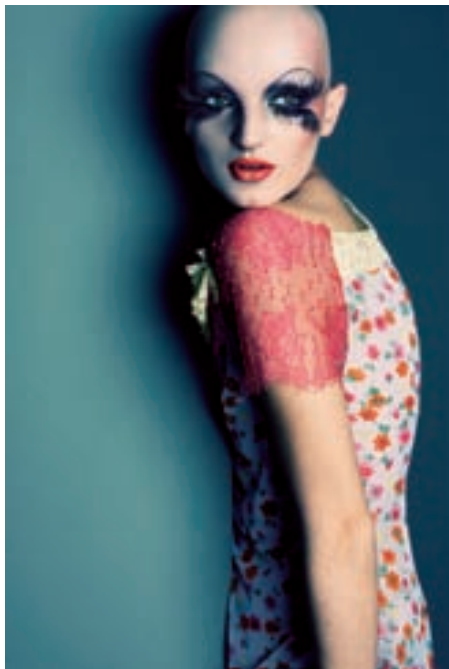


NOVICE EUROPA DONNA

REVIIJA ZA ZDRAVE IN BOLNE
– LETNIK 14 – PRILOGA NIKE
4. 6. 2014, ŠTEVILKA 54



NASLEDNJA ŠTEVILKA
NOVIC ED IZIDE
10. SEPTEMBRA 2014



NA NASLOVNICI

MODEL & STAJLING - JANA KOTESKA (MED KEMOTERAPIJO)
MAKE-UP: LUKA LUKA
FOTO: ŽIGA MIHELČIČ

VSEBINA

- PISMA, OBVESTILA **18**
- NEPRECENLJIVA VLOGA ZDRUŽENJA
EUROPA DONNA **20**
- ZDRAVLJENJE RAKA DOJK Z
OBSEVANJEM **24**
- POMEMBNOST SISTEMSKEGA
ZDRAVLJENJA RAKA DOJK **26**
- MEDICINSKA UPORABA MARIHUANE **27**
- SIMPOZIJ BOLEZNI DOJK V MARIBORU **30**
- ONKOLOŠKO GENETSKO
SVETOVANJE **32**
- STRAH IN POGUM - VIKI POTOČNIK **40**
- NORDIJSKA HOJA **46**

POGUMNE, DRZNE ...

Piše: Vesna Levičnik



vesna.levicnik@dnevnik.si

Ena najmočnejših žensk v zgodovini, Eleanor Roosevelt, je nekoč dejala: »Vsak dan naredi nekaj, česar te je strah.«

Se strinjam, da je včasih to lažje reči kot dejansko uresničiti. Pa vendar sem imela to srečo, da sem lahko, odkar priloga Nika sodeluje pri urejanju Novic Europa Donna, spoznala čudovite dame, zanimive sogovornice in ne nazadnje tudi tihe življenjske mentorice, ki z voljo, pogumom in kančkom drznosti ter dvignjeno glavo korakajo čez vse ovire, ki jim jih je nekdo postavil na pot. In ta nekdo zanje sploh ni pomemben, saj so se naučile živeti in življenje tudi ljubiti.

Z lasmi ali brez njih ostajajo lepe, močne in pogumne. Kot Jana Koteska, ki se je med kemoterapijo brez sramu postavila pred fotografski objektiv, njena mladost in njena drznost pa krasita tokratno naslovnico Novic Europa Donna. Da bolezen ni sovražnik, ampak prijatelj, do katerega moraš biti pozoren, nam je zaupala 35-letna Damjana Teodorovič, ki je za rakom zbolela že pri štirinajstih letih. Damjana verjame, da lahko spremeniš le sebe in da lahko še le takrat, ko se spremeniš, zares vidiš okrog sebe. Osemnajst let po tem, ko je prvič prebolela raka, so jo ponovno poklicali na Onkološki inštitut v Ljubljani – tokrat zaradi raka dojke. V letu, ko je ponovno zbolela za rakom, je po operaciji spoznala veliko žensk, prijateljic, ki prestajajo ali so že prestale podobno izkušnjo. In ko se naučiš imeti rad samega sebe, pravi Damjana, ko se prebudiš, ko začutiš, da moraš živeti svoje poslanstvo, in ko veš, da moraš nekaj narediti zase in za svoje življenje, je to nekaj najlepšega. A tudi za to potrebuješ

samozavest, pogum in kanček drznosti, ki te naredi močnejšega, tudi boljšega. Seveda pri tem ni zanemarljiva podpora tako bližnjih kot Onkološkega inštituta, na katerem se ekipa strokovnjakov z različnih področij kosa s samim svetovnim vrhom. O tem se je prepričala tudi naša delegacija, ki se je od 19. do 21. marca udeležila 9. evropske konference o raku dojke v Glasgowu na Škotskem. Poleg predstavitev novosti je bil kongres namenjen razpravam o najpomembnejših temah s področja raka dojke, v katerih so sodelovali tako zdravniki multidisciplinarnih timov kot tudi bolnice, v njegov program pa so bila vključena tudi predavanja o novejših temah s področja diagnostike in zdravljenja raka dojke. Več o tem boste brali v tokratnih Novicah Europa Donna, ki prinašajo tudi pogovor z Viko Potočnik, direktorico Pionirskega doma v Ljubljani. Želim si, da bi vsem, ki se bodo morda kdaj srečali z rakom, uspelo ujeti njen pozitiven pristop – da bi se zagledali vase in se prepričali, da se želijo boriti.

A to pogosto ni lahko. Čustva so tista, ki nas blokirajo, dušijo in pogosto ovirajo pri doseganju naših ciljev. Dame v sekciji mladih Europa Donna so se zato družile s psihoterapevtkami iz Stika – centra za psihoterapijo in kakovost odnosov ter na srečanjih izvedle, da so prav čustva najpomembnejša v življenju človeka. Vsak pa se lahko sam odloči, ali bo živel barvito ali črno-belo življenje. Torej glavo gor ali, kot poje Anja Rupel, lep je dan! Več o tem pa v septembrskih novicah Europa Donna.

NOVICE EUROPA DONNA, revijo 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: Vesna Levičnik, uredniški odbor: Mojca Senčar, strokovna recenzentka: Ada Gorjup, tehnično urejanje in oblikovanje: Špela Škvarč Lenič, lektoriranje: Danilo Mencej.

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: SI1753281, Tisk: SET, d. d., Ljubljana. Naklada: 139.200 izvodov.



POZIV

Pozivamo vas k sodelovanju v anketi, ki je namenjena zbiranju podatkov o uspešnosti obsevanja pri napredovali obliki raka dojke. Anketa, ki jo je pripravila zdravnica **Tanja Marinko**, specialistka onkologije z radioterapijo iz Onkološkega Inštituta v Ljubljani, je namenjena zbiranju podatkov o uspešnosti obsevanja pri napredovali obliki bolezni.

Anketa je namenjena bolnicam, ki so bile zaradi zasevkov (metastaz) raka dojke v kosteh že zdravljene z obsevanjem. Dober učinek zdravljenja kostnih zasevkov z obsevanjem je dokazan z mnogimi mednarodnimi študijami, z anketo pa se želi pridobiti in preveriti rezultate takega zdravljenja v Sloveniji.

Ker ste, drage bolnice, edine, ki nam lahko pomagate do omenjenih rezultatov, vas vljudo prosimo za sodelovanje v anketi. Anketa je v spletni obliki, zato vas vabimo na našo spletno stran, kjer jo najdete pod zavihkom Kdo smo – Europa Donna Piše. Je zelo kratka in njeno izpolnjevanje vam bo vzelo le nekaj minut.

Za pomoč se vam iskreno zahvaljujemo Europa Donna Slovenija in Tanja Marinko, specialistka onkologije z radioterapijo, Onkološki Inštitut Ljubljana

KREPITEV IMUNSKEGA SISTEMA IN ODPRVLJANJE BOLEZNI S POMOČJO PROBIOTIČNIH BAKTERIJ

V sredo, 11. junija 2014, vas vabimo, da se nam pridružite na predavanju z naslovom Krepitev imunskega sistema in odpravljanje bolezni s pomočjo probiotičnih bakterij, ki bo potekalo v hotelu Austria Trend v Ljubljani.

Predavateljici dr. **Heide de Togni**, znanstvenica, raziskovalka in avtorica neštetih znanstvenih publikacij, ter **Erika Brajnik**, naturopatinja, kolumnistka in predavateljica, nam bosta odgovorili na veliko vprašanj, kot so: zakaj imajo bolezni, kot so kandida, atopični dermatitis, epilepsija, avtizem, rak, bronhitis, otitis, prostatitis, artritis, impotenca, brezplodnost in druge, svoj glavni vzrok nastanka v črevesju in zakaj moramo, če jih hočemo odpraviti, začeti delovati prav tu; kako lahko probiotiki pomagajo pri kemoterapiji, v nosečnosti, pri hiper- ali hipotirozi, pri

povišanem krvnem tlaku, pri diabetesu in pri debelosti itn.

Predprijava so možne na info@eventio.si ali na tel. **030 645 556 (ga. Sonja)**. Zagotovljen bo simultani prevod iz italijanskega v slovenski jezik. Cena predavanja je 10 evrov, predplačilo pa ni potrebno. Z vstopnino bodo pokriti stroški prevoda in najema dvorane, preostanek pa bo darovan v dobrodelne namene, za podporo onkološkim bolnicam, članicam Europe Donne Slovenije.

ZDRAVLJENJE S KOMBINACIJO EVEROLIMUSA IN EKSEMESTANA

V Sloveniji je od sredine preteklega leta dostopno zdravljenje s kombinacijo everolimusa in eksemestana. Tovrstno zdravljenje se uporablja pri ženskah, ki so se predhodno že zdravile z enim izmed nesteroidnih zaviralcev aromataze (letrozol in anastrozol), vendar se jim je bolezen ponovila ali je napredovala. Gre za prvo kombinacijo uveljavljenega hormonskega zdravljenja s sodobnejšim tarčnim zdravljenjem, ki je primerno za te ženske. Do pojava nove kombinacije je bilo možno zdravljenje nadaljevati z drugimi hormonskimi zdravljenji ali preiti na zdravljenje s kemoterapijo. Predklinične raziskave so pokazale, da je za velik del pojava rezistence na hormonsko zdravljenje odgovorna preusmeritev rakave celice s hormonsko povzročene rasti na rast, povzročeno preko signalne poti mTOR (tarča rapamicina pri sesalcih), ki jo zavira učinkovina everolimus. Smiselnost tovrstne kombinacije je potrdila tudi klinična raziskava BOLERO-2, v kateri je bilo kombinirano zdravljenje več kot dvakrat učinkovitejše od samostojnega hormonskega zdravljenja v smislu odložitve ponovnega napredovanja bolezni. Opažena časovna razlika štirih mesecev se je prenesla tudi v skupno preživetje, vendar izgubila statistično značilnost, kot je bilo pravkar predstavljeno na Evropskem kongresu o raku dojke, o katerem piše dr. Borštnar (stran 30). Z zdravljenjem z everolimusom so povezani nekateri značilni neželeni učinki, kot so vnetje ustne sluznice, okužbe in neinfekcijski pnevmonitis.

ODPRLI PROSTORE NOVEGA KO ZA HEMATOLOGIJO

Po več kot desetih letih od prvih pozivov, naj se zagotovijo bolj primerne možnosti za zdravljenje, so s prerezom traku slavnostno odprli prostore novega KO za hematologijo Interne klinike. V novih prostorih je 36 postelj, od tega dvanajst navadnih (hospitalni del), deset postelj je namenjenih za kemoterapije, deset za transplantacije, tri postelje so intenzivne in ena izolacijska. Zaposlili bomo 22 novih sodelavcev, od tega tri zdravnike, sedem diplomiranih medicinskih sester, osem zdravstvenih tehnikov, enega administrativnega delavca, enega inženirja laboratorijske biomedicine ter dva bolničarja. Na novo smo na oddelku dobili sobo za intenzivno terapijo in izolacije za bolnike po presaditvi krvotvornih matičnih celic. Prostori so dokončani in opremljeni in do prihodnjega tedna bomo preselili vse paciente.

Vrednost celotne investicije v gradbeno-obrtniška dela in opremo na približno 1800 kvadratnih metrih je 12 milijonov evrov. »Danes je praznik za UKC Ljubljana, za KO za hematologijo in vse slovenske bolnike, ki so se do sedaj zdravili v neustreznih prostorih starega hematološkega oddelka. Veseli smo, da so na ministrstvu za zdravje spoznali resnost situacije in hudih razmer na KO za hematologijo.

Pokazali so, da je človeško življenje in zdravje pomemben javni interes, ki prevlada nad vsemi drugimi, tudi materialnimi. Z novimi prostori bodo bolniki končno lahko zdravljeni v človeka vrednih prostorih in dostojnih razmerah,« je ob otvoritvi dejal v. d. generalnega direktorja UKC Ljubljana mag. Simon Vrhunec, strokovni direktor interne klinike, doc. dr. Zlatko Fras, dr. med., pa je ocenil: »Nov hematološki oddelek je zmaga koalicije bolnikov in stroke.« Spomnil je še, da je bil projekt izpeljan v času krize, in izrazil upanje, da projekti, ki še čakajo, kot na primer urgenca, ne bodo kot hematologija čakali deset let.



NASMEH, KI PREMAGA VSE OVIRE

ŠPORTNO DRUŠTVO OVIRATLON JE V SODELOVANJU Z UNIVERZITETNIM REHABILITACIJSKIM INŠTITUTOM REPUBLIKE SLOVENIJE – SOČA ZA OTROKE, KI SO TAM NA REHABILITACIJI, ŽE TRETJIČ PRIPRAVILO MINI OVIRATLON, NA KATEREM SO OTROKOM PRI PREMAGOVANJU OVIR POMAGALI ŠTEVILNI ZNANI OBRAZI.

ŽE TRADICIONALNI MINI OVIRATLON JE ZAGOTOVO EDEN IZMED VRHUNCEV PRED NAJPOMEMBNEJŠIM OVIRATLONOM LETA, KI BO LETOS 28. JUNIJA NA POKLJUKI, SEVEDA PONOVO Z DOBRODELNO NOTO: OVIRATLONCI BODO NAMREČ TUDI LETOS

EN EVRO OD VSAKE PRIJAVNINE PODARILI URI – SOČA, KI BO ZBRANA SREDSTVA NAMENILA ZA NAKUP ŠPORTNIH REKVIZITOV, S POMOČJO KATERIH OTROCI PREK IGRE, PODOBNO KOT NJIHOVI ZDRAVI VRSTNIKI, RAZVIJAJO IN KREPIJO TELESNE TER UMSKE SPRETNOSTI IN SPOSOBNOSTI. »NAŠI MLADI PACIENTI VSAKO LETO ZNOVA NEZNANSKO UŽIVAJO V DNEVU ZABAVNEGA PREMAGOVANJA OVIR IN DRUŽENJU, KI GA MINI OVIRATLON OMOGOČA. POPESTRI JIM ČAS NA REHABILITACIJI IN JIM PRINESE ŠE NEKAJ DODATNE, POZITIVNE ENERGIJE. ZELO POMEMBNA PA JE TUDI DONACIJA, TOKRAT ŽE TRETJA ZAPOVRSTJO, S KATERO UDELEŽENCI OVIRATLONA PRIPOMOREJO K UČINKOVITEJŠI REHABILITACIJI NA NAŠEM INŠTITUTU PRAV VSAK DAN V LETU,« JE POVEDAL ROBERT CUGELJ, DIREKTOR URI – SOČA. LETOŠNJI IZZIV ZA MINI OVIRATLONCE IN OVIRATLONKE, OTROKE NA REHABILITACIJI V URI – SOČA, JE TAKO ŽE TRETJI PO VRSTI, ZATO SE NEKATERI MED NJIMI ŽE IZKUŠENI PREMAGOVALCI OVIR. V ŠPORTNEM DRUŠTVU OVIRATLON UPAJO, DA STA K NAVDUŠENJU ZA OVIRATLON POLEG DRUŽENJA Z ZNANIMI OBRAZI, KI OTROKOM POMAGAJO ČEZ OVIRE IN JIH PRI TEM SPODBUJAJO, PRISPEVALI TUDI DONACIJI, S POMOČJO KATERIH JE LAHKO REHABILITACIJA OTROK ŠE USPEŠNEJŠA. OVIRATLONCI SO PRVO LETO ZBRALI 760 EVROV, KI JIH JE URI – SOČA NAMENILA ZA NAKUP PLEZALNE STENE V TELOVADNICI, LANI PA SO Z DONACIJO V VREDNOSTI 1480 EVROV KUPILI PROJEKTOR ZA INTERAKTIVNO TABLO V BOLNIŠNIČNI ŠOLI. TUDI LETOŠNJO DONACIJO SPREMLJA ŽELJA ORGANIZATORJEV IN VSEH SODELUJOČIH, DA BI ŠPORTNI REKVIZITI OTROKOM KAR NAJBOLJ POMAGALI PRI REHABILITACIJI IN DA BI SE TUDI ONI NEKOČ LAHKO UDELEŽILI ČISTO PRAVEGA OVIRATLONA.



LEP JE DAN! – EUROPA DONNA IN AVON

AVON JE V SLOVENIJI S HUMANITARNO DEJAVNOSTJO ZA BOJ PROTI RAKU DOJK PRISOTEN ŽE DESET LET. VES TA ČAS PODPIRA DELOVANJE IN PROJEKTE EUROPE DONNE SLOVENIJE. AVON SODELUJE PRI PROJEKTIH, KI SO NAMENJENI OZAVEŠČANJU GLEDE RAKA DOJK, IN SE ZAHVALJUJE VSEM ČLANOM KLUBA AVON TER UPORABNIKOM ROZA IZDELKOV, KI S TEM PODPIRAJO TA POMEMBEN BOJ. V VSAKEM AVONOVEM KATALOGU LAHKO NAJDETE POSEBNE ROZA IZDELKE, KI SO NAMENJENI OZAVEŠČANJU.

LETOS V POČASTITEV DESETIH LET BOJA PROTI RAKU DOJK V SLOVENIJI V SODELOVANJU Z EUROPO DONNO PRIPRAVLJA PRAV POSEBEN OKTOBRSKI PROJEKT ZA DVG OZAVEŠČENOSTI, KI BO POTEKAL POD GESLOM »LEP JE DAN!«. VSE BOLNICE IN OZDRAVLJENKE VABIMO, DA SE NAM PRIDRUŽITE. ČE ŽELITE SODELOVATI, NAM PIŠITE NA E-NASLOV

TANJA.EUROPADONNA@GMAIL.COM, KJER BOSTE DOBILE VSE POTREBNE INFORMACIJE.

NA KRATKO - NA KRATKO - NA KRATKO - NA KRATKO

TRIJES SOS-TELEFONI

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

- **prim. Mojca Senčar**, dr. med., predsednica Europe Donne na številki **041/516 900**,
- **prim. Gabrijela Petrič Grabnar**, dr. med., upokojena radioterapevtka in podpredsednica Europe Donne na številki **040/327 721**,
- **Tanja Španić**, vodja sekcije mladih bolnic pri Europi Donni, ki je prebolela raka dojke, na številki **031/343 045**.

Pokličete lahko vsak dan med 10. in 19. uro. Svetujejo tudi sorodnikom in prijateljem, ki so v stiski ob boleznih matere, žene ali sestre. Z vsemi se lahko dogovorite tudi za osebni pogovor.

PREDAVANJA PO SLOVENIJI

Europa Donna skladno s svojim programom izvaja predavanja po Sloveniji s ciljem zgodnjega odkrivanja raka dojke, pomembnosti rednega mesečnega

samopregledovanja dojke, zdravega načina življenja, učenja samopregledovanja na modelu dojke in predstavitve programa DORA. Njene predavateljice so prim. Mojca Senčar, prim. Gabrijela Petrič Grabnar in Radka Tomšič dr. medicine. Če želite, da vas obiščejo, pokličite na telefon **01/231 21 01** ali pišite na e-naslov: **europadonna@europadonna-zdruzenje.si**. Pri financiranju programa sodeluje tudi FIHO. Velik del sredstev donirajo koristniki v okviru finančnih zmožnosti.

SPLETNE STRANI

Vabljeni na spletno stran **www.europadonna-zdruzenje.si** in Facebook stran Europe Donne Slovenija.

REHABILITACIJA

Bolnice in ozdravljenke od raka dojke, ki želijo po rekonstrukciji dojke izvedeti več o rehabilitaciji, se lahko obrnejo na Inštitut za medicinsko rehabilitacijo UKC Ljubljana in se dogovorijo za pogovor s fiziatrom. Prijave potekajo v tajništvu Inštituta za

medicinsko rehabilitacijo UKC Ljubljana na telefonski številki **01/522 49 77**.

POPUSTI

Članice Europe Donne imajo 10-odstotni popust (pri nastanitvi nad tri dni) v **Termah Krka** (v Dolenjskih in Šmarjeških Toplicah ter v Talasu Strunjan).

Prav tako imajo 10-odstotni popust pri obisku savne, bazena, velnes storitve, zdravstvene storitve ter za nakup penzijskih storitev (penzijske storitve po aktualnem ceniku, redni in sezonski programi bivanja) v **Thermani - Zdravilišče Laško**.

V **Termah Dobrna** 10% popust na vse programe nastanitve po rednem hotelskem ceniku, ostale popuste najdete na spletni strani **www.europadonna-zdruzenje.si**.

Popusti se ne seštevajo z drugimi popusti in znašajo največ 20 odstotkov. Članstvo v Europi Donni dokažete s potrdilom o plačani članarini ali potrdilom, ki ga dobite v pisarni.



NEPRECENLJIVA VLOGA ZDRUŽENJA EUROPA DONNA

Piše: Mojca Miklavčič

SLOVENSKO ZDRUŽENJE ZA BOJ PROTI RAKU DOJK EUROPA DONNA JE SAMOSTOJNA, NEODVISNA IN NEPROFITNA ORGANIZACIJA CIVILNE DRUŽBE. NASTALA JE LETA 1997 IN POVEZUJE ZDRAVE ŽENSKÉ TER BOLNICE Z RAKOM DOJK, POSAMEZNIKE IN STROKOVNE USTANOVE V SLOVENIJI V BOJU PROTI RAKU DOJK.



Evropska zveza Europa Donna je bila ustanovljena na pobudo prof. Umberta Veronesija, ki je velik del svojega življenja posvetil izboljševanju kurgije raka dojk. Bil je pionir tega področja ter ustanovitelj Evropskega inštituta za onkologijo, Evropske šole za onkologijo, Evropskega društva kirurške onkologije in EUSOME – strokovne organizacije za obravnavo bolezni dojk, ter tudi italijanski minister za zdravje.

Slovenija se je že leta 1992 pridružila prvi pobudi za ustanovitev skupnega društva za pomoč bolnicam z rakom dojk Europa Donna in je bila med dvajsetimi ustanovnimi članicami na njeni ustanovni skupščini leta 1994 v Milanu.

Evropska zveza Europa Donna si je že ob začetku svojega dela zastavila deset ciljev, ki naj bi vsem ženskam Evrope omogočili enake možnosti za zgodnje odkrivanje raka dojk, enako zdravljenje ter rehabilitacijo.

Danes je Europa Donna Slovenija ena izmed 46 članic Evropske zveze Europa Donna, že nekaj let pa aktivno prispeva pri oblikovanju in načrtovanju evropskih smernic krovne organizacije, saj ima že drugo članico v njenem upravnem odboru.

Glavni cilj slovenskega združenja za boj proti raku dojk je vsem ženskam v Sloveniji zagotoviti enako kakovostno zdravljenje raka dojk, torej enake možnosti za zgodnje odkritje bolezni, za takojšnje in učinkovito zdravljenje ter rehabilitacijo. Poleg navedenega si v skladu z evropskimi cilji in smernicami prizadeva za posameznemu bolniku prilagojeno zdravljenje s celostno obravnavo, vključno s psihosocialno rehabilitacijo. Zavzema se za vzpostavitev vseh presejalnih oziroma preventivnih programov in širi vedenje o pomenu zdravega načina življenja.

S številnimi aktivnostmi je postala prepoznavna in cenjena nevladna organizacija, ki v svojih prizadevanjih tesno sodeluje

s strokovnjaki Onkološkega inštituta s področja raka dojk in tudi širše ter danes šteje že več kot tri tisoč članic in članov.

Zakaj prav rak dojk? Odgovor na to vprašanje je večna uganka. Vendar pa je podobno kot v večini razvitih držav tudi v Sloveniji rak dojk najpogostejši rak pri ženskah, saj je vsak peti nov primer raka pri ženskah prav rak dojk. Zaradi raka dojk v Sloveniji vsako leto umre več kot štiristo žensk. Rak dojk ni izključno bolezen žensk, med obolenimi sta tudi do dva odstotka moških. Po podatkih Registra raka za Slovenijo je v letu 2010 zbolelo 1255 žensk in dvanajst moških. Tega leta je za rakom dojk umrlo 421 žensk in sedem moških. Umrljivost žensk za rakom dojk se počasi zmanjšuje, predvsem zaradi zgodnjega odkrivanja in kakovostnega zdravljenja, ki je vedno bolj prilagojeno posamezni ženski in njenemu raku. Slovensko združenje želi pomagati vsem bolnicam in bolnikom, ne glede na spol, starost in druge karakteristike, zato je leta 2008 Slovenska Europa Donna ustanovila Sekcijo mladih bolnic, saj vsako leto zboli 60 do 62 žensk, mlajših od štirideset let. In njihovi problemi so specifični. Ker ne obstajajo nikakršni preventivni programi za mlade, je osnovni cilj sekcije ozaveščanje mladih o raku dojk in seznanjanje z nujnostjo samo pregledovanja, poleg drugih ciljev Europe Donne pa tudi seznanjanje mladih s pomembnostjo zgodnjega odkrivanja bolezni, saj vemo, da je zgodaj odkrita bolezen danes dobro ozdravljiva. Mlade in širšo javnost se želi opozoriti tudi na probleme bolnic v času zdravljenja in tudi kasneje ter na splošno širiti zavest o boleznih v smislu razbijanja tabujev o raku nasploh. Težko je verjeti, da bi mladi sami razmišljali o tej bolezni, zato so bili v preteklosti že z različnimi akcijami povabljeni k aktivnemu sodelovanju pri ozaveščanju o raku dojk ter pomenu zgodnjega odkrivanja. S podobnimi akcijami bo treba nadaljevati tudi v prihodnje. Za vse bolnice Europa Donna organizira različne delavnice po Sloveniji, in sicer tečaje keramike, joge, telovadbe za operiranke, tečaje tujih jezikov, tečaje izdelova-



nja nakita, orientalskih plesov in druge, ki so vse polno obiskane. Ker je druženje in izmenjava izkušenj ter razumevanje nujno in je obvezen del psihične rehabilitacije bolnic, je vsakoletno druženje na eno-ali večdnevem izletu za bolnice neprecenljiva izkušnja, ki si jo želijo vedno znova doživeti, zato so tudi izleti postali stalna aktivnost združenja.

Europa Donna je deset let organizirala tek za upanje pod sloganom »Zaveži za življenje« in zbrana sredstva namenjala za nakupe različne nujno potrebne opreme za bolnice večinoma Onkološkemu inštitutu v Ljubljani in UKC Maribor. Aktivnosti združenja se nenehno širijo, kar je moč vsako leto zaznati tudi v oktobru, ki kot rožnati oktober predstavlja mesec boja proti raku dojk in v katerem se vrstijo dogodki in aktivnosti, s katerimi se širšo javnost preventivno ozavešča o raku dojk. Še posebno se v zadnjih letih poudarja 15. oktober, evropski dan zdravih dojk. Evropska zveza bo tudi letos poudarila pomen zdravega življenjskega sloga z uravnoteženo prehrano, vzdrževanjem telesne teže in večjo telesno aktivnostjo za ohranjanje zdravja. Tem smernicam se pridružuje tudi Slovenska Europa Donna, zato bo 15. oktobra v Ljubljani in nekaj dni kasneje tudi v Mariboru pripravljen plesno-glasbeni dogodek pod naslovom »Lep je dan!«, v sodelovanju s pevko Anjo

Strokovnjaki za bolezni dojk iz vse Evrope so pripravili strokovne smernice za zagotavljanje kakovosti pri diagnosticiranju raka dojk (European Guidelines for quality assurance in breast cancerscreening and diagnosis – EU Guidelines), ki jih priporoča in širi tudi Europa Donna. Ker si evropska zveza želi, da bi te smernice poznale vse ženske, so že prevedene v številne jezike in bodo kmalu na voljo tudi v slovenščini. V tem dokumentu so vsem na razumljiv način jasno opredeljene smernice, ki bi jih morali pri zdravljenju zagotavljati vsi nacionalni zdravstveni sistemi.

Evropska zveza se trenutno ukvarja s projektom akreditacije specializiranih ustanov, tako imenovanih Centrov za zdravljenje raka dojk, v katerih skupina strokovnjakov v multidisciplinarnem timu odloča o zdravljenju vsakega bolnika posebej. Te ustanove naj bi do 2016 vzpostavili v vseh evropskih državah, torej tudi v Sloveniji.

Rupel, plesalci in bolnicami oziroma ozdravljenkami, česar se že veselimo.

Prva in najpomembnejša vloga Europe Donne je pomoč bolnicam od trenutka, ko izvedo za diagnozo. Težke trenutke, ki praviloma sledijo, je moč omiliti tudi s pomočjo in izkušnjo bolnic z rakom dojk, ki navadno lažje razumejo razmišljanje, strahove občutke oziroma psiho ženske v posameznih stadijih zdravljenja. Zato ima Europa Donna tri svetovalne telefone in tako tudi možnost individualnega pogovora na sedežu društva. Mnoga neprecenljiva poznanstva so se stekala med bolnicami in mnogo neprecenljive pomoči je bilo že podarjeno. Pa tu ne gre le za strokovno pomoč posameznicam, temveč tudi za drobne, človeške, osebne in neprecenljive nasvete, ki si jih medsebojno podarjamo.

Čeprav smo lahko v Sloveniji z onkološkim zdravljenjem zadovoljni, enako tudi s plastično kirurgijo in njihovim delom, še vedno močno šepa celostna psihosocialna pomoč bolnikom in njegovim svojcem. Verjamemo, da Europa Donna tu lahko opravi neprecenljivo delo.

Zatorej, pridružite se nam. S skupnimi močmi bomo lažje premagovali ovire, ki jih pred nas postavlja življenje. Zavedajmo se, da je zdravje še vedno naše največje bogastvo.

EUROPA DONNA (Pristopna izjava)

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

Ime in priimek:

Datum rojstva:

Naslov:

Kraj:

Področje dela, ki me zanima:

Poklic:

Telefon:

Elektronski naslov:

Podpis:

Datum:

Izpolnjeno pristopno izjavo pošljite na naslov:
EUROPA DONNA, Zaloška cesta 5, 1000 Ljubljana, ali po faksu na številko 01 231 21 02.
Po prejeti pristopni izjavi boste prejeli položnico za članarino, ki za leto 2013 znaša 10 evrov.
Pristopno izjavo najdete tudi na spletni strani:
http://www.europadonna-zdruzenje.si/kdo_smo/clani





POZDRAVNI NAGOVOR PREDSEDNICE



UDELEŽENCI SKUPŠČINE

DRUŽENJE NA REDNI LETNI SKUPŠČINI

V ČETRTEK, 13. MARCA, JE POTEKALA 16. LETNA REDNA SKUPŠČINA EUROPE DONNE, SLOVENSKEGA ZDRUŽENJA ZA BOJ PROTI RAKU DOJK.

za leto 2014. Na dnevnem redu je bila tudi razrešitev in imenovanje članic upravnega odbora. Namesto Neve Železnik je bila za članico upravnega odbora imenovana **Meta Vodiškar**, **Ada Gorjup** ostaja zakladničarka, sekretarske posle bo namesto nje zdaj opravljala **Tanja Španić**. Skupščina se je končala s prijetnim druženjem in klepetom ob jogurtih Ljubljanskih mlekar in izvirski vodi Zala.

Zbrane je najprej nagovorila predsednica Europe Donne **Mojca Senčar**, za njo pa so prisotne pozdravili še predstavnik Mreže NVO 25x25 **Franč Zalar**, direktor Onkološkega inštituta **Janez Remškar** ter predstavnica Zveze društev za boj proti raku **Fani Čeh**. Pozdravnim nagovorom je sledila podelitev zahval predstavnikom donatorjev in sponzorjev: **Pristop**, d. o. o.; **Roche**, farmacevtska družba d. o. o.; **Novartis**, podružnica v Sloveniji; **Vzajemna**, zdravstvena zavarovalnica, d. v. z.; **Telekom Slovenija**; **GSK**, d. o. o.; **Celgene international**. Zahvalili so se še družbam **Janus trade**, **Astra Zeneca**, **Samsung**, **Orbico**, **Müller**, **Mercator**, **Avon** in **Mateji Mikec**, ki na skupščini niso bili prisotni. Zahvalo je prejela tudi **Neva Železnik**, dolgoletna urednica glasila **Novice ED**. **Mojca Senčar** je ob tem poudarila, da upa, da se bo sodelovanje kljub težkim razmeram nadaljevali tudi v prihodnje.

Sledila je kratka sprostitvev ob nastopu **Lada Leskovarja**, ki je zbranim zapel pesmi **Zakaj** in **Zemlja pleše**. Skupščina je brez pripomb sprejela letno poročilo za poslovno leto 2013 ter načrt



JUIJANA ZUCCHIATI GODINA (ROCHE SLOVENIJA) IN MOJCA SENČAR



SREČANJE JE POPESTRIL LADO LESKOVAR.



NOVA GENERALNA SEKRETARKA TANJA ŠPANIĆ



PREDSTAVNICI PRISTOPA, PARTNERJA, KI ZDRUŽENJE EUROPA DONNA PODPIRA NAJDLJE IN MU POMAGA PRI URESNIČEVANJU NJEGOVIH CILJEV.



ZDRAVLJENJE RAKA DOJK Z OBSEVANJEM

Piše: Tanja Marinko, dr. med., specialistka onkologije z radioterapijo, Onkološki Inštitut Ljubljana

NA LETOŠNJEM KONGRESU V GLASGOWU, KI JE POTEKAL MED 19. IN 21. MARCEM, JE BIL VELIK DEL PROGRAMA NAMENJEN TEMAM S PODROČJA ZDRAVLJENJA RAKA DOJK Z OBSEVANJEM. S TEGA PODROČJA JE TUDI RAZISKAVA, KI JE BILA ZARADI POMEMBOSTI IN IMPRESIVNOSTI PREDSTAVLJENIH REZULTATOV DALEČ NAJBOLJ ODMEVNA NOVICA KONGRESA.



DELEGACIJA SLOVENSKE EUROPE DONNE NA KONGRESU (OD LEVE): MOJCA SENČAR, TANJA ŠPANIČ, MOJCA MIKLAVČIČ IN GABRIJELA PETRIČ GRABNAR

Rezultate raziskave je na drugi dan kongresa predstavil **dr. Paul McGale**, na isti dan, 19. marca 2014, pa je izšel tudi znanstveni članek o raziskavi z naslovom »Effect of radiotherapy after mastectomy and axillary surgery on 10-year recurrence and 20-

year breast cancer mortality: meta-analysis of individual patient data for 8135 women in 22 randomised trials« v eni najpomembnejših znanstvenih revij v medicini, v Lancetu. Kot je v uvodnem delu svojega predavanja povedal dr. Paul McGale, do sedaj

ni bilo jasno, ali imajo bolnice z rakom dojke, ki se je razširil na eno, dve ali tri bezgavke v pazduhi ob oboleli dojki, po mastektomiji (operativni odstranitvi cele dojke) dobrobit od pooperativnega obsevanja. Namen raziskave skupine EBCTCG (Early Breast Cancer Trialists'



Collaborative Group) z Oxforda v Veliki Britaniji je bil raziskati prav rezultate zdravljenja te skupine bolnic. V raziskavo oziroma skupno statistično analizo več manjših raziskav (metaanaliza) so vključili 8135 bolnic iz dvaindvajsetih manjših kliničnih randomiziranih študij, ki so bile že objavljene v znanstveni literaturi in so zajele zgoraj omenjeno skupino bolnic, zdravljenih med leti 1964 in 1986. Vse bolnice so imele po mastektomiji in operativni odstranitvi pazdušnih bezgavk tudi pooperativno obsevanje, nekatere samo obsevanje prsne stene, druge pa poleg prsne stene tudi obsevanje tako imenovanih regionalnih (področnih) bezgavk, to je bezgavk, ki so pod in nad ključnico ter preko pazduhe drenirajo limfo iz dojke. Ker je šlo za randomizirane študije, so bile bolnice na začetku zdravljenja naključno razporejene v dve skupini – prva je imela samo operacijo, druga skupina pa najprej enako operacijo kot prva, nato pa še pooperativno obsevanje. Cilj raziskave je bil pri obeh skupinah ugotoviti, kolikšen je delež ponovitve bolezni po desetih letih in kolikšna je umrljivost zaradi raka dojke po dvajsetih letih.

POOPERATIVNO OBSEVANJE ZMANJŠA DELEŽ PONOVIITVE BOLEZNI

Rezultati raziskave so pokazali, da pooperativno obsevanje po mastektomiji in operativni odstranitvi bezgavk v pazduhi nad dojko (aksilarna disekcija) pri bolnicah z zasevki v bezgavkah zmanjša delež ponovitve bolezni na tem področju po desetih letih, izboljša pa se tudi preživetje bolnic po dvajsetih letih. Delež dobrobiti je ostal enak ne glede na to, ali so bolnice ob operaciji in obsevanju dodatno prejele tudi sistemsko terapijo za zdravljenje raka dojke ali ne. To je zelo pomembno dejstvo, saj danes večina bolnic v okviru zdravljenja tumorja v dojki prejme tudi sistemsko onkološko terapijo (hormonsko terapijo in/ali kemoterapijo in/ali biološko terapijo) in v nasprotnem primeru rezultatov tako časovno oddaljenega zdravljenja, kot je bil zajet v omenjeni študiji, ne bi mogli upoštevati v sedanjih praksah.

Vseh 8135 bolnic so pri analizi razdelili v tri skupine. Prva skupina ni imela zasevkov raka v odstranjenih bezgavkah,

druga skupina je imela zasevke v eni, dveh ali treh odstranjenih bezgavkah, tretja skupina pa je imela zasevke v štirih ali več odstranjenih pazdušnih bezgavkah.

V **prvi skupini**, kjer je bilo 700 bolnic brez zasevkov v odstranjenih bezgavkah, je statistična analiza pokazala, da pooperativno obsevanje ni izboljšalo deleža ponovitve bolezni po desetih letih in tudi ni izboljšalo preživetja bolnic z rakom dojke po dvajsetih letih. V tej skupini torej študija ni pokazala, da bi pooperativno obsevanje izboljšalo rezultat zdravljenja.

V **drugi skupini** je bilo 1314 bolnic, ki so imele zasevke v eni, dveh ali treh pazdušnih bezgavkah. V tej skupini so bili rezultati statistične analize naslednji: delež ponovitve bolezni po desetih letih je bil pri obsevanih bolnicah kar za 11,5 odstotka manjši kot pri neobsevanih bolnicah, umrljivost zaradi raka dojke po dvajsetih letih pa je bila v obsevani skupini za 7,9 odstotkov manjša kot pri neobsevani skupini. Relativni delež dobrobiti obsevanja je bil enak ne glede na to, ali je bil zasevek samo v eni, v dveh ali pa v treh bezgavkah.

V **tretji skupini** je bilo 1772 bolnic, ki so imele zasevke v štirih ali več odstranjenih bezgavkah. Rezultati analize potrjujejo že znano dejstvo, da imajo bolnice po mastektomiji s štirimi ali več pozitivnimi bezgavkami dobrobit od pooperativnega obsevanja. Bolnice, ki so bile obsevane, so imele po desetih letih v primerjavi z neobsevanimi bolnicami

za 8,8 odstotka manj ponovitev bolezni ter po dvajsetih letih za 9,3 odstotka manjšo umrljivost zaradi raka dojke.

O NAJNOVEJŠIH TEHNIKAH OBSEVANJA

Glede na rezultate odmevne študije se za prakso zastavlja veliko vprašanj, na katera zaenkrat še nimamo odgovora. Najpomembnejše vprašanje je, ali imajo od obsevanja dobrobit res vse bolnice z zasevki v bezgavkah, ne glede na biološke lastnosti tumorja in ne glede na starost. Predavatelj dr. McGale je napovedal, da bodo v kratkem naredili še dodatno analizo podatkov glede na zgornja parametra, kar nam bo v veliko pomoč pri odločanju za pooperativno obsevanje po mastektomiji v vsakodnevni klinični praksi.

Poleg omenjene študije so v Glasgowu predavali tudi o najnovejših tehnikah obsevanja in uporabnosti teh tehnik pri obsevanju dojke oziroma prsne stene. Trenutno je najpriporočljivejša tehnika tako imenovano tridimenzionalno konformno obsevanje, ki ga za obsevanje dojke oziroma prsne stene in, če je potrebno, tudi regionalnih bezgavk uporabljamo tudi na Onkološkem Inštitutu v Ljubljani vse od leta 2007. Pri tej tehniki izdelamo obsevalni načrt na podlagi pridobljenih CT-slik, žarkovni snop pa lahko oblikujemo glede na obliko tarče ter s tem kar pred sevanjem kar najbolj zaščitimo okolna zdrava tkiva. Najnovejša obsevalna tehnika, o kateri je bilo na kongresu tudi veliko povedanega, je tehnika obsevanja ob globokem vdihu. Še posebno priporočljiva je za obsevanje dojke oziroma prsne stene. Za tovrstno obsevanje je potrebna draga dodatna oprema na CT-simulatorju in obsevalnem aparatu, ki je žal zaenkrat na Onkološkem Inštitutu še nimamo, upamo pa, da jo bomo dobili v prihodnjih letih. Pri tehniki obsevanja ob globokem vdihu je bolnica obsevana samo v fazi globokega vdiha, torej medtem ko po globokem vdihu zadržuje sapo. Ko pri izdihu zrak izpusti iz pljuč, se obsevanje prekine. Med zadržanim globokim vdihom se tarča za obsevanje, torej dojka oziroma prsna stena, odmakne od srca, kar pomeni, da je srce še bolj oddaljeno od področja sevanja.

Od 19. marca do 21. marca je v Glasgowu na Škotskem potekala 9. evropska konferenca o raku dojke. V letošnjem letu je to v Evropi najpomembnejši simpozij o novostih s področja preprečevanja, odkrivanja in zdravljenja raka dojke. Poleg predstavitev novosti je bil kongres namenjen tudi razpravam o najpomembnejših temah s področja raka dojke. V razpravah so sodelovali tako zdravniki multidisciplinarnih timov kot tudi bolnice. V program kongresa so bila vključena tudi predavanja o različnih novejših temah diagnostike in zdravljenja raka dojke.



POMEMBNOST SISTEMSKEGA ZDRAVLJENJA RAKA DOJK

Dr. Simona Borštnar, dr. med., Oddelek za internistično onkologijo, Onkološki inštitut Ljubljana

PROJEKT GLOBOCAN JE OCENIL, DA JE V LETU 2012 ZA RAKOM DOJK V SVETU ZBOLELO 1.670.000 ŽENSK, MED TEMI V EVROPI 464.000, KAR POMENI 28,8 ODSOTKA VSEH PRIMEROV PRI ŽENSKAH ODKRITEGA RAKA IN 13,5 ODSOTKA VSEH PRIMEROV RAKA NE GLEDE NA SPOL.



Poročilo EURO CARE-5 navaja, da je bilo povprečno petletno preživetje evropskih žensk z diagnozo raka dojke, zbolelih med letoma 2000 in 2007, 82 odstotkov. Profesor **Philippe Autier** je v svojem predstavitevem govoru dejal, da umrljivost za rakom dojk v večini evropskih držav pada. Zmanjšanje umrljivosti zaradi raka dojke je bilo največje pri mlajših od petdeset let, najmanjše pa pri ženskah, starih sedemdeset let in več. Smrtnost zaradi raka dojke med starejšimi ženskami še naprej narašča v mnogih državah, zlasti v srednji in vzhodni Evropi, tudi v Sloveniji. Kot zanimivost je na deveti Evropski konferenci o raku dojk (EBCC-9) v Glasgowu profesor **Peter Boyle**, zagotovo eden najbolj znanih epidemiologov v svetu, izpostavil Škotsko, kjer je stopnja smrtnosti zaradi raka na dojki v zadnjih stotih letih zdaj najnižja. To je pripisal številnim dejavnikom – razvoju in razpoložljivosti učinkovitih zdravljenj, večji ozaveščenosti med ženskami, nacionalnemu programu presejanja in dostopu vseh žensk do kakovostne diagnostike in zdravljenja.

IZBIRA ŽIVLJENJSKEGA SLOGA

Nedavne raziskave so pokazale, da je izbira življenjskega sloga pomembna pri prepre-

čevanju raka dojk kot tudi izboljšanju izhoda bolezni. Profesor **Mathieu Boniol** iz Francije je prikazal izsledke metaanalize 37 raziskav, objavljenih med letoma 1987 in 2013, ki kažejo, da redna telesna vadba več kot uro na dan za 12 odstotkov zmanjša tveganje raka dojk.

Dr. Caterina Fontanella pa je predstavila izsledke retrospektivne raziskave na skoraj 11.000 bolnicah, vključenih v raziskave skupin GBG in EORTC/BIG, ki so prejemale predoperativno kemoterapijo. Večina bolnic v teh raziskavah je prejela odmerke kemoterapije, omejene na telesno površino največ dveh kvadratnih metrov. Analiza je pokazala, da so imele bolnice z povečanim indeksom telesne mase (ITM), ki navadno presežejo tak izračun površine, slabši izhod bolezni. Podobno se je pokazalo tudi za bolnice s sladkorno boleznijo tipa II, ki ga je v teh raziskavah imela skoraj petina starejših bolnic. Ugotovili so tudi, da so imele bolnice s sladkorno boleznijo večjo verjetnost večjih tumorjev. Oboje potrjuje hipotezo, da lahko hiperinsulinemija (večje koncentracije inzulina) spodbudi rast tumorskih celic, saj jim s tem zagotavlja večje koncentracije glukoze. Dobro nadzorovana sladkorna bolezen je zato pomembna za uspešno zdravljenje raka dojk.

POMEN GENSKEGA TESTIRANJA

Na uvodnem predavanju je profesor **Mitch Dowsett** pojasnil, da imajo bolnice s tumorji, ki visoko izražajo estrogenske receptore in nimajo čezmerne izraženosti receptorja HER2, dvakrat večje tveganje ponovitve bolezni po petih letih dopolnilnega hormonskega zdravljenja in bi imele tako verjetno koristi od podaljšanega hormonskega zdravljenja po petih letih. Njegova raziskovalna skupina je do tega spoznanja prišla na podlagi podatkov iz raziskave ATAC, v katero so bile vključene pomenopavne bolnice s pozitivnimi estrogenskimi receptori v tumorju, ki so prejemale bodisi zaviralec aromataze anastrozol, tamoksifen ali pa kombinacijo obeh. Na tumorjih teh bolnic so naredili tudi genski test Oncotype Dx, ki je napovedni test izhoda bolezni. Ugotovili so, da napoved ponovitve z njim slabša v drugi petletki v primerjavi s prvo v prvem desetletju po diagnozi. Iz skupine enaindvajsetih genov, ki se sicer določajo pri testu OnkodyDx, so izdvojili izražanje štirih genov (E-modul), ki so povezani z signalizacijo estrogenskih receptorjev. S tem modulom se da zanesljiveje napovedati možnost kasne ponovitve.



Aktualno • Medicinska uporaba konoplje

KANABINOIDNA ZDRAVILA ŽE LETOS DOSTOPNA TUDI PRI NAS?

MEDICINSKA UPORABA KONOPLJE, PREDVSEM PRI LAJŠANJU SIMPTOMOV NEKATERIH BOLEZNI, V NEKATERIH DRŽAVAH NI NOVOST. VEČINA NAŠIH ZDRAVNIKOV SE STRINJA, DA BI BILA REGISTRACIJA KONOPLJINIH PRIPRAVKOV – SINTETIČNIH KANABINOIDOV, KOT NADZOROVANIH ZDRAVIL SMISELNA TUDI PRI NAS.



Rak, aids, multipla skleroza, Alzheimerjeva bolezen, epilepsija, postravmatski stres sidrom, Chronova bolezen, glavkom, nekatere bolezni črevesja in oči ... Dokazano je, da pri teh boleznih zdravila iz konoplje učinkovito lajšajo simptome. »Sodobna znanost je sposobna ekstrahirati in sintetizirati aktivne snovi kanabinoide, ki se nahajajo

v konoplji, in iz njih narediti učinkovita zdravila. Ta imajo podobne učinke kot konoplja, a manj stranskih nezaželenih učinkov. Poleg tega se dajo natančno dozirati, s čimer je moč dosegati najboljše terapevtske učinke,« pravi **Milan Krek**, dr. medicine, specialist javnega zdravja iz območne enote Koper Nacionalnega inštituta za javno zdravje. Dodaja, da se v

nekaterih državah uporablja tudi marihuana v medicinske namene. Treba pa je poudariti, da mora država v tem primeru vzpostaviti celovit sistem nadzora nad proizvodnjo marihuane, standardizacijo in mrežo lekarn, ki so pooblašene za izdajanje marihuane ter tudi imenovanje zdravnikov, pooblaščenih za predpisovanje marihuane v medicinske



namene. Indikacije za predpisovanje marihuane pa so iste kot pri kanabinoidih.

TUDI PRI NAS SE PREMIKA

»Stališče ministrstva za zdravje je, da mora dati pobudo za uporabo kanabinoidov v medicinske namene medicinska stroka in do takšne pobude je zdaj tudi prišlo. Področje zdravil je z razlogom zelo strogo urejeno, saj bi sicer lahko prihajalo do zlorab z namenom zaslužka, in to na račun bolnih, ki so v veliki stiski. Dolžnost države je, da bolnikom zagotovi preverjeno učinkovita in varna zdravila,« je povedala **Vesna Kerstin Petrič** iz ministrstva za zdravje. Na vprašanje, kje so glavne ovire za ureditev uporabe preparatov iz konoplje v medicinske namene v Sloveniji, je odgovorila: »Naše ministrstvo je skladno s sklepom Vlade RS glede ureditve uporabe preparatov iz konoplje v medicinske namene pripravilo takšne spremembe uredbe o razvrstitvi prepovedanih drog, ki zakonsko omogočajo uporabo aktivnih snovi iz konoplje v medicini. S predlagano spremembo bomo snov THC iz skupine I premestili v skupino II, v kateri so snovi, ki se smejo uporabljati v medicini. Predlog uredbe je trenutno v medresorskem usklajevanju in objavljen na spletni strani E-demokracija. Prilagoditvi pravnega področja sledi še drugi del, ki se nanaša na dovoljenje za promet samega zdravila. Za dovoljenje za promet zaprosi proizvajalec zdravila ali tisti, ki ima s proizvajalcem pogodbo za trženje zdravila. Postopek registracije poteka na Javni agenciji za zdravila in medicinske pripomočke in traja do 90 dni, če gre za zdravilo, ki je že registrirano v državah Evropske unije, in 210 dni za zdravila, ki še niso registrirana v Evropski uniji.« Ob tem je opozorila, da lahko v izjemnih primerih pride na police lekarn tudi zdravilo, ki še ni registrirano v Sloveniji. Javna agencija za zdravila in medicinske pripomočke (JAZMP) namreč lahko začasno dovoli promet z zdravilom na podlagi predloga medicinske stroke, kadar gre za esencialno ali nujno potrebno zdravilo, ki ga še ni na trgu v Sloveniji. »V primeru, da bi se stroka odločila, da gre za takšno zdravilo, bi lahko zdravila na osnovi kanabinoidov v Sloveniji zagotovili že v enem do treh mesecih,« je povedala Vesna Kerstin Petrič.

HAŠIŠEVO OLJE NIMA PRAVEGA ANALGETIČNEGA UČINKA

Zlasti onkološki bolniki, ki posegajo po preparatih iz konoplje, velikokrat napačno razumejo njihovo delovanje in upajo, da bodo ti čudežno ozdravili



MILAN KREK: »TREBA JE POUČITI, DA SO KANABINOIDNA ZDRAVILA DOSTOPNA ŽE V MNOGIH DRŽAVAH IN DA BODO ŽE LETOS DOSTOPNA TUDI V SLOVENIJI. ZDRAVILA SO VARNA IN SO BILA PREDKLINIČNO IN KLINIČNO PREIZKUŠENA. KER SO DOKAZANO UČINKOVITA, JIH JE PRI NEKATERIH BOLEZNIH SMISELNO UPORABITI.«

njihovo bolezen. »To so zelo slabe prakse, ki jih je treba čim prej prekiniti. Različna mnenja, ki navajajo, da konoplja zdravi tako rekoč vse, so neresnična in lahko tudi zelo škodljiva za ljudi, ki se zdravijo zaradi rakavih obolenj. Nekateri bolniki celo prenehajo z zdravljenjem in začnejo uporabljati marihuano, hašišovo olje ali hašiš. Poseben problem je nakup marihuane, hašiša ali hašiševega olja na črnem trgu, kjer se bolniki ali njihovi svojci izpostavljajo tudi kršenju zakonodaje, saj so pridelava, proizvodnja, preprodaja in posredovanje marihuane, hašiša in hašiševega olja po naši zakonodaji kazniva dejanja. Poleg tega se nikoli ne ve dejansko, kaj se kupi na črnem trgu in ali je cena za nakup realna,« je prepričan Milan Krek. Mag. **Mateja Lopuh**, dr. med., specialistka anesteziologije in reanimatologije, vodja Centra za zdravljenje bolečine in

paliativno oskrbo v splošni bolnišnici Jesenice, nam je zaupala zgodbo, ki se je žalostno končala. »Naši bolniki so večinoma že zaključili s specifičnim onkološkim zdravljenjem in v hašiševem olju vidijo novo možnost, da bi bolezen ozdravili. Imeli smo na primer bolnika, ki je tako zelo verjel v to, da je prodal avto, da bi si kupil zadostno količino olja. Rečeno mu je bilo, da bo v treh mesecih zdrav in da mora po treh mesecih zmanjšati odmere na začetnega. Bolezen je močno napredovala, tako da so se pojavile bolečine. Ni želel jemati zdravil proti bolečinam, saj je zaupal samo v hašišovo olje, zato je v precejšnjih bolečinah umrl. Na osnovi tega sedaj bolnikom že zelo zgodaj svetujemo, naj naj ne opustijo klasičnih zdravil. Hašišovo olje nima pravega analgetičnega učinka in analgetiki so seveda potrebni.«



DA NE BI BILO ZMEDE

Konopljinu olje je pridobljeno iz jedilne konoplje z nizko vsebnostjo THC, tako da nima opojnih lastnosti. Lahko ga kupimo v trgovini in tudi to olje ima zdravilne učinke, saj ima dobro razmerje med maščobni kislinami, uravnava prebavo, je dobro za kožo ... »Vendar večina naših bolnikov posega po hašiševem olju z željo, da bi si ozdravili neozdravljivo bolezen. Največkrat se za to odločajo bolniki z rakavo boleznijo, sledijo bolniki z nevrološkimi boleznimi, potem pa tisti s sladkorno boleznijo. Vtis je, da hašiševo olje postaja nekakšna panacea, torej zdravilo za vse tegobe, a veliko je tudi razočaranja nad njegovim neučinkovanjem. Bolniki ga, kot rečeno, jemljejo zaradi ozdravitve in če je to njihov edini up, so prizadeti in jim je žal, da so se tega lotili. Včasih opažamo zmanjšanje interesa bolnika, po drugi strani pa pretirano dejavnost. Velikokrat več spijo, nekateri pa sploh ne morejo zaspati. Zanimivo je, da bolniki tudi sami poročajo, da se učinek spreminja od ene dobave do druge. Imeli smo že nekaj primerov, ko so jim prodali hašiševo olje, ki ni imelo nobenega učinka, premalo pa tudi poznamo njegov vpliv na delovanje drugih zdravil,« pravi Mateja Lopuh. Mnogi konopljo v javnosti predstavljajo kot čudežno rastlino in kot univerzalno zdravilo za vse bolezni. S tem se pri ljudeh ustvarja vtis o smiselnosti (samo)obrnave s konopljo in hkrati dvom o konvencionalnih metodah zdravljenja. »V najslabšem primeru ljudje terapijo, ki jim jo je predpisal zdravnik, v upanju na ozdravitev zamenjajo za drage pripravke iz konoplje, ki jih kupijo na črnem trgu. Če gre za zdravljenje raka, pa

»Res je, da ljudje hašiševo olje pogosto zamenjujejo s konopljinim jedilnim oljem, ki ga izdelujejo iz tako imenovane industrijske konoplje in je naprodaj v trgovinah. Industrijska konoplja skladno z zakonodajo ne sme vsebovati več kot 0,2 odstotka THC. Pri hašiševem olju je vsebnost THC lahko dosti višja, saj se zanj uporablja druga vrsta konoplje, ki je prepovedana. Vsebnost THC in drugih aktivnih snovi variira od rastline do rastline, pa tudi med preparati, kakršen je hašiševo olje. Izdelkih, ki so v prodaji na črnem trgu, ob tem vsebujejo tudi druge organske snovi, ki lahko pomenijo dodatno nevarnost za uporabnika,« je povedala **Vesna Kerstin Petrič**.



lahko vsak odlog terapije, ki jo predpiše zdravnik, bistveno zmanjša možnosti za ozdravitev. Uradna medicina že ves čas opozarja, da so zdravila iz konoplje učinkovita za lajšanje simptomov, kot so slabost pri zdravljenju s kemoterapijo, nevropatična bolečina, pomanjkanje apetita in spastičnost in da se v medicini uporabljajo pri bolnikih z na primer multiplo sklerozo, rakom in aidsom. Z njimi pa teh bolezni žal ne moremo ozdraviti,« je dejala Vesna Kerstin Petrič.

ČEZ MEJO PO KONOPLJINE PREPARATE

V dvajsetih državah Evropske unije sta najbolj razširjeni zdravili sativex in dronabinol (marinol). Slednji je na voljo tudi v naravni in ne več zgolj v sintetizirani obliki. Na Nizozemskem je registrirano tudi zdravilo iz konoplje bedrocen, ki pa ga v drugih državah Evropske unije še ne uporabljajo. »Čeprav so učinki kanabinoidov znani že dlje časa, je bilo še do nedavnega stališče medicinske stroke tudi v drugih državah Evropske unije, da lahko zdravila iz konoplje nadomeščamo z drugimi zdravili. Izkazalo pa se je, da ljudje želijo prav ta zdravila in da so za lajšanje nekaterih simptomov dejansko učinkovita. Sativex in dronabinol so nekateri zdravniki v Sloveniji že doslej svojim bolnikom prepisovali na tako imenovani beli recept, da so jih lahko ti kupili v Avstriji ali Italiji, kjer so na voljo v lekarnah. Brezpredmetno je v trenutku, ko želimo ta zdravila čim prej zagotoviti tudi v Sloveniji, razpravljati, ali so ravnali prav. Zdravnik se bo in se mora vedno odločati v korist bolnika in če so zdravila na voljo v tujini, bo svojega bolnika poslal

tja. Tudi zato je nujno, da čim prej zagotovimo zakonsko podlago za uporabo teh zdravil na območju Slovenije,« pravi Vesna Kerstin Petrič.

Vsem bolnikom naši sogovorniki predlagajo, da se o okoliščinah svojega zdravljenja posvetujejo s svojim zdravnikom. Z njim naj se brez strahu pogovorijo tudi o jemanju pripravkov iz konoplje in svojih izkušnjah z njimi, predvsem pa naj ne opustijo zdravljenja, ki jim ga je zdravnik predpisal. Pri nakupu preparatov iz konoplje na črnem trgu se moramo tudi zavedati, da to, kar kupimo, ni bilo nikjer uradno preverjeno. Analiza vzorcev teh preparatov v Sloveniji je namreč pokazala, da so vsebnosti kanabinoidov v hašiševem olju lahko zelo različne in včasih ne zadoščajo niti za blaženje simptomov. (vt)

Tako kot druga zdravila imajo lahko tudi pripravki iz konoplje neželene učinke. Vplivajo na zaznavanje in lahko povzročijo odvisnost. Ljudje, ki uporabljajo preparate iz konoplje, pa naj gre za hašiševo olje ali zdravila, se morajo zavedati, da uporaba konoplje ni združljiva z vožnjo ali drugimi dejavnostmi, ki zahtevajo zbranost. Pri otrocih lahko uporaba vodi v resne zaplete, kot so motnje dihanja in upočasnjeno bitje srca ter koma.



POZDRAVNI NAGOVOR DIREKTORJA ZDRAVSTVENEGA DOMA MARIBOR PRIM. ASIST. MAG. JERNEJA ZAVRŠNIKA

SIMPOZIJ IZPOLNIL STROKOVNA PRIČAKOVANJA

Asist. dr. Irena Sedonja, dr. med., spec. radiologije, vodja Oddelka za radiologijo s Centrom za bolezni dojke v Zdravstvenem domu dr. Adolfa Drolca Maribor

OD 3. DO 5. APRILA JE V KONGRESNEM CENTRU HABAKUK V MARIBORU POTEKAL VSESLOVENSKI SIMPOZIJ BOLEZNI DOJKE. ORGANIZIRAL GA JE ZDRAVSTVENI DOM DR. ADOLFA DROLCA MARIBOR V SODELOVANJU Z ZDRUŽENJEM ZA SENOLOGIJO SLOVENIJE. SIMPOZIJ JE BIL NAMENJEN PREDVSEM TISTIM ZDRAVNIKOM, KI SE PRVI SREČAJO Z ŽENSKO, MOŠKIM ALI OTROKOM S TEŽAVAMI V DOJKAH (ZDRAVNIKOM DRUŽINSKE MEDICINE, GINEKOLOGOM IN PEDIATROM), ZAPOSLENIM V CENTRIH ZA BOLEZNI DOJK, PA TUDI ZDRAVNIKOM IN DRUGIM ZDRAVSTVENIM DELAVCEM V BOLNIŠNICAH, ZDRAVILIŠČIH IN PATRONAŽNI SLUŽBI.

V prvih dveh dneh so se zvrstila predavanja številnih vrhunskih strokovnjakov. Tretji dan so si slušatelji nabirali praktično znanje na delavnicah iz učenja samopregledovanja dojke, slikanja in odčitavanja mamografij ter ultrazvočnih preiskav in punkcij. Na simpoziju je bilo predstavljeno celotno področje – tako nerakave bolezni kakor tudi rak dojke. Slušatelji so dobili veliko koristnih informacij o psihološkem pomenu dojke in vplivu bolezni na ženske,

o preprečevanju, odkrivanju in zdravljenju bolezni dojke, o razlikovanju med nerakavimi boleznimi in rakom dojke, pa o rehabilitaciji po zdravljenju raka dojke ter o spremljanju bolnic po končanem zdravljenju. Izšla je tudi knjiga, ki bo dragoceno pomagalo pri delu.

CILJ ŠE NAPREJ ZMANJŠATI UMRLJIVOST ZA RAKOM DOJK

Poleg podajanja strokovnih informacij je bil namen simpozija opozoriti na pro-

bleme, ki so se nakopičili v zadnjih letih. Zdravniki in drugi zdravstveni delavci, ki se ukvarjamo s preventivo in bolezenskimi spremembami v dojkah, želimo, da bi se področje urejalo celostno. V zadnjih letih se mnogo energije vlaga v širjenje državnega presejalnega programa Dora, s ciljem zmanjšati umrljivost za rakom dojke za 25 do 30 odstotkov. Nedvomno ima ta program, ki zagovarja visoke strokovne in organizacijske standarde, usklajene z evropskimi smernica-



mi, za Slovenijo veliko vrednost. Želimo si, da bi zagotovili enake standarde tudi za ženske, ki jih moramo zaradi večje ogroženosti z rakom dojke preventivno pregledovati že po štiridesetem letu starosti, ko še ne sodijo v program Dora, in za ženske, ki prihajajo na diagnostično obravnavo zaradi težav z dojkami.

POSODOBITI KRITERIJE ZA PREVENTIVNE PREGLEDE

Opozorili smo tudi, da je treba posodobiti kriterije za preventivne preglede dojk pri ženskah z zvečanim tveganjem in doreči, kako jih bomo izvajali. Po sedaj veljavnem pravilniku je na primer treba vključiti v preventivne preglede pri štiridesetih letih vse ženske, ki so prvič rodile po tridesetem letu starosti. Vemo, da je zaradi sodobnega načina življenja takih žensk vedno več. Bomo torej pri vseh teh ženskah začeli z mamografijami zgodaj? Ali pa bomo morda, glede na ugodne rezultate študij v tujini, celo vsem ženskam znižali starost, pri kateri bomo začeli s presejanjem?

V okviru simpozija je bila organizirana tudi okrogla miza o predvidenem širjenju Dore in o organizaciji dela na področju dojke v Sloveniji v bodoče. Žal se na povabilo k sodelovanju nista odzvala Ministrstvo za zdravje in Zavod za zdravstveno zavarovanje Slovenije, in na nekatera vprašanja nismo dobili odgovorov.

Predstavili sta se tudi civilni združenji Europa Donna in Društvo onkoloških bolnikov Slovenije, ki imata za ženske z rakom dojke in za izvajalce zdravstvene dejavnosti veliko vrednost. Članici Sekcije mladih bolnic pri Europi Donni Jana Koteska in Rebeka Potočnik sta pripravili razstavo likovnih in kiparskih del ter Janinih umetniških fotografij iz časa, ko je bila zdravljena s kemoterapijo. Razstava je bila tako kakor tudi celoten simpozij posvečena ženskam.

Na simpoziju je svoje izdelke razstavljalo triindvajset ponudnikov medicinske opreme, zdravil in pripomočkov za ženske z rakom dojke. Tako so si lahko udeleženci ogledali prsne proteze, nekatere medicinske aparate in dobili veliko informacij o zdravljenju iz prve roke.

V Sloveniji že zelo dolgo ni bilo strokovnega srečanja, ki bi področje dojke predstavilo tako široko, zato je bila potreba po njem resnično velika. To potrjuje tudi velika udeležba. Srečanja se je udeležilo 258 slušateljev, od tega 124 zdravnikov. Po strokovni plati je simpozij izpolnil pričakovanja. Ali je tudi dovolj glasno opozoril na probleme, pa bomo videli v prihodnjih mesecih.



DELAVNICA SLIKANJA DOJK – VERONIKA KUTNAR, DIPL. INŽ. RAD., MED RAZLAGO



DELAVNICA ULTRAZVOČNO VODENIH PUNKCIJ. RADIOLOG PRIMOŽ KOVAČIČ UČI UDELEŽENCE ROKOVANJA S PRIBOROM ZA PUNKCIJE.



NA SIMPOZIJU SO SE VRTELE FOTOGRAFIJE JANE KOTESKE, KI JE PO SIMPOZIJU DEJALA: »V OKVIRU SIMPOZIJA SMO ORGANIZIRALI TUDI RAZSTAVO UMETNIŠKIH DEL, KI NAJ VAM NAPOLNIJO DUHA IN VAS SPOMNIJO, KAKO NEŽNE IN KRHKKE, PA TUDI ODLOČNE, POGUMNE IN VELIKE SO ŽENSKE. SREČANJE JE POSVEČENO NJIM, KI PRIHAJAJO V NAŠE AMBULANTE S STRAHOM V OČEH, Z ZLO SLUTNJO NEKJE GLOBOKO V SEBI ALI V PREPRIČANJU, DA NE MORE BITI NIČ RESNEGA.«



POMEMBNO JE ODKRIVATI GENETSKO OGROŽENOST Z RAKOM

Spraševala Zdenka Melanšek

ŠTIRI LETA PO ODKRITJU GENOV BRCA1 IN 2, KO SO DODATNI DOKAZI POTRDILI, DA SO ZA VEČINO DEDNIH RAKOV DOJK IN JAJČNIKOV DEJANSKO ODGOVORNE MUTACIJE V TEH GENIH, SO TUDI NA ONKOLOŠKEM INŠTITUTU LJUBLJANA ŽE LETA 1999 ZAČELI RAZISKOVALNI PROJEKT, KATEREGA CILJ STA BILA VZPOSTAVITEV UČINKOVITEGA SISTEMA ZA ODKRIVANJE NOSILCEV MUTACIJ IN USTREZNO SVETOVANJE.



THINKSTOKPHOTOS.COM

Izkušnje doma in v drugih državah so pokazale, da je pravočasno odkrivanje nosilcev mutacij v genih BRCA1 in 2 zelo pomembno za preprečevanje in zgodnje odkrivanje dednih oblik raka dojk in jajčnikov ter prostate pri moških. »Dejavnost od začetka vključuje multidisciplinaren pristop k obravnavi bolnikov, kar zagotavlja primerno in kakovostno obravnavo pacientov. Svoje strokovno delo na tem področju smo zaokrožili z izdelavo in objavo klinične poti genetskega svetovanja in testiranja in s številnimi publikacijami našega strokovnega dela,« je povedala **Mateja Krajc** iz Ambulante za onkološko svetovanje na Onkološkem inštitutu, s katero smo odprli številne zanimive teme, ki bodo pritegnile pozornost marsikaterih bolnice.

KAJ PRAVIJO STATISTIKE, KOLIKO LJUDI STE ŽE SPREJELI IN JIM SVETOVALI?

Program genetskega testiranja in svetovanja za dedni rak dojk in jajčnikov je primer uspešnega prenosa raziskovalnega projekta v prakso. Vsako leto se po-

večuje povpraševanje za genetski posvet za dedni rak. V letu 2013 je bil porast še posebej izrazit. V tem letu smo opravili 780 genetskih svetovanj, v prvem trimesečju 2014 pa že 210 posvetov. Trenutno čaka na posvet približno osemsto posameznikov. V obravnavi smo imeli skupno že več kot 2500 posameznikov, mnogi pa so na obravnavo prišli tudi večkrat.

OBIČAJNA ČAKALNA DOBA JE ENO LETO. JE TO REZULTAT VELIKEGA ŠTEVILA NAPONENIH?

Odkar je Angelina Jolie javno objavila, da je BRCA-pozitivna in da je opravila preventivno odstranitev dojk, se je zanimanje za našo ambulantno močno povečalo. Čakalne dobe so se podaljšale že do enega leta. Vsekakor pa za tiste paciente, pri katerih je izvid testa pomemben za načrtovanje zdravljenja – na primer za tip operacije – čakalnih dob ni in so obravnavani prednostno.

TARČA VAŠEGA OBRAVNAVANJA JE PET VRST RAKOV – DOJKE, JAJČNIKI, DEBELO

ČREVO, FAP IN MELANOM. ZAKAJ PRAVE VRSTE IN NE ŠE KATERE DRUGE?

V ambulantni poleg družin, v katerih se pojavlja rak dojk in jajčnikov, obravnavamo tudi družine s sumom na dedni rak debelega črevesa, dedni maligni melanom, dedni rak ščitnice, dedne polipoze, dedni rak želodca ter nekatere redke dedne sindrome, pri katerih prav tako okvara na enem genu povzroča večjo ogroženost z več različnimi raki pri isti osebi – sindrom Peutz-Jeghers, sindrom Muir-Torre, sindrom Li-Fraumeni in druge, redkejšje dedne sindrome v smislu raka.

Za druge vrste rakov, razen pri izjemno redkih dednih boleznih, klinično pomembnih genov, ki bi, v kolikor so okvarjeni, sami povzročali raka, zaenkrat ne poznamo. Prav tako moramo poudariti, da je smiselno odkrivati genetsko ogroženost z raki, kjer imamo na voljo bodisi primarno preventivo – to je možnosti preprečevanja raka, bodisi sekundarno preventivo – kar pomeni zgodnje odkrivanje in posledično boljše in manj



obsežno zdravljenje, ali pa nam genetski izvid rabi za načrtovanje ciljnega zdravljenja s kemoterapijo ali tarčnimi oziroma biološkimi zdravili.

PACIENTE K VAM NAPOTI NJIHOV ZDRAVNIK SPECIALIST. V KAKŠNEM DELEŽU KRITERIJI ZA GENETSKO SVETOVANJE NISO IZPOLNjeni?

Po natančni analizi rodovnika velikokrat ugotovimo, da so mnoge anamnestično navedene diagnoze (npr. za pokojne sorodnike) napačne oziroma drugačne. To lahko bistveno spremeni verjetnost, da bi bil v družini prisoten določen genetski sindrom, zaradi katerega je bil prvotno bolnik tudi napoten. Kadar je verjetnost prisotnosti dednega sindroma manjša od desetih odstotkov ali pa na podlagi mnenja multidisciplinarnega tima, se namreč odločimo, da testiranje ne bi opravili.

V vsakem primeru so vsi posamezniki, ki so napoteni v našo ambulanto deležni genetskega posveta in obrazložitve ter priprave individualiziranega načrta presejalnih oziroma preventivnih pregledov glede na pojavljanje raka v družini. Od vseh obravnavanih pacientov jih na testiranje pošljemo približno polovico in med njimi pri približno četrtini identificiramo genetsko okvaro.

JE RAČUNALNIŠKI PROGRAM TISTI, KI NA PODLAGI PODATKOV USTVARI OCENO TVEGANJA?

Programi, ki izračunavajo ogroženost z rakom dojke in verjetnost na primer prisotnosti mutacije na BRCA-genih pri posamezniku glede na družinsko anamnezo in karakteristike posameznega raka pri družinskih članih, imajo svoje mesto pri načrtovanju napotitev na onkološko genetsko svetovanje in testiranje, pri odločitvah za oceno ogroženosti in pri načrtovanju preventivnih pregledov in posegov. Imajo pa tudi svoje omejitve in nikoli ne morejo nadomestiti individualiziranega multidisciplinarnega pristopa pri obravnavi bolj ogroženih z rakom. Še posebna pozornost velja maloštevilčnim družinam, posameznikom, ki so posvojeni ali pa nimajo stikov s svojimi sorodniki. Programi imajo svoje omejitve tudi pri družinah, kadar anamnestično podana informacija o rakah v družini ni točna.

KAKO V NADALJEVANJU PACIENT POSTOPA S PRIDOBLENO OCENO OGROŽENOSTI?

Ogroženost z rakom se določa na podlagi genetskega testa in natančne analize družinske anamneze. Za gensko testiranje se vsak posameznik odloča samostojno in svobodno. Morebitna odklonitev testiranja je pravica posameznika in ne sme v ničemer vplivati na obravnavo pacienta.

Posamezniki, ki se zavedajo večje možnosti za razvoj rakave bolezni in vedo, da so nosilci mutacije na genih, ki so odgovorni za razvoj raka, lahko lažje in z večjo gotovostjo soodločajo pri programu kontrolnih pregledov. Po drugi strani pa lahko posamezniki, ki niso nosilci genetske okvare, opustijo pogoste programe kontrol. Negativen izid testa lahko tako pomeni olajšanje za preiskovano osebo in tudi za njene sorodnike. Zavedati pa se moramo, da populacijska ogroženost z rakom tudi pri posameznikih, ki podedovane okvare nimajo, ostaja. Pomembno je, da se kljub negativnemu izvidu vključujejo v presejalne programe, ki jih država omogoča splošni populaciji – DORA, ZORA in SVIT, oziroma udeležujejo pregledov, ki jim jih glede na rake v družini kljub negativnemu genetskemu izvidu svetujemo v okviru naše ambulante.

Vsi podatki o rezultatu genskega testiranja so tajni, osebe pa zavezane k molčečnosti v skladu z zakonom. Prav tako

podatkov o testiranju in izvidu testiranja nima od testirancev nihče pravice zahtevati, niti jih niso dolžni nikomur posredovati.

KAJ SVETUJETE, ČE JE TVEGANJE, NA PRIMER ZA RAKA DOJK, ZELO VELIKO?

Kadar pri posameznici odkrijemo mutacijo na genu BRCA 1/2, ji to informacijo predamo na genetskem svetovanju. Na posvetu se prav tako pogovorimo o možnih ukrepih v smislu preventive za raka dojke in jajčnikov z jajcevodi.

V okviru delovanja ambulate za spremljanje visoko ogroženih omogočamo in priporočamo točno določene ukrepe, zdravnik, ki spremlja posameznike, pa se glede na zadnje izvide lahko odloči za spremembe. Pri visoko ogroženih z rakom dojke torej svetujemo mesečno samopregledovanje dojke, polletni klinični pregled dojke, letno mamografijo v kombinaciji z ultrazvočno preiskavo dojke in letno MRI dojke, izmenično na šest mesecev. BRCA-pozitivnim omogočimo tudi preventivne operacije, in sicer po predhodnem posvetu z zdravnikom iz multidisciplinarnega tima za onkološko genetsko svetovanje.

SE LAHKO V PRIHODNOSTI NADEJAMO ŠE KAKŠNIH METOD NAPOVEDOVANJA TVEGANJA ZA ZBOLEVNOST Z RAKOM?



MATEJA KRAJC IZ AMBULANTE ZA ONKOLOŠKO SVETOVANJE NA ONKOLOŠKEM INŠTITUTU



Obstaja kar nekaj modelov izračunavanja ogroženosti, ki se stalno dopolnjujejo, na podlagi novih znanstvenih dognanj pa nastajajo tudi novi. V prvi vrsti so v fazi raziskav modeli, ki bodo pri oceni ogroženosti z rakom upoštevali tudi genetske okvare genov z manjšo prebojnostjo (penetranco), ter modeli, ki bodo pri oceni ogroženosti upoštevali še druge nevarnostne dejavnike pri posameznih osebah, kot na primer pri dojkah radiološko gostoto dojke in mnoge druge biološke označevalce.

Zaenkrat ti prav zaradi omejitev, ki smo jih že našli, ne morejo nadomestiti individualiziranega multidisciplinarnega pristopa pri obravnavi bolj ogroženih z rakom.

GENETSKE ANALIZE, TUDI TAKE, KI NAPOVEDUJEJO MOŽNOST ZBOLEVNOSTI

ZA RAKOM, PRI NAS IZVAJAJO TUDI SAMOPLAČNIŠKO. KAKŠNO JE V ZVEZI S TEM STALIŠČE ONKOLOŠKEGA INŠTITUTA?

Glede genetskega testiranja v tržne namene na Onkološkem inštitutu delimo mnenje z drugo strokovno javnostjo, ki tako kot mi izvaja genetske teste izključno zaradi medicinskih razlogov. Tudi mi smo mnenja, da se genetske preiskave lahko opravljajo le v zdravstvene namene, torej kadar obstaja medicinski razlog za genetsko testiranje, in ne primarno v tržne namene. Genetski testi, ki nimajo dokazane klinične uporabne vrednosti, so iz etičnega vidika sporni, za testirance pa lahko celo zavajajoči in škodljivi. Prav tako je vprašljivo reklamiranje in trženje genetskih testov. Odpira se tudi vprašanje spoštova-

nja in varovanja pravic pacientov – vprašljivo je na primer preverjanje identitete testiranca in podajanje informiranega soglasja testiranca. Menimo, da se genetski testi lahko opravljajo le v okviru genetskega svetovanja (obvezen je posvet pred testiranjem in po njem), in sicer v okviru multidisciplinarnih obravnave in po protokolih, ki jih določajo domače in mednarodne smernice. V Sloveniji torej mnoge pravne podlage narekujejo kdaj, kako in komu se sme opraviti genetski test. Opremljen je tudi protokol obravnave. Na Onkološkem inštitutu smo sprejeli klinične poti obravnave, ki sledijo mednarodnim smernicam in zagotavljajo varno in strokovno obravnavo vsem, ki pridejo na posvet.



Samopregledovanje Pregled enkrat na mesec

DOBRO (S)POZNAJTE SVOJE DOJKE

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

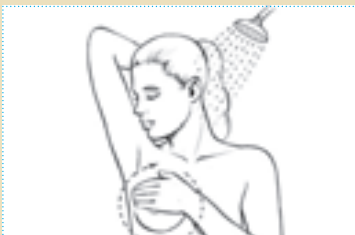
Po 50. letu temu dodajte še presejalno mamografijo na vsaki dve leti. Vključite se v državni presejalni program DORA, v sklopu katerega je organizirano brezplačno rentgensko slikanje dojke zdravih žensk na vsaki dve leti med 50. in 69. letom starosti. Ker pa ta program za zdaj še ni razširjen po vsej Sloveniji, vsaki dve leti prosite svojega zdravnika ali ginekologa za napotnico za rentgensko slikanje dojke.

KAKO SI PRAVILNO PREGLEDATE DOJKE?

SPREMEMBE, KI JIH IŠČETE, SO V:

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

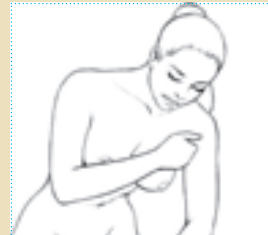
Če opazite ali zatipate katero koli od omenjenih sprememb, ki v enem mesecu (do naslednjega samopregleda) ne izgine, se takoj oglasite pri svojem zdravniku ali ginekologu!



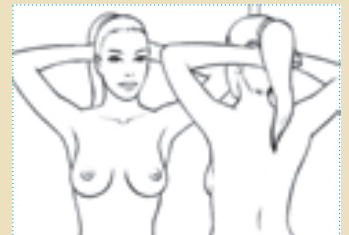
DVIGNITE DESNO ROKO IN POLOŽITE LEVO DLAN NA DESNO DOJKO. IZTEGNITE PRSTE IN JIH STISNITE SKUPAJ TER S KROŽNIMI GIBI PRETIPAJTE CELO DOJKO. ZAČNITE NA ZUNANJEM OBODU DOJKE IN SE Z ROKO PREMIKAJTE PROTI BRADAVICI.



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



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



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

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



LIMFEDEM IN NJEGOVO ZDRAVLJENJE

Uršula Sovinc, dipl. fiziot., limfterapevka po tehniki dr. Vodder; foto: osebni arhiv

LIMFEDEM IMENUJEMO STANJE ZASTAJANJA TEKOČINE V PRIZADETEM PREDELU TELES, DO KATEREGA PRIDE ZARADI NEZADOSTNEGA DELOVANJA LIMFNEGA SISTEMA. NAJBOLJ POGOSTI SO LIMFEDEMI, PRIDOBLENI PO RAZLIČNIH OPERACIJAH, ZLASTI PRI ONKOLOŠKIH POSEGIH, KADAR SO ODSTRANJENE BEZGAVKE.

Značilno za limfedem je, da se prične z rahlo oteklino, ki se hitro povečuje in širi. Na začetku je oteklina mehka, sčasoma pa zaradi vsebnosti beljakovin prične trditi. Z večanjem oteklina se tanjša koža, ki postane občutljiva in izsušena ter zgubi svojo zaščitno funkcijo. Prizadeti predel telesa postaja zaradi vse večje količine tekočine v tkivu težak. Odvečna tekočina je polna metabolnih produktov, ki bi morala biti odstranjena iz tkiva, tako tkivo pa je dovzetno za različna vnetja, ki še poslabšajo samo stanje limfedema.

Limfedem je kronično stanje telesa, ki potrebuje strokovno pomoč. Za zmanjševanje in odpravo limfedema je najučinkovitejša terapija **kompleksna obravnava limfedema (KOL)**. To je skupek izbranih tehnik, ki si sledijo v določenem vrstnem redu in so zaradi kompleksnosti limfedema učinkovite le v kombinaciji druge z drugo.

KOMPLEKSNA OBRAVNAVA LIMFEDEMA

Protokol kompleksne obravnave limfedema sestavlja šest sklopov zdravljenja, ki si sledijo po vrstnem redu.

1. **Ročna limfna drenaža** ima pomembno vlogo v procesu obravnave limfedema. Pri sekundarnih (pridobljenih) limfedemih je poleg stimulacije normalnega limfnega pretoka njen bistveni cilj preusmerjanje limfne tekočine iz predela telesa, kjer so bile odstranjene bezgavke, v predel, kjer je odtok limfne tekočine nemoten.
2. **Obravnava brazgotine** je naslednja v terapevtskem procesu. Njen namen je zmečkanje brazgotine in sprostitve mehko tkivnih blokad na operiranem predelu, ki ovirajo limfni pretok in povzročajo bolečine v drugih predelih telesa.

3. **Nega kože** ima nalogo ohranjati zdravo, čisto in nepoškodovano kožo. S tem se zmanjša možnost vnetja tkiva, za katere vemo, da so sprožilci nastanka limfedema.
4. **Večplastno kompresijsko povijanje** ima prav tako pomembno vlogo in se uporablja v intenzivni fazi obravnave limfedema. Namen je zmanjšanje obsega limfedema, mehčanje fibroznega tkiva in preprečevanje nabiranja limfne tekočine med eno in drugo terapijo. V vzdrževalni fazi obravnave limfedema se uporabljajo kompresijska oblačila. Namen je ohranjanje stanja, pridobljenega po intenzivni fazi obravnave, in preprečevanje ponovnega nabiranja limfe v tkivu.
5. Kadar je predel telesa kompresijsko povit, se priporoča izvajanje aktivnih vaj. S tem, ko se mišice pod povojem skrčijo, povzročijo še dodatno kompresijo v tkivu, kar nato še dodatno potisne presežek limfne tekočine v limfne žile. **Aktivne vaje v kompresiji** tako še dodatno pripomorejo k zmanjševanju obsega limfedema.



URŠULA SOVINC



VEČPLASTNO KOMPRESIJSKO POVIJANJE

6. Pomemben sklop zdravljenja je tudi **izobraževanje** glede limfedema, poteka rehabilitacije in nege limfedema ter posredovanje previdnostnih navodil, kaj je za osebo z limfedemom priporočljivo in kaj ni.

ZDRAVLJENJE LIMFEDEMA

Zdravljenje limfedema se deli v dve fazi. Prva je intenzivna faza obravnave, ki se jo izvaja vsak dan dva do štiri tedne. Pri hujših stanjih limfedema se kompleksno obravnavo limfedema izvaja tudi dvakrat dnevno in jo lahko izvajata hkrati tudi dva limfterapevta. Po vsaki ročni limfni drenaži se prizadeti del večplastno kompresijsko povije z bandažnim materialom za limfedeme. Intenzivni fazi sledi vzdrževalna faza, v kateri oseba z limfedemom ambulantno nadaljuje s kompleksnimi obravnavami limfedema, v začetku dva- do trikrat tedensko in pozneje enkrat mesečno, ter namesto kompresijskih povojev nosi po meri izdelano kompresijsko oblačilo.

Ker je limfedem neozdravljivo stanje, je glavni namen kompleksne obravnave limfedema vrnitev limfedema v latentno stanje in preprečevanje ponovnega kopičenja presežka limfne tekočine v tkivu.

Kompleksna obravnava limfedema je učinkovit način zdravljenja, ki osebam z limfedemom lahko povrne in hkrati pomaga ohranjati kakovost življenja. Osebam, ki limfedema še nimajo, vendar pa imajo predispozicije za njegov nastanek, se svetuje preventivna limfna terapija. Kompleksno obravnavo limfedema izvajajo strokovno usposobljeni limfterapevti s temeljnim znanjem anatomije, fiziologije, histologije in patofiziologije te problematike. Izvajanje osnovne ročne limfne drenaže ni primerno za obravnavo limfedema, saj povzroči poslabšanje stanja limfedema in dodatne komplikacije. Za več informacij v zvezi z vašo težavo se obrnite na strokovno usposobljenega limfterapevta.



SREČANJA S PSIHOTERAPEVTKAMI

Piše: Mojca Buh; foto: Vesna Cikron Knafelc

KAJ SO ČUSTVA, KAKO JIH POKAZATI? ČUSTVA SO DEL NAŠEGA ŽIVLJENJA. KAŽEJO SE V KOMUNIKACIJI S PARTNERJEM, OTROKI IN OKOLICO. PRAVIH IN NAPAČNIH ČUSTEV NI. POMEMBNO JE LE, DA SO NAŠA ČUSTVA PRISTNA, DA SI JIH DOVOLIMO ČUTITI, RAZISKOVATI TER GOVORITI O NJIH.

V sekciji mladih Europa Donna je ves čas pestro. V sklopu petih srečanj smo se spoznale in družile s psihoterapevtkami iz Stika – centra za psihoterapijo in kakovost odnosov, ki ponuja pomoč posameznikom, parom in družinam v stiski. Težave, s katerimi se srečujejo na terapijah, so raznovrstne: zapleti v partnerskih odnosih (konflikti, afeare ...), izzivi starševstva, težave s samopodobo, različni strahovi, težave na delovnem mestu in druge. Srečanje z bolnicami z rakom dojke je bilo za **Barbaro Kreš**, specialistko zakonske in družinske terapije, dr. **Klaudijo Ferčak**, zakonsko in družinsko terapevtko, ter za **Vesno Cikron Knafelc**, specialistko zakonske in družinske terapije, nova izkušnja. Poleg njih na centru dela še dr. **Nataša Rijavec Klobučar**, ki večino terapevtskega in predavateljskega dela opravlja v Novem mestu.

PRI VSAKI TERAPIJI GRE ZA ISKANJE STIKA S SAMIM SEBOJ



BARBARA KREŠ, SPECIALISTKA ZAKONSKE IN DRUŽINSKE TERAPIJE: »OB VSAKEM ČLOVEKU RASTEMO. ODNOSI SPREMINJAJO MOŽGANSKE STRUKTURE – NE SAMO KLIENTA, TUDI TERAPEVTA. TO JE DELO, KJER MORATA RASTI OBA, KLIENT IN TERAPEVT. V ODNOSIH S KLIENTI PRIDEŠ DO MNOGIH SPOZNANJ O SEBI IN SVOJEM DOJEMANJU ŽIVLJENJA IN ODNOSOV.«

Pri vsaki terapiji gre za spoznavanje sebe, naših vzorcev delovanja in čustvovanja, ki jih prinašamo iz družin – gre za iskanje stika s seboj. Bolj kot se poznamo oziroma smo v stiku s sabo, bolj lahko ustvarjamo iskrene, pristne in zdrave odnose, hitreje in bolj funkcionalno oziroma uspešno rešujemo konflikte ter živimo svoje življenje polno in kreativno. V nasprotnem primeru gre življenje mimo nas ali pa se nenehno zapletamo v iste konfliktne situacije, ki nam jemljejo energijo in nas spravljajo v slabo voljo.

Ko se nekdo odloči poiskati pomoč, na centru naprej opravijo svetovalni razgovor po predhodnem dogovoru. Če se nato posameznik, par ali družina odloči vključiti v terapevtski proces, srečanja potekajo eno uro na teden. Terapevtski cikel traja tri mesece in se po potrebi (odvisno od težav in v soglasju s klientom) lahko podaljša, lahko pa se tudi skrajša. Na srečanju terapevt pomaga posamezniku, paru ali družini raziskati vzroke za nastale težave, nezdravo dinamiko odnosov, jih odpravljati

ter spreminjati ... Ker terapevt ni subjektivno vpleten v problem, lahko poda drugačen pogled in svetuje, kako se lotiti problema. »V družini se človek navadi na svet, ljudi in na odnose gledati z določenimi očali, mi pa jih spodbujamo, naj si nadenejo še kakšna druga in vidijo drugače,« pravijo terapevtke. Ni nujno, da ima terapevt popolnoma enako izkušnjo – tudi za zdravnika ni nujno, da ima izkušnjo bolezni, ki jo zdravi – ima pa strokovno znanje. »Ne nazadnje smo tudi terapevti ljudje, ki živimo odnose, doživljamo zaplete in jih rešujemo.«

ŽENSKES SO ZELO PRISTNE, ŽIVE IN ODZIVNE

Za Barbaro, Klaudio in Vesno je bilo srečanje z bolnicami Europe Donna zelo lepa izkušnja. Čeprav smo se dotikali tem, o katerih ni vedno lahko spregovoriti, se je vzpostavilo prijetno in dinamično ozračje. Vse tri sogovornice se strinjajo, da so ženske Europa Donna ženske s posebno izkušnjo. Bolezni se ne da postaviti na stranjski tir, saj prinese pomembna vprašanja – takšna izkušnja spremeni žensko, njen pogled na življenje, odnose in njeno delovanje. »Navdušili so nas pristnost, odzivnost, radovednost, zanimanje, volja in bojevitost žensk – toliko življenja je v tej skupini. Zelo so iskrene in odkrito govorijo o tem, kar so doživljale ali kar doživljajo. V takem vzdušju je prav lepo delati in tudi same smo na srečanjih ogromno pridobile,« so povedale terapevtke.

Tema srečanj so bila čustva. Čustva so del nas, doživljamo jih vsak dan, a jih velikokrat tudi zadržujemo, jih nočemo čutiti in jim prisluhniti, čeprav nam imajo veliko povedati. Pogovarjale smo se tudi o partnerskih in prijateljskih odnosih ter otrocih. Terapevtke so nam pokazale, da je pomembno, da si dovolimo čutiti in izražati čustva, ki smo jih pred boleznijo velikokrat skrivale v sebi ali se jih nismo zavedale. Lažje bomo živele, če bomo delile čustva, pa naj bodo to čustva veselja, žalosti ali jeze.

Tanja Zadel, udeleženka psihoterapevtskega srečanja: »Hvala puncam in terapevtkam za organizacijo teh srečanj. Tema je bila sicer splošna, poznana, a v naši mladi skupini več kot dobrodošla, saj nam je prav skupinska dinamika odprla nove dimenzije, o katerih navadno ne govorimo (in nismo razumljene). Vsi namreč vemo, kaj so žalost, jeza in strah. A dokler so stiske 'pri sosedu', jih navadno obravnavamo zelo površno, ko diagnoza rak potrka na naša vrata, pa ta čustva dobijo povsem druge odtenke. Ker smo lahko na delavnicah udeleženke odkrito spregovorile o svojih doživljanjih teh čustvovanj, smo vzajemno veliko pridobile.«



DR. KLAUDIJA FERČAK, ZAKONSKA IN DRUŽINSKA TERAPEVTKA: »VEDNO ME JE ZANIMALO RAZISKOVANJE. KO SE SREČUJEM Z DRUGIMI, RAZISKUJEM IN PREVERJAM TUDI SEBE – KDO SEM, KAJ ČUTIM, IZ KAKŠNE DRUŽINE PRIHAJAM ... OB TEM SE SPREMINJAM IN RASTEM IN PRAV ZARADI TEGA TO DELO NI NIKOLI DOLGOČASNO.«

Psihoterapijo v našem prostoru spremlja še veliko predsodkov in strahu, zato veliko ljudi pomoč poišče, šele ko so čisto na tleh, ko ne zmorejo več in je to zadnja možnost za razrešitev težav. Je pa tedaj tudi več bolečine in več zamer, kot bi jih bilo, če bi težave reševali sproti in pomoč poiskali prej. Potrebne je več časa in več ga-
ranja, da se stanje popravi. Že sam pogovor z osebo, ki ji lahko zaupamo, nam je

Lidija Omahen, udeleženka:

»Vsaka od nas ima svoje težave, strahove, napetosti, vse možne občutke, zato je prav, da se pogovorimo o njih na način, ki bo za nas najboljši s pomočjo strokovnjakinje, katera bo znala povezati naša razmišljanja o našem čustvenem življenju v neko smiselno celoto. Zato absolutno pohvale tudi spoštovani psihoterapevtski predavateljici, ki je lepo povedala, da so čustva najpomembnejša v življenju vsakega posameznika. Vsak pa se sam odloči, ali bo imel življenje barvito, ali le črno belo.«

pogosto v veliko pomoč, v pogovoru s strokovno osebo pa se lahko problema lotimo še bolj temeljito. Zato bodite pogumni in si upajte. Pogovarjajte se o svojih čustvih in pustite, da vam pri tem nekdo pomaga.

Več informacij lahko dobite na e-naslovu info@stik.si in telefonskih številkah 01/430 46 14, 031 702 938.



VESNA CIKRON KNAFELC, SPECIALISTKA

ZAKONSKE IN DRUŽINSKE TERAPIJE: »VEDNO SEM VEDELA, DA SE BOM UKVARJALA S ČLOVEKOM, DA BOM BRKLJALA PO NJEGOVI NOTRANJOSTI, ZATO SEM SE ODLOČALA MED POKLICEM PATOLOGINJE IN POKLICEM PSIHOLOGINJE. ZARADI ŠIBKEGA ŽELODCA ODLOČITEV NI BILA ZELO TEŽKA IN POSTALA SEM PSIHOLOGINJA. ŠTUDIJ MI JE PRINESEL TEORETSKA ZNANJA, ŽIVLJENJE JE PRINESLO KONFLIKTE. KO SEM SPOZNALA PSIHOTERAPEVTKO, KI JE O MENI 'VEDELA' VEČ, KOT JAZ SAMA, SEM SI REKLA: TO JE TISTO, KAR ŽELIM DELATI TUDI JAZ.«

Z bolnicami po operaciji raka dojke se srečujem že nekaj let. Prvič, ko sem začela delati kot fizioterapevka na Kliničnem oddelku za plastično, rekonstrukcijsko, estetsko kirurgijo in opeklino v Univerzitetnem kliničnem centru v Ljubljani in pozneje v ambulantni rehabilitaciji pri obravnavi limfedema. Ne le, da me je to področje zanimalo zaradi izboljšanja njihove fizične kondicije, temveč tudi zato, ker sta me vedno znova osupnila njihova notranja moč in pogum v borbi za življenje. Sedaj želim kot absolventka študija psihologije v svoji diplomski nalogi raziskati nekaj pomembnih življenjskih področij, ki so prizadeta pri raku dojke, in doživljanja posameznic ob tem. V številnih pogovorih z bolnicami sem namreč ugotovila, da je rak dojke bolezen, ki ne prizadene samo ženskega telesa, temveč pusti tudi trajne brazgotine na njihovi duši, omaja samopodoba ter poseže v vse vidike njihovega življenja in vzbudi različne čustvene stiske.

Živimo v svetu, ko nas mediji in okolica nenehno bombardirajo z idealom telesne popolnosti, telesna podoba pa je poseben vidik mentalne slike o lastnem telesu, zdravju, celoti, normalnem fun-

kcioniranju in seksualnosti. Pri ženskah vključuje občutje ženskosti in privlačnosti. Pri zdravljenju raka dojke so vsi ti vidiki telesne podobe prizadeti. Na spoprijemanje s spremenjeno telesno podobo kot posledico bolezni in njenega zdravljenja pa pomembno vpliva pozitivna samopodoba vsake posameznice. Doživljanje ob vsem tem je vendarle edinstveno in je odvisno od njene sposobnosti spoprijemanja z življenjskimi cilji. Vsaka vedno lahko izbere način, kako bo dogodka videla, razumela in jih vgrajevala v svoje življenje.

Brez dvoma ta travmatični dogodek vpliva ne samo na obolelo žensko, temveč tudi na njene bližnje, vendar pa ni nujno, da ima vsak trajne negativne posledice. Vsi poznamo rek »Vse je za nekaj dobro«, kar pomeni, da velika večina žensk po soočenju s to izkušnjo doživi tudi pozitivne življenjske spremembe. Te lahko zajemajo spremembe osebnosti, spremembe v odnosih, spremembe na duhovni ravni ter v prioritetah.

Kot rečeno, pripravljam raziskavo, ki bo zajela vse zgoraj naštet vidike. Ker verjamem, da tudi ženske, ki so imele to izkušnjo, zanima, kaj bi lahko v svojem življenju spremenile ali izboljšale, jih vljud-

no vabim k sodelovanju. Raziskava bo potekala na spletni strani Europe Donne, kjer bodo v juniju dostopna natančna navodila in vprašalniki. Za morebitna vprašanja glede raziskave, limfedema in fizioterapije sem vam na voljo na e-naslovu: muratovicmeliha@gmail.com. Vnaprej se zahvaljujem vsaki posebej!





DAMJANA TEODOROVİČ

POZITIVNE MISLI – POZITIVEN REZULTAT

Piše: Mojca Buh; foto: osebni arhiv

DAMJANA SE JE Z RAKOM SREČALA ŽE DVAKRAT. KO JO JE PO OSEMNAJSTIH LETIH PRESENETIL DRUGIČ, SE MU JE ZOPET POSTAVILA PO ROBU IN DANES Z OPTIMIZMOM ZRE V PRIHODNOST.

Damjana Teodorovič bo letos dopolnila 35 let. Tolminčanka se je z rakom prvič srečala že leta 1994, stara komaj štirinajst let. Bila je v osmem razredu osnovne šole in še danes se spominja: »Bila je zima. Nekega dne sem ugotovila, da imam na vratu povečane bezgavke, ki jim najprej nisem namenjala večje pozornosti. A bezgavke so iz dneva v dan postajale večje.« Damjana je po naravi radovedna, zato se je odločila ugotoviti, kaj se dogaja z njo. »Doma sem staršem povedala, kaj sem pogruntala, in že čez nekaj dni obiskala osebno zdravnico. Spominjam se njenega pogleda. Takoj sem vedela, da je stvar resna,« pripoveduje Damjana. Napotili so jo v bolnišnico v Šempeter pri Novi Gorici, od tam pa na Pediatrično kliniko v Ljubljano. Pravi, da je vse potekalo zelo hitro. Po številnih preiskavah ji je bila postavljena diagnoza – Hodgkinov limfom. To diagnozo je do-

bro sprejela, veliko težje ji je bilo sprejeti novico, da bo izgubila lase. Bila je ravno v letih, ko otroško telo dobiva podobo ženske in ko je dekletom zunanji videz zelo pomemben.

NOVA PODOBA MI JE BILA VŠEČ

Zdravljenje se je začelo – najprej operacija, nato šest kemoterapij in enaindvajset obsevanj. Že po prvi kemoterapiji so ji izpadli skoraj vsi lasje. Čeprav je bila pred tem zanjo nesprejemljiva, se je izgubi las kar hitro privadila. »Na koncu sem si bila s svojo novo podobo celo všeč,« se spominja danes. Zdravljenje je potekalo po načrtih, brez večjih zapletov, pri zadnji kemoterapiji pa se je telo uprlo. Bilo je izmučeno in njen imunski sistem se je zrušil. Moči ni imela niti toliko, da bi se po stopnicah povzpela v prvo nadstropje, kjer je živela. A zdravljenje se je takrat končalo, njeno stanje pa se je počasi po-

pravljalo vse do obsevanj, ko je po treh tednih radioterapij zopet obležala, a takrat le za kratek čas. Kmalu se je zopet postavila na noge.

Med zdravljenjem Damjana ni obiskovala šole. Kadar se je dobro počutila, je sicer prihajala na učne ure, a bolj zaradi prijateljev, ki jih je pogrešala, kot zaradi snovi, saj z učenjem nikoli ni imela težav. S pomočjo sošolk in sošolcev je končala osmi razred in se vpisala na gimnazijo v Tolminu, pridobila pa je tudi Zoisovo štipendijo. Gimnazijo je uspešno končala leta 1998 ter se po maturi vpisala na Filozofsko fakulteto v Ljubljani.

ODNOSI V DRUŽINI SO SE POGLOBILI

Novica o bolezni je morda bolj kot Damjano prizadela njene starše. Še posebno zato, ker je edinka. »Čeprav strahu nista ne oče ne mati nikoli pokazala, sem vedela, da moja bolezen vpliva tudi nanju.



Odnosi v naši družini so se takrat poglobili, saj je bila izkušnja za vse zelo močna. Mislim, da sem šele takrat zares videla, kaj je požrtvovalnost, kaj pomeni potrpeti in kaj trpeti, kako tudi v najbolj šibkih trenutkih najti žarek sreče in veselja, skratka, kako se učiti živeti. Vse to sem spoznala prek svoje izkušnje s starši in boleznijo.«

ŽIVLJENJE JE TEKLO NAPREJ, VSE DO NOVE DIAGNOZE

Življenje se je Damjani nato vrnilo v stare tirnice. Med študijem se je za nekaj let preselila v Ljubljano, nato pa se je vrnila v Tolmin in se redno zaposlila, študij pa nadaljevala ob delu. Vse je bilo, kot si je želela, a se ji je življenje še enkrat postavilo na glavo. Leta 2012, osemnajst let po tem, ko je prvič prebolela raka, je bila ponovno klicana na Onkološki inštitut v Ljubljani – tokrat zaradi raka dojke. In svet se ji je sesul. »Ta novica me je prizadela dosti močneje kot leta 1994. Pa ne samo mene, najhuje je bilo mami.« Ta se je z rakom srečala že v mladih letih. Ker je zaradi iste bolezni izgubila svojo mamo, jo je hčerkina bolezen še toliko bolj prizadela.

RAK DOJKE POSLEDICA ZDRAVLJENJA V OTROŠTVU

Zakaj se vse to dogaja meni? Ne, Damjana se ni spraševala, zakaj ravno ona,

zakaj še enkrat. Vse njene misli so bile usmerjene v zmago. Kljub nekaj neprepanim nočem in strahu je bila odločena ponovno iti v boj. Odločila se je sprejeti, kar daje življenje. »Končno sem zaupala vase in začela verjeti, da zmorem. Vedela sem, da ima vsaka stvar v mojem življenju svoj namen, in vedela sem, da je tudi ta bolezen pokazatelj nečesa. In res je bilo tako.« Ker je Damjana že kot otrok zbolela za rakom, je bila na Onkološkem inštitutu ves čas obravnavana pri dr. Lorni Zadravec Zaletel, ki ji gre največja zahvala za zgodnje odkritje bolezni.

S svojo ekipo na Onkološkem inštitutu ta zdravnica vztraja na preventivnih pregledih pri tistih, ki so bili zdravljeni za rakom v otroštvu, in izkazalo se je, da je pri Damjani rak dojke po vsej verjetnosti sekundarne narave. Nastal naj bi kot posledica zdravljenja in obsevanj v otroštvu. »Ker bolezen ni napredovala, tumor je bil majhen, sem se tokrat ognila ponovnim kemoterapijam,« pravi Damjana. Potrebno je bilo operativno zdravljenje, v tem času pa je še na hormonski terapiji, ki naj bi trajala tri leta.

Podpora na Onkološkem inštitutu in podpora najbližjih – partnerja, staršev, prijateljev in sodelavcev v službi ter vseh drugih, ki so ji kakorkoli pomagali, Damjani pomeni največ. Zaveda se, da brez tega ne bi šlo. Zaradi bolezni je

Damjana danes še močnejša. Čudeži so, samo verjeti je treba vanje – Damjana verjame vanje in predvsem vase. Trenutno končuje študij in pripravlja diplomsko nalogo, kar ji vliva novih moči. Diplomsko delo je namreč le en od mnogih korakov do ciljev, ki jo še čakajo v prihodnosti.

BOLEZEN NI SOVRAŽNIK, AMPAK PRIJATELJ

V letu, ko je ponovno zbolela za rakom, je po operaciji spoznala veliko žensk, prijateljic, ki prestajajo ali so že prestale podobno izkušnjo. »Ko se naučiš imeti rad samega sebe, ko se prebudiš, ko začutiš, da moraš živeti svoje poslanstvo, in ko veš, da moraš nekaj narediti zase in za svoje življenje – to je nekaj najlepšega.« Damjana pravi, da bolezen ni sovražnik, ampak prijatelj, do katerega moraš biti pozoren. Spremeniš lahko le sebe in ko se zares spremeniš, vidiš okrog sebe. Damjana si z veseljem vzame čas zase in za prijatelje ob kavi in klepetu. Začela se je ukvarjati z ekološko pridelavo zelenjave, njena velika ljubezen so tudi fotografiranje in sprehodi v naravi, še posebno rada ima tolminske hribe. Takole pravi: »Presrečna sem, da me je življenje pripeljalo do točke, ko lahko rečem, da sem srečna, ker živim.« Živi Damjana in uživa vsak dan posebej!



DAMJANA TEODORVIČ



»NIKOLI SE NISEM SPRAŠEVALA, ZAKAJ SE JE TO ZGODILO RAVNO MENI«

Piše: Živa Rokavec

KO SVA SE NA SONČNO TORKOVO OPOLDNE SREČALI V NJENI PISARNI, JE IMELA VIKA POTOČNIK ZA SEBOJ ŽE PESTRO DOPOLDNE. »SEM RAVNO S SESTANKA. AH, TA BIROKRACIJA,« ZAVZDIHNE DIREKTORICA PIONIRSKEGA DOMA IN ZAMAHNE Z ROKAMA, KOT BI ŽELELA PREGNATI NEZADOVOLJSTVO, KI GA V DELOVNI DAN VČASIH VNESEJO SESTANKOVANJA. »POTRUDILA SE BOM, DA NE BOM PREVEČ KLEPETALA,« SE JI NA OBRAZU PONOVO NARIŠE NASMEH.

O ptimizem in odločnost, ki žarita v očeh nekdanje ljubljanske županje, ne dajeta vtisa, da je morala lansko poletje napovedati naporen boj zahrbtni bolezni – raku maternice. A prav zaradi svoje pozitivne naravnosti in odločnosti lahko danes o tej bolezni govori v pretekli-

KO JE NOVIC A O VAŠI BOLEZNI PRIŠLA V JAVNOST, STE DEJALI, DA STE ŽE NEKAJ ČASA ČUTILI, DA VAŠE TELO NE BO PRE-NESLO NAPOROV IN STRESA, KI SO VAM SESTAVLJALI VSAKDAN.

Res je. Bila sem prepovršna do svojega telesa. Preveč sem ga ignorirala, čeprav mi je

dajalo signale, da se z mano nekaj dogaja. Pet let nisem bila na dopustu, ob tem pa še stres in kriminalizacija mojega dela, vse to je vplivalo tudi na telo. Moje delo je sicer vezano na številne lepe zadeve, a tudi na nekatere neprijetne. In predvsem slednje sem vedno odnesla domov. Ker sem trmast karakter, pa ne odneham, dokler zadev ne





razčistim. Še sedaj sem takšna, čeprav se trudim narediti zid in se vsak dan znova prepričati, da na nekatere stvari pač ne morem vplivati in da zato nima smisla, da se z njimi ukvarjam.

KAKO STE SE SOOČILI Z DIAGNOZO?

Želim si, da bi vsi, ki se bodo morda srečali s to boleznijo, uspeli ujeti moj pozitiven pristop, da bi se zagledali vase in se prepričali, da se želijo boriti. To ni lahko. Ko sem izvedela zanj, sem se najprej doma usedla in vsako celico svojega telesa prosila, da gre z mano na pot proti cilju, ki se mu reče zmaga. Šele potem sem šla do najbližjih, do hčerke. Dejala sem ji, da verjamem vase, da zmorem ta boj in da verjamem tudi vanjo, da ji zaupam, da bo stala ob meni in se z mano borila vse do zmage. Druge alternative, kot da bolezen premagam, nisem želela sprejeti.

JE BIL MORDA SPOROČITI NOVICO NAJBЛИŽJIM, PREDVSEM HČERKI, NAJTEŽJ DEL?

Ne. S hčerko imava odnos, v katerem ni skrivnosti. Res je, da je bila v času, ko sem izvedela za diagnozo, v tujini, zato sem si lahko v glavi sestavila načrt, kako ji bom povedala, da se bom borila in da ne bom popustila, in tudi nanjo prenesla to moč.

KOLIKO JE TOREJ POTEK TEGA BOJA Z BOLEZNIJO ODVISEN OD KARAKTERJA IN PRISTOPA POSAMEZNIKA?

Zagotovo je veliko odvisno od karakterja posameznika, pa tudi od soočanja s stereotipom, ki je v družbi še vedno prisoten. Ko

se je razvedelo, da sem zbolela, sem se srečala z različnimi odzivi. Pri nekaterih je bilo čutiti empatijo, drugi so se opravičevali, da si me niso upali poklicati, ker niso vedeli, kako se počutim, spet tretji so zamahovali z roko in mi zatrjevali, da so vedeli, da bom zmagala. Med vsem tem sem morala najti ravnovesje. Pred tistimi, ki so me gledali z obžalovanjem, se morala biti močna, tistim, ki so zatrjevali, da bom tako in tako zmogla, pa sem morala povedati, da me pravzaprav poznajo zelo slabo, saj sem krhko bitje, ki potrebuje tudi spodbudne besede.

Prepričanje, da boš, če imaš raka, če ne že jutri, pa vsaj čez leto ali dve umrl, je še vedno prepogosto. O tem bi se morali več pogovarjati, saj menim, da ne gre več le za bolezen, temveč za epidemijo. Pred časom sem bila na neki razstavi v družbi šestih žensk in med pogovorom smo ugotovile, da se nas je z rakom tako ali drugače – ene so ga že prebolele, ene smo ga prebolevale – srečalo kar pet. Rak je torej mala epidemija, ki pa se jo da premagati.

KJE STE ČRPALI TO ENERGIJO, TA OPTIMIZEM, KI VAS JE VES ČAS GNAL NAPREJ?

V podpori družine, prijateljev in znancev. Ko je moja bolezen prišla v javnost, me je ogromno ljudi ustavilo na cesti, številni so mi pisali z dobrimi željami. Spraševali so me, zakaj se je to zgodilo ravno meni. Sama se tega nisem nikoli spraševala. Se je pač zgodilo, bila sem površna do svojega telesa in nisem upoštevala znakov, ki mi jih je dajalo.

V težkih trenutkih, tudi ko se je po četrty kemoterapiji zapletlo in je bila le petdesetodstotna možnost, da preživim, sem slišala tisočero teh glasov, ki so me navdajali z optimizmom. Rada uporabim prisposobo, da grem v težkih trenutkih na travniško polje ter se vrtim med marjeticami in travniškimi rožami, ki so prav v tem času še posebno lepe. Te lepe misli so mi vračale energijo in moč, da sem celotno zgodbo vzela kot življenjsko izkušnjo, ki me mora narediti še bolj modro, plemenito in subtilno, kot sem.

Hkrati pa sem tudi ves čas zaupala medicini, celotnemu kolektivu v postojnski bolnišnici, v kateri sem imela prvo operacijo, kot tudi ljubljanskemu onkološkemu inštitutu, kjer sem se zdravila pozneje. Ko je bila diagnoza znana, so mi povedali, da je potrebna popolna operacija, in odločila sem se za celoten proces – od operacij do obsevanja. In ves čas sem zaupala zdravnikom, ki so na tem področju razvili zelo kakovostne pristope in metode zdravljenja. Drugih alternativ nisem poskusila, čeprav so mi ponujali različne vodice in olja, posebno prehrano in dopolnila. Razen dodatkov, ki so mi pomagali krepiti imunski sistem, saj sem imela slabo kri in zaradi operacij oslabljen imunski sistem, nisem potrebovala ničesar drugega.

PA SO BILI MED ZDRAVLJENJEM TUDI TRENTKI, KO VAM JE ZMANJKALO MOČI?

Bili so drobni trenutki, a ko sem videla zaskrbljenost v očeh svoje družine, sem vedela, da moram biti močna tudi zanj. Zdelo

Naši podporniki



PROGRAM OSVEŠČANJE RAKAVIH BOLNIKOV IN DRUGIH Z NOVICAMI
EUROPA DONNA SOFINANCIRA MINISTRSTVO ZA ZDRAVJE RS.

PROGRAMA NOVICE
EUROPA DONNA ZA
ČLANICE IN ČLANE IN
DRUGE, KI IZHAJA KOT
PRILOGA REVIIJ NIKI,
IN PREDAVANJA PO
SLOVENIJI TER
SVETOVANJA –
OSEBNA, TELEFONSKA, ELEKTRONSKA, OBISKI BOLNIKOV V
BOLNIŠNICAH IN DELOVANJE NA DRŽAVNI RAVNI, SOFINANCIRA FIHO.
STALIŠČA ORGANIZACIJE NE IZRAŽAJO STALIŠČ FIHO.



ORBICO, D. O. O., IN
MÜLLER DROGERIJA,
D. O. O., BOSTA V
LETOŠNEM LETU
PODPRLA PROJEKT
OSVEŠČANJE TER
PROGRAM
PSIHOŠOCIALNE
POMOČI BOLNICAM
Z RAKOM DOJK.



se mi je, da moram druge prepričati, da ne bom jutri umrla. Skrbelo jih je tudi zaradi naše, družinske izkušnje z rakom. Zbolela je nečakinja, moja sestra je žal umrla. Tudi njena zgodba je bila zame nekakšna šola, saj se mi je zdelo, da v sebi ni znala poiskati volje in energije za boj. Sama pa sem hotela to trmo, ki me pelje skozi vse življenje, pokazati in iti na to pot.

Ravno zaradi izkušenj v družini sem najbližje želela obvarovati. Bolj me je skrbelo zanje kot zase. Zato sem jih poklicala, ko sem se počutila dobro, ko sem uspešno prestala prvo kemoterapijo in ko sem uspešno prestala drugo. Ko sem bila krhka, jih nisem klicala.

KAKO PA JE VAŠO BOLEZEN SPREJELA OKOLICA? STE MORDA KDAJ ZAČUTILI VPRAŠUJOČE POGLEDE NA ULICI, PRED VSEM PO KEMOTERAPIJI, KO SO VAM ZAČELI IZPADATI LASJE?

Nisem, res pa je, da se s tem tudi nisem obremenjevala. Že hitro sem vedela, da mi bodo izpadli lasje. Ko sem se zvečer vrnila z nekega kulturnega dogodka, mi je v rokah ostal šop las. Hči ni hotela odlašati in me je še tisti večer postrigla na kratko. Ker je bila zima, sva se potem skupaj odpravili po lasuljo. Nadela sem si številne nenavadne pričeske in niti zaposlene v lasuljarni niso mogle verjeti, kaj vse sem poskusila. Na koncu sem se odločila za plavalasuljo, a si je potem nikoli nisem nadela. Bila je neudobna, srbelo me je lasišče, pa tudi želela sem, da me sprejmejo takšno, kot sem. Raje sem nosila raznorazna pokrivala in rutke. Tudi drugim ženskam sem, še zlasti če so imele težave z nošenjem lasulje, svetovala, naj bodo kar takšne, kot so, saj se jim ni treba ničesar sramovati. So borke, zato naj pokažejo, da ljudje vidijo, da si upamo tudi s tako boleznijo in brez las stopiti pred njih.

DEJALI STE, DA JE ZDRAVLJENJE RAKA V SLOVENIJI NAPREDOVALO IN DA STE MEDICINI ZAUPALI. STE MORDA KAJ POGREŠALI?

Morda še vedno manjka bolj intenzivna psihosocialna pomoč. Da bi takrat, ko te zagrabit strah in panika, vedel, kam se lahko zatečeš ter pri tem ne obremenjuješ svojcev. Jaz imam srečo, saj sem imela oporo v Mojci Senčar (predsednici združenja Europa Donna, op. p.) in drugih damah iz Europe Donne, s katerimi se poznamo že od prej. Z njimi sem se lahko vedno posvetovala.

BI VEČ POZORNOSTI POTREBOVALI TUDI SVOJCI?

Tudi svojci zagotovo potrebujejo oporo. Želela bi si, da bi se v težkih trenutkih tudi z njimi nekdo pogovoril, ne samo jaz. Pomembno je namreč, da tega ne držimo v sebi, da boleznijo in stiske ne skrivamo. V mestih se to porazgubi, na vasi pa so družine, v katerih je nekdo zbolel z rakom, še vedno nekoliko zaznamovane. Zato sosedje in sorodniki, obiščite te ljudi, dajte jim možnost in prilagoditev.

Ko sem hodila na kemoterapijo, sem pogosto videla mrke obraze žensk ter njihovih mož in sorodnikov, ki so jih pripeljali. Šalila sem se, da smo kot en razred, in se skušala z njimi pogovarjati tudi o prijetnejših stvareh. Izmenjale smo si kuharske nasvete, se pogovarjale o načrtih za praznike... Bila sem kot en mali terapevt, ki jim je skušal dati čim več pozitivne energije, hkrati pa sem to energijo od nekaterih črpala tudi sama. Ostale smo v stikih, še bolj pa naju je ta izkušnja zblížala z nečakinjo. Je izjemna borka in sedaj sva še bolj povezani kot prej, saj govoriva isti jezik in si deliva izkušnjo, o kateri ljudje pravzaprav ne želijo preveč govoriti.

VAS JE BILO GLEDE NA DRUŽINSKO IZKUŠNJO Z RAKOM, ŽE PREDEN STE ZBOLELI, STRAH, DA BI SE TO LAHKO ZGODILO TUDI VAM?

Ne. Res je, da sem bila z boleznijo obkrožena – ne samo v sorodstvu, tudi v prijateljskih krogih se je veliko krasnih ljudi poslovilo zaradi raka – a glede smrti in boleznijo sem sama pri sebi razčistila in se odločila, da se bom vedno borila. Četudi sem pomislila, da bo moje življenje morda trajalo samo še eno leto, smrt zame ni tabu. Tako kot rojstvo je del poti in jaz raje gledam mavrico življenja, ki sem si ga ustvarila. Iz te mavrice črparam energijo in se s smrtjo ne obremenjujem.

Ste se zaradi boleznijo spremenili?

Načina življenja nisem radikalno spremenila. Še zmeraj sem odvisnica od stresa in se moram vsako uro opozoriti, da pri nekaterih stvareh, na katere nimam vpliva in jih ne morem rešiti, če je le možno, rečem stop. Spremenila pa sem majhne stvari. Zjutraj jem in telovadim. Trudim se, da problemov ne nosim več domov in da bolj

ŽELIM SI, DA BI VSI, KI SE BODO MORDA SREČALI S TO BOLEZNIJO, USPILI UJETI MOJ POZITIVEN PRISTOP, DA BI SE ZAGLEDALI VASE IN SE PREPRIČALI, DA SE ŽELIJO BORITI.

zaupam sodelavcem in sodelavkam, ki so se v času moje odsotnosti izjemno izkazali. Ko sem v službi sodelavcem povedala za svojo bolezen in imenovala vodilno ekipo, sem jim tudi povedala, da jim zaupam. In ko sem se vrnila, sem jim na zboru delavcev dejala, da so bili še boljši, kot sem jaz. Sedaj vem, da nisem jaz tista, ki moram imeti povsod prste vmes. Tudi če kdaj naredijo napako, naj jim bo to v poduk in spodbudo, da bodo v prihodnje še boljši.

KAJ BI SVETOVALI ŽENSKAM, KI SE SOOČIJO Z RAKOM?

Projekti, katerih mama sem bila tudi sama še iz časov, ko je parlament imel tako imenovano komisijo za žensko politiko, ki se je zavzemala ravno za te, zgodnje preglede na materničnem vratu ter pregledi dojke pod okriljem Europe Donne in Svit (Državni program presejanja in zgodnjega odkrivanja predrakavih sprememb in raka na debelem črevesu in danki, op. p.) pomembno prispevajo na tem področju. Vse ženske, ki dobijo vabilo, naj se odzovejo in naj bo ta pregled njihovo darilo samim sebi. Tudi sama nisem bila pridna, dokler se bolezen ni pojavila v naši družini, od takrat pa sem si vsako leto podarila pregled dojke in ginekološki pregled. Tako da nisem bila malomarna, a oblike raka so različne.

Se pa bojim, da bo naše zdravstvo, ki ga počasi razkrajamo, tudi na tem področju, kjer programi odlično delujejo, počasi začelo šepati, popuščati. Preventiva in ozaveščanje ljudi bi morala biti bistvo našega zdravstvenega sistema. Včasih sem bila del te zgodbe, ko smo z Mojco Senčar in Vlasto Nussdorfer vodile predavanja o boleznih in stiskah, o raku, o nasilju v družini. Tovrstna predavanja bi še vedno morala doseči vsako slovensko vas. Odpreti bi morali različne centre pri zdravstvenih domovih, pa tudi pod okriljem nevladnih organizacij. O boleznih bi morali govoriti na glas, saj je družba izredno stresna in če sami ne bomo vlagali vase, bo teh obolenj vedno več.

KAKŠNI SO VAŠI NAČRTI ZA PRIHODNOST?

Delati z otroki in mladimi je posebno darilo, ki mi je dano. Iskanje otrokovih potencialov in spodbujanje njegovih talentov me navdaja s pozitivno energijo. Trenutno imamo v Pionirskem domu več kot petdeset različnih celoletnih programov in ker imam del mandata še pred seboj, bo vsa moja energija usmerjena v to, da bomo lahko ponudili še več raznolikih programov. Sem pa sedaj bolj osredotočena na delo z danes na jutri in sem si zastavila cilj, da vsak dan nekaj končam. Seveda me še vedno zanima tudi politika, a zame politika ni tisto, kar ustvarja vsakodnevne konflikte, saj je to najlažje. Cenim ljudi, ki znajo povezovati in iskati dobre rešitve. V Sloveniji jih je ogromno.



KAJ JESTI, ČE ZBOLIMO ZA RAKOM

Povzeto po knjižici Prehrana in rak - Kaj jesti, če zbolimo

PREHRANSKE POTREBE BOLNIKOV SO DRUGAČNE KOT PREHRANSKE POTREBE ZDRAVIH IN PREHRANA BOLNIKOV ŠE ZDALEČ NI ENAKA PREHRANI ZDRAVEGA POSAMEZNIKA.

Zdrav človek ali bolnik – telo za optimalno delovanje potrebuje oskrbo z vodo in hranili, kot so beljakovine, sladkorji, maščobe, vitamini in minerali. O zdravi prehrani govori mo, ko jemo raznovrstna in kakovostna živila. Pri bolnikih z rakom se presnova večinoma spremeni. Če bolnik z rakom ne uživa dovolj beljakovin in energije, se pri njem pospešeno razvijajo razgraditvene presnovne spremembe, ki vodijo v kaheksijo (velik upad telesne mase, tako mišične kot maščevja, in povečano vnetno aktivnost v organizmu). Onkološko zdravljenje podhranjenih in kahektičnih bolnikom je manj uspešno in ga spremlja bistveno več zapletov ter zdravljenja in pomembno je tudi vedeti, da sodi prehranska podpora v vzporedno terapevtsko pot pri zdravljenju rakastih bolezni.

SPREMEMBE V PRESNOVI

Vemo, da so prehranske potrebe bolnikov drugačne kot prehranske potrebe zdravih in da prehrana bolnikov še zdaleč ni enaka prehrani zdravega posameznika. V osnovi je pri rakavi bolezni pri-

soten presnovni stres, ko so potrebe po hranilih povečane in spremenjene. Močno so pospešeni imunski in razgraditveni procesi v organizmu. Organizem je v stresu in pospešeno se tvorijo snovi, ki sodelujejo v vnetnem procesu. Ker ti obrambni procesi potekajo zelo intenzivno in so za njihovo tvorbo potrebna hranila, jih telo pridobiva tudi tako, da se presnova spremeni tako, da telo samo sebe razgrajuje. Če v telo s hrano ne vnašamo hranil, je razgradnja večja.

PREHRANSKA PRIPOROČILA

Nemalokrat se zgodi, da bolniki z rakom, ko izvejo za diagnozo, pričnejo jesti »zdravo«. Za večino ljudi zdrava prehrana pomeni uživanje veliko sadja in zelenjave, polnozrnatih izdelkov, žit, malo mesa in mlečnih izdelkov ter malo sladkorja, maščob, soli in alkohola. Vendar pa so osnovna priporočila prehrane bolnikov z rakom prilagojena povečanim potrebam po beljakovinah in energiji. To lahko bolnike z rakom hitro zbežga, saj se pogosto zdi, da so ta priporočila nasprotje tistemu, kar so že slišali o zdravem načinu prehranjevanja.

Vnos potrebnih hranil pri bolniku z rakom je prilagojen izraženosti presnovnih sprememb in njegovim zmožnostim uživanja hrane. Prehranska priporočila za bolnika z rakom lahko vključujejo povečano uživanje vseh vrst pustega mesa, rib, mleka, sira, jogurtov, skute, polnozrnatega kruha, ovsenih kosmičev, testenin, riža in zmerno povečano uživanje smetane, masla, oljčnega, repičnega ali sončničnega olja. Pogosto je treba jedi in izbor živil prilagoditi zmožnostim bolnika, da jo zaužije. Uspeh prehranske terapije je bistveno boljši pri bolnikih, ki so telesno aktivni.

POSODOBLJENA KNJIŽICA

Dejstvo, ki ga ne smemo pregledati, je, da imajo bolniki z rakom prehranske težave. Njim v pomoč je multidisciplinarna ekipa enote za klinično prehrano Onkološkega inštituta Ljubljana za bolnike z rakom in njihove svojce pripravila knjižico z zgovornim naslovom Prehrana in rak. Prejšnje izdaje knjižic (iz let 1999 in 2009) so posodobili in dopolnili z najnovejšimi strokovnimi spoznanji o klinični prehrani. Poglavju o prehranskih navodilih so dodali tudi ukrepe pri različnih prehranskih težavah in osnovna navodila za prehrano bolnikov z rakom tudi med telesno aktivnostjo.



Knjižica PREHRANA IN RAK - KAJ JESTI, ČE ZBOLIMO vsebuje številne praktične nasvete in odgovore na vprašanja, ki bolnike najbolj begajo, ko se med zdravljenjem rakave bolezni sprašujejo, kaj naj jedo. Dobite jo lahko na ljubljanskem onkološkem inštitutu, oddelek za prehrano.



UPORABNOST ZDRAVILNIH RASTLIN

Piše: Darja Rojec

OZELENELI TRAVNIKI NAS KAR KLIČEJO, NAJ SI NABEREMO ZDRAVILNE ZELI IN PRIPRAVIMO IZDELKE ZA JESENSKE IN ZIMSKE DNI. ENA TAKIH JE KOPRIVA, KI RASTE ZA VSAKIM PLOTOM. KOPRIVA JE ŽE V DAVNINI UŽIVALA VELIK UGLED. PRI NJEJ JE ZDRAVILNO PRAV VSE – KORENINA, STEBLO, LISTI IN CVETOVI. SEME VSEBUJE BELJAKOVINE, SLUZI, MAŠČOBNA OLJA Z OBILO LINOLENSKE KISLINE, KERATINOIDE, VITAMINE ...

Zeleni deli koprive vsebujejo obilo karotinoidnih sterolov, rudnin, klorofila, sladkorje in drugi snovi. Korenine so bogate z rastlinskimi hormoni, čreslovino, ki ugodno vpliva na začetno stanje povečane prostate, tako da se zmanjša koncentracija globulina, ki veže nase spolne hormone. Za blaženje utrujenosti je dobrodošla sveža kopriva, ki je polna železa. Po kuri s koprivami se razmeroma hitro počutimo bolje, povrneta se nam energija in ustvarjalnost in tudi videti smo boljše. Pomaga pri hudih obolenjih krvi, še posebno pri levkemijah. Kopriva ublaži tudi alergene bolezni, še zlasti seneni nahod, in zelo blagodejno vpliva tudi pri težavah s putiko. Alkoholni izvleček iz kopriv uporabljamo pri izpadanju las in proti prhljaju. Naberite si torej kopriv ter jih posušite ali namočite v alkohol. Naredite si sirup in ga pijte razredčenega kot sok ali pa s čajem.



DARJA ROJEC NA SVOJIH DELAVNICAH PODAJA ZNANJE IN NASVETE TISTIM, KI HOČEJO JESTI ZDRAVO TER SI PRI ZDRAVLJENJU POMAGATI Z NARAVO IN IZDELKI, KI JIH LAHKO NAREDILJO SAMI.



SIRUP IZ KOPRIV

SESTAVINE

400 G KOPRIV

2 L VODE

10–15 DKG LIMONSKE KISLINE

1,5–2 KG MEDU

PRIJAVA

KOPRIVE ZMEČKAMO V ROKI ALI PA JIH NAREŽEMO IN PRELIJAMO S PREKUHANO VODO, V KATERI SMO POPREJ RAZTOPILI LIMONSKO KISLINO. MEŠANICO PUSTIMO STATI PREK NOČI, NATO JO PRECEDIMO, SOK SEGREGJEMO SOK NA 40 STOPINJ ČELZIJA IN DODAMO MED. SIRUP VLIJEMO V VROČE STEKLENICE IN ZAPREMOM.



REPELENT ZA ODGANJANJE INSEKTOV

REPELENTI, KI JIH KUPIMO V TRGOVINI, VSEBUJEJO VELIKO DRAŽILNIH IN ZDRAVJU ŠKODLJIVIH SNOVI. S POMOČJO ETERIČNIH OLJ, SI LAHKO NA NARAVEN NAČIN PRIPRAVIMO UČINKOVITO ZAŠČITO PRED NEŽELENIH UGRIZI ALI PIKI RAZLIČNIH INSEKTOV. UPORABIMO JIH LAHKO TUDI ZA PSE ALI MAČKE.

SESTAVINE

50 ML DESTILIRANE VODE

5 KAPLJIC ETERIČNEGA OLJA EVKALIPTUSA

5 KAPLJIC ETERIČNEGA OLJA SIVKE

2 KAPLJICI ETERIČNEGA OLJA ROŽMARINA

2 KAPLJICI ETERIČNEGA OLJA LIMONSKE TRAVE

2 KAPLJICI ETERIČNEGA OLJA METE

PRIJAVA

MEŠANICO VLIJEMO V TEMNO STEKLENIČKO Z RAZPRŠILKO. PRED UPORABO VSEBINO PRETRESAMO, RAZPRŠIMO PO VSEM TELESU, TUDI PO OBRAZU, IN JO PUSTIMO, DA SE POSUŠI.



SONČENJE IN NEGA KOŽE

PRIHAJAJO TEŽKO PRIČAKOVANI POLETNI DNEVI, MORJE, SONCE ... NABERIMO SI VELIKO VITAMINA D, Vendar si namesto kupljenih krem, ki vsebujejo veliko konzervansov, sami pripravimo naravna olja ali kremo brez umetnih dodatkov.

NEKATERA OLJA IMAJO ŽE SAMA ZAŠČITNI FAKTOR. IZBERITE KAKOVOSTNO OLJE IN GA NANESITE NA OBRAZ, PA BO VAŠA KOŽA ZAŠČITENA IN NAHRANJENA. KLJUB TEMU PRIPOROČAMO, DA SE MED 10. IN 15. URO NE IZPOSTAVLJATE SONCU TER UPORABLJATE KAPE IN KLOBUKE.

OLJA, KI IMAJO NARAVEN ZAŠČITNI FAKTOR:

- KORENČKOVO OLJE: DAJE ELASTIČNOST, DELUJE PROTI PSORIAZI, EKCEMOM, GUBAM IN STARČEVSKIM MADEŽEM (SPF 38–40);
- OLJE PŠENIČNIH KALČKOV: E-VITAMIN ZA SUHO KOŽO, GLOBINSKA REGENERACIJA KOŽE. **NE SMEJO GA UPORABLJATI LJUDJE, KI SO ALERGIČNI NA PŠENICO** (SPF 20);
- Z RAZISKAVAMI SO UGOTOVILI, DA OLJE RDEČE MALINE (SPF DO 50) DOBRO ABSORBIRA UVB- IN UVC-ŽARKE, ZARADI ČESAR JE IZJEMNO OBETAVNO KOT NARAVNA ALTERNATIVA (POGOSTO ŠKODLJIVIM) KEMIČNIM UV-FILTROM. BOGATO JE TUDI Z ALFA LINOLENSKO KISLINO, KAR POMENI, DA IMA PROTIVNETNO DELOVANJE IN JE LAHKO UČINKOVITO ZA ZDRAVLJENJE KOŽNIH BOLEZNI, KOT SO LUSKAVICA, EKCEMI IN DRUGE;
- SOJINO OLJE Z E-VITAMINOM SE HITRO VPIJA, POSPEŠI ENAKOMERNO PORJAVELOST, UPORABLJA PA SE TUDI KOT SREDSTVO PROTI KOMARJEM;
- KOKOSOVO OLJE NIMA VISOKEGA ZAŠČITNEGA FAKTORJA (SPF 8), Vendar preprečuje nastajanje prostih radikalov, ki povzročajo RAKAVA OBOLJENJA.

HRANILNO-OBNOVITVENA NEGA KOŽE PO SONČENJU

PO SONČENJU JE TREBA KOŽO DOBRO NAVLAŽITI IN NAHRANITI, V PRIMERU SONČNIH OPEKLIN PA POSKRBE TI ZA POMIRITEV IN REGENERACIJO. ZA TO JE ODLIČNO OLJE ŠENTJANŽEVKE, ŠE POSEBNO V KOMBINACIJI Z OGNJIČEVIM OLJEM.



MAZILLO S ČEBELJIM VOSKOM ZA SONČENJE

SESTAVINE

1/2 SKODELICE MANDLJEVEGA ALI OLJČNEGA OLJA

1/4 SKODELICE KORENČKOVEGA OLJA

1/4 SKODELICE ČEBELJEGA VOSKA

2 ŽLICI KARITEJEVEGA ALI KOKOSOVEGA MASLA

ETERIČNO OLJE PO IZBORU (LAHKO IZPUSTIMO)

PRIJAVA

V TEMNO STEKLENIČKO S PRŠILOM VLIJEMO MEŠANICO OLJ TER JO SHRANIMO NA HLADNEM IN TEMNEM MESTU.

POLEG PRAVE ZAŠČITE NE POZABIMO, DA JE TREBA PITI VELIKO VODE!



OD GLAVE DO PETA SE Z NORDIJSKO HOJO RAZGIBATI DA!

Piše: Vesna Levičnik; foto: Anže Furlan

NORDIJSKA HOJA JE ŠPORTNA AKTIVNOST, KI OMOGOČA OHRANJANJE ZDRAVJA. TA OBLIKA VADBE JE PRIMERNA ZA POSAMEZNIKE VSEH STAROSTNIH SKUPIN, NE GLEDE NA NJIHOVO TELESNO SPOSOBNOST IN PRIPRAVLJENOST. UPRAVIČENO LAHKO TRDIMO, DA JE NORDIJSKA HOJA ENA NAJPRIMERNEJŠIH AKTIVNOSTI TUDI ZA TISTE, KI SO POVSEM BREZ KONDICIJE.

Zdravljenje lahko človeka utruja in izčrpa ter mu jemlje voljo, zlasti če je njegov potek dolgotrajen in izboljšanje prepočasno. Vendar so na poti do zdravja metode njegovega ohranjanja in pridobivanja zelo raznolike, večinoma pa se med seboj dopolnjujejo. Tako je nordijska hoja ena od prijetnejših oblik zdravljenja, s katero lahko izboljšamo našo telesno in duševno počutje oziroma zdravje.

Hoja je naravno gibanje človeka, nordijska hoja pa je oblika telesne aktivnosti, kjer hojo nadgradimo z uporabo para posebej oblikovanih palic. Pri tem nordijska hoja ohrani vse značilnosti naravne, biomehanske in pravilne hoje ter ustrezno telesno držo. Tako s pravilno tehniko uporabe palic omogočimo intenzivnejšo hojo, ob kateri aktiviramo do 90 odstotkov različnih mišičnih skupin v telesu in ohranimo simetričen in celosten trening celega telesa ter učinkovito aerobno vadbo. Vse skupaj tako blagodejno vpliva tako na srčno-žilni sistem kot tudi dihalo, preprečuje nabiranje odvečne telesne teže in nastanek sladkorne bolezni, ugodno pa vpliva tudi na lokomotorni aparat in preprečuje povečano obremenjevanje skočnega, kolenskega in kolčnega sklepa. »Nikakor ne smemo pozabiti, da je nordijska hoja telesna aktivnost, ki je predvsem zaradi njene podobnosti z običajno hojo primerna prav za vsakogar, ne glede na starost, pridružene bolezni ali telesno kondicijo. Njen trening je moč s pomočjo strokovnih vaditeljev popolnoma individualno prilagoditi lastnim zmožnostim in počutju. Poleg tega pri izvajanju te aktivnosti ni sunkovitih gibov, kar zmanjša možnost nastanka poškodb,« je povedala dr. med. Tina Modrej Zadnikar



PRIMER DVO-, TRO- ALI ŠTIRIKORAKA S SOROČNIM ODRIVOM



NORDIJSKA HOJA PRIMERNA TUDI ZA BOLNICE, KI SO PRESTALE RAK DOJKE

Pravilna uporaba palic pri nordijski hoji omogoča povečano obremenitev predvsem zgornjega dela telesa. Treba je vedeti, da je rak dojke bolezen, katere incidenca še narašča in in večinoma zahteva kirurško zdravljenje, ki nemalokrat pusti tudi spremembe na telesu bolnic. »Tako je bolezen velika psihična ter fizična preizkušnja za bolnico. Najpogostejši zapleti kirurškega zdravljenja raka dojke so pooperativna bolečina, otekanje zgornje okončine, zmanjšanja gibljivost ramenskega obroča na prizadeti strani, zarastline na prsnem košu na strani operacije, šibkost mišic zgornjega uda in spremenjena drža.

Nordijska hoja blagodejno oziroma zdravi vpliva na pogostnost pojava limfedema pri bolnicah z rakom dojke,« je povedala Modrej Zadnikar in dodala: »Limfedem ali otekanje dela telesa je na splošno eden od pogostejših zapletov rakastih obolenj. Nastane zaradi motenj v odtoku medcelične tekočine, zastoj tekočine pa vodi v povečanje predela, kjer ta tekočina zastaja. Najpogostejši vzrok otekanja roke pri bolnicah z rakom je odstranitev bezgavk v pripadajoči pazdušni loži. Stopnja otekanja je večinoma odvisna od števila odstranjenih bezgavk – več kot ji je, pogostejše in trdovratnejše je otekanje. Posledica tega so izguba ali zmanjšanje funkcije ter pogostejše okužbe, razpoke ali rane, ki se zelo počasi celijo.« Ena izmed učinkovitejših metod zdravljenja ter preprečevanja otekanja je po mnenju sogovornice pravredna in učinkovita vadba. »Ta z aktivacijo pripadajočih mišičnih skupin in z mišičnimi kontrakcijami prispeva k boljši drenaži oziroma odstranitvi odvečne tekočine v tkivu. In če upoštevamo še, da se vadbe izvajajo v prijetni skupini na svežem zraku, lahko s tovrstno fizično aktivnostjo zelo pripomoremo k izboljšanju svojega zdravja in zadovoljstva.«

PRVI KORAKI POD VODSTVOM UČITELJEV NORDIJSKE HOJE

Zelo priporočljivo je, da prve korake delamo pod vodstvom in nadzorom učitelja nordijske hoje. Z njegovo pomočjo svoje telo veliko lažje telo postavimo v pravilen položaj, uskladimo delo rok in nog ter se naučimo pravilnega dihanja ob obremenitvi. »Zavedati se moramo, da ljudje zaradi različnih vzrokov ali na-



TOMAŽ ZADNIKAR NAM JE DEMONSTRIRAL PRAVILEN POLOŽAJ ROKE PRI ODRIVU.

vad nemalokrat zanemarjamo pravilen položaj telesa, s čimer se nehoti škodujemo, saj so nekateri sistemi lokomotornega aparata lahko neenakomerno ali celo napačno obremenjeni. Ob pravilni postavitvi telesa, usklajenem delu rok in nog in pravilnem dihanju lažje spoznamo pomen in funkcijo uporabe palic. Predvsem na začetku pa je zelo pomembna tudi spodbuda in motivacija za vadbo,« je še povedala sogovornica.

ZA HOJO S PALICAMI SO PRIMERNI VSI TERENI

Gibanje v naravnem okolju je prvi korak k ohranjanju zdravja in krepitvi splošne odpornosti in vzdržljivosti telesa. Prednost nordijske hoje je, da hojo s palicami lahko izvajamo tako rekoč povsod. Za hojo so primerni vsi tereni, od urbanih središč do kolovoznih ali gozdnih poti, tako da ob primerni opremi in telesni pripravljenosti zanjo dejansko ni ovir. »Vsakdo si lahko izbere pot, za katero meni, da mu najbolj ustreza. Brez dvoma pa je bolj prijetno nordijsko hoditi v mirnem naravnem okolju kot v urbanih središčih,« nam je povedal **Tomaž Zadnikar**, demonstrator in član izobraževalne vrste NHT pri SZS. S hojo v hrib, če se odločimo za premagovanje večjih

OPREMA ZA HOJO S PALICAMI

Ponudba opreme za nordijsko hojo se razlikuje po kakovosti in ceni.

»Menim, da so v športnih trgovinah prodajalci primerno seznanjeni z osnovami pravilne izbire opreme, vendar ni odveč, če si tudi sami poiščemo informacije. Predvsem pri tistih, ki se z nordijsko hojo aktivno ukvarjajo in lahko s svojimi izkušnjami pomagajo pri izbiri,« je svetoval Tomaž Zadnikar.

PALICE

So lahke, čvrste in vzdržljive.

So iz kompozitnega materiala (karbon-alumunij).

Imajo visoko težišče, da se tresljaji ne prenašajo na sklepe.

Imajo ergonomično oblikovan ročaj z nastavljivim pasom oziroma zanko.

Imajo jekleno konico pod ustreznim kotom za hojo po mehkejših podlagah.

Imajo snemljiv gumijast nastavek, ki omogoča hojo po asfaltu in preprečuje zdrs ob odzivu.

Dolžina palic: pravilna dolžina palice je odvisna od več dejavnikov, na primer dolžine koraka, dolžine nog, ritma hoje, mišične moči in gibljivosti, vadbenih ciljev itn. Pravilno dolžino palic lahko izračunamo tako, da telesno višino pomnožimo z 0,68.

OBUTEV

Obutev naj bo udobna in s kakovostnim podplatom, ki zagotavlja dober oprijem. Stopalu naj daje pravilno podporo in dobro blaži tresljaje. Za nordijsko hojo se ne priporočajo visoki pohodniški čevlji, saj onemogočajo pravilno gibanje nog v gležnju in s tem povezano prenašanje težišča telesa.

OBLAČILA

Najprimernejša oblačila za nordijsko hojo so lahka in udobna oblačila, ki prepuščajo vlago in telo varujejo pred mrazom in vetrom. Zaradi boljšega odvajanja vlage telesa je v hladnejših dneh bolj kot eno ali dve debelejši oblačili priporočljivo uporabiti več slojev tanjših oblačil.



strmin, pa le še dodatno obremenimo mišične skupine in povišamo srčni utrip kar vpliva tudi na porabo kisika in kalorij.

UČENJE PRVIH KORAKOV

Strah pred prvimi koraki hoje s palicami je odveč, je pa vsekakor prav, da jih naredimo v družbi usposobljenih učiteljev in demonstratorjev nordijske hoje. Le tako se namreč lahko ognemo najpogostejšim napakam, ki nas drugače spremljajo ves čas. »Najpogostejše napake, ki jih opažamo pri tečajnikih, so neustrezna koordinacija dela rok in nog (leva roka - leva noga, desna roka - desna noga), neustrezna dolžina koraka (prekratek ali predolg korak onemogoča pravilno uporabo palic, saj v gibanje ne vključujemo celotnega telesa in vadba ne dosega svojega namena), neustrezna drža telesa (med vadbo mora biti telo nagnjeno malo naprej) in neustrezno delo rok (zaprte dlani ob odzivu od palice, prekratek nihaj odzivne roke, nepravilen položaj vboda palice itn),« je povedal Zadnikar. Ker so ravno palice osnovni pripomoček za izvajanje nordijske hoje, se pri poučevanju veliko pozornost namenja točki vboda palice. »Ta mora biti v sredini koraka, konica naj bo usmerjena nazaj, pomemben pa je tudi položaj telesa ter z njim usklajeno delo rok in nog. Da lahko dosežemo boljši učinek oziroma izkoristimo palico, moramo težišče telesa nagniti nekoliko naprej in podaljšati korak. Prav tako je pomembno, da ohranjamo frekvenco vboda in enakomernost dolžine vboda palice,« je Zadnikar opisal le nekaj pravil.



PRIMER DVOTAKTNEGA DIAGONALNEGA KORAKA



POLEG ZADNIKARJA IN ŠTEVILNIH UČITELJEV IN DEMONSTRATORJEV NORDIJSKE HOJE IZ ZDRUŽENJA UČITELJEV IN TRENERJEV SMUČANJA (ZUTS), KI DELUJE V OKVIRU SMUČARSKÉ ZVEZE SLOVENIJE, BO V PORTOROŽU Z NAMI TUDI **FRIDERIK LIKAVEC**, RAVNO TAKO UČITELJ IN DEMONSTRATOR NHT, KI JE BIL V MARINI PORTOROŽ Z NAMI TUDI LANI. »KO SE SPOMNIM LANSKEGA DOGODKA, SE MI PORAJA KUP PRIJETNIH MISLI. MARINA PORTOROŽ JE SVOJ JESENSKI TURISTIČNI ZATON ZAMENJALA Z NASMEHOM IN VESELJEM VEČ KOT SEDEMSTOTIH POHODNIKOV IN TEKMOVALCEV V NORDIJSKI HOJI IN TEKU. UDELEŽENCI SO SE GLEDE NA PSIOMOTORIČNO PRIPRAVLJENOST PO OSEBNI OCENI RAZVRSTILI V TRI POHODNIŠKE SKUPINE TER SE S 24 NASMEJANIMI UČITELJI IN DVEMA DEMONSTRATORKAMA PODALI NA OZNAČENE POTI. ZDI SE MI, DA SMO TAM VSI KAR POLETILI IN SE VESELILI VSAK VSAKEGA IN VSAK Z VSAKIM. PRAV TO SE OD TAKEGA DOGODKA, ŽE KAR MALEGA SPEKTAKLA, TUDI PRIČAKUJE. NA KONCU UGOTOVIŠ, DA SPLOH NISI UTRUJEN,« JE PAVEDAL LIKAVEC, KI JE OB TEJ PRILÖŽNOSTI VSE DAME IZ ZDRUŽENJA EUROPA DONNA IN NJIHOVE DRUŽINE TER SIMPATIZERJE POVABIL, NAJ SE NAM 27. SEPTEMBRA PRIDRUŽIJO V MARINI PORTOROŽ, POGOVOR PA SKLENIL Z BESEDAMI: »OD GLAVE DO PETA SE Z NORDIJSKO HOJO RAZGIBATI DA!«



SE VIDIMO NA OBALI

NORDIJSKA HOJA JE VSE BOLJ PRILJUBLJENA OBLIKA REKREACIJE, ŽE NEKAJ LET PA ZA NJENO PROMOCIJO SKRBI PRILOGA NIKI, KI VSAKO LETO ORGANIZIRA DAN NORDIJSKE HOJE. V SOBOTO, 27. SEPTEMBRA, GA BO ŽE DRUGIČ ZAPORED PRIPRAVILA V MARINI PORTOROŽ.

Je kaj lepšega, kot nekaj narediti zase in za svoje zdravje ter se ob tem še zabavati? Lani se je s tem namenom na Obali zbralo nekaj več kot sedemsto ljubiteljev zdravega načina preživljanja prostega časa in skupaj smo se poslovili od poletja. Druženje ob pestrem programu, ki smo ga pripravili z našimi sponzorji, je bilo sila prijetno, zato ni razloga, da ga letos ne bi ponovili in ga še nadgradili.

Tudi letos se bomo v Marini Portorož zbrali že v jutranjih urah. Če bo zanimanje dovolj veliko, bo za udeležence zagotovljen avtobusni prevoz iz Ljubljane in če bodo avtobusi zapolnjeni, tudi iz drugih večjih krajev. Sicer pa je na makadamskem parkirišču ob Marini Portorož dovolj parkirnih prostorov.



Prireditve bo letos zagotovo nekaj prav posebnega, saj se nam bodo pridružile dame iz združenja za boj proti raku dojke **Europa Donna Slovenija**, ki bodo tudi hodile z nami. Nikin dan nordijske hoje bomo namreč tokrat združili s prireditvijo **Tek in hoja za upanje**, s katero se bo začel rožnati oktober, mesec boja proti raku dojke. Združenje Europa Donna se bo na prireditvi predstavilo s stojnico, zato že zdaj vabimo vse njegove članice in simpatizerje, naj si zadnjo soboto v septembru rezervirajo za prijetno druženje na Obali in se s priloženo prijavnico prijavi že danes. Če vas je strah, ker s palicami ne znate hoditi, glavo gor in nasmeh na obraz. Tudi letos bodo v Marini Portorož z nami simpatični in vedno dobro razpoloženi demonstratorji in učitelji nordijske hoje iz Združenja učiteljev in trenerjev smučanja (ZUTS), ki deluje v okviru Smučarske zveze Slovenije. Še pred začetkom pohoda bodo udeležencem predstavili nekaj osnovnih pravil hoje s palicami – te si bo moč tam tudi izposoditi ali jih kupiti – spremljali in bodrili pa nas bodo tudi med pohodom. (vl)

NIKINA NORDIJSKA HOJA

Marina Portorož, 27. september od 8. ure naprej



PRIJAVNICA

Ime in priimek: _____

Ulica in hišna številka _____

Kraj: _____

Pošta: _____

Telefon: _____

Letnica rojstva: _____

Predprijave do 23. 9. 2014

Prijavnina je 15 EUR (10 EUR za članice združenja Europa Donna ter naročnike Dnevnika, Nedeljskega dnevnika in Razvedrila).

Prijavnina vključuje ogrevanje, učenje pravilne tehnike nordijske hoje, topel obrok, varstvo otrok, animacijo in darilno vrečko.

- ☐ Prijavljam se za avtobusni prevoz. Odhod avtobusa ob 6.30 izpred Hale Tivoli.
(Prijave za avtobusni prevoz so možne do zasedbe prostih mest. 10 EUR za vozovnico se plača na avtobusu.)

Udeležil/a se bom:

- ☐ dolgega pohoda PARENZANA, 11 km,
☐ kratkega pohoda KRAJINSKI PARK SEČOVLJE, 6,5 km,
☐ družinskega pohoda FORMA VIVA, 2,5 km.

Prijavnico pošljite na naslov:

Dnevnik, d.d., Nordijska hoja, Kopitarjeva ulica 2, 1000 Ljubljana

Telefonske prijave in informacije: 01/30 82 161
(ob delovnikih od 9.30 do 11.30 in od 13.30 do 15.00).

Nedeljski

DNEVNIK

nika

