

NOVICE EUROPA DONNA

REVIJA ZA ZDRAVE IN BOLNE – LETNIK 13 – PRILOGA NIKE
11. 12. 2013, ŠTEVILKA 52



- ŽIVLJENJE PO ZDRAVLJENJU
- INVALIDNINE PO NOVEM
- METASTATSKI RAK
- PREBUJENI IN OSVEŽENI KOLKI
- 15 LET GENETSKEGA SVETOVANJA
- MANJKA GOSPODINJSKA PAMET

NASLEDNJA ŠTEVILKA
NOVIC ED IZIDE
12. MARCA 2014

*Mnogo je priložnosti, ko začutimo, da bi se radi zahvalili.
Hvala za male in življenjsko pomembne stvari.
Hvala je več kot beseda. Hvala je Merci.*





NA FOTOGRAFIJI STA OZDRAVLJENKI OD RAKA DOJK: **MOJCA MIKLAVČIČ** IZ GROSUPLJEGA IN **MARIJA NOGRAŠEK** IZ VIŠNJE GORE.
FOTO: TATJANA RODOŠEK, NOVINARSKI KROŽEK UTŽO

VSEBINA

- PISMA, OBVESTILA 26
- ŽIVLJENJE PO ZDRAVLJENJU 29
- INVALIDNINE LE ZA BOLEZNI ALI NESREČE PRI DELU 34
- 3000 PREGLEDOV V 15 LETIH! 36
- RAK DOJK IN TELESNA AKTIVNOST 38
- OBVEŠČANJE, OZAVEŠČANJE IN DRUŽENJE 40
- ROŽNATI OKTOBER 44
- STRAH IN POGUM 50
- ANKETA 54
- GIBANJE 56

VESELIMO SE ŽIVLJENJA!

Piše: Ada Gorjup, sekretarka Europe Donne



Že spet se poslavljamo. Tokrat nismo otožni, ampak polni pričakovanj in načrtov. Saj se bomo poslovili le od starega leta 2013. Novo leto nam vedno prinaša nova upanja, novo energijo, nove začetke, z drugačnimi pristopi. Samo odločiti se moramo in slediti svojim sprejetim ciljem.

Materialne možnosti se nam tudi v prihodnjem letu ne bodo izboljšale. Izboljšamo lahko le sami sebe: v svojem srcu, mislih in hotenjih ter z večjim veseljem do življenja. Naučimo se ceniti vsak dan, bodimo prijazni in delimo prijaznost kot neskončen dar veselja. Imejmo radi sebe, svoje življenje. Poskušajmo razumeti tudi druge. Ali to zmoremo?

Verjeti moramo vase in si počasi, korak za korakom dopuščati, da postanejo spremembe del nas, del našega življenja. Kakovost svojega bivanja lahko obogatimo z več gibanja, več druženja z ljudmi, ki jim odprtost srca ni tuja. Za take spremembe potrebujemo le voljo, le hotenja. Če danes ne gre, bomo počakali, da bomo imeli več energije.

Štejejo tudi majhni koraki, ki jih bomo storili jutri. Dan za dnem jih bomo množili in tako krepili zaupanje vase. Tudi svoje zdravje, ki ga zelo cenimo.

Vsak na svoj način, v okviru svojih možnosti in potreb. Nekateri bodo osvajali tisočake, drugi bodo s previdnimi premiki prisopihali do bližnjega travnika, tretji bodo začeli teči maraton.

Ne primerjajmo se! Sledimo svojim ciljem! Spoštujmo sebe, svoje ambicije in svoje dosežke.

Močnejši ponudimo pomoč šibkejšim. Tako psihično kot fizično ter materialno ali finančno. Ne spreglejmo tistih, ki nas potrebujejo. Lepi dogodki so prijetnejši, žalostni manj depresivni, če jih delimo z drugimi.

Tako bo naše življenje lepše in se ga bomo bolj veselili. In ne samo mi, tudi okolje se bo spreminjalo z nami.

Drage naše članice, naši člani, bralke in bralci Novic Europa Donna!

Hvala vam, da ste bili z nami, da ste nam zaupali, da ste nas brali. Tudi naprej se bomo trudili, da vam bomo posredovali najbolj kakovostne informacije.

Z vami želimo deliti tudi težje trenutke. Takrat nas pokličite! Naši telefoni so vam na razpolago. Veseli bomo tudi vsakega vašega predloga.

Imejmo radi življenje in to pokažimo z nasmehom!

Želimo vam prijazno leto 2014!

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

Naslov združenja: Europa Donna, Zaloška 5, 1000 Ljubljana, tel.: 01 231 21 01, telefaks: 01 231 21 02, elektronski naslov: europadonna@europadonna-zdruzenje.si, naslov spletnih strani: <http://www.europadonna.si>; uradne ure od ponedeljka do petka od 9. do 13. ure. Predsednica: prim. Mojca Senčar, dr. med., odgovorna urednica: Neva Železnik, uredniški odbor: Mojca Senčar, strokovna recenzentka; Ada Gorjup, poslovna svetovalka; Danica Zorko, namestnica odgovorne urednice, tehnično uredjanje 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 dojke, Zaloška 5, 1000 Ljubljana, davčna številka: SI171753281, Tisk: SET, d. d., Ljubljana. Naklada: 135.000 izvodov.



DORA

Državni presejalni program za raka dojk DORA vabi na presejalno mamografijo ženske med 50. do 69. letom starosti iz osrednjeloslovske regije, Zasavja in Mestne občine Maribor. Trenutno z vabili pokriva 31 odstotkov ciljne slovenske populacije. Slikanja v okviru DORA potekajo na Onkološkem inštitutu (OI) Ljubljana, v stacionarni in mobilni enoti, v UKC Maribor, SB Trbovlje ter v mobilni enoti, ki se seli med kraji Domžale, Kamnik, Litija in Vrhnika.

Od 1. januarja do 31. oktobra 2013 je bilo v programu DORA opravljenih več kot 21.300 mamografij in odkritih 132 rakov, odziv vabljenih žensk pa 79-odstoten.

V tem obdobju je delovala mobilna enota na Vrhniki in v Kamniku, konec oktobra so jo preselili v Domžale, 12. junija pa so začeli prva slikanja žensk v Mestni občini Maribor. Sprva je potekalo slikanje samo en dan v tednu, zdaj teče že štiri dni na teden, od torika do petka v dopoldanski izmeni. V UKC Maribor presejalno slikanje izvaja osebje bolnišnice, posebej izobraženo v DORI, slike pa odčitavajo radiologi Onkološkega inštituta. Tudi morebitne dodatne obravnave opravijo ženske za zdaj na OI. V obravnavanem obdobju je bilo na presejalno mamografijo v stacionarno enoto v UKC Maribor povabljenih 762 žensk, na slikanje jih je prišlo 606, odziv je bil blizu 80-odstoten, rak dojk pa so odkrili pri dveh ženskah.

V zadnjem letu smo sodelavci presejalnega programa DORA prenovili zgibanko s pogostimi vprašanji in odgovori o presejalni mamografiji. Ozaveščanje javnosti o presejalnem programu smo okrepili tudi s pomočjo predstavitvenega filma. Z njim želimo laično javnost tudi s pomočjo tega medija ozaveščati o osnovnih značilnostih raka dojk in o namenu presejalnega programa za zgodnje odkrivanje raka dojk. Predstavitvenemu filmu sledi še slikovni prikaz samopregledovanja dojk, ki naj bi ga ženske izvajale same vsak mesec ne glede na sodelovanje v presejalnem programu DORA. Film bodo predvajali v čakalnicah zdravstvenih domov in v nekaterih drugih ambulantah. Prenovljeno zgibanko in predstavitveni film si je mogoče ogledati na spletni strani Dore: <http://dora.onko-i.si/>.

Katja Jarm, dr. med., specialistka javnega zdravja iz Registra DORA

DARUJTE DOHODNINO

Članice, prijatelje in simpatizerje Evrope Donne prosimo, da nam pomagata, če lahko. Kako? Do konca letošnjega leta lahko sporočite svoji davčni upravi, če tega še niste storili, da namenite do 0,5 odstotka dohodnine ED – Slovenskemu združenju za boj proti raku dojk. Naša davčna številka je: SI71753281. Hkrati se iskreno zahvaljujemo vsem, ki ste nam del dohodnine darovali že doslej.

RAZSEJAN RAK DOJK

Pri šestih odstotkih bolnic je rak dojk že ob postavitvi diagnoze razsejan v oddaljene organe, pri približno četrtini bolnic pa pride do razvoja bolezni kljub dopolnilnemu zdravljenju. Knjižica, ki je nastala na pobudo Evrope Donne, je plod domače pameti. Pri njej so sodelovali naslednji avtorji: Simona Borštnar (tudi urednica), Jožica Červek, Maja Ebert Moltara, Cvetka Grašič Kuhar, Tanja Marinko, Erika Matos, Marina Mencinger, Tanja Roš Opaškar, Boštjan Šeruga, Erik Škof in Andrej Škufca Smrdel. Recenzenti pa so bili: Branko Zakotnik, Mojca Senčar in Tjaša Pečan Salokar. Knjižico Razsejan rak dojk, ki jo je izdal Onkološki inštitut Ljubljana s finančno podporo Celgene International, lahko dobite brezplačno na sedežu ED, Zaloška 5, prvo nadstropje, vsak delovni dan od 9. do 13. ure.



NASLOVNICA KNJIŽICE, KI JO DOBITE NA ED BREZPLAČNO!

KO SE ŽIVLJENJE OBRNE NA GLAVO

Vse, kar bi morali vedeti in kako se rekonstruirati dojk



KO SE ŽIVLJENJE OBRNE NA GLAVO

Ženskam, ki se soočajo z vprašanjem, ali se ob zdravljenju raka odločiti za rekonstrukcijo odstranjene dojke, je poslej v pomoč tudi nova knjiga zdravnika Uroša Ahčana.

Analize so pokazale, da 70 odstotkov žensk, ki se soočajo z rakom dojk, nima ustreznih podatkov o rekonstrukciji in njihovo znanje temelji na starih podatkih oziroma podatkih s spleta, kjer v manj kot sekundi dobijo 40 milijonov zadetkov – izmed njih pa težko izberejo uporabne informacije. Istočasno strokovnjaki o novostih v tehnikah rekonstrukcije pogosto pozabijo povedati drugim zdravnikom, ki srečujejo te bolnice. Oboje je bil razlog, da se je prof. dr. Uroš Ahčan, predstojnik Kliničnega oddelka za plastično kirurgijo in opeklino UKC Ljubljana, lotil pisanja nove knjige z naslovom Ko se življenje obrne na glavo – vse, kar bi morali vedeti o raku dojk in njeni rekonstrukciji.

Pri nas se za rekonstrukcijo dojk odloči 60 odstotkov žensk, ki jim ob zdravljenju raka dojke odstranijo, in v UKC Ljubljana rekonstrukcijo dojke opravijo pri več kot 350 bolnicah na leto. Odstotek žensk, ki se odločijo za rekonstrukcijo, je pri nas zelo visok, v drugih državah znaša okoli 20 odstotkov. »Ta





delež žensk narašča s širjenjem novic, kaj lahko danes naredimo,« je prepričan Ahčan. Rekonstrukcijo dojke po zdravljenju raka opravijo na stroške zdravstvene zavarovalnice, kar so tudi evropska priporočila. A ni vedno samo finančna plat tista, ki omejuje te možnosti. Sem sodi tudi tehnično znanje kirurgov, saj povsod po svetu ne obvladajo mikrokirurške rekonstrukcije in imajo v številnih državah na voljo bistveno slabše metode rekonstrukcije. Slovenskim pacientkam so na voljo vse metode in tehnike teh posegov. Kar 80 odstotkov žensk, ki se odločijo za rekonstrukcijo, se odloči, da bodo ta poseg opravile sočasno s odstranitvijo obolele dojke. Ko vidijo, kakšni so rezultati, na rekonstrukcijo prihajajo tudi ženske, ki so raka prebolele pred desetimi, petnajstimi leti. Uspešnost teh posegov je odlična, saj imajo v UKC Ljubljana že več kot 200 prostih prenosov tkiv – kar je najzahtevnejša metoda rekonstrukcije dojke – brez odmrtja tkiva. Enotavnejša in v določenih primerih edina možna pot je vsaditev prsnega vsadka. Ljubljanska šola plastične kirurgije teži k temu, da je bolj naravna oblika telesu lastno tkivo, ki se sočasno s pacientko redi, hujša in ima enako telesno temperaturo, kar za vsadke ne velja. Začetna poglavja v knjigi prikazujejo zgodovinski pogled na zdravljenje raka dojke in rekonstrukcije, nekaj poglavij o diagnostiki in zdravljenju raka so prispevali zdravniki onkologi, sledijo poglavja o rekonstrukciji ter odgovori na vprašanja bolnic, s katerimi se srečujejo zdravniki. Najbolj dragocene pa so

po Ahčanovem mnenju strani, na katerih so svoje zgodbe v sliki in besedi predstavile bolnice, ki so jih zdravili. Knjiga, ki je na voljo v poslovalnicah Lekarna Ljubljana, ima 280 strani in 400 fotografij. **Mojca Lorenčič, Dnevnik**

KONGRES

Z zdravo prehrano in zdravim življenjskim slogom lahko ohranjamo zdravje in zmanjšamo dejavnike tveganja za nastanek najpogostejših kroničnih nenalezljivih bolezni, kot so bolezni srca in ožilja ter sladkorna bolezen, številnih vrst raka in nekaterih kroničnih pljučnih obolenj. S primerno prehrano lahko kljubujemo še debelosti, osteoporozi, revmatskim obolenjem, celo demenci itd. O vsem tem in še o marsičem je na 2.

kongresu klinične prehrane in presnovne podpore sredi novembra v Portorožu predavalo več kot trideset domačih in šest tujih strokovnjakov iz Evrope. Med zanimivejše teme tega kongresa gotovo sodijo še: rak in najpomembnejši prehranski problemi, otroci in debelost, trg prehranskih dopolnil, prehrana in gibanje, prehrana pri telesni vadbi in bolnikih, pomen prehrane za zdravost, podhranjenost, prehranska obravnava bolnikov z debelostjo itd. Izredno uspešen kongres, ki ga je v treh dneh obiskalo več kot tristo slušateljev, je organiziralo Slovensko združenje za klinično prehrano v sodelovanju z Evropskim združenjem za parenteralno in enteralno prehrano (ESPEN). Soorganizator srečanja je bil Onkološki inštitut Ljubljana.



NA SLIKI JE PREDAVATELJICA NADA ROTOVNIK KOZJEK, ZDRAVNICA, KI VODI AMBULANTO ZA KLINIČNO PREHRANO NA ONKOLOŠKEM INŠTITUTU V LJUBLJANI, KJER SE S SVOJIM TIMOM UKVARJA PREDVSEM S PROBLEMI NEZADOSTNE INŠTITUTENOSTI RAKAVIH BOLNIKOV. JE TUDI VELIKA LJUBITELJICA ŠPORTA, PREDVSEM TRIATLONA, ZATO NI ČUDNO, DA SE JE SPECIALIZIRALA TUDI ZA PREHRANO ŠPORTNIKOV.

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 Španič**, predsednico sekcije mladih ED.

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

PREDAVANJA

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

tudi sama prebolela raka dojke, 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 dojke. S seboj prinesejo silikonski model dojke z vgrajenimi posameznimi bulami, ki jih potem lahko otipate. Na tak način spoznate, kako se začuti tumor dojke. Če bi radi, da pridejo k vam, pokličite Europo Donna na telefon: (01) 231 21 01, od 9. do 13. ure.

SPLETNE STRANI ED

Europa Donna, slovensko združenje za boj proti raku dojke, 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 dojke, 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 tork 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. Članstvo v Europi Donni dokazete s potrdilom, ki ga dobite v pisarni ED. Popusti se ne štejeajo. Nihče pa ne more imeti več kot 20 odstotkov popusta.



Pisma, obvestila

DARJINA KNJIGA

Darja Rojec je dvakrat zbolela in dvakrat prebolela raka dojk. O svojem prvem raku je napisala knjigo Pa jo imam ... Ko je drugič zbolela, je ponovno sedla za računalnik in rodila se je druga knjiga Štirje letni časi – strah ali jeza. Sedaj, ko je ozdravljena, pa



DARJA ROJEC S SVOJO TRETJO KNJIGO V ROKI. V TREH MESECIH JE RAZPRODALA PRVO IZDAJO (1000 IZVODOV) IN PRIPRAVLJA DRUGO.

so jo znova zasrbeli prsti in napisala je knjigo Nasveti in izkušnje iz prve roke, v kateri je zbrala številne domače, dobro preizkušene in tudi komplementarne recepte zoper najrazličnejše zdravstvene tegobe. Začne z recepti za večjo odpornost telesa. Vsak bolnik z rakom ima po operaciji, kemoterapiji in obsevanju oslabilen imunski sistem. Šibek imunski sistem imajo tudi vsi, ki so prehlajeni, imajo gripo, so v stresu itd. V tej knjigi boste našli naravna zdravila zoper prehlad, gripo, holesterol, povišan krvni tlak, alergijo, proti vnetju žil, za lajšanje težav ob slabšanju spomina itd. Darja piše tudi o zdravi prehrani in telesni aktivnosti. Knjigo so pred tiskom pregledali številni in zelo različni strokovnjaki, zato lahko rečemo, da so v njej zapisani le recepti, ki res delujejo.

KAPE IN ŠALI

Vlasta Petrosanec je ozdravljena od raka dojk in živi na Jesenicah. Ker ima nizko in-

validsko pokojnino, plete kape (glej fotografijo) in včasih tudi šale. Pravi, da je vsaka njena kapa unikat in vanjo vloži veliko truda in ljubezni. Če so vam njene čepice všeč, jih lahko pri njej naročite. Kako? Pišite ji na elektronski naslov vlasta.petrosanec@gmail.com ali jo pokličite na mobilni telefon: 030 654 720.



RUMENA KAPA IN ŠAL, KI JU JE SPLETILA VLASTA, NA GLAVI NJENE HČERKE.



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 dojk zdravih žensk na vsaki dve leti med 50. in 69. letom starosti. Ker pa ta program za zdaj še ni razširjen po vsej Sloveniji, vsaki dve leti prosite svojega zdravnika ali ginekologa za napotnico za rentgensko slikanje dojk.

KAKO SI PRAVILNO PREGLEDATE DOJKE?

SPREMEMBE, KI JIH IŠČETE, SO V:

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

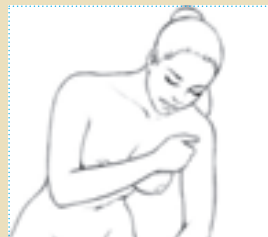
Če opazite ali zatipate katero koli od omenjenih sprememb, ki v enem mesecu (do naslednjega samopregleda) ne izgine, se takoj oglasite pri svojem zdravniku ali ginekologu!



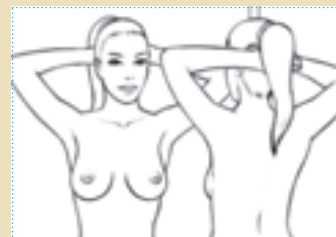
DVIGNITE DESNO ROKO IN POLOŽITE LEVO DLAN NA DESNO DOJKO. IZTEGNITE PRSTE IN JIH STISNITE SKUPAJ TER S KROŽNIMI GIBI PRETIPAJTE CELO DOJKO. ZAČNITE NA ZUNANJEM OBODU DOJKE IN SE Z ROKO PREMIKAJTE PROTI BRADAVICI.



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



NAGNITE SE NAPREJ, SPUSTITE LEVO ROKO. S STISNENIMI PRSTI DESNE ROKE PRETIPAJTE LEVO PAZDUHO, NATO PONOVI TE 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 dojk.



ŽIVLJENJE PO ZDRAVLJENJU

Piše: Danica Zorko, foto: Neva Železnik

DANES JE VSE VEČ BOLNIC, KI SO ŠE DELOVNO AKTIVNE, IN ZA NJIHOVO VRAČANJE V NORMALNO ŽIVLJENJE JE IZJEMNO POMEMBNA TUDI POKLICNA REHABILITACIJA, KI MORA BITI PRILAGOJENA MOREBITNIM NOVIM RAZMERAM PO ZDRAVLJENJU. BOLNICI JE TREBA ZAGOTOVITI DELO, KI GA ZMORE, IN ŠE MARSIKAJ, DA SE VRNE V STARE TIRNICE.

Da bi tudi prek Novic ED širili vedenje o raku dojk, ozaveščali o pomenu preventive in razblinjali strahove, smo se pogovarjali s **prof. dr. Janezom Žgajnarjem, dr. med., specialistom kirurgom in strokovnim direktorjem Onkološkega inštituta**, tokrat že tretjič zapored. Simptome in postopke diagnosticiranja raka dojk in načela zdravljenja je profesor predstavil v Novicah ED št. 50 in 51 ter tokrat k temu dodal še nekaj osnovnih informacij o rehabilitaciji in nadzoru po zdravljenju.

Za uvod smo ga prosili, naj pojasni pojme: ozdravitev, preživetje in zazdravitev.

OZDRAVITEV

»Kadar govorimo o bolnicah z rakom dojk v zgodnji fazi, ko bolezen še ni razsejana, in je zdravljenje končano ter bolnica brez znakov bolezni, to pomeni, da je posameznica ozdravljena. Ali je dokončno ozdravljena ali ne, ni mogoče zagotovo trditi, ker še vedno obstaja možnost, da se bo bolezen ponovila bodisi lokalno bodisi področno ali sistemsko.

Verjetnost, da bo do ponovitve prišlo, je različna glede na obliko bolezni, ki jo je bolnica imela, čeprav do neke mere že lahko napovemo, v katerih primerih je verjetnost večja. Za posameznico pa ne moremo nikoli zagotovo trditi niti tega, da je dokončno pozdravljena, niti tega, da se bolezen bo ali ne bo ponovila. Govorimo lahko samo o verjetnosti,« je pojasnil profesor Žgajnar.

PREŽIVETJE

»S statističnega oziroma medicinskega vidika govorimo o dveh vrstah preživetja: – o preživetju brez ponovitve bolezni, torej o ozdravitvi (angleško disease free survival),



– o preživetju, trajanju življenja po postavitvi diagnoze (angleško: overall survival).

Pri raku dojk določeno število let preživetja po zdravljenju (pet ali več let) samo po sebi ne pomeni neke prelomnice, ki bi zagotavljala, da se rak zanesljivo ne bo ponovil. Petletno ali katero drugo časovno preživetje je samo merilo, po katerem primerjamo skupine bolnic med seboj in uspešnost njihovega zdravljenja. Vemo, da je pri določenih oblikah bolezni, kot je na primer hormonsko neodzivna oblika raka dojk (nima hormonskih receptorjev), verjetnost ponovitve bolezni v prvih letih bistveno višja kot pri hormonsko odzivni bolezni, vendar postane čez nekaj let verjetnost ponovitve

pri hormonsko neodzivnem raku dojk nižja kot pri hormonsko odzivni bolezni.

Dinamika ponavljanja bolezni je tako različna pri različnih rakih, vendar za posameznika nikoli ne moremo trditi, da je dokončno pozdravljen in da se mu bolezen ne more ponoviti. Zlasti pri hormonsko odzivnih rakih je ponovitev mogoča tudi čez desetletja po končanem zdravljenju.«

ZAZDRAVITEV

O terminu zazdravitev, ki je tudi pogosto v rabi, profesor meni, da ni posrečen, ker namiguje na to, da je človek še vedno bolan. Pri metastatskem raku, na primer, pomeni, da zazdravljena bolezen stoji, je začasno ukročena, ne vemo pa, kdaj bo spet napredovala.



CELOSTNA REHABILITACIJA

Profesor Žgajnar poudarja, da »mora rehabilitacija temeljiti na čim boljši in realni oceni potreb posameznega bolnika in njemu prilagojenem programu ukrepov. Na tem področju v Sloveniji še najbolj šepamo. V okviru Državnega programa obvladovanja raka (DPOR) smo kot model celostne rehabilitacije izbrali prav rak dojke. Program je pripravila delovna skupina predstavnikov OI, Zavoda za zdravstveno rehabilitacijo in predstavnikov bolnikov ter zajema fizikalno, psihosocialno in delovno rehabilitacijo ter je pred sprejemom. Usmerjen je v izboljšanje kakovosti življenja bolnic po zdravljenju, k zmanjševanju posledic in stranskih učinkov zdravljenja ter k čim bolj učinkovitemu vključevanju v delovno in socialno okolje. S staranjem prebivalstva je potreb po rehabilitaciji vse več, denarja pa žal vse manj.«

Meni tudi, da je bila dosedanja pot fizikalne rehabilitacije napačna, ker so bile priznane vsem enake pravice, ne glede težo bolezni. »S tako navidezno enakopravnostjo smo le omejevali pomoč tistim, ki so jo zares potrebovale. Na primer: za nekatere začetne oblike raka brez sistemskega zdravljenja in brez z dodatnim zdravljenjem prevezanih težav ni nujna celoletna bolniška, medtem ko bi potrebovale nekatere bolnice zaradi teže bolezni in njenih posledic podaljšano bolniško tudi več kot leto dni.«

VRAČANJE V STARO ŽIVLJENJE

Danes je vse več bolnic, ki so še delovno aktivne, in za njihovo vračanje v normalno življenje je izjemno pomembna tudi poklicna rehabilitacija, ki mora biti prilagojena morebitnim potrebam po zdravljenju. Bolnici je treba zagotoviti delo, ki ga zmore; opažamo pa lahko zelo različno motivacijo k vrnitvi v delovno okolje med posameznimi poklicnimi skupinami.

Pomemben del življenja po bolezni je tudi ustvarjanje pogojev, da si mlade bolnice ustvarijo družino, polno zaživijo in dobro delajo.

Pri vključevanju bolnic nazaj v normalno življenje mora sodelovati tudi okolica (družina, prijatelji, sodelavci in drugi). Bolnice potrebujejo še psihološko oporo, ki jim jo poskušamo ponuditi na oddelku za psihoonkologijo na OI, ki pa je mnogo premajhen za pokritje vseh potreb. Pomembna opora bolnicam so civilna združenja in društva bolnikov, zato je pomembno, da ta še naprej tesno sodelujejo s stroko in bolnicam zagotavljajo strokovno korektno pomoč.

KAKO POTEKA?

»Program DPOR opredeljuje, da je za izvajanje celostne rehabilitacije, ki je



PROF. DR. JANEZ ŽGAJNAR: »RAK JE KRONIČNA BOLEZEN, KI JO VSE POGOSTEJE ODKRIVAMO V ZGODNJI FAZI IN TUDI VSE USPEŠNEJE ZDRAVIMO, ZATO SE ŠTEVILO OZDRAVLJENIH IZ LETA V LETO POVEČUJE. V SLOVENIJI JE DANES BOLNIKOV, ŽIVEČIH Z RAKOM, VEČ KOT 80.000, BOLNIC Z RAKOM DOJK PA VEČ KOT 13.000. K USPEŠNI IN ČIM HITREJŠI VRNITVI BOLNIC V NORMALNO ŽIVLJENJE V VELIKI MERI PRIPOMORETA TUDI CELOSTNA REHABILITACIJA IN NADZOR.«

potrebna za lajšanje in preprečevanje akutnih in poznih posledic zdravljenja, kot so: omejena gibljivost sklepov, limfedem, kronična bolečina, utrujenost, osteoporoza, psihične težave, motnje spanja, pomanjkanje energije in teka, slabo počutje, depresije ipd., nujno sodelovanje specialistov fizikalne ali rehabilitacijske medicine, fizioterapevtov, delovnih terapevtov, psihologov, socialnih delavcev, dietetikov in po potrebi tudi drugih strokovnjakov.

Rehabilitacija se mora praviloma začeti takoj po nastanku težave in potekati kontinuirano, vse dokler se stanje ne izboljša. DPOR opredeljuje tudi, da mora biti celostna rehabilitacija bolnicam z rakom dojke ustrezno zagotovljena na vseh ravneh od primarne do terciarne ravni zdravstva,« je še dodal profesor.

NADZOR ALI »SLEDENJE«

(Profesor Žgajnar nad poimenovanjem sledenje po zdravljenju ni navdušen, pravi, da ga spominja na sledenje divjadi.)

»Večletni nadzor bolnic po končanem (kirurškem, sistemskem, z obsevanjem ali kombinirano) zdravljenju raka dojke je potreben iz več razlogov. Z nadzorom ugotavljamo morebitno ponovitev bolezni, takojšnje in poznejše posledice zdravljenja in verjetnost zbolevanja za drugimi raki. Po doslej veljavnih mednarodnih smernicah prihajajo bolnice na redne kontrole prva tri leta na šest mesecev, nato enkrat na leto.

Seveda se, glede na vrsto in težo bolezni, program nadzora posameznim bolnicam prilagodi. Pri rednih kontrolah opravimo v zadnjih letih manj preiskav kot nekoč, opustili smo vsakokratne krvne preiskave, slikanje okostja ipd. Razlog za opuščanje nekaterih preiskav ni varčevanje, kot zmotno mislijo nekateri, temveč dejstvo, da intenzivno iskanje prvih znakov ponovitve bolezni z zahtevnimi preiskavami bolnicam ne podaljšuje življenja. Izjema je redna letna mamografija, ki ostaja obvezni del nadzora od samega začetka zdravljenja. Opravimo jo ob vsakem kontrolnem pregledu tako na operirani kot drugi (še zdravi) dojki z namenom, da bi z njo našli morebitne znake za ponovitev bolezni ali nov tumor v dojki. Prav vse preiskave pa seveda opravimo pri bolnicah, kadar so za to utemeljeni klinični razlogi,« pojasni dr. Žgajnar.

Na vprašanje, ali je pri bolnicah, ki so bile dopolnilno sistemsko zdravljene (s kemoterapijo, hormonsko ali s tarčnimi zdravili), verjetnost za ponovitev bolezni večja kot pri ženskah, ki so bile, na primer, samo operirane, profesor odgovarja: »Ogroženost za ponovitev bolezni ni tarča zdravljenja, temveč je pomembna predvsem odzivnost bolezni na zdravljenje.



Za sistemsko zdravljenje posamezne bolnice se ne odločimo zato, ker je ena bolnica bolj in druga manj ogrožena za ponovitev bolezni, zdravimo jo zato, ker vemo, da je to za bolnico koristno oziroma se verjetnost ponovitve zmanjša. Obstajajo različni dostopni računalniški programi, s pomočjo katerih je za posamezno bolezen že mogoče izračunati, kolikšna je ogroženost za ponovitev bolezni brez dopolnilnega zdravljenja ter koliko in katero priporočeno zdravljenje prispeva k zmanjšanju ogroženosti. Zato splošen odgovor ni mogoč, ker so si bolezni med seboj tako različne.

Kedar govorimo o ogroženosti za ponovitev bolezni, je zelo pomembno razlikovati med absolutnim in relativnim prispevkom posameznega zdravljenja. Predpostavimo, da ima bolezen že samo z operacijo, že brez sistemskega zdravljenja izvrstno prognozo, na primer 91-odstotno verjetnost ozdravitve; to obenem pomeni, da se bo

bolezen ponovila pri devetih odstotkih bolnic.

Kadar bi pri določeni bolnici s sistemskim zdravljenjem zmanjšali verjetnost za ponovitev bolezni za tretjino, kar se sliši veliko, smo pridobili od devetih le tri odstotke. To bi pomenilo, da bi morali sistemsko zdraviti sto žensk, da bi preprečili ponovitev bolezni pri treh, kar pomeni, da smo jih 97 zdravili po nepotrebem – vsem stotim pa bi povzročili stranske učinke dodatnega zdravljenja. S tem želim le pojasniti, kaj vse moramo upoštevati, ko se odločamo za dopolnilno sistemsko zdravljenje, ne nazivamo tudi željo bolnice, ko ji pošteno predstavimo pričakovano korist posameznega zdravljenja.«

Na vprašanje, ali se postopki nadzora pri ženskah, ki so se po odstranitvi dojke s silikonskimi vložki, razlikujejo od nadzora pri tistih, ki se za to niso odločile, profesor

odgovarja: »Pri teh bolnicah načeloma slikovni nadzor ni potreben, praviloma je dovolj le klinični pregled.«

KJE?

O tem, kje poteka nadzor, je profesor povedal: »Sprva v ustanovi, kjer je bila bolnica zdravljena (in dokler je zdravljena), pozneje lahko v primerno opremljeni ambulanti za bolezni dojke, kjer deluje ustrezno usposobljeno osebje in ima ta ambulanta tudi tesno povezavo z ustanovo, kjer je bila bolnica zdravljena. Taka rešitev je nujna za razbremenitev ustanov, v katerih zdravljenje poteka, pa čeprav med bolnicami ni priljubljena.

Ker raka dojke na srečo vse uspešneje zdravimo in je bolnic, ki zdravo živijo dolga leta po bolezni, vse več, so ambulate na Onkološkem inštitutu že skoraj pokale po šivih, zato je bila razbremenitev nujna.«

11 PRIPOROČIL PROTI RAKU

1. BODITE BOLJ TELESNO DEJAVNI.

Takšne dejavnosti so: sprehod, hitra hoja, tek, kolesarjenje, plavanje, igre z žogo, aerobna vadba, fitnes itd. Gibanje varuje pred rakom dojke in še pred nekaterimi drugimi raki. Redna telesna dejavnost varuje tudi proti drugim kroničnim boleznim (krvni tlak, diabetes tipa 2, holesterol itd.) in tudi proti demenci. Bodite aktivni vsaj tri- do štirikrat na teden po najmanj pol ure.

2. NE KADITE!

Kajenje v povprečju skrajša pričakovano življenjsko dobo za 20 do 25 let. Zato naj kadilci čim prej opustijo kajenje, četudi so že v srednjih letih, saj se bo tudi njim možnost, da bodo zboleli zaradi kajenja, zmanjšala. Če pa kadite, se zavedajte, da s kajenjem škodujete tudi svoji okolici, zato ne kadite v navzočnosti drugih. Na srečo se škoda, ki jo povzročajo cigarete, pogosto lahko popravi. Po tem, ko nehate kaditi, se tveganje za to, da boste umrli zaradi raka, v petih letih zmanjša za polovico, v desetih do petnajstih letih pa je tveganje skoraj enako kot pri ljudeh, ki niso nikoli kadili.

3. OMEJITE VSE VRSTE ALKOHOLNIH PIJAČ.

Za moške sta primerni največ dve enoti alkoholnih pijač dnevno, za ženske samo ena. Ženske morajo piti manj kot moški zato, ker že zelo zmerno pitje zveča ogroženost za rakom dojke. Enota pomeni kozarec vina, piva ali kozarček žgane pijače.

V Sloveniji smo po obolevanju in rastočem obolevanju za vrstami raka organov glave in vratu, ki so povezani s kajenjem in čezmernim pitjem, med prvimi v Evropi.

4. PREHRANJUJTE SE ZDRAVO!

Jejte zelenjavo in sadje petkrat na dan, ob vsakem obroku, skupno najmanj 400 gramov dnevno. Zavedajte se, da vitaminske tablete ne nadomestijo svežega sadja in zelenjave. Jejte manj mastnih živil in s tem zmanjšajte količino maščob. Namesto belega kruha jejte črnega, še boljše kruh iz polnovredne moke.

5. VZDRŽUJTE NORMALNO TELESNO TEŽO!

Debelost je nevarna za raka debelega črevesa in danke ter še nekatere druge rakave bolezni. Zato vzdržujte normalno težo z uravnoteženo prehrano z veliko sadja in zelenjave.

6. PREVIDNO SE SONČITE.

Na soncu ste lahko pred enajsto uro dopoldan in po tretji uri popoldan. Uporabljajte zaščitne kreme in zaščitna oblačila.

7. SPOŠTUJTE PREDPISE O VARNOSTI IN ZDRAVJU PRI DELU,

sploh če ste delodajalec. Snovi, ki lahko povzročijo raka, so na primer: azbest, nekateri aromatski amini, benzen, berilij, kromirane in nikljeve spojine, pa tudi ionizirajoče in ultravijolično sevanje. Seznan vseh najdete na spletni strani <http://www.iarc.fr>.

8. ŽENSKE, PO 50. LETU REDNO HODITE NA MAMOGRAFIJO (RENTGENSKO SLIKANJE DOJKE).

Ponekod vas na mamografijo že vabi DORA, zato se odzovite na vabilo. Če DORE v vašem kraju še ni in če ste starejši od 50 let, se vsaki dve leti sami naročite na mamografski pregled. Napotnico vam lahko da družinski zdravnik ali ginekolog.

9. ŽENSKE, REDNO (VSAKA TRI LETA) SE UDELEŽUJTE PROGRAMA ZORA.

Rak materničnega vratu je v porastu, saj starejše ženske mislijo, da jim ni treba več hoditi h ginekologu.

Sicer pa morajo biti redni ginekološki pregledi po 20. letu sestavni del skrbi za lastno zdravje. Pravica in dolžnost vsake ženske je, da izkoristi možnost preventivnega ginekološkega pregleda, ki ga v Sloveniji ponuja program ZORA. Če dobite pisno povabilo na pregled v programu ZORA, se nanj nemudoma odzovite.

10. MOŠKI IN ŽENSKE, PO 50. LETU SE UDELEŽUJTE PROGRAMA SVIT.

Bodite pozorni na spremembe prebave ali krvi v blatu. Po petdesetem letu starosti opravite teste na prikrito kri v blatu, ki vam ga omogoča program SVIT. Zato: vsi, ki dobite vabilo v program SVIT, se nanj nemudoma odzovite.

11. CEPITE SE PROTI HEPATITISU B!

S cepljenjem proti hepatitisu B zmanjšate svojo ogroženost za jetrni rakom. Starši, svojim hčeram v šoli omogočite brezplačno cepljenje pred okužbo s humanimi papilomskimi virusi (HPV), ki povzročajo raka materničnega vratu.



RAZSEJAN RAK JE KRONIČNA BOLEZEN

Piše Anita Žmahar, foto: Neva Železnik

VEČINO BOLNIC PO ODSTRANITVI TUMORJA ALI DOJKE V CELOTI ŠE DODATNO OBSEVAJO, DA BI PREPREČILI RAZŠIRJANJE RAKA, VENDAR SE PRI PRIBLIŽNO ČETRRTINI KLJUB ZDRAVLJENJU POJAVIJO ZASEVKI. IZ DOJKE, KJER JE PRIMARNI TUMOR, UIDE KAKŠNA RAKAVA CELICA IN SE NASELI V NEKEM DRUGEM ORGANU, DENIMO V KOSTEH, PLJUČIH, JETRIH ALI MOŽGANIH.



Zdravljenjem, ki je vseživljenjsko, lahko bolnica živi dobro in kakovostno življenje. Z novimi zdravili in terapijami pa lahko pričakujemo, da se bo življenje z razsejanim rakom dojk še podaljševalo.

Verjetnost, da je neka rakava celica ušla iz tumorja po telesu, je zelo velika. Pri vsaki šestnajsti bolnici z rakom dojk zasevke (metastaze) v oddaljenih organih odkrijejo že ob postavitvi diagnoze. Metastaze oziroma zasevki se pogosto pojavijo v bezgavkah, vendar v tem primeru ne gre za razsejan rak.

»Če je tumor v dojki lokalno omejen, pa se metastaze pojavijo tudi v bezgavkah, govorimo o lokalno napredovalem raku. Ob uspešnem zdravljenju je bolezen ozdravljiva, oddaljeni zasevki pa se ne razvijajo.

O razsejanem raku dojk pa govorimo, kadar nekatere rakave celice preživijo, krožijo po krvi in se naselijo v organih, ki so oddaljeni od žarišča.« Zdravniki ga pogosto odkrijejo šele, ko že začne povzročati težave. »Če je zasevek na pljučih, bolnik kašlja ali težko diha; če je v kosteh, na tistih mestih čuti bolečine;

če je v jetrih, lahko povzroči slabost, bruhanje, porast jetrnih encimov; kadar pa se zasevki pojavijo v glavi, povzročajo nevrološke simptome, kot so glavoboli, dvojni vid, vrtoglavica,« razloži dr. Simona Borštnar, specialistka interne medicine in internistične onkologije na Onkološkem inštitutu v Ljubljani in predsednica Združenja za senologijo Slovenije. Razsejan (uporabljajo se tudi izrazi, kot so metastatski, razširjen, razsut) rak velja za kronično bolezen, kar pomeni, da jo lahko z različnimi zdravljenji dobro obvladujemo, bolnice pa kljub prisotnos-



ti bolezniki kakovostno živijo. Zdravljenje je vseživljenjsko, saj so zanj značilna obdobja remisije, ko bolezen miruje, in obdobja relapsa, ko vnovič izbruhne.

NADZOROVANJE IN ZDRAVLJENJE

»Mikrozasevke, ki so lahko prisotni ob postavitvi diagnoze, skušamo uničiti z dopolnilno sistemsko terapijo, bodisi s kemoterapijo, hormonsko terapijo ali anti-HER2 usmerjeno terapijo. Pri velikem deležu bolnic jih z dopolnilno sistemsko terapijo uničimo. Žal pa nismo vedno uspešni,« pravi Borštnarjeva.

»Če se bolezen po določenem času (meseceh, letih ali celo desetletjih) obnovi, govorimo o relapsu, bolezen pa opredelimo kot razsejano.

Razsejana bolezen zagotovo skrajša življenje, vendar s sistemskim zdravljenjem, ki vključuje kemoterapijo, hormonsko terapijo in biološka oziroma tarčna zdravila, bolnicam lajšamo znake bolezniki ali jih celo preprečimo, izboljšamo kakovost življenja in podaljšamo preživetje.«

Vsa zdravila, ki so dokazano uspešna pri zdravljenju raka dojk in razsejanega raka, so dostopna tudi pri nas, razvijajo se nova. Pri počasnejših rakih se bolnice lahko zdravijo leta in leta, imajo bolezen pod nadzorom in umrejo zaradi drugega vzroka. Terapijo za vsako bolnico posebej izberejo glede na vrsto raka, odvisno od tega, ali gre za hormonsko odvisne in hormonsko neodvisne ali pa za HER2 pozitivne in HER2 negativne rake.

»Hormonsko odvisni rak je najpogostejši, saj ga imajo tri četrtine bolnic z razsejanim rakom dojk. Razvija se počasneje, zasevki se lahko pojavijo tudi po tridesetih letih od primarnega zdravljenja – ali pa takoj. S hormonsko terapijo, ki ima razmeroma malo neželenih učinkov, ga zadržujemo. Včasih je potrebna še kemoterapija.

Katera zdravila (tamoksifen, zaviralci aromataz, fulvestrantipd ...) izberemo, je odvisno od predhodne hormonske terapije, od biološke starosti, od tega, ali gre za predmenopavzno ali pomenopavzno bolnico, od števila zasevkov ...«

Če rak ni hormonsko odvisen ali hormonsko zdravljenje ni več učinkovito, zasevki pa hitro napredujejo, bolnice zdravijo s citostatiki. Uporaba citostatikov

(posameznih ali v kombinaciji) je najbolj učinkovita za zdravljenje trojno negativnega raka dojk. Ko se zdravljenje z določeno kombinacijo citostatikov konča, je bolnica brez zdravljenja, dokler bolezen spet ne izbruhne. Takrat kemoterapijo ponovijo z drugačnim zdravilom ali kombinacijo citostatikov.

Nekateri raki (enako zasevki) se odzovejo na zdravila, ki so usmerjena na določeno celično tarčo. Tak je denimo HER2 pozitiven rak dojk, ki ga ima petina bolnic. Zanj je značilno, da imajo celice na površini svoje membrane prekomerno izražene receptorje HER2. To so (preprosto povedano) proteini, ki so pomembni za rast in razmnoževanje HER2 pozitivnih tumorskih celic.

Ob zdravljenju z zdravili anti-HER2 (npr. trastuzumab-herceptin, lapatinib-tyverb) ali v kombinaciji s citostatiki lahko bolnice živijo vrsto let, in to kakovostno, čeprav je bilo še pred desetletjem precej drugače in so imele bolnice s to obliko raka dokaj slabo prognozo. Pri hormonsko odvisnem raku, ki je lahko hkrati tudi HER2 pozitiven, pa je učinkovita kombinacija anti-HER2 zdravil in hormonske terapije.

Borštnarjeva pove, da ima bolnico, ki že deset let prejema herceptin. Zdravljenje je bilo doslej uspešno. »Ko se je bolezen pojavila, je imela v jetrih obsežne zasevke, brez anti-HER2 zdravljenja bi težko prežvela več kot eno leto. Sedaj je ta gospa zdrava, brez zasevkov. Težko pa rečem, da je ozdravljena, morda bi se zasevki pojavili, če bi zdravljenje ustavili. Zato ves čas prejema terapijo in imamo bolezen pod nadzorom. Druga bolnica ima ravno tako HER2 pozitivnega raka, pri njej pa je zdravljenje manj uspešno, ker rak agresivno napreduje. Zato se pri vsaki bolnici odločamo posebej. Dobro moramo poznati lastnosti tumorja in mu zdravljenje prilagajati.«

STOP DODATKOM

Zdravljenje razsejanega raka ima seveda tudi neželene učinke, ki pa sčasoma izvenijo. »Pri kemoterapiji je prizadeta usnata sluznica, izpadajo lasje, slabše je delovanje kostnega mozga. Hormonska terapija povzroča stranske učinke, podobne tistim pri menopavzi: vročinski oblivi, nespečnost, nervoznost, bolečine v kos-



DR. SIMONA BORŠTNAR, SPECIALISTKA INTERNE MEDICINE IN INTERNISTIČNE ONKOLOGIJE NA ONKOLOŠKEM INŠTITUTU V LJUBLJANI IN PREDSEDNICA ZDRUŽENJA ZA SENOLOGIJO SLOVENIJE

teh, znižanje mineralne kostne gostote ... Anti-HER2 zdravila lahko kvarno vplivajo še na srce, zato moramo biti pozorni,« poudarja Simona Borštnar.

Bolnice z razsejanim rakom hodijo na kontrolo na dva ali tri mesece, odvisno od tega, kako obsežno bolezen imajo in kako se odzivajo na zdravljenje. S kliničnim pregledom in s preiskavami zdravniški ocenjujejo uspešnost zdravljenja. Kot pravi sogovornica, jim poleg zdravil in terapij priporočajo veliko gibanja, zmerno rekreacijo in uravnoteženo prehrano.

»Vsekakor pa odsvetujemo kakršne koli prehranske dodatke in razne pripravke. Ne vemo, kakšen vpliv imajo na učinek zdravil, zlasti tisti dodatki, ki se metabolizirajo skozi jetra enako kot citostatiki. Zato bolnikom vedno rečem: Ne morem trditi, da vam bo zagotovo škodilo, vsekakor pa vam ne morem tega priporočiti, ker nimam podatkov o tem, kakšne interakcije ima z zdravilom.«



Mercator



LE ZA BOLEZNI ALI NESREČE PRI DELU

Piše in foto: Anita Žmahar

OD UVELJAVITVE ZAKONA O POKOJNINSKEM IN INVALIDSKEM ZAVAROVANJU SO DO INVALIDNINE, TOREJ DO NADOMESTILA ZA TELESNO OKVARO, UPRAVIČENI LE TISTI, PRI KATERIH JE TELESNA OKVARA NASTALA KOT POSLEDICA POKLICNE BOLEZNI ALI NESREČE PRI DELU.

Onkološke bolnice, ki so jim odstranili dojko ali maternico oziroma jajčnike, zato praviloma nimajo pravice do invalidnine. Sprememba, ki velja od januarja letošnjega leta, je postavila v neenakopraven položaj številne bolnike, ki se soočajo s posledicami bolezni ali zdravljenja. Iz statističnih podatkov, ki jih vodijo na Zavodu za pokojninsko in invalidsko zavarovanje (ZPIZ), je namreč razvidno, da največ telesnih okvar nastane ravno zaradi bolezni, veliko manj pa zaradi poklicnih bolezni ali poškodb zunaj dela. Opisane spremembe veljajo v vmesnem obdobju, do sprejetja novih predpisov s področja varstva invalidov, ki bodo uredili postopke ugotavljanja vrste in stopnje telesnih okvar.

Za tiste, ki imajo priznano pravico do invalidnine do 31. decembra 2012, pa se tudi v prehodnem obdobju nič ne spremeni. Invalidnino jim ZPIZ izplačuje še naprej v enakem znesku, kot so ga dobivali doslej oziroma kot je bil dolo-



NA ZPIZ POUДАРJAJO, DA INVALIDSKE KOMISIJE VSAK PRIMER OBRAVNAVAJO INDIVIDUALNO. LAHKO IMATA DVE ŽENSKI ENAKO DIAGNOZO, ENAKO TERAPIJO IN ENAKE POSTOPKE ZDRAVLJENJA, KONČNI REZULTATI ZDRAVLJENJA PA SO RAZLIČNI. ZATO SO BREZ POMENA PRIMERJAVE, ZARADI ČESAR POGOSTO BREZ POTREBE PRIHAJ DO HUDE KRVI. NA SLIKI Z LEVE SO: EMILIJA PIRC - ČURIČ, IRENA MEKINC IN SIMONA BAJALO PODJED.

KATEGORIJE INVALIDNOSTI GLEDE NA PREOSTALO DELOVNO ZMOŽNOST

I. kategorija: če oseba ni več zmožna opravljati organiziranega pridobitnega dela, prizadeta je splošna zmožnost za delo;

II. kategorija: če je delovna zmožnost zmanjšana za 50% ali več;

III. kategorija: če lahko določeno delo opravlja vsaj s polovico polnega delovnega časa oziroma, če še lahko dela v svojem poklicu s polnim delovnim časom, vendar ne na delovnem mestu, na katerega je razporejen.

čen za zadnji mesec pred uveljavitvijo tega zakona.

Onkološke bolnice lahko po končanem zdravljenju in rehabilitaciji uveljavljajo enake pravice kot doslej. Če želijo, naj zaprosijo za oceno stopnje telesne okvare (vendar brez nadomestila za invalidnost), za oceno invalidnosti (priznanje pravic iz invalidskega zavarovanja) in za priznanje pravice do dodatka za pomoč in postrežbo. Kako lahko te pravice uveljavijo, so pojasnile sogovornice z ZPIZ: **Emilija Pirc - Čurič**, dr. med., vodja službe za izvedenstvo II. stopnje, **Simona Bajalo Podjed**, univ. dipl. pravnica, svetovalka področja II v sektorju za izvedenstvo, in **Irena Mekinc**, univ. dipl. pravnica, samostojna svetovalka I v sektorju za izvajanje zavarovanja.

OCENA TELESNE OKVARE

Ženskam, ki so jim odstranili eno ali obe dojki ali so zaradi odstranitve maternice

in jajčnikov (kot posledice zdravljenja ali kirurške odstranitve) v prezgodnji menopavzi, na ZPIZ svetujejo, naj vložijo zahtevek za oceno vrste in stopnje telesne okvare. Ti postopki potekajo tako, kot so doslej, pojasnjuje Emilija Pirc - Čurič, in po končanem postopku dobijo odločbo, v kateri je zapisano, kolikšno telesno okvaro imajo, od kdaj in kaj je vzrok. Vendar pa s to odločbo ne pridobijo pravice do nadomestila za invalidnino, ker jim po novem zakonu pač ne pripada.

Kljub številnim zahtevam po sodobnejšem seznamu, ki bi bil bolj skladen z dejansko prakso, je podlaga za ocenjevanje telesnih okvar še vedno samoupravni sporazum o seznamu telesnih okvar iz leta 1983. Ta telesne okvare razvršča v osem stopenj, od 30- do 100-odstotne. Že nekaj let se govori o novem seznamu, v ZPIZ-2 je celo določeno, da naj bi ga pristojni ministrstvu (za zdravje ter za delo, družino, socialne zadeve in enake



možnosti) pripravili v dveh letih. Vmes je mogoče že eno leto, pa se ni zgodilo še nič...

Številnim onkološkim bolnicam se ne zdi smiselno uveljavljati te pravice, saj vedo, da od nje ne bodo imele nobene »koristi«, vendar pa jim Simona Bajalo Podjed priporoča, naj si oceno telesne okvare pridobijo v tem prehodnem obdobju, kar jim lahko pride prav ob uveljavitvi novih predpisov s področja varstva invalidov, ki bodo uredili tudi postopke ugotavljanja vrste in stopnje telesnih okvar.

Zahtevek za oceno telesne okvare lahko vložijo zavarovanka sama po končanem zdravljenju in rehabilitaciji na najbližji območni enoti. Obrazci in vse informacije so dosegljivi na medmrežju (www.zpiz.si /Uveljavljanje pravic/Obrazci vlog).

Svetovalke ugotavljajo, da je postopek zelo poenostavljen in da vse več zahtevkov pošljejo zavarovanci sami, morda tudi zato, ker morajo osebnemu zdravniku za vložitev zahtevka plačati. Paziti morajo le, da priložijo popolno medicinsko dokumentacijo. Najbolje je, da jo zbere in dostavi kar zavarovanec sam. Če kakšen dokument manjka in ga mora naknadno prinesiti, to zavleče postopek pred invalidsko komisijo.

KATEGORIJA INVALIDNOSTI

Po končanem zdravljenju, ko je končana tudi rehabilitacija in so znani rezultati vseh postopkov, osebni zdravnik ali zdravniška komisija, ki podaljšuje bolniški stalež, oziroma izbrani onkolog predlaga oceno preostale delazmožnosti pred invalidsko komisijo. Večina onkoloških bolnic je še zaposlena in če so jim po končanem zdravljenju ostale trajne posledice, težje opravljajo delo, kot so ga pred boleznijo, ali ne zmorejo delati polnih osem ur, potrebujejo prilagoditev delovnega mesta.

»V tem postopku ocenjujemo zdravstveno stanje in preostalo delazmožnost glede na zahteve in obremenitve delovnega mesta. Ne moremo kar na splošno reči, da vsem ženskam po amputaciji dojke ali po radiacijski kemoterapiji vsem onkološkim bolnikom pripada tretja ali katera druga kategorija invalidnosti. Ocena preostale delazmožnosti je odvisna od funkcijskega stanja posameznice po vseh postopkih zdravljenja in rehabilitacije ter od zahtev in obremenitev na delovnem mestu. Pri oceni se seveda upošteva tudi psihološko stanje. Včasih traja precej dolgo, da se bolnice sprijaznijo z boleznijo in vsemi rezultati zdravljenja. Prilagoditev pogosto ni preprosta in je popolnoma individualna, kar upoštevamo pri ocenjevanju,« poudarja Emilija Pirc - Čurić.

Zato je v dvočlanskih senatih invalidskih komisij, ki obravnavajo zahtevke onkoloških bolnikov, navadno eden od članov

onkolog. Drugi član senata je lahko zdravnik katere druge veje medicine, socialni delavec ali druga oseba iz nemedicinske stroke, ki pozna zahteve in obremenitve na delovnih mestih.

Postopek ocenjevanja traja približno dva meseca od datuma, ko na prvostopenjski invalidski komisiji dobijo vso dokumentacijo. Po zakonu mora zavarovanec dobiti končno odločbo (tudi po morebitni pritožbi) z izvedenskim mnenjem v štirih mesecih.

Irena Mekinc pravi, da mora delodajalec glede na priznano pravico delovnega invalida premestiti na drugo delazmožnost, ali mu omogočiti delo s skrajšanim delovnim časom. V primeru, da pravice na podlagi ugotovljene kategorije invalidnosti pridobi samostojni podjetnik, mora praviloma odjaviti dejavnost, na podlagi katere je zavarovan, oziroma začeti delo s skrajšanim delovnim časom.

KAJ PA BREZPOSELNI?

Ob tem Simona Bajalo Podjed poudarja: »Stranke me velikokrat sprašujejo, ali lahko tudi brezposelni vložijo zahtevek za oceno invalidnosti. Seveda ga lahko, če trenutno niso zaposleni, so pa bili v preteklosti. Poleg zdravstvenega stanja se pri njih ugotavljajo delazmožnost in izkušnje z vseh delovnih mest, ki so jih kdaj opravljali. Ne more pa pravico uveljavljati nekdo, ki ni bil nikoli vključen v obvezno pokojninsko in invalidsko zavarovanje, saj ta pravica izvira iz zavarovanja.

Ugotavljamo, da ljudje tega ne vedo. Naj ponovim: če so trenutno brez zaposlitve,

PREOSTALA DELOVNA ZMOŽNOST

Preostala delovna zmožnost, ki se ugotavlja le v primeru, če je zavarovanec invalid II. ali III.

kategorije invalidnosti, je podana:

- če lahko dela s polnim delovnim časom in z delovnim naporom, ki ne poslabša njegove invalidnosti, na drugem delovnem mestu, ustreznem njegovi strokovni izobrazbi ali usposobljenosti, ali
- če se lahko s poklicno rehabilitacijo usposobi za delo s polnim delovnim časom na drugem delovnem mestu, ali
- če se s poklicno rehabilitacijo lahko usposobi za drugo delo za najmanj štiri ure dnevno, ali
- če lahko določeno delo opravlja vsaj s polovičnim delovnim časom.

OCENE TELESNE OKVARE ZA BOLNICE Z RAKOM:

- delna odstranitev dojke je ocenjena kot 30-odstotna okvara, radikalna odstranitev dojke pa kot 40-odstotna okvara;
 - delna odstranitev obeh dojk je ocenjena kot 50-odstotna okvara, radikalna odstranitev obeh dojk pa kot 60-odstotna okvara;
 - izguba obeh jajčnikov (zaradi kirurške odstranitve ali izguba delovanja obeh jajčnikov zaradi obsevanja) pri ženskah, starejših od 45 let, pomeni 30-odstotno okvaro, pri mlajših ženskah pa 50-odstotno okvaro;
 - če ženska poleg obeh jajčnikov izgubi tudi maternico, pri starejših od 45 let to pomeni 40-odstotno okvaro, pri mlajših pa 60-odstotno telesno okvaro.
- Odstotki telesnih okvar se seštevajo tako, da se najvišje ocenjeni okvari po veljavnem seznamu prišteje po 20 odstotkov za vsako nadaljnjo telesno okvaro (tudi če je posledica druge bolezni ali poškodbe), ki znaša 50 odstotkov ali več; po 10 odstotkov pa za vsako nadaljnjo telesno okvaro, ki znaša 30 ali 40 odstotkov.

izpolnjujejo pa pogoje zavarovalne oziroma pokojninske dobe, določene s tem zakonom, za pridobitev pravice do invalidske pokojnine, lahko pridobijo pravice na podlagi invalidnosti.«

DODATEK

Kaj pa upokojenci? Ker niso več v delovnem razmerju, je ugotavljanje delazmožnosti nepotrebno. Lahko pa tisti, ki so v slabšem zdravstvenem stanju, na ZPIZ vložijo zahtevek za dodatek za pomoč in postrežbo, če pri zagotavljanju osnovnih potreb potrebujejo pomoč drugega.

Dodatek za pomoč in postrežbo lahko dobijo tako zaposleni kot upokojeni, če seveda izpolnjujejo določene pogoje (zdravstvena ocena, zakonski pogoji, med katere spada delovna doba, ipd.), medtem ko oceno telesne okvare in kategorije invalidnosti ugotavljajo le pri zaposlenih oziroma trenutno brezposelnih, ki so bili kdaj zaposleni oziroma vključeni v zavarovanje.



3000 PREGLEDOV V 15 LETIH

Piše: Danica Zorko, foto: Arhiv Novic ED



GENETSKO SVETOVANJE JE NAMENJENO PREDVSEM ŽENSKAM, KI SO ZBOLELE ZA RAKOM DOJK PRED 40. LETOM STAROSTI, ZA RAKOM DOJK IN JAJČNIKOV, ZA OBOJESTRANSKIM RAKOM DOJK, ŽENSKAM IN MOŠKIM S POZITIVNO DRUŽINSKO ANAMNEZO (SORODNICA V PRVEM KOLENU – MAMA, SESTRA, HČERKA, MOŠKI V PRVEM KOLENU – OČE, BRAT Z RAKOM DOJK, DVE SORODNICI V PRVEM IN DRUGEM KOLENU Z RAKOM DOJK PRED 60. LETOM ALI Z RAKOM JAJČNIKOV – NE GLEDE NA STAROST, SORODNICA V PRVEM KOLENU Z OBOJESTRANSKIM RAKOM DOJK, TRI SORODNICE V PRVEM ALI DRUGEM KOLENU Z RAKOM DOJK IN/ALI JAJČNIKOV) IN TISTIM, PRI KATERIH OBSTAJA MOŽNOST, DA BI RAKA LAHKO PODEDOVALI.

Genetsko svetovanje in testiranje za dedni rak dojk in jajčnikov so začeli na Onkološkem inštitutu v Ljubljani leta 1999. Izvaja ga multidisciplinarni tim zdravnikov različnih specialnosti (kirurg, radioterapevt, internist, ginekolog, radiolog, psiholog, specialist javnega

zdravja, molekularni biolog, medicinska sestra in še drugi).

O tem, kako se je pravzaprav začelo, kolikšno je zanimanje za svetovanje in testiranje, koliko dednih rakov je bilo odkritih doslej, kolikšna je verjetnost, da bodo v družinah, kjer dedujejo okvarjene gene, zbolevali za rakom pogosteje tudi potomci, smo se pogovarjali z mag.

Matejo Krajc, dr. med., specialistko javnega zdravja, ki deluje v ambulanti za genetsko svetovanje na OI.

ZAČETKI

»Raziskovalni projekt, katerega namen je bil odkriti nosilce okvarjenih genov in

ustrezno svetovanje, smo na OI začeli samo štiri leta po tem, ko je bilo za gena BRCA1 in BRCA2 (v letih 1994 in 1995) znanstveno ugotovljeno, da sta 'sokriva' za nastanek dednega raka dojk in jajčnikov. Sprva smo sodelovali z laboratorijem v Bruslju, med redne dejavnosti OI sta bili genetsko svetovanje in testiranje uvrščeni leta 2008, od septembra 2010 pa imamo na OI tudi posebno ambulanto za spremljanje zmerno in visoko ogroženih za raka dojk,« je opisala začetek delovanja mag. Mateja Krajc in dodala, da sta genetsko testiranje in svetovanje za dedni rak dojk in jajčnikov, kot ju izvajajo na OI danes, dober primer uspešnega prenosa

V okviru natečaja za priznanje DOBRA PRAKSA 2012 je prejela Ambulanta za genetsko svetovanje na OI priznanje revije MEDICINA DANES, na kar so zelo ponosni.



raziskovalnega projekta v prakso. Kako se je z leti stopnjevalo zanimanje za genetsko testiranje in svetovanje, je sogovornica pojasnila takole: »Prva leta smo obravnavali samo po pet posameznikov na teden, v zadnjih letih pa zanimanje močno narašča. Leta 2009 smo opravili 347 posvetov, leta 2010 480, leta 2011 602, v letu 2012 že 739 in do konca novembra 2013 že 750 posvetov. Od leta 1999 do zdaj je bilo v naši ambulanti obravnavanih že blizu 3000 pacientov, največ s področja dednega raka dojk in/ali jajčnikov. Evidentiranih imamo 223 pozitivnih družin, med njimi smo testirali 752 posameznikov.

KAKO DO NJIH?

Na vprašanje, kdo svetuje oziroma napoti posameznika v ambulanto za onkološko gentsko svetovanje, kaj potrebuje v ta namen in kolikšna je okvirna čakalna doba za obisk ambulantne, sogovornica odgovarja: »K nam naročajo posameznike v prvi vrsti specialisti, ki jim genetski izvid služi bodisi pri načrtovanju zdravljenja ali pri načrtovanju preventivnih kontrolnih pregledov. Seveda jih lahko napoti tudi osebni zdravnik ali kateri koli specialist, ki posumi, da gre v družini za dedni sindrom raka dojk in jajčnikov. Posamezniki iz družin, v katerih je rak pogostejši, se naročajo tudi sami. V laični javnosti je vedenje o možnostih genetskega testa okrepila tudi novica o Angelini Jolie, ki si je na podlagi pozitivnega rezultata preventivno odstranila tkivo dojk.

Čakalna doba je žal vsako leto daljša, trenutna je skoraj eno leto, vendar je v primeru, da gre za nujno obravnavo, kadar je izvid pomemben pri načrtovanju zdravljenja (npr. če ženska čaka na operacijo), ni. Zaradi podedovanih okvar različnih genov zbolijo zadnja leta v Sloveniji za rakom dojk do pet odstotkov žensk na leto, kar je približno 60 zbolelih za najpogostejšim ženskim rakom.«

OKVARJENA GENA

Glede na to, da dedno obliko raka dojk in jajčnikov povezujejo z okvarjenima genoma BRCA1 in BRCA2, smo sogovornico vprašali, koliko večja je verjetnost, da bo dedinja okvarjenih genov BRCA1 ali BRCA2 zbolela za rakom dojk ali jajčnikov (nemara tudi za katero drugo vrsto raka) kot oseba, ki ni nosilka okvarjenega gena, oziroma v kolikšni meri in za katere vrste raka so ogroženi tudi moški.

»V družinah, kjer se deduje okvarjen gen BRCA1, lahko najdemo več članov družine zbolelih za rakom dojk in/ali jajčnikov že pred 50. letom starosti. Pri nosilkah okvarjenega gena BRCA1 je verjetnost, da bodo zbolele za rakom dojk v svojem življenju, od 60- do 85-odstotna (pri ženskah, ki nimajo okvarjenega gena, okoli 10-odstotna) in za rakom jajčnikov od 20- do 40-odstotna (pri ženskah brez okvare gena le od eno- do dvedodstotna). Tudi pri nosilkah mutiranega gena BRCA2 je zbolevanje za rakom dojk in jajčnikov pogostejše kot pri tistih, ki tega gena

nimajo okvarjenega, vendar je ogroženost nekoliko nižja kot pri okvarjenem genu BRCA1. Verjetnost, da bodo nosilke okvarjenega BRCA2 gena zbolele, je od 10- do 20-odstotna. Pač pa je mutacija BRCA2 gena povezana s povečano ogroženostjo za nastanek raka dojk pri moških in raka prostate. Zdi se tudi, da je mutacija BRCA2 povezana s povečano ogroženostjo za nastanek nekaterih drugih vrst raka: trebušne slinavke, želodca in ustne votline.«

Mateja Krajc pove tudi, da je verjetnost prenosa okvarjenega gena na potomce (če

UGOTOVLJENO JE, DA IMAMO V SLOVENIJI, KOT TUDI DRUGJE PO SVETU, GENETSKE OKVARE RAZPOREJENE NA RAZLIČNIH ODSEKIH GENOV BRCA1 IN BRCA2. SLOVENSKA ZANIMIVOST PA JE, DA JE MED NJIMI KAR 43 MUTACIJ, KI SO JIH ODKRILI PRI VEČ DRUŽINAH (NAJMANJ DVEH ALI VEČ). RAZLOGE PRIPISUJEJO DEJSTVU, DA SO SLOVENCİ SKLEPALI ZAKONSKE ZVEZE VEČ STOLETIJ VEČINOMA MED SEBOJ, KAR JE SICER ZNAČILNO ZA HOMOGENE POPULACIJE.



MATEJA KRAJC PRAVI, DA JE VERJETNOST PRENOSA OKVARJENEGA GENA NA POTOMCE (ČE VEMO, DA IMA VSAKA OSEBA DVE KOPIJI ISTEGA GENA, ENEGA PODEDOVANEGA PO OČETU IN DRUGEGA PO MATERI) 50-ODSTOTNA.

vemo, da ima vsaka oseba dve kopiji istega gena, enega podedovanega po očetu in drugega po materi) 50-odstotna. Da bi se izognili zbolelosti za rakom, ponudijo nosilkam okvarjenih genov možnost odstranitve dojk s hkratno rekonstrukcijo in/ali odstranitve jajčnikov po rodni dobi, nosilke okvar pa spremljajo na eno do dve leti vse od 20. leta naprej. Velika večina se za to možnost še ne odloča, razen za preventivno operacijo jajčnikov z jajcevodni. Ženske se torej največkrat vključijo v program spremljanja, kjer lahko s preiskovalnimi metodami raka dojk odkrivamo zgodaj, torej v stadijih, ko je potrebno manj invazivno zdravljenje in ima rak dojk dobro prognozo.

»Ker se onkološka znanja nenehno nadgrajujejo in izpopolnjujejo, pričakujemo novosti in dopolnitve tudi na področju genetskega svetovanja, saj bomo lahko v tem primeru ponudili pacientom glede na njihov genetski izvid bolj usmerjeno zdravljenje,« konča mag. Krajčeva.



BODITE POKONČNI!

Piše in foto: Alenka Steindl

»OBČUTEK PO SPREHODU V GOZDU, HITRI HOJI, TEKU, SKUPINSKI TELOVADBI, KOLESARJENJU, PLAVANJU ... JE ČUDOVIT. SREČNA SEM, KER TEDAJ VEM, DA SEM NAREDILA NEKAJ DOBREGA ZASE, BOLJŠE SE POČUTIM IN LEPŠE SEM VIDETI,« PRAVIJO TELESNO DEJAVNE OZDRAVLJENKE OD RAKA DOJK.



KADAR SE VAM ZDI, DA NE MORETE VADITI, POJDI TE VSAJ NA SPREHOD. VSE JE BOLJE KOT OBSEDETI ALI OBLEŽATI DOMA.

Redna telesna aktivnost ima nešteto pozitivnih učinkov na zdravljenje in počutje bolnic z rakom dojk in ozdravljenk: zmanjša utrujenost in slabost po kemo- in radioterapiji, izboljša spanje in razpoloženje, poveča mišično moč in s tem funkcionalne sposobnosti telesa, izboljša telesno zgradbo in držo ter uravnava telesno težo, kar pozitivno vpliva na samopodobo ženske, izboljša ravnotožje, delovanje srca in dihal, mineralno gostoto kosti itd. Zadostujejo že zmerne oblike gibanja in telesna vadba, pri kateri se ogrejemo in se nam poviša srčni utrip.

O pomenu redne telesne aktivnosti za ženske, ki so prebolele raka dojk, smo se pogovarjali z **dr. Suzano Mlinar, profesorico zdravstvene vzgoje na Zdravstveni fakulteti v Ljubljani**. »Če so ženske, ki so prebolele raka dojk, vsaj štiri ure na teden telesno dejavne, potem lahko govorimo o redni telesni aktivnosti. Vadba mora biti varna, kar pomeni, da jo bolnica začne postopoma in primerno fazi zdravljenja. Posvetuje naj se z zdravnikom, fizioterapevtom in usposobljenim vaditeljem, če oziroma ko se bo vključila v skupinsko vadbo ali kakšen fitness studio. Predvsem pa mora prisluhniti sebi in svojemu telesu, da ji vadba ne bo v breme, temveč v veselje in ponos,« je uvodoma povedala dr. Suzana Mlinar.

PO OPERACIJI

Najprej začnemo razgibavati prizadeto roko: – dvakrat na dan roko dvignemo na blazino nad nivo srca in tako naj počiva vsaj 20 minut,

– večkrat na dan nekajkrat stisnemo pest ali žogico,
– krožimo z roko v zapestju in jo upogibamo v komolcu.

Dokler se rana ne zaceli in imamo še drenažo in šive, s prizadeto roko ne delamo drugih vaj. Lahko pa že v tem času hodimo 10 do 15 minut in delamo vaje za preprečevanje mišične oslabelosti, na primer:

- leže krožimo z gležnji,
- leže dvignemo prste nog in pritegnemo stopala k sebi, zadržimo in sprostimo,
- leže dvignemo noge, zadržimo in sprostimo,
- leže ali sede noge pokrčimo, stegnemo in sprostimo.

Ko je rana zaceljena, poskušamo čim hitreje ujeti skladnost gibov obeh strani telesa. Po navadi roko na tisti strani, kjer je bila dojka operirana, podzavestno čuvamo pred obremenitvami in z njo čim bolj mirujemo. V resnici pa jo moramo gibati, da bo čim prej sposobna in takšna kot pred operacijo. Če

GIBANJE JE UČINKOVITA PREVENTIVA V BOJU PROTI RAKU DOJK IN ŠTEVILNIM DRUGIM KRONIČNIM BOLEZNIM, KOT SO VISOK KRVNI TLAK, SLADKORNA BOLEZEN TIPA 2, POVIŠAN HOLESTEROL, ATROSKLEROZA ITD.

tega sprva ne zmoremo, z zdravo roko pomagamo prizadeti. Primerne vaje so:

- s prsti obeh rok hkrati »hodimo« po mizi in vedno bolj stegujemo roke,
 - roke odročimo, zadržimo in sprostimo,
 - sede potisnemo komolce nazaj, zadržimo in sprostimo,
 - roke dvignemo, zadržimo in sprostimo.
- Zelo koristne v vseh fazah zdravljenja so dihalne vaje: 10-krat globoko vdihnemo in sproščeno podaljšano izdihnemo. Vdihnemo skozi nos, izdihnemo skozi usta. Ob tem lahko pri vdihu roke odročimo, pri izdihu pa jih spustimo ob telo. Dihalne vaje so najbolj učinkovite zunaj, na svežem zraku. Pomembna je tudi telesna drža. Četudi je naše telo spremenjeno, ostanimo pokončni, zravnani, ponosni, da smo prestali težko preizkušnjo. »Dovolite si biti pokončni!« pravi Suzana Mlinar.

MED KEMO- IN/ALI RADIOTERAPIJO IN PO TEM

Za to fazo zdravljenja sta značilni slabost in utrujenost, ki ne mineta s počitkom (t. i. fatigue). Takrat potrebujemo gibanje, ki bo dvignilo naše razpoloženje, to pa so vse vrste aerobnih vaj. Začnemo s sprehodi, dihalnimi vajami v naravi, plesom, kolesarjenjem. Zadostuje že 10 do 30 minut lahkega gibanja. Pomembna je tudi telesna drža, naj traja vsak dan najmanj 10 minut ali trikrat tedensko 30 minut.

Ni tako pomembna intenzivnost kot to, da redno gibanje postane naš življenjski slog. Seveda je vedno treba upoštevati navodila zdravnika. Če kemoterapija vpliva na srčno



mišico, moramo prvih 24 ur po terapiji mirovati, naslednjih 24 ur pa smo lahko aktivni le toliko, da se srčni utrip poveča največ za 15 do 20 udarcev na minuto glede na pulz v mirovanju.

V tem času pa vsekakor odsvetujemo skupinske vadbe in plavanje, da ne pride do okužb, prav tako tudi tenis, veslanje, tek na smučeh in podobno, kar bi preveč obremenjevalo prizadeto roko. Te aktivnosti so dovoljene šele takrat, ko se koža povsem pozdravi in prizadeta roka dovolj okrepi.

V ČASU OKREVANJA

Šteje se, da se okrevanje (rekonvalescenca) začne, ko preteče šest do osem tednov po končanih terapijah.

Večina bolnic z rakom dojk se takrat že zaveda, kako pomemben je zdrav življenjski slog, ki vključuje redno telesno aktivnost vsaj štiri ure na teden. Bolnice, ki so bile že pred boleznijo telesno aktivne, zdaj lahko preidejo na enako stopnjo vadbe. Bolnice, ki se prej niso dovolj gibale, morajo zdaj začeti intenzivnejšo vadbo. Primerne so:

- vse aerobne vaje s postopnim povečevanjem intenzivnosti,
- vaje za gibljivost celega telesa, tako da postopno delamo devet različnih vaj z 10 do 15 ponovitvami,
- vaje za moč s postopnim povečevanjem obremenitve.

Vključimo se v skupinske vodene vadbe, ki so organizirane v nekaterih zdravstvenih domovih, četrtnih skupnostih, društvih in fitness studijih. Vadba v skupini je zelo priporočljiva, ker je vodena, sistematična, pritegne k sodelovanju. Če se ne počutimo dovolj močni, da bi vadili v svoji starostni skupini, se priključimo seniorjem z manj zahtevnimi vajami. Posvetujmo se z usposobljenim vaditeljem in ga opozorimo na svoje omejitve.

Upoštevajmo navodila vaditeljev, da bomo vaje izvajali pravilno. Vadimo varno, to pomeni, da izvajamo pravilne gibe in z vajo prenehamo, če začutimo bolečino. Čutiti smemo le rahel nateg mišic, bolečine pa ne.

POSEBNOSTI

Za lajšanje težav pri hormonski terapiji so zelo primerne aerobne aktivnosti – hoja, tek, ples, plavanje itd. Pri vseh teh dejavnostih se sproščajo hormoni sreče, ki vplivajo na to, da smo boljše razpoloženi, bolj samozavestni, pogumni, pozitivno naravnani. Izboljšalo se bo tudi spanje. Zelo pomembna pa je pri hormonski terapiji vadba za moč, ker zmanjšuje tveganje za osteoporozo. Pri limfedemu se lahko ukvarjamo s katero koli vrsto vadbe, le da pri vajah za gibljivost in za moč na prizadeti roki nosimo elastično rokavico ali rokav in jih ne izvajamo v toplih prostorih. Vadba celo pomaga zmanjševati limfedem. Limfno drenažo priporočamo po vadbi.

OZDRAVLJENKE

Idealen dnevni vadbeni program ozdravljenke naj vsebuje:

- uvodni del (5 do 10 minut): ogrevanje, ki vključuje vaje celotnega telesa za splošno gibljivost, lahek tek ali hitro hojo,
- glavni del (10 do 30 minut): aerobne aktivnosti, ki jih dva- do trikrat tedensko zamenjamo z vajami za moč,
- zaključni del (5 do 10 minut): sproščanje, to je umiritev in lahkotno raztezanje.

»Vsi aktivni pa poznamo dneve, ko se nam zdi, da preprosto ne zmoremo. Takrat pojdemo vsaj na sprehod za 10 ali 15 minut. Vse je boljše kot obsedeti doma. Če večkrat ne opravimo svoje redne individualne ali skupinske vadbe, pridemo iz vaje, izgubimo voljo in lahko počasi zapademo v sedeč življenjski slog.« je sklenila Suzana Mlinar.



DR. SUZANA MLINAR: »REDNA TELESNA VADBA ZMANJŠUJE TVEGANJE ZA OSTEOPOROZO IN POMAGA PRI LIMFEDEMU.«

Telesno vadbo delimo na tri osnovne skupine, ki se dopolnjujejo in tudi prepletajo, vse pa imajo velik vpliv na zdravje in počutje tako zdravih kot bolnih ljudi.

Aerobna vadba. Sem sodijo hoja s stopnjevanjem do hitre hoje, nordijska hoja, tek, gornišтво, ples, aerobika, kolesarjenje, plavanje, smučanje, drsanje, igre z žogo, tenis, veslanje, tek na smučeh ipd. Ta vrsta vadbe postopoma povečuje zmogljivost srca, ožilja in pljuč, izboljšuje telesno vzdržljivost, učinkovito uravnava telesno težo, izboljšuje počutje in razpoloženje, pomaga do boljšega spanja in zmanjšuje stres.

Vaje za gibljivost. To so primerna telovadba, raztezanje (stretching), joga, tajči in pilates. Te vaje ohranjajo gibljivost sklepov in mišično elastičnost, zmanjšajo togost in napetost v okončinah po operacijah ter daljšem mirovanju in izboljšujejo funkcionalno sposobnost telesa (to je spretnost in vzdržljivost pri dnevni opravilih), sproščajo in duhovno krepijo.

Vadba za moč. To so vaje za krepitev mišic hrbta, ramenskega obroča, trebuha, rok, nog ter vaje za izboljšanje ravnotežja. Izvajamo jih lahko na mehanskih in hidravličnih fitness napravah, z utežmi, elastičnimi trakovi, z dviganjem lastne teže (npr. sklece) ipd. Delamo jih počasi s sočasnimi dihanjem. S temi vajami odpravljamo mišično šibkost, izboljšujejo pa tudi mineralno gostoto kosti, ravnotežje in telesno držo.



VAJE ZA MOČ



OBVEŠČANJE, OZAVEŠČANJE IN DRUŽENJE

Piše: Danica Zorko, foto: Neva Železnik

RAK NI SAMO ENA BOLEZEN,
TEMVEČ PREDSTAVLJA SKUPINO
ŠTEVILNIH IN RAZLIČNIH BOLEZNI.
RAK DOJK JE V RAZVITEM SVETU
IN TUDI PRI NAS NAJPOGOSTEJŠI
RAK ŽENSK.

Ostranskih učinkih pri sistemskem zdravljenju z začetnim ali že razsejanim rakom dojke s kemoterapijo, z biološkimi oziroma tarčnimi in hormonskimi zdravili je prvi dan seminarja predavala in na vprašanja odgovarjala **dr. Simona Borštnar, specialistka interne medicine na Onkološkem inštitutu v Ljubljani in predsednica Združenja za senologijo Slovenije.**

Na začetku je poudarila, da se stranski učinki izrazijo le pri določenem odstotku bolnic, da se vselej ne pojavijo takoj, lahko šele po določenem času zdravljenja, da niso pri vseh bolnicah enako intenzivni in ne trajajo enako dolgo. Lajšajo jih na različne načine, bodisi z zdravili bodisi s prilagojenim zdravljenjem tako, da zmanjšajo od-



SEMINARJA SE JE UDELEŽILO VEČ KOT 200 BOLNIC IN OZDRAVLJENK OD RAKA DOJK.

JESTI ZDRAVO

Piše: Danica Zorko, Neva Železnik,
foto: Neva Železnik

OZDRAVLJENKE IN BOLNICE Z
RAKOM DOJK SMO VPRAŠALI, ALI
SE PO BOLEZNI BOLJ ZDRAVO
PREHRANJUJEJO.



KSENIA VALENČIČ, RAVNATELJICA V POKOJU IZ LJUBLJANE. KOT OZDRAVLJENKA OD RAKA DOJK SEM SE UDELEŽILA SEMINARJA ED V PORTOROŽU. PREDAVALI SO NAM TUDI O ZDRAVI PREHRANI IN ZATO BOM PONOVRNO PREMISLILA, KAKO BI ČIM BOLJ ZDRAVO

JEDLA. DEJSTVO JE, DA MORA BITI PREHRANA VEDNO PRILAGOJENA POSAMEZNIKU, NJEGOVIM DEJAVNOSTIM IN ZDRAVJU. TISTI, KI SE UKVARJAJO S ŠPORTOM, MORAJO NAMREČ UŽIVATI DRUGAČNO HRANO OD, DENIMO, BOLNIKA, KI PREJEMA KEMOTERAPIJO, PRAV TAKO MORA DRUGAČE JESTI ČLOVEK, KI ŽELI SHUŠČATI ALI IMA Povišan holesterol itd. Sicer pa je zdrava uravnotežena prehrana. Treba je jesti večkrat na dan, dovolj sadja in zelenjave, pa še spiti je treba tudi 1,5 litra navadne vode iz pipe na dan, če je vroče, če smo telesno dejavni, še več.



ALEKSANDRA HRVATIN, UNIV. DIPL. INŽ. ŽIVILSKE TEHNOLOGIJE IZ AJDOVŠČINE. ČEPRAV JE BIL RAK V DRUŽINI, SAJ GA JE IMELA MAMA, SEM PREPRIČANA, DA JE MOJA BOLEZEN V NAJVEČJI MERI POSLEDICA STRESA IN STRESA, KI SO JIH POVZROČILI

RAZMERE IN ODPUŠČANJE V FRUCTALU, NEKOČ CVETOČEM PODJETJU. V ZADNJEM LETU, KO SEM NA ČAKANJU, SE BOLJ POSVEČAM SEBI, SE VEČ DRUŽIM Z NEKDANJIMI SODELAVKAMI, S KATERIMI DELIM ENAKO USODO, SKUPAJ HODIMO NA SPREHODE, POHODE, IZLETE, OBISKUJEMO PLANINSKE KOČE IN PRAZNUJEMO ROJSTNE DNEVE. URAVNOTEŽENO SEM SE PREHRANJEVALA ŽE PREJ, ZDAJ POPIJEM VEČ VODE, SE BISTVENO VEČ GIBAM IN SEM VSESTRANSKO DEJAVNA.



merke, za določen čas odložijo ali prekinejo zdravljenje.

NEŽELENI UČINKI

Slabost z bruhanjem blažijo z zdravili za obvladovanje slabosti, s pomirjevali, čaji in pri bolnikih v zadnjih dneh življenja tudi z močnejšimi narkotiki.

Kadar nastopi **izguba apetita**, ki je navadno kratkotrajna, je treba večkrat na dan pojesti manjše obroke hrane, ki naj bo segreti na sobno temperaturo. Jestiti je treba počasi in v družbi ljudi z boljším tekcom, piti pred jedjo in po njej ter opravljati le lažje telesne aktivnosti.

Ob **izgubi okusa** naj se bolnik izogiba jedem z močnim vonjem, uživa hrano po želji, jed naj ne bo prevroča in ne preveč začinjena, uporablja naj plastični pribor, pomaga tudi pitje pomarančnega in brusničnega soka, kovinski okus v ustih pa odpravi trd bombon.

Pri **vnetju sluznice** je priporočljivo pogostejše umivanje zob, večja previdnost pri uporabi zobne nitke, izpiranje ust desetkrat na dan, lizanje antiseptičnih tablet ipd. Če vnetje ne popusti, je treba okrepiti ustno higieno, uživati le pretlačeno ali tekočo hrano, piti več tekočine (najmanj dva litra na dan) in si meriti temperaturo vsaj dvakrat na dan.

Če je pri **driski** med blatom opažena kri, mora pacient nemudoma k zdravniku, ob blažji obliki pa pomagajo prežganke, prepečenec, sluzaste juhe, beli kruh, riž, zrele banane, skuta ... ter izogibanje mastnim in svežim živilom.

Zaprteje lajšajo ali odpravijo odvajalni čaji, mineralna voda donat, večje količine zaužitih tekočin, hrana z vlakninami, sveže in

suho sadje, polnozrnat kruh, telesna aktivnost, tablete sena.

V **kostnem mozgu** se izrazijo kot padec števila krvničk, predvsem belih, kar lahko izzove morebitne okužbe. Za preprečevanje so nujni ustna nega, umivanje rok, nošenje zaščitnih rokavic, izogibanje svežemu cvetju, gripoznim ljudem ipd.

Pri **slabokrvnosti** (anemija) je treba počivati večkrat na dan, se izogibati telesnim naporom, ne voziti avtomobila, biti pazljiv pri hitri spremembi položaja, opustiti kajenje in alkohol, poiskati pomoč za dela v gospodinjstvu in jo, čeprav redko, blažiti s transfuzijo.

Pri **trombocitopeniji** je nujno preveriti vrednost trombocitov (krvnih ploščic), še zlasti pred posegi v zobozdravstvu, paziti pri četkanju zob, se izogibati poškodbam, biti pozoren na pikčaste krvavitve, krvavitve iz ran in dlesni.

Neželeni učinki so tudi **okužbe** s telesno temperaturo prek 38 stopinj Celzija, z mrzlico, močnim potenjem, pogostim in pekočim mokrenjem, drisko, kašljem, rumenim ali zelenim izpljunkom, bolečim žrelom, bolečino v ušesih, glavobolom, razjedami v ustih.

Posebno pozornost terjajo neželeni učinki na **koži**, še posebno, kadar citostatiki uhaja iz žile na kožo ali v podkožje (**ekstravazacija**), kar lahko povzroči okvaro tkiv. V tem primeru je nujno takoj obvestiti medicinsko sestro ali zdravnika. Za bolnike, ki prejemale citostatike daljše časovno obdobje v sosedstvu, je najboljši centralni venski kate-ter (VAP).

Izgubo las (alopecija) povzročajo skoraj vsi citostatiki. Za lajšanje tegob so priporočljivi blagi šamponi, mehka ščetka, sušenje

las brez sušilnika, opustitev barvanja med zdravljenjem, zaščita pred soncem ipd.

Spremembe na nohtih so najpogostejše prehodna nevšečnost. Priporočljivo je kratko striženje nohtov (nikakor obnohtne kožice), nošenje zaščitnih rokavic, uporaba vlažilnih krem, lak je dovoljen, odstranjevalec laka ne, umetnim nohtom pa naj se bolnice odpovedo, ker povzročajo večje tveganje za okužbe.

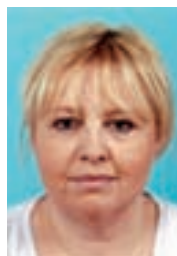
Sindrom roka – noga se izraža s pordelo kože dlani, stopal in pekočo bolečino, pojavi se po enem ali dveh tednih in se lahko ponavlja. Težavo blažita umivanje z mlačno ali hladno vodo in blagimi mili ter mazanje z vlažilno kremo, ki vsebuje sečnino, odsvetovano je brisanje z grobimi brisačami, nositi visoke pete, priporočljiva je udobna obutev.

Dermatitis, vnetje kože, ki je lahko pordela, izsušena, pekoča ali mehurjasta, se pojavi redko, je prehodni pojav in ne pušča posledic. Za lajšanje zadostujejo kreme, ni pa priporočljivo sončenje. Tudi pri fototoksičnem dermatitisu ni dovoljeno sončenje.

Če se pojavijo **aknam podobni izpuščaji**, se jih ne sme stiskati, dovoljena so blaga mila in priporočljive zaščitne rokavice.

Neželeni učinki na **srce** se kažejo kot motnja srčnega utripa (neredno bitje srca), kot spazem (krč) koronarnih arterij (tiščanje v prsih) ali popuščanje srca (težje dihanje med naporom, otekanje nog), zlasti pri bolnikih, ki že imajo srčno okvaro. V tem primeru sistemsko zdravljenje začasno prekinejo.

Na **pljučih** se neželeni učinki izrazijo kot **pneumonitis** (vnetje pljuči, vročina, mrzlica, kašelj), takrat zdravljenje prekinejo, ali



RENATA WEISS, UPRAVNA TEHNIČARKA IZ TRBOVELJ.
ZDRAVO SEM SE PREHRANJEVALA ŽE PRED BOLEZNIJO, SAJ MI NADVSE DOBRO KUHA MAMA. ZDAJ VEČ PIJEM (TUDI SOK RDEČE PESE), UŽIVAM MED IN PRIPRAVEK IZ TERANA, BRUSNIC, BOROVNIC IN

MEDU. V VELIKO VESELJE MI JE VNUKINJA, KI SE JE RODILA PRAV NA DAN MOJE OPERACIJE.



MARINKA PILETIČ BRSAN, UČITELJICA IZ LJUBLJANE.
KUHAM S KOKOSOVO MASTJO IN OLIVNIM OLJEM, JEM POLNOZRNATI KRUH, MESA MALO, PIJEM PA IZKLUČNO VODO, ČEPRAV IMAMO DOMA ZIDANICO NA VINJEM VRHU. TAM IMAMO TUDI VRT IN SADJE. TAKO VSAJ VEMO, KAJ JEMO. ŽDI SE MI, DA MNOGI

PRODAJALCI LAŽEJO, KO PRAVIJO, DA PRODAJAJO EKOLOŠKE IZDELKE. KAJ PA JE SPLOH LAHKO »EKO«, SAJ NA VSE PADA KISLI DEŽ?



MOJCA GRAH, VZGOJITELJICA IZ NOVEGA MESTA.
SLADKARIJ NE JEM VEČ, NE PIJEM SLADKIH IN GAZIRANIH PIJAČ. VARČNA SEM PRI SOLI, OD MAŠČOB UPORABLJAM SAMO OLIVNO IN PALMINO OLJE, HRANE TUDI NIKOLI NE CVREM. NE PIJEM KRAVJEGA MLEKA, TUDI IZDELKOV IZ KRAVJEGA MLEKA NE UŽIVAM.

KUPUJEM KOZJE MLEKO, JEM KOZJI SIR IN SKUTO IZ KOZJEGA MLEKA. UŽIVAM POLNOZRNATI KRUH, BELEGA ZELO REDKO. VELIKO SE GIBAM, VSAK DAN HODIM IN DVAKRAT NA TEDEN GREM NA VODENO VADBO. VSAK DAN ŽE NA TEŠČE SPIJEM KOZAREC VODE, NA DAN PA VSAJ DVA LITRA. POJEM PET OBROKOV NA DAN, PO 18. URI PA NE ZAUJEM NIČESAR VEČ. PA NA ŽIVLJENJE GLEDAM Z OPTIMIZMOM.





kot **fibroza** pljuč (zabrazgotinjenje pljučnega tkiva, zmanjšanje elastičnosti, pomanjkanje kisika). Neželeni učinki (suh kašelj) se lahko pojavijo tudi pri obsevanju, a so redki in ne trajajo.

Neželeni učinki na **jetra** se kažejo kot **interakcija** še posebno, če pacient jemlje tudi druga zdravila in prehranske dodatke, ali kot zlatenica, katere znaki so: temen urin, svetlo blato, rumene beločnice, otekanje trebuha, srbenje kože, bolečina pod desnimi rebri ... Prepovedan je alkohol! Citostatiki vplivajo tudi na **sečila** in povzročijo pekočo krvav urin. Tegobe blaži pitje tekočin v velikih količinah.

Bolečine v mišicah in sklepih so pogost stranski učinek pri hormonskem zdravljenju, blažijo jih zdravila proti bolečinam, vaje za krepitev mišic in ohlapna oblačila. Pomembno je spremljanje jakosti in pogostosti bolečine ter sprosti obveščati zdravnika.

Neželeni učinki na **živčevje** okvarijo periferno živčevje (**polinevropatija** – pekoči in mravljinčasti podplati, bolečina, gluhost nog), pri čemer je treba biti pozoren na hojo po vroči ali ostri podlagi, na ravnotežje in nositi udobno obutev; ali **možgane** (**encefalitis** – vnetje možganskega tkiva). Pri večini bolnikov so prehodne narave.

Na **spolnih organih** se pokažejo stranski učinki z izgubo menstruacije, prezgodnjo menopavzo, suho nožnico, pomanjkanjem želje po spolnosti ..., še posebno izrazito pri ženskah v menopavzi; tegobe blažijo vaginalne kreme, akupunktura, rastlinski izvlečki, gibanje ... Pri spolnih odnosih je treba uporabiti mehansko zaščito in ne kontracepcijskih tablet.



SPROŠČENO VZDUŠJE IN POZITIVNO ENERGIJO JE DODATNO OBOGATILA OSEBNA ZGODBA, KI JO JE PREBRALA DIKA MAJCE, RADIOLOŠKA INŽENIRKA, KI JE VSO SVOJO DELOVNO DOBO OBSEVALA BOLNIKE V ODDELKU ZA TELERADIOTERAPIJO (TRT) NA ONKOŠKEM INŠTITUTU IN PO OBHODU V POKOJ TUDI SAMA ZBOLELA ZA RAKOM DOJK.

Pogost stranski učinek systemskega zdravljenja je tudi **splošno slabo počutje**, ki ga blažijo vsakodnevne aktivnosti, počitek, gibanje na prostem, kopeli, masaže, sprehodi, telovadba, globoko dihanje, meditacija, glasba, branje ...

Sistemska zdravila lahko zmanjšajo tudi **pozornost in spomin** (težave s koncentracijo, razumevanjem ...).

Ohraniti ju pomagajo: sprehodi, delo v miru, dovolj spanja, manjše obremenitve, manj ali nič alkohola, zapisovanje dnevnik obveznosti ipd.

Predavanje je dr. Borštinarjeva sklenila z napotkom, naj bolnice redno jemljejo zdravila, se pestro in uravnoteženo



REPUBLIKA SLOVENIJA
MINISTRSTVO ZA ZDRAVJE

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



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.



MARINA BURJAN, DOLGA LETA RECEPTORKA V HOTELU PREBOLD, GRIŽE. URAVNOTEŽENIH PREHRANSKIH NAVAD PO BOLEZNI NISEM BISTVENO SPREMENILA. VEDNO SEM RADA JEDLA SADJE IN ZELENJAVO. ODKAR SEM OZDRAVLJENKA, VEČ PIJEM. SPRVA SEM PILA MINERALNO

VODO, ZDAJ NAVADNO VODO IN GRENKI ČAJ. UGOTOVILA SEM, DA MI TEKOČINA POMAGA BLAŽITI VROČINSKE OBLIVE IN LAJŠATI OZIROMA PREPREČEVATI GLAVOBOL. DA BI POMAGALA ŽENSKAM, KI ZBOLJO ZA RAKOM DOJK, SEM SE LETA 1999 USPOSOBILA ZA PROSTOVOLJKO, NASVETE IN IZKUŠNJE PREDAJAM BOLNICAM V SPLOŠNI BOLNIŠNICI CELJE.



ANICA LUTHNAR, KUHARICA IZ SEL PRI DOLENJSKIH TOPLICAH. DOMA OD NEKDAJ ZDRAVO JEMO. HRANO IN SADJE SAMI PRIDELUJEMO. NIKOLI NE UPORABLJAMO KEMIJE, SAJ VEMO, DA VSE, KAR PRŠIMO PO SADJU IN ZELENJAVI, NEKOČ KONČA NA NAŠIH KROŽNIKIH. NA

SEMINARJU ED, KJER SMO POSLUŠALI TUDI PREDAVANJA O ZDRAVI PREHRANI, SMO IZVEDELI, DA LAHKO JEMO VSE, A V NORMALNIH KOLIČINAH. CELO SVINJSKE OCVRKE ALI MASLO SI LAHKO PRIVOŠČIMO, AMPAK DENIMO ENKRAT NA MESEC, NE PA VSAK DAN IN PREVEČ.



prehranjujejo, skrbijo za primerno telesno težo in se čim več gibljejo.

PREHRANA

Pomen prehrane (in gibanja) za onkološke bolnike so z vseh zornih kotov predstavile štiri strokovnjakinje. **Dr. Nada Rotovnik Kozjek, dr. med., specialistka anesteziologije in voditeljica enote za klinično prehrano in dietetiko na OI**, je izpostavila tri osnovna pravila uravnotežene prehrane: nikoli ne bi smeli preskočiti zajtrka, pojediti bi morali vsaj tri obroke na dan in zaužiti po malem iz posameznih skupin živil, opozorila pa je tudi, da si je treba za hranjenje vzeti čas, jesti v miru in hrano dobro prežvečiti.

Posebej je predstavila prehranski krožnik, razdeljen na štiri enako velike prekate, v katerih naj bodo v enaki meri zastopani ogljikovi hidrati, beljakovine, sadje in zelenjava, in opozorila na pomen pitja vode, vendar ne med obrokom (zmanjšuje tek), temveč pred obrokom ali po njem.

S hrano moramo vnesti v telo dovolj presnovnih gradnikov, vendar morajo biti prilagojeni naporom in športnim aktivnostim, posameznim življenjskim obdobjem in spremembam ob obolenosti.

Ob koncu je dr. Rotovnik-Kozjekova poudarila, da je zdrava prehrana aktivna prehrana, ki zaobjema uravnoteženi prehranski krožnik, kakovostna polnovredna živila, ustrezno pripravo hrane, načrtovanje in je prilagojena stopnji aktivnosti. Prisotne je obvestila, da je izšla evropska knjižica: **Pacientova pravica do prehrane. Urška Jelenko, univ. dipl. inž. živ. tehnologije in klinična dietetičarka**, je predstavila postopek načrtovanja, izvajanje in spre-

mljanje prehranjevanja pri onkoloških bolnikih. Bolniki vodijo prehranski dnevnik, dietetiki jih najprej testirajo (ugotavljajo indeks telesne mase, morebitno izgubo teže, zmanjšan vnos hrane, stopnjo obolenosti), ugotovitve točkujejo in nato pripravijo prehranski načrt, ki ga vročijo bolniku in osebnemu zdravniku. Pri vsakem pregledu opravijo meritve z izmeničnim tokom, s katerim ugotavljajo količino mišične mase, maščobe in vode v telesu. Meritve se razlikujejo, kadar imajo bolniki edeme, so pretežki ali podhranjeni. Stanju primerno pripravijo onkološkim bolnikom prilagojena prehranska priporočila.

Eva Peklar, univ. dipl. inž. živilske tehnologije in klinična dietetičarka, je predstavila kar dve temi: **običajno prehrano** pri raku skupaj s prehranskimi problemi, odzivi na bolezen in neželenimi učinki ter **alternativno prehrano** pri raku (ki ne upošteva uravnotežene prehrane), prehransko podporo kot nujen del zdravljenja in vrsto alternativnih diet. Opozorila je, da je večina celic v telesu zdravih in jih ni dobro izstradati, ker se potem ne morejo boriti proti bolezni, in da je nekritična raba prehranskih dodatkov problematična, zato je nujen posvet z onkologom.

Denis Mlakar Mastnak, dipl. m. s., specialistka klinične dietetike, je govorila o prehrani in telesni vadbi med onkološkim zdravljenjem. Vaditi je treba zaradi boljšega počutja, večje gibljivosti, boljšega pretoka krvi, manjšega tveganja za zlome kosti, boljše samopodobe, ohranjanja socialnih stikov in da bi se izognili depresiji. Telesna dejavnost in telesna vadba nista sinonima, dejavnost je vsakršno gibanje, vadba pa je organizirana dejavnost, ki izboljša fizično

zmogljivost telesa, preskrbi tkiva s kisikom, zmanjša utrujenost, izboljšuje kakovost življenja, podaljšuje čas do ponovne bolezni in zmanjšuje umrljivost.

Za ohranjanje dobre telesne kondicije in mišične mase (FIT TO FIGHT) je vsakršno gibanje boljše kot nič, tudi delo na vrtu, v gospodinjstvu, hoja po stopnicah ipd. Povedala je, da v tujini učitelje telesne vzgoje že izobražujejo z namenom, da bolnike z rakom, osteoporozo ipd. naučijo ustrezne vadbe.

Navodila za varno vadbo priporočajo, naj se bolnik pred začetkom in o primernosti vadbe posvetuje z onkologom, pred vadbo se mora nujno ogreti, začne naj z manj zahtevnimi vajami, po vadbi pa se mora počutiti dobro.

Prehrana med telesno vadbo naj bo uravnotežena, okusna in enostavna za pripravo, da zagotovi dovolj energije. Z vadbo in ustrezno prehrano želijo pri bolniku zmanjšati poškodbe, obnoviti telesno tkivo in ohraniti zdravje. Pomanjkljiva prehrana pri telesni vadbi lahko vpliva na izgubo mišične mase, telesne teže, povzroči kronično utrujenost, bolečine v mišicah in sklepkih ter padec odpornosti. Za več energije so potrebni ogljikovi hidrati (kruh, riž, krompir). Tri do štiri ure pred vadbo je dobro zaužiti obrok (kruh, testenine, suho ali sveže sadje), eno uro pred vadbo pa je dovolj manjši prigrizek. V vsakem primeru je treba piti dovolj tekočine (od 8 do 10 kozarcev po dva decilitra na dan). Po vadbi se potrebe po beljakovinah povečajo (priporočajo: čokoladno mleko, sadni jogurt, kosmiče s mlekom, energijske ploščice). Pri vadbi se s potenjem izgubi tudi sol, ki jo je treba nadomestiti.

ZAPELA ZA ČLANICE ED

Piše in foto: NŽ

Čeprav še v petek, ko se je začel seminar ED v Portorožu, nismo vedeli, kdo bo s pesmijo razvedril ozdravljenke in bolnice z rakom dojke, se je vse dobro izšlo. Ko smo poklicali **Marjetko Popovski**, samostojno umetnico, se je takoj odločila, da pride čez nekaj ur in brezplačno nastopi.

»Ljubezen do glasbe mi je bila položena v zibelko,« nam je zaupala pevka in samostojna fizioterapevtka. Pela je že kot majhna deklica in pri treh letih je imela svoj prvi javni nastop. Pela je tudi v vrtcu, osnovni šoli, gimnaziji, na univerzi, v službi. Dolga leta je bila namreč fizioterapevtka v domu upokojencev v Izoli, kjer je skupaj s seniorji in seniorkami tudi veliko muzicirala. Tako

uspešna je bila, da so to skoraj vsi opazili. »V čast in ponos mi je, da sem za ohranjanje ljudske pesmi in svoje terapevtsko delo s starejšimi prejela nagrado občine Izola in tudi Andragoški center Slovenije mi je poklonil priznanje za to delo, ki sem ga spontano, sama od sebe ustvarjala.« Ni pa zaspala na lovorikah, dela in ustvarja naprej. Veliko nastopa. Bodisi sama s kitaro bodisi s pevskimi skupinami, kjer poučuje petje. »V mojem programu je stara ljudska pesem. Predvsem slovenska, čeprav rada zapojem tudi italijansko, pa starogradsko, dalmatinsko in stare orientalske sevdalinke.« Posnela je dve zgoščenki ljudskih pesmi, nedavno tudi zgoščenko partizanskih pesmi.



MARJETKA POPOVSKI, LJUDSKA PEVKA IN FIZIOTERAPEVTKA IZ IZOLE, JE ZAPELA ZA BOLNICE IN OZDRAVLJENKE OD RAKA DOJK V HOTELU METROPOL V PORTOROŽU, KJER JE VSAKOLETNI SEMINAR ED.



S POMOČJO DRUGIM POMAGAMO TUDI SEBI

Pišeta: Danica Zorko in Neva Železnik

ROŽNATI OKTOBER JE BIL LETOS BOGAT IN BARVIT KOT ŠE NIKOLI. TUDI JESEN Z VSEM SVOJIM RAZKOŠJEM JE DODALA SVOJE. ZAČEL SE JE Z DESETIM DOBRODELNIM TEKOM (ALI HOJO) ZA UPANJE PO LJUBLJANSKEM TIVOLIJU ŽE DVA DNEVA PRED PRVIM OKTOBROM. UDELEŽILO SE GA JE MALO MANJ KOT DEVETSTO PREDSTAVNIKOV VSEH GENERACIJ.



K ORGANIZACIJI, IZVEDBI, USPEHU IN ODMEVNOSTI LETOŠNJIH TEKOV IN HOJE ZA UPANJE SO PRIPOMOGLI: ČASTNI POKROVITELJ: MINISTRSTVO ZA ZDRAVJE RS. GLAVNA POKROVITELJA STA BILA DVA: MERCATOR D.D. IN VZAJEMNA ZDRAVSTVENA ZAVAROVALNICA, D. V. Z. TEKE PA SO NAM POMAGALI IZPELJATI: SAMSUNG, LJUBLJANSKE MLEKARNE, D. D., PIVOVARNA UNION, D. D., NLB, VITA, DROGA KOLINSKA, D. D., ŽITO PREHRAMBENA INDUSTRIJA, D. D., MEDEX, D. O. O., ILIRIJA, D. D., JAVNO PODJETJE LJUBLJANSKA PARKIRIŠČA IN TRŽNICE D. O. O., JAVNI ZAVOD ŠPORT LJUBLJANA, ŠD CENTER MARIBOR, INTERSPORT, KONEX, TIMING LJUBLJANA, ZDRUŽENJE SAZAS, STUDIO MODERNA-DORMEO, TELEKOM SLOVENJA, ZALA IZVIRSKA VODA, SLOVENSKO ZDRUŽENJE ZA INTEGRIRANO PREDELAVO ZELENJAVE, TERME KRKA, GORENJKJA, BARCAFFE IN LEO DISTINKT 129. NAGRADE ZA TEK SO DAROVALI: SAMSUNG, JANUS TRADE, SENSILAB, SNG DRAMA LJUBLJANA, ILIRIJA KOZMETIKA, MERCATOR, INTERSPORT, STUDIO SUNNY, VIBACOM, L'OCCITANE – STILLMARK, SUMMIT LEASING SLOVENIJA, INERENERGO IN KOLESARSKO POHODNIŠKO DRUŠTVO HEJ TER ROCHE. SODELOVALI SO ŠE: DRUŠTVO ZA ZDRAVJE SRCA IN OŽILJA, RDEČI KRIŽ SLOVENIJE, SLOVENSKO DRUŠTVO ZA TERAPIJO S POMOČJO ŽIVALI AMBASADORJI NASMEHA IN PROGRAM SVIT. MEDIJSKI POKROVITELJI SO BILI: RADIO EXPRES Z VODITELJEMA GREGORJEM MURNOM IN JANO KOTESKA, DNEVNIK, RTV SLOVENIJA, PLANET SIOL.NET, VIZITA.SI, MED.OVER.NET, FINANCE.SI, ŽURNAL24.SI, SENIORJI.INFO, VEČER.SI, RADIO VESELJAK, RADIO AKTUAL, RADIO SALOMON IN DELO, D. D.

Skozi rožnato obarvan mesec so ljubljanskemu teku sledili še štirje: 1. oktobra v Zagorju ob Savi (drugič zapored), 5. oktobra v Mestnem parku v Mariboru (sedmič), 10. oktobra v Dolenjskih Toplicah (sedmič) in 12. oktobra v Novi Gorici (prvič). Vse teke je popestril bogat kulturni in strokovno-informativni program. Na vseh je bila predstavljena aplikacija za samopregledovanje dojk *Beast test*, na voljo je bilo raznovrstno promocijsko gradivo, ponekod si je bilo mogoče izmeriti krvni tlak, holesterol in krvni sladkor, dobiti zdravniški nasvet, izvedeti več o presejalnih programih, zaužiti ekološ-

ko pridelano sadje, domač kruh ali pecivo, se osvežiti z napitki, sokovi in vodo, sodelovati na delavnicah ipd. ter se predvsem prijetno družiti.

TEKI

V Ljubljani je za ogrevanje pred tekom poskrbela atletinja Brigita Bukovec, nosilka srebrne olimpijske medalje iz Atlante, za pester zabavni program pa: slovenski raper, novinar in popotnik Rok Terkaj, pevki Nuša Derenda in Tanja Žagar, plesno-pevska skupna Mendenke, plesna skupina Bolero in Akademija za izobraževanje v znanosti Radovedni. To-

krat so že drugič zapored tekle tudi otroci. Prišlo je malo manj kot devetsto ljudi. S startnino in prostovoljnimi prispevki je ED 10.000 evrov namenila nakupu drobne opreme za anestezijo na Onkološkem inštitutu.

DRUGE PRIREDITVE

V rožnati oktober je segel tudi **Festival za tretje življenjsko obdobje v ljubljanskem Cankarjevem domu**, kjer je imela ED že po tradiciji svojo stojnico z informativnim gradivom in informatorkama, ki sta obiskovalcem na silikonskih modelih dojk pokazali, kako odkriti morebitno bulico. Predsednica



ED Mojca Senčar in podpredsednica ED Gabriela Petrič sta predavali o preventivi in razširjenosti raka dojk, Europi Donni pa je bilo na priložnostni slovenski vročeno priznanje za dolgoletno sodelovanje.

S stojnico, silikonskimi modeli dojk, nasveti za samopregledovanje Beast test in različnim informativnim gradivom je ED 15. oktobra na Prešernovem trgu v Ljubljani zaznamovala tudi svetovni **dan zdravih dojk**.

Rožnati nadih sta imela tudi dva avtobusa, ki sta na enodnevni **izlet odpeljala članice ED, in sicer v Poljansko dolino** (5. oktobra). Zaradi obojestransko prepletajoče se pozitivne energije ga bodo pomnile članice ED in tudi gostiteljice iz Društva podeželskih žena Blegoš.

Z glasbo, univerzalnim zdravilom za dušo, z izbornim programom (Sebastian Bach, Benjamin Britten, Gustav Mahler) in svetovno priznanim dirigentom (Neville Marrine), z znatnim popustom za članice ED pri nakupu vstopnic in rožnatimi pentljami se je 24. oktobra v CD ozaveščanju o raku dojk pridružil tudi **orkester Slovenske filharmonije**.

Boju proti raku dojk so bili oktobra namenjeni še trije odmevni dogodki: **panevropska konferenca v Pragi**, ki so se je udeležile štiri članice ED; **simpozij o raku dojk, namenjen strokovni javnosti, v Novi Gorici**, na katerem sta s prispevki sodelovali predsednica ED in voditeljica sekcije mladih bolnic; in prav na **svetovni dan zdravih dojk srečanje s poslanci Sveta Evrope** s priložnostno razstavo in predstavitevjo razširjenosti in umrljivosti zaradi raka dojk, na kateri je v okviru Evropske zveze ED z letaki in vodnikom po evropskih smernicah sodelovala tudi slovenska ED.

Podporo boju proti raku dojk so ves oktober na svojstven način zaznamovali tudi v **vseh drogerijah Müller po Sloveniji**, od prodaje posameznih izbranih kozmetičnih izdelkov različnih blagovnih znamk so ED obljubili po dva evra. Z donacijo Europi Donni in »rožnatim odtokom za vsak dan« – tak je bil namreč moto – se je boju proti raku dojk v ljubljanskem Maximarketu priključila tudi družba Bizjan&Co, generalna zastopnica za naravno nego nohtov Jessica, in donirala ED 1000 evrov.

Družbi Telekom Slovenije in Samsung Galaxy pa sta s posebno akcijsko ponudbo za vsak prodani eleganten bel mobilni telefon **samsung galaxy »pink ribbon«** namenili ED 10 evrov. Od donatorja **James Trade, d.o.o.**, pričakuje ED 10.000 evrov.

Odmeven je bil tudi prispevek **Ljubljanskega potniškega prometa**, ki je na svojih prikazovalnikih brezplačno vrtel spot aplikacije za pametne telefone z Barbro Drnač in njeno hčerko, video navodila za samopregledovanje Beast test ter dva spota s fotografijama in spodbudnim besedilom bolnice.



V **MARIBORU** SO SE NAJPREJ S ŠPORTNIMI AKTIVNOSTMI PREDSTAVILI MLADI TELOVADCI IN VETERANI ŠPORTNEGA DRUŠTVA CENTER MARIBOR, KI JE BIL TUDI GOSTITELJ DOGODKA IN JE OB TEJ PRILUŽNOSTI PRIPRAVIL DAN ODPRTIH VRAT S PREDSTAVITVIJO SVOJIH PROGRAMOV, OBOGATILI PA SO JO PLESNA SKUPINA BOLERO IN ČLANI HODULJARSKEGA DRUŠTVA MARIBOR. O NAMENU TOVRSTNIH PRIREDITEV IN NUJNO POTREBNI SKRBI ZA LASTNO ZDRAVJE JE SPREGOVORILA MOJCA SENČAR, O APLIKACIJI ZA PAMETNE TELEFONE IN POMENU SAMOPREGLEDOVANJA DOJK PA NJENA PROMOTORKA BRBRA DRNAČ. DENAR, ZBRAN S STARTNINO IN PRISPEVKI, JE ŠEL ZA NAKUP DROBNE OPREME NA GINEKOLOŠKI ONKOLOGIJI IN ONKOLOGIJI DOJK V MARIBORU.



V **NOVI GORICI** SO IMELI TEK, HOJA, DRUŽENJE IN ŠTEVILNI VZPOREDNI DOGODKI ŠE PRAV POSEBEN ROŽNATI SIJAJ, SAJ SO PRIREDITELJI NA SKUPNI TRG OBEH GORIC (TRG EVROPA – TRANSALPINA) PRITEGNILI TUDI SOSEDE Z ITALIJSKE STRANI. UDELEŽENCEM, BILO JIH JE VEČ KOT 500, OD TEGA KAR 341 DIJAKOV DOMAČIH SREDNIH ŠOL, TUDI DEŽ NI MOGEL DO ŽIVEGA, NASPROTNO, PRIREDITEV JE IMELA ŠE VEČJO SPOROČILNO MOČ: BOLEZEN NE IZBIRA, PRIDE OB LEPEM IN SLABEM VREMENU, A Z VOLJO JE MOGOČE PREMAGATI MARSIKATERO TEŽAVO, TUDI BOLEZEN. PRIREDITEV SO BOGATILI ŠTEVILNE STOJNICE Z RAZNOVRSTNO PONUDBO IN INFORMATORJI S PREVENTIVNO-ZDRAVSTVENIMI NASVETI, KULTURNO JE DOGODEK POPESTRILA PLESNA SKUPINA KREAT, VEČ KOT 1200 EVROV ZBRANEGA DENARJA PA SO PRIREDITELJI NAMENILI NAKUPU MEDICINSKIH PRIPOMOČKOV ZA POTREBE HEMATOLOGIJE IN ONKOLOGIJE V SB DR. FRANCA DERGANCA V NOVI GORICI.



POHOD V **DOLENJSKIH TOPLICAH** SE JE ZAČEL S POZDRAVNIMI NAGOVORI MOJCE SENČAR, PREDSEDNICE ED, POBUDNICE IN GONILNE SILE POHODA VERE DVORŠAK, JANEZA KRAMARJA IZ TERMA DOLENJSKE TOPLICE, ŽUPANA JOŽETA MUHIČA IN IRENE ŠMID HUDOKLIN, RAVNATELJICE TAMKAJŠNJE OSNOVNE ŠOLE, KI JE NA POHOD PRIPELJALA 165 ŠOLARJEV IN ŠOLARK. PRED STARTOM SO TELOVADILI ŠE ČLANI ŠOLE ZDRAVJA. PRI STOJNICAH JE BILO MOGOČE POSKUSITI SVEŽE POGAČE, KI SO JIH PRIPRAVILI V TERMAH DOLENJSKE TOPLICE, JABOLKA S KMETIJE KARLOVČEK (RUMPRET) IN VODO NAŠEGA NAJVEČJEGA PIVOVARJA. ZBIRALI SO TUDI PROSTOVOLJNE PRISPEVKE, LETOS SE JIH JE NABRALO ZA 745 EVROV. VSAK SI JE LAHKO TUDI IZMERIL KRVNI TLAK. ZA DOBRO VOLJO PA JE POSKRBEL ŠE HARMONIKAR SLAVKO PLUT.



V TOREK, 1. OKTOBRA, JE POD OKRILJEM EUROPE DONNE ZASAVSKI VARSTVENO-DELOVNI CENTER V **ZAGORJU OB SAVI** ORGANIZIRAL 2. TEK IN HOJO ZA ZDRAVJE. DOGODEK, NAMENJEN PROMOCIJI ZDRAVJA, MEDGENERACIJSKEMU DRUŽENJU, SOCIALNEMU VKLJUČEVANJU IN SOLIDARNOSTI, JE POTEKAL V S SONCEM OBSIJANEM EUROPARKU. OKOLI 950 ZASAVCEV VSEH STAROSTI JE Z NASMEHOM TEKLO ALI HODILO ZA ZDRAVJE IN UPANJE V SVETLEJŠO PRIHODNOST. 42 ORGANIZACIJ JE Z UDELEŽBO POKAZALO SKRIB ZA ZDRAVJE OTROK, UČENCEV, STAREJŠIH, ZAPOSLENIH IN NAKLONJENOST SOLIDARNOSTI. ZBRALI SO SKORAJ 1600 EVROV PROSTOVOLJNIH PRISPEVKOV ZA OPREMO NOVE STANOVANJSKE SKUPINE, NAMENJENE DUŠEVNO IN TELESNO PRIZADETIM ODRASLIM.



DRUŽBI ORBICO IN MÜLLER STA SE AKTIVNO VKLJUČILI V PROJEKT OZAVEŠČANJA SKUPAJ Z ED V OKVIRU ROŽNATEGA OKTOBRA. V LETU 2014 BOSTA FINANČNO PODPRLI PROJEKT OZAVEŠČANJA IN PROGRAM PSIHO SOCIALNE POMOČI BOLNICAM, KI GA BO PRIPRAVILA ED. NA SLIKI STA PLAKATA ED V KOPRU IN V MÜLLERJU V EUROPARKU V MARIBORU.



ZAUPAJ SVOJIM ROKAM

Piše: Danica Zorko, foto: Anže Furlan in osebni arhiv

ZA RAKOM DOJK JE ZBOLELA LETA 2008, KO JI JE BILO KOMAJ 26 LET. BULICO NA DOJKI JE ZATIPALA SAMA IN TUDI TAKOJ UKREPALA, VENDAR STA ULTRAZVOČNA PREISKAVA IN PUNKCIJA POKAZALI, DA JE BULICA BENIGNA. VESKOZI JO JE SKRIBNO OPAZOVALA, A BULICA NI IN NI IZGINILA.

Tanja Španič, univ. dipl. doktorica veterinarske medicine, izjemno aktivna predsednica sekcije mladih bolnic pri Europi Donni, ki povezuje že 87 članic, je mlada raziskovalka v Centru za genomiko živali na Veterinarski fakulteti v Ljubljani, kjer preučuje, do kolikšne mere se živalski možgani med spoloma razlikujejo, in na to temo pripravlja tudi doktorat.

Ko bulica po devetih mesecih ni izginila, se je znova oglasila pri zdravniku.

Vnovična preiskava je spet potrdila benignost. Toda bulica je kar rasla. Eno leto po prvi zaznavi so opravili punkcijo in diagnosticirali duktalni invazivni hormonsko odvisni rak dojke.

Zdravljenje se je začelo s šestimi kemoterapijami, nadaljevalo z odstranitvijo celotne dojke in vseh bezgavk, nato z obsevanjem in hormonsko terapijo, ki še kar traja. Bolezen je sprejela z optimizmom in trdno vero v ozdravitev, čeprav ji tudi z limfedemom ni prizaneseno.

Bila je deležna izjemne podpore vseh članov številne družine, v kateri se vse dotlejš z rakom še niso srečali, ter seveda tudi partnerja in sedanjega soproga, s katerim sta par vse od gimnazijskih let. Partner je bolezen poznal, ker je za rakom dojke umrla njegova babica. Ob strani so ji stali tudi prijatelji in sodelavci, čeprav so se nekateri ob novici kar malce zdrznili.

Ko jim je razložila, da rak ni nalezljiv, se je »tabu rak«, ki je ponekod še vedno prisoten, razblinil. Po dobrem letu zdravljenja se je odločila za rekonstrukcijo in istočasno so ji na lastno željo preventivno odstranili tudi drugo dojko. V letošnjem rožnatem oktobru so Tanjine aktivnosti komaj sledile druga drugi.

Začelo se je s sodelovanjem na Teku za upanje v ljubljanskem Tivoliju, kjer je skupaj s sočlanicami promovirala aplikacijo za samopregledovanje dojke. Preprostimi navodili in izvirnimi fotografijami predstavlja pravilen postopek samopregledovanja ter ženske vsak mesec tudi opomni na to. Aplikaciji, ki je na voljo v šestih tujih jezikih in jo je mogoče naložiti na



MLADE ČLANICE ED NA FUN TEKU (OD LEVE PROTI DESNI): MARIJA NOGRAŠEK, BARBRA DRNAČ, KATJA SKOK, JOŽI ALIČ, REBEKA POTOČNIK IN TANJA ŠPANIČ

pametni telefon ali jo uporabljati kar na spletu, je dodan še menstrualni koledarček, kamor je mogoče vpisati menstrualni cikel in izračunati naslednje menstruacije.

Pri promociji aplikacije, ki je bila predstavljena na vseh letošnjih tekih po Sloveniji in na vseh drugih dogodkih v okviru rožnatega oktobra, so kot promotorke sodelovale tudi študentke ter tudi v trgovskih središčih in na drugih študentskih dogodkih z aplikacijo seznanjale mlajše prebivalstvo.

Pomembno je poudariti, da je aplikacija, ki je nastala ob pomoči farmacevtske družbe Roche in zavoda Med.Over.Net, pri nadgradnji pa sta sodelovala tudi Samsad in Micro Slovenia, izključno plod domače pameti.

Tanja je poskrbela tudi za to, da so aplikacijo v času rožnatega oktobra vrteli kar 12 dni na vseh mestnih avtobusih Ljubljanskega potniškega prometa, ki so opremljeni s prikazovalniki; z dvema

osebnima slikovnim spotoma in optimističnima izjavama pa je hkrati sporočala potnikom, da rak dojke ni neukrotljiv.

Ko so aplikacijo konec oktobra predstavili tudi v oddaji Dobra ura na prvem programu TV Slovenija, se je število naloženih aplikacij izjemno povečalo. Petnajstega oktobra, na mednarodni dan zdravih dojke, je Tanja skupaj s sočlanicami promovirala aplikacijo na Prešernovem trgu v Ljubljani, kjer je imela Europa Donna tudi tokrat svojo stojnico.

Že naslednji dan sta se s predsednico ED Mojco Senčar kot predavateljici udeležili zdravniškega posveta o raku dojke v Novi Gorici, kjer je Tanja predstavila problematiko mladih bolnic. Od 17. do 20. oktobra je skupaj z Mojco Senčar, Gabrielom Grabnar Petrič in Mojco Miklavčič sodelovala na panevropski konferenci Europe Donne v Pragi. 24. oktobra je bila Tanja tudi na koncertu v Cankarjevem



domu, ki ga je Slovenska filharmonija z odobritvijo popustov posvetila rožnatemu oktobru, številni udeleženci in organizatorji pa so si pripeli rožnato pentljo.

V rožnatem oktobru je Tanja z osebno izpovedjo Pet let življenja sodelovala na spletni postaji za osebe širokih pogledov in aktivnega duha Metina lista ter nekaj dni pred njo tudi Mojca Senčar s temo Vsak trenutek, ki ga ne preživimo lepo, je izgubljen. Nekaj dni za njo še Mojca Buh z zapisom o odnosih med partnerjema v času bolezni Ti in jaz sva eno, konec oktobra pa še Darja Rojcek z izpovedjo Življenje je kljub preprekam in preizkušnjam lepo.

To pa še ni vse. Na Tanjino pobudo se je ekipa mladih bolnic in ozdravljenk ED v okviru Ljubljanskega maratona udeležila spodbudnega Fun teka na 4,2 kilometra (desetina maratona), s čimer so želele sporočiti zdravim in bolnim, da je z voljo mogoče premagati tudi večji telesni napor. V začetku novembra je Tanja aplikacijo predstavila blizu 200 udeleženkam na seminarju v Portorožu in jim sporočila, da je bilo do konca oktobra na pametne telefone in splet naloženih že okoli 10.000 aplikacij. Specifiko mladih bolnic, ugotovljeno na osnovi ankete, ki jo je opravila med mladimi članicami ED, je sredi novembra predstavila tudi članom Združenja za senologijo Slovenije na OI.



TANJA ŠPANIČ V DRUŽBI MLADIH BOLNIC IZ CIPRA, MALTE, IZRAELA, ČEŠKE IN GRUZIJE NA PANEVROPSKI KONFERENCI V PRAGI.



EUROPA DONNA

KAJ MISLITE O NOVICAH ED?

(Prosimo, da ustrezno obkrožite ali dopišete.)

1. ALI BERETE NOVICE ED? DA NE

2. KAJ V NOVICAH ED NAJPREJ PREBERETE?

3. ČESA V NOVICAH ED NIKOLI NE PREBERETE?

4. KATERE TEME POGREŠATE?



Veseli smo, da ste si vzeli čas, da ste izpolnili vprašalnik. Potrudili se bomo, da bomo vse vaše predloge upoštevali. Prosimo vas, da pošljete izpolnjeno anketo s svojimi predlogi na Europo Donna, Zaloška 5, 1000 Ljubljana. Hvala.



IZ MOZOLJČKA JE NASTAL MALIGNI MELANOM

Piše: Mojca Buh, foto: osebni arhiv

REBEKINA LJUBEZEN JE BILA KOŠARKA IN KOŠARKA NJENA LJUBEZEN TUDI OSTAJA, ČEPRAV JE MED TEŽKO BOLEZNIJO NI MOGLA IGRATI. KO JE ZBOLELA ZA MALIGNIM MELANOMOM, SE Z RAKOM NI SREČALA PRVIČ. PRED NJO JE ZA RAKOM DOJK ZBOLELA ŽE NJENA MAMA SLAVICA.

Pri šestnajstih letih, leta 2009, ko je bila dijakinja ljubljanske srednje frizerske šole, je Rebeka Brkovič iz Rateč zbolela za malignim melanomom na komolcu. Sprva majhen mozoljček je kmalu prerasel v rakasto tvorbo. Komolec in roka je sicer nista bolela, mozolj jo je motil le zato, ker je hitro rasel in se spremenil v veliko grdo bradavico.

Rebeka je mozolj pokazala svoji zdravnici, ta pa jo je napotila k dermatologinji, kjer so ji bradavico odstranili. Čez nekaj časa so jo ponovno poklicali na operativni poseg in takrat je izvedela diagnozo. Ni bil le mozoljček, bil je maligni melanom. Rak torej! Tako kot vsi, ki izvedo za tako diagnozo, je tudi ona pomislila, da to morda pomeni, da bo umrla. No, ni se predala. »Najverjetneje je moja starejša sestra veliko težje kot jaz preživela mojega raka,« pravi Rebeka. Po operaciji so jo čakale terapije z interferoni, celičnimi beljakovinami, ki tvorijo celice po vzoru virusov v telo in preprečujejo njihovo razmnoževanje. Povedano bolj preprosto, interferon je zdravilo za krepitev imunskega sistema. »Prvi mesec sem bila v bolnišnici in zdravilo sem petkrat dobila neposredno v žilo.« Po odhodu iz bolnišnice si je te injekcije eno leto sama trikrat na teden dajala pod kožo v trebuh in

»VEM, DA STA MAMA IN SESTRA TEŽJE SPREJELI MOJEGA RAKA KOT JAZ.«

stegna. Spominja se, da je bil najhujši prvi mesec zdravljenja, ko je bila terapija najintenzivnejša. »Imela sem hude glavobole, vročino in grozna mrzlice, toda ob meni so bili mama, sestra in dobri prijatelji, zato sem vse skupaj lažje prenašala.« Rebeko so operirali na Onkološkem inštitutu v Ljubljani, nato pa je zaradi svoje mladosti zdravljenje nadaljevala na Pediatrični kliniki v Ljubljani. Sestre in zdravniki so bili ze-



REBEKA BRKOVIČ: »KOŠARKA JE BILA IN OSTAJA LJUBEZEN MOJEGA ŽIVLJENJA. POLEG MOJEGA FANTA, SEVEDA.«

lo prijazni. »Imeli so res pravi odnos, sploh nisem imela občutka, da sem v bolnišnici.« Ko je za rakom zbolela njena mama, je imela Rebeka šele deset let in tedaj ni vedela, kaj je rak. Mama je svojo bolezen pogumno prenašala, ko pa je zbolela njena hčerka, je bilo zanj veliko huje. »Za mamino nič hujšega kot to, da zbolil njen otrok.« Optimizem starejše sestre Patricije, ki je takrat obiskovala srednjo ekonomsko šolo v Kranju, danes pa študira na filozofski fakulteti v Ljubljani, je bil zanju kot luč na koncu predora.

Ne samo, da je ozdravela, Rebeka se je ves čas pridno učila, čeprav je bila včasih zelo utrujena zaradi terapij. Hvaležna je, da so ji

v šoli pomagali. »Prilagodili so se, kolikor so se lahko, jaz pa se tudi nisem vdala in sem zadnji letnik končala med zdravljenjem z odličnim uspehom.« Rebeka ne bo nikoli pozabila besed zdravnice, ki ji je na začetku zdravljenja povedala, da ne bo mogla trenirati košarke. To jo je najbolj prizadelo, veliko bolj kot sama diagnoza, in takrat je prvič zajokala. A se ni predala. Čeprav je izgubila veliko mišic in tudi kilogramov, je spet začela trenirati. Sprva ne na vso moč, a je ob podpori soigralk in trenerja počasi spet postala močna in spretna košarkarica.

Rebeka ima danes dvajset let. Za njo je težka pot, na kateri je spoznala, kako pomembno je, da gre novim ciljem naproti brez obremenjevanja z nepomembnimi stvarmi. Eden njenih sedanjih ciljev je opraviti maturo, saj bi se rada vpisala na fakulteto za šport. Prek študentskega servisa pa že služi tudi svoje prve evre kot telefonistka v klicnem centru podjetja T2.

In kar je najbolj pomembno, pri ženskem košarkarskem klubu Grosuplje je začela trenirati košarko. »Na srečo se nisem zavedala, kako huda je moja bolezen,« pravi danes. Morda jo je prav zato lažje premagala. Srečno, Rebeka!

 Müller

 mu vita



MOJCA MIKLAVČIČ S SVOJIMA SINOVOMA LUKO IN MARKOM

POVEZALA JU JE BOLEZEN

Piše: Alenka Steindl, foto: osebni arhiv Mojce Miklavčič in Marije Nograšek

MOJCA IN MARIJA, KI JO PRIJATELJI KLIČEJO MERI, STA SE SPOZNALI IN SPOPRIJATELJILI, KO JE MOJCA V SLOVENSKEM ZDRUŽENJU EUROPA DONNA USTANOVILA SEKCIJO MLADIH BOLNIC IN JO NEKAJ LET TUDI VODILA. KER IMAJO MLAJŠE BOLNICE SPECIFIČNE TEŽAVE, POTREBUJEJO POSEBNO POMOČ IN PODPORO, SE JE TUDI MERI V SEKCIJO Z VESELJEM VKLJUČILA. OBE SE RADI DRUŽITA Z MLADIMI ŽENSKAMI, KI JIH POVEZUJEJO PODOBNE IZKUŠNJE.

In obe radi sodelujeta v akcijah, ki jih sekcija pripravlja. Lani so izdale koledar s svojimi fotografijami. Skupaj sta bili slikani za koledar ED, pa tudi na tokratni naslovnici Novic ED sta skupaj!

Letos so pripravile še aplikacijo za pametne prenosne telefone, ki ženske opominja na samopregledovanje dojk.

MOJCA

Mojca Miklavčič je za rakom dojk zbolela pred osmimi leti, ko ji je bilo 33 let. Njena sinova Mar-

ko in Luka sta bila takrat stara dve in pol ter pet let. V manj kot mesecu dni po diagnozi je preselila mastektomijo dojk, nato pa začela cikle kemoterapije. Zelo slabo jih je prenašala, spominja se, da je bilo iz cikla v cikel slabše. V tretjem ciklu je njen mož odšel in pozneje sta se ločila.

Mojca ga ne obsoja, ve, da nekateri ljudje pač ne zmorejo prenesti takšnih preizkušenj. Najtežje pa je bilo, ker sta jo otroka tako neizmerno potrebovala in pogrešala, ona pa ni mogla skrbeti zanju tako kot prej. Na pomoč so ji priskočili

starši in delavka Centra za socialno delo Vrhnika, ki je eno leto prihajala vsako popoldne in se ukvarjala z otrokoma. Takrat so živeli še na Verdu, v drugem letu zdravljenja pa se je z otrokoma preselila v Grosuplje.

Prvega leta bolezni se spominja kot najtežjega v svojem življenju. Telesno in duševno je bila popolnoma izčrpana. Ko ji je bilo najhuje, jo je poiskala prijateljica Neli in ji pomagala, da je zbrala moč in se trdno odločila, da hoče živeti. Po tem se je stanje začelo izboljševati in naslednje terapije je zmogla brez večjih težav.

Odločila se je tudi za rekonstrukcijo dojke z lastnim tkivom in prestala tudi to. Poiskala je še druge, alternativne vrste pomoči, da bi omoždravila svoje telo in duha. Pravi, da takšno pomoč poišče mnogo bolnic in da bi bilo lepo, če bi o tem lahko iskreno govorile, tudi pred svojim zdravnikom.

Mojca Miklavčič je po poklicu magistrica znanosti. Na bolniškem dopustu je bila štiri leta, nato so jo za polovični čas invalidsko upokojili, za polovico delovnega časa pa se je vrnila na delo. V svojem kolektivu je naletela na veliko razumevanja in zaveda se, da je to velika sreča, ki je mnoge bolnice ob vrnitvi na delo niso deležne. Po dobrih štirih letih dela s skrajšanim delovnim časom se je letos na lastno željo reaktivirala in zdaj dela polni delovni čas.

»Ljudje smo pač različni,« pravi. »Nekateri želimo polno delati, drugi ne. Sicer pa je z invalidsko pokojnino zelo težko ali celo nemogoče preživljati družino.«

Mojca je podpredsednica slovenske ED, izvoljena pa je bila tudi v upravni odbor evropskega združenja Europa Donna. Po poteku prvega mandata je bila letos na 11. panevropski konferenci v Pragi izvoljena še za drugi triletni mandat. Na evropski ravni se zavzema za celostno zdravljenje raka dojk, ki naj zajema zdravljenje telesa in psihosocialno obravnavo, ki je morajo biti deležni tako bolniki kot njihovi partnerji, otroci, starši, vsi, ki so v tesnih stikih z bolnikom. Iz svojih izkušenj ve, da je tega pri nas mnogo premalo ali skoraj nič. Evropski parlament je leta 2006 sprejel resolucijo, po kateri so države EU dolžne do leta 2016 vzpostaviti posebne centre za zdravljenje raka dojk z multidisciplinarnim timom, v katerem mora biti tudi zdravstvena delavka oziroma sestra, posebej usposobljena za nego bolnic z rakom dojk, ki jo v tujini imenujejo »breath care nurse«. Ta naloga Slovenijo še čaka.

Mojca Miklavčič živi polno, dejavno življenje. Dela polni delovni čas, aktivna je v slovenskem in evropskem združenju Europa Donna. Njena sinova sta zrasla, Luka je zdaj v osmem, Marko pa v šestem razredu. Vzgajata ju v samostojni in odgovorni osebi. Obe trenirata nogomet, sodelujeta pa tudi pri domačih opravilih. Z nekdanjim možem vzdržuje korektne odnose in s tem otrokoma daje pozitiven zgled, da tudi če se zakonca razideta, lahko še naprej sodelujeta. Kadar ji le čas dopušča, rada obiše tudi prijateljico Meri, s katero si imata vedno veliko povedati.



MARIJA NOGRAŠEK (DESNO) Z MOŽEM IN NJUNIMI TREMI HČERKAMI KATJO, MIHELO IN ANJO

MARIJA

Marija Nograšek je za rakom dojke zbolela pred enajstimi leti, ko ji je bilo 34 let. Ima tri hčerke, ki so bile takrat stare 12, 11 in 9 let. Začelo se je tako, da jo je mož opozoril na bulico v dojki, ki jo je nato zatipala tudi sama. Ker po dveh mesecih bulica ni izginila, jo je začelo skrbeti in šla je k zdravniku.

Splošni zdravnik jo je napotil na mamografijo, na srečo pa je onkolog takoj opravil punkcijo in postavil diagnozo. V treh tednih so jo operirali, odstranili so ji dojko in bezgavke, nato pa ji predpisali šest ciklov kemoterapije.

Za rekonstrukcijo dojke se ni odločila. Zdravljenje je prenašala slabo, vendar ji je mož ves čas stal ob strani, jo podpiral in skrbel za hčerke. Kljub njeni boleznini in odsotnosti je poskrbel za to, da je bilo vzdušje v družini umirjeno in spodbudno, hčerke pa so mu pomagale pri gospodinjstvem delu, srednja, Mihela, je po navadi kuhala.

Dve leti je bila na bolniškem dopustu, nato bi morala spet na delo. Marija se je zaposlila že pri petnajstih letih, vmes je za nekaj let službo pustila in se posvetila otrokom, malo pred boleznijo pa si je spet poiskala delo. Zaposlena je bila v proizvodnji zasebnega podjetja, ki pa ji po končanem zdravljenju ni moglo ponuditi dela, ki bi bilo primerno njenemu zdravstvenemu stanju. Zaradi omejitev, ki so posledica bolezni in zdravljenja, sodi med tako imenovane težje zaposljive osebe. Zanj je primerno le lahko proizvodno delo, kakršnih pa je zelo malo. Zato že devet let ne dobi ustrezne zaposlitve in dobiva nadomestilo. Koliko časa ga bo še prejemala, na ne ve. Na srečo je mož zaposlen, čeprav je bil pred

nekaj meseci tudi on za krajši čas med brezposelnimi.

Marija Nograšek z družino živi v hiši, ki sta jo z možem zgradila pred dobrimi dvajsetimi leti. Hčerke so odrasle. Najstarejša Katja kot vzgojiteljica dela v Ljubljani, srednja Mihela je tik pred diplomo iz ortotike in protetike ter se za svoj bodoči poklic tudi že usposablja, najmlajša Anja pa je študentka drugega letnika Filozofske fakultete v Ljubljani. Z možem in hčerkami je srečna, lepo se razumejo in to ji pomaga ohranjati pozitivno naravnost. Rada pa se družiti tudi z drugimi bolnicami in ozdravljenkami.

»Takoj ko sem izvedela za sekcijo mladih bolnic, sem se vanjo včlanila. Tu sem našla sogovornice, ki so doživljale enako zgodbo, zdaj pa se skupaj veselimo vsega, kar nam daje življenje. Najraje grem z njimi na enodneвне izlete in na enem teh sem se tudi spoprijateljila z Mojco. Ne dobivava se sicer tolikokrat, kot bi radi, ker je Mojca zelo zaposlena, zato pa takrat, ko se srečava, toliko bolj prija,« pripoveduje.

In še nekaj je treba povedati. Marija Nograšek ima veliko smisla za slikarstvo. Vedno je rada in lepo risala in ko je Europa Donna organizirala slikarski tečaj, se je takoj vključila. Od tedaj svoj talent še bolj razvija. Slika z akrilom na platno. Najraje ima motive iz narave.

»Narava je moja največja prijateljica. Veliko ho-dim in jo opazujem. To je kot balzam za mojo dušo,« pravi. Naslikala je tudi svojo rojstno vas ter rojstno hišo, moževo rojstno hišo in še veliko drugega. Njeni sliki Sončnica in Marjetice krasi-ta prostore Onkološkega inštituta. Doma nima veliko svojih slik, kajti večino podari. Pravi, da vsako zimo načrtuje, da bo naredila večjo serijo slik in morda pripravila skromno razstavo. Mo-goče ji bo to zimo uspelo ...



MARIJA NOGRAŠEK: SONČNICA, AKRIL NA PLATNU, 60 X 70 CM

Mojca Miklavčič: »Mislim, da nikjer ne bi mogla najti boljše družbe kot v naši Europi Donni in v njeni sekciji mladih bolnic. Tu dobimo, česar ne najdemo nikjer drugje. Tu razumemo drugo drugo, vemo, s kakšnimi problemi se vsaka od nas srečuje, si izmenjujemo izkušnje in se podpiramo. Prestale smo težko preizkušnjo hude bolezni, ko smo si šele ustvarjale družino in dom, začele graditi poklicno kariero, si utirati pot v družbo. To je spremenilo naš odnos do življenja, naše vrednote, naše spoznanje, kaj je v življenju zares pomembno in kako živeti naprej. Lahko rečem, da smo postale boljše in živimo bolj kakovostno življenje kot pred boleznijo. Med nami ni nobene tekmovalnosti, nevoščljivosti ali privoščljivosti, poznamo le razumevanje in podporo.«

mu
vita



VZAJEMNA
Jaz zate, ti zame.



REPUBLIKA SLOVENIJA
MINISTRSTVO ZA ZDRAVJE





VELIKE SPREMEMBE V POLETJU 2003

Piše: Anka Rozman, foto: Neva Železnik

DUNJA PEKOLJ JE PRIJAZNA, MILA GOSPA PRIJETNE ZUNANJOSTI IN V NAJLEPŠIH LETIH. »V ZDRAVILIŠKIH DOLENJSKIH TOPLICAH ME LJUDJE POZNAJO, SAJ SEM VRSTO LET SKRBE LA ZA STRANKE V FRIZERSKEM SALONU JELKA. TODA KOT SE RADO ZGODI V ŽIVLJENJU, MI JE MIRNE DNI POKVARILA OPAZNA BULA V LEVI DOJKI.«

Tudi njena stara mama, ki preživela norijo kar treh vojn, se je soočila z ginekološkim rakom. Toda nikoli ni obupala. Bila je močna in trdna ženska, kot jih je bilo nekoč na deželi veliko. Prav te lastnosti je v svoje gene posrkala tudi Dunja Pekolj, kajti na življenje je že od nekdaj gledala z optimizmom in upanjem v dobro. »V preteklosti so morale ženske veliko potpeti, saj ni bilo vljudno tarnati. Zato so boleznini in težave večinoma zamolčale in prikrievale, rak pa je bil sploh tabu tema in je tako rekoč pomenil pogreb.

Vendar je bila stara mama le bolj življenjska, odprta, dobro sva se razumeli, ni ji bilo težko govoriti o svojih težavah, zaupali sva si. Prav zaradi tega sem bila še bolj pozorna na nenavadne, tiščajoče bolečine v levi dojki, ki so se mi pojavile poleti 2003. Dojka se je spreminjala, obarvala rdeče, v njej pa sem začutila bulo,« opiše prve znake in veliko zaskrbljenost Dunja Pekolj.

Težko, z velikim strahom se je odločila za obisk pri osebni zdravnici, tako da je šele decembra 2003 opravila mamografsko slikanje v Zdravstvenem domu Novo mesto.

V tistem nepozabnem dnevu, ob vsem stresnem dogajanju in slišani diagnozi, ji je na neki nenavaden način odleglo. Počutila se je pripravljeno, češ zdaj pa res moram to nujno urediti; podzavestno je slutila, da ima raka dojke.

Operirana je bila že po nekaj dneh, v bolnišnici v Novem mestu, odstranili so ji tumor ter polovico leve dojke. Ker je bila v času operacije starejša od sedemdeset let, pa tudi zaradi drugih okoliščin, rekonstrukcija dojke ni bila izvedljiva. Nosi protezo, s katero je zadovoljna, in ne razmišlja o do-

datnih posegih. Spomladi 2004 se je zdravljenje nadaljevalo s kemoterapijo, ki jo je na splošno dobro prenašala, čeprav je bilo včasih tudi izjemno naporno, tako fizično, še bolj pa psihično. Toda minilo je. In koristilo.

V poletju 2004 je zdravljenje nadaljevala na Onkološkem inštitutu v Ljubljani, kjer so ji predpisali 37 obsevanj. Med postopkom zdravljenja so ugotovili, da bo dovolj 27 obsevanj, da se bolezen ne bi ponovila.

Za Dunjo Pekolj je pomembno, da je raka premagala. »Zadovoljna sem, da je tista moteča, boleča bula, ki me je večno tiščala, iz dojke končno odstranjena. Toda kljub vsemu so se mi včasih prikradle črne misli. Vsi zdravniki in osebje, s katerim sem imela opraviti, so bili prijazni, odlični, njihove in-

»OB PREGLEDU IN KONTROLI PRI INVALIDISKI KOMISIJI V LJUBLJANI MI JE SODELUJOČA ČLANICA, ZDRAVNICA, REKLA: 'GOSPA, RES VAM NI TREBA SKRBETI, VAŠA POLOVIČKA DOJKE JE ŠE VEDNO VEČJA KOT MOJA CELA!' VSI SKUPAJ SMO SE SPROŠČENO, OD SRCA NASMEJALI TEJ PRIPOMBI; TOREJ SEM TAKO REKOČ ŽENSKA S 'POŠTENI' DOJKO, NE GLEDE NA TO, KOLIKO MI JE MANJKA.«



DUNJA PEKOLJ

formacije koristne in napotki strokovni. Povsem sem jim zaupala, vsem, brez izjeme, ne glede na kraj ali ustanovo, kjer so me zdravili, njihovo delo resnično spoštujem, ni lahko,« jih iskreno pohvali.

Toda ko je spoznala Vero Dvoršak iz Dolenjskih Toplic, prostovoljko in koordinatorko skupine za samopomoč bolnikov z rakom dojke za Dolenjsko, se ji je življenje spet obrnilo na srečno stran. »Pogovor z njo je bil dejansko odrešilen. Njena nesebična pomoč me je rešila obupa, njene besede in njena lastna izkušnja z boleznijo so me prepričale. Pošteno in odprto sem se ji lahko izpovedala o bolezni, strahu, o vsem, kar me je težilo. Njen optimizem, veselje do življenja, spodbudno prepričanje, da bo vse še dobro, in tudi prava mera soočenja z realno situacijo so dejansko pomenili tudi mojo rešitev, tudi sama sem postala samozavestna in pozitivna,« je hvaležna svoji sokrajanki.

»Doma smo se o bolezni takoj odkrito pogovorili. Hčerki, takrat stari dobrih dvajset let, in mož so pogumno prenesli novico in me spodbujali, tolažili. Ni bilo preprosto, kajti življenje se nam je prav vsem postavilo na glavo. Na začetku smo bili res prizadeti in v skrbeh, zavedali smo se, da je rak resna bolezen. Najtežje je v sebi spet vzpostaviti psihično moč, odgnati temne misli, se izogniti tistemu večnemu, kaj če ...«

Spominja se, kako se je takrat, ko je že po operaciji okrevala v bolnišnici, ozrla vase. »Z iskreno molitvijo sem se obrnila na Boga, se povsem prepustila njegovim volji in se sama s seboj in s svetom pomirila ter sprjaznila z usodo. Tako sem bila spremenjena, fizično in psihično, da so bili celo sorodniki, ki so tisti dan prišli na obisk, začudeni.«

Zaupala je vase, prepričana, da bo vse dobro, in resnično je začutila notranji mir. »Vse od takrat pa do danes verjamem, da sem ozdravela. Počutim se sproščeno, vsak dan mi je lepo.« Meni, da mora tudi odrasel človek v sebi ohraniti delček otroka, ga včasih pocrklati, da ga to pomiri in potolaži.

Bolezen je pustila za sabo. »Zdaj še bolj uživam s svojimi najdražjimi, še posebno s štirimi vnučki, ki so prava radost in upanje za prihodnost,« sklene svojo življenjsko zgodbo prijetna, optimistična Dolenjka.



Na kratko

MEDNARODNO PRIZNANJE RADIOTERAPIJI NA OI

Sektor za radioterapijo na Onkološkem inštitutu v Ljubljani je prav pred kratkim pridobil mednarodno priznan naziv: kompetenčni center za področje radioterapije. Podelila mu ga je Mednarodna agencija za atomsko energijo (IAEA) po zahtevnem ocenjevalnem preverjanju in ugotovitvi, da izpolnjuje vsa stroga merila IAEA. Naziv pomeni, da sektor za radioterapijo na OI deluje skladno z najsodobnejšimi evropskimi standardi in izpolnjuje vse pogoje kot učni center za strokovnjake s področja radioterapije in medicinske fizike.

SPROSTITEV MED IN PO BOLEZNI

Bolnice in ozdravljenke z rakom dojke zajamejo občasno tudi otožne misli, če to hočejo ali ne. Ene se jih uspejo otresti s pogovori, druženjem, sprehodi in različnimi telesnimi aktivnostmi, druge pa se preprosto ne znajdejo in pestujejo svojo žalost. Rehabilitaciji med in po bolezni preizkušeno pomagajo tudi družabne miselne igre, ki udeležence



odvedejo v nov svet, vstran od črnih misli in jih hkrati tudi bogatijo. Za tovrstno sprostitvev je nedavno poskrbela Mladinska knjiga z družabno igro **VELIKO POTOVANJE PO SLOVENIJI**, ki s pravilnimi odgovori na vprašanja (na voljo jih je kar 2700) popelje udeležence z igralnimi figuricami (miniaturnimi avtomobilčki) po igralni plošči do izbranega cilja. Na »sobnih izletih« po domovini udeleženci dodobra utrdijo svoje znanje iz zgodovine in geografije,

osvežijo vedenje o kulturnih in naravnih znamenitostih, pomembnih osebnostih, največjih dosežkih športnikov in še in še. Igra je primerna za vse starosti, tudi za dedke, babice in vnuke od 12. leta dalje, ima tri težavnostne stopnje in jo lahko igrata najmanj dva in največ šest igralcev. Ovire, ki jih morajo premagovati »popotniki« na svojem zabavnem potovanju po Sloveniji, dajejo igri še prav poseben čar.

EUROPA DONNA (Pristopna izjava)

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

Ime in priimek:

Datum rojstva:

Naslov:

Kraj:

Področje dela, ki me zanima:

Poklic:

Telefon:

Elektronski naslov:

Podpis:

Datum:

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

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





MANJKA GOSPODINJSKA PAMET

Piše in foto: Neva Železnik

MEMO, DA ZNAMO ŽENSKE KOT GOSPODINJE VARČNO RAVNATI Z DENARJEM. NIKOLI NE ZAPRAVIMO VEČ, KOT IMAMO. ZATO SMO TOKRAT SPRAŠEVALI SAMO ŽENSKE, KAKO BI SE LOTILE VARČEVANJA V ZDRAVSTVU V TEH KRIZNIH ČASIH, ČE BI BILE DIREKTORICE BOLNIŠNICE ALI ZDRAVSTVENEGA DOMA.

Prisluhnite, kaj so nam povedale.



SONJA KURIR, UPOKOJENKA, HRPELJE. NAJPREJ BI POGLEDALA, KJE IN ZAKAJ ODEKA NAJVEČ DENARJA, IN UKREPALA, ČE BI UGOTOVILA, DA SE DENAR NE TROŠI RACIONALNO. POTEM BI ZAHTEVALA, DA VSI – TUDI ZDRAVNIKI – PRIHAJAJO NATANČNO OB URI NA DELO IN DA DELAJO DO KONCA DELOVNEGA ČASA. PREVERILA BI TUDI, KDO MED SLUŽBO NAREDI PREMALO ALI NE DELA DOVOLJ KAKOVOSTNO. OD VSEH – TUDI OD ČISTILKE IN VRATARJA – PA BI ZAHTEVALA, DA SO DO BOLNIKOV PRIJAZNI. VSI, KI DELAJO V ZDRAVSTVU, BI SE MORALI ZAVEDATI, DA SO TAM ZARADI BOLNIKOV IN NE OBRATNO!



HELENA ŽIGON, NAJSTAREJŠA MARATONKA V SLOVENIJI, LJUBLJANA. ČE BI BILA DIREKTORICA BOLNIŠNICE, BI ČEZ NOČ UVEDLA RED IN DISCIPLINO. ZDRAVNIKOM BI TUDI SKRAJŠALA DOPUST, SAJ GA IMAJO

NEKATERI TUDI PO 60 DNI. PREPRIČANA PA SEM, DA BI SE MNOGI V BELEM UPIRALI, SAJ JIH VELIKO NOČE REDA, KER POTEM NE BI MOGLI VEČ RIBARITI V KALNEM. NOČEJO KRAJŠIH ČAKALNIH DOB, KER POTEM NE BI MOGLI IZSILJEVATI VIŠJIH PLAČ. ČLOVEKA BOLI SRCE, KO VIDI, DA SE ŠTEVILNI ZDRAVNIKI BORIJO PREDVSEM ZA SVOJE PLAČE, ČEDALJE MANJ PA ZA BOLNIKE.



ŠTEFKA L. ZLOBEC, UNIV. DIPL. EKON. V POKOJU, PODPRESEDNICA SPOMINČICE, LJUBLJANA. VSI MEMO, DA NAJVEČ DENARJA V ZDRAVSTVU ODEKA V ZASEBNE ŽEPE PRI GRADNJI ALI OBNOVI BOLNIŠNIC IN ZDRAVSTVENIH DOMOV TER PRI NAKUPU APARATUR IN SANITETNEGA MATERIALA. TU BI NAREDILA RED, UVEDLA STROG NADZOR IN KAZENSKO ODGOVORNOST. ZAHTEVALA BI TUDI, DA SE BOLNIKE NAROČA NA URO IN DA TAKRAT PRIDEJO TUDI ZARES NA VRSTO.



VERONIKA VIDRIH, UPOKOJENA TAJNICA, MOKRONOG. NADZOROVALA BI, KOLIKO ZDRAVIL PREDPIŠEJO ZDRAVNIKI IN KOLIKO NAPOTNIC IZDAJO. ZNANO JE NAMREČ, DA BOLNIKI MNOGIH ZDRAVIL NE JEMLEJO, TOREJ JIH MEČEJO STRAN. ZAHTEVALA BI TUDI, DA NIHČE, KI DELA V JAVNEM ZDRAVSTVU, NE »FUŠA« POPOLDAN ŠE V ZASEBNI AMBULANTI ALI, KAR JE ŠE HUJE, NE DELA NA ČRNO KAR V SVOJI AMBULANTI JAVNEGA ZDRAVSTVA, KOT BI BILA TO NJEGOVA ZASEBNA ORDINACIJA. PRAV TAKO NE BI DOVOLILA, DA FARMACEVTSKI ZASTOPNIKI OBISKUJEJO ZDRAVNIKE. ŠE POSEBNO NE MED DELOVNIM ČASOM.



LIDIJA OMAHEN, DIPL. INŽ. AGRONOMIJE IN HORTIKULTURE, STIČNA. PO MOJEM JE V ZDRAVSTVU – V DOBI RAČUNALNIKOV – ŠE VEDNO VELIKO PREVEČ UKVARJANJA Z RAZLIČNIMI DOKUMENTI. ZDI SE MI TUDI, DA JE MED ZAPOSLENIMI

PREMALO DISCIPLINE. PREDOLGO PIJEJO KAVO, MNOGI ZDRAVNIKI PA ŽE OB 12. URI IZGINEJO IZ SLUŽBE. KAM? DELAT V ZASEBNE AMBULANTE. ZAHTEVALA BI, DA SE ZDRAVNIKI ODLOČIJO: ALI DELAJO V JAVNEM ALI ZASEBNEM ZDRAVSTVU. »DVOŽIVKE« KVARIJO UGLED JAVNEGA ZDRAVSTVA TUDI TAKO, DA POSAMEZNI ZDRAVNIKI CELO V JAVNIH AMBULANTAH OGLAŠUJEJO ZASEBNE ORDINACIJE REKOČ, DA BODO PACIENTI TAKOJ NA VRSTI DENIMO ZA OPERACIJO, ČE BODO TO PLAČALI.



HEDA KOVAČ, SOCIALNA DELAVKA, ZAGORJE OB SAVI. NE VEM, ZAKAJ IMA SLOVENIJA DOVOLJ DENARJA ZA TANKE, PUŠKE IN PODOBNO NAVLAKO, KI JE NAMENJENA UBIJANJU, ZA ZDRAVSTVO PA NE. ZAHTEVALA BI, DA SE V SLOVENIJI POENOTI KOLIČINA DENARJA, KI GA DOBI TA ALI ONA BOLNIŠNICA ZA BOLNIKA. PRISTRIGLA BI PERUTI TUDI FARMACEVTOM, KI V GLAVNEM MISLIJO LE NA DOBIČEK, VELIKO PREMALO PA NA BOLNIKE.

**NEVIJA GRŽINA, KORESPONDENKA ZA TUJE JEZIKE, PORTOROŽ.**

ZDRAVSTVO JE PO MOJEM MNENJU TISTO PODROČJE, KI BI V ČASU VARČEVANJA MORALO PRITI ZADNJE NA VRSTO. GLEDE NA VSE SLABŠO KAKOVOST ŽIVLJENJA SE ŠTEVILO BOLNIKOV, PREDVSEM TISTIH Z

NAJTEŽJIMI DIAGNOZAMI, STALNO POVEČUJE. Z UVAJANJEM LAHVIH PREVENTIVNIH PROGRAMOV BI BOLEZNI LAHKO ODKRLILI DOVOLJ ZGODAJ IN S TEM ZMANJŠALI STROŠKE DRAGEGA ZDRAVLJENJA. PRI NAKUPU ZDRAVIL IN OPREME BI ZMANJŠALA ŠTEVILO POSREDNIKOV. ODPRAVILA BI ODVEČNO ADMINISTRATIVNO DELO, RACIONALIZIRALA BIROKRAJSKE POSTOPKE PRI NAROČANJU PREGLEDOV IPD. STROGO BI LOČILA ZASEBNO IN JAVNO ZDRAVNIŠKO PRAKSO. SKRATKA, VSI MOJI VARČEVALNI UKREPI BI BILI ZASTAVLJENI S CILJEM IZBOLJŠATI KAKOVOST OSKRBE BOLNIKOV Z ZMANJŠANJEM IN UKINITVIJO VSEH NEPOTREBNIH STROŠKOV.

Zala
izvirna voda



MATEJA VIRANT KOŠAK, KNJIGOVODKINJA, TRBOVLJE. NASMEH IN PRIJAZNOST NIČ NE STANETA, NJUN VPLIV PA JE VELIKANSKI. DOKAZANO JE, DA SE BOLNIK, KI JE ZADOVOLJEN Z ZDRAVNIKOM, HITREJE POZDRAVI. BOLJŠE ZDRAVLJENJE PA MANJ STANE. VSAKOGAR V MODREM ALI BELEM, KI VZAME PODKUPNINO, BI ODPUSTILA, PRAV TAKO TISTE, KI NE PRIHAJAJO TOČNO NA DELO ALI PA NEGOSPODARNO RAVNAJO Z ZDRAVSTVENIMI PRIPOMOČKI, APARATURAMI IN MATERIALOM.



META LANGUS, UPOKOJENKA, LJUBLJANA. NAŠI ZDRAVNIKI SO DOBRI, LE POT DO DIAGNOZE JE NAVADNO PREDOLGA. TAKO JE TUDI ZATO, KER DELA VSAK PO SVOJE (ZDRAVNIK DRUŽINSKE MEDICINE IN RAZLIČNI SPECIALISTI). MED NJIMI NI SKORAJ NOBENE POVEZAVE, ŠE MANJ SODELOVANJA, SAJ POTEM ISTE PREISKAVE PONAVLJAJO V NEDOGLED. TO PA Z DRUGIMI BESEDAMI POMENI METANJE DENARJA SKOZI OKNO. ZAHTEVALA BI POVEZOVANJE MED RAZLIČNIMI RAVNMI ZDRAVSTVENIH USTANOV. SANKCIONIRALA BI TUDI PODKUPOVANJE, KI GA JE PRECEJ.



NUŠA DERENDA, PEVKA, ARTIČE. NIKOLI NE BI VARČEVALA NA RAČUN BOLNIKOV. PA TUDI DOPLAČIL NE BI UVAJALA, SAJ POTEM LJUDJE TUDI PRI ZDRAVJU NE BI BILI ENAKOPRAVNI, KAR NI PRAV. VEČ BI VLAGALA V PREVENTIVO, SAJ JE KURATIVA VELIKO DRAŽJA. KUPOVALA BI TUDI CENEJŠA ZDRAVILA, CENEJŠI SANITETNI MATERIAL IN PREDVSEM CENEJŠE APARATURE, PRI NABAVI PA BI PAZILA, DA NE BI KDO DOBIL PROVIZIJE.

KAKO VARČUJEMO?

Piše: Metka Klevišar



Že kot otrok sem bila navajena varčevati. Ko sem kot zdravnica delala na Onkološkem inštitutu, se mi je zdelo, da bi pri marsičem delala bolj varčno, če bi šlo za moje gospodinjstvo. Že pri povsem nemedicinskih stvareh bi sama delala drugače. Verjetno bi porabila manj čistil, pa zaradi tega ne bi bilo čisto nič manj čisto. Glede zdravil pa morda ne bi ravnala čisto nič drugače, ker so vsi bolniki zdravila potrebovali. Mi je pa kolegica, družinska zdravnica, pripovedovala, kako bolniki prihajajo v ambulanto in naravnost zahtevajo določene preiskave in zdravila, čeprav strokovno gledano to ni bilo potrebno. Da se je izognila prepirom, jim je pogosto ustregla.

Znanka, ki preživi vse poletje v kampu, mi je pripovedovala, kako je vodila medicinska sestra prinašala cele pakete plastičnih rokavic in še marsi-

česa drugega, kar je vzela v službi. Pa tudi sama sem doživela, kako mi je znanka, ki je delala na nekem ministrstvu, prinašala cele kupe papirja in drugih pisarniških potrebščin, ki si jih je vzela v službi. Oboje se seveda ne da primerjati z velikimi korupcijami, kjer gre za milijone evrov. Se pa vsaka korupcija začenja s čisto majhnimi stvarmi, tudi z rokavicami in papirjem. To so takšne drobne stvari, ki jih sama doživljam. Vem, da je zdravstvo zelo velik sistem, vedno bolj obsežen in da vedno več stane. Tiče se nas vseh in vsi ga potrebujemo. Kako razdeliti denar, ki ga je vedno manj, tako, da bomo lahko vsi oskrbljeni vsaj v najnujnejšem? Ne vem, ker je to problem, s katerim se morajo ukvarjati strokovnjaki.

Nekaj pa mi je povsem jasno. Vsi bi morali ravnati tako, kot da gre za naš denar. Pošteno in odgovorno. V kriznih časih je to še toliko bolj pomembno. To bi moralo

veljati za vse, brez izjem. Hudo je, ker so se ljudje v zadnjih desetletjih močno razvadili in preprosto zahtevajo stvari, ki jih zdravstvo s trenutnimi sredstvi ne zmore vedno. Hudo je tudi to, da si mnogi znajo pridobiti privilegije, ki veliko stanejo, pa ni nujno, da tudi vedno pomagajo. Ko je človek enkrat tako razvajen, bo težko zaživel drugače.

Morda bo kdo rekel, da je moje razmišljanje preveč preprosto ob znanstvenem pristopu do medicine. Sem pa vedno bolj prepričana, da ob vsej medicinski znanosti, ki jo zelo cenim, manjka temeljni razmislek o tem, kaj je zdravje, kaj pomeni zdraviti in kaj človek potrebuje za zadovoljno življenje. Razmišljati o tem pa je težje kot dajati denar. Vendar veliko bolj pomaga.



PREBUJENI IN OSVEŽENI KOLKI

Piše: Alenka Lobnik Zorko, ilustracije: Nadja Šinkovec

PRI JOGI JE Poved »ZDAJ BOMO DELALE VAJE ZA ODPIRANJE KOLKOV« ZELO POGOSTA. ASANE, KI SLEDIJO TEJ NAPOVEDI, SO V RESNICI NAMENJENE POLOŽAJEM, KI NAPOVEDUJEJO PRAVO MALO REVOLUCIJO V PREDELU MEDENICE, KOLKOV, SPODNJEGA DELA HRBTENICE IN NOTRANJIH DELOV STEGEN.

Za kakšno revolucijo gre in kakšno je njeno orožje?

Gre za gibe, ki spravljajo iz utečenega tira položaj kolkov, katerih lega je v večini primerov in večino časa podobna vzporednima tračnicama. In čeprav je dejstvo, da morata biti tračnici za varno vožnjo z vlakom v resnici brezhibno vzporedni, bi to pomenilo za kolke izredno okostenel in tog položaj, ki bi dolgoročno pomenil omejeno gibljivost in še kup drugih zdravstvenih težav. In da smo iz tedna v teden, iz meseca v mesec, iz leta v leto vse bolj usmerjene v rigidnost v predelu kolkov, še predobro vemo tiste, ki sicer delamo vaje za kolke, potem pa jih iz kakršnega koli razloga nehamo.

»ZARJAVELOST« KOLKOV

Tečajnice, ki sicer redno, vsak teden, hodijo na jogo, opazijo že po krajšem premoru, celo tedenskem, togost v predelu kolkov, skrajšane notranje stegenske mišice in nelagodje v ledveno-križnem delu hrbtenice. In ko naposled vaje spet nadaljujemo, ne nadaljujemo tam, kjer smo pred časom nehale, ampak nam gre slabše. Telo se hitro, prehitro poleni in postane manj gibljivo, če nima spodbud, če se zavestno ne potrudimo, da ga peljemo do nekega roba – ali čisto malo čez.

Da, kolki hitro »zarjavijo«. To tako dobro čutimo, da bi z malo domišljije tam nekje globoko notri lahko dobesečno slišale škripanje in vlečenje ter utesnjenost. Pa vemo, da takrat, ko govorimo o kolkih, govorimo pravzaprav o dveh sklepni ponvicah, v katerih sta nasajeni sklepni glavici dveh dolgih kosti, stegenic? Mimogrede, ko govorimo o zlomu kolka, govorimo pravzaprav o zlomu stegenice tam čisto zgoraj pod sklepno glavico, v njenem vratu. In ko govorimo o obrabi kolka, govorimo o obrabi hrustanca sklepne glavice, ki se togo in boleče drgne

ob kost sklepne ponvice. Pa še nekaj povezujejo s kolki: v njih oziroma v medenici naj bi zadrževale negativni stres, strahove, žalost, neprijetne in boleče izkušnje, zaradi česar naj bi nehote skrbele za to, da pustimo ta »razboleli« del telesa pri miru.

GIBANJE JE ZAKON

Od tod do opisane togosti, slabše gibljivosti, posledično slabše prekrvavljenosti in slabše prehranjenosti mišic in kosti korak ni več prav dolg. In zakaj je npr. telesna aktivnost, ki se še

posebej posveča temu delu telesa, odlična preventiva pred osteoporozo (pa tudi »zdravilo«, poleg primerne prehrane in farmacevtskega pripravka, seveda)? Zato, seveda, ker aktivnost spodbuja prekrvavljenost, ki prinaša v mišice in kosti tega dela telesa pospešeno vse, kar ta tkiva potrebujejo – in prav tako pospešeno odnaša, česar ne potrebujejo. **GORA:** stojimo na ravni podlagi, stopala so vzporedno in v širini bokov, kolena malo pokrčena, trebuh potegnemo rahlo, ampak res rahlo navznoter, s čimer ublažimo ledveno lordozo (usločenost ledvenega dela hrbtenice); ramena dvignemo, dela hrbtenice); ramena dvignemo, nato pa pustimo, da iztegnjeni roki obvisita ob telesu; vrat je sproščen, prav tako obraz; ustnice so rahlo priprte. V opisanem položaju čutimo zanesljivo prizemljitev skozi stopala, kar je za ravnotežje izjemnega pomena. Ravnotežje pa nam pomaga vzdrževati na drugem koncu, na vrhu glave, tudi iluzija, da nas nekdo nežno z nevidno nitko vleče navzgor proti stropu ali nebu. V tem stabilnem in obenem sproščenem položaju lahko z zaprtimi očmi, ni pa nujno, nekaj minut mirno dihamo in – počivamo.

RASTOČA LUNA: položaj je pravzaprav nekakšen izpadni korak, le da se v njem spustimo nekoliko nižje kot običajno. V položaju gore ob VDIHU roki dvignemo nad glavo, dlani združimo in stopimo z eno nogo nazaj. Ob IZDIHU krčimo sprednjo nogo in se počasi spuščamo vse nižje. Zakaj počasi? Zato, da bomo krepile občutek za ravnotežje in da se ne bomo zamajale.



GORA



RASTOČA LUNA



KRALJEVSKI GOLOB

Koleno ne sme prekrivati pogleda na nožne prste. V rastoči luni krepimo sprednjo nogo, trup in roki, raztezamo pa zadnjo nogo. Ko čutimo, da smo se v predelu dimelj dobro zasidrane, in ravnotežje obvladamo, v položaju mirno dihamo. Nato nogi zamenjamo.

KRALJEVSKI GOLOB: spustimo se naprej z iztegnjenimi rokami na podlago, prste široko razpremo; prečno pokrčimo v kolenu levo nogo ter potisnemo peto pod sramno kost; desno nogo iztegnemo nazaj, se v trupu dvignemo, da smo v rahlem zaklonu, ramena nekoliko sprostim. Občutimo, kako se je medenica v predelu presredka udobno zsidrala na podlago. Mirno dihamo, nato položaj nog zamenjamo.

čelom, sprostimo ramena, predel lopatic, ledveni del hrbtenice; sprostimo napetost v dimljah in se ob IZDIHU spojimo s tlemi. **METULJ:** iz položaja otroka se počasi dvignemo v sedeč položaj, kolena ostaneta pokrčeni, vendar zdaj razprti. Z

iztegnjenimi rokami objamemo stopali in ju združimo. VDIH nam bo pomagal, da celotno hrbtenico zravnamo. Ostanemo v položaju in mirno dihamo. Lahko pa položaj uporabimo (to počnemo pri jogi zelo pogosto) za ritmično dviganje in spuščanje kolen. S tem ogrevamo in sproščamo zakrčene in skrajšane notranje stegenske mišice.

METULJ NA HRBTU: sodi v zbirko obnavljajočih položajev (regenerativna joga), pri katerih si lahko pomagamo s pripomočki. To so lahko: pod hrbtom preganjena odeja, pod ledvenim delom hrbtenice in/ali vratom preganjena brisača ter blaziniči, na kateri naslonimo zunanje dele stegen. Podpremo se preprosto tam, kjer čutimo, da nam bi bilo sicer neudobno. Ležemo na hrbet, kolena pokrčimo in stopali združimo, iztegnjeni roki nekoliko odročimo, dlani obrnemo navzgor, brado pa potisnemo rahlo navznoter. VDIHNEMO in z IZDIHOM zavestno odložimo težo telesa in tudi vse skrbi. Počasi, počasi prepustimo razprta stegna sili zemeljske težnosti – a nič na silo, do koder pač gre. V položaju ostanemo poljubno dolgo.



POLOŽAJ OTROKA

POLOŽAJ OTROKA: nazaj iztegnjeno nogo povlečemo naprej, kolena obeh nog pokrčimo, sedemo na pete in se s trupom počasi nagnemo naprej, roki položimo nazaj ob telesu, glavo naslonimo na tla s



METULJ



METULJ NA HRBTU

