, ženska in moška urinska inkontinenca)
- ARTRITIS (vnetje sklepov)
- DEGENERATIVNI IZVENSKLEPNI REVMAZEM (degenerativne spremembe vezi, kit, miškulature in vezivnega tkiva)
- OKVARE IN OBOLENJA GIBALNEGA SISTEMA (zlomi, zvini, operacije kolka, kolena...)
- NEVROLOŠKE BOLEZNI (stanja po možganski kapi, TIA, pareza živcev, nevrološka obolenja)
- ZDRAVLJENJE PREKRVAJIVNIH MOTENJ (arteriosklerotična prizadetost ožilja, diabetična angiopatija, poškodbe žil, Sudeck, edemi, postravmatska stanja).

Center za preventivo in konzervativno zdravljenje urinske inkontinence

V Termah Dobrna smo, s pridobljenim ekskluzivnim znanjem, odprli Center za preventivo in konzervativno zdravljenje urinske inkontinence pri ženskah v Sloveniji. Po najnovejših metodah bomo pomagali uspešno lajšati in premagovati to težavo sodobnega časa.

Na naraven način smo ozdravili urinsko inkontinenco pri ženski!

Informacije: t: 03 78 08 139 ali 03 78 08 147 (med 7. in 14. uro), e: patricija.goubar@terme-dobrna.si.

Naravni izdelki za intimno nego z dodano termalno vodo iz vrelca Term Dobrna

Priporoča Združenje ginekologov in porodničarjev Slovenije.

Negovalni oddelek

Nudimo možnost namestitve na sodobno in prijetno urejenem negovalnem oddelku.

Nova ambulanta fizioterapije za brezplačno svetovanje

Posvet o zdravstvenem stanju ter možnostih koriščenja ustreznih (priporočenih) dodatnih terapij in predpis samoplačniških specialističnih fizioterapevtskih storitev.

Managerski pregledi

V Termah Dobrna smo pripravili ponudbo preventivnih pregledov za vse tiste, ki želijo z zgodnjim diagnosticiranjem preprečiti kronične bolezni ali celo prezgodnjo smrt. Obremenilno testiranje kardiovaskularnega sistema, internistična obravnava, ginekološki pregled za ženske, pregled prostate in odkrivanje rizičnih faktorjev za moške.



Terme Dobrna

Navdihujemo življenje

www.terme-dobrna.si, info@terme-dobrna.si, T: 03 78 08 110, F: 03 78 08 111

NOVICE EUROPA DONNA

REVIJA ZA ZDRAVE IN BOLNE – LETNIK 13 – PRILOGA NIKE
4. 9. 2013, ŠTEVILKA 51

EUROPA
DONNA



- ZDRAVLJENJE RAKA DOJK
- VAP – VENSKI KATETER
- VITAMIN D ZAVIRA RAKA DOJK
- ŠPELA MODIC, ARHITEKTKA,
O SVOJI BOLEZNI
- POBUDA ZA PRAVO POMOČ ED
- TEKI IN HOJA ZA UPANJE V:
Ljubljani, Mariboru,
Dolenjskih Toplicah,
Zagorju ob Savi
in letos prvič še v Kopru
in Novi Gorici



NASLEDNJA ŠTEVILKA
NOVIC ED IZIDE
13. DECEMBRA 2013

JE TUŠIRANJE POTREBNO, ČE DEODORANT GARANTIRA NAJMANJ 48 UR SVEŽINE?

Ste vedeli, da vam nekateri deodoranti dobesedno zlezejo pod kožo in vplivajo na vaše zdravje?

Številni deodoranti, ki zagotavljajo 24 ali več urno svežino vsebujejo **aluminijev klorohidrat**-aluminij je kovina. Številne molekule aluminijev se lahko **absorbirajo skozi kožo**. Aluminijev klorohidrat je **nevrotoksin**, ki skozi kožo **prehaja v krvni obtok**. Lahko povzroča tudi **alergične reakcije**.

Obstaja zdravju prijazen deodorant?

DA! uporabite

CRYSTAL
essence

SESTAVA KRISTALA

Mineralne soli so prisotne v vodi, ki jo pijemo, v skoraj vseh 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 nevrotoksin, 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.

● brez aluminijevega klorohidrata

● brez parabenov

● brez alkohola

● hipoalergen

Kamilica z zelenim čajem



Granatno jabolko



Sivka z belim čajem



Na voljo
tudi linija
CRYSTAL™
z nevtralnimi
vonjem.



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.



UPORABA IN UČINKOVITOST KRISTALA

Deodorante **CRYSTAL** 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. Deodoranti CRYSTAL so posebej primerni tudi v času nosečnosti in dojenja ter po prebolevanju bolezni, skratka za vsa stanja kjer je pomembno, da v telo ne vnašamo agresivnih kemikalij. Izdelki **CRYSTAL™** so prijazni okolju in niso testirani na živalih.

Helena Krušič, vms, strokovna sodelavka

www.hisa-zdravja.si

Bimedia d.o.o.,
Cesta na Brdo 100,
1000 Ljubljana

MODRA ŠTEVILKA
080 80 12

Na voljo v lekarnah, specializiranih
prodajalnah in Sanolaborju.





FOTOGRAFIJA NA NASLOVNICI
S KOLEDARJA EUROPA DONNA; NA SLIKI:
BARBARA PEZDIR IZ KOČ PRI POSTOJNI

NAŠIH PETNAJST LET

Piše: Mojca Senčar, predsednica združenja Europa Donna



Obletnice doživljamo kot trenutek pogleda v preteklost, soočenje s sedanjostjo in razmišljanje o prihodnosti.

Nam je v vseh teh letih uspelo uresničiti vse naše cilje in pričakovanja naših članov in članic ter širšega okolja? Veliko je bilo uresničenega, še več je pred nami.

Delujemo kot celica civilne družbe, ki si je začrtala posebno poslanstvo biti opora in kažipot bolnikom in bolnicam z rakom dojk.

Prvi večji uspeh, ki nam je potrdil pravo smer in kaže jasen odmev in učinek našega dela, je povečanje upanja in zmanjšanje pesimizma ob besedi rak. Beseda rak je bila v naši vsakodnevni komunikaciji tolikokrat uporabljena s pozitivnim predznakom, da zboleži za rakom ne pomeni več priprave na slovo, ampak pogosto le bitko za življenje in spremembe v njem. To je majhen prispevek na poti, ki pelje do resničnih človeških zmag.

Ozaveščanje o zdravem načinu življenja in potrebni skrbi za ohranjanje zdravja slehernega posameznika je naš refren ob vsaki akciji, ob vsakem informiranju in ob vsakem dogodku. Verjamemo, da je zdravje odvisno tudi od volje in truda posameznika, od načina življenja, zato stalno propagiramo gibanje, zdravo prehrano, izogibanje stresu, kajenju in čezmernemu pitju alkohola.

Spodbujamo tudi prijetno druženje. Program samopregledovanja dojk, ki igra pomembno vlogo pri hitri diagnozi in učinkovitem zdravljenju, se je iz klasičnih nasvetov preselil tudi na najmodernejšo komunikacijsko sredstvo, na naše mobilnike. Tudi to je naš majhen

prispevek k hitrejšemu odkritju in posledično bolj učinkovitemu zdravljenju. Zavedamo se, da uspešno zdravljenje ni odvisno le od zavzetosti in strokovnosti medicinskega osebja, ampak tudi od opreme zdravstvenih ustanov. V dosedanjem delovanju smo zato vložili veliko truda v nakupe potrebne zdravstvene opreme. Žal so se materialne možnosti našega okolja tako zaostriale, da so postali ti projekti minimalni, so pa še vedno del našega programa.

Naše usmeritve, ki slonijo na večanju pozornosti za zdravje ter povečani skrbi za celostno zdravljenje bolnikov z rakom, s posebnim poudarkom na izenačitvi pogojev in možnosti za zdravljenje vseh, ki živijo na območju Slovenije, so klici, ki stalno odmevajo iz našega delovanja in naših ciljev. Ti klici so v zadnjem času pogosto brez odmeva, ker zdravstvo tako kot javni sektor drsi navzdol in s seboj vleče tudi programe zdravljenja raka. Nihče ne zna predvideti, kdaj se bo ta kriza prevesila v gospodarsko rast in v boljše razmere za celotno zdravstvo. Do kod sega naša vloga, da aktivno sodelujemo v premagovanju ovir tega trenutka? To je vprašanje, ki si ga zastavljamo tudi mi.

Vedrino srca in duše, optimizem misli in dejanj so nujni spremljevalci našega dela in življenja. Občutljivost za sočloveka in pripravljenost, da zanj kaj storimo, ostajata stalnica našega delovanja. Pridružite se nam! Mi ostajamo pri svojih ciljih in nalogah. Skupaj jih bomo lažje dosegli.

VSEBINA

- PISMA, OBVESTILA 18
- ZDRAVLJENJE RAKA DOJK 20
- POMEN VITAMINA D 24
- SVET BOLNIKOV NA OI BO! 27
- KAJ JE VAP 30
- ROŽNATI OKTOBER 32
- VABILO ZA SEMINAR 36
- PRAVNA POMOČ 38
- IZPOVEDI 40
- STRAH IN POGUM 44
- ANKETA 46
- GIBANJE 48

NOVICE EUROPA DONNA, revijo 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: Jure Tomelj, 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: 135.000 izvodov.



DORA V MARIBORU

Državni program DORA je presejalna mamografija za zgodnje odkrivanje raka in predrakavih sprememb dojk, ki ga organizira Onkološki inštitut v sodelovanju z ministrstvom za zdravje in Zavodom za zdravstveno zavarovanje Slovenije. V sredo, 12. junija 2013, so se v okviru državnega presejalnega programa končno slikale prve ženske v Mariboru. Europa Donna pozdravlja širitev in upa, da se bo program kmalu razširil tudi drugim.

IZLET V POLJANSKO DOLINO

Kot že vrsto let se bomo članice Europe Donne tudi letošnjo jesen odpravile na enodnevni avtobusni izlet, tokrat v Poljansko dolino, kamor nas je povabil aktiv kmečkih žena.

Na pot bomo krenile v soboto, 5. oktobra 2013, ob 7.30 izpred Hale Tivoli v Ljubljani. Najprej se bomo ustavile na dvorcu Visoko. Če nam bo vreme naklonjeno, nas bo avtobus zapeljal na Bukov vrh, kjer se bomo spogledale z očakom Triglavom, ki nam bo tako blizu, da se ga bomo skoraj dotaknile. Sledil bo ogled sirarne, kjer pripravljajo mlečne izdelke tudi iz kozjega mleka. Še pred kosilom se bomo posladkale s suhim sadjem, za kosilo pa nam bo mojster kuhar pripravil za Poljansko dolino značilne jedi. Kulturni posladek po kosilu bo pripravilo amatersko gledališče z igro Preja pod Blegošem, sledilo bo druženje z glasbo in plesom, možen pa bo tudi nakup ekoloških pridelkov. Spomin na lepo preživet dan bo darilo, ki so ga ustvarili spretni prsti izkušene klekljarice Cilke. Prijavite se lahko pisno na naslov: Europa Donna, Zaloška 5, 1000 Ljubljana, po telefonu 01/231 21 01 ali po elektronski pošti: europadonna@europadonna-zdruzenje.si. Denarni prispevek 28 evrov nakažite na TR, odprt pri NLB, številka: 0201 1005 1154 225, Europa Donna, Zaloška 5, Ljubljana. Prijave sprejemamo do petka, 20. septembra, vendar pohitite, avtobus je hitro poln. Za dodatne informacije pokličete Darjo Rojec (tel. 041/622 361).

TELOVADBA

Poleg joge je operirankam po raku dojk na voljo tudi telovadba, ki jo vodi Dragica Bužga, ozdravljena od te bolezni. Ta se bo začela v ponedeljek, 7. oktobra, v telovadnici športnega društva GIB na Drenikovi 32, v Šiški v Ljubljani. Zaradi prezasedenosti vadbenih prostorov je začetek vadbe prestavljen na 16. uro. Vadba je prilagojena vsem starostnim skupinam. Podrobnejše informacije so na voljo pri vaditeljici Dragici Bužgi (tel. 031/522 038) ali na športnem društvu GIB (tel. 01/514 13 30). Vabljenje!

ZA JAVNO ZDRAVSTVO

V Ljubljani je na dan državnosti potekal shod za ohranitev in izboljšanje slovenskega javnega zdravstva, ki se ga je udeležilo več kot 5000 državljanov. Pobudo zanj je dala Inicijativa zdravnikov za vzpostavitev transparentnega in strokovnega javnega zdravstva v Sloveniji. Pridružili so se tudi nekateri sindikati in zunajparlamentarna stranka TRS, z udeležbo na shodu pa je svojo podporo izkazala tudi Europa Donna. Udeleženci so izhajali iz dejstva, da je zdravje v Sloveniji ustavna kategorija in pravica do zdravljenja naša državljanska pravica. Sedanje stanje v slovenskem zdravstvu je vse prej kot dobro. Inicijativa zdravnikov s podporniki in somišljeniki opozarja na vrsto nepravilnosti in pomanjkljivosti. Tako je:

- 5000 ljudi v Sloveniji trajno brez urejenega obveznega zdravstvenega zavarovanja,
- 20.000 ljudi občasno brez obveznega zdravstvenega zavarovanja,
- od 50.000 do 100.000 ljudi ne zmore plačevati dopolnilnega zdravstvenega zavarovanja,
- 500 milijonov evrov se vsako leto izgubi v

slovenskem zdravstvenem sistemu. To je cena privatizacije in komercializacije zdravstva ter korupcije in pohlepa posameznikov. Tudi predvsem v zdravstvu. Če bi ne šlo toliko denarja v zasebne žepe, bi zlahka zavarovali vse socialno šibke in jim omogočili brezplačne zdravstvene storitve, odpravili čakalne vrste in ukinili zatekanje k samoplačniškim ambulantam.

Udeleženci shoda so se zbrali na Kongresnem trgu, nato pa se podali po ulicah mesta, mimo stavbe ministrstva za zdravje na Trg republike, kjer so pobudniki shoda predstavili stanje v zdravstvu in zahteve vladi za ureditev tega stanja. Zahtevali so predvsem socialno pravično prenovo zdravstvenega sistema s široko dostopnim kakovostnim in strokovnim javnim zdravstvom ter transparentno porabo sredstev v zdravstvenem sistemu z ničelno toleranco do korupcije. Mnogi udeleženci so poudarjali, da se predvsem problema transparentne porabe sredstev in korupcije doslej ni uspešno lotila še nobena vlada

Alenka Steindl, Ljubljana



NA DEMONSTRACIJE JE PRIŠLO Približno pet tisoč ljudi. Takšen odziv je dokaz, kako dobro se zavedamo problemov v zdravstvu.



UPRAVNI ODBOR EVROPSKE ZVEZE EUROPE DONNE (OD LEVE PROTI DESNI): EVI PAPADOPOULOS (CIPER), NICOLE ZERNIK (FRANCIJA), ELIZABETH BERGSTEN NORDSTRÖM (ŠVEDSKA), ENE TOMBERG (ESTONIJA), GERTRUDE ABELA (MALTA), ROSWITHA BRITZ (ŠPANIJA), ANTONELLA MOREO (ITALIJA), SEMA ERDEM (TURČIJA), MOJCA MIKLAVČIČ (SLOVENIJA) IN SUSAN KNOX (ITALIJA)

EVROPSKA ZVEZA ED

Upravni odbor Evropske zveze ED, v katerem sem tudi sama, je imel svoje redno srečanje junija v Milanu. Dogovarjali smo se in odločali o pomembnih stvareh, med drugim o novem strateškem načrtu same organizacije in o enajsti vseevropski konferenci Europe Donne, ki bo 19. in 20. oktobra v Pragi. Ponovno smo opozorili vse države članice, da so že pred sedmimi leti sprejele evropsko resolucijo, v kateri so se zavezale, da bodo najkasneje do leta 2016 ustanovile centre za zdravljenje raka dojk

(Brest Cancer Units). Tudi Slovenija. Članice upravnega odbora Evropske zveze ED smo se udeležile tudi srečanja na temo ABC (advanced breast cancer) z naslovom Tukaj in Zdaj (Here&Now), kjer so opozorili na probleme žensk z napredovalo boleznijo raka dojk. Podprle smo celostno psihosocialno pomoč bolnicam, ki v Sloveniji zelo šepa. O napredovali bolezni se še vedno ne govori dovolj in še vedno so med posameznimi državami Evrope prevelike razlike v načinih zdravljenja in rehabilitaciji. V primerjavi s preteklostjo se

danes vse mnogo pogosteje sprašujejo, koliko bo to stalo.

Poseben problem so tudi draga zdravila za zdravljenje raka in raka dojk. Dejstvo je, da se Evropska zveza ED ne bori za farmacevtske družbe, ampak za zdravila, ki bolnikom pomagajo pri zdravljenju in boljši kakovosti življenja.

Čedalje glasneje opozarjamo na pomen preventive, ki jo, vsaj v naši državi, sistematično, s predavanji in SOS-telefoni, Novicami ED, svojimi spletnimi stranmi itn., izvaja tudi Europa Donna.

Mojca Miklavčič, Grosuplje

NA KRATKO - NA KRATKO - NA KRATKO - NA KRATKO

TRIJE SOS-TELEFONI

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

- na številki **041 516 900 prim. Mojca Senčar**, dr. med., predsednica slovenske Europe Donne;
- na številki **040 327 721 prim. Gabriela Petrič Grabnar**, dr. med., upokojena radioterapevtka in podpredsednica Europe Donne;
- na številko **031 343 045 pa lahko pokličete Tanjo Španić**, 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 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.

POPUST

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, 10-odstotnega pri velneških in zdravstvenih storitvah ter pri bivanju v hotelu, če ni »paket« že v akciji.



ZDRAVLJENJE RAKA DOJK

Piše: Danica Zorko, foto: Neva Železnik



RAK DOJK JE BOLEZEN, KATERE POJAVNOST ŠE NARAŠČA. VSAKO LETO NA NOVO ZBOLI ŽE VEČ KOT 1100 SLOVENK, TOREJ VEČ KOT TRI NA DAN; UMRE PA JIH OKOLI ŠTIRISTO, VEČ KOT ENA NA DAN. NIČ NE KAŽE, DA BI SE TO ZBOLEVANJE USTAVILO. NA SREČO PA JE BOLEZEN VEDNO BOLJ OZDRAVLJIVA, ČE JE ODKRITA DOVOLJ ZGODAJ.

Z namenom, da bi širili vedenje o raku dojk in s tem prispevali k ozaveščenju in preventivi, je prof. dr. Janez Žgajnar, dr. med., specialist kirurg in strokovni direktor Onkološkega inštituta v Ljubljani, v pogovoru za Novice ED (št. 50)

predstavil simptome raka dojk in postopke diagnosticiranja. V tokratnem pogovoru profesor predstavlja zdravljenje raka dojk. Da postaviti diagnoze, ki temelji na klinični, slikovni in morfološki opredelitvi bolezni, sledi izbira zdravljenja in da mora biti prilagojena vsaki bolnici posebej, je povedal prof. Žgajnar že v predhodnem pogovoru za Novice ED. Zato smo ga za uvod v tokratni pogovor vprašali, od česa je prvenstveno odvisna odločitev za določen način zdravljenja.

IZBIRA ZDRAVLJENJA

»Izbira zdravljenja je odvisna od številnih informacij o bioloških lastnostih tumorja, o stadiju bolezni, starosti in zdravstvenem stanju bolnice ter tudi od njenih želja. Pri tem so pomembne vse informacije, a najpomembnejše so tiste o lastnostih

tumorja in prizadetosti področnih bezgavk, kar ugotovimo s patološko preiskavo odvzetega tkiva.

Pri invazivnem raku dojk določamo velikost tumorja, malignostno stopnjo, vdiranje v limfne ali krvne žile, izražanje hormonskih receptorjev ter receptorja HER 2 (oziroma pomnoževanje gena zanj) v tumorskih celicah. Vedno se odločimo za zdravljenje, za katero pričakujemo, da bo glede na našete lastnosti tumorja tudi učinkovito in hkrati varno.

Način zdravljenja praviloma določimo na konzilijih zdravnikov različnih strok.

Pri obravnavi raka dojk imamo na OI več različnih konzilijev (npr. za netipne spremembe, rekonstruktivni konzilij, mamarni konzilij itd.). Tako na primer na mamarnem konziliju kirurgi, onkologi internisti in radioterapevti določajo





najprimernejše zdravljenje po operaciji raka dojke ali najustreznejšo kombinacijo zdravljenja pri napredovali bolezni.

NAČINI ZDRAVLJENJA

Na vprašanje, kateri načini zdravljenja raka dojke so v svetu in pri nas že uveljavljeni in tudi učinkoviti, profesor Žgajnar odgovarja: »Zdravljenje je običajno kombinirano: kirurško, sistemsko in z obsevanjem, a ne nujno v tem zaporedju.« Ob tem poudarja, da se je onkološka paradigma v zadnjih desetletjih precej spremenila. Če je nekoč veljalo, da je dobil

»To opravimo skupaj s specialisti zdravniki iz UKC Ljubljana, s katerimi imamo skupni konzilij. Rekonstrukcijo dojke opravi rekonstruktivni kirurg z eno od izbranih metod – z režnjem iz lastnega tkiva (kože, podkožnega maščevja z mišico ali brez), odvzetega s hrbta ali spodnjega dela trebuha, z vsadki ali kombinirano. Bolnici svetuje kirurg tisto metodo, ki je zanjo najprimernejša. Rekonstrukcija se lahko opravi sočasno s primarno operacijo dojke ali pozneje po morebitnem dodatnem zdravljenju.«

ODSTRANITEV PODROČNIH BEZGAVK

Posebej nas je zanimala vloga prve bezgavke, zato smo profesorja vprašali, čemu je tako pomembna. »Pri odstranjevanju pazdušnih bezgavk je bilo v zadnjih dvajsetih letih uveljavljenih veliko sprememb. Predvsem sledimo smernicam, da operiramo čim manj. Pri tem z ničemer ne ogrožamo bolnic. Dosegamo ravno nasprotno, ker je manj stranskih učinkov, jim zagotavljamo boljšo kakovost življenja. K temu je veliko pripomogla uvedba biopsije prve (varovalne) bezgavke. Princip tega posega je, da odstranimo prvo bezgavko, v katero teče limfa s področja tumorja. Že pred operacijo v tumor vbrizgamo izotop in barvilo, ki po limfnih žilah potujeta v prvo bezgavko in se tam kopičita. Med operacijo z uporabo ročnega detektorja radioaktivnosti poiščemo radioaktivno bezgavko, jo odstranimo in že med operacijo pošljemo na pregled citologu. Če citologi med operacijo sporočijo, da je v bezgavki zasevek, takoj odstranimo tudi druge bezgavke. Če pa v tej



PROF. DR. JANEZ ŽGAJNAR, DR. MED., SPECIALIST KIRURG IN STROKOVNI DIREKTOR ONKOLOŠKEGA INŠTITUTA V LJUBLJANI: »VSAK NAČIN ZDRAVLJENJA PRISPEVA SVOJ DELEŽ K SKUPNI USPEŠNOSTI ZDRAVLJENJA. TI DELEŽI LAHKO VARIIRAJO, VENDAR DOSEŽEMO S KOMBINACIJO VSEH METOD BISTVENO BOLJŠE REZULTATE KOT Z UPORABO LE ENE, NA PRIMER KIRURGIJE.«

bezgavki ni bolezni ali je prisotna le v mikroskopsko majhnem deležu, potem ostalih bezgavk ni treba odstraniti. Pogosto pa šele po enem ali dveh tednih izvemo, da je bil v bezgavki zasevek manjši od dveh milimetrov. Če je zasevek zelo majhen (po zdaj veljavnih smernicah), bezgavk v drugi operaciji ne odstranjujemo.«

Nekoč so vsem bolnicam odstranjevali vse bezgavke, četudi v njih še ni bilo bolezni, in jim s tem po nepotrebnem povzročali težave, ki so nastale kot posledica tega posega. »Ocenjujemo, da z uvedbo biopsije varovalne bezgavke na Onkološkem inštitutu ohranimo bezgavke okoli 350 ženskam na leto.«

Metoda prve bezgavke je bila omenjena v začetku devetdesetih let pri malignem melanomu in leta 1993 že pri raku dojke. »Na Onkološkem inštitutu smo opravili prvo biopsijo varovalne bezgavke leta 1999, po letu 2000 pa je že uveljavljena kot standardna metoda. V tem času smo

ČEPRAV SE PETLETNO PREŽIVETJE BOLNIC Z RAKOM DOJK V SLOVENIJI ŽE PRIBLIŽUJE 90 ODSOTOKOM, ŽAL VSAK RAK NI OZDRAVLJIV, ŠE POSEBNO, ČE JE ODKRIT PREPOZNO.

bolnik maksimalno zdravljenje, ki ga je še prenesel, mu poskusijo danes zagotoviti čim manj zdravljenja, ki je še učinkovito.

KIRURŠKO ZDRAVLJENJE

V pogovoru o kirurškem zdravljenju raka dojke je prof. Žgajnar izpostavil, da je »pri raku dojke, kadar je bolezen omejena na dojko in področne bezgavke (najpogostejše so to pazdušne), prvo zdravljenje v večini primerov kirurško, a tudi to ni nujno«. Povedal je, da sta pri tem načinu zdravljenja raka dojke v veljavi dve vrsti operacij: kirurški posegi tumorja v dojki in kirurški posegi področnih bezgavk.

ODSTRANITEV DELA ALI CELE DOJKE

»Pri operaciji tumorja v dojki velja princip, da mora biti odstranjen v celoti, do zdravega tkiva,« je v nadaljevanju pojasnil prof. Žgajnar.

»Če tumor še ni velik in je razmerje med tumorjem in dojko takšno, da ima dojka po njegovi odstranitvi še primeren videz, odstranimo samo del dojke in dojko ohranimo. Kadar je razmerje med tumorjem in dojko neugodno, ga lahko popravimo, če začnemo tumor zdraviti s sistemskimi (kemoterapijo) ali hormonskimi zdravili. Po določenem času, ko se zaradi učinka zdravil tumor zmanjša, se vzpostavi novo razmerje, ki omogoči odstranitev samo dela dojke. Dokazano je, da se preživetje bolnic s tem ne spremeni.« Če odstranitev samo dela dojke ni mogoča, odstranijo celo dojko in bolnici vedno ponudijo tudi možnost rekonstrukcije.

ZNANO JE, DA NATANČEN VZROK ZA NASTANEK RAKA DOJK ŠE NI ZNAN, OBSTAJA PA NEKAJ DEJAVNIKOV TVEGANJA, KI SO POVEZANI Z NJIM: ŽENSKI SPOL, RAK DOJK V OŽJI DRUŽINI, ZGODNJA MENSTRUACIJA IN POZNA MENOPAVZA, VIŠJA STAROST, POZNA PRVA NOSEČNOST (PRVI OTROK PO 30. LETU) OZIROMA ŽENSKE, KI NISO NIKOLI RODILE, DEBELOST, TELESNA NEDEJAVNOST, PRETIRANO PITJE ALKOHOLA ITD.



Zala
izvirna voda



sodelovali in še vedno sodelujemo pri kliničnih raziskavah, s katerimi želimo prepoznati tudi tiste bolnice, ki jim ni treba odstraniti vseh bezgavk, četudi je v njih nekaj bolezni.«

KIRURGIJA NETIPNIH RAKOV

Profesorja smo vprašali tudi, kako je s prepoznavanjem in odstranjevanjem netipnih rakov dojk.

»Netipnih rakov dojk je (zahvaljujoč mamografiji) na srečo odkritih vedno več. Za odkrivanje in odstranjevanje uporabljamo posebne kirurške tehnike. Ker je tumor netipen, ga je treba na poseben način označiti, da ga kirurg lahko najde in izreže. Tudi za to obstaja več tehnik. Na OI 'lokaliziramo' tumor najpogosteje z radioaktivnim izotopom, ki ga radiologi pod mamografsko ali ultrazvočno kontrolo vbrizgajo na področje netipnega tumorja. Označeno mesto v dojki (radioaktivni del dojke) kirurg odstrani s pomočjo ročnega detektorja radioaktivnosti. Ti majhni raki imajo načeloma seveda boljšo prognozo za ozdravitev.«

Profesor je pojasnil tudi, kako se nadaljuje zdravljenje, ko je kirurško zdravljenje končano, in kdo o tem odloča. Odločitev o nadaljnjem zdravljenju, ki je odvisna od vrste in lastnosti tumorja, obsega bolezni, počutja bolnice in njenih želja, sprejmejo na konziliju. Zdravljenje se nadaljuje z obsevanjem in/ali sistemsko.

SISTEMSKO ZDRAVLJENJE

Principe sistemskega zdravljenja je prof. Žgajnar razložil takole: »Sistemsko zdravljenje raka dojk lahko razdelimo v tri skupine:

- kemoterapijo,
- hormonsko terapijo in
- biološko ali tarčno zdravljenje.

Izbor in kombinacija zdravljenja sta odvisna od bioloških lastnosti in velikosti tumorja, od razširjenosti bolezni, zdravstvenega stanja bolnice, predhodnega zdravljenja in tudi njenih želja.

Razvoj onkologije gre v smer spoznavanja molekularne biologije, ki omogoča odkrivanje številnih lastnosti tumorja in tudi receptorje, od katerih so mnogi potencialne tarče zdravljenja.

Če ima, na primer, tumor izražene hormonske receptorje, je obvezni del



NEKOČ SO VSEM BOLNICAM ODSTRANJEVALI VSE BEZGAVKE, ČETUDI V NJIH ŠE NI BILO BOLEZNI. DANES ODSTRANJUJEJO SAMO PRIZADETE BEZGAVKE.

zdravljenja hormonsko sistemsko zdravljenje. Če pa je v tumorju prekomerno izražen gen ali receptor HER2, je v zdravljenje bolezni (razen pri zelo majhnih tumorjih) nujno vključiti tudi tarčno zdravljenje.

Pri določenih tumorjih je treba začeti sistemsko zdravljenje že pred operacijo in pri drugih šele po odstranitvi tumorja (kot dopolnilno zdravljenje).

Sistemsko zdravljenje vodi onkolog internist.

»Velja poudariti, da se pri lokalno napredovalem raku dojk in pri vnetnem raku (to je redka, a zelo agresivna oblika raka – dojka ima videz vnetja, kar v resnici ni) zdravljenje vedno začne s sistemskim zdravljenjem.«

KEMOTERAPIJA

Kemoterapevtska zdravila (citostatiki), ki jih prejema bolnica z rakom dojk najpogosteje v obliki infuzije v rednih časovnih razmikih ambulantno ali v bolnišnici, uničujejo vse

rakaste celice v telesu. Hkrati učinkujejo tudi na zdrave, predvsem hitro rastoče celice.

To lahko povzroči prehodne težave, kot so vnetje sluznice, slabost, bruhanje, začasna izguba las, zmanjšanje odpornosti proti okužbam in še nekatere težave, ki po zdravljenju, ko se zdrave celice obnovijo, izzvenijo.

HORMONSKA TERAPIJA

Učinkovita je samo pri hormonsko odvisnih rakih, zato je v tumorju treba dokazati prisotnost hormonskih receptorjev. Ti so izraženi pri približno treh četrтинah bolnic z rakom dojk.

Namen hormonskega zdravljenja je zmanjšati raven ženskih spolnih hormonov ali preprečiti njihovo vezavo na receptorje rakavih celic. Hormonsko zdravljenje je v rabi bodisi kot dopolnilno z namenom, da zmanjša možnost ponovitve in razvoja bolezni, bodisi pri zdravljenju razširjene bolezni. Pri hormonsko neodvisnem raku dojk hormonsko zdravljenje ne pride v poštev ne glede na stadij bolezni.

TARČNO ZDRAVLJENJE

Tarčna (ali biološka) zdravila so usmerjena v določeno tarčo, ki smo jo prepoznali z molekularno biologijo. Med njimi je za zdravljenje raka dojk s prekomerno izraženim receptorjem HER2 najučinkovitejše zdravilo trastuzumab. V





rabi je pri dopolnilnem zdravljenju (eno leto) in pri razširjeni bolezni (do napredovanja bolezni). Zdravilo lahko kombiniramo s kemoterapijo in hormonskim zdravljenjem. Uveljavljajo pa se tudi nova zdravila.

OBSEVANJE

O obsevanju, ki je bilo pri zdravljenju raka v rabi, še preden se je uveljavilo sistemsko in tarčno zdravljenje, je prof. Žgajnar povedal: »Tudi na tem področju je v zadnjem času veliko novosti. Razvoj tehnologije omogoča vse bolj natančen in enakomeren odmerek obsevanja. Praviloma obsevamo vse bolnice, pri katerih je bila dojka ohranjena.« Pri veliki večini bolnic bi opustitev obsevanja pomenila preveliko verjetnost, da se bo bolezen v dojki ponovila. »Z obsevanjem in ohranitvijo dojke pa sta zdravljenje in preživetje enako varni kot pri tistih, ki smo jim odstranili celo dojko. V primeru, da je bil tumor velik in so bile

prizadete štiri ali več pazdušnih bezgavk, obsevamo tudi bolnice, pri katerih smo odstranili celo dojko. Pogosto obsevamo tudi zasevke, kadar se je bolezen že razširila. Namen tega obsevanja je zmanjšanje težav, ki jih zasevki povzročajo.«

V svetu se že uveljavljajo eksperimentalne metode, ki pri obsevanju upoštevajo tudi dihanje bolnika. S tem se zmanjša obsevanje pljuč in srca. »Pri nekaterih skupinah bolnic se že uveljavlja tudi intraoperativno obsevanje (obsevanje med kirurškim posegom), ki močno skrajša zdravljenje.«

ČAS ZDRAVLJENJA

Ta je zelo odvisen od izbora najprimernejšega načina zdravljenja, poudarja profesor Žgajnar. Traja lahko samo nekaj mesecev, kadar je bolnica zdravljena samo s kemoterapijo, lahko pa tudi do deset let, kadar je (s kemoterapijo ali biološkim zdravljenjem ali brez) izbrano tudi hormonsko zdravljenje.

PALIATIVNA OSKRBA

Za konec smo vprašali profesorja, kdaj pride v poštev paliativna oskrba.

Prof. Žgajnar odgovarja: »Čeprav se petletno preživetje bolnic z rakom dojke v Sloveniji že približuje 90 odstotkom, žal vsak rak ni ozdravljiv, še posebno, če je odkrit prepozno. Takrat uporabljamo širok nabor ukrepov, ki niso več usmerjeni v zdravljenje bolezni, temveč v lajšanje težav, ki jih bolezen povzroča (npr. kašelj, težko dihanje, slabost, bruhanje, zaprtost, nespečnost in druge nevšečnosti). Pomembno je poskrbeti tudi za vse vidike socialnih in duhovnih potreb bolnika. Strokovna paliativna oskrba lahko bolniku v zadnjem obdobju življenja pomembno izboljša kakovost življenja. Zelo pomembno je, da imajo bolniki pravočasen dostop do strokovne paliativne oskrbe. Področje paliativne oskrbe si v Sloveniji počasi utira pot.«



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 PO ZAČETKU MENSTRUACIJE, 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 dojke 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 dojke.

KAKO SI PRAVILNO PREGLEDATE DOJKE?

SPREMEMBE, KI JIH IŠČETE, SO V:

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

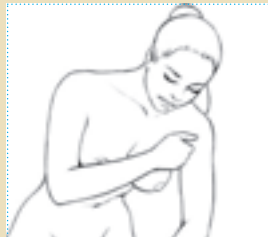
Če opazite ali zatipate katero koli od omenjenih sprememb, ki v enem mesecu (do naslednjega samopregleda) ne izgine, se takoj oglasite pri svojem zdravniku ali ginekologu!



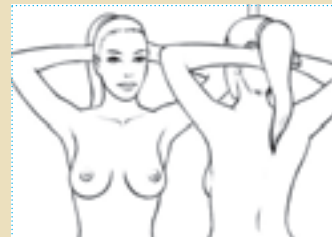
DVIGNITE DESNO ROKO IN POLOŽITE LEVO DLAN NA DESNO DOJKO. IZTEGNITE PRSTE IN JIH STISNITE SKUPAJ TER S KROŽNIMI GIBI PRETIPAJTE CELO DOJKO. ZAČNITE NA ZUNANJEM OBODU DOJKE IN SE Z ROKO PREMIKAJTE PROTI BRADAVICI.



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



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



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

- Vse skupaj ponovite še na drugi strani!
- Dojki si pregledujte tudi, čeprav ste že bili operirani zaradi raka dojke.



Novo

Vitamin D (holekalciferol) zavira nastanek raka dojk

POMEN VITAMINA D

Piše: Neva Železnik, foto: arhiv Novic ED

MEMO, DA JE RAK DOJK NAJPOGOSTEJŠA OBLIKA RAKA PRI ŽENSKAH. ZNANO JE TUDI, DA SO BOLJ OGROŽENE STAREJŠE ŽENSKE, PREDVSEM TISTE, KI SO ŽE SREČALE ABRAHAMA, KI IMAJO BOLEZEN V DRUŽINI, SE PREMALO GIBAJO, SO PRETEŽKE, NISO RODILE OTROK, SO BILE ALKOHOLIČARKE ITD. ŠTEVILNE AMERIŠKE IN KANADSKE ŠTUDIJE PA SO POKAZALE, DA SPADA MED DEJAVNIKE TVEGANJA TUDI POMANJKANJE VITAMINA D! LJUDJE, KI JIM VITAMINA D KRONIČNO PRIMANJKUJE, TUDI POGOSTEJE ZBOLIJU ZA RAKOM ČREVEŠA.



ČIM MANJ SONCA IN SONČENJA, TEM VEČ JE RAKA DOJK! SEVEDA S TEM NE MISLIMO NA »CVRTJE« NA PLAŽI! 15 MINUT TRIKRAT NA TEDEN MED 10. IN 16. URO ZADOSTUJE, VENDAR SAMO OD APRILA DO OKTOBRA. DOVOLJ JE, ČE IMATE NA SONCU LE OBRAZ IN ROKE ALI NOGE. DNEVNI PRIPOROČENI ODMEREK VITAMINA D JE OD 800 DO 1000 ENOT.

Pri ženskah, ki imajo premalo vitamina D, je tudi več možnosti, da rak dojke metastazira. In končno: tudi desetletno preživetje je pri bolnicah, ki jim primanjkuje vitamina D, krajše! Znanstveniki so tudi ugotovili, da je imela samo četrtna bolnic z rakom dojke optimalne dnevne koncentracije vitamina D v telesu, torej od 800 do 1000 enot. »Pri hormonsko odvisnih rakah zdravniki bolnicam z rakom dojke tudi pri nas pogosto poleg kemoterapije predpišejo še povečan odmerek vitamina D (od 1000 do 2000 enot na dan),« začne prof. dr. Marija Pfeifer, dr. med., vodja endokrinološkega oddelka v Univerzitetnem kliničnem centru v Ljubljani.

KRONIČNO POMANJKANJE

Kar okoli 50 odstotkov prebivalcev Evrope nima dovolj vitamina D. Pozimi, ko je manj sončnih dni, pa se ta odstotek povzpne na od 70 do 80 odstotkov.

SONČNI ODMEREK DELUJE ŠE MESEC DO DVA PO KONCU SONČNIH DNI, SAJ IMA VITAMIN D DOLG RAZPOLOVNI ČAS.

Zakaj nam primanjkuje tega vitamina, ko pa bi bili zlahka trikrat na teden po četrt ure (ali vsak dan po pet minut) na soncu med 10. in 16. uro? In pri tem je dovolj, če imamo v tem času na soncu samo roke (ali noge) in obraz!

»Večina zaposlenih je v tem času v službi, otroci in mladina v vrtcu, šoli in na univerzi. Od doma, gredo zjutraj, ko sonce še ni najbolj močno, domov odhajajo popoldne ali zvečer, ko ni več UV-žarkov, ki ustvarjajo vitamin D v koži. To velja tudi zame, zato jemljem vitamin D v kapljicah, in sicer že več kot pet let,« nadaljuje naša sogovornica.

Tudi tisti posamezniki, ki bi bili lahko med 10. in 16. uro na soncu, pogosto niso, saj so jih dermatologi s kožnim rakom tako prestrašili, da se soncu izogibajo. Če pa se mu že izpostavljajo, so na debelo namazani z zaščitnimi kremami,« nadaljuje in poudari, da skozi zaščitne kreme, ki imajo faktor, višji od 8, sončni žarki ne morejo prodreti v našo kožo in tam ustvariti vitamina D. Sonce torej potrebujemo, saj vitamina D s hrano ne moremo zaužiti dovolj! »Le kdo bi lahko vsak dan, dan na dan, pojedel denimo 15 dekagramov divjega



PROF. DR. MARIJA PFEIFER: »ENA KAPLJICA PRIPRAVKA VITAMINA D, KI JE NA VOLJO V SLOVENIJI, VSEBUJE 200 ENOT, NA DAN POTREBUJEMO PET KAPLJIC. KER IMA VITAMIN D DOLGO RAZPOLOVNO DOBO, GA LAHKO VZAMEMO ENKRAT NA TEDEN OD 35 DO 70 KAPLJIC.«

lososa. Druga živila pa imajo premalo vitamina D. Mlečni izdelki pri nas niso obogateni z vitaminom D. Z običajno prehrano v povprečju dobimo le 100 enot tega vitamina, potrebujemo pa od 800 do 1000 enot,« pove. Zato se ji zdi pametno jemati kapljice vitamina D (holekalciferola). Te kapljice je treba hraniti na temnem in hladnem mestu, najbolje v hladilniku.

KORISTI VITAMINA D

Vitamin D je zadolžen za vsrkavanje (absorpcijo) kalcija in fosforja v prebavilih, s čimer posredno uravnava rast in obnovo kosti, zato hudo pomanjkanje vitamina D povzroči rahitis pri otrocih in osteomalacijo pri odraslih, delno pomanjkanje pa pospeši nastanek osteoporoze.

Obstajata dve obliki vitamina D:



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

BOLNICE Z RAKOM, KI SO IMELE DOVOLJ VITAMINA D, PO ZDRAVLJENJU DALJ ČASA PREŽIVIJO BREZ PONOVIČNE BOLEZNI, PA TUDI ZA METASTATSKIM RAKOM REDKEJE ZBOLIJU.

ergokalciferol – vitamin D2, ki nastaja v rastlinah, predvsem gobah, ko so izpostavljene ultravijoličnim žarkom, in holekalciferol, vitamin D3, ki je v ribjem olju in jajčnem rumenjaku, daleč največ pa ga nastaja v koži, če je izpostavljena sončni svetlobi. In to ravno v urah, ko je sicer sončenje najbolj nevarno (med 10. in 16. uro)!

V jetrih se ta vitamin pretvori v obliko, ki jo potem kri prenaša po telesu. Nato se v ledvicah pretvori v hormon D, ki pospeši vsrkavanje kalcija v črevesju in omogoča normalen razvoj kosti.

Vitaminu D pripisujejo še druge bolj ali manj dokazane učinke:

- Vgradnjo kalcija in fosfata v kosti. Skupaj tvorita hidroskiapatit, ki predstavlja anorganski del okostja in daje kostem pa tudi zobem potrebno trdnost.
- Optimalno izločanje insulina iz beta celic trebušne slinavke in zmanjšanje možnosti za nastanek diabetesa tipa 2.
- Omogoča normalno delovanje mišičnih in živčnih celic.
- Povečuje delovanje obrambnih celic, ki potem lažje napadejo in uničijo viruse in bakterije. Zato so bolnikom s tuberkulozo v preteklosti priporočali sončenje v sanatorijih na višinskem soncu, danes pa jih uspešneje zdravijo, če zdravilom za tuberkulozo dodajo tudi velike odmerke vitamina D.
- Blaži avtoimunske bolezni (revmatoidni artritis, multiplo sklerozo, druga revmatska obolenja, kronično vnetno





črevesno bolezen itd.), saj umirja »vojsko« limfocitov, ki napadajo lastne celice, misleč, da gre za sovražne in telesu škodljive tujke.

– Zmanjšuje tvorbo renina v ledvicah in s tem pojavnost visokega krvnega tlaka.

– Zmanjšuje nastajanje depresije.

– Blaži epileptične napade.

– Zmanjšuje zbolevanje za srčno-žilnimi boleznimi.

– Povečuje odpornost proti okužbam dihal pri astmatikih, če pa se okužijo, so manj časa bolni.

– Zmanjšuje zbolevanje za rakom dojke in debelega črevesa, če pa že zbolijo, rak redkeje metastazira.

RAK

Potem pojasni, da je človeško telo zgrajeno iz različnih tipov celic, ki rastejo in se delijo le takrat, ko organizem to potrebuje. Ker je življenjska doba večine celic omejena, je celična delitev, s katero nastajajo nove celice, nujna za

VELIKO TUJIH RAZISKAV JE POTRDILO, DA LJUDJE, KI IMAJO DOVOLJ VITAMINA D, REDKEJE ZBOLIJU ZA NEKATERIMI OBLIKAMI RAKA, KOT STA DENIMO RAK DOJK IN RAK DEBELEGA ČREVESA.

obnavljanje tkiv in za ohranitev zdravega organizma.

»Pri vsaki celični delitvi pride do napak v podvojevanju DNK, nosilk genetskega zapisa, tako pogosto lahko nastanejo tudi rakaste celice. Večino takih celic imunski sistem uniči, zato ne zbolimo za rakom. Nekaterim pa uspe 'uiti', te se nekontrolirano, hitro delijo in kopičijo, kar povzroči nastanek tumorja.«

Prof. Pfeifer pojasni, da je za normalne celice značilno, da ostajajo na mestu, kjer so zrastle, da nekaj časa živijo, nato propadejo in jih nadomestijo nove.

»Rakave celice pa taki kontroli uidejo, postanejo 'nesmrtni'. To pomeni, da se začnejo nebrzdano razmnoževati in kopičiti (nastane tumor, zatrdlina) ter

nadalje vraščati v okolico – v sosednja tkiva.«

Postopoma te maligne celice prodrejo tudi v mezgovnice in žile ter po limfnem in krvnem obtoku zaidejo v različne organe, kjer nastanejo zasevki ali metastaze. »Ženske, ki imajo dovolj vitamina D, redkeje zbolijo za rakom dojke od tistih, ki ga imajo premalo. Vitamin D namreč zavira nastanek in delitev rakastih celic ter pospeši njihovo odmiranje, izboljša pa tudi delovanje imunskega sistema, ki učinkoviteje uničuje defektne celice,« poudari. Pojasni, da so kanadski znanstveniki iz Toronta načrtno spremljali kar dvanajst let 512 bolnic z rakom dojke. Bolnice, ki so imele premalo vitamina D, so imele tudi 1,9-krat večje tveganje za nastanek oddaljenih zasevkov in 1,7-krat večje tveganje za smrt kot bolnice, ki so imele dovolj vitamina D.

DNEVNI ODMEREK

In koliko vitamina D potrebujemo?

»Približno 800 do 1000 mednarodnih enot holekalciferola (4–5 kapljic) ali ergokalciferola,« pojasni. Poleti vitamina D ni treba dodajati, če smo na soncu pet minut na dan med 10. in 16. uro. »Sončni odmerek 'drži' še mesec do dva po koncu sončnih dni, saj ima vitamin D dolg razpolovni čas.«

Jeseni, pozimi in spomladi ali če smo tedaj, ko je sonce najmočnejše, v službi, pa sogovornica priporoča, da ga jemljemo.

»Vitamina D je v multivitaminskih pripravkih premalo, samo od 200 do največ 400 enot. Za trdne kosti je dovolj običajen odmerek, za dobro delovanje imunskega sistema, zmanjševanje pojavnosti raka in drugih bolezni pa nekateri svetujejo povečan vnos: od 1500 do 2000 enot dnevno ali celo več. Lahko ga uživamo vsak dan ali enkrat na teden v sedemkratni dnevni količini. Torej od 35 do 70 kapljic enkrat na teden,« je sklenila.



REPUBLIKA SLOVENIJA
MINISTRSTVO ZA ZDRAVJE

Ministrstvo za zdravje sofinancira program osveščanja rakavih bolnikov in drugih z Novicami Europa Donna.

VITAMIN D IN SONCE

»Da bi ga dobili dovolj, se nam ni treba v kopalkah ali goli ure in ure sončiti.

Dovolj je, če imate trikrat na teden po 10 do 15 minut roke (ali noge) in obraz izpostavljene soncu med deseto in šestnajsto uro,« svetuje prof. dr.

Pfeiferjeva. Toda pozor: v tem času koža ne sme biti namazana s kremo z zaščitnim faktorjem, ki je višji od osem, ker sicer sončni žarki ne morejo prodreti skozi njo.

Vitamin D ustvarjajo le sončni žarki, ki padajo na nas navpično in zato vsebujejo dovolj UV-žarkov. To pa se dogaja le od aprila do oktobra. V preostalih mesecih sonce ne daje dovolj primernih žarkov (padajo poševno skozi debelo plast ozračja, v katerem se UV-žarki porazgubijo), da bi v koži ustvarili dovolj vitamina D, zato predlaga, da ga uživamo v obliki kapljic.

»Vitamin D nastaja v koži pod vplivom sončnih žarkov, nekaj pa ga je tudi v mastnih ribah severnih morij (največ v lososu), jajčnem rumenjaku, v s soncem obsijani zelenjavi itd., pa tudi v posebnih kapljicah (holekalciferol), ki se dobijo v lekarnah, a samo na recept. Zelenega, ki za zavarovanja ni plačljiv, lahko zdravnik napiše samo ljudem z osteoporozo in osteopenijo; belega, plačljivega, pa vsem, ki prosijo zanj in zdravnik presodi, da jim bo jemanje vitamina D koristilo.« Ena steklenička, ki ne stane več od treh evrov, zadošča za dober mesec dni. Naša sogovornica meni, da je vitamin D ključnega pomena za pravičen razvoj, rast in ohranjanje zdravja od rojstva do smrti.





SVET BOLNIKOVI NA OI BO!

Piše: Danica Zorko, foto: Neva Železnik

ŠTEVILO BOLNIKOVI Z RAKOM NARAŠČA PO SVETU, TUDI V SLOVENIJI. ONKOLOŠKI INŠTITUT V CELOTI IN ŠE POSEBNO NEKATERA PODROČJA ZDRAVSTVENE DEJAVNOSTI SO, KLJUB NOVI STAVBI IN PRENOVI NEKATERIH STARIH ZGRADB TER IZJEMNI PRIZADEVNOSTI ZDRAVSTVENEGA OSEBJA, PREOBREMENJENI. ŠTEVILO BOLNIH IN OZDRAVLJENIH, KI OSTAJAJO ONKOLOŠKI BOLNIKI VSE ŽIVLJENJE, JE DVAKRAT VEČJE KOT PRED LETI. PODVOJENIM POTREBAM IN POVEČANEMU OBSEGU DELA POSTELJNE IN DRUGE TEHNIČNE ZMOGLJIVOSTI ŠTEVILO ZAPOSLENIH IN RAZPOLOŽLJIV DENAR ZA IZVAJANJE ZDRAVLJENJA NE SLEDITA. POLEG TEGA SE ONKOLOŠKI INŠTITUT SPOADA TUDI S POSLEDICAMI NEKAKOVOSTNE GRADNJE VODOVODNIH IN KLIMATSKIH NAPRAV TER Z NEKATERIMI DRUGIMI GRADBENIMI POMANJKLJIVOSTMI V NOVI STAVBI.

Prim. Janez Remškar je vodenje OI prevzel v začetku letošnjega aprila. Za njim je skoraj štirideset let dela na različnih področjih zdravstva. Sprva je bil 23 let zdravnik na oddelku, po tem vodja Kliničnega oddelka za pljučne bolezni in alergijo (KOPA) v Bolnišnici Golnik, nato dva mandata direktor Splošne bolnišnice na Jesenicah, tri leta nadzorni zdravnik na Zavodu za zdravstveno zavarovanje Slovenije, pet let in pol direktor direktorata za zdravstveno varstvo na ministrstvu za zdravje in dve leti svetovalec strokovne direktorice v UKC Ljubljana. Vzporedno je bil dvakrat krajši čas tudi predsednik sveta OI, sodeloval pa je tudi pri Državnem programu obvladovanja raka.

ZDRAVSTVO STE DODOBRA SPOZNALI Z VEČ ZORNIH KOTOV. KOT DIREKTORJA OI VAS NA ENI STRANI OMEJUJEJO ZAKONODAJA, TRENUTNE EKONOMSKE RAZMERE IN ODMERJENE FINANČNE MOŽNOSTI TER NA DRUGI STRANI PRIČAKOVANJA BOLNIKOVI IN ZAHTEVE VSE HITREJE RAZVIJAJOČE SE STROKE. KATERE NALOGE SO PREDNOSTNE?

Zavedam se, da je delo, ki ga opravljam, izjemno odgovorno in zahteva tako rekoč 24-urno angažiranje. Onkološki inštitut je, tako kot vsaka bolnišnica, zapleten organizem, kjer vlada zlasti na strokovnem področju velika dinamika. Ta bi morala biti prisotna tudi v organizacijskem smislu, vendar je tu slabše, hkrati pa nas prizadevajo restrikcije v gospodarstvu, posledice slabe gradnje in pomanjkanje osebja. Prioritetno želim vzpostaviti čim boljše komunikacijo z vsemi zaposlenimi, zagotoviti dobre odnose med stroko,



PRIM. JANEZ REMŠKAR, DR. MED., SPECIALIST INTERNIST PULMOLOG, NOVI GENERALNI DIREKTOR ONKOLOŠKEGA INŠTITUTA: »PREDNOSTNI NALOGE STA DOBRA KOMUNIKACIJA IN ODPRAVA GRADBENIH POMANJKLJIVOSTI, KI ŽE LETA PESTIJO OI.«

menedžmentom in pacienti ter poskrbeti za pregledno in sprotno seznanjanje vseh zaposlenih, ki so vpleteni v zdravstveni proces in sodelujejo pri tem, da OI lahko dela, z razpoložljivimi možnostmi, ki so nam na voljo.

Tako navznoter kot navzven je prioritetno zagotoviti tudi preglednost finančnega poslovanja.

Konflikti med stroko, menedžmentom in bolniki so nepotrebni, če smo vsi dobro informirani, koliko in kaj delamo, koliko denarja je na voljo, kako in za kaj ga porabljamo, katere bolezni so v porastu in katere že dobro obvladljive, kje so potrebe večje in zakaj naj ima nabava določene opreme prednost. Iz dosedanjih izkušenj vem, da potegne tudi v zdravstvu, tako kot v drugih dejavnostih, daljši konec tisti, ki je bolj agresiven. Seveda morajo biti vsi podatki korektni. Ker pretok informacij ni dober in prihaja do podvajanja, je narejenega v zdravstvu veliko »preveč«.

Pomembno je tudi, da so vsi vpleteni dobro seznanjeni z vsebino sklenjenih pogodb in jim je omogočen vpogled v vse dokumente.

ZAGOTOVO SODI MED PREDNOSTI TUDI SANACIJA VODOVODNEGA OMREŽJA IN DRUGIH POSLEDIC POMANJKLJIVE GRADNJE. NEDAVNO JE ZA LEGIONELO ZBOLEL EDEN OD ZDRAVNIKOV NA OI. V KATERI FAZI JE POSTOPEK SANACIJE IN KAKO JE Z NJEGOVIM ZDRAVLJEM?

Zdravnik je bolezen na srečo premagal. Trenutno tečejo preiskave, ali je bil vir okužbe res na OI ali morda kje drugje, ker se je pred tem gibal tudi po drugih bolnišnicah in nekaterih hotelih. Sanacija vodovodnega omrežja je seveda nujna, saj je stanje zelo slabo. S pripravami nanjo se intenzivno ukvarjam že dva meseca.

Sanacija bo zelo zahtevna in bo potekala postopoma po etažah. Pripravljamo ukrepe, ki bodo zagotavljali, da se morebitna nevarnost okužb z območja gradbenih del



ne bi razširila na delujoči del bolnišnice. Pomoč za začasno nadomestitev manjkajočih zmogljivosti bomo iskali v drugih bolnišnicah (recimo laboratorijske preiskave in kirurške posege v UKC Ljubljana). Trenutno je zagotovljena bančna garancija v višini skoraj 2,1 milijona evrov, nadaljnji vzvodi za financiranje pa so tudi v rokah ministrstva za zdravje. Ob tem bi želel poudariti, da je bilo okužb na Onkološkem inštitutu, kljub večletnim kritičnim razmeram v vodovodnem sistemu, zelo malo in da so za to zaslužni vsi zaposleni, ki so se v danih razmerah trudili, da do njih ni prišlo. Pohvala in zahvala gre prav vsem!

ONKOLOŠKI INŠTITUT SODI MED NAJZAHTEVNEJŠE BOLNIŠNIČNE ORGANIZME, KI MORAJO VSEKOZI DELOVATI OPTIMALNO IN HKRATI SLEDITI NOVIM ZNANJEM IN TEHNOLOGIJI. MU TO USPEVA?

Sprotno izobraževanje, vpetost v mednarodne raziskave in lastna raziskovalna dejavnost so na visoki ravni, a kljub temu še vedno primanjkuje nekaterih specialistov, bodisi zanje ni bilo razpisanih dovolj specializacij bodisi med zdravniki ni bilo zanimanja. Vzemimo za primer večletno neuspešno uvajanje presejalnega programa DORA v Mariboru, kjer so bili zavora v sistemu prav kadri s potrebnimi specializiranimi znanji, tisti usposobljeni (predvsem z OI) pa so bili in so še s svojim rednim delom že tako in tako preobremenjeni. Poseben problem v zdravstvu je nagrajevanje, ki teče linearno kot uravnilovka, zato tistih, ki bolje in več delajo, ni mogoče ustrezno nagraditi. Vedeti je treba, da je ob že tako in tako omejenem obsegu sredstev delež, namenjen plačam, zaradi visoke izobrazbene strukture sorazmerno visok. Za plače gre od 50 do 60 odstotkov vseh sredstev.

ČEPRAV ZDRAVSTVENA DEJAVNOST NA OI (VSE OD DIAGNOSTIKE, ONKOLOŠKE OPERATIVNE DEJAVNOSTI, RADIOTERAPIJE, INTERNISTIČNE ONKOLOGIJE DO DEJAVNOSTI



ZDRAVSTVENE NEGE, EPIDEMIOLOGIJE IN ŠTEVILNIH DRUGIH) DOBRO FUNKCIONIRA, JE PRI PALIATIVNI OSKRBI BOLNIKOV, KLINIČNI PREHRANI IN V PSIHOONKOLOGIJI VNDARLE ZAZNATI NEKAJ ZADREG. POMOČ SLEDNJE PRAV BOLNICE Z RAKOM DOJK IZREDNO POGREŠAJO.

S tem se ne strinjam v celoti. OI resda nima lastne kuhinje, ima pa odlično organizirano skrb za klinično prehrano in dietetiko, ki jo vodi naša, posebej za to specializirana zdravnica. Oskrba s hrano iz centralne kuhinje UKC Ljubljana pa je trenutno zagotovo bolj racionalna. Tudi pri paliativni

DELO NEVLADNIH ORGANIZACIJ PODPIRAM, SO GLASNIK PACIENTOV IN DRAGOCEN SOGOVORNIK STROKI.

oskrbi bolnikov se premika, čeprav še ni mogoče zadostiti vsem potrebam. Na oddelku za akutno paliativno oskrbo je bolnikom na voljo šest postelj, zdravniški prim. Jožica Červek, dr. med., spec. int. onkologije, in Maja Ebert Maltara, dr. med., spec. int. onk., sta na voljo tudi svojcem in bolnikom na oddelkih, v ambulantah in posvetovalnicah ter ponujata pomoč tudi drugim izvajalcem paliativne oskrbe po Sloveniji.

Paliativna oskrba je izjemno zahtevna strokovna in hkrati senzibilna dejavnost, ki je nekateri zdravniki ne želijo, drugi pa ne zmorejo opravljati. Psihoonkologija je res kadrovska prešibka in ne more zadostiti vsem, ki ob srečanju z diagnozo, v procesu zdravljenja raka ali pozneje potrebujejo tovrstno pomoč. Morebitna širitev dejavnosti pa je seveda odvisna od razpoložljivih financ.

V JAVNOSTI PREVLAJUJE MNENJE, KI SO GA OKREPILI MEDIJI, DA SO NA OI ODNOSI MED ZAPOSLENIMI ŽE DALJ ČASA SKALJENI. JE RES TAKO?

Zdravniki onkologi delajo v težkih pogojih, imajo opraviti s težkimi bolniki in zahtevnimi načini zdravljenja, zato je delo zelo stresno. Ob intenzivnem in povečanem obsegu dela zdravnikom pogosto zmanjkuje časa za poglobljeno komunikacijo z bolniki in med seboj, zato lahko pride do nerazumevanja, nestrpnosti, nesoglasij ali nezadovoljstva.

Če že pride do nesoglasij, tako kot v večini delovnih okolij, so to praviloma notranji problemi, ki naj bi se reševali znotraj institucije. Žal mnogokrat ne znamo komunicirati. Dobra komunikacija je večšina, ki vsakemu ni prirojena, a se o njej niti zdravniki niti preostalo osebje ne poučimo med študijem. Primeri se, da posamezniki, ki zaznajo problem in nanj opozarjajo, pogosto niso slišani, lahko tudi iz objektivnih razlogov, zato pride do konfliktov, ki jih je zagotovo mogoče uspešneje rešiti z medsebojnim dialogom kot prek medijev. Nekateri mediji, za katere je dobra le slaba informacija, nesoglasja izkoristijo, o dosežkih in pozitivnih učinkih dela na OI pa neradi poročajo, čeprav so absolutno prevladujoči.

SO NAPAKE V ZDRAVSTVU POGOSTE?

Seveda prihaja, tako kot v večini dejavnosti, do napak v zdravstvu, vendar nič bolj in nič manj pogosto kot pred leti, ko praviloma »napak ni bilo«. Zdravnike v času študija poučijo, kako ravnati, da do napake ne bi prišlo, ne poučijo pa jih, kaj narediti, če do napake pride. In če do nje res pride, so kar vsi zdravniki počez »pribiti na križ«, mi pa vemo, da delajo eni res dobro, drugi še bolje, tretji odlično in četrti manj dobro. Na srečo je slednjih zelo malo.

POBUDA ZA USTANOVITEV SVETA BOLNIKOV NA OI JE STARA ŽE NEKAJ LET, A ZANJO NI BILO POSLUHA. SE NA TEM PODROČJU KAJ PREMIKA?

Pobudo, ki jo je že nekajkrat posredovala prim. Mojca Senčar, predsednica Europe Donne, podpiram in prepričan sem, da bo svet ustanovljen že letošnje jesen. Iz izkušenj na ministrstvu za zdravje vem, da je komuniciranje s posameznimi društvi oziroma nevladnimi organizacijami, ki se v prid pacientom pritožujejo ali zavzemajo za rešitev istega problema, neproduktivno. V svetu bolnikov Onkološkega inštituta bomo soočili zahteve in možnosti, obravnavali bomo težave, ki tarejo vse, oblikovali prioritete in poskušali v danih okvirjih skupaj korak za korakom poiskati ustrezne rešitve. Delo nevladnih organizacij podpiram, so glasnik pacientov in dragocen sogovornik stroki.

KAJ MENITE O PRAVICI BOLNIKA DO DRUGEGA MNENJA?

Bolnik mora biti samozavesten in mora vedeti, kaj hoče. Drugo mnenje, ki ga bolnikom zagotavlja zakon o pacientovih pravicah, podpiram še zlasti takrat, ko je bolnik z osnovnimi informacijami o svoji boleznici nezadovoljen, kadar na osnovi prejete dokumentacije česa ne razume ali o čem dvomi.



**PREPRIČAN SEM,
DA V SLOVENJI
NE POTREBUJEMO
TOLIKO PORODNIŠNIC,
KOT JIH IMAMO, PA ČEPRAV
JIH LOKALNE SKUPNOSTI
NEODGOVORNO BRANJO
Z VSEMI SREDSTVI.
Z GRADNJO HITRIH CEST SO
POSTALE VSE PORODNIŠNICE
V VEČJIH BOLNIŠNIČNIH
CENTRIH DOSEGLJIVE
V MANJ KOT ENI URI.**



STAVBA ONKOLOŠKEGA INŠTITUTA

**KOT LAHKO SLIŠIMO IN BEREMO, SMO
PREBIVALCI SLOVENIJE VELIKI
POTROŠNIKI ZDRAVIL IN JIH ENORMNO
KOLIČINO TUDI ZAVRŽEMO, Z
NEKATERIMI MEDICINSKIMI
PRIPOMOČKI PA MENDA
RAZMETAVAMO. KAKO BI V
SLOVENSKEM ZDRAVSTVU VENDARLE
PRIVARČEVALI KAKŠEN EVRO?**

Zagotovo z združevanjem določenih bolnišničnih oddelkov in seveda tudi z bolj pregledno in smotno rabo zdravil in medicinskih pripomočkov. Vzemimo kot primer porodnišnice. Prepričan sem, da v Slovenji ne potrebujemo toliko porodnišnic, kot jih imamo, pa čeprav jih lokalne skupnosti neodgovorno branijo z vsemi sredstvi. Z gradnjo hitrih cest so postale vse porodnišnice v večjih bolnišničnih centrih dosegljive v manj kot eni uri. Ni pomembno, koliko porodov opravijo v tej ali oni porodnišnici, pomembneje je, koliko jih recimo opravi posamezni zdravnik. V majhnih avstrijskih porodnišnicah, ki nam jih vseskozi postavljajo za zgled, izvajajo porode že uveljavljeni gostujoči porodničarji iz drugih uglednih institucij. Na Onkološkem inštitutu sta skrb za smotno porabo zdravil in varčevanje z medicinsko-tehničnimi pripomočki že vgrajena v sistem, sam pa si bom v prid stroki in pacientom prizadeval za to, da bo poraba vseh razpoložljivih sredstev racionalna in pregledna, da bodo pogoji dela čim boljši in da bo ugled institucije, ki ga upravičeno uživa v svetu in doma, ohranjen.



SANACIJA NOVEGA OI BO ZELO ZAHTEVNA IN BO POTEKALA POSTOPOMA PO ETAŽAH. BO KDO KONČNO ODGOVARJAL ZA VSE ŠLAMPARIJE PRI GRADNJI?



ZA MANJ TRPLJENJA

Piše: Anita Žmahar, foto: osebni arhiv

SISTEMSKO ZDRAVLJENJE RAKA, ZLASTI S CITOSTATIKI, JE ZAHTEVNO IN DOLGOTRAJNO, ZA BOLNIKE PA NAPORNO. POLEG TEGA SO ZDRAVILA TUDI TOKSIČNA IN LAHKO POŠKODUJEJO ŽILE. VELIKO LAŽJI, PREDVSEM PA DO BOLNIC IN BOLNIKOV PRIJAZNEJŠI NAČIN PREJEMANJA ZDRAVIL PRI DOLGOTRAJNEM ZDRAVLJENJU JE SKOZI CENTRALNI VENSKI KATETER, KI JE NAMEŠČEN V PODKOŽJU.



MOJCA GAŠPERIN: »DOBRO JE, DA CENTRALNI VENSKI KATETER VSTAVIMO ČIM PREJ, KER JE ŠKODA, DA BOLNIK OPRAVI ŽE POL TERAPIJE, KO UGOTOVIMO, DA TAKO RES NE BO ŠLO.«

Namesto dolgega imena centralni venski kateter s podkožnim prekatom se je med zdravniki in bolniki bolj uveljavilo ime venski port, še bolj pa VAP, kar je pravzaprav angleška kratica za venous access port (pribl. prevod: dostop do vene).

Pravzaprav je vseeno, kako ga imenujemo, pomembno je to, da je učinkovit in prijazen bolniku, predvsem pa, da ga bolniki poznajo in uporabljajo, pravi anesteziologinja **Mojca Gašperin, dr. med., ki na Onkološkem inštitutu v Ljubljani** vstavlja venske porte. Lani je opravila 350 vstavitev, letos jih bo zagotovo vsaj 400. Kot pravi, v svetu sicer to ne velja za specialnost, opravljajo jo anesteziologi, kirurgi, onkologi, tudi radiologi. Opaža pa, da pacienti pri nas možnosti jemanja zdravil prek venskega porta premalo poznajo.

Sogovornica pove, da je centralni venski kateter vstavljen podkožno – podobno kot srčni spodbujevalnik. Bolnik lahko z njim opravlja vse preiskave, vključno z magnetno resonanco. V zadnjem času se celo uvaja porte, v katere lahko vbrizgamo kontrastno sredstvo pri slikanju s CT. Tanek kateter uvedemo v veliko veno, to so žile, ki vodijo k srcu, na udih jim rečemo periferne, tistim na trupu pa centralne. Največkrat se uvede skozi vene na vratu, redkeje tudi s stegna navzgor. Nato se nanj natakne valvula z majhno posodo (komoro) iz titana s silikonsko membrano. Za dajanje zdravila

je potrebna posebna igla z upognjeno konico z zaobljenimi robovi, ki odrine silikonsko membrano v valvuli. Citostatik steče po katetru, konica katetra je v veni tik pred srcem, kjer je močan tok krvi, s katero se zdravilo zelo hitro zmeša in ni visoke koncentracije na enem mestu, kar se dogaja pri dajanju zdravila v periferne vene.

V glavnem na tak način onkološki bolniki prejemajo citostatike in biološka zdravila, lahko pa tudi drugo terapijo, denimo antibiotike, parenteralno prehrano, transfuzije. Poleg tega lahko skozi valvulo jemljemo kri za laboratorijske preiskave. Tudi zdravila za lajšanje bolečine lahko dajemo na tak način, če ima bolnik port že od prej.

ZAKAJ JE TA NAČIN DAJANJ ZDRAVIL ZA ONKOLOŠKE BOLNIKE BOLŠI OD KLASIČNEGA?

Tako se bolnik izogne zbadanju in iskanju »dobre« žile, poškodbam žil in nevarnosti, da zdravilo ponesreči steče v podkožje. Proces iskanja »dobre« žile je zamuden, mučen za sestre, za bolnike pa boleč. In vsakič znova, ko pride bolnik po terapijo, se ves postopek ponovi. Citostatik lahko naredi grdo poškodbo in terapija, da preprečiš še večjo škodo, je zamudna in draga. Prednost je tudi ta, da bolnik lahko prejema citostatik doma.

Načeloma je venski kateter dostopen vsakemu bolniku, se pa o tem odločamo sproti. Največ bolnikov, ki jim ga vstavljamo, ima karcinomom debelega črevesa in danke, limfom ali rak dojke.

KAKŠEN JE POSTOPEK, DA BOLNICA ALI BOLNIK PRIDE DO CENTRALNEGA VENKEGA KATETRA?

Zdravnik onkolog, internist ali pa kirurg napoti bolnika v ambulantno za venske porte. Na OI deluje vsako sredo. Praktično ni čakalnih dob, v treh tednih se ves proces konča. Najprej vsakemu pacientu postopek razloži sestra, potem se z njim pogovorim še sama, pogledam žile, preverim njegov sistem zdravljenja, še enkrat razložim ves postopek, pokažem, kam bom vstavila kateter. Timski pristop je potreben, zato me veseli, da dobro sodelujemo tako z zdravniki kot z bolniki.

Če je bolnik že na zdravljenju, port vstavimo dan prej ali isti dan pred naslednjim ciklom kemoterapije. Večinoma se sicer dogaja, da so bolniki že začeli zdravljenje in se pozneje izkaže, da je iskanje žil težko, ter jih napotijo k meni. Se pa trudimo, da bi port uvedli že prej pri tistih, za katere se ve, da imajo slabe žile, da bodo imeli dolgotrajno zdravljenje ali da bo mogoče potrebno še kako drugo zdravljenje, recimo z antibiotiki.



Ali pa pri bolnicah z rakom dojk, ki so jim odstranili bezgavke, saj na tisti strani ne smemo dajati zdravil in tako ostane za zbadanje samo še ena roka. Če je rak zelo napredoval in je citostatsko zdravljenje potrebno že pred operacijo ter seveda tudi kasneje, pa vstavimo kateter že prej. Pri vsakem bolniku se odločamo individualno.

KAKO POTEKA VSTAVLJANJE?

Pred posegom opravimo pregled in laboratorijske preiskave, bolnik ne sme imeti kakšnega infekta ali vnetega žarišča. Bolnik dobi lokalno anestezijo, včasih tudi pomirjevalo. Dolžino katetra prilagodimo bolniku, prav tako so valvule različnih velikosti, ker je to odvisno od tega, koliko podkožnega maščevja ima bolnik. Porti so vedno boljši, materiali so vedno bolj prilagojeni telesu. Poseg traja približno pol ure, bolnik običajno prespi v bolnišnici. Mogoče pa ga je narediti tudi ambulantno in gre še isti dan domov. Na koncu postopka opravimo rentgen, da se prepričam, da je kateter res tam, kjer mora biti.

Pozneje je pomembna vloga sester, da vse postopke okoli valvule izvajajo pravilno.

KDAJ IN KAKO VENSKI KATETER ODSTRANITE?

Port nima omejenega roka trajanja, omejeno je le število vbodov, ki pa znaša nekaj tisoč. O odstranitvi se odločamo pri vsakem bolniku posebej, najpomembnejša je prognoza bolezni. Odstranitev opravimo prav tako v lokalni anesteziji in ambulantno. Če se morda rak čez čas ponovi, lahko port ponovno vstavimo, na isto stran ali na drugo.

KAKO MOTEČ JE PRAVZAPRAV VENSKI KATETER?

Praktično ni moteč, niti ni viden. Bolnik lahko normalno živi: se prha, gre v bazen ali v morje. Paziti mora le, da ne dobi kakšnega udarca v predel, kjer je vstavljen. Vedno pazim tudi na estetski vidik, da ženskam naredim rez malo nižje, da lahko oblečejo majico z izrezom. Če vem, da bo imela bolnica rekonstrukcijo dojk,

tudi to upoštevam in vstavim valvulo višje. Seveda pa mora bolnica pri kirurgu plastiko povedati, da ima vstavljen valvulo. Če bi ga to motilo pri rekonstrukciji, jo lahko pred njegovim posegom odstranim. Tudi če že ima ekspanderje, pazim, da grem toliko višje in toliko stran, da plastičnega kirurga ne bo motilo.

KAKO POGOSTO PRI POSEGU PRIHAJA DO ZAPLETOV?

Trudimo se, da ne pride do zapletov, čeprav se seveda tudi to kdaj zgodi. Poskrbimo za to, da je postopek čim manj boleč, zapletov čim manj, vse je izjemno sterilno. Tehničnih zapletov, da je kaj narobe s katetrom ali valvulo, je res malo. Lahko pa pride do pnevmotoraksa ali krvavitve ob vstavitvi, od poznejših zapletov pa naj omenim trombozo vene, v kateri je kateter, in infekcijo. Če se pojavi vročina ali bolnika trese mrzlica ali ima rdečino na mestu vboda, oteklino ali bolečino v roki, mora priti takoj na pregled, kajti zelo pomembno je, da ukrepamo pravočasno.

IN KAJ PRAVITA O TAKO IMENOVANEM VAP-U BOLNICI Z RAKOM DOJK?



PETRA MIKLIČ

Petra Miklič: »Leta 2005 so mi po diagnozi karcinom desne dojke odstranili celo dojko in 15 bezgavk. Sledilo je dopolnilno citostatsko zdravljenje z antraciklini. Imam tanke, zavite in skrite žile, vendar za VAP takrat še nisem vedela, sem pa v ambulantni kemoterapiji občasno opazila ženske, ki so imele 'nekaj vstavljen pod kožo'. Aprila 2010 pa so mi zaradi zasevka v glenoidu desne skapule ponovno uvedli terapijo s herceptinom, ki naj bi ga prejemale dolgotrajno. Pozanimala sem se o venskem portu, na internetu, pri sestrah v ambulantni kemoterapiji, pa tudi pri dekletih, s katerimi se družimo pri Europi Donni in imajo vstavljen VAP.

Tako mi je oktobra 2010 dr. Gašperinova v lokalni anesteziji vstavila vensko valvulo. Ves čas posega me je seznanjala s svojim delom. Še danes se spomnim njenih prijaznih besed: 'Tako ste še mladi in bom poskrbela za to, da bo vse skupaj čim manj vidno, saj imate že dovolj drugih brazgotin.' In tako je tudi bilo. Z VAP-om sem izredno zadovoljna. Nimam nikakršnih težav ali omejitev – preprosto je del mene in odlično mi služi. Bilo pa bi super, če bi se tudi sestre v zdravstvenih domovih poučile, kako se dela z VAP-om. Tako bi bilo enostavno tudi, ko moram dati kri pri osebnem zdravniku. Ko sem ugotovila, da z valvulo delajo v bolnišnici na Jesenicah, v protibolečinski ambulanti pri dr. Lopuhovi in sestri Ireni Žansky, sem na aplikacije zomete hodila tja.«

Barbra Drnač: »VAP je bil zame rešitelj, saj sem imela intenzivno kemoterapijo in biološko zdravljenje, kar pomeni okoli 30 'špikanj'. Priporočila mi ga je radiologinja dr. Snežna Paulin Košir. Za to sem ji neskončno hvaležna. Moja odločitev je bila takojšnja, saj me je prepričalo dejstvo, da mi bo lažje

prenašati vnos kemoterapije, jemanje krvi, skratka moje žile so ostale cele. Postopek vstavitve je dr. Gašperinova opravila hitro in neboleče, prav tako odstranitev po dveh letih. Veliko medicinskih sester na OI pozna princip delovanja, česar pa ne morem reči za sestre na Kliničnem centru, ki so debelo gledale, ko sem jim rekla, da mi lahko vzamejo kri skozi VAP. Mislim, da je še premalo poznano, da je to naprava, ki bolniku absolutno olajša prejetje kemoterapije. Zdaj me na VAP spominja majhna brazgotina, ki pa bo sčasoma izginila. Upam. Moj nasvet je, naj se pacientke pozanimajo o možnosti vstavitve tudi takrat, ko gre za krajše obdobje kemoterapij. Menda je tudi manjša verjetnost pojava limfedema.«



BARBRA DRNAČ

ZA ZDRAVJE LAHKO NAJVEČ NAREDIMO SAMI

OKTOBRA, V MEDNARODNEM MESECU BOJA PROTI RAKU DOJK, POIMENOVANEM ROŽNATI OKTOBER, POTEKAJO PO VSEM SVETU ŽE VEČ LET ŠTEVILNE AKTIVNOSTI, S KATERIMI RAZLIČNA DRUŠTVA IN INŠTITUCIJE OBVEŠČAJO ŠIRŠO JAVNOST, DA JE PRI ŽENSKAH RAK DOJK NAJPOGOSTEJŠA OBLIKA RAKA, KI JO JE Z ZGODNJIM ODKRITJEM MOGOČE USPEŠNO POZDRAVITI IN Z ZDRAVIM NAČINOM ŽIVLJENJA TUDI PREPREČITI.



DOJKE SI JE TREBA OD POZNIH NAJSTNIŠKIH LET PA DO KONCA ŽIVLJENJA REDNO, PRAVILNO IN ENKRAT NA MESEC NATANČNO PREGLEDATI.

Apelom rožnatega oktobra se z ozaveščanjem, preventivnimi in promocijskimi dogodki pridružuje tudi Europa Donna, med organiziranimi dogodki pa so najbolj množični in odmevni teki in hoja za upanje.

DAN ZDRAVIH DOJK

Tudi ob letošnjem 15. oktobru, DNEVU ZDRAVIH DOJK, bo postavila Europa Donna na ljubljanskem Prešernovem trgu stojnico z informativnim gradivom in silikonskimi modeli dojk, na katerih bodo

lahko ženske same otipale vgrajene zatrdline, članice ED pa bodo ves dan odgovarjale na vprašanja mimoidočih. Znova bo predstavljena tudi aplikacija, prirejena za »pametne« mobilne telefone, ki ženskam s preprostimi navodili in sliko

ZAUPAJ SVOJIM ROKAM

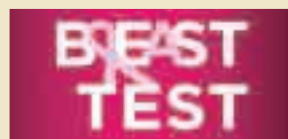
(Aplikacija za pametne telefone Breast Test – aplikacija za samopregledovanje dojk)

V letošnji akciji rožnatega oktobra vas ponovno želimo opozoriti, da smo same odgovorne za svoje zdravje. Aplikacija Breast Test s preprostimi navodili in slikovnim gradivom predstavlja pravilen postopek samopregledovanja dojk in nas vsak mesec z opomnikom spomni nanj. 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.

Letos pripravljamo nadgradnjo aplikacije Breast Test, ki ji bomo dodali menstrualni koledarček za vpis menstrualnega ciklusa, izračun naslednjih menstruacij in seveda opomnik za samopregled dojk. Tudi tokrat vse aktivnosti potekajo v sodelovanju z dolgoletnima partnerjema Europe Donne Slovenije, s farmacevtsko družbo Roche in spletnim portalom Med.Over.Net. Letošnji nadgradnji in postavitvi spletne različice aplikacije se pridružujeta tudi Samsung Slovenija in Microsoft Slovenija.

Ob tej priložnosti vam predstavljamo ambasadorke aplikacije Breast Test Barbro Drnač in njeno hčer Terezo Poljanič. Kot mati in hči se dobro zavedata pomena pravilnega in rednega samopregledovanja, saj je tudi Barbra šla skozi izkušnjo »z rakovico«, kot je pot skozi bolezen in zdravljenje

poimenovala sama. Tereza se zaveda, da je mlada ženska za svoje zdravje najbolj odgovorna sama. Izkušnja z mamo pa je še večji dokaz za to, da smo same najboljše opazovalke in poznavalke svojega telesa.





pomaga pri pravilnem samopregledovanju dojk in jih vsak mesec tudi opomni na redno pregledovanje.

ROŽNATI OKTOBER V NOVI GORICI

Večletne evidence Registra raka RS kažejo, da je pojavnost raka dojk na Goriškem med vsemi slovenskimi regijami največja. Da bi zajezili neslavni primat, so obudili Goriško društvo za boj proti raku in se v sodelovanju z Zavodom za zdravstveno varstvo Nova Gorica lotili številnih dejavnosti, s katerimi želijo že v letošnjem rožnatem oktobru poglobiti ozaveščanje in omejiti naraščanje raka dojk. V ta namen so pripravili bogat program.

Že **2. oktobra** ob 14. uri bodo odprte rožnatega oktobra zaznamovali s slavnostno akademijo in s podpisom zaveze o boju proti raku dojk, ki jo bodo na pobudo zdravstvene stroke podpisali politiki. Istega dne ob 15.30 bo na mejnem prehodu Rožna Dolina simbolno zavezovanje rožnate pentlje, ki bo opozarjala na prizadevanja dveh mest in dveh držav na skupen boj proti raku dojk, ob 17.30 pa bosta župana obeh Goric na gradu v stari Gorici prižgala rožnate luči, ki bodo ves mesec osvetljevale grad.

8. oktobra bodo v Qulandii in Supernovi stojnici z informativnim gradivom, predstavniki Goriškega društva za boj proti raku pa bodo ves dan delili rožnate pentlje in na modelih dojk prikazovali, kako si pravilno pregledovati dojke. 12. oktobra bo v Novi Gorici humanitarni dogodek Tek in hoja za upanje s startom ob 9. uri.

16. oktobra z začetkom ob 9. uri bo v dvorani Mestne občine Nova Gorica celodnevni simpozij o raku dojk, namenjen strokovni javnosti. V sklopu simpozija bosta tudi pogovor ob okrogli mizi na temo »DORA, kje si« in ob 11.30 novinarska konferenca.

24. (ali 23.) oktobra bodo zaznamovali 30-letno delovanje Goriškega društva za boj proti raku, odprli likovno razstavo sekcije Društva za kulturo, razvoj in turizem Renče na temo »Rožnati oktober – skupaj v boju proti raku dojk« in s podelitvijo nagrad za najboljši plakat končali oblikovalsko-umetniški natečaj dijakov na isto temo. Sledil bo še literarni večer Rožnati oktober s pesnico Alenko Skupec.

Z GLASBO DO ZDRAVJA!

Slovenska filharmonija, naša osrednja glasbena ustanova, ki se ponaša z izjemno, več kot tristoletno tradicijo, se pridružuje podpornikom združenja



ORKESTER SLOVENSKE FILHARMONIJE



STAVBA SLOVENSKE FILHARMONIJE

Europa Donna. Ker se zavedajo, da sta zdravje in dobro počutje neprecenljivi vrednoti, so se pridružili drugim, ki v okviru svojih dejavnosti pripomorejo k boljši prepoznavnosti tako združenja kot tudi njegovega poslanstva, tj. seznanjanja slovenske javnosti s problematiko raka dojk.

Verjamejo namreč, da je glasba univerzalni jezik človeštva, ki deluje povezovalno in je kot taka zdravilna tako za telo kot duha. Ob tej priložnosti so svoj drugi koncert Oranžnega abonmaja sezone 2013/14 posvetili ozaveščanju o tej najpogostejši maligni bolezni žensk današnjega časa.

Koncert v podporo boja proti raku dojk – rožnati oktober bo **24. oktobra** ob 19.30, v sklopu Oranžnega abonmaja 2, v Gallusovi dvorani Cankarjevega doma. Dirigent bo sir Neville Marriner, orkester Slovenske filharmonije pa bo igral naslednje skladbe: S. Bach/A. Webern – Ricercare a 6 voci; B. Britten – Sinfonia da

Requiem, op. 20; in G. Mahler – Simfonija št. 1 v D-duru, »Titan«.

Vstopnice za koncert so na voljo v informacijskem središču Cankarjevega doma, lahko jih rezervirate tudi po telefonu: (01) 24 17 299, 24 17 300, telefaksu: (01) 24 17 322 ali s pomočjo elektronske pošte: vstopnice@cd-cc.si. Prisrčno vabljeni!

P. S. Karte za koncert so za članice in člane ED 20 odstotkov cenejše.

VZAJEMNA
Jaz zate, ti zame.



HOJA IN TEKI S HUMANITARNIM POSLANSTVOM

ZDAJ ŽE LAHKO REČEMO, DA SO SE TEKI IN HOJA ZA UPANJE, KI JIH PRIPRAVLJA EUROPA DONNA KOT UVOD V ROŽNATI OKTOBER, MESEC BOJA PROTI RAKU DOJK, ŽE DESETIČ ZAPORED, DODOBRA UKORENINILI.

Začelo se je leta 2004 v Ljubljani. Zamisel in poslanstvo prireditve sta se z leti širila po slovenskem prostoru in tako bodo letos teke in hojo ter številne spremljajoče prireditve organizirali že v šestih krajih (v Ljubljani, Mariboru, Dolenjskih Toplicah, v Zagorju ob Savi, v Kopru in Novi Gorici), s čimer bo sporočilo o pomenu boja proti raku dojk doseglo še več ljudi. Namen ostaja enak – ohranjanje telesne gibljivosti, ozaveščanje o raku dojk, veselo medgeneracijsko druženje, dobro počutje in zbiranje denarja za medicinsko opremo ter pomoč potrebnim. Temu sledi tudi moto letošnje prireditve **»Pomagajmo drugim, pomagajmo sebi«**. Častni pokrovitelj ostaja ministrstvo za zdravje. Vsi dogodki bodo v vsakem vremenu, če bo dež, bodo udeležencem na voljo pelerine.

Začeli bomo v **Ljubljani, v soboto, 28. septembra**, na kotalkališču v Parku Tivoli, med mini golfom in vhodom v kopališče Tivoli. Tekli ali hodili bomo na dva, štiri ali osem kilometrov. Prijaviti se bo mogoče prek spleta ali na mestu dogodka od 9. ure. Drugič zapored bodo v Ljubljani organizirano tekli tudi učenci osnovnih šol, za katere bodo pred tekom in po njem organizirane številne aktivnosti. Otrokom želimo s tem sporočiti, da je treba zdrav način življenja začeti že v zgodnji mladosti. Start organiziranega otroškega teka bo ob 10. uri, za druge pa ob 11. uri. Nosilka srebrne olimpijske medalje iz Atlante, atletinja Brigita Bukovec, bo poskrbela za to, da se bomo pred tekom dobro ogreli, z najmlajšimi pa bo odtekla progo za otroke. Tudi letos bo poskrbljeno za pester zabavni program, zabavali nas bodo Rok

Trkaj, Tanja Žagar, Medenke, plesna skupina Bolero in člani Akademije za izobraževanje v znanosti Radovedni. Za udeležbo boste prispevali 10 evrov. Denar, zbran z donacijami in prostovoljnimi prispevki, bo v celoti namenjen nakupu drobne opreme za anestezijsko na Onkološkem inštitutu.

V Zagorju ob Savi bomo tekli in hodili v torek, **1. oktobra**, letos že drugič zapored. Prijavljali in zbirali se bomo v Europarku od 10. ure, na sam tek in hojo pa se bomo podali ob 11. uri. Prireditve organizira Varstveno-delovni center (VDC) Zagorje ob Savi na trasi, ki bo primerna tudi za invalide, starejše in otroke. S tem želijo poleg zdravega načina življenja promovirati tudi medgeneracijsko druženje, vključevanje invalidov in solidarnost. Startnine ne bo, prostovoljne prispevke pa bodo namenili nakupu opreme za novo stanovanjsko



AKADEMIJA ZA RADOVEDNE

Na 10. Teku in hoji za upanje v Ljubljani bodo najmlajše zabavali tudi mladi znanstveni zanesenjaki z akademije za radovedne. Sami pravijo, da je znanost lahko zelo zabavna, če jo prikažemo na pravi način. Tako želijo navdušiti otroke za znanost ter učiteljem in staršem prikazati, kako lahko svojim otrokom približajo svet poskusov in zabavnega učenja. Dejavnosti prilagodijo vsem

starostnim skupinam, tako predšolskim otrokom, šolarjem, dijakom, študentom kot družinam, babicam in dedkom. Teme, ki jih raziskujemo skupaj z našimi radovedneži, so: ogenj, mraz, rakete, naredi sam, radovednež na kraju zločina, plovila, robotki pošasti, iskanje zaklada in ekologija vode. Teme neprestano dopolnjujejo, prilagodijo jih lahko tudi vašim željam.





enoto, ki bo zgrajena do pomladi 2014 in v katero bodo lahko namestili 10 duševno in telesno prizadetih odraslih oseb. Za prijave in informacije sta na voljo: Špela Režun, e-naslov: spela.rezun@vdc-zagorje.si, tel.: 031 239 782, in Heda Kovač, e-naslov: hedvika.kovac@vdc-zagorje.si, tel.: 051 334 860.

V **Mariboru**, pred Športnim društvom Center, ki je tudi tokrat gostitelj prireditve, se bomo zbrali v **soboto, 5. oktobra**, že sedmič zapored. Prijave in bogat program začnemo ob 9. uri, tek in hojo po Mestnem parku na dva, štiri in šest kilometrov pa ob 11. uri. Prijaviti se bo mogoče tudi prek spleta. Mogoč bo nakup ekološko pridelane hrane, svežega sadja in zelenjave. Za udeležbo na teku boste odšteli 5 evrov. Zbran denar bo namenjen UKC Maribor za nakup drobne opreme, potrebne v ginekološki onkologiji in onkologiji dojk.

Podrobnejše informacije o dogodkih in možnosti prijave za Ljubljano in Maribor najdete na naslovu: <http://www.europadonna-zdruzenje.si>. Predprijavljenim, ki boste ob prijavi poravnali tudi donacijo, bomo z žrebom podelili 20 nagrad.

Z udeležbo na tekih in z donacijami v Ljubljani in Mariboru ter s prostovoljnimi prispevki na drugih dogodkih podpirate humanitarni program Europe Donne, zato: prijazno vabljeni!

V **Dolenjskih Toplicah** bo prireditev v četrtek, **10. oktobra**, že sedmič zapored. Ped hotelom Balnea se bomo zbrali ob 12. uri, na pohod po okoliških poteh, trim stezi in poti zdravja pa se bomo odpravili ob 13. uri. Pohodu se bodo pridružili učenci in njihovi mentorji različnih interesnih dejavnosti iz OŠ Dolenjske Toplice in strokovne učiteljice iz Srednje zdravstvene šole Novo mesto, ki bodo merile krvni tlak in sladkor ter na modelu dojke pokazale, kako otipati tumorje. Startnine ne bo.

V **Kopru in Novi Gorici**, ki organizirata teke in hojo letos prvič, bo dogodek na isti dan, in sicer v soboto, **12. oktobra**. Startnine ne bo.

Na sedmetski promenadi v Kopru se bomo začeli zbirati ob 9. uri, start pa bo ob 10. uri. V sodelovanju z Zavodom za zdravstveno zavarovanje Koper bodo društva na stojnicah promovirala samopregledovanje dojk, za otroke pa bodo organizirane ustvarjalne delavnice. Poleg teka in hoje za upanje bo potekal

tudi tek za Caprisovo frekvenco (91,7), na katerem bodo poskusili doseči nove rekorde. Na Evropskem trgu (ob železniški postaji) v Novi Gorici bomo tek in hojo začeli že ob 9. uri. Soorganizator dogodka je Goriško društvo za boj proti raku.



DARJA BRANK LONGAR

RADIO EKSPRES

Darja Brank Longar, direktorica marketinga Radia Ekspres, ki oddaja iz Ljubljane, pravi, da njihova radijska postaja že drugič zapored podpira in sodeluje na teku za upanje v Ljubljani. Tudi program v Tivoliju v Ljubljani bo vodil njihov voditelj popoldanskega programa Grega Murn. »Europo Donno in tek za upanje podpiramo zato, ker smo družinski radio. To pa pomeni, da s pomočjo tega združenja za boj proti raku dojk tudi mi ozaveščamo slovenske ženske, naj si dojke redno, enkrat na mesec, pregledujejo in naj po petdesetem letu na dve leti hodijo na rentgensko slikanje dojk oziroma se udeležujejo programa DORA, če že deluje v njihovem kraju. Ponosni smo, da smemo pomagati Europi Donni in vsem pogumnim ženskam, ki raka prebolevalo ali so ga že premagale.«



V ZAGORJU OB SAVI BOMO TEKLI IN HODILI V TOREK, 1. OKTOBRA, LETOS ŽE DRUGIČ ZAPORED.



LANSKEGA TEKA IN HOJE ZA UPANJE V LJUBLJANI SE JE UDELEŽILO SKORAJ TISOČ POHODNIKOV IN TEKAČEV.





Seminar ED

V petek, 8., in v soboto, 9. novembra 2013, v Portorožu

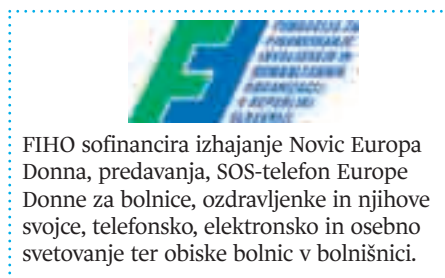
NOVOSTI PRI ZDRAVLJENJU RAKA DOJK

ČLANICE IN ČLANE EUROPE DONNE, BOLNICE IN BOLNIKE Z RAKOM DOJK, KI ŽELIJO VEDETI VEČ O BOLEZNI IN TEŽAVAH OB NJEJ, VABIMO NA ŽE 8. INFORMATIVNO-IZOBRAŽEVALNI SEMINAR, KI BO V PETEK, 8., IN V SOBOTO, 9. NOVEMBRA 2013, V KONFERENČNEM CENTRU HOTELA METROPOL V PORTOROŽU.

Seminar se bo začel v petek ob 16. uri s prijavo udeležencev in nadaljeval s predavanjem **dr. Simone Borštnar, dr. med., specialiste interne medicine, z Onkološkega inštituta**. Beseda bo tekla o premagovanju težav, ki se pojavijo ob in po bolezni, s priporočili, kako jih premagovati, kdo lahko pri tem pomaga in kaj lahko naredijo bolniki sami, da ohranijo čim boljše psihofizično stanje.

V soboto dopoldne bomo večino časa posvetili pogovoru o prehrani s skupino strokovnjakov, ki na Onkološkem inštitutu v Ljubljani skrbijo za klinično prehrano in dietoterapijo. O osnovah zdrave prehrane bo spregovorila **dr. Nada Rotovnik Kozjek, dr. med., specialistka anesteziologije**, vodja ambulate za klinično prehrano na Onkološkem inštitutu v Ljubljani. **Univ. dipl. inženirki živilske tehnologije Urša Jelenko in Eva Peklaj** bosta spregovorili o prehrani pri raku,

Brigita Avramovič Brumen, univ. dipl. inž. živ., bo govorila o alternativni prehrani pri raku, **Denis Mlakar Mastnak, dipl. med. sestra**, pa o pomenu prehrane in gibanja med onkološkim zdravljenjem. Dovolj časa bo tudi za razpravo, zato udeležencem priporočamo, da si vprašanja pripravijo vnaprej. **K delnemu pokritju stroškov bodo članice in člani prispevali 36 evrov, njihovi družinski člani pa 65 evrov.**



EUROPA DONNA

PRIJAVNICA

za seminar Europe Donne na temo: **NOVOSTI PRI ZDRAVLJENJU RAKA DOJK**, ki bo v **petek, 8. in v soboto, 9. novembra 2013**, v konferenčnem centru hotela Metropol v **PORTOROŽU** in namestitvijo v hotelu LUCIJA Portorož.

Ime in priimek:

Ulica:

Kraj: Poštna številka:

Tel. /GSM: Elektronski naslov:

Prisotnost: **prvi dan** **drugi dan** **oba dneva**
(ustrezno obkrožite)

Prenočevanje v 2-posteljni sobi: **DA** **NE**

Prenočišče v 1-posteljni sobi z doplačilom 30 evrov: **DA** **NE**

(Doplačilo neposredno na recepciji hotela pred odhodom.)

Ne potrebujem prenočišča: **NE**

Rezervacija za avtobusni prevoz iz Ljubljane: **DA** **NE**

Datum:

Podpis:

Odhod avtobusa iz Ljubljane bo v petek, 8. novembra 2013, ob 12. uri izpred Hale Tivoli (avtobus se bo ustavil tudi na avtobusni postaji v Postojni). Povratek avtobusa iz Portoroža bo v soboto, 9. novembra, ob 16. uri. Stroške javnega prevoza za prevoz do Ljubljane bomo udeleženkam, ki niso iz Ljubljane, na zahtevo in ob predložitvi vozovnice povrnili na seminarju. Število je omejeno na **največ 180 udeležencev**.

Prijave pošljite na naslov: Europa Donna, Zaloška c. 5, 1000 Ljubljana, sprejemamo jih do zasedbe mest oziroma najkasneje do 7. oktobra 2013.

Potrdilo, da ste uvrščeni na seminar, in program seminarja boste prejeli po pošti do 20. oktobra 2013, na katerem bo tudi številka računa za plačilo prispevka oziroma donacije, ki je za članice in člane ED 36 evrov in za družinske člane 65 evrov. Udeleženci, ki ne potrebujejo prenočišča, se lahko udeležijo seminarja brezplačno, pošljejo naj samo prijavo.



KO ZAČNE ROKA OTEKATI

Piše: Neva Železnik; foto: Neva Železnik in osebni arhiv

KO JE RAK DOJK OZDRAVLJEN, SE LAHKO PO NEKAJ TEDNIH, MESECIH ALI CELO NEKAJ LETIH PO OPERACIJI POJAVI LIMFEDEM – OTEČENA ROKA, VČASIH TUDI NOGA. LIMFEDEM JE TREBA PRAVOČASNO IN USTREZNO ZDRAVITI, SAJ SAM OD SEBE NIKOLI NE IZGINE. ČE GA NE ZDRAVIMO, LAHKO NAPREDUJE IN PRERASTE V KRONIČNO STANJE.

Kdaj je treba začeti zdravljenje limfedema? Takrat, ko začne roka otekati in oteklina v tednu dni ne uplahne. Bolnica mora tedaj obiskati zdravnika, ki ji roko klinično pregleda, primerja z zdravo roko in jo po potrebi

napoti k limfterapevtu. A to je veliko lažje svetovati kot uresničiti. V javnem zdravstvu je namreč limfnih terapevtov malo, v zasebnih, kjer jih je dovolj, pa so večinoma premalo strokovni in predragi.

Europa Donna je s pomočjo donacije drogerije Müller in podjetja Orbico kar 24 bolnicam z rakom dojk omogočila petdnevno bivanje v Termah Krke v Dolenjskih Toplicah, kjer so bile vsak dan deležne limfne drenaže.



ALENKA NOVAK,
KOMERCIALISTKA
RADIA KUM, TRBOVLJE
ZA RAKOM DOJK SEM ZBOLELA V LETU 2010. ŽAL JE BILA POTREBNA ŠE DRUGA OPERACIJA IN ODSTRANITEV VSEH BEZGAVK, ŽE NEKAJ MESECEV PO OPERACIJI

PA SE MI JE POJAVIL LIMFEDEM NA ROKI Z OTEKANJEM OBEH NOG. KO SEM IZVEDELA, DA BO EVROPA DONNA NAMENILA SREDSTVA ZA ZDRAVLJENJE LIMFEDEMA, SEM BILA PRIJETNO PRESENEČENA NAD DEJSTVOM, DA JE KAJ TAKEGA V TEH ČASIH SPLOH MOGOČE. TAKOJ SEM SE ODZVALA POVABILU IN ODŠLA NA PETDNEVNO ZDRAVLJENJE LIMFEDEMA V DOLENJSKIH TOPLICAH. S KAKOVOSTNO ROČNO LIMFNO DRENAŽO, KI JE TRAJALA KAR ŠTIRIDESET MINUT, SEM BILA IZREDNO ZADOVOLJNA. MIMO GREDE: DRUGOD JO NA ZDRAVSTVENO NAPOTNICO IZVAJAJO SAMO OD PETNAJST DO DVAJSET MINUT. NAJ POVEM, DA MI JE TERAPEVTKA GOSPA LJUBA PO OPRAVLJENI LIMFNI DRENAŽI ROKO POVILA S POSEBNIM POVOJEM. ŽE PO DVEH TERAPIJAH SEM OBČUTILA OLAJŠANJE, OBSEG MOJE ROKE PA SE JE

ZMANJŠAL ZA 1,5 CENTIMETRA. ZATO SEM SE ODLOČILA, DA BOM V TE TOPLICE ZARADI KAKOVOSTNE LIMFNE DRENAŽE ŠE PRIŠLA, ČE BOM LE LAHKO. ZAHVALJUJEM SE GOSPE LJUBI, ŠE POSEBNO PA EUROPI DONNI, KI MI JE TO BIVANJE IN TERAPIJE OMOGOČILA. VSE ČESTITKE, HVALA IN ŠE VELIKO TAKIH PODVIGOV VAM ŽELIM!



JOŽICA OSMIČ,
UPOKOJENA
USLUŽBENKA IZ TRŽIČA
ŽENSKA Z RAKOM DOJK, KI SO NAM ODSTRANILI VSE ALI SKORAJ VSE BEZGAVKE, IMAMO ZARADI KIRURŠKEGA POSEGA PREKINJENE TUDI NEKATERE

LIMFNE ŽILE, ZATO JE PRI NAS MOŽNOST NASTANKA LIMFEDEMA VEČJA. MOŽNOST NASTANKA LIMFEDEMA JE VEČJA TUDI PO POOPERATIVNEM OBSEVANJU PAZDUHE IN DOPOLNILNI KEMOTERAPIJI. MOJA LEVA ROKA JE ZELO OTEKLA, POVEČANA IN BOLEČA, ZAHVALJUJOČ EUROPI DONNI IN LIMFNIM TERAPEVTKAM IZ DOLENJSKIH TOPLIC PA LIMFEDEMA NIMAM VEČ.



MARIJA ERZIN,
UPOKOJENA
REFERENTKA IZ MEDVOD
ZBOLELA SEM PRED SEDMIMI LETI, LIMFEDEM PA SE MI JE KOT STRELA Z JASNEGA POJAVIL TRI LETA PO ZDRAVLJENJU. ZARADI

ZASTOJA LIMFE SEM ISKALA STROKOVNO POMOČ PO VSEJ SLOVENIJI. ROČNE MASAŽE, KI SO MI JIH PONUJALI RAZNI ZASEBNI MASERJI, SO BILE ZELO DRAGE IN NAJVEČKRAT NESTROKOVNE. IZ NOVIC EUROPE DONNE SEM IZVEDELA ZA MOŽNOST STROKOVNE POMOČI V TERMAH KRKE V DOLENJSKIH TOPLICAH. ZELO SEM BILA ZADOVOLJNA, HVALEŽNA IN HKRATI PRESENEČENA NAD STROKOVNOSTJO OSEBJA, KI TE MASAŽE IZVAJA. EUROPI DONNI SE ZAHVALJUJEM IN SI ŽELIM, DA BI NAM, OZDRAVLJENKAM, POMAGALA TUDI V PRIHODNJE.



MATEJA PAVLIČ, LJUBA GORŠE IN DAMJANA HORVAT – IZVRSTNE LIMFNE TERAPEVTKE IZ TERM DOLENJSKE TOPLICE



»ZDAJ TE BODO PA ZAMENJALI!«

Piše in foto: Alenka Steindl

MATEJA MIKEC JE ZARADI SVOJE IZKUŠNJE, KO SI JE MORALA S PRAVNIMI SREDSTVI IZBORITI PRAVICO DO VRNITVE NA SVOJE DELOVNO MESTO S SKRAJŠANIM DELOVNIM ČASOM, SKLENILA ZBRATI DENAR ZA FINANCIRANJE PRAVNE POMOČI ČLANICAM EUROPE DONNE, KI SE PO KONČANEM ZDRAVLJENJU SREČAJO S PODOBNIMI TEŽAVAMI. PRAVNA POMOČ NAJ BI BILA ZA ČLANICE BREZPLAČNA.



MATEJA MIKEC: »Z BREZPLAČNO PRAVNO POMOČJO BI PRI DELODAJALCIH DOSEGLI BOLJ ENAKOPRAVNO OBRAVNAVO BOLNIC IN JIH TAKO VSAJ DELOMA RAZBREMENILI PSIHIČNIH PRITISKOV, KI JIH DOŽIVLJAJO OB VRNITVI NA DELO.«

Mateja Mikec, univ. dipl. inženirka metalurgije z diplomo MBA, je uspešna poslovna ženska. Je direktorica slovenskega podjetja, družbe z omejeno odgovornostjo, ki kot izpostava nemškega koncerna ALBA Group ponuja sistemske rešitve na področju ravnanja z odpadki. Podjetje je organizirala od začetka sama, pridobila je ustrezno osebje in trg naročnikov storitev. Da se je družba uveljavila in uspešno posluje, je Mateji pomenilo tudi samopotrđitev. Ni ji bilo žal časa in naporov, da je zastavljeni cilj uresničila. Vsak droben uspeh ali neuspeh pri delu je štela za osebno zmago ali poraz. Živela je pod nenehnim stresom.

BOLEZEN

Leta 2010 je zbolela za rakom dojke. Prestala je mastektomijo dojke z rekonstrukcijo z lastnim tkivom in štiri cikle kemoterapije, hormonska terapija pa še traja. Zdaj je zdrava in se dobro počuti. Ko je izvedela za diagnozo in še potem, med zdravljenjem, je zaznala, kako večina ljudi dojema bolezen uspešne podjetnice. Zdravnica je na primer pripomnila: »To se zgodi preveč ambicioznim ljudem. To je zdaj vrhunec vaše kariere!« Brat ji je rekel: »Zdaj te bodo pa zamenjali!« In s tem napovedal, kaj bo doživljala, ko se bo vrnila na delo. Vedela je, da v poslovnem svetu ni nobene tolerance več. Vse je podrejeno poslovnemu uspehu. Tudi zato je bila ves čas bolezni v stiku s sodelavci, kolikor je zmogla, je hodila





v podjetje, da je usmerjala delo in bila z vsem na tekočem. Po približno osmih mesecih bolniškega dopusta se je tudi formalno vrnila na delo za polovico delovnega časa, polovico pa je invalidsko upokojena. O tem pripoveduje:

»Bolezen človeka pretrese. Ko greš skozi to, ko gre za preživetje, se vprašaš, kako živeti naprej. Odločila sem se za kreativno, razvojni usmerjeno življenje, v katerem pa bo mnogo več časa in skrbi osebno zame. Največ podpore in utehe sem našla v svoji družini, pri možu in dveh odraslih hčerah, hodim pa tudi na psihološke tretmaje, ker sem potrebovala ne le fizično, temveč tudi psihično okrevanje. Najbolj pomembno pa se mi je zdelo, da bi se čim prej vrnila v poklicno življenje.«

NEIZPROSNOT

Toda ni ji bilo lahko. Ob neizprosnih tekmah na trgu je logika podjetij, da je treba dati ljudi, ki niso več stoodstotni, na stranski tir, jih nekako izriniti. Tudi med sodelavci so bili mnogi, ki so menili, da je to edino logično in prav, da ženska, ki je prebolela raka dojke in dela s skrajšanim delovnim časom, pač ne more več biti direktorica podjetja. Vedela je, da lahko in še zmore prevzeti odgovornost ter da lahko svoje delo z ustrezno organizacijo in prerezporeditvijo še naprej uspešno opravlja. »Vendar sem si svoje delovno mesto in svojo varnost morala izboriti s pravno pomočjo, podprl pa me je

tudi nemški lastnik koncerna. Na srečo.« To se ji je zdelo edino prav, tako zanjo kot za podjetje. Delo ji je še vedno v veliko veselje, vendar ga zdaj opravlja z zavedanjem, da se ne sme več neomejeno obremenjevati, da mora postaviti meje in si vzeti čas tudi zase, za mir in počitek.

«Službe ne jemljem več tako osebno, uspelo mi je vzpostaviti čustveno distanco in več nalog preložiti na sodelavce.» Čeprav so pritiski vedno večji, tako na trgu kot znotraj kolektiva, je zdaj dojela, kako uspešno delati, ne da bi podlegala stresu. »Lani sem ustanovila še potovalno agencijo Madam potuje, ki jo vodi moja hči Eva in je namenjena izključno ženskam.«

POBUDA

Odkar je zbolela za rakom, se počuti del skupnosti ljudi, ki so doživeli to zgodbo. Rada bi zanje storila kaj koristnega, pomagala komu, ki potrebuje pravno pomoč. Zato je šla na Europo Donno, kjer so njen predlog podprli.

»Letos bom srečala abrahama. Odločila sem se, da ne bom praznovala tako kot večina ljudi, temveč se bom odpovedala vsem darilom in namesto tega na dobrodelnem koncertu in pikniku septembra zbirala denar za Europo Donno, namensko za brezplačno pravno pomoč članicam, ki se ob vrnitvi na delo znajdejo v težavah. Računam, da bom zbrala okoli 5000 evrov, po potrebi pa bom zbirala denar še naprej.« navdušeno

pripoveduje. Dogovorila se je s pravno pisarno, ki je pripravljena ponuditi pomoč po posebno ugodni ceni. Z vsako bolnico, ki bi pomoč želela, se je pripravljena pogovoriti, izmenjati izkušnje in jo usmeriti. Sodelovanje pa je zagotovila tudi sekretarka in zakladničarka Europe Donne Ada Gorjup. »Ža to sem se odločila, ker vem, da je med članicami Europe Donne vedno več mladih, aktivnih, izobraženih žensk, ki so začele ali pa že zgradile poklicno kariero, ko so zbolele, pa je bila njihova poklicna pot nasilno in nepričakovano prekinjena oziroma zaustavljena. Za rehabilitacijo delovno aktivnih žensk je potrebna ne le fizična in čustvena podpora, temveč predvsem ponovna čimprejšnja vključitev v delo. Možnosti za zaposlitev bolnic z rakom pa so zelo omejene, saj se vsako podjetje boji tveganja.«

Pravi, da ženske, ki so bile zdravljene zaradi raka dojk, pogosto niso enakopravno obravnavane, čeprav o tem malo katera javno spregovori. »Cilj pravne pomoči pri urejanju polnega ali skrajšanega delovnega časa pri vrnitvi na prejšnje delovno mesto ali pri iskanju drugega ustreznega dela pa je prav objektivna in enakopravna obravnava bolnic, ki bi bile tako vsaj deloma razbremenjene psihičnih pritiskov, ki jih doživljajo ob vrnitvi na delo,« je razložila svojo zamisel Mateja Mikec. Želimo ji veliko uspeha pri uresničitvi pobude. O brezplačni pravni pomoči ED pa bomo gotovo še pisali.

EUROPA DONKA (Prisapina izjava) V podpisane pridržujem, da bom poslal članica Evropske Donke - Slovenskega združenja za ljudskih pravih in Ime in priimek: Datum rojstva: Matično: Šola: Redovna študij, ki me zanimajo: Potpis: Tel/fax: Elektronski naslov: Adresa: Datum:

Izpolnjeno pristopno izjavo pošljite na naslov:
EUROPA DONNA, Zaloška cesta 5, 1000 Ljubljana, ali po faksu na številko 01 231 21 02.
Po prejeti pristopni izjavi boste prejeli položnico za članarino, ki za leto 2013 znaša 10 evrov.

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





NEDOLŽNO OTIPAVANJE

Piše: Helen Ribič, foto: osebni arhiv

VSE SE JE ZAČELO Z NEDOLŽNIM OTIPAVANJEM. PARTNER JE BIL VELIKO BOLJ TEMELJIT KOT ONA. »TUKAJ IMAŠ PA BULO,« JI JE REKEL NEKEGA VEČERA. »AHA, PA RES,« MU JE ODVRNILA. PRIZNA, DA SI DOJK NI REDNO PREGLEDOVALA, ČEPRAV BI SI JIH MORALA GLEDE NA DRUŽINSKO ANAMNEZO, KAJTI ZA RAKOM DOJK STA ZBOLELI STARA MAMA IN MAMA.

Barbara Pezdir je po poklicu diplomirana inženirka kmetijstva, mati dveh deklic: štirinajstletne Mance in štiriletne Ajde. Njen delavnik je razpet med Postojno, kjer živi s svojo družino, in Ljubljano, kjer je zaposlena. Bilo je spomladi 2010, le nekaj dni po končanem porodniškem dopustu, ki ga je imela za drugo hčerko, ko sta s partnerjem otipala bulo v njeni dojki. Ni takoj zagnala panike. Počakala je še na eno menstruacijo. Ker zatrdlina ni hotela sama izginiti, je šla k zdravnici. Potem je vse potekalo bliskovito. Zdravnica ji je dala napotnico za mamografijo in še isti dan se je v ambulantni za dojke v Postojni dogovorila za termin. »Kljub nujni napotnici se mi je zdel termin pozen,« pravi Barbara. »Hotela sem čim prej izvedeti, kaj je z menoj,« se spominja. Zato je bila zelo vesela, da ji je znanka priskrbela mamografijo v bolnišnici v Šempetru pri Gorici že čez teden dni. Po mamografiji sta sledila še pregled z ultrazvokom in nato punkcija zatrdline. Čez natančno sedem dni je izvedela, da ima hormonsko odvisen duktalni invazivni karcinom tretje stopnje.

»Dr. Alenka Zavrtanik, ki me je pozneje tudi operirala, mi je vse pojasnila, opisala in razložila. Omenila mi je, da imam možnost operacije tudi v Ljubljani v UKC, če se odločim, da hkrati naredim še rekonstrukcijo dojke. V primeru, da se ne bi odločila za takojšnjo rekonstrukcijo, bi me lahko operirali v roku enega tedna,« pove Barbara, ki jo je, kot vse pred njo, diagnoza rak seveda močno pretresla. A ni obupovala. Takoj se je pripravila na boj z boleznijo in bila je prepričana, da bo zmagovalka. Pogovorila se je s partnerjem in skupaj sta se odločila za takojšnjo operacijo, ker

je bilo za rekonstrukcijo dojke še vedno dovolj časa.

»Čepprav je bil partner Bojan v začetku zelo prizadet, mi je veliko pomagal. Prevezel je domače obveznosti, skrb za dom in hčeri.« Hčerki Manci je Barbara takoj povedala za svojo bolezen in ji zatrdila, da bo zagotovo ozdravela, štirinajstmesečna Ajda pa je bila za razlage še premajhna. »O svojem raku dojke sem povedala tudi mami, ozdravljenki od te bolezni, ki mi je z lastnimi izkušnjami in pozitivnimi mislimi veliko pomagala. Ves čas mi je dopovedovala, da bolezen ni čas za malodušje, ampak za boj. V tem času smo se vsi v družini zelo zblížali.«

MENIM, DA IMAJO TUDI (ZDRAVSTVENE) TEŽAVE SVOJ POMEN.

Dva dni po praznovanju šestintridesetega rojstnega dne so Barbaro operirali. Odstranili so ji desno dojko v celoti in varovalni bezgavki. »Za bezgavki se je pozneje izkazalo, da imata mikrometastaze.«

Tri tedne po prvi operaciji je sledila druga, med katero so ji odstranili še preostale bezgavke pod pazduho. Vmes se je stanje še malo zapletlo, saj je prepozno odšla na punkcijo tekočine, ki je zastajala po odstranitvi drenažnih cevč. Razvilo se je vnetje z vročino, ki pa so ga uspešno pozdravili. Po operaciji je sledilo šest kemoterapij, eno leto biološkega zdravljenja in še antihormonska terapija z nolvadexom. Po približno letu in pol je bilo potrebno še zdravljenje z zoladexom. Prve tri



BARBARA S SVOJO DRUŽINO: S PARTNERJEM BOJANOM IN HČERKAMA MANCO IN AJDO

kemoterapije so minile brez posebnosti, druge tri pa so ji močno zmanjšale odpornost.

»Zaradi tega sem bila štiri dni izolirana v bolnišnici, kjer so me zopet postavili pokonci,« pojasni Barbara in še pove: »Biološko zdravljenje je potekalo brez zapletov, zato sem se na terapije vozila kar sama.« Omeni še, da ji je fizioterapevtka že takoj po operaciji pokazala vaje za ponovno vzpostavitev gibljivosti in te je nato vsak dan delala, ko je peljala psa na sprehod. Barbara je pohvalila osebje, njegovo prijaznost in ustrežljivost. Okrevanje je nadaljevala v zdravilišču Dobrna, kjer je uspešno povečala gibljivost roke in rame.

»Občasno obiščem skupino za samopomoč v Postojni,« pove. »Dekleta v tej skupini so zelo aktivna in pravi navdih za razne priložnosti. Redno se dobivam tudi s članicami sekcije mlajših bolnic pri ED. Za leto 2012 smo izdale koledar z operiranimi članicami. Poznajo me kot mis februarja,« se pohvali.

»V letu 2011 smo se z mamo in sestro dogovorile za obisk genske ambulante v Ljubljani. Izkazalo se je, da imamo vse tri okvaro gena BRCA 2. Na podlagi teh rezultatov sem se nato decembra 2012 odločila še za odstranitev jajčnikov. Marca letos sem bila še na konziliju za plastično kirurgijo v UKC. Dogovorili smo se za preventivno odstranitev leve dojke in hkrati za rekonstrukcijo obeh iz lastnega tkiva. Sedaj so vse operacije za menoj in upam na najboljše.«

Barbara redno hodi na kontrolne preglede. Prijatelje, znance in sodelavce ozavešča o pomembnosti samopregledovanja. »Še posebej opozarjam moške, naj pri tem aktivno sodelujejo, kajti dodaten par rok vedno prav pride,« se hudomušno namuzne.



BOLEZEN SPREMENILA V LJUBEZEN

Piše: Andrej Bernard, foto: osebni arhiv

»PO PREGLEDIH, BIOPSIJI IN KONČNI DIAGNOZI RAKA DOJK SE MI JE PODRL SVET. SKOZI SOLZE SEM POSLUŠALA ZDRAVNIKOVE BESEDE, NE DA BI SPLOH RAZUMELA, KAJ MI GOVORI. NA POTI DOMOV PA SEM, KOT PO NAKLJUČJU, KI PA TO OČITNO NI BILO, SREČALA TETO PO OČETU, KI JE BILA OZDRAVLJENKA OD RAKA DOJK. PRAV ONA MI JE DALA MOČ ZA BOJ Z BOLEZNIJO. TAKRAT SEM SE ODLOČILA, DA BOM RAKA PREMAGALA IN DA BO MOJA ZGODBA ŠE ENA ZGODBA S SREČNIM KONCEM,« PRAVI TANJA PAVLIČ, UMETNOSTNA ZGODOVINARKA.

Bolezen pri njej ni udarila iznenada. Že tri leta pred diagnozo je sama zatipala bulico v levi dojki. Pregled pri ginekologu in ultrazvok sta pokazala, da gre za fibrom. Na specialističnem pregledu ji je zdravnik priporočil operacijo, ker bo sicer bulica rasla in jo motila. Vendar je na možnost raka ni nihče opozoril, izbrana ginekologinja pa je celo rekla, da to ni nič, in jo mirila, češ vi ste še premladi za resno bolezen. Prav tako ji tedaj niso naredili biopsije. Danes Tanja ve, da bi resnejši pristop pokazal, da je bilo pri njej kar nekaj znakov, ki so jo uvrščali v rizično skupino za nastanek raka dojk, saj je dobila prvo menstruacijo pred desetim letom starosti, je brez otrok, pa še mnogo sorodnikov je zbolelo za to boleznijo. Že kot dekle je zdravo živela. Ob študiju umetnostne zgodovine je hodila na sprehode v naravo s psom, telovadila, plesala, obiskovala vadbo joge ... »Zato niti pomislila nisem na to, da bi se iz moje bulice v dojki lahko razvil rak.«

Diagnozo so ji postavili septembra 2010, ko je imela šele 31 let. Takrat jo je na pregledih na Onkološkem inštitutu vedno spremljala mami, ki ji je bila v veliko oporo. Kirurg prof. dr. Marko Snoj ji je priporočil odstranitev leve dojke v celoti in rekonstrukcijo s silikonskim vsadkom. »Operacijo sem dobro prestala, bila sem živahna in pomirjena. Dneve v bolnišnici sem si krajšala z branjem knjig, internetom in pisanjem člankov. Zdravniki na Onkološkem inštitutu imajo do bolnikov čudovit in korekten odnos.

Razumejo nas, kar je najbolj pomembno.« Pohvalila je tudi tamkajšnje prostovoljke. »Moj tumor je bil hormonsko odvisen. Prizadete sem imela tudi bezgavke, zato so jih nekaj odstranili. Sledilo je osem kemoterapij, enoletno zdravljenje s herceptinom in petletno hormonsko zdravljenje z zdraviloma nolvadex in zoladex.« Tanja Pavlič se spominja, da ji je takrat eden od zdravnikov dejal, da bo treba njenega raka z macolo po glavi. To je pomenilo, da jo bodo zdravili z vsemi razpoložljivimi sredstvi in z največjimi odmerki.

Po razmisleku reče: »Bolezen mi je prinesla drugačno gledanje na življenje, večni optimizem, posluš za soljudi in občutek za zavedanje sreče pri majhnih stvareh. Prav tako sem takrat spoznala svojega partnerja Jurija, človeka narave in velikega srca, ki me je sprejel v najšibkejšem obdobju mojega življenja. Skupaj sva bolezen spremenila v ljubezen. Življenje pa v učenje. Ni pomembno, kolikokrat padeš, važno je, da se vedno znova pobereš in greš naprej.« Po operaciji je naša sogovornica spremenila življenjski slog. Iz mesta se je preselila v manjšo vas; življenje v bloku je zamenjala za sobivanje z živalmi, gozdom in vrtom; delo ob računalniku ter pisanje in prevajanje člankov za druženje z ljudmi; hrano iz supermarketa pa z vzgajeno na domačem vrtu.

V Sloveniji pogreša celostni pristop pri zdravljenju raka, povezovanje različnih strok in več pregledovanja dojk na rednih



TANJA PAVLIČ JE MED ZDRAVLJENJEM SPOZNALA PARTNERJA JURIJ, ČLOVEKA NARAVE IN VELIKEGA SRCA, KI JO JE SPREJEL V NAJŠIBKEJŠEM OBDOBJU NJENEGA ŽIVLJENJA. SKUPAJ STA BOLEZEN SPREMENILA V LJUBEZEN.

**NI POMEMBNO, KOLIKOKRAT
PADEŠ, VAŽNO JE, DA SE
VEDNO ZNOVA POBEREŠ IN
GREŠ NAPREJ.**

ginekoloških pregledih. »Moja ginekologinja mi dojk ni pregledala niti enkrat: ne pred boleznijo ne po njej. Zato sem jo zamenjala.« Meni, da lahko ljudje za svoje zdravje največ naredijo sami, saj se najbolje poznajo. Kar ustreza enemu, drugemu ne, in obratno. »Zato sem se na Onkološkem inštitutu vključila v skupino za samopomoč, kjer nas je psihologinja naučila premagovanja negativnih čustvenih stanj, sproščanja ... Ves čas tudi iščem komplementarne metode za okrepitev imunskega sistema. Naučila sem se pravilnega dihanja, stres obvladujem z vrtičkarstvom, jahanjem, sprehodi, zdravo prehrano, refleksno masažo stopal in obraza.«

Pavličeva je v času zdravljenja spoznala veliko mladih bolnic, s katerimi si izmenjujejo izkušnje: »Oboroženost z informacijami in poznavanje bolezni je ključnega pomena.« Zato še pred pregledom pri svoji zdravnici vedno napiše vprašanja, da kaj ne pozabi. To priporoča tudi drugim bolnikom.

Tanja se zdravi tudi komplementarno, predvsem z ekstraktom bele omele. V bližnji prihodnosti jo čaka še rekonstrukcija dojke iz lastnega tkiva, saj je njeno telo pred kratkim zavrnilo silikonski vsadek. Ob vsem tem se Tanja veseli življenja in ima v prihodnosti še mnogo načrtov. Uspešno zdravljenje bolezni so ji prinesli hiter napredek medicine in seveda njene velike spremembe pri obvladovanju duševnih stanj ter popolno zaupanje naravi.



ZDAJ IMAM NOVO ŽIVLJENJE

Piše: Metka Renko, foto: osebni arhiv

»OB BRANJU IZPOVEDI V NOVICAH EUROPA DONNA SEM UGOTOVILA, DA NISEM EDINA, DA JE ŠE VELIKO ŽENSK, KI SO V ENAKEM POLOŽAJU KOT JAZ. IMAJO MAJHNE OTROKE, ZAHTEVNO DELO IN JIM JE BOLEZEN PREKRIŽALA NAČRTE. PO NJIHOVEM ZGLEDU SEM SE ODLOČILA, DA SE BOM TUDI JAZ BORILA. PRAV ZATO ŽELIM, DA BI BILA MOJA IZPOVED OBJAVLJENA, IN ZELO VESELA BOM, ČE BO OPOGUMILA VSAJ ENO OD BOLNIC.«

Tako je začela svojo pripoved Barbara K. Kumar iz Slovenskih Konjic. Srečali sva se v Celju, kjer je zaposlena. Aprila se je vrnila na delo po več kot enem letu bolniške odsotnosti in dela po štiri ure.

»Bulico sem zatipala med prhanjem,« je nadaljevala. Ker je bila pred menstruacijo, je dojke opazovala še nekaj tednov, in ker bulica ni izginila, je odšla na pregled. Ginekolog ji je rekel, da gre najverjetneje za vneto žlezo, vendar jo je vseeno poslal na dodatne preiskave. Z možem sta ravno končala gradnjo družinske hiše in načrtovala zaslužen dopust, zato je prosila, da jo pregledajo čim prej.

Na ultrazvoku so ji takoj povedali, da mora na onkologijo.

»Počutila sem se tako, kot da so mi odrezali noge. Po glavi mi je rojilo nešteto misli in različnih scenarijev nadaljevanja mojega življenja. Ves čas sem se v sebi tudi spraševala, kaj bo z mojim šestletnim sinom, zakaj se to dogaja ravno meni, saj sem bila do takrat vedno zdrava, pa tudi nihče v družini ni imel raka.« Navsezadnje je imela tedaj šele 33 let in pred sabo še toliko načrtov.

»Mož Vanč me je od takrat, ko sem prvič zatipala zatrdlino, ves čas tolažil in spodbujal, spremljal me je na vseh pregledih in mi pomagal pri pomembnih odločitvah glede zdravljenja, ki je potekalo bliskovito in brez zapletov.« Hvaležna in srečna je, da ima tako razumevajočega in dobrega moža.

»Operirala me je Nina Čas Sikošek, dr. med., v UKC Maribor, na obsevanje pa sem hodila v Ljubljano. Po operaciji sem imela še osem kemoterapij in 32 obsevanj. Ker je bil moj rak hormonsko odvisen, bom morala pet let jemati zdravila,« je pripovedovala in potem še pohvalila vse osebe tako v UKC Maribor kot tudi na OI v Ljubljani, še posebej pa

Majo Ravnik, dr. med., ki je vedno zaznala njeno počutje in jo znala pomiriti s pravo besedo.

Po razmisleku je še rekla: »Na začetku sem naredila napako, da sem informacije o bolezni iskala na svetovnem spletu. Tam sem naletela na najhujše zaplete bolezni in znake prav teh sem opažala pri sebi. Na spletu sem našla še veliko alternativnih možnosti zdravljenja in začela razmišljati tudi o njih. Iz mojega kaosa v glavi so me rešile prijateljice iz sekcije mladih bolnic ED.«

Najprej je naletela na Tanjo Španić, predsednico te sekcije, ki zelo dobro pozna veliko mladih bolnic in ji je takoj našla primerno sogovornico za vsako težavo.

»Ko sem dobila v roke Novice Europa Donna, sem najprej prebrala vse izpovedi bolnic in od njih sem se naučila, kako

BOLEZEN ME JE NAUČILA, DA SE MORAM POGOVARJATI O SVOJIH TEŽAVAH IN ZAUPATI URADNI MEDICINI.

pomembno je, da se človek ne prepusti malodušju in da svoje skrbi deli z drugimi.« Zato svoje bolezni ni skrivala. O njej se je veliko pogovarjala predvsem z možem, s sestro in s prijateljicami, ki jih je spoznala na zdravljenju. »Ti pogovori so mi zelo pomagali. Po vsakem sem imela občutek, da sem se spet znebila dela težkega bremena.« Niti šestletnemu sinu Jaku ni skrivala bolezni, saj je vedela, da bo gotovo opazil, da se z njo nekaj dogaja. »Previdno, ne da bi omenjala besedo rak, sem mu razložila, da so se neke celice v meni preveč namnožile, da jih je treba odstraniti in da bom morala



BARBARA K. KUMAR JE MED ZDRAVLJENJEM ZBRALA DOVOLJ MOČI, DA JE OSTALA TAKA KOT VEDNO: ODLOČNA, VESELA IN MALCE SKRIVNOSTNA.

še dolgo jemati zdravila, da ne bom več zbolela.«

Povedala mu je tudi, da ji bodo zaradi zdravljenja izpadli lasje, a da ji bodo, potem ko bo ozdravela, znova zrastle.

»S sinkom sva hodila na dolge sprehode in se veliko pogovarjala. Na njegovo željo sem tudi njegovim sošolcem povedala, zakaj nimam las.« Najtežje je o svojem raku spregovorila z mamo. »Ker sem tudi sama mama, vem, kako težko mi je, kadar kaj prizadene sina. Kljub temu sem ji povedala. Hvaležna sem njej in prav tako tudi očetu, da sta mi pogumno stala ob strani.«

Vedno je bila vesele narave in rada je hodila na zabave in ples. »Mož me je spodbujal, naj to kljub bolezni še vedno počnem. Na dopust, na morje smo šli, čeprav sem že vedela, da imam raka. Še zdaj ne razumem, kako je možu uspelo, da smo se prav lepo imeli. Vse rojstne dneve smo slavili in za prvo silvestrovo po operaciji smo pripravili ples kar doma v kleti,« nadaljuje.

Ko zdaj pogleda nazaj, se ji zdi, da se nam v življenju vse dogaja z določenim namenom.

»Na bolezen gledam kot na opozorilo, kot na kamenček, ki mi je padel na pot in me opozoril, da mi bo, če bom nadaljevala po isti poti, padla na glavo večja skala. Zato sem svoje življenje korenito spremenila. Zdaj vem, da se marsikaj lahko uredi tudi brez mene, da sem nadomestljiva in da je moja najpomembnejša naloga skrb za svoje zdravje in družino. Spremenila sem svoje prioritete, spoznala nekaj zelo dobrih prijateljic in ugotovila, kakšno srečo imam, da imam tako pogumnega in optimističnega moža,« ga je še enkrat pohvalila in dodala: »Seveda pa sem najbolj ponosna nase, saj zdaj vem, da sem sposobna zbrati dovolj moči, da se lahko spopadem s hudimi težavami v življenju.«



PODARJENIH 10 LET ŽIVLJENJA

Piše: Milena Majzelj, foto: Marjana Pohar

ANKA OSOJNIK IZ VELENJA, UPOKOJENA UČITELJICA SLOVENSKEGA JEZIKA, JE PRED DESETIMI LETI ZBOLELA ZA RAKOM DOJK. O TEJ BOLEZNI JE RAZMIŠLJALA ŽE PREJ, SAJ JE IMELA KALCINACIJE V DOJKAH IN JE ZATO VSAKO LETO REDNO HODILA NA MAMOGRAFIJE, ULTRAZVOK IN PUNKCIJE DOJK, KI PA NISO POKAZALI NIČESAR.

Izidi rednih vsakoletnih pregledov v celjski in slovenjgraški bolnišnici so bili vedno negativni. Potem ji je pokojni zdravnik dr. Celcer svetoval, naj obišče še ambulanto za bolezni dojk, saj so tam za kalcinacije večji specialisti.

Njena ginekologinja Sonja Lenak iz Velenja ji je takoj napisala napotnico za mariborsko bolnišnico, kjer so jo redno pregledovali še dve leti, dokler Robert Bali, onkolog v Splošni bolnišnici Maribor, na oddelku za ginekološko onkologijo in onkologijo dojk, ni izrezal tkiva iz njene dojke, ki je pokazalo, da ima raka.

»To je bilo 3. januarja 2003,« se spominja. Sploh ni bila presenečena, saj je takšen izid že dolgo pričakovala. Že nekaj časa je namreč slutila, da ima raka, čeprav ji nobena mamografija, niti ultrazvok in punkcija pred tem niso pokazali, da je kaj narobe. »Zdravnik je bil bolj prizadet ob izvidu kot jaz,« nadaljuje.

Že deset dni po postavitvi diagnoze sta jo operirala prof. dr. Borut Gorišek, takratni primarij in predstojnik ginekologije v mariborski bolnišnici, in dr. Erik Vrabič, kirurg, specialist plastične, rekonstruktivne kirurgije.

Doktor Gorišek ji je povedal, da ima na eni strani lobularni rak in situ, na drugi dojki pa že invazivnega raka. Operirali so jo, opravili radikalno mastektomijo leve ter navadno mastektomijo desne dojke in obenem obojestransko rekonstrukcijo z režnjem mišice laterarno dorsalno. Pri tem so ji odstranili še sedem bezgavk na levi strani. Po operaciji je prešla šest ciklov kemoterapije z antraciklini. Potem so jo poslali za tri tedne v zdravilišče, kjer si je telesno in psihično opomogla. »Odkar so me operirali, vsako leto dobim deset limfnih drenaž v zdravilišču v Topolšici, deset na levi in deset na desni strani, zato

nimam oteklih rok. Hvaležna sem, da imamo tako kakovostno javno zdravstvo. Če bi bilo zasebno, si tega verjetno ne bi mogla privoščiti.«

Zaradi obojestranskega karcinoma, obojestranske mastektomije, se je Anka pred devetimi leti invalidsko upokojila. »To me je zelo razžalostilo, saj sem bila prepričana, da bom še dolgo v razredu z otroki.« Ker je stik z učenci pogrešala, je še nekaj let hodila v šolo po kosila, samo da je lahko čutila šolsko vzdušje. S hvaležnostjo se spominja obeh zdravnikov, Boruta Goriška in Erika Vrabiča, saj sta ji potrpežljivo in prijazno vse razložila ter stala ob strani. Hvaležna je tudi anesteziški dr. Milici Arl Šprah, ki je bila ob njej ne samo ves čas operacije,

**ŽENSKE SE MORAMO BOLJ
CENITI IN IMETI RADE.
PREDVSEM PA MORAMO
MISLITI TUDI NASE, NE LE
NA DRUGE, TER SE NAUČITI
SREČNEGA IN ZDRAVEGA
ŽIVLJENJA.**

ki je trajala osem ur, ampak tudi po njej, ko se je njen delovni dan že zdavnaj končal.

»Pohvalila bi mariborsko bolnišnico. Vse sestre in zdravniki so bili izredno prijazni in požrtvovalni. To sem jim tudi napisala in svoje mnenje o njih izobesila na steno njihove bolnišnice.« Meni, da Slovenci radi javno kritiziramo, pohvalimo pa redko.



ANKA OSOJNIK: »NITI ZA TRENUTEK NISEM POMISLILA, DA NE BOM OZDRAVELA. BILA SEM PREPRIČANA, DA BO VSE DOBRO.«

Svojcem, mami Anici, možu Franciju in hčerama Nadji in Darji, je takoj povedala, da ima raka dojk. »Ko sem prišla domov, smo sedli za kuhinjsko mizo in vse sem jim odkrito povedala. Vsi so jokali, le jaz nisem.« Še danes ne ve, od kod je dobila toliko moči. Še isti dan je odšla iz Velenja v Nazarje k svoji mami. Ko je ta slišala novico, so jo obile solze. »Take so pač mame. Najhuje se jim zdi, če se kaj pripeti njihovim otrokom, čeprav smo že zelo odrasli.«

Med okrevanjem so ji vsi, družina in prijatelji, stali ob strani. Naša sogovornica pravi, da je zazdravljena, ker je rak kronična bolezen. »Ker rada živim, sem po operaciji nehala kaditi.«

Pred tremi leti je ovdovela, hčeri pa sta odšli na študij v Ljubljano. Kljub temu živi aktivno, sproščeno in polno življenje. Vsem govori o svojem raku, saj ve, da se tudi tako širi vedenje o tej bolezni. Na koncu še pove, da obiskuje tečaj joge in umetnostni krožek, telovadi in je članica Društva za boj proti raku, Hospica, velenjske zveze invalidov in Društva upokojencev Nazarje. Prebira Novice Europa Donna, s katerimi se je seznanila že v bolnišnici v Mariboru, revijo Okno – glasilo društva onkoloških bolnikov ter ABC zdravlja.

Danes je prepričana, da rak dojk nastane tudi zaradi pretirane zaskrbljenosti in razdajanja za druge.

»Če pogledam nazaj, lahko rečem, da nekaj časa sploh nisem vedela, da živim. Skrbela sem le za druge, nase pa pozabljala. Zdaj vem, da se nisem imela dovolj rada,« sklene in poudari, da se moramo ženske tudi bolj ceniti in spoštovati.



SAMI SI KOPLJEMO JAMO ...

Piše: Anita Žmahar, foto: osebni arhiv Špele Modic

HČI JE BILA STARA ENO LETO, KO JE ŠPELA MODIC ZATIPALA BULICO V DOJKI. LE MALO PREJ JE NEHALA DOJITI, ZATO TEMU NI POSVEČALA VEČJE POZORNOSTI. KER PA JE BILA POVEČANA TUDI BEZGAVKA, SE JE ODLOČILA, DA GRE NA PREGLED. ZA VSAK PRIMER, SAJ SI NI MISLILA, DA BI LAHKO BILO KAJ RESNEGA. HUDE STVARI, TUDI BOLEZEN, SE PAČ DOGAJAJO DRUGIM LJUDEM.



ŠPELA MODIC: RAK LAHKO DOLETI VSAKEGA OD NAS, TO NI NOBENA SRAMOTA, KI BI JO MORALI SKRIVATI.

Ase je obrnilo drugače. »Ko so mi povedali diagnozo, je bila moja prva misel: zdaj bom pa umrla. Potem sem začela premišljevali, zakaj mi ni nihče doslej povedal, da sem v rizični skupini, ker je očetova sestra zelo mlada umrla za rakom dojke. Izkazalo se je namreč, da je bil moj rak genetsko pogojen. Čeprav naj bi bilo že od leta 1997 znano, da se lahko rak prenaša tudi po očetovi liniji, je to dejstvo premalo upoštevano. Ne vem niti, koliko je nosečnost vplivala na razvoj tumorja, saj sem imela hormonsko odvisnega raka. Dejstvo je, da je moj tumor počasi rastel najmanj deset let. Zdravniki na Onkološkem inštitutu so mi najprej predlagali kemoterapijo, s katero naj bi ga zmanjšali, tako da bi ga izrezali in ohranili dojko.«

Od predvidenih šestih kemoterapij je zdržala štiri, pa še te so jo izredno izčrpale. »Prva kemoterapija je bila sploh grozljiva, bila sem zabuhla, vrtelo se mi je, nisem mogla stati, tako sem bila omotična. Bilo mi je tako slabo, da bi najraje umrla.« Po nasvetu prijateljev, odkrito pove, je stranske učinke kemoterapije blažila z marihuano. »Po nekaj dimih sem bila kot nova. Lahko sem vstala, šla v kopalnico ... Ker ne kadim, sem jo nato vdihavala prek

vaporizerja. Zdravnikom sem odkrito povedala, da mi pomaga, pa so rekli, da naj jo kar jemljem še naprej, samo da oni uradno ne vedo za to ...«

Svet pa se ji je podrl, ko je magnetna resonanca pokazala, da se tumor sploh ni zmanjšal, kot so predvidevali, ampak se je le zmehčal, in da ji bodo naslednjega dne odstranili celo dojko. »Škoda, da me niso dali na magnet že po drugi kemoterapiji, pa bi mi bilo vsaj nekaj trpljenja prihranjenega.«

PRVO JE ZDRAVJE

Ni bila pripravljena na to, da bo brez dojke, zato jo je po operaciji sesulo. V bolnišnici so ji dajali močna pomirjevala, a ko je šla domov, je bila prepuščena sama sebi.

»Počutila sem se, kot da bi mi nekdo umrl. Sem arhitektka, sem človek videza in imam visok čut za estetiko. Hočem imeti vse urejeno okoli sebe, kaj šele na sebi. Najbolj pa me je motilo, da so mi zdravniki govorili: 'Najprej je treba poskrbeti za to, da ozdravite, šele nato bomo govorili o estetiki.' Ampak mene je zanimalo, kako bomo poskrbeli tudi za to, kako bo z rekonstrukcijo, kdaj bo ... Saj vem, da niso slabo mislili, ampak potrebovala sem drugačne informacije.«

Še zdaj jo zmrzi, ko se spomni, kako neuspešno je iskala strokovno pomoč v hudi stiski. »Psihologinja na OI se je trudila, pa mi ni dala tistega, kar sem potrebovala. Mogoče njen pristop pri drugih deluje, pri meni pač ni. Mož me je peljal tudi na psihiatrično kliniko, ker nisem mogla priti

k sebi. Tam so predlagali, da me hospitalizirajo – z drenažami, z bolečinami, ob tem, da nisem mogla skrbeti zase, doma pa sem imela majhnega otroka! Menda je bil to edini način, da pridem do ustrezne psihoterapije, ker si pogoste samoplačniške psihiatrične pomoči ob vseh stroških, ki jih je prinesla bolezen, nisem mogla privoščiti.«

Družina ji je stala ob strani, sicer ne ve, kako bi sploh preživela. Ni poznala nikogar, ki bi hkrati prestajal enako, ko jo je obiskala Tanja Španić (vodi sekcijo mladih bolnic pri ED). »Šele z njo sem se lahko končno pogovorila o vsem, kar me še čaka. Takrat potrebuješ vsako pomoč, ki jo lahko dobiš, samo ne pomilovanja in sočutja,« nadaljuje.

PSIHOLOŠKEGA SVETOVANJA NI?!

Medtem ji je prijateljica uredila obisk pri plastičnem kirurgu Franciju Planinšku, ki je takoj ugotovil, kaj Špela preživlja.

»Pregledal me je in naredil načrt, kako in kdaj bi lahko naredila rekonstrukcijo. Predvsem pa je razumel, da je zame pomembno, kakšno bo moje telo. To me je pomirilo – da si nekdo vzame čas in razloži, kako se bo vse razvijalo. Samo to sem potrebovala.«

Zato je prepričana, da bi morali onkološkim bolnikom zagotoviti več psihološke pomoči in drugačno obliko svetovanja. Pa upoštevati tudi to, da bolnice niso vse enake in da estetski vidik ni nezanimljiv.





»Če veš, da si dobro videti, se bolje počutiš. In zdravljenje je uspešnejše,« pravi Špela Modic, ki ima sicer dobre izkušnje z zdravniki. »Naletela sem na veliko takih, ki se res trudijo. Zagotovo pa je res, da imajo premalo časa, da so žrtve sistema, iz katerega ne morejo. Marsikaj šepa. Recimo, nihče mi ni omenil, da je mogoče zamrzniti jajčeca, da bi lahko imela morda še kakšnega otroka ...«

Pa tudi prej ji ni ginekologinja nikoli preverila družinskih bolezni, čeprav ženske s to mutacijo ne smemo uživati hormonske kontracepcije. Ob vsakem obisku pa sta jih zanimala teža in krvni tlak.

»NEDOTAKLJIVI«

Sčasoma se je Špela tudi psihično počutje izboljševalo, kemoterapijo po operaciji je lažje prenašala, predvsem jo je pokonci držala zdaj dveletna hči. Takrat se je odločila, da pokaže svojo brazgotino.

Postala je ena od »nedotakljivih«.

Prijateljica Petra Greiner, ki si v sklopu Zavoda 13 prizadeva za ozaveščanje o drugačnosti, je lani pripravljala razstavo Nedotakljivi. S fotografom Renejem Gomoljem sta predstavila ljudi, ki so na videz zaradi invalidnosti ali bolezni nekoliko drugačni, a živijo polno in zadovoljno življenje.

»Ko me je Petra prvič povabila k sodelovanju, sem jo zavrnila. Pozneje pa sem jo sama poklicala. Pa ne zato, ker bi bila to zame neke vrste terapija. Hotela sem pokazati, da lahko rak doleti vsakega nas, da ga je vedno več, vedno več mlajših ljudi zboli in da se moramo zamisliti: kje živimo, kako živimo, kaj jemo, kaj je v resnici v življenju pomembno. Ali pa da bo pomagalo kateri ženski, ki je to že prestala, češ nisem edina brez dojk, to ni nobena

sramota, ki bi jo morali skrivati,« je pripovedovala in nam zaupala, da so bili odzivi na njene fotografije pozitivni.

»Se pa zaradi tega ne počutim nič posebnega,« doda Špela in ob tem prizna, da si še vedno ne želi v nudistični kamp, kamor je prej rada hodila.

BOLEZEN TUDI STANE

Ob tem opozori še na druge vidike bolezni. »Oba z možem sva samozaposlena. Mož je med mojo boleznijo svoje delo začasno dal na stran, da me je negoval. No, za mojo nego po operaciji je dobil vsega pet dni bolniškega dopusta, ko je zaprosil za podaljšanje, mu je komisija odobrila še dva dni. Ali ni to absurd? Doma pa sva imela leto in pol starega otroka, jaz sem imela še drenaže ... Saj so pomagali moji in njegovi starši, a vseeno je bilo težko.«

Po letu in pol je še vedno zelo utrujena in čeprav zares veliko spi, ne zmore delati v enakem obsegu, kot je zmogla pred boleznijo. »Če bi se hotela res spraviti v formo, bi potrebovala različne terapije, ki pa bi jih morala sama plačati. Denimo ročna limfna drenaža vsak teden bi bila idealna, ker mi zateka roka. A žal mi do tega še ni uspelo priti.« Pa še druge težave so, ki onkološke bolnice vsak dan sproti opozarjajo na bolezen: iskanje ustreznega (in lepega!) perila ali kopalk, ki je prava »misija nemogoče«.

»Ne vem, ali je kdo že načel to temo. Jo bom pa jaz. Bolnica je upravičena do 80 evrov za nakup lasulje. Ali veste, kako grozno so videti nekatere lasulje, sploh tiste za tak denar? Zakaj tega denarja ne bi mogel porabiti kako drugače, za lepo kapo, recimo? Ali za permanentni make up. Brez obrvi in trepalnic si videti res bolan, bolj kot brez las. Nihče ti ne pove, da po

VSAKA BOLNICA Z RAKOM DOJK, KI JI ZARADI KEMOTERAPIJE IZPADEJO LASJE, JE UPRAVIČENA DO 80 EVROV ZA NAKUP LASULJE. ALI VESTE, KAKO GROZNO SO VIDETI NEKATERE LASULJE, SPLOH TISTE ZA TAK DENAR? ZAKAJ TEGA DENARJA NE BI SMELE BOLNICE PORABITI KAKO DRUGAČE, DENIMO ZA LEPO KAPO, ZA PERMANENTNI MAKE UP ITD.? BREZ OBRVI IN TREPALNIC SI VIDETI RES BOLAN, BOLJ KOT BREZ LAS.

kemoterapiji lahko odstopijo nohti in kaj lahko storiš. Veliko je takih stvari, ki negativno vplivajo na že tako načeto psiho bolnice, pa bi se jih dalo z malo razumevanja urediti.«

Čeprav je že, preden je zbolela, živela zdravo, veliko se je ukvarjala s športom, je Špela Modic zdaj na zdravo življenje še bolj pozorna. »Vem, da zaradi genske mutacije nisem tako odporna proti škodljivim vplivom okolja kot nekdo, ki take mutacije nima. Zato poskušam tudi hčerko čim bolj obvarovati pred strupi, ki jih v oglasih prodajajo kot 'dobro' hrano. S skupino somišljenikov ustanovljamo zadrugo za permakulturo, prizadevamo si najti zemljišče, na katerem bi pridelovali zdravo hrano. Saj vem, da imata na zdravje vpliv tudi onesnažen zrak in zagotovo tudi vsa moderna tehnologija, ampak tistemu, čemur se lahko izognemo, se bomo. Zame preventiva pred rakom pomeni, da ne uporabljamo pesticidov, ne uživamo gensko spremenjenih živil oziroma z GSO ne hranimo živali. Mamografija, pregledi in samopregledovanje dojk niso preventiva, pač pa le zgodnje odkrivanje. Zavedajmo se, da raka ne povzroča neki virus iz vesolja, pač pa si sami kopljemo to jamo oziroma nam jo kopljejo interesi korporacij ...«





NAJTEŽJE JE POVEDATI MAMI

Piše in foto: novinarski krožek Univerze za tretje življenjsko obdobje

ZA VSAKEGA BOLNIKA JE ZELO POMEMBNO, KAKO SE NA DIAGNOZO RAK ODZOVEJO SVOJCI, PRIJATELJI, SODELAVCI ... TAKŠNA DIAGNOZA NAMREČ VSAKEGA NOVEGA BOLNIKA ALI BOLNICO MOČNO PRETRESA. ZATO POTREBUJE RAZUMEVANJE, SPODBUDO IN POMOČ. PA JIH DOBI?



BRANKA GRGIČ, UPOKOJENA ADMINISTRATIVNA TEHNIČARKA IZ LJUBLJANE. KO SO MI PRED ENAJSTIMI LETI, TIK PRED NOVIM LETOM, POVEDALI, DA IMAM RAKA DOJK, SEM NAJPREJ POČAKALA, DA SO MINILI PRAZNIKI, IN ŠELE POTEM ZBRALA POGUM ZA POGOVORE O TEM. GROZA ME JE BILO PREDVSEM, KAKO NAJ Povem SVOJI TAKRAT SEDEMDESETLETNI MAMI. MAMA PA ME JE ZELO PRESENETILA. REKLA JE, DA TO NI NIČ TAKEGA, DA MI BO POMAGALA IN MI STALA OB STRANI, DA BO ZAME PRIDELOVALA ZDRAVO ZELJAVO IN DA BOM PREMAGALA BOLEZEN. TA NJENA REAKCIJA MI JE BILA VELIKA SPODBUDA. TUDI MOŽ SE MI JE ZNAL PRIBLIŽATI. TAKOJ KO SEM PRIŠLA IZ BOLNIŠNICE, JE VZEL DOPUST IN VSAK DAN SVA HODILA NA SPREHODE TER SE POGOVARJALA. POMAGALA MI JE TUDI ZNANKA, KI JE IMELA VELIKO IZKUŠENJ IN ME JE PRIPRAVILA NA BOJ Z BOLEZNIJO. KO DANES GLEDAM NAZAJ, VIDIM, KAKO POMEMBNO JE BILO RAVNANJE BLIŽNJIH. ZA PODPORO SEM VSEM ŠE DANES ZELO HVALEŽNA.



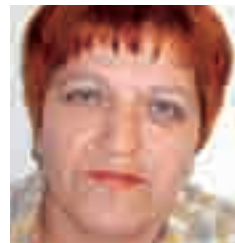
DRAGICA BUŽGA, UPOKOJENA VIŠJA ORGANIZATORKA REKREACIJE IZ LJUBLJANE. ZA DIAGNOZO SEM IZVEDELA PRED ŠESTINDVAJSETIMI LETI. TAKRAT SE JE O RAKU LE ŠEPETAJE GOVORIL. TUDI SAMA NISEM ŽELELA LJUDI OBREMENJEVATI S SVOJO BOLEZNIJO. NAJTEŽJE MI JE BILO POVEDATI MAMI. PO OPERACIJI SEM JI LE POVEDALA, TUDI ZATO, KER SEM SE DOBRO POČUTILA. SVOJCI SO BILI SICER ŠOKIRANI, VENDAR TEGA NISO VZELI TRAGIČNO. ZAUPALA SEM SE TUDI DOBRIM PRIJATELJEM IN NAPOTILI SO ME K ZNANCEMA, KI STA BILA ZDRAVLJENA ZARADI RAKA. ZELO STA MI POMAGALA, KO STA Z MENOJ DELILA SVOJE IZKUŠNJE. NAJVEČ PA STA MI POMENILA POGOVOR IN PODPORA MOJCE SENČAR, KI JE BILA TAKRAT ŠE ZDRAVNICA NA OI. POKAZALA MI JE TUDI SVOJE TELO Z BRAZGOTINO PO ODSTRANJENI DOJKI. OPOGUMILA ME JE, DA SEM SE TAKOJ PO ZDRAVLJENJU VRNILA V ŽIVLJENJE, KI SEM GA BILA VAJENA. TAKO KOT SE JE ONA.



KATARINA OBERŽAN, UPOKOJENA USLUŽBENKA IZ LJUBLJANE. OSEBNI ZDRAVNIK ME JE Z DIAGNOZO RAKA DOJK SOOČIL PRAV NA DAN, KO SMO SE POSLOVILI OD MOJEGA 48-LETNEGA BRATA, KI JE UMRIL ZARADI RAKA PLJUČ. BILA SEM POVSEM SKRUŠENA IN V ŠOKU, PREPRIČANA, DA TUDI SAMA NE BOM VEČ DOLGO MED ŽIVIMI. ŽAL SE JE MOŽ ZAPRL VASE, STAREJŠI SIN SE JE PRAV TAKO NEKAKO ODMAKNIL, TEŽKO JIMA JE BILO, RAZUMELA SEM JU. HUDO MI JE BILO ZA MLAJŠEGA SINA, KI JE OTROK S POSEBNIMI POTREBAMI, ZATO SEM SE ZBRALA IN SE SAMOZAVESTNO PREPRIČALA, DA BOM OZDRAVELA. MINILO JE 19 LET OD DIAGNOZE IN ŠE DANES SEM TUKAJ. ŽE TRINAJSTO LETO DELAM KOT PROSTOVOLJKA V DRUŠTVU ONKOLOŠKIH BOLNIKOVI, KJER Z DRUGIMI DELIM SVOJO IZKUŠNJO.



MOJCA TRSTENJAK PREBENDA, UNIV. DIPL. KEMIČARKA IZ IVANČNE GORICE. ZBOLELA SEM MALO PO TEM, KO JE MOŽ PRESTAL ZAHTEVNO OPERACIJO NA SRCU. HČERE SO BILE STARE 15, 20 IN 23 LET. VEDELA SEM, DA MORAM BITI POGUMNA IN OPTIMISTIČNA, DA SE NE BI MOJE SLABO RAZPOLOŽENJE PRENAŠALO NA OTROKE. V ENEM LETU SEM IMELA TRI OPERACIJE IN VES ČAS SEM SEBI TER DRUGIM DOPOVEDOVALA, DA SEM IMELA VELIKO SREČO, DA SO RAKA DOJK ODKRILI PRAVOČASNO. TUDI PREISKAVE SO POKAZALE, DA JE VERJETNOST PONOVITVE BOLEZNI ZELO MAJHNA. MISLIM, DA MOJA BOLEZEN OTROK NI PREVEČ PRIZADELA. STAREJŠI HČERI STA BILI TEDAJ V LETIH, KO STA IMELI VELIKO SVOJIH TEŽAV IN MI NISTA POKAZALI, DA BI JU PRETIRANO SKRBELO ZAME. LE NAJMLAJŠA HČI, KI JE NAJBOLJ OBČUTLJIVA, SE ŠE ZDAJ, POGOSTEJE KOT PREJ, STISNE K MENI.



VERA DVORŠAK, KUHAJSKA POSLOVODKINJA IZ DOLENJSKIH TOPLIC. RAK JE Z MOJO BOLEZNIJO PRIŠEL V NAŠO DRUŽINO ŽE DRUGIČ V ENEM LETU. ZATO SE NISMO VEČ SPRAŠEVALI, ZAKAJ, SPREJELI SMO GA

TIHO IN VSAK S SVOJO BOLEČINO. BOLEZEN NAS JE POVEZALA, IMELI SMO ČAS ZASE. TEŽAVE SMO REŠEVALI SPROTI, KO SO NASTAJALE. PRAVI PRIJATELJI SO OSTALI IN MI STALI OB STRANI, NEKAJ PA JIH JE ODŠLO IN PRAV JE TAKO. SODELAVCI SO SE ODZVALI RAZLIČNO; NEKATERIM JE BILO HUDO, DRUGI PA SO VIDELI NOVO PRILožNOST, MOJ STOLČEK V SLUŽBI JE BIL PRAZEN.



MARINA VIHAR, UNIV. DIPL. PRAVNICA IZ LJUBLJANE. ŽIVIM SAMA. ZA DIAGNOZO RAK DOJK SEM NA SVOJO ŽELJO IZVEDELA PO TELEFONU. PO PRVEM ŠOKU, KO NISEM BILA ZMOŽNA PREHODITI

NEKAJ KORAKOV DO SVOJE MIZE V PISARNI, JE BILA MOJA PRVA MISEL: KAKO BOM POVEDALA MAMI? ŠLA SEM K BRATU IN SVAKINJI, KI STA MI VLILA POGUM IN ZAUPANJE V OZDRAVITEV. HKRATI PA JE TUDI NJJU SKRBELO, KAKO BOM POVEDALA MAMI. NAREDILI SMO NAČRT, DA K MAMI NE BOM ŠLA SAMA, AMPAK JI BOMO ŠLI SKUPAJ POVEDAT. MAMA TEGA, DA IMAM RAKA, NI MOGLA SPREJETI, TAKO REKOČ ZANIKALA JE RESNICO. ŠE PO OPERACIJI JE BILA PREPRIČANA, DA NIMAM RAKA, IN MISLIM, DA V TEM PREPRIČANJU ŽIVI ŠE ZDAJ.





ANA MARIJA PUŠNIK, UPOKOJENA ANDRAGOGINJA IZ MARIBORA. NOVOČ O MOJEM RAKU DOJK SO SVOJCI IN PRIJATELJI SPREJELI NA RAZLIČNE NAČINE, VEČINOMA SO BILI ZELO OPTIMISTIČNI GLEDE OZDRAVITVE. MOŽ MI JE V ČASU ZDRAVLJENJA RESNIČNO STAL OB STRANI. VSAK DAN MI JE PRIPRAVLJAL SVEŽ SOK IZ RDEČE PESE Z LIMONO IN MEDOM. DOMA JE POSTORIL VSE, DA SEM LAHKO ČIM VEČ POČIVALA, UKVARJAL SE JE Z OTROKI IN JIM POMAGAL PRI UČENJU. V OPORO MI JE BILA TUDI MAMA, KI JE SKRBELO ZA OTROKE IN GOSPODINJSTVO, KO JE BIL MOŽ V SLUŽBI. PRIJATELJI IN SODELAVCI SO ME OBISKOVALI IN SPODBUJALI, ME RAZVEDRILI. BREZ PODPORE BI BILA GOTOVO PSIHIČNO SESUTA IN SLAB BI BIL TUDI MOJ OBRAMBNI SISTEM. HVALA VSEM, KI STE MI STALI OB STRANI.



ANTON DOMA, UPOKOJENI VODJA VZDRŽEVALNEGA SEKTORJA IZ NADGORICE (ČRNUČE). 29. MARCA 2011 NE BOM NIKOLI POZABIL. TA DAN SEM BIL NA POGOVORU PRI UROLOGU IN NOVIČA, KI MI JO JE SPOROČIL, NI BILA DOBRA. IMAM RAKA PROSTATE, ME JE SPRELETELO. KAJ ZDAJ, KAKO TO POVEDATI MOJIM TREM DEKLETOM, ŽENI, HČERKI IN VNUKINJI? DOPOVEDOVAL SEM SI, DA NIMAM ČESA SKRIVATI, POVEDAL JIM BOM VSE, KAR MI JE REKEL ZDRAVNIK. DOMA SO ME ŽE NESTRPNO ČAKALE. VSI SMO BILI ŽALOSTNI. NI PRIJETNO, KO SI SOOČEN Z BOLEZNIJO, TUDI ZA SVOJCE JE HUDO. NISI EDINI, KI JE ZBOLEL ZA RAKOM PROSTATE, JE NA GLAS RAZMIŠLJALA HČI. REKLA JE ŠE: ZA NAS SE NI SPREMEMILO NIČ. POMEMBNO JE, DA BOŠ ŠE NAPREJ ZAUPAL ZDRAVNIKOM. ME TRI TI BOMO PA V OPORO, POSEBNO TAKRAT, KO TI BO NAJTEŽE.



STOJAN SEVŠEK, UPOKOJENI SAMOSTOJNI PODJETNIK IZ LJUBLJANE. APRILA LETOS SO MI OPERIRALI RAKA NA PROSTATI. PRVA INFORMACIJA O BOLEZNI NI BILA PRIJETNA, CELO RAHLO ŠOKANTNA. KER PA SO MI ZDRAVNIKI POVEDALI, DA JE V TEJ FAZI OB HITREM KIRURŠKEM POSEGU BOLEZEN OZDRAVLJIVA, SEM SE POMIRIL. VEČINA ZNANCEV JE MENILA, DA JE V DANAŠNEM ČASU TE BOLEZNI OGROMNO. VSI BLIŽNJI PRIJATELJI SO ME SPODBUJALI IN POHVALILI MOJO HITRO ODLOČITEV ZA OPERATIVNI POSEG. MOJI TRIJE ODRASLI OTROCI PA NISO POKAZALI NOBENEGA ZANIMANJA ZAME IN ZA MOJO BOLEZEN.



**REPUBLIKA SLOVENIJA
MINISTRSTVO ZA ZDRAVJE**

Ministrstvo za zdravje sofinancira program osveščanja rakavih bolnikov in drugih z Novicami Europa Donna.

FUNDACIJA ZA FINANCIRANJE INVALIDSKIH IN HUMANITARNIH ORGANIZACIJ V REPUBLIKI SLOVENIJI

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.

DOBRE IN KAJ SLABE NOVICE

Piše: Metka Klevišar



V prvem trenutku mislimo, da natančno vemo, kaj so dobre in kaj slabe novice. Potem pa se zgodi, da nazadnje ni povsem jasno, kaj je za naše življenje dobra in kaj slaba novica. Bolezen, posebna huda bolezen, gotovo ne more biti dobra novica. Povezana je z marsičim težkim. Pa vendar bi raje kot o dobrih in slabih novicah govorila o sprejemanju življenja takšnega, kot je, z vsem lepim in težkim vred. V vsakem življenju, še tako lepem, je tudi veliko težkega. Ko sem se znašla ob bolnikih z inoperabilnim pljučnim rakom, sem se morala naučiti bistvene stvari, o katerih v času študija nisem slišala. Učila sem se, da sem lahko iskreno komunicirala z bolniki, učila pa sem se tudi zase in za svoje življenje. Ni bilo

vedno lahko, bila pa je to edina pot, če sem hotela preživeti svoja službena leta ne kot neko težo, pred katero je bolje bežati, ampak kot nekaj, kar nam vsem pomaga živeti tudi takrat, ko je težko. Najpomembneje tako za bolnika kot tudi za zdravnika je, da je iskren, brez laži. To je nekaj, kar sploh ne velja samo za odnos med bolnikom in zdravnikom, ampak za vse naše odnose. Če bi bili med seboj iskreni, bi bilo naše življenje veliko boljše. Ko se začneš zapletati z lažmi, je vedno huje. Drugo, kar je pri odnosu do bolnika prav tako pomembno, pa je, kako spregovoriš bolniku o njegovih izvidih. Lahko poveš tako, da bolnika popolnoma potreš. Tu je potrebno veliko takta, veliko vživljanja v drugega človeka. Tudi ni pri vsakem človeku

enako. Hkrati pa nikoli ne moreš biti stoddostno prepričan, da si ravnal prav. Lahko samo upaš in se potruditi v vsakem odnosu. Nikoli tudi ne moreš vedeti, kako bo ta konkreten bolnik reagiral. To je vedno nekakšna pot v neznano. Pa saj je končno tudi vse naše življenje pot v neznano. Samo ob bolnikih se tega naučiš še veliko bolj. Nekje sem prebrala misel o »resnici ob bolniški postelji«, ki se mi zdi zelo sprejemljiva. Resnica naj bo kot kamen ob poti, ki ga bolnik vidi ali ne vidi, ne sme pa biti kamen na poti, ob katerega se spotakne in pade. Bolnik ima vso pravico, da resnice ne sliši, če tega noče. Odločitev je njegova.



URAVNOTEŽENO ZAPOREDJE

Piše: Alenka Lobnik Zorko, ilustracije: Nadja Šinkovec

ZAPOREDJE JOGIJSKIH POLOŽAJEV JE NAVADNO SESTAVLJENO TAKO, DA SE Z NJIMI DOTAKNEMO CELOTNEGA TELESA – NI PA TO NUJNO, NITI NI VEDNO MOGOČE. TISTEGA, KAR LAHKO IZVEDE MLADO, PROŽNO TELO, NE BO ZMOGEL ČLOVEK V LETIH ALI PO BOLEZNI. PRI IZBIRI ZAPOREDJA NAS VODIJO TUDI TRENUTNE POTREBE IN ŽELJE PO PREIZKUŠANJU ČESA NOVEGA.

Po vsaki rekreaciji bi se morale čutiti nekako izpolnjene – tako v telesnem kot duševnem smislu. Če je to res, to pomeni, da smo z vadbo potešile potrebo telesa po gibanju in posledično začutile ugodje, ki je njegova posledica. Morda pa tudi prijetno utrujenost, s katero je vse v redu, saj dobro vemo, kaj je razlog zanjo. Kot prisposodba za ta »šopek« prijetnih občutij naj nam služi pogled na zadovoljno mačko, ki na vrhuncu ugodja glasno prede.

Uravnoteženo zaporedje vnaša v telo ravnovesje, zaradi katerega postane naš korak zanesljivejši in prožnejši. Za tem se seveda skrivajo okrepljene mišice in stabilnejši sklepi, a tudi nekaj, kar je medicinska znanost dognala relativno

pozno: to, da je vse dogajanje v organizmu zapisano v fasciji – nekakšni opni oziroma vreči, ki kot skafander prekriva celotno telo od glave do pet, in to tik pod kožo, vrh mišičja, in v kateri potekajo najpomembnejši komunikacijski kanali. Gibanje omogoča, da je fascija pretočnejša, omenjeni kanali pa odprti.

KO SE NIHALO UMIRI

Ko se nihalo pri uri umiri, ura obstane, kar pomeni napako. Obstajajo pa tudi drugačna nihala, ki takrat, ko obmirujejo, sporočajo, da so na določeni točki mirovanja izpolnjeni pogoji za skladnost oziroma zlitje. Posledica tega sta zadovoljstvo in radost. Če hočemo doseči občutek skladnosti v telesu – zdaj se vrnimo k jogi – moramo izbrati take asane in

tako zaporedje, ki so za nas v danem trenutku zaželeni in primerni.

Pa še nekaj je pomembno: vsako asano ponovimo tolikokrat, kot čutimo, da je za nas primerno in prijetno, potem pa v njej obmirujemo in mirno dihamo, kar bo pripomoglo k celoviti stabilnosti in ravnovesju v telesu, umu in duhu.

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

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.

DINAMIČNI MOST 1: iz ležečega položaja na hrbtu odmaknemo iztegnjeni roki nekoliko od telesa, dlani obrnemo navzgor, kolena pokrčimo, stopali združimo in pri tem kolena nekoliko odmaknemo drugo od drugega, boke rahlo dvignemo od tal. VDIH.

DINAMIČNI MOST 2: ob IZDIHU stisnemo mišice zadnjice, dlani obrnemo navzdol in se



TRUPLO



MAČKA (VBOČEN POLOŽAJ HRBTENICE)



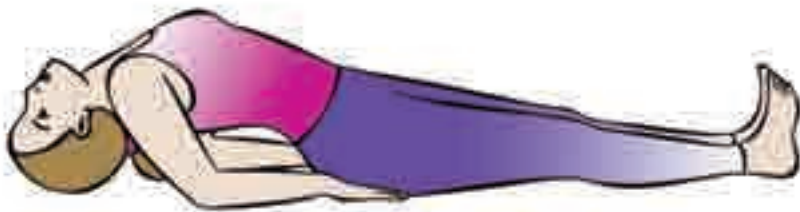
MAČKA (IZBOČEN POLOŽAJ HRBTENICE)



DINAMIČNI MOST 1



DINAMIČNI MOST 2



RIBA



POLOVIČNA SVEČA

nanju opremo, boke občutno dvignemo, pri čemer se kolena približata drugo k drugemu, s stopali smo zdaj čvrsto na tleh. Od tu se ob VDIHU spet vračamo proti tlam (dinamični most 1), stopali združimo, dlani obrnemo navzgor, kolena razmaknemo.

POZOR: z zadnjico ne pridemo do tal, ampak se tik pred tlemi »premislimo« in se znova dvignemo v dinamični most. 2. Dviganje in spuščanje v dinamični, gibljivi obliki mostu večkrat ponovimo. Zbrano, počasi in s skrbno nadzorovanim dihanjem. Če zmoremo, po nekaj poskusih obmirujemo v položaju mostu v zgornjem, najvišjem položaju.

RIBA: ležemo na hrbet, se umirimo, pete nog potisnemo stran od telesa, prste k sebi, navzdol obrnjene dlani potisnemo levo in desno pod zadnjico, se z zgornjim delom trupa najprej dvignemo od tal, nato pa se usločimo nazaj. Prsni koš je odprt, glava se dotika tal ali obvisi v zraku. Mirno dihamo. Položaj zapišemo tako, da se močno opremo na podlakti, glavo počasi dvigamo in se s celim telesom spustimo na hrbet.

POLOVIČNA SVEČA: še vedno smo na hrbtu, pripravljene, da noge dvignemo in s tem razbremenimo ožilje v njih in nekoliko tudi v trebuhu. Povečan naval krvi v ščitnico bo okrepil njeno delovanje (pri pretirano aktivni ščitnici ostanemo v položaju manj časa), obraz bo osvežen. Pokrčene ali zravnanе noge ob VDIHU zavihtimo proti glavi in čez njo, se z dlanmi opremo ob stranska dela trupa nad ledvicama, brada je pomaknjena navznoter. IZDIH. V razprte dlani odložena medenica nam takoj pove, ali je zasidrana trdno. Takrat namreč občutimo, da bi lahko ostale v položaju presenetljivo dolgo. Mirno dihamo. Iz položaja se vrnemo počasi, s pokrčenimi kolena, kar je manj naporno za ledveni del hrbtenice.

JOGA 2013/14

Redna in zmerna, to je prilagojena telesna vadba koristi vsem. Če je to joga s svojim vsestranskim blagodejnim vplivom na telo, dušo in um – toliko bolje! To prav dobro vedo tečajnice prilagojene joge, ki se bodo jeseni s takšno jogo v mali baletni dvorani Pionirskega doma v Ljubljani srečale že sedmo leto zapored. Vendar pa jih

tokrat čaka sprememba: prvi torkovi skupini bosta namenjeni izključno ozdravljenim od raka, kot vsa leta doslej ju bo vodila Alenka, tretja skupina pa bo namenjena drugim tečajnicam, članicam združenja Europa Donna. To skupino bo vodila Metka. Za vsa pojasnila pokličite na tel. 031/383 953 ali pišite na e-naslov: alenkalobnik@yahoo.com. Joga se začne v torek, 1. oktobra.



Razgibajmo se za svetlo prihodnost.

Tek in hoja za upanje 2013

Pridružite se nam na dogodku, kjer **otroci in odrasli tečemo za dober namen**. Pomagajmo drugim, pomagajmo sebi!

- **Ljubljana** (Park Tivoli), sobota, **28. september**
- **Maribor** (ŠD Center), sobota, **5. oktober**
- **Zagorje ob Savi** (Europark), torek, **1. oktober**
- **Dolenjske Toplice** (Hotel Balnea), četrtek, **10. oktober**
- **Koper** (Semedelska promenada), sobota, **12. oktober**
- **Nova Gorica** (Evropski trg), sobota, **12. oktober**

Več informacij in predprijave na www.europadonna.si in na Facebook strani Europa Donna Slovenija.

Častni pokrovitelj dogodka je Ministrstvo za zdravje.

ČAS JE ZA ŠOLO!

Pripravila: Katarina Nemec; produkcija: Gloss

ŠOLSKE POTREBŠČINE SO GOTOVO ŽE PRIPRAVLJENE ZA PRVI ŠOLSKI DAN. KAJ PA GARDEROBA? NOVE MODNE KOLEKCIJE ZA OTROKE PRISEGAJO NA UDOBNOŠT, PODČRTANO Z BARVITOSTJO IN IGRIVIMI VZORČKI TER POTISKI. PREDSTAVLJAMO VAM NEKAJ LJUBKIH PREDLOGOV.



MAJICA LEGOWEAR,
26,49 €



SRAJCA
MARC O'POLO,
51 €



JOPA O'NEILL, 59,95 €



MAJICA LACOSTE, 44 €

GREMO
ŠOLO
-20%



popust
na vsa otroška oblačila
od 19.8. do 5.9.2013

Otroška kolekcija sedaj na voljo
tudi v Modiani Kranj, Koper, Celje
Citycenter in Novo mesto Bršlin.

MODIANA maxi modna hiša

Popust se obračuna na blagajni. Popust ne velja za artikle, ki so označeni kot baza (oznaka 000-013). Akcije/popusti se med seboj izključujejo, razen popusta TO! in Četrtkovega popusta za upokojujence, ki se obračunata od končnega zneska računa, v katerem so že upoštevani vsi morebitni popusti. Akcijane ne poteka v prodajalnah Modiana Outlet.
Modiana, d.o.o., Dunajska 110, Ljubljana;
www.modiana.si



V LJUBLJANI IN VELENJU BO ZABAVNO IN KREATIVNO!

OB PRAZNOVANJU 55. ROJSTNEGA DNEVA LUČKE IZ LJUBLJANSKIH MLEKARN NA OTROŠKEM BAZARJU V LJUBLJANI IN PIKINEM FESTIVALU V VELENJU BOMO ZA OTROKE PRIPRAVILI USTVARJALNO OKOLJE IN VZDUŠJE. OTROCI RAZLIČNIH STAROSTI SE BODO LAHKO ZABAVALI IN UČILI OB GLEDALIŠKI PREDSTAVI KO POSVETI LUČKA ZNANSTVENIKU DR. LADU S. LEDU TER IGRALI NA NAŠEM NOvem IGRISČU S POSEBNIMI INOVATIVNI KOCKAMI DOMIŠLJIJSKEGA IGRISČA, KI SPODBUJAJO NEUSMERJENO, PROSTO IN USTVARJALNO OTROŠKO IGRO. VABIMO VAS, DA SE NAM TUDI VI S SVOJIMI OTROKI PRIDRUŽITE NA OTROŠKEM BAZARJU V LJUBLJANI (HALA GR, 12.–15. 9. 2013) IN NA PIKINEM FESTIVALU V VELENJU (22.–28. 9. 2013). KO BODO OTROCI DODOBRA RAZMIGALI MOŽGANČKE, BODO LAHKO Z LUČKO S PRIJATELJI RAZMIGALI ŠE JEZIČKE.