


ZLATARNA CELJE

Time & Place



SREBRNA KOLEKCIJA LENCIA - AURORA
S PREPLETOM SWAROVSKI
KRISTALOV IN BARVITIH
CIRKONOV V POPOLNOSTI
DOPOLNIJUJE VIDEZ
TAKO ROMANTIČNIH
DUŠ KOT ODLOČNEJSIH
POSAMEZNIK.

OGRIČKA 52080572 - 198 €
PRSTAN 52010427 - 119 €

WWW.ZLATARNACELJE.SI

NOVICE EUROPA DONNA

REVIJA ZA ZDRAVE IN BOLNE

LETNIK 15 - PRILOGA NIKE
3. 6. 2015, ŠTEVILKA 58



NASLEDNJA ŠTEVILKA
NOVIC ED IZIDE
2. septembra 2015

CAPRISOV KONCERT NA TRGU

Titov trg, Koper
12. junij
ob 17.00 uri

2015

radio capris
dobra družba

PARNI VALJAK
RUDI BUČAR
SLAVKO IVANČIČ
ŽIGA RUSTJA
NE ME JUGAT
DANILO KOCJANČIČ
ZMELKOOW
STINO

FRIENDS

Vstopnice: preko spleta na eventim.si, Eventimova prodajna mesta (Petrol, Pošta, Big Bang, Mercator center Koper, KŠOK, trafike 3Dva, kiosk Delo...) in Barbapapa (pri Mercatorju).



Naslovnica, Foto: Thinkstock



vesna.levicnik@dnevnik.si

PONOSNE ZMAGOVALKE

Zakaj bi mlade bolnice, ki so preživele peklenko izkušnjo boja s karcinomom, prikrajšali za najlepši trenutek v življenju vsake ženske – postati mama? Ali se lahko otroške sanje dekleta, ki šele začenja polno živeti, čez noč razblinijo kot tisoči milni mehurčki? Danes ne več. Kot je v pogovoru za Novice povedala **Eda Vrtačnik - Bokal**, predstojnica Kliničnega oddelka za reprodukcijo Ginekološke klinike UKC Ljubljana, pozna sodobna medicina številne načine, ki pomagajo parom na poti do starševstva tudi tedaj, ko se zdi to skorajda nemogoče. Čeprav je tekma do zelene zmage dolga in težka, se splača. Tako pravi tudi **Simona Ahčin**, ponosna zmagovalka v boju z rakom, ki je že zelo zgodaj spoznala, kako se življenje bolnice v sekundi obrne na glavo, hkrati pa se spremenijo tudi vse prioritete. »Tako na prvo mesto postaviš željo po zdravju in življenju. Novica ni težka samo zate, ampak tudi za ljudi, ki jih imaš rad,« je za Novice v svoji izpovedi povedala Simona. In čeprav smo v zadnjih letih z ozaveščanjem javnosti, tudi prek naših novic, v veliki meri detabuizirali raka in ga sprejeli kot kronično bolezen, pa je še

vedno trenutek, kot piše v nadaljevanju **Mojca Senčar**, ko človeku povedo, da je zbolel za njim, za mnoge trenutek, ko se, mnogokrat iz polnega zdravja, prvič zavedo svoje minljivosti, se zazrejo smrti v oči. »Verjemite mi, če se bomo, ko smo še pri močeh, dodobra poučili o možnostih današnje timske paliativne oskrbe, ki lahko praktično vsakemu bolniku omogoči človeka dostojno življenje do konca, pa naj bo to na paliativnem oddelku bolnišnice ali s pomočjo mobilnega paliativnega tima doma, nam ne bo treba razmišljati o sami evtanaziji,« je zapisala Senčarjeva. Novice pa niso edina vez med bolnicami. In medtem ko se je skupina dam pred kratkim vrnila z romanja po Jakobovi poti, znani kot Camino, druga skupina te dni uživa na sončni Siciliji. Vsak teden pa se generacije dam pomerijo tudi na Ljubljani, kjer se v družbi Andreje Jelenca in Žive Cankar učijo pravilne tehnike veslanja. Ali kot je na Livadi povedala **Pavluška Drnovšek**: »Lepo je, ko lahko rečemo, da smo kljub bolezni super, in gremo veselo novim dogodivščinam naproti. Lepo, zelo lepo nam je skupaj.« Zato – naj tako ostane še naprej.

VSEBINA

- OBVESTILA **18**
- 17. REDNA SKUPŠČINA EUROPE DONNE **20**
- POTUJOČE RAZSTAVE LEP JE DAN **21**
- NEPLODNOST JE PREMAGLJIVA **24**
- PRITISKOV SE NE BOJI **26**
- O IZZIVU, NA KATEREGA ŠE NISMO PRIPRAVLJENI **29**
- IZPOVED – VSE, KAR DELAŠ, DELAJ S SRCEM **38**
- LEP DAN IN ROZIKE PONOVO V AKCIJI **42**
- MEDICINSKI PRIPOMOČKI ZA BOLNICE Z RAKOM DOJK **46**

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: Tamara Lilek. 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: SI71753281, Tisk: SET, d. d., Ljubljana. Naklada: 139.200 izvodov.

TRI NOVE KNJIŽICE O PREHRANI IN EN PONATIS

Piše: Denis Mlakar - Mastnak

V lanskem in letošnjem letu je Europa Donna v sodelovanju s prehranskimi strokovnjaki Onkološkega inštituta Ljubljana izdala tri nove knjižice, namenjene bolnikom z izločalnimi stomami in bolnikom, ki imajo težave s požiranjem hrane. Prav tako je skupina prenovila knjižico, ki obravnava prehrano bolnikov z rakom. Dokazano je, da se zaradi bolezni in onkološkega zdravljenja spremeni presnova (razgradnja hranilnih snovi ter izgradnja novih celic in tkiv v človeškem telesu), poveča se razgradnja telesnih beljakovin, poslabšata pa se obnova in njihova izgradnja. Zato se potrebe po beljakovinah pri bolniku z rakom povečajo, nekoliko pa se povečajo tudi potrebe po energiji. Pomembno je, da je med onkološkim zdravljenjem telesna masa bolnikov stabilna oziroma so njena nihanja čim manjša. To omogoči, da se bolniki počutijo bolje, imajo manj neželenih učinkov zdravljenja, učinek zdravljenja pa je večja. Med onkološkim zdravljenjem in onkološko boleznijo se lahko pojavijo različne prehranske težave, zaradi katerih je vnos hrane pri bolniku otežen. Med prehranskimi težavami so najpogostejše izguba apetita, slabost, bruhanje, motnje v okušanju in vonjanju hrane, vnetja ustna sluznica, suha usta, oteženo požiranje, zaprtje, odvajanje tekočega blata, hujšanje in drugo.

Med onkološkim zdravljenjem in onkološko boleznijo se lahko pojavijo različne prehranske težave, zaradi katerih je vnos hrane pri bolniku otežen. Med prehranskimi težavami so najpogostejše izguba apetita, slabost, bruhanje, motnje v okušanju in vonjanju hrane, vnetja ustna sluznica, suha usta, oteženo požiranje, zaprtje, odvajanje tekočega blata, hujšanje in drugo.

Med onkološkim zdravljenjem in onkološko boleznijo se lahko pojavijo različne prehranske težave, zaradi katerih je vnos hrane pri bolniku otežen. Med prehranskimi težavami so najpogostejše izguba apetita, slabost, bruhanje, motnje v okušanju in vonjanju hrane, vnetja ustna sluznica, suha usta, oteženo požiranje, zaprtje, odvajanje tekočega blata, hujšanje in drugo.

KNJIŽICA PREHRANA IN RAK

Obravnava področje prehrane bolnikov med rakasto boleznijo in onkološkim zdravljenjem.

Bolniki lahko v omenjeni knjižici preberejo več o spremenjeni presnovi med rakasto boleznijo in najdejo informacije o tem, v katerih živilih so zanje najpomembnejša hranila, kot so beljakovine, in kje druga pomembna



hranila, o tem, kako si sestaviti primeren dnevni jedilnik, pa tudi o pomenu primerne telesne dejavnosti med boleznijo in zdravljenjem. Prav tako lahko najdejo nasvete, kako si pomagati, kadar se pojavijo prehranske težave.

KNJIŽICA PREHRANA ZA BOLNIKE S TEŽAVAMI PRI POŽIRANJU

Pri onkološkem zdravljenju, kemoterapiji in obsevanju vratu se lahko pojavi vnetje ust in žrela, zaradi česar bolnik s težavo požira običajno hrano. Če bolnik ne prilagodi gostote (konsistence) svoje hrane, da bi jo lažje požiral in je zaužil dovolj, začne izgubljati telesno maso. V knjižici so predstavljeni načini, kako si lahko doma bolnik pripravi hrano različne gostote, kako lahko prehrano energijsko in hranilno obogati. Za pomoč so predstavljeni tudi praktični recepti za pripravo jedi prilagojene gostote.

KNJIŽICA PREHRANA BOLNIKA S KOLOSTOMO IN PREHRANA BOLNIKA Z ILEOSTOMO

Lahko se zgodi, da bolniku zaradi raka na širokem črevesju po operaciji naredijo črevesno stomo. To pomeni, da med operacijo kirurg odstrani oboleli del črevesa, naredi odprtino na zdravem delu črevesa in ga spelje na trebušno steno. Bolnik tedaj blato odvaža v vrečko. Pogosto bolniki ne vedo, kako se pravilno prehranjevati in piti, da bodo imeli čim manj težav z napenjanjem, vetrovi, zaprtjem ali tekočim odvajanjem blata itd. Knjižici vsebujeta nasvete o tem, kako naj se bolnik po operaciji začne prehranjevati in kako naj se izogne neprijetnim težavam, ki smo jih omenili.

Vse knjižice so dostopne na spletni strani Onkološkega inštituta Ljubljana (www.onko-i.si) in na spletni strani združenja Europa Donna (<http://www.europadonna-zdruzenje.si/>).



ZAPIS, NAMENJEN SPOMINU NA USTANOVITELJE ONKOLOŠKEGA INŠTITUTA

Avtorja Jurij Lindtner in Janez Škrk sta v knjigi z naslovom **Sedem desetletij začasnosti Onkološkega inštituta v Ljubljani 1938-2008** opisala nastajanje, nastanek in delovanje Onkološkega inštituta v tem obdobju.

Zgodba se torej začne pred 1. avgustom 1938, ko je Zavod za raziskovanje in zdravljenje novotvorb v opuščeni vojašnici sprejel prve štiri bolnike. V Dravski banovini ustanovljeni zavod je bil zasnovan po tujih zgledih, kot prvi v Kraljevini Jugoslaviji, v glavnem mestu neke banovine, ki je bila takrat brez popolne medicinske fakultete. Zapis je namenjen spoštljivemu spominu na ustanovitelje zavoda. To je bil tudi resnični namen in odgovor, komu je pričujoči zapis namenjen. Njim, ki jih ni več, in nam, da bi se lahko zavedli, da se svet ni začel z nami.

Pozornost sta avtorja posvetila predvsem zapuščini prof. dr. Božene Ravnihar, zapisom prof. dr. Josipa Hebeina (Spomini 1924-1961), rokopisu dr. Franca Novaka (1938-1941) ter arhivu Onkološkega inštituta in njegovega upravitelja.

Njuno zanimanje so vzbudila ta za inštitut komaj znosna desetletja, katerih drugo polovico sta sodoživljala in ki bo kmalu pozabljena, nič manj pa ni zanimiva tista prva polovica, »skrivnostnejša«, ki je že pozabljena. »Slava je minljiva, pozaba pa trajna,« kot je menil Mark Twain. Svoje pisanje pojmujeja kot skromen, seveda brezupen upor tej bridki resnici.

LEP JE DAN! SE NADALJUJE

LANSKOLETNI PROJEKT LEP JE DAN! JE DOŽIVEL ZELO POZITIVNE ODZIVE, ZATO GA BOMO LETOS ŠE NADGRADILI. FOTOGRAFSKE RAZSTAVE KROŽIJO PO SLOVENIJI IN VIDEOSPOT NABIRA OGLEDNE NA YOUTUBE.COM.

ZA OKTOBER PRIPRAVLJAMO NOVO DOGAJANJE S PLESOM IN DRUŽENJEM. ZATO VABLJENE VSE BOLNICE IN OZDRAVLJENKE, KI STE BILE DEL PROJEKTA ŽE LANI, IN TUDI NOVE, DA SE NAM PRIDRUŽITE, DA S SKUPNIMI MOČMI POKAŽEMO SLOVENIJI, KDO SMO, PRENESEMO POZITIVNO SPOROČILO NAPREJ IN OZAVEŠČAMO O RAKU DOJK. SVOJO UDELEŽBO SPOROČITE NA ELEKTRONSKI NASLOV TANJA.EUROPADONNA@GMAIL.COM.



NA KRATKO - NA KRATKO - NA KRATKO - NA KRATKO

TRIJE 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 in generalna sekretarka 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 bolezni 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 večjega ozaveščanja o raku dojke, pomembnosti rednega mesečnega



POVABILO NA POČITNICE

DRAGE ČLANICE IN ČLANI, PRED VAMI JE PONUDBA ZA UGODNE POČITNICE V SODELOVANJU Z ZVEZO PRIJATELJEV MLADINE LJUBLJANA MOSTE - POLJE. V NJIHOVEM DOMU V ZAMBRATJI NAM PONUJAJO V ČASU OD 19. 9. DO 28. 9. 2015 POLNI PENZION (KAR PREDSTAVLJA 5 OBROKOV, NAMESTITEV IN TURISTIČNO TAKSO) PO CENI 27 EUR NA DAN. POČITNIŠKI DOM IMA VEČPOSTELJNE SOBE. VSI, KI BI RADI ŠLI NA TAKŠNE POČITNICE, NAM SVOJO PRIJAVO SPOROČITE DO 31. JULIJA 2015 NA ELEKTRONSKI NASLOV: EUROPADONNA@EUROPADONNA-ZDRUZENJE.SI. ČE SI ŽELITE PREŽIVETI POČITNICE V ZAMBRATJI S FINANČNO POMOČJO EUROPE DONNE, SE OBRNITE NA NAS.

VEČ O SAMEM DOMU IN LOKACIJI SI LAHKO OGLEDATE NA SPLETNI STRANI [HTTPS://SITES.GOOGLE.COM/SITE/ZPMLJUBLJANA-MOSTEPOLJE/POCITNISKI-DOM-ZAMBRATIJA](https://sites.google.com/site/zpmljubljana-mostepolje/pocitniski-dom-zambratija)

TEKLI ZA TISTE, KI NE MOREJO

PRVO NEDELJO V MAJU JE ŽE DRUGO LETO ZAPORED VES SVET TEKEL KOT ENO ZA TISTE, KI TEGA (ŠE) NE MOREJO. NA NAJVEČJE GLOBALNO TEKMOVANJE, KI JE POTEKALO NA 35 TRASAH NA 6 CELINAH V 12 ČASOVNIH PASOVIH, V VSEH VREMENSKIH POGOJIH, PODNEVI IN PONOČI, SE JE PRIJAVILO 101.280 TEKAČEV. VSI Z ISTIM CILJEM V MISLIH – DA POMAGAJO ZBRATI SREDSTVA ZA RAZISKAVE POŠKODB HRBTENJAČE. IN, SEVEDA, TEKLI SO TUDI V SLOVENIJI, SKORAJ 2500-GLAVA MNOŽICA SE JE TAKO ZBRALA NA KONGRESNEM TRGU V LJUBLJANI. V PODORO INVALIDOM TER ZA ČIM HITREJŠI RAZVOJ IN NAPREDEK NA PODROČJU ZDRAVLJENJA POŠKODB HRBTENJAČE JE TEKLA TUDI EKIPA SKUPAJ NA POTI DO ZDRAVJA, KI SO JO SESTAVLJALI ČLANI SLOVENSKEGA ZDRUŽENJA BOLNIKOV Z LIMFOMOM IN LEVKEMIJO, ŠTEVILNE MEDICINSKE SESTRE IN ZDRAVSTVENI TEHNIKI S KLINIČNEGA ODDELKA ZA HEMATOLOGIJO UKC LJ TER NJIHOVI PODPORNICI, MED KATERIMI JE BIL TUDI MARATONEC IN NOVINAR RTV SLO IGOR JURIČ. »IZ LASTNIH IZKUŠENJ SE NAMREČ DOBRO ZAVEDAMO, KAKO POMEMBEN JE RAZVOJ NA PODROČJU ODKRIVANJA IN ZDRAVLJENJA TEŽKIH BOLEZNI,« PA NAM JE Povedala KRISTINA MODIC PREDSEDNICA SLOVENSKEGA ZDRUŽENJA BOLNIKOV Z LIMFOMOM IN LEVKEMIJO, L & L.



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

POPUSTI

Članice Europa 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.



USPEŠNO IZPELJANA SKUPŠČINA

Piše: Polona Marinček; foto: STA

V SREDO, 18. MARCA 2015, JE POTEKALA 17. REDNA LETNA SKUPŠČINA EUROPE DONNE, SLOVENSKEGA ZDRUŽENJA ZA BOJ PROTI RAKU DOJK.

Vodoma je udeležence skupščine, članice in člane Europe Donne ter goste pozdravila predsednica **Mojca Senčar**. Pozdravu predsednice so sledili krajši nagovori gostov: varuhinje člove-

kovih pravic **Vlaste Nussdorfer**, predsednice Društva onkoloških bolnikov Slovenije **Marije Vegelj Pirc** ter strokovnega direktorja Onkološkega inštituta **Janeza Žgajnarja**.



Pred uradnim delom skupščine je zbrane z glasbo ogrela citrarka **Tanja Zalokar**, ki je občuteno zaigrala dve slovenski pesmi. Temu je sledilo kratko predavanje prof. Janeza Žgajnarja o novostih pri kirurškem zdravljenju raka dojk.

Dnevni red je v nato prešel v uradni del. Predsednica združenja Mojca Senčar je v okviru vsebinskega poročila spregovorila o projektih, ki so potekali v preteklem letu, zakladničarka **Ada Gorjup** je predstavila finančni del poročila o delu združenja, predsednica nadzornega odbora **Zdenka Cerjak** pa je v imenu nadzornega odbora prebrala njegovo poročilo. Članice in člani, udeleženci skupščine, so sprejeli letno poročilo za poslovno leto 2014 soglasno. V nadaljevanju so bili zbranim v dvorani predstavljeni tudi načrti za leto 2015 in pripadajoči finančni načrt, ki je bil prav tako soglasno sprejet. V letu 2015 bodo ponovno v ospredju aktivnosti za ozdravljence in bolnice z rakom dojk ter aktivnosti ozaveščanja širše javnosti o pomenu zgodnjega odkrivanja bolezni, zdrave prehrane, redne telesne aktivnosti ... V nadaljevanju je članica Europe Donne **Tatjana Kušar** seznanila prisotne s težavami, s katerimi se srečuje kot prostovoljka na oddelku plastične kirurgije Kliničnega centra Ljubljana, kjer izvajajo rekonstrukcijo po raku dojk. Razvila se je razprava, udeleženke so nato skupaj oblikovale predlog, s katerim pozivajo Zavod za zdravstveno zavarovanje Slovenije k definiranju pravic bolnic pred rekonstrukcijo dojk in po njej ter financiranju nakupa pooperacijskega nedrčka. Skupščina se je zaključila s prijetnim druženjem in klepetom ob jogurtih Ljubljanskih mlekar in Zalini izvirski vodi.



POTUJOČE RAZSTAVE LEP JE DAN

Piše: Rebeka Potočnik

PROJEKT LEP JE DAN ODMEVA TUDI V LETU 2015. FOTOGRAFIJE SO NASTALE OB POMOČI FOTOGRAFA TOMAŽA LEVSTKA, KI JE SKOZI FOTOGRAFIJE UJEL POZITIVNO SAMOPODOBO OZDRAVLJENK.

Letošnji Lep je dan se v obliki potujočih razstav nadaljuje po slovenskih mestih. Prvo tovrstno odprtje je potekalo v Medvodah, zanj je poskrbela **Polona Jeromel**, naslednje je bilo v zdravstvenem domu Postojna. Misli in občutke iz Postojne je po dogodku zapisala članica **Vida Tofil**: »To je razstava s sporočilom – življenje po raku je lahko še vedno lepo, včasih celo lepše, kot je bilo prej. Med nastopajočimi je zbrane pozdravila direktorica zdravstvenega doma Postojna dr. **Irena Vatovec Progar**, spregovorila je naša draga predsednica **Mojca Senčar**.

V kulturnem programu so se predstavili mladi glasbeniki iz glasbene šole Postojna ...» Osemnajstega marca letos se je razstava preselila v grad Slovenska Bistrica. Odprlo jo je župan dr. **Ivan Žagar**, ki je med drugim povedal, da toliko pozitivne naravnosti in energije že dolgo ni bilo na enem mestu. V kulturnem programu smo se poleg baleta in orientalskih ritmov sprostili tudi ob zvokih violin. Svoje vtise in podporo pa so v spominsko knjigo vpisali številni obiskovalci in članice Europe Donne.

V Mengeš je razstavo prenesla naša članica **Simona Ahčin**: »Razstava je bila v mengeški krajevni knjižnici na ogled od 15. aprila do 4. maja 2015. Razlog, da sem razstavo pripeljala do Mengša, je bil povezan z mojo željo pokazati vsem, da se lahko tudi mlademu človeku zgodi, da zboli, in da zboleži za rakom ne pomeni konca življenja. Razstava je dobila veliko pohval in je za našo knjižnico predstavljala pravo popestritev.« Skoraj vzporedno z Mengšem smo z bogatim kulturnim programom razstavo odprli 17. aprila v Brežicah. Prostori upravne



FOTO: TOMAŽ LEVSTEK
ČLANICE ED V DRUŽBI ŽUPANA SLOVENSKE BISTRICE DR. IVANA ŽAGARJA: OD LEVE PROTI DESNI NATAŠA ILJAŽ, LIDIJA OMAHEN, INES MILOŠEV, REBEKA POTOČNIK, IVAN ŽAGAR, BARBRA DRNAČ IN SIMONA AHČIN



FOTO: EURPOPA DONNA
FOTOGRAFIJE, RAZSTAVLJENE V PREDDVERJU ZDRAVSTVENEGA DOMA V POSTOJNI



FOTO: LEON NOVAK
TANJA ŠPANIČ PRI POZDRAVNEM NAGOVORU NA
ODPRTJU RAZSTAVE V KAVARNI PARK NA VRHNIKI

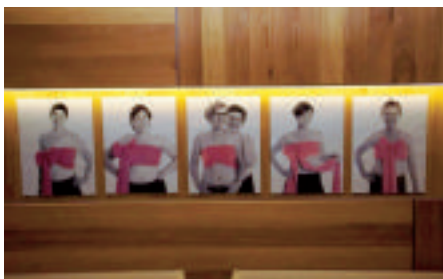


FOTO: LEON NOVAK
FOTOGRAFIJE, RAZSTAVLJENE V KAVARNI PARK NA
VRHNIKI



FOTO: TOMAŽ LEVSTEK
TOMAŽ LEVSTEK V DRUŽBI ČLANIC, KI SO SODELOVALE V PROJEKTU LEP JE DAN IN NA ODPRTJU RAZSTAVE
V SLOVENSKI BISTRICI.

enote v Brežicah so z razstavo dobil drugačen pridi. Po uvodnem strokovnem predavanju Mojce Senčar je sledilo odprtje razstave, članica **Metka Semrajc Slapšak** je zapisala: »Po bolezni čutim, da je ozaveščanje o raku postalo moje poslanstvo. Lep je dan in lepo je življenje.« Prostor Kavarni Park na Vrhnikih so 8. maja postali gostitelji razstave. Za dogovor na Vrhnikih in organizacijo dogodka je poskrbela naša članica **Joži Alič**, ki je povedala: »Na odprtju razstave so sodelovali učenci glasbene šole Vrhnik, spregovorila je generalna sekretarka **Tanja Španić**, ki je med drugim poudarila, da je vesela, da se projekt nadaljuje po drugih mestih po Sloveniji in se na tak način širi ozaveščanje o raku dojk. Razstava je na ogled v Kavarni Park vse do 8. junija.« Vendar to še ni vse. Na Vrhniko se bomo vrnili še v poletnih mesecih.

Vsi, ki si naših fotografij še niste ogledali, pa boste imeli še veliko priložnosti za to. Prvič že junija v Ivančni Gorici v Kavarni Sonček, kjer si boste lahko črno-bele fotografije ogledali od 8. junija do 7. julija, in v zdravstvenem domu v Naklem.

Sledile bodo še razstave na Vrhnikih, v Krškem, Trebnjem, Novem mestu, Zagorju ob Savi in zagotovo še kje. Spremljajte naše napovedi razstav na spletni strani www.europadonna.si in na našem profilu na facebooku (www.facebook.com/europa.donna.slovenija).



FOTO: TOMAŽ LEVSTEK
NATAŠA ILJAŽ V DRUŽBI HČERKE OB SVOJI
FOTOGRAFIJI IZ PROJEKTA LEP JE DAN



FOTO: EURPOA DONNA
SKUPINSKA FOTOGRAFIJA OBISKOVALK IN ČLANIC EUROPA DONNE V POSTOJNI



FOTO: TINA MOLAN
PREDSEDNICA MOJCA SENČAR PRI POZDRAVNEM NAGOVORU NA ODPRTJU RAZSTAVE V PROSTORIH
UPRAVNE ENOTE BREŽICE



FOTO: TINA MOLAN
ČLANICE EUROPA DONNE V DRUŽBI PREDSEDNICE MOJCE SENČAR V BREŽICAH



FOTO: LEON NOVAK
ČLANICE ED NA ODPRTJU RAZSTAVE NA VRHNIKI.
OD LEVE PROTI DESNI: METKA SEMRAJC SLAPŠAK,
INES MILOŠEV, TANJA ŠPANIČ, POLONA MARINČEK,
LIDIJA OMAHEN, MARIJA NOGRAŠEK, TANJA ZADEL
IN JOŽI ALIČ, KI JE RAZSTAVO NA VRHNIKI TUDI
PRIPRAVILA.



FOTO: TINA MOLAN
LIDIJA OMAHEN OB SVOJI FOTOGRAFIJI



FOTO: TINA MOLAN
METKA SEMRAJC SLAPŠAK, KI JE PRIPRAVILA
RAZSTAVO V BREŽICAH



NEPLODNOST JE PREMAGLJIVA

Piše: Vesna Levičnik

ČE STA BILA ŠE NEDAVNO PRI ONKOLOŠKIH BOLNIKIH V PRVI VRSTI POMEMBNA USTREZNO ZDRAVLJENJE IN PREŽIVETJE, JE SEDAJ POMEMBNO TUDI OHRANJANJE KAKOVOSTNEGA ŽIVLJENJA PO ZDRAVLJENJU. SODOBNI DIAGNOSTIČNI POSTOPKI IN NAČINI ZDRAVLJENJA RAKA PRI OTROCIH, MLADIH ŽENSKAH IN MOŠKIH V REPRODUKTIVNEM OBDOBJU SO POMEMBNO IZBOLJŠALI PREŽIVETJE BOLNIKOV, VENDAR JE POGOSTO POSLEDICA TEGA ZDRAVLJENJA NEPLODNOST OZIROMA PRI ŽENSKAH TUDI PREZGODNJA ODPOVED JAJČNIKOV ZARADI AGRESIVNEGA ZDRAVLJENJA S KEMOTERAPIJO ALI OBSEVANJEM.

Ni dolgo tega, ko je bila neplodnost oziroma zmanjšana plodnost skoraj nepremagljiva. Danes je na srečo drugače. Sodobna medicina pozna številne načine, ki pomagajo parom na poti do starševstva tudi tedaj, ko se zdi to skorajda nemogoče. Na Kliničnem oddelku za reprodukcijo Ginekološke klinike UKC Lju-

bljana ocenjujejo, da se s problemom neplodnosti pri nas sooči vsak šesti ali sedmi »zdrav« par. Pri zdravljenju te težave strokovnjaki, ki delajo na omenjeni kliniki, posegajo po različnih pristopih; začnejo z manj zahtevnimi, nadaljujejo s kompleksnejšimi, pri čemer je ključno iskanje in odpravljanje vzrokov neplodnosti. »Če zdra-

vljenje z zdravili ni uspešno, preidemo na kirurške posege, šele zadnji v vrsti so postopki zunajtelesne oploditve,« nam je v pogovoru povedala Eda Vrtačnik - Bokal, predstojnica Kliničnega oddelka za reprodukcijo Ginekološke klinike UKC Ljubljana.

NEPLODNI PARI IMAJO DANES VELIKO MOŽNOSTI, DA SE OB PRAVILNI OBRAVNAVI LAHKO VESELJO STARŠEVSTVA.

Imamo številne diagnostične postopke, s katerimi lahko relativno natančno opredelimo vzroke za neplodnost. Ker neplodnost zadeva par, iščemo vzroke pri moških in ženskah. Par najprej čaka obširna anamneza, kjer ženske sprašujemo o prebolelih boleznih, ali jemljejo kakšna zdravila, ali so imele v preteklosti kakšne spolno prenosljive okužbe ali vnetja rodil. Enako sprašujemo tudi moške o sistemskih boleznih, o zdravilih, ki jih jemljejo. Treba je vedeti, da predvsem pri kroničnih bolnikih tako zdravljenje kot tudi sama bolezen lahko vplivata na zmanjšanje plodnosti. Tudi odvisnost zmanjšujejo plodnost. Znano je, da pretirano kajenje negativno vpliva na sposobnost oploditve tako pri moških kot ženskah. Ko opravimo anamnezo, se lotimo diagnostičnih postopkov, osnovnega celostnega pregleda, sledi mu še ginekološki. Dobre informacije nam da tudi vaginalna ultrazvočna preiskava, kjer ocenjujemo

maternico in preverimo morebitne nepravilnosti. Ravno tako ocenimo jajčnike, ali so sposobni ovulacije ali ne, in iščemo eventualne bolezenske spremembe. Glede na vzrok se tako po potrebi odločimo za bolj invazivne postopke. Pred vsem navedenim pa je najprej treba opraviti analizo semena, ki je najenostavnejši postopek. Če vidimo, da s semenom ni vse v redu, ne pristopimo k ženskim invazivnim postopkom neplodnosti. V primeru, da je kvaliteta semena dobra, pri ženskah z ultrazvočno preiskavo preverimo prehodnost jajcevodov, lahko se tudi odločimo za histeroskopijo in laparoskopijo, ko še natančneje pregledamo maternico in rodila. Če opazimo spremembe, nadaljujemo s kirurškim zdravljenjem v istem postopku.

KATERA TEŽAVA JE NAJPOGOSTEJŠA PRI NEPLODNIH ŽENSKAH?

Zadnje čase se največ ukvarjamo z endometriozo, z boleznijo, pri kateri je prisotnost maternične sluznice zunaj maternice, kar slabo vpliva na vgnezditev oplojene jajčne celice in tudi kakovost jajčnih celic pri ženskah z endometriozo je po vsej verjetnosti slabša. Imamo tri različne oblike endometrioze. Pri peritonealni obliki so prisotna povrhnja endometriotična žarišča na potrebušnici in jih lahko odkrijemo zgolj z laparoskopijo. Druga oblika je ovarijska endometrioz s prisotnimi endometriomi, tako imenovanimi čokoladnimi cistami v jajčnikih. Tretja oblika pa je globoka infiltrativna endometrioz, za katero so značilni čvrsti vozlički endometrioze v vezeh maternice, črevesju, mehurju, sečevodih in nožnici.

KAKO ZDRAVIMO TE SPREMEMBE?

Pri nas vedno zdravimo vzročno, zato na Kliničnem oddelku za reprodukcijo opravimo veliko kirurških posegov. Če s temi postopki ne pridemo do nosečnosti, par napotimo na postopke zunajtelesne oploditve, ki je zadnji postopek pri zdravljenju neplodnosti.

ALI ŠE VEDNO VELIKO PAROV HODI PO POMOČ V TUJINO?

Teh parov je zelo malo. Hodijo izključno zaradi ene indikacije – če potrebujejo podarjene jajčne celice, saj teh v našem prostoru ne moremo zagotoviti dovolj. Imajo pa jih možnost dobiti v tujini, najpogosteje v Pragi in Bratislavi. V nasprotju s podarjenim semenom – tega lahko priskrbimo sami, brez čakalnih dob.

KATERE PACIENTKE POTREBUJEJO PODARJENE JAJČNE CELICE?

Predvsem tiste, pri katerih pride do prezgodnje odpovedi jajčnikov v reproduktiv-

nem obdobju, ali tiste, ki imajo zelo močno izraženo endometriozo in so bile že večkrat operirane in pride do odpovedi jajčnikov. In seveda onkološke pacientke, ko po agresivnem zdravljenju s kemoterapijo ali radioterapijo prav tako pride do popolne ali delne odpovedi jajčnikov. Ravno pri onkoloških bolnicah smo naredili velik napredek, ko shranjujemo genetski material pred uvedbo agresivne kemoterapije ali radioterapije.

NA TEM PODROČJU NAJVEČKRAT POMAGATE RAVNO ŽENSKAM, KI SO ZBOLELE ZA RAKOM DOJK. ZAKAJ?

Ker imamo po sami operaciji dojke še dovolj časa, preden uvedejo kemoterapijo. Da s hormoni spodbudimo rast jajčnih celic v jajčnikih, potrebujemo približno štirinajst dni. Ves ta čas s pomočjo ultrazvoka ugotovljamo, koliko foliklov je zraslo v jajčniku, in zasledujemo njihovo rast. Ko so dovolj veliki, opravimo aspiracijo foliklov s pomočjo ultrazvoka prek nožnice. Ko gre za shranjevanje, se odločimo za zarodke ali za jajčne celice.

OD ČESA JE TO ODVISNO?

Slabost, ko gre za zarodek, je v tem, da ja ta last obeh in nikoli ne vemo, kaj se bo s partnerjema oziroma partnersko/zakonsko zvezo v prihodnje dogajalo. Zato se bolj odločamo za shranjevanje jajčnih celic, kjer smo v zadnjih letih prešli tudi na boljšo metodo shranjevanja.

KOLIKO ČASA LAHKO ŽENSKA HRANI SVOJE JAJČNE CELICE?

Glede na veljavni zakon lahko jajčne celice in zarodke shranjujejo pet let, z odobritvijo ministrstva za zdravje pa še nadaljnjih pet let. To ne velja za onkološke bolnice, kjer k vsaki pristopamo individualno. To pomeni, da njihove jajčne celice shranimo za toliko časa, kot po lastni presoji ocenimo, da je prav. Dejstvo je, da je potrebnih vsaj pet let, da onkologi ocenijo, da je ženska v takem stanju, da lahko pride do nosečnosti. Zato je še kako pomembno, da smo ves čas v stiku z onkologi. Oni so tisti, ki nam prižgejo zeleno luč za nosečnost.

PRIDE POGOSTO DO NEREALNIH ŽELJ PRI BOLNICAH?

Imamo težave, saj si pacientke želijo čim prej zanositi. Tukaj moramo biti vztrajni, pri teh postopkih smo vedno previdni, da ne povzročimo neke dodatne škode. Nikoli ne smemo na račun shranjevanja genetskega materiala odložiti onkološkega zdravljenja, če je to nujno potrebno.

SE MLADE BOLNICE Z RAKOM DOJK POGOSTO ODLOČIJO ZA SHRANJEVANJE?

Najpomembnejša je primerna ozaveščenost tako onkologov kot pacientk. Da te vedo, da je možnost, in da tudi same opozorijo lečečega onkologa. V zadnjih letih smo zelo napredovali pri vključevanju teh pacientk. V letih 2013 in 2014 se je povečalo število pacientk, konzultacije smo opravili pri 41 pacientkah. Pri 60 odstotkih pacientk smo po pogovorih uspešno zamrznili genetski material, pri 40 odstotkih pa ne zaradi različnih razlogov (religija, starost, huda bolezen oziroma iz osebnih razlogov).

KAKO POMEMBEN JE ČAS, KO GRE ZA BOLNICE Z RAKOM DOJK?

Pomembno je, da v enem dnevu skličemo konzilij, na katerem sodelujeta lečeči onkolog in ginekolog. Pomembno je, da se s pacientko pogovorimo, da jo obvestimo, kako zdravljenje s kemoterapijo ali radioterapijo negativno vpliva na plodnost. Da ji natančno predstavimo vse postopke, odkrito spregovorimo o potencialnih komplikacijah in realno opredelimo njena pričakovanja.

KAKŠNA SO LAHKO REALNA PRIČAKOVANJA BOLNIC?

Realna pričakovanja so dobra. Če imamo zamrznjenih 12 do 20 jajčnih celic, lahko dobimo eno do dve nosečnosti. Zato je zelo pomembno, da o tem spregovorimo s pacientko, ki mora biti ves čas realno seznanjena, kaj se bo dogajalo.

KATERI SO NAJVEČJI STRAHOVI BOLNIC, MORDA RAVNO HORMONSKA TERAPIJA?

Zagotovo so to hormonske stimulacije ter strah, da bodo morale za nekaj časa prestatiti zdravljenje s kemoterapijo ali radioterapijo, in se bojijo, da bi tako še dodatno poslabšale stanje osnovne bolezni. Dejstvo je, da je rak dojke pogosto tudi hormonsko odvisen. Prav zato tem bolnicam dodajamo takšno kombinacijo zdravljenja za spodbujanje jajčnikov, da v najmanjši možni meri zvečamo sintezo hormona estradiola. Študije, ki so na razpolago, pa niso pokazale, da bi imele hormonske stimulacije, ki jih izvajamo za spodbujanje rasti več foliklov v jajčnikih, negativne posledice na stopnjo preživetja ali stopnjo ponovnih zagonov bolezni.

SO OPLODITVE PRI BOLNICAH Z RAKOM DOJK USPEŠNE?

Ženske, ki dobijo kemoterapijo, najpogosteje zaradi raka dojke ali Hodgkinovega limfoma, lahko tudi po kemoterapiji spontano zanosijo. Težava je v tem, da ne vemo predhodno, v kakšni meri se bo zmanjšala zaloga jajčnih foliklov in poslabšala kvaliteta jajčnih celic, in ravno zato priporočamo shranjevanje jajčnih celic ali zarodkov. Znano je, da so zanosile celo ženske po zelo agresivnih kemoterapijah...



PROF. DOC. EDA VRTAČNIK - BOKAL



PRITISKOV SE NE BOJI

Piše: Duša Podbevšek - Bedrač

J^E NATANČNA IN ZAHTEVNA. TO PRIČAKUJE TUDI OD SVOJIH SODELAVCEV, ZATO Z NJO LAHKO DELAJO VSI – KI DELAJO. JE MOČNA OSEBNOST, PRITISKOV SE NE BOJI IN KADARKOLI GRE LAHKO K PAPEŽU IN V POKOJ. JE EKONOMISTKA, SKORAJ VSE ŽIVLJENJE JE DELALA S FINANCAMI, ŠE POSEBNO DOBRO SE SPOZNA NA JAVNE.

O b nedeljah je rada v zeleni družbi, da si nabere novih moči. In je prava dama – Milojka Kolar Celarc, ministrica za zdravje.

ŠTE EKONOMISTKA, TOREJ PO DOBRIH ŠTIRIH LETIH NA TEM POLOŽAJU NI ZDRAVNIK. V TEM JE VERJETNO VAŠA PREDNOST, SAJ ZDRAVSTVENEMU SISTEMU MENDA NE MANJKA MEDICINSKEGA ZNANJA, AMPAK PREDVSEM VELIKO SVEŽEGA DENARJA?

Pravzaprav je bil zadnji minister Tomaž Gantar, ki je ministrstvo vodil leto in pol, tudi zdravnik. In tudi pred njim je bil zdravnik Dorijan Marušič s približno enako dolgim mandatom. V času med 12. decembrom 2013 in 19. septembrom 2014 sta se v desetih mesecih izmenjala dva ministra v funkciji ministra za zdravje, Karl Erjavec in Alenka Bratušek, mandat sicer zdravnice dr. Alenke Trop Skaza pa je trajal manj kot dva meseca. Ko sem prišla na ministrstvo, nisem imela nikogar v kabinetu, nobenega direktorja direktorats, niti tajnice ne. Česa takega v svojih 39 letih službe še nisem doživela. In to na ministrstvu za zdravje, ki je zadnjih osem, deset let ves čas na udaru tako zaradi pomanjkanja denarja v zdravstvu kot zaradi potrebne zdravstvene reforme. A če me sprašujete, ali je bolje, da je minister zdravnik ali ne, ne morem dati enoznačnega odgovora. Gotovo je meni v pogajanjih na vladi za letošnji proračun koristilo, da sem ekonomistka, in predvsem to, da dobro poznam javne finance, saj sem bila med drugim tudi državna sekretarka na ministrstvu za finance. Vse te izkušnje so mi pomagale, da se lahko pohvalim z letošnjim proračunom, ki je za 19,2 milijona evrov višji od prejšnjega. In to v razmerah, v katerih, kot veste, so ministrstva težko obdržala, kaj šele povečala sredstva. Tako je po osmih ministrih za zdravje proračun višji od 100

milijonov evrov, natančno imamo 106,9 milijona evrov. Zato bomo lahko dokončali projekte v sklopu mreže urgentnih centrov in eZdravja, ki sta sofinancirana iz sredstev kohezijskega sklada in katerih sofinanciranje iz evropske skupnosti se v letu 2015 zaključuje. Poleg tega lahko nadaljujemo gradnjo ljubljanske urgence oziroma tako imenovanega DTS. In tudi za ureditev oddelka za invalidno mladino Stara Gora imamo denar.

UKC LJUBLJANA JE PRIDELAL ZAVIDLJIVO VISOKO IZGUBO – SKORAJ 70 MILIJONOV EVROV, KAR JE PŘIBLIŽNO POLOVICA IZGUB VSEH DRUGIH SLOVENSКИH BOLNIŠNIC. KJE VIDITE GLAVNI VZROK ZA TO – V SLABEM OZIROMA NESPOSOBNEM VODENJU, NEPRIMERNIH PROGRAMIH, JAVNIH NAROČILIH ...?

Naša največja bolnišnica ima res akumuliranih 68,1 milijona evrov ali skoraj polovico akumuliranih izgub vseh slovenskih bolnišnic, ki znaša 131 milijonov. Del izgub je v vseh bolnišnicah nastal zaradi nekaterih podcenjenih in tudi preseženih programov. Bolnišnice so letos dobile, ko se je izkazalo, da zdravstvena blagajna ima denar, še 13,7 milijona evrov za presežene in podcenjene programe. To je bilo dogovorjeno po splošnem dogovoru za leto 2014, a tudi tukaj ni šlo gladko. Denar so dobile, ko je na moj predlog tako odločila vlada. Res so bolnišnice od začetka krize dobivale manj denarja, res pa je, da so marsikje še rezerve. Tudi v UKC Ljubljana, kjer bo moral bodoči generalni direktor optimizirati javna naročila, bolje organizirati delo, zmanjšati administracijo, poenotiti informacijske sisteme ...

ČAKA VAS REFORMA NAŠEGA ZDRAVSTVA, ČESA STE SE NAJPŘEJ LOTIL?

Zdravstvena reforma ne bo en zakon, je pravzaprav vse, kar že intenzivno delamo:



je skupno javno naročanje zdravil, s katerim smo privarčevali od 7 do 9 milijonov evrov, je širitev referenčnih ambulant na primarni zdravstveni ravni, je resolucija o zdravi prehrani in gibanju do leta 2025, je pravilnik o službi nujne medicinske pomoči, ki je v javni razpravi do 22. maja, je urejanje predolgih čakalnih dob, kar pravkar počnemo, je tudi ureditev podeljevanja koncesij in seveda tudi nov zakon o zdravstvenem varstvu in zdravstvenem zavarovanju, ki ga bomo pripravili do konca letošnjega leta in ga dali v javno razpravo. In je seveda eZdravje, da bomo konec leta lahko začeli uporabljati e-recept in začetek prihodnjega leta tudi e-naročanje.

VAŠ PREDHODNIK TOMAŽ GANTAR, KI JE ODSTOPIL, JE OB TEM POTARNAL, DA JE BIL DELEŽEN PRITISKOV RAZNIH LOBIJEV IN INTERESNIH SKUPIN. ŠTE JIH BILI ŽE DELEŽNI KOT MINISTRICA?

Pritiskov sem deležna tako jaz kot moji sodelavci, ki so jih tudi prijavili. Pritiski so formalni in neformalni, oboji pa tako neprijetni, da je zaradi njih odstopila tudi dr. Alenka Trop Skaza. Pritiskov se ne bojim, kadarkoli grem lahko k Papežu (Marijan Papež – generalni direktor ZPIZ) in v pokoj. Je pa jasno, da zdravstvene reforme ni mogoče izpeljati brez trdne podpore predsednika vlade in celotne vlade. Premier Cerar je tudi javno že večkrat poudaril, da je zdravstvo prioriteta te vlade.

ZA ENO OD OSREDNJIH NALOG STE SI ZADALI TUDI REFORMO DOPOLNILNEGA ZDRAVSTVENEGA ZAVAROVANJA. KAJ SE NAM OBETA, BO SISTEM SOLIDAREN, ZLASTI ZA ŠIBKEJŠI SLOJ PREBIVALSTVA?

Kot sem že omenila, bomo predlog predstavili do konca tega leta. O detajlih pa za zdaj še ne bi govorila.

SLOVITE KOT NATANČNI, ORGANIZIRANI, SAMODISCIPLINIRANI, ZAHTEVNI PA TUDI SAMOKRITIČNI, KAR VERJETNO PRIČAKUJETE TUDI OD SODELAVCEV. NA MINISTRSTVU VAM JE NEPOSREDNO POREJENIH OKROG 240 JAVNIH USLUŽBENCEV, JIH JE DOVOLJ ALI PREVEČ ZA SPROTNO DELO IN NAČRTOVANE REFORME?

Na ožjem ministrstvu, se pravi brez organov v sestavi, je 139 zaposlenih. Moja ožja ekipa je sedaj 98-odstotno zapolnjena, širša pa zelo podhranjena. Prav gotovo bi potrebovali še nekaj odličnih pravnikov, zdravnikov, ekonomistov in še koga. Z mano lahko delajo vsi, ki delajo. Kdor bi rad samo hodil v službo, zame ni prava izbira.

»NA ONKOLOŠKI INŠTITUT NA ŽALOST PRIHAJA VSAKO LETO VEČ BOLNIKOV, NACIONALNI PROGRAM ZDRAVLJENJA RAKA PA ŠE NI V CELOTI ZAŽIVEL. PO NJEM JE NAMREČ PREDVIDENO, DA BI NEKATERA ZDRAVLJENJA LAHKO IZVAJALI TUDI V DRUGIH BOLNIŠNICAH PO SLOVENIJI, KAR BI BILO LAŽJE ZA BOLNIKE, HKRATI PA BI RAZBREMENILI ZDRAVNIKE NA ONKOLOŠKEM INŠTITUTU.«

Tako kot se zavzemam, da bi izvajalci zdravstvenih storitev zaposlene lahko nagrajevali tudi z variabilnim delom plače, si želim, da bi imeli enako tudi na ministrstvu. Tako bi verjetno lažje dobili še kakšen dober kader. (Smeh.)

V SLOVENIJI VSE VEČ LJUDI ZBOLEVA ZA RAKOM, ZLASTI ŽENSK ZA RAKOM DOJK. ŠTE PROBLEM Z NESREČNIM VODOVODOM NA LJUBLJANSKEM ONKOLOŠKEM INŠTITUTU ŽE REŠILI? KAKŠNE IZBOLJŠAVE ŠE ČAKAJO OI V KRA TKEM?

To je samo še ena od podedovanih zgodb, ki sem jih dobila, ko sem prišla na ministrstvo. Kot verjetno veste, sem tudi tukaj po tегnila nekaj potez, nekaj pa jih bom še morala v kratkem. Zaradi zamud, ki so nastajale pri terminskem planu, smo za nadzor in vodenje projekta izbrali družbo



DRI upravljanje investicij. Ker so bile pri dosedanjih delih obnove ugotovljene pomembne pomanjkljivosti pri protipožarnih pregradah, pa je ministrstvo za zdravje zahtevalo inšpekcijski nadzor pri republiškem inšpektoratu za varstvo pred naravnimi in drugimi nesrečami. Njihovo poročilo še čakamo, obnova vodovoda pa bo, upam, sedaj tekla po terminskem planu.

NA HRVAŠKEM SO PŘED KRATKIM UVEDLI PRAKSO, DA JE BOLNIK OD ODKRITJA DIAGNOZE RAKA DO CELOTNE OBRAVNAVE, V POGOSTIH PRIMERIH SKUPAJ Z ŽE OPAVRLJENO OPERACIJO, ZLASTI DOJK, OBRAVNAVAN V 72 URAH. KDAJ BO PRI NAS ZAŽIVELA TAKŠNA PRAKSA?

Hvala za informacijo, bom vprašala hrvaškega ministra za zdravje, ki pride na uradni obisk. Zelo dobro in hitro ukrepajo tudi pri nas v programih Dora in Svit. Tudi sicer na Onkološkem inštitutu v Ljubljani delajo dobro in skladno s smernicami zdravljenja raka. Razumem pa vsakega, ki mu postavijo diagnozo rak, da si želi čimprejšnje obravnave. Na Onkološki inštitut na žalost prihaja vsako leto več bolnikov, nacionalni program zdravljenja raka pa še ni v celoti zaživel. Po njem je namreč predvideno, da bi nekatera zdravljenja lahko izvajali tudi v drugih bolnišnicah po Sloveniji, kar bi bilo lažje za bolnike, hkrati pa bi razbremenili zdravnike na Onkološkem inštitutu. Po mojih informacijah so problem predvsem ustrezno izobraženi zdravniki, ki se še šolajo.

DA JE V NAŠEM SISTEMU NEKAJ HUDO NAROBЕ, POTRЈUJE DEJSTVO, DA JE PŘE-



GLEDE Z MAGNETNO REZONANCO, DENIMO GLAVE, V ZASEBNI AMBULANTI ZA NEKAJ DESET EVROV CENEJŠI KOT V UKC LJUBLJANA. KAKO BOSTE »POZDRAVILI« TO »RAKAVO« RANO?

Žal v sedanjem sistemu financiranja minister nima glavne besede. Zato je to vprašanje za generalnega direktorja zdravstvene blagajne, kjer oblikujejo cene storitev. Se bom pa pozanimala, seveda.

LJUDJE S(M)O ZGROŽENI NAD NESKONČNIMI ČAKALNIMI VRSTAMI, ZLASTI V UKC LJUBLJANA, TAKO ZA SPECIALISTIČNE PREGLEDE KOT OPERACIJE (ZA OPERACIJO ŽOLČNIH KAMNOV JE ČAKALNA DOBA 1 LETO, ZA HRBTENICO 2 LETI!). KAKO BO MINISTRSTVO UKREPALO (ALI ŽE UKREPA), DA BODO NORMALNE ČAKALNE VRSTE TUDI V PRAKSI, NE SAMO NA PAPIRJU?

Čakalne vrste na nekaterih področjih so res problematične, a tu Slovenija deli usodo drugih držav EU. Švedska je na primer vložila milijardo evrov v skrajševanje čakalnih vrst, pa jih ni skrajšala. Verjetno tudi zato ne, ker je vprašanje, ali je motiv izvajalcev zdravstvenih storitev, da skrajšajo čakalno vrsto, če pa vedo, da bodo

»KLJUB TEMU PA VSAJ OB NEDELJAH KAKŠNO URO PREŽIVIM V DOBRI ZELENIM DRUŽBI NA NJIVI, DA NABEREM MOČI ZA PRIHAJAJOČE DELOVNE OBVEZNOSTI.«

dobili dodaten denar, če bo ta predolga. Na ministrstvu smo kljub temu že lansko leto zagotovili nekaj dodatnega denarja za skrajševanje čakalnih vrst in nekaj ga bomo tudi letos. Sistemsko pa spreminjamo pravilnik o čakalnih dobah, in sicer glede napotitev, in ga usklajujemo z zakonom o pacientovih pravicah, ki sedaj onemogoča sankcije ob ugotovljenih nepravilnostih. Zdravstveni inšpektorji so opravili pregled čakalnih dob v Valdoltri in ugotovili vrsto nepravilnosti, sedaj pa pregledujejo čakalne dobe v UKC Ljubljana. Nekaj več reda, vsaj pri evidentiranju, bo prihodnje leto prineslo tudi e-naročanje.

VSE VEČ SLOVENK IN SLOVENCEV IMA ŽALOSTEN NASMEH – NEESTETSKI, KER SI PREPROSTO NE MOREJO VEČ PRIVOŠ-

ČITI ZOBOZDRAVSTVENIH STORITEV NITI V JAVNIH ORDINACIJAH NITI V TISTI, KI IMAJO KONCESIJO. KDAJ BO TA ZDRAVNIŠKA STORITEV DOSTOPNA ZA VSE, KOT JE BILA NEKDAJ?

Postavili ste mi res težko vprašanje, toliko bolj, ker na ministrstvu sploh ni osebe, ki bi skrbela za področje zobozdravstva. Zdaj se trudim, da bi jo zaposlili in bi sistemsko začela urejati zobozdravstvo.

SLIŠI SE, DA STE POZNAVALKA DIVJIH ZDRAVILNIH RASTLIN, DA JIH IMATE CELO NA VRTU. KATERO PA NAJBOLJ CENITE?

Verjetno mislite na zdravilna zelišča in razne vrste plevela, ki ga je tudi mogoče pojesti. Res je moj konjiček že vrsto let proučevanje in gojenje zelišč za pripravo čajnih mešanic za dobro počutje in krepitev odpornosti. Od lanskega septembra, ko sem postala ministrica za zdravje, imam na žalost bolj malo časa za to dejavnost. Kljub temu pa vsaj ob nedeljah kakšno uro preživim v dobri zeleni družbi na njivi, da nabere moči za prihajajoče delovne obveznosti. Če pa me sprašujete, katera rastlina je moja najljubša, svetujem domačo, avtohtono koprivo in regrat.

O IZZIVU, NA KATEREGA ŠE NISMO PRIPRAVLJENI

GLEDE NA TO, DA SE SLOVENSKA POPULACIJA STARA, LAHKO V PRIHODNOSTI PRIČAKUJEMO POVEČANJE ŠTEVILA LJUDI Z DIAGNOZO RAKA. STAREJŠI LJUDJE IMAJO ZMANJŠANO FUNKCIONALNO REZERVO RAZLIČNIH ORGANSKIH SISTEMOV, MNOGI MED NJIMI SO TUDI BOLEHNI. ZATO JE PRI ODLOČITVAH O VRSTI ZDRAVLJENJA RAKA VELIKO BOLJ KOT KRONOLOŠKO POMEMBNO SPLOŠNO STANJE BOLNIKA. ZATO BO V PRIHODNJE ZA KVALITETNO OBRAVNAVO BOLNIKOV Z RAKOM POTREBNO SODELOVANJE ONKOLOGOV IN GERIATROV, ZDRAVNIKOV SPECIALISTOV ZA ZDRAVLJENJE STAROSTNIKOV.

ZIČNA/PSIHIČNA KONDIICIJA POSAMEZNIKA?

Seveda, vsakega takega bolnika bi morali obravnavati individualno. Kronološka starost zelo pogosto pove bolj malo. Kljub letom so lahko bolniki, kar zadeva biološko starost, veliko mlajši. Seveda lahko velja tudi obrnjeno.

KAKO POMEMBNA STA NAČRTOVANJE ZDRAVLJENJA RAKA PRI STAREJŠEM BOLNIKU IN SAMA POTREBA PO CELOVITI GERIATRIČNI OBRAVNAVI? KAJ DEJANSKO POMENI GERIATRIČNA OCENA BOLNIKA?

S posebnimi validiranimi presejalnimi orodji (vprašalniki, ki jih je mogoče izpolniti v nekaj minutah) onkologi lahko v grobem ocenimo, ali bi pri starostniku z rakom lahko obstajali elementi krhkosti, torej izrazito zmanjšana funkcijska rezerva organizma. Če se postavi utemeljen sum na krhkost, bolnika lahko napotimo h geriatru, ki opravi celovito geriatrično oceno. Starejše bolnike z rakom, ki niso krhki, lahko dokaj varno zdravimo s standardnimi načini zdravljenja, torej pristopimo k zdravljenju enako kot pri mlajših

LAHKO OPRAVIČENO NAMIGNEMO, DA IMAJO STAROSTNIKI UPRAVIČENO OBČUTEK DISKRIMINATORNE ZDRAVSTVENE OBRAVNAVE?

S to trditvijo bi pretiravali. Geriatrična onkologija je mlada veda, ki se je začela intenzivno razvijati šele pred kratkim. Bo pa treba postopoma ozvestiti potrebo po celovitejši, torej boljši obravnavi starostnikov z rakom.

S STARANJEM PRIDEJO TUDI POSTOPNE SPREMEMBE V TELESU. KAKO VPLIVAJO NA POTEK ZDRAVLJENJA, TUDI ČASOVNO KOMPONENTO? KAKO SAM STRES VPLIVA NA ZDRAVLJENJE (STAREJŠEGA) BOLNIKA Z RAKOM?

Funkcijska rezerva organizma z leti postane manjša in zato predstavlja za starejše bolnike z rakom kakršnokoli zdravljenje, bodisi kemoterapija, operacija ali obsevanje, toliko večji stres. Med starostniki so seveda razlike, zato je pomembno, da prepoznamo tiste bolnike, za katere bi omenjeno protirakavo zdravljenje lahko povzročilo več škode kot koristi.

LAHKO REČEMO, DA ZDRAVLJENJE STAROSTNIKA VKLJUČUJE INDIVIDUALNO OBRAVNAVO? KAKO POMEMBNA JE FI-

bolnikov. V nasprotju s temi pa h krhkejšim bolnikom pristopimo manj agresivno in v bolnikovo dobro tudi opustimo agresivne oblike zdravljenja. S celovito geriatrično oceno prepoznamo tudi raznorazne geriatrične sindrome, ki so pri starostnikih tudi sicer zelo pogosti (demenca, podhranjenost itd.).

PRED LETI JE BIL V SEKTORJU ZA INTERNISTIČNO ONKOLOGIJO NA ONKOLOŠKEM INŠTITUTU V LJUBLJANI V POVEZAVI Z GERIATRI V BOLNICI PETRA DRŽAJA ZASNOVAN PILOTSKI PROJEKT, V KATEREM JE BILA LE PEŠČICA BOLNIKOV DELEŽNA CELOVITE GERIATRIČNE OBRAVNAVE. KAKŠNI SO BILI REZULTATI PROJEKTA IN KAJ TO POMENI ZA AKTUALEN ČAS? KAKO POMEMBNO JE TESNO SODELOVANJE RAVNO Z ONKOLOGI IN GERIATRI?

Povezali smo se z geriatro v Bolnici Petra Držaja in za zdaj lahko, zaradi omejenih virov, tovrstno obravnavamo le izbrane bolnike. Prvi rezultati so spodbudni, saj lahko z geriatrično oceno podpremo svoje odločitve pri obravnavi starostnikov z rakom.

KAKŠNE SO ŽELJE GLEDE GERIATRIČNE ONKOLOGIJE PRI NAS, NJENA PRIHODNOST, MORDA TUDI IZZIVI, KI JIH BO TREBA SPREJETI?

K temu problemu bomo morali pristopiti sistematično, seveda bomo potrebovali tudi podporo zdravstvene politike. Geriatrična obravnava bolnikov, pa ne samo bolnikov z rakom, zahteva čas in seveda tudi dodatne človeške vire in ustrezno organizacijo. Entuziazem posameznikov na tovrstno problematiko lahko opozori, nemogoče pa je pričakovati, da bo samo na osnovi tega zadeva ustrezno delovala. Predvsem se bomo kot družba morali opredeliti, kakšno geriatrično obravnavo si želimo oziroma si jo lahko privoščimo. (vl)



DR. BOŠTJAN ŠERUGA, DR. MED., SPEC. INTERNISTIČNE ONKOLOGIJE

EUROPA DONNA (Pristopna izjava)

S podpisom potrjujem, da želim postati član/članica Europe Donne Slovenskega združenja za boj proti raku dojke

Ime in priimek:

Datum rojstva:

Naslov:

Kraj:

Področje dela, ki me zanima:

Poklic:

Telefon:

Elektronski naslov:

Podpis:

Datum:

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

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





KO IGLICE UBLAŽIJO VROČINSKE OBLIVE

Piše: Romana Špende

AKUPUNKTURA JE DANES UVELJAVLJENA KOMPLEMENTARNA METODA ZA LAJŠANJE RAZLIČNIH ZDRAVSTVENIH TEŽAV, TUDI TISTIH OB ZDRAVLJENJU RAKAVIH BOLENJ. V PROTIBOLEČINSKI AMBULANTI NA ONKOLOŠKEM INŠTITUTU V LJUBLJANI JO IZVAJAJO ŽE VEČ KOT PETNAJST LET, TA DOPOLNILNA METODA ZDRAVLJENJA PA SE JE IZKAZALA KOT USPEŠNA POMOČ BOLNICAM IN BOLNIKOM.

Dopolnilne metode zdravljenja pri rakavih bolnikih me, priznam, vedno bolj zanimajo. Mislim, da vsakakor imajo svoje mesto pri lajšanju simptomov bolezni in stranskih učinkov zdravljenja, pripoveduje anesteziologinja **Mojca Gašperin**, dr. med., ki v protibolečinski ambulanti na Onkološkem inštitutu v Ljubljani z akupunkturo vsako leto pomaga več kot sto bolnikom in predvsem bolnicam z rakom dojke.

KAKO STE POSTALI AKUPUNKTURISTKA?

Z akupunkturo sem se začela ukvarjati že na začetku poklicne poti. Zanimali so me tudi drugi pristopi k zdravljenju, ne samo klasični, in tako sem naredila tečaj akupunkture v Zagrebu. Ko sem se leta 2000 kot anesteziologinja zaposlila na Onkološkem inštitutu, je akupunkturo izvajala prim. dr. Višnja Kolonić, ki jo je uvedla v okviru protibolečinske ambulante. Njeno delo sem nadaljevala, ko se je upokojila. Takrat so bili pogoji dosti slabši, saj smo imeli samo dve postelji in smo morali z bolniki hoditi celo v bolniške sobe. Ko smo se preselili v novo stavbo onkologije, je protibolečinska ambulanta dobila dva prostora; v vsakem je pet postelj, ki služijo tudi kot prebujevalnica za sosednjo operacijsko sobo. Ker ni ves čas zasedena, lahko takrat izvajamo akupunkturo. Dolga leta sem delala sama, potem pa sta začeli še dve kolegici, sicer v manjšem obsegu. Če katere ni, se lahko nadomestimo, da terapija ni prekinjena. Načeloma pa ima vsaka svoje bolnike; pomembno je, da je terapevt en sam, saj se pacienti nanj navadijo. Prednost dopolnilnega zdravljenja v primerjavi s klasičnim je, da si za bolnika vzameš več časa – da naveže mo stik, da se spoznamo, in če ne drugega, se vsaj desetkrat vidimo na terapiji.



MOJCA GAŠPERIN

PRI KATERIH BOLNIKI NAJPOGOSTEJE IZVAJATE AKUPUNKTURO?

Največ delam akupunkturo za lajšanje simptomov menopavze pri bolnicah z rakom dojke in za lajšanje kronične bolečine pri bolnikih z rakom, ki v visokem odstotku spremlja potek bolezni, bodisi napredovale bodisi začetne. Farmakološko zdravljenje ima neprijetne stranske učinke, kot so bolečina, slabost in bruhanje, še posebno ob kemoterapiji in še nekaj dni kasneje. Tu pa so še nespečnost, depresija, tesnoba, strah, ki so znane indikacije. Akupunktura ravno tu kaže svoje prednosti, svojo učinkovitost.

ZDRAVLJENJE RAKA DOJK LAHKO PRIVEDE DO PREZGODNJE MENOPAVZE IN Z NJO POVEZANIH TEŽAV, BOLNICE PA NE SMEJO PREJEMATI NADOMESTNE HORMONSKE TERAPIJE.

Praviloma je tako, da imajo mlajše bolnice več težav zaradi padca estrogena v življenjskem obdobju, ko je bila njegova raven še visoka. Se pa stanje od bolnice do bolnice razlikuje. Težave se večinoma začnejo med kemoterapijo, večini pa se stanje poslabša, ko začnejo jemati hormonska zdravila. Vodilni simptomi so vročinski oblivi, palpitacije, tesnoba, nespečnost, brezvoljnost, pridobivanje teže – predvsem se nabirajo maščobne obloge okoli pasu. Bolnice z rakom dojke pa imajo poleg menopavznih simptomov tudi bolečine, recimo po operaciji in po odstranitvi bezgavk v pazduhah, ter bolečine v križu in sklepih, ki prav tako spremljajo hormonsko terapijo.

KAKO POTEKA DOPOLNILNO ZDRAVLJENJE Z AKUPUNKTURO?

Z bolnikom ali bolnico, ki prideta k nam po posvetu z onkologom, se najprej pogovorim, kako je šlo zdravljenje in kdaj so se začele težave. Dlje časa ko trajajo, težje jih je obvladati, zato je pomembno, da jih »ujamemo« čim prej. Temu sledi deset terapij po dvakrat na teden, med katerimi pacienti v miru in sproščeno počivajo na posteljah. Igllice jim na koncu poberejo medicinske sestre, tako da pri akupunkturi sodelujemo vsi v naši ambulanti. Za vsakega pacienta sestavim terapevtski načrt, ki se ga držim med vsako terapijo. V skladu z zdravim načinom življenja, ki se ga držim tudi sama, jih spomnim na zdrav način prehranjevanja, jim povem, kje najdejo informacije o tem, in jih, če je treba, napotim na svetovanje v našo prehransko ambulanto. Pogovorim se tudi o pomenu rednega gibanja, predvsem s tistimi, ki pridobivajo težo, kadilce pa zelo spodbujam k prenehanju kajenja. Večkrat se pogovarjamo tudi o težavah doma, ki jih lahko potegne za seboj bolezen. Zanimivo je, da se bolnice spontano združijo v skupine, po več skupaj se jih naroči in pridejo skupaj. Spoznajo se, se pogovarjajo in se občasno družijo, izmenjujejo izkušnje in si pomagajo med seboj. Ljudje začutijo medsebojne vezi, velikokrat pa ostanejo v stikih tudi po končani terapiji. To je pravzaprav dodana vrednost zdravljenja.

KAKO PA DOLOČITE TOČKE, KAMOR JE TREBA ZA POSAMEZNO TEŽAVO ZAPIČITI IGLICE?

Najprej moram pojasniti, kaj akupunktura sploh je. Po dožemanju tradicionalne kitajske medicine oziroma filozofije življenja se notranji organi projicirajo na površino telesa v določenih energetskih poteh, ki jim pravimo meridijani. Bolezen je pravzaprav posledica neuravnotežene energije v njih. Z zabadanjem iglic v določene točke na meridijanih želimo obnoviti porušeno

energetsko ravnovesje. Da opraviš diagnostiko na osnovi kitajske tradicionalne medicine v celoti, potrebuješ ogromno znanja, ki ga pridobiš z leti, z izkušnjami. Preučevati je treba te točke in nadgrajevati znanje iz literature. Določene točke so standardne in se jih držim, druge pa dodajam glede na težave; recimo če gre za bolnike s tahikardijo ali visokim pritiskom, uberem drugo pot kot pri tistih, ki so melanholični ali nespečni. Zato pa je pomemben prvi pogovor, da lahko zdravljenje prilagodim. Akupunktura dejansko deluje, njeni učinki se lahko dokažejo: spremenjena raven nevrottransmitterjev, endogenih morfinov in vnetnih substanc. Teh študij sicer ni veliko in niso zelo obsežne, vendar meritve kažejo zmanjšanje substanc, za katere vemo, da prinašajo bolečino in se vpletajo v vnetni odgovor.

KAKŠNI SO UČINKI TERAPIJE PRI BOLNICAH S SIMPTOMI MENOPAVZE IN DRUGIH BOLNIKI Z RAKOM?

Najprej se moramo zavedati, da je treba biti pri terapiji z akupunkturo potrpežljiv, kar velja tako za terapevta kot za bolnika. Ne bo namreč delovala takoj. Učinki se pokažejo v drugi polovici, po petih terapijah.



Camino

Pot svetega Jakoba

V ISKANJU NOTRANJEGA MIRU

Camino – romanje v Santiago de Compostela je ena najbolj znanih romarskih poti na svetu. Na to romanje so odhajali že v srednjem veku, po-

tem nekaj časa ne, v zadnjem času pa je ta romarska pot spet množično obiskana. Največ romarjev gre na to pot peš, veliko tudi s kolesom. Danes se večina ljudi na ro-

FOTO: EUROPA DONNA



terapije bomo poskusili objektivno zajeti z vprašalnikom, ki ga pripravljamo.

KAKO PA NA ZDRAVLJENJE Z AKUPUNKTURO GLEDA ONKOLOŠKI INŠTITUT?

Pomembno se mi zdi, da ena od dopolnilnih metod zdravljenja obstaja v okviru take institucije, kot je Onkološki inštitut, in da nam je vodstvo naklonjeno. Želim si, da bi naše znanje o teh metodah še širilo, saj je tudi vprašanih bolnikov čedalje več. Kot zdravnik imaš dober občutek, da lahko na osnovi poznavanja področja poveš svoje mnenje. Tukaj nobenemu bolniku nihče ne bo rekel, da bo katera koli dopolnilna metoda ozdravila raka ali ustavila bolezen, povedali pa jim bomo, kako lajšati simptome in stranske učinke zdravljenja ter kako izboljšati kakovost življenja. Pri svojih bolnicah in bolnikih vidim, kako se želijo čim prej vrniti v svoje okolje in v polni meri funkcionirati doma in v službi. Ko smo se pogovarjali o tem, kako se človeku, ki preboli to bolezen, spremeni sistem vrednot, sem se tudi jaz od njih veliko naučila in dobila veliko povratne energije, kar mi ogromno pomeni.

manje poda z namenom, da bi obeležili določen del svojega življenja, se duhovno izpolnili in v sebi našli izgubljeno središče. Mnogi tja odrinejo iz verskih razlogov, da bi obiskali apostolov grob. Veliko je tudi pohodnikov, kolesarjev in »navadnih« turistov. Vsak romar, ki se odpravi na romarsko pot, hodi sam, nekaj je tudi skupin. Čeprav pot od začetka do cilja lahko traja mesec dni ali več, štejejo tudi krajše etape. Na 10-dnevno romanje se je v družbi **Mateje Drev** odpravilo tudi štirinajst članic Europe Donne in doživele so nepozabno izkušnjo. Opis poti in občutke je s svojimi besedami opisala tudi ena od štirinajstih udeleženk, **Jožica Keča**: »Camino – mir in spokoj. Deset dni hoje je bilo zame neskončno potovanje vase, neskončno mirovanje in v podzavesti brezmejno druženje z vsemi meni ljubimi ljudmi. To je bil čas premišljevanja, lepih misli in neke posebne energije in spokoja. Čas, ko so vsakdanje tegobe in bolečine izginile in je bilo vse tako, kot mora biti.« Kot je še povedala, od poti ni ničesar pričakovala. »Prepustila sem se in vse se je odvijalo tako, kot je prav. Čutila sem neskončno moč in neki čuden spokoj v duši.« Po vrnitvi domov se še vedno počuti zelo lepo, kljub 250 prehojenim kilometrom v desetih dneh pa prizna, da ji hoja kar manjka. »Zato se bom kar hitro spet spravila v pogon. Najprej pa je seveda čas za spomine, za zbiranje občutij, za druženje z dragimi ljudmi.«



ZA ZDAJ LE ZA ZDRAVLJENJE SIMPTOMOV

Piše: Irena Račič

ZDRAVLJENJE S KANABINOIDI SI POČASI, A VZTRAJNO UTIRA POT TUDI V SLOVENIJI. ZA ZDAJ JE ZDRAVILO, KI VSEBUJE KANABINOIDE, MOGOČE DOBITI LE NA BELI RECEPT, ZA PLAČILO KANABINOIDOV PREK ZDRAVSTVENEGA ZAVAROVANJA PA BO POSTOPEK ŠELE SPROŽEN.



PRIM. JOŽICA ČERVEK, DR. MED., SPECIALISTKA INTERNISTKA Z ONKOLOŠKEGA INŠTITUTA V LJUBLJANI

Če se je nekoč o konoplji pisalo predvsem negativno, se že nekaj časa o tej rastlini piše v presežkih. Pred komaj nekaj desetletji so znanstveniki odkrili, da imajo kanabinoidi, ki jih je v konoplji več kot 80, med njimi sta najpomembnejša psihoaktivni delta-9-tetrahidrokanabinol (THC) in ne psihoaktivni kanabidiol (CBD), pomembno vlogo tudi v človeškem telesu.

Kar je v »ljudski modrosti« znano že dolgo, sedaj potrjujejo tudi znanstveni izsledki. Znanstveniki so do sedaj največ pozornosti namenili psihoaktivnemu kanabinoidu THC.

ENDOKANABINOIDNI SISTEM – OBRAMBNI MEHANIZEM V IZREDNIH OKOLIŠČINAH

Naše telo je sposobno samo proizvajati svoje lastne kanabinoide – endokanabinoide, ki omogočajo kompleksen sistem signalizacije. Gre za endokanabinoidni signalni sistem, ki je življenjskega pomena zanašega usklajenega delovanja. Sodeluje pri uravnavanju in usklajevanju delovanja srčno-žilnega, prebavnega, mišično-skeletnega, živčnega in imunskega sistema. Je del našega varovalnega sistema, v povezavi z imunskim in drugimi fiziološkimi sistemi. Z učinkovanjem na transportne poti (nevrottransmiterji) vpliva na uravnoteženje telesne teže, apetit, preprečuje slabost in bruhanje, zmanjšuje motnje

spanja, z zavoro nevroloških transmitterjev prenašalcev pa zmanjšuje bolečino. Povedano drugače, endokanabinoidni signalni sistem je način, kako se v telesu sporazumevajo celice, tkiva in organi, in deluje kot neke vrste klic v sili, nekakšen obrambni mehanizem v izrednih okoliščinah.

TERAPEVTSKI UČINKI POTRJENI TUDI PRI CBD

V preteklosti so zdravilne učinke pripisovali le THC, novejša raziskava pa potrjujejo velik pomen CBD in kažejo na protipsihotični, antianksiozni, antidepresivni, analgetični učinek, blažijo tesnobo, imajo protivnetni učinek, zavirajo rast in širjenje rakavih celic. Poteka vrsta kliničnih raziskav s CBD kot zdravilom, in sicer za ljudi s psihiatričnimi boleznimi, multiplo sklerozo, epilepsijo, sladkorno boleznijo in drugimi.

V medicini so v uporabi sintetični analogi kanabinoidov, ki delujejo na isto prijemališče kot endogeni in fitokanabinoidi, žal pa je razlika v učinkovitosti in neželenih učinkih.

Omeniti pa velja tudi medsebojno pozitivno povezavo med THC in CBD, ki je bila še do nedavnega spregledana oziroma neznana, in sicer v povečanem učinku delovanja in manjših neželenih učinkih.

POMEMBNI PREMIIKI ŠELE NA PRELOMU TISOČLETJA

Uporaba konoplje v zdravstvene namene ni nekaj novega, saj najstarejši dokazi o uporabi te rastline za lajšanje zdravstvenih tegob segajo skoraj 5000 let v preteklost. Toda uvrstitev pripravkov iz kanabinoidov na seznam prepovedanih drog je skupaj z razširitvijo uradne medicine močno zmanjšala uporabo konoplje v zdravstvene namene, odslej se je uporabljala pretežno rekreativno. Šele s prelomom tisočletja so zaradi vedno več raziskav, ki kažejo na možne terapevtske učinke in zavračajo visoko možnost odvisnosti, začeli spreminjati zakonodajo in klasifikacijo konoplje, a je proces še vedno neupravičeno počasen. Določeni premiki na tem področju so bili narejeni tudi v Sloveniji: s spremembo uredbe o razvrstitvi prepovedanih drog je bilo izdano dovoljenje za uporabo zdravil na osnovi psihostimulativnih kanabinoidov (THC), medtem ko nepsihostimulativni kanabinoidi (CBD) ne spadajo med prepovedane učinkovine.

ZDRAVLJENJE OSNOVNE BOLEZNI ZA ZDAJ ŠE NI MOGOČE

Kanabinoidi, kot rečeno, kažejo potencial za zdravljenje veliko različnih zdravstvenih težav, med drugim si od njih veliko obetajo tudi v onkologiji. V onkologiji imajo dva potencialna načina za uporabo, in sicer na področju simpto-

matike in za zdravljenje osnovne bolezni. Trenutno se uporablja le na področju simptomatike.

Kanabinoidi lajšajo kronično, predvsem nevropatično bolečino (uporablja se kot dodatek k opioidom), pozitivno vplivajo na nevropsihološke simptome, kot so tesnoba in motnje spanja, prav tako učinkujejo tudi pri težavah z apetitom in telesno težo, slabostjo, bruhanjem, srbečo kožo, njihov protivnetni učinek na imunski sistem pa upočasnjuje izgubo telesne teže. Poudariti velja, da je sistemsko kronično vnetje ena glavnih značilnosti razširjenega rakavega obolenja. Povzroči ga vpliv tumorskih celic na imunski sistem in ima pomembno vlogo pri tumorski rasti. Raziskave so pokazale, da je vnetje vzrok za večino simptomov rakavega obolenja. Ker kanabinoidi zmanjšujejo stopnjo vnetja, tako pomembno vplivajo na simptome rakave bolezni, poleg tega pa zmanjšanje vnetnega odgovora lahko omejuje tumorsko rast.

Glede zdravljenja osnovne bolezni, se pravi raka, pa je še precej neznanega, saj bo bili donedavnega večinoma narejeni le predklinični preizkusi na rakavih tkivih živali. Spodbudni so izsledki raziskav na tumorskih celicah raka na podganah, ki so pokazale precejšnje zmanjšanje rakavih tumor-

jev (in vivo) in njihovih zasevkov. »Treba se je zavedati, da glede kanabinoidov za zdravljenje raka še niso bile opravljene ustrezne klinične raziskave, zato učinkovitost ni klinično dokazana. Žal so vsesplošna pričakovanja o njihovih čudežnih učinkih še ne-realna in tako zdravljenje raka s kanabinoidi ne more nadomestiti standardnega kombiniranega zdravljenja (kirurgija, sistemska terapija, obsevanje),« pravi **Jožica Červek**, dr. med., specialistka internistka z Onkološkega inštituta v Ljubljani, zdravnica na Onkološkem inštitutu Ljubljana, in dodaja, da je zelo nevarno, če samozdravljenje s pripravki konoplje, kot je hašišev olje, nadomesti onkološko zdravljenje ozdravljivih rakov, saj vsak odlog zdravljenja bistveno zmanjša možnost za ozdravitev.

KOT DOPOLNILO K UVELJAVLJENIM ZDRAVILOM

Na našem trgu je trenutno mogoče dobiti sintetična analoga dronabinol (THC) in cannabidiol (CBD), medtem ko je medicinska konoplja, ki je v nekaterih državah razvrščena med zdravila, v Sloveniji prepovedana.

Omeniti velja, da so zdravila na osnovi kanabinoidov indicirana pri bolnikih z razširjeno boleznijo in težje obvladljivimi simptomi ter pri bolnikih z več simptomi

hkrati. Po strokovnih smernicah kanabinoidi niso zdravilo prvega izbora in se jih uporablja kot dopolnilo k uveljavljenim zdravilom pri bolnikih s težje obvladljivimi simptomi oziroma kot alternativo standardni terapiji pri nesprejemljivih neželenih učinkih na standardna zdravila. Uporaba zdravil s kanabinoidi je ponekod v tujini znana že kar nekaj let, na Nizozemskem bolnikom z njimi lajšajo težave že od leta 2000, v Sloveniji pa so na voljo šele od aprila 2015. »Kljub temu je treba na celotno zadevo gledati pozitivno, saj če se ozremo nazaj, vidimo, da so bili narejeni pomembni koraki v pravo smer, dosežena je bila sprememba zakonodaje, zdravilo je v lekarnah, četudi za zdaj le na beli recept,« pravi Červekova in poudarja, da za zdravljenje s kanabinoidi kot z vsakim novim zdravilom ni dovolj le dosegljivost učinkovine, ampak tudi znanje in izkušnje: to pa je proces, ki zahteva svoj čas. »Onkološki inštitut je na svoje stroške naročil skromno količino zdravil s kanabinoidi ravno z namenom, da se čim prej srečamo s kanabinoidi in pridobimo svoje prve izkušnje. Potrebna bodo dodatna izobraževanja, prav tako pa bomo redno spremljali klinične raziskave, ki jih opravljajo v tujini in so osnova za oblikovanje smernic za zdravljenje na kliniki.«

UMIRANJE, ODNOS DO UMIRANJA IN PALIATIVNA OSKRBA

Piše: Mojca Senčar

ČEPRAV SMO V VELIKI MERI DETABUIZIRALI RAKA IN GA SPREJELI KOT KRONIČNO BOLEZEN, PA JE ŠE VEDNO

TRENUTEK, KO ČLOVEKU POVEDO, DA JE ZBOLEL ZA NJIM, ZA MNOGE TRENUTEK, KO SE, MNOGOKRAT IZ POLNEGA

ZDRAVJA, PRVIČ ZAVEDO SVOJE MINLJIVOSTI, SE ZAZREJO SMRTI V OČI.

Česa te je najbolj strah? Neobvladljivih bolečin, trpljenja, da bodo za teboj ostali nemočni otroci ali ostareli starši.

In zakaj tak strah? Ker se v današnji družbi, ki časti mladost, uživanje življenja, le redko pogovarjamo o umiranju in smrti in nas težka preizkušnja, kot je na primer srečanje z rakom, dobi popolnoma nepripravljene. Zato je še kako pomembno, da bolnikov ne zanimajo samo možnosti zdravljenja, ampak se poučijo tudi, kako ravnati, če bolezen postane neobvladljiva. Verjemite mi, če se bomo, ko smo še pri močeh, dodobra poučili o možnostih današnje timske paliativne oskrbe, ki

lahko praktično vsakemu bolniku omogoči človeka dostojno življenje do konca, pa naj bo to na paliativnem oddelku bolnišnice ali s pomočjo mobilnega paliativnega tima doma, nam ne bo treba razmišljati o sami evtanaziji. Zato se moramo zagovorniki bolnikov z vsem srcem in glasno zavzemati, da bi imel vsak človek v Sloveniji, ki se mu življenje izteka, možnost, da se poslovi brez trpljenja s pomočjo paliativne oskrbe. Do takrat bo treba še veliko spreminiti v razmišljanju ne samo laične, temveč tudi strokovne javnosti, predvsem pa pri politiki, da se bo zavedla, da je pravica vsakega človeka živeti človeka vredno življenje do konca.





VABLJENE NA VADBO

Piše: doc. dr. Vedran Hadžić, dr. med.

PROGRAM VADBE JE NAMENJEN BOLNICAM Z RAKOM DOJK. GRE ZA STROKOVNO NAČRTOVANO VADBO, KI JO VODIJO KINEZILOGI IN KI UPOŠTEVA VSE MOREBITNE OMEJITVE, ZARADI KATERIH JE VADBO PRI BOLNICAH Z RAKOM DOJK TREBA PRILAGODITI, OB HKRATNEM DOSEGANJU NAPREDKA IN IZBOLJŠANJU TELESNE ZMOGLJIVOSTI, KAR VSEKAKOR POMAGA PRI BOLJŠI SAMOPODOBI IN KAKOVOSTI ŽIVLJENJA, HKRATI PA POMEMBNO VPLIVA TUDI NA SAMO PREŽIVETJE.

Vadba bo organizirano potekala na fakulteti za šport v Ljubljani trikrat na teden in bo trajala 12 tednov. Vadbo organizira fakulteta za šport v Ljubljani v sodelovanju z društvom Europa Donna, potekala bo dvakrat na leto, in sicer v jesenskem (oktober–december) in spomladanskem terminu (marec–maj). Pri sami vadbi skrbimo za primerno gibljivost, aerobno (srčno-žilno) zmogljivost in

mišično moč. Ker so študije pokazale, da bolnice same le težko dosežajo vadbena priporočila, je sodelovanje s strokovnjaki za načrtovanje in izvedbo vadbe nujno potrebno, saj se le tako naučite, kako vaditi z užitkom in kako doseči pomembne mejnike in napredek. Le dobro načrtovana in kakovostno izpeljana vadba prinese želene pozitivne rezultate. Ker je takšna oblika vadbe pogosto problematič-



Drage članice, vabljeni, da se nam pridružite. Svojo udeležbo nam sporočite na elektronsko pošto tanja.europadonna@gmail.com. Pridružite se nam, najbolj pridne boste tudi nagrajene.

na s finančnega vidika, saj predstavlja dodatno finančno breme bolnicam, se je fakulteta za šport kot vodilna športna ustanova v Sloveniji odločila pomagati in zagotovila, da bo vadba potekala brezplačno. Veselimo se sodelovanja in prijetnih vadbinih trenutkov z vami, saj si resnično želimo, da bi vadile rade. Vljudno vabljenje.

NIKINA NORDIJSKA HOJA

12. september, Terme Čatež, od 8. ure naprej

PRIJAVNICA

Ime in priimek: _____

Ulica in hišna številka _____

Kraj: _____

Pošta: □□□□ _____

Telefon: _____

Letnica rojstva: _____

Predprijave: do 9. septembra 2015

Prijavnina: 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 na dogodku in darilno vrečko.

- ☐ Rezerviram sedež na avtobusu (10 EUR se plača ob prijavnini). Odhod avtobusa ob 6.30 izpred Hale Tivoli. Rezervacija avtobusnega prevoza so možne do zasedbe prostih mest.

Udeležil/a se bom:

- ☐ dolgega pohoda (pribl. 10km)
- ☐ kratkega pohoda (pribl. 5 km)
- ☐ družinskega pohoda (pribl. 2,5 km)
- ☐ tekme v Nordijski hoji

Prijave in informacije:

tel. 01/30 82 161 (ob delovnikih od 9.30 do 11.30 in od 13.30 do 15.00)



Sponzorji:



OSHEE



ODPIRANJE PRSNEGA KOŠA IN PREDELA PAZDUH PO SISTEMU IYENGAR

Prispevek je plod sodelovanja več slovenskih učiteljev joge iyengar; foto: Andreja Završnik

GIBI, KI JIH V VSAKDANJEM ŽIVLJENJU LE REDKO IZVAJAMO, IN STANJE UMA, KI GA DOŽIVLJAMO ODLOČNO PREMALO. BLAGODEJNI UČINKI JOGIJSKIH POLOŽAJEV, KI VODIJO K IZBOLJŠANJU TELESNEGA IN DUŠEVNEGA ZDRAVJA TER KAKOVOSTI ŽIVLJENJA NA VSEH RAVNEH.

JOGA IN NJENA BLAGODEJNOST ZA TELO, UM IN DUHA

Joga postaja vedno bolj priljubljena, vedno pogosteje se pojavlja v medijih. Za to je vsekakor veliko tehtnih razlogov. Potrebno je poudariti pomembnost pravilnega izvajanja in strukturiranja jogijskih tehnik in položajev, kar je pravzaprav ključno. Zato vam predstavljamo zaporedje petih jogijskih položajev, ki smo ga zasnovali tako, da je primerno za samostojno izvajanje doma, če le nimamo resnejših zdravstvenih težav ali omejitev. V tem primeru priporočamo, da vadite pod vodstvom izkušenega učitelja joge iyengar, ki bo položaje ustrezno prilagodil individualnim potrebam.

ZAKAJ JE ODPIRANJE PRSNEGA KOŠA TAKO POMEMBNO

V vsakdanjem življenju večina ljudi sedi pretežno v neprimernih položajih z zvito in nepravilno upognjeno hrbtenico, povešenimi rameni in stisnjenim prsnim košem. Mišice, ki so glavna opora kostem, ošibijo, slaba drža postane naša stalna drža. Pogosto se pojavijo težave s hrbtenico, slabše počutje in manj energije, kar je posledica plitvejšega dihanja in slabše oskrbljenosti s kisikom zaradi zaprtosti prsnega koša. To dolgoročno lahko vodi tudi v neprijetna psihična stanja.

ZAPOREDJE JOGIJSKIH POLOŽAJEV ZA ODPIRANJE PRSNEGA KOŠA IN PREDELA PAZDUH

Vadba joge, usmerjena v odpiranje prsnega koša in predela pazduh, spodbuja pravilno telesno držo in krepi mišice, ki to omogočajo. Boljša gibljivost ramen in mišic ramenskega obroča razbremeni hrbtenico ter izboljša prekrvitev glave in oskrbo možganov s kisikom. Dihanje postane globlje in močnejše, poveča se tudi delež belih krvničk ali levkocitov v krvi, kar je ključno za imunski sistem oziroma odpornost telesa. Izboljšata se tudi prekrva-



vljenost in limfni pretok v zgornjem delu trupa, kar je ključno za preprečevanje nastajanja tumorjev ali drugih sprememb tkiva. Odprt in dvignjen prsni koš spodbuja tudi pozitivno miselno naravnost v

URDHVA BADDHANGULIYASANA

KAKO V POLOŽAJ

OB STENO STOPIMO Z NOGAMI V ŠIRINI BOKOV: ZADNJICA, RAMENA IN ZADNJA STRAN GLAVE NAJ BODO V STIKU S STENO. ROKE DVIGNEMO V VIŠINO RAMEN PRED SEBOJ, PREPLETEMO PRSTE NA ROKAH, NATO PA PREPLETENE DLANI OBRNEMO OD SEBE IN IZTEGNEMO KOMOLCE. OB VDIHU DVIGNEMO ROKE.

V POLOŽAJU

S PREPLETENIMI MEZINCI IN ZUNANJO STRANJO DLANI SE SKUŠAMO ČIM BOLJ PРIBLIŽATI STENI, KOMOLCI NAJ OSTANEJO IZTEGNJENI, PALCE IN NOTRANJO STRAN DLANI POTISKAMO NAVZGOR. STEGNA PROTI STENI, KOLENA IZTEGNJENA. DVIGUJEMO ZATILJE IN S TEM PODALJŠUJEMO VRATNI DEL HRBTENICE. SPREDNJIH REBER NE POTISKAMO NAPREJ. TAKO SPODBUJAMO PODALJŠEVANJE HRBTENICE NAMESTO NJENEGA UPOGIBANJA. SPROSTIMO OBRAZNE MIŠICE IN MIŠICE OB GR LU, DIHAMO NORMALNO IN V POLOŽAJU VZTRAJAMO OD 20 DO 30 SEKUND. POTEM POLOŽAJ PONOVI MO S SPREMENJENIM ZAPOREDJEM PREPLETENIH PRSTOV NA ROKAH.

KORISTI POLOŽAJA

POSTAVITEV OB STENI NAS UČI PRAVILNE IN ZDRAVE DRŽE V STOJEČEM POLOŽAJU – HRBTNE MIŠICE PODPIRAJO HRBTENICO IN JO PODALJŠUJEJO. POLOŽAJ MOČNO PRISPEVA K BOLJŠI GIBLJIVOSTI RAMEN IN MIŠIC RAMENSKEGA OBROČA, KAR JE POGOJ ZA DOBRO PREKRIVITEV GLAVE IN OSKRBO MOŽGANOV S KISIKOM. S PODALJŠEVANJEM STRANSKIH DELOV TRUPA IN ODPIRANJEM PREDELA PAZDUH IZBOLJŠUJEMO PRETOK LIMFE IN OSKRBO ZGORNJEGA DELA TRUPA Z BELIMI KRVNIMI TELESICI. ZARADI DVIGA REBER IN ODPIRANJA PRSNEGA KOŠA SE ZNATNO IZBOLJŠATA DIHANJE IN DELOVANJE TREBUŠNE PREPONE. POLOŽAJ IZBOLJŠUJE TUDI PREKRIVITEV ORGANOV V ZGORNJI TREBUŠNI VOTLINI IN KREPI SRCE.

življenju in pristnejši stik s samim sabo. Priporočamo, da opisano zaporedje vadite dva- do trikrat na teden in v položajih vztrajate, kot je predpisano, a le, dokler vam je v njih udobno.



PASCHIMA BADDHANGULIYASANA NA STOLU

KAKO V POLOŽAJ

NA STOL SE USEDEMO TAKO, DA JE NASLONJALO OB STRANI, SEDEŽ PA V CELOTI PODPIRA ZADNJICO IN DEL STEGEN, IN SE VZRAVNAMO. NOGE SO V ŠIRINI BOKOV, GLEŽNJI V NAVPIČNI LINIJI S KOLENI. ZA HRBTOM PREPLETEMO PRSTE NA ROKAH, ZAPESTJA NAJ OSTANEJO POKRČENA. IZTEGNEMO KOMOLCE, ROKE PA NAJ OSTANEJO V STIKU S HRBTOM.

V POLOŽAJU

VDIHNEMO, OB IZDIHU PA POTISNEMO ZAPESTJA PROTI TLOM, NE DA BI OB TEM ROKE LOČILI OD HRBTA OZIROMA ZADNJICE. SPREDNJIH REBER NE POTISKAMO NAPREJ, SAJ BI S TEM UPOGNILI LEDVENI DEL HRBTENICE, TEMVEČ DVIJUGJEMO PRSNO KOST, PAZDUHE IN ZATILJE. NORMALNO DIHAMO IN VZTRAJAMO OD 20 DO 30 SEKUND, NATO PA OB POTISKANJU ZAPESTIJ NAVZDOL DOVOLIMO, DA SE ROKE MALO ODDALJJO OD HRBTA IN ZADNJICE, A ŠE VEDNO MORA BITI POUKAREK NA DVIJUGVANJU PAZDUH IN PRSNE KOSTI (ZELO POGOSTO SE ZGODI, DA NAM REBRA UIDEJO NAPREJ, S TEM PA LE UPOGNEMO IN SKRAJŠAMO LEDVENI DEL HRBTENICE): VZTRAJAMO OD 20 DO 30 SEKUND. OBE STOPNJI POLOŽAJA PONOVI MO ŠE S SPREMENJENIM ZAPOREDJEM PREPLETENIH PRSTOV NA ROKAH.

KORISTI POLOŽAJA

POLOŽAJ MOČNO IZBOLJŠUJE PREKRVLJENOST IN GIBLJIVOST PREDLA PAZDUH, STRANSKIH DELOV PRSNEGA KOŠA IN RAMENSKEGA OBROČA.



KOT PREJŠNJI KREPI DELOVANJE SRCA IN DIHALNEGA SISTEMA. UČI NAS, KAKO USMERITI DELOVANJE MIŠIČ V PODPIRANJE HRBTENICE TER DVIJUGVANJE PRSNEGA KOŠA IN PAZDUH, NE DA BI NAMESTO TEGA UPOGIBALI IN SKRAJŠEVALI

LEDVENI DEL HRBTENICE IN GA S TEM OBREMENJEVALI. POLOŽAJ SPODBUJA LIMFNI PRETOK V PRSNEM KOŠU IN PREDU PAZDUH, SPODBUJA PA TUDI TVORJENJE BELIH KRVNIH TELESČ ALI LEVKOCITOV.

LEŽEČI ZASUK Z ODROČENJEM

KAKO V POLOŽAJ

LEŽIMO NA HRBTU S POKRČENIMI NOGAMI: NEŽNO DVIJUGNEMO MEDENICO IN TRTICO POTISNEMO PROTI PETAM, DA PODALJŠAMO LEDVENI DEL HRBTENICE, NATO MEDENICO SPUSTIMO NA TLA, Z ZLOŽENO ODEJO PA PODPREMO VRAT IN GLAVO. MED KOLENA IN GLEŽNJE VSTAVIMO ZLOŽENI ODEJI ALI TRŠI BLAZINI (LAHKO TUDI ENO DALJŠO). NATO ODROČIMO ROKE (ZAPESTJA NAJ BODO V VIŠINI RAMEN) IN DLANI OBRNEMO NAVZGOR. VDIHNEMO, OB IZDIHU PA NOGE SPUSTIMO PROTI LEVI IN ZGORNJO NOGO SPUSTIMO K SPODNJI OZIROMA NA OPORO; OB TEM ROKE OSTANEJO IZTEGNJENE NA TLEH, OBRAZ PA OBRNEN NAVZGOR.

V POLOŽAJU

NOGE IN SPODNJI DEL TRUPA POPOLNOMA SPROSTIMO, V ZGORNJEM DELU TRUPA PA SI PRIZADEVAMO OSTATI PLOSKO NA TLEH: LOPATIC IN RAMEN NE DVIJUGAMO OD TAL, POPEK USMERJAMO PROTI DESNI. LEVO STRAN HRBTENICE DVIJUGJEMO OD TAL, GLAVE PA PRI TEM NE OBRAČAMO (OBRAZ IN MIŠICE OB GRU SO SPROŠČENE). V POLOŽAJU OSTANEMO OD 30 DO 60 SEKUND, NATO NOGE OBRNEMO V DESNO IN PONOVI MO NA DRUGO STRAN.

KORISTI POLOŽAJA

TA BLAGI ZASUK SPROŠČA IN PODALJŠUJE MIŠICE TIK OB HRBTENICI, SPODBUJA DELOVANJE ORGANOV V TREBUŠNI VOTLINI IN SPROŠČA NAPETOSTI V TREBUŠNI PREPONI. POVEČUJE GIBLJIVOST RAMENSKEGA OBROČA IN PREDLA PAZDUH TER V TEH DELIH TELES IN STRANSKIH DELIH TRUPA SPODBUJA PREKRVITEV IN LIMFNI PRETOK.



PODPRTA SUPTA BADDHA KONASANA

KAKO V POLOŽAJ

PRIPIRIMO ČVRSTO PODOLGOVATO OPORO IZ NEKAJ ODEJ ALI TRŠE BLAZINE. DODATNO ODEJO BOMO UPORABILI ZA OPORO GLAVE IN VRATU. S POKRČENIMI KOLENI SEDEMO NEKAJ CENTIMETROV OD OPORE: V LEŽEČEM POLOŽAJU NAJ BODO PODPRTA LE SPODNJA REBRA, LEDVENI DEL HRBTENICE PA NE VEČ. DODATNO ODEJO POTEKNEMO DO RAMEN, DA PODPIRA VRAT IN GLAVO. NEŽNO DVIJUGNEMO MEDENICO IN POTISNEMO TRTICO PROTI PETAM, S ČIMER PODALJŠAMO LEDVENI DEL HRBTENICE. NATO PETE Približamo ZADNJICI, RAZPREMO KOLENA, SKLENEMO PODPLATE IN KOLENA SPROSTIMO PROTI TLOM. DVIJUGNEMO ROKE IN SE PRIMEMO ZA KOMOLCE, SPROSTIMO TREBUŠNE MIŠICE IN SE PRIPIRAMO NA TO, DA LEDVENEGA DELA HRBTA IN SPREDNJIH REBER NE BOMO DVIJUGOVALI, NATO PA SKLENJENE ROKE DVIJUGNEMO IN JIH OPREMO NA VZGLAVNIK.

V POLOŽAJU

KOMOLCE SPRVA NEKAJ TRENUTKOV USMERJAMO NAVZGOR STRAN OD GLAVE IN PODALJŠUJEMO MIŠICE ZGORNJEGA DELA ROK, HKRATI PA RAMENA VLEČEMO V NASPROTNO SMER; TAKO OB ODPIRANJU PAZDUH RAMENSKI SKLEP OSTANE STABILEN. STOPALA, NOGE IN TREBUŠNE MIŠICE SPROSTIMO, DIMLJE NAJ OSTANEJO MEHKE. ŠE VEDNO SMO POZORNI NA TO, DA SPREDNJIH REBER



NE POTISKAMO NAVZGOR, SAJ BI S TEM LE OBREMENILI LEDVENI DEL HRBTENICE. OBRAZ IN MIŠICE OB VRATU SPROSTIMO IN V POLOŽAJU VZTRAJAMO 2 DO 3 MINUTE, NATO PREPLET ROK SPREMENIMO IN PONOVI MO POSTOPEK.

KORISTI POLOŽAJA

OPORA POD PRSNIM DELOM HRBTA OLAJŠA IN SPODBUJA ODPIRANJE PRSNEGA KOŠA, KAR OMOGOČA, DA BREZ NAPREZANJA VEDNO BOLJ DIHAMO S CELIMI PLJUČI. POLOŽAJ NOG SPROŠČA MEDENIČNI PREDU IN SPODBUJA PREKRVITEV

ORGANOV V NJEM, ZATO TUDI BLAGODEJNO VPLIVA NA RODILA. Z DVIJUGNENIMI ROKAMI NA NEŽEN NAČIN RAZTEGNEMO SPREDNJI DEL TRUPA, STIMULIRAMO DELOVANJE ORGANOV V TREBUŠNI VOTLINI IN NJIHOVO PREKRVITEV TER DODATNO SPODBUJAMO DIHANJE S CELIMI PLJUČI. ODPIRANJE PREDLA PAZDUH UGODNO VPLIVA NA DELOVANJE LIMFNIH ŽLEZ TER KRVNI IN LIMFNI PRETOK V ZGORNJEM DELU TRUPA. POLOŽAJ TUDI IZBOLJŠUJE PREKRVITEV IN IZMENJAVO SNOVI MED GLAVO IN TRUPOM.

PODPRTA SAVASANA

KAKO V POLOŽAJ

ZA PODPORO POD HRBTOM UPORABIMO OPORO IZ PREJŠNJEGA POLOŽAJA. DEBELEJŠI DEL OBRNEMO PREČNO NA TELO, MED OPORO ZA GLAVO IN VRAT, ZA KATERO UPORABIMO 2 ODEJI, PUSTIMO NEKAJ CENTIMETROV PROSTORA ZA RAME. ULEŽEMO SE TAKO, DA SMO Z LOPATICAMI NA ŠIROKI, Z GLAVO IN VRATOM PA NA MANJŠI OPORI. RAME SO MED OPORAMA IN SE DOTIKAJO TAL. NA ENAK NAČIN KOT V PREJŠNJEM POLOŽAJU PODALJŠAMO LEDVENI DEL HRBTENICE. NADLAHTI NEŽNO OBRNEMO NAVZVEN IN ROKE SPROŠČENO SPUSTIMO NA TLA NEKAJ CENTIMETROV STRAN OD TELES. NAJPRED

IZTEGNEMO ENO, NATO ENAKO ŠE DRUGO NOGO. SPROSTIMO ŠE NOGE IN STOPALA.

V POLOŽAJU

SPREMLJAMO STIK MED TELESOM IN TLEMI TER SE POPOLNOMA PREPUSTIMO OPORI TAL. NAJPRED SPROSTIMO ROKE IN NOGE, PREDU UST IN GRU, ŽELODCA IN SPODNJEGA DELA TRUPA. NATO ZAVESTNO SPROSTIMO ŠE OČI, UŠESA, JEZIK, NOS IN KOŽO, KI OBDAJA TELO. SAVASANA ALI POLOŽAJ TRUPLA VELJA ZA ENEGA NAJTEŽJIH POLOŽAJEV KLJUB PREPROSTI FIZIČNI IZVEDBI. KO UM NI ZAPOSLEN Z UPRAVLJANJEM IN SPREMLJANJEM TELES, RAD ANALIZIRA PRETEKLE IN NAČRTUJE PRIHAJAJOČE DOGODKE, ČEMUR REČEMO, DA VALUJE. Z USMERJANJEM IN OHRANJANJEM

POZORNOSTI NA TELESU UM USMERIMO NA SEDANJI TRENUTEK. V POLOŽAJU OSTANEMO OD 5 DO 7 MINUT.

KORISTI POLOŽAJA

POLOŽAJ NAS POPELJE V GLOBOKO FIZIČNO SPROŠČENOST IN UMIRITEV UMA. ŽARADI POLOŽAJA RAMEN IN PRSNEGA KOŠA SPODBUJA DIHANJE S CELIMI PLJUČI TER PREKRVLJENOST IN LIMFNI OBTOK OB RAMENIH, PRSNEM KOŠU IN PREDU PAZDUH. BOLJ KO NAM USPE UMIRITI VALOVANJE UMA, GLOBLJI IN NA VEČ RAVNEH SO UČINKI: OD OBNOVITVE IN GLOBINSKE SPROSTITVE TELES IN DUHA DO OČUTKA CELOVITOSTI IN MIRU NA VSEH RAVNEH (TELESNI, ČUSTVENI, MENTALNI IN ENERGIJSKI).





VSE, KAR DELAŠ, DELAJ S SRCEM

Piše: Mojca Buh, foto: arhiv Europe Donne

VSAKO LETO JE MED BOLNICAMI, KI ZBOLJO ZA RAKOM DOJKE, TUDI 60 DO 62 MLAJŠIH OD 40 LET. SIMONA SAMA ZASE PRAVI, DA JE ENA IZMED TEH »SREČNIC«, KI PA JE PONOSNA ZMAGOVALKA TE BITKE.



Simona Ahčin je leta 2012 zbolela za rakom dojke. Spomin je svež ... »Kot bi bilo včeraj. Bil je 11. september ob 17. uri.« Takrat je Simona v desni dojki začutila neobičajno zbadanje, ki mu je sledil šok. Na mestu zbadanja je zatipala bulico. Bila je neobičajna in trda, velikosti žogice za golf. Temu je sledil pregled pri zdravnici, nato pa napotnice sem in tja, pregledi ... In na koncu diagnoza. Tri leta po diagnozi je kot mnogo drugih deklet tudi ona zmagovalka tekme, kar pa ne pomeni, da se v vsakdanjem življenju ne srečuje s težavami. Izzivi, kakor jih je poimenovala, so nastali kot posledica zdravljenja ter kot stranski učinki zdravlil. Z njimi se sooča z optimizmom in vsak dan gleda naprej. »Danes vem, da sem v obliki zbadanja dobila signal od angela varuha.« nadaljuje Simona.

Konec leta 2012 je Simona postala pacientka Onkološkega inštituta s potrjeno diagnozo. Vse skupaj se je nato odvijalo zelo hitro. Začela je kemoterapijo. Osem ciklov kemoterapij, po zadnji je bila operirana, temu pa je sledilo še 30 obsevanj, ki jih je zaključila v jeseni leta 2013. Po dveh letih je sedaj na dopolnilni hormonski terapiji. Tako hitro? Simona pravi, da se je vse tako hitro odvijalo oziroma se odvija. Tudi najina ura klepeta je tako hitro minila. Simona je polna življenja in zagnanosti, želje po življenju, zato ni težko verjeti, da ji čas hitro mineva. Že po nekajmesečni rehabilitaciji se je leta 2014 vrnila na delovno mesto. Sprva za štiri ure, čez nekaj mesecev pa za polni delovni čas.

Prve besede, ki jih zdravnik pove, ko sporoči diagnozo, so šok, saj v tistem trenutku niti ne dojemaš, kaj se dogaja, v sekundi se pojavi v glavi tisoč vprašanj – kaj, zakaj, kako, zakaj jaz?

KO SE ŽIVLJENJE OBRNE NA GLAVO

Življenje se v sekundi obrne na glavo in v istem trenutku se ti spremenijo prioritete, tudi Simoni so se. Na prvo mesto postaviš željo po zdravju in življenju. Novica ni težka samo zate, ampak tudi za ljudi, ki jih imaš rad. Simoni so več čas bolezn ob strani stali starši, družina – sestra, brat in prave prijateljice, za kar jim je neizmerno hvaležna – za vse klice, besede. Simona pravi: »V mojem primeru zelo drži rek, da v nesreči spoznaš prave prijatelje.« Ti so bili z njo ves čas boja za zdravje in življenje. Nekateri, kot partner, tega niso zdržali. V njeno življenje pa so z boleznijo prišli tudi novi ljudje in nova prijateljstva.

»V MOJEM PRIMERU ZELO DRŽI REK, DA V NESREČI SPOZNAŠ PRAVE PRIJATELJE.«

»DANES VEM, DA SEM V OBLIKI ZBADANJA DOBILA SIGNAL OD ANGELA VARUHA.«

Simona je ena aktivnejših članic Europe Donne, ki se redno udeležuje srečanj, dogodkov in je vedno za »akcijo«. Za združenje jo je navdušila gospa Zofija. Sodelovanje je začela s projektom Lep je dan, ki ji ostaja v zelo lepem spominu. Bolnice so postale sošolke, pa naj bodo starejše ali mlajše, vse se srečujejo na enem mestu. »V družbi 'sošolk' sem uživala na enodnevnem izletu na Koroško, večdnem izletu v Dalmacijo, letos pa celo na Siciliji. Zelo pridno obiskujem skupino za samopomoč, ki jo organizira Mlada sekcija. Pred nekaj tedni smo se seznanile s projektom veslanja in zelo si želim, da bi projekt zaživel. Pa en lušten pohod v okolici Polzevega, ki ga je organizirala ena izmed naših sošolk, je ravno za nami, tako da se veliko dogaja.« Simona dodaja, da je od vsake posameznice odvisno, koliko ji čas dopušča in koliko si želi preživeti čas med njimi. Simona je gospo Zofijo spoznala v čakalnici na onkologiji. »Ni nama bilo namenjeno, da bi šli kdaj skupaj na kakšen izlet, na žalost je lansko leto, ravno v tem času, ponovno zbolela. Žal jo je bolezen v lanski zgodnji jeseni premagala. Ker sva si bili po energiji, razmišljanju in volji zelo podobni, sem se odločila, da bom v smislu širjenja vesti in reklame za naše društvo Europa Donna nadaljevala njeno delo.«

KER TAKO HOČE IN ŽELI

Klep ob pijači je hitro mineval, vsake toliko časa sem pogledala skozi okno. Bilo me je kar malo strah. S Simonono sva namreč klepetali v najvišji kavarni v Ljubljani, kjer je tudi Simonina pisarna. A vsakokrat, ko me je malo stisnilo pri srcu, sem pogled usmerila k Simoni, ki je bila kot vedno nasmejana, in pozabila, da sva res tako visoko. Ob službi, udejstvovanju pri Europi Donni, me je zanimalo, ali Simoni sploh še ostane kaj časa za kakšen hobi? Kakšno vprašanje, Simona je naštevala svoje hobije – šivanje, branje, hoja v hribe, gibanje v naravi, ustvarjanje, druženje z nečaki, potovanja, druženje s prijatelji. In ne boste verjeli, vse ji uspeva. Zakaj? Ker tako hoče in želi in ker ji to daje energijo za življenje. Vsakemu nameni košček svojega časa in od vsakega dobi košček nazaj, zato si vedno znova želi ponoviti.

Simona, naj bo tvoje življenje vedno tako pisano, veselo. Leti kot ptica in naj te tvojo moto spremlja povsod: »Vse, kar delaš, delaj s srcem, in izkoristi trenutek ter ga uživaj – tukaj in zdaj!«



SIMONA Z MARTINO KOTNIK NA BREGU LJUBLJANICE



POT POD NOGE IN NA TRAVNIK

Piše: Darja Rojec

VSA NARAVA ŽE KIPI OD ŽIVLJENJA IN NAS VABI, DA SE SPREHODIMO PO ZELENIH TRAVNIKIH S PISANIM CVETJEM. NEBO BREZ OBLAKOV IN SONCE, POLNO VITAMINA D, NAS OPOMINJATA, DA JE ČAS ZA NABIRANJE ZELIŠČ, KI JIH BOMO POSUŠILI IN IZ NJIH PRIPRAVILI PRIPRAVKE ALI PA JIH SHRANILI ZA TEMNE ZIMSKE DNI. RASTLINE SE BOHOTIJO S SVOJO PREČUDOVITO ZELENO BARVO, KI IMA V RASTLINAH ENAKO VLOGO KOT KRI PRI LJUDEH.

Klorofil ima antioksidativno in protivnetno funkcijo in pospešuje celjenje ran. Vsebuje veliko železa, kisika, vitaminov A, C in E, pomaga prenašati magnezij in kisik do naših celic, zmanjšuje neprijeten zadah in ima antikancerogene lastnosti. Zato kar pot pod noge in na travnik.

DIVJI NAMAZ

Na čistem travniku nabereimo rastline, kot so kopriva, regrat, rman, trpotec, materina dušica in bezgovi cvetovi, dodamo liste česna in drobnjaka z vrta. Rastlin ne peremo, samo zberemo jih s krpo in drobno sesekljam.

ŽE PREJ SI PRIPRAVIMO SESTAVINE:

250 g skute
žlička kisle smetane ali grškega jogurta
sol, poper (kajenski poper ali čili) po okusu
velika pest sesekljanih divjih zeli
malo lanenega olja

PRIPRAVA

Vse sestavine zmešamo, prelijemo z lanenim oljem in naš čudovit »divji« namaz je pripravljen. Z divjimi zeliščami lahko pripravimo tudi »divjo« rižoto. Ne bo vam žal.

METINO-MELISIN SIRUP

SESTAVINE

velika skleda narezane melise in mete
1,5 kg medu (akacijev ali cvetlični) ali agavin sirupa
iztisnjen sok 1,5 kg limon (8 limon)
iztisnjen sok 6 pomaranč
2,5 litra vode

PRIPRAVA

V lonec natočimo 2,5 litra vode in jo prekuhamo. Ko je ohlajena na približno 40 stopinj Celzija, dodamo med ali agavin sirup in dobro zmešamo, da se med raztopi, nastalo sladko vodo ohladimo. Nato vanjo namočimo narezane vejice in liste mete in melise. 100 g jih lahko zmeljemo z malo vode in agavin sirupa ter dodamo k preostalemu namoku. Sirup ima tako boljši vonj in tudi barva je lepša. Sok limon in pomaranč prilijemo v nastajajoči sirup in vse skupaj pustimo 24 ur. Nato sirup precedimo in napolnimo steklenice. Če nam ne uspe dobiti lepe zelene barve sirupa, si lahko pomagamo z nekaj kapljicami naravne živilske metine barve. Tak sirup bo zanimiv tudi za otroke, lahko pa mu dodamo gazirano mineralno vodo, malo limete in dobimo osvežilni mojito brez alkohola.

OLJE ZA MAZANJE INTIMNIH DELOV IN TELESA

Pri upadanju ženskih spolnih hormonov, zaradi terapije ali po naravni poti se zmanjša izločanje vaginalne sluzi, zaradi česar postane nožnica suha. Takrat nima naravne zaščite proti bakterijam in virusom, velikokrat se lahko pojavijo izcedki in vnetja. Tudi vnetje mehurja je pogostejše kot sicer. Namesto dragih vaginalnih krem in preparatov si pripravimo odlično olje, ki nam bo pomagalo k boljši vlažnosti intimnih delov in nas zaščitilo pred vdorom bakterij. Odlično je tudi za kožo po kopanju za celo telo. Pripravimo si macerat ali namok iz ognjiča in šentjanževke (cveti konec maja in v začetku junija). Rožice nabereimo in jih v senci posušimo. Z njimi do dveh tretjin napolnimo steklen kozarec in čeznje prelijemo kakovostno oljčno olje. Šentjanževko olje postavimo na sonce, ognjičevo pa pustimo na toplem v senčnem prostoru. Po približno 3 tednih obe olji precedimo in shranimo v stekleničkah.

Nato si pripravimo vodno kopel in v lončku raztopimo 1 del ognjičevega olja, 1 del šentjanževega olja in 1 del bio kokosovega olja. Ognjičevo olje deluje blažilno, antiseptično in zaščitno. Šentjanževko olje deluje protiglivično, protivnetno in protibakterijsko. Kokosovo olje deluje proti virusom, bakterijam in zajedavcem in je odličen lubrikant.

ROŽMARINOVOLJE ZA BOLEČE IN PEKOČE NOGE

Če nas noge bolijo in pečejo ali nam otekajo in se težave s prihajajočim poletjem še stopnjujejo, si naredimo rožmarinovo mazilo. Najprej si pripravimo rožmarinov macerat (kot v prejšnjem receptu, le da uporabimo rožmarin), nato pa si s čebeljim voskom



NE POZABIMO

NABIRATI REGRATA IN KOPRIV TER JIH POSUŠITI ZA ČIŠČENJE TELESA IN ZA ZIMSKE DNI.

naredimo rožmarinovo mazilo. Da ojačamo delovanje mazila, pa v stopljen čebelji vosek in macerat na koncu dodamo še 50 kapljic eteričnega olja rožmarina in brina. Če nimamo časa pripravljati macerata, si pripravimo masažno olje tako, da v bazno olje (mandljevo, olivno) nakapamo na 100 ml olja 50 kapljic eteričnega olja rožmarina in brina. Za še močnejši učinek pa na 100 ml 100 kapljic omenjenih eteričnih olj. Noge si zmasirajmo tudi pred spanjem in težave se bodo zmanjšale.



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 ZAČETKUI MENSTRUACIJE, KO JE NIMATE VEČ PA ENKRAT NA MESEC NA IZBRANI DATUM.

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

SPREMEMBE, KI JIH IŠČETE, SO V:

- velikosti in obliki dojk
- barvi kože
- uvlečenosti bradavice
- izcedki iz nje ali tipni.

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.



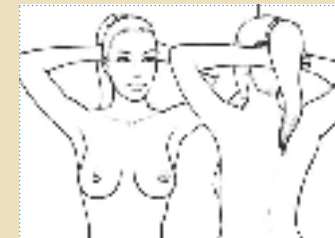
DVIGNITE DESNO ROKO IN POLOŽITE LEVO DLAN NA DESNO DOJKO. IZTEGNITE PRSTE IN JIH STISNITE SKUPAJ TER S KROŽNIMI GIBI PRETIPAJTE CELO DOJKO. ZAČNITE NA ZUNANJEM OBODU DOJKE IN SE Z ROKO PREMIKAJTE PROTI BRADAVICI.



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 PONOVI TE PREGLED ŠE Z RAZPRTIMI PRSTI.



PO KOPANJU SI OGLEDJTE DOJKE V OGLEDALU IN JIH PRIMERJAJTE. PREPRIČAJTE SE, DA NI NOBENIH VIDNIH SPREMEMB. NATO SKLENITE ROKE ZA GLAVO IN PONOVI TE PREGLED ŠE Z RAZPRTIMI PRSTI.



PRIJAZNE ZGODBE EFT

Piše: Pika Rajnar, AAMET

PRIJAZNE ZGODBE EFT, KI SO SE RESNIČNO ZGODILE, SO POPESTRITEV VČASIH ENOLIČNIH DNI. NIKOLI NE VEM, KJE ME ČAKA NASLEDNJA DOBRA ZGODBA – IN NAJLEPŠE PRI PRIJAZNIH STVAREH JE, DA JIH NE ZMANJKA, KO JIH DELIMO NAPREJ.

TOREK, 18. JUNIJ 2013, OB 13. URI

Vroč. Vroč. Sonce sije, stavba pedagoške fakultete je očitno brez klime. Čutim, kako mi znoj v potokih lije po hrbtu in nogah, torbica pa trmasto drsi z rame. Kje je učilnica št. 19? Kje je Tina? Je tapkanje prejšnji večer uspelo ali bo na zagovoru udarila trema? Berta je že tu, v Ljubljano se je iz Dekanov pripeljala nalašč za to priložnost. Tina je videti sproščena, smeje se s svojimi starši, ki so tudi prišli na zagovor, in z nekaterimi sošolkami, ki so prišle za podporo. Pozdravimo se, posedemo. Vstopi komisija, vsi zbrano prisluhnemo pozdravu mentorice in Tina začne. Mirna je, suverena, sproščena. Glas se ji sploh ne trese. Videti je, da tematiko res dobro pozna, da ne govori na pamet, ampak s premislekom in iz izkušenj v razredu. Kakšen napredek! O tremi ni ne duha ne sluha, ob sproščeni Tini se lahko oddahne tudi publika, ki je prišla za podporo. Z Berto pozorno posluša in medtem tapkava točke na prstih – za vsak slučaj. Meni stavba fakultete ne povzroča nobenega čustvenega odziva, saj je sploh ne poznam, sem pa sama pred leti večkrat tapkala pred »svojo« na Jadranski in je bilo – kaj naj rečem – kar precej dela. V mislih se vrnem v januar leta 2011. Bilo je na fakulteti za socialno delo natančno na moj rojstni dan. Andreja in Nataša sta

IN SEDAJ ŠE STVARNI PODATKI:

Naslov diplomske naloge na pedagoški fakulteti: TEHNIKA DOSEGANJA ČUSTVENE SVOBODE (EFT) IN REŠEVANJE KONFLIKTOV V 3. RAZREDU.
Mentorica: doc. dr. Alenka Polak.
Kandidatka: Tina Omahna.

Naslov diplomske naloge na fakulteti za socialno delo: METODA EFT KOT ORODJE ZA SAMOPOMOČ
Mentorica: doc. dr. Lea Šugman Bohinc.

skupaj z mano in Mašo (in še nekaterimi bodočimi diplomanti) čakali na hodniku dogovorjene predavalnice, da se začne njun zagovor. Kar nekaj časa ni bilo videti, da se kaj dogaja, s krepko zamudo pa se je potem zagovor le začel. Komisija je delovala utrujeno, bil je mrzel in temen zimski dan, ljudje v gozdarjih in puhovkah, skriti v debelih plasteh izolacije. Takrat je bil postopek tak, da sta hkrati vstopali po dve avtorici diplom in je druga po vrsti poslušala zagovor prve. V našem primeru je imela prva strašno tremo. Naloga je bila sodeč po diap projekciji super, ampak avtorica od stiske skoraj ni povedala jasnega razumljivega stavka. Prav smilila se nam je. Ampak zagovori so na srečo kratki in časovno omejeni, pa je nekako preživela. Sedaj pa EFT. Prva diplomska naloga o tapkanju v Sloveniji! Še jaz sem imela rahlo neprijeten občutek, pa sem sedela lepo na varnem med publiko. Naloga je imela predvideno kar obsežno raziskavo, zato sta bili avtorici dve, naloga pa ima več kot 200 strani. Tako Andreja kot Nataša sta imeli kar močno tremo – sta se je nalezli od svoje predhodnice? Smo premalo tapkali? Pa kako bo to sedaj sploh izpadlo? In smo tam, na licu mesta, doživeli, kako to gre pri tapkanju – obe avtorici sta na samem začetku čisto mirno, jasno in glasno povedali vsem tam zbranim, da imata strašno tremo. Pa ne samo to – pred komisijo sta na licu mesta demonstrirali postopek tapkanja z razlago, da je tak postopek redno uporabljala raziskovalna skupina. Najbolj presenetljivo – in nenačrtovano, čisto spontano – pa je bilo to, da sta povabili člane komisije, naj se jima pri



izvajanju pridružijo. In so se res! (Kaj vse doleti nič hudega sluteče člane komisij na zagovoru diplomskih nalog, to bi bila super diplomska naloga.) Zagovor je v nadaljevanju gladko stekel, na vsa vprašanja članov komisije sta avtorici brezhbno odgovarjali. Ocena komisije – 10. Neverjetno, kakšno prekrasno darilo za moj rojstni dan! Obe avtorici sta se mi kasneje podpisali v moj izvod diplome, ki sem jo isti dan zvečer na predstavitvi delovanja metode v Knjižnici Otona Župančiča v Ljubljani prav ponosno kazala vsem. In se bahala, kot da sem jo napisala jaz – res je, da sem ves čas pomagala, brala, predlagala, popravljala, dopisovala – in predvsem – priganjala.

KAKO PA BO DANES?

Vrnem se k Tini, ki sedaj odgovarja na vprašanja. Super se drži svoje naloge, svojih rezultatov, svojih spoznanj iz mesecev opazovanja učencev v obeh tretjih razredih, kjer je potekala raziskava. Ne postavlja nikakršnih sodb, še manj zaključkov, zgolj poroča o tem, kako se je v tem šolskim letu obneslo tapkanje v razredu. Tako, komisija je z vprašanji zaključila. Pošljejo nas ven, da lahko v miru ocenijo nalogo in nastop. Tina na hodniku sprejema zaslužene čestitke, iskreno se veseli, da ji je tako lepo uspelo. Vrnemo se v razred. Komisija čestita Tini. Ocena: 10, vsi se strinjamo, da popolnoma zaslužena.

Vi pa, dragi bralci – EFT Priročnik je še vedno brezplačno na voljo na spletni strani www.eft-slovenija.si, v vsaki knjigarni in knjižnici pa sta na voljo dve super knjigi – priročnik EFT za telebane in knjiga resničnih slovenskih zgodb Kako je EFT spremenil moje življenje ... in lahko tudi vaše.



LEP DAN IN ROZIKE PONOVRNO V AKCIJI

Piše in foto: Vesna Levičnik

VODA JE DEL NAS, JE MEDIJ, KI NAS SPROŠČA IN NAM HKRATI DAJE NOVO ENERGIJO. BREZ VODE NI ŽIVLJENJA; ŽELIMO JO ČUTITI, SI JO PODREDITI. VENDAR IMA TUDI VODA SVOJE ZAKONE, KI ZAHTEVAJO NAŠE SPOŠTOVANJE. ENA LEPSIH VEZI MED VODO IN ČLOVEKOM SE STKE Z VESLANJEM. SPOKOJNO IN UMIRJENO DRSENJE ČOLNA, ČEZ NEKAJ ČASA TUDI USKLAJENI UDARCI VESEL IN POGLED NA PRESTOLNICO IZ ČISTO DRUGE PERSPEKTIVE JE LE DEL VTISOV, KI SO JIH NEKATERE ČLANICE ZDRUŽENJA EUROPA DONNA DOŽIVELE MED VESLANJEM PO LJUBLJANICI.

B ližnja okolica nam pogosto ponuja veliko zanimivih stvari in nepozabnih doživetij. Običajno jih imamo tako rekoč pred nosom, a da to ugotovimo, potrebujemo tudi pol življenja. Ali, kot se je spomnila

Pavluška Drnovšek, kar 46 let, da se ponovno vrneš na točko, ko si ljubljene osebi rekel da. »Kadar se peljem z avtobusom mimo Livade, mi je vedno nadvse prijetno, veselo in lepo pri srcu,« nam je na levem bregu Ljublja-

nice zaupala Pavluška Drnovšek, ki je natanko pred 46 leti, na Livadi, sprejela snubitev svojega moža. Počasi so se ji na bregu pridružile še preostale rozike, kot se dame, članice združenja Europa Donna, rade predstavijo – polne smeha, odkrite srčnosti in pozitivne energije, ki je, verjeli ali ne, hudo nalezljiva. Zbrane na parkirišču s kančkom negotovosti pred novim izzivom, ki so si ga zadale, so se sprehodile do prostorov Kajak Kanu kluba Ljubljana, kjer sta jih že čakala Andrej Jelenc, direktor slovenskih kajakaških reprezentanc, in kolegica Živa Cankar.

IZZIV TUDI ZA KAJAKAŠKO ZVEZO SLOVENIJE

»Radi preizkušamo nove, drugačne stvari. Kot Kajakaška zveza Slovenije smo že pred leti začeli projekt Voda za vedno,« je povedal Andrej Jelenc. »S projektom smo želeli navdušiti ljudi za vodne športe, jih ozavestiti o pomenu športnega udejstvovanja in preživlja-



nja prostega časa v naravi ter opozarjati na pomembnost ohranjanja čistih voda.« Sledil je projekt Veslanje za dober namen, ko je zveza kupila kajake za potrebe programa parakajaka. »Čeprav imamo kajake in vaditelja, ki v sklopu rehabilitacije invalidov vodi program v bazenu URI Soča, se ta ni prijel, kot bi si želeli,« je z žalostjo ugotavljal Andrej. V pogovoru je nadaljeval: »Zgledujemo se po uspešnih programih iz tujine, predvsem Italije, Kanade, Amerike in Anglije, kjer je med invalidi močno prisoten parakajak. Na vodi je tudi veliko skupin, podobnih naši Europi Donni.« V Kanadi tako denimo poteka velika prireditve, tekmovanje, na katerem vsako leto sodeluje več kot petdeset azijskih tradicionalnih čolnov z bobnarjem in krmarjem, v njem pa sedi

od 10 do 20 kanuistov. »Takih čolnov pri nas nimamo, imamo pa velike kanuje, v katere gre do deset ljudi,« je povedal Andrej in dodal, da je bil vesel odziva članic Europe Donne, ki so njegovi pobudi o sodelovanju prisluhale in mu tudi dale možnost, da jim jo predstavi. »Seveda sem se pred začetkom izvajanja programa pogovoril tudi z Nado Rotovnik Kozjek. Želel sem vedeti, kaj tovrstna rekreacija pomeni z zdravstvenega stališča. Bil sem zadovoljen, ko je potrdila, da dame, ki so bile operirane za rakom dojke, iščejo rekreacijo, kjer bi bil aktiven zgornji del telesa brez večje obremenitve in kjer lahko same določajo moč veslanja. Ker gre poleg že prej omenjenega še za aerobno vadbo, se je izkazalo, da ima vesla-

nje kar nekaj pozitivnih elementov, ki dajejo pozitiven signal.« Andrej Jelenc si s svojo ekipo in številnimi projekti želi, da bi se čim več ljudi seznanilo s kanujem in kajakom, hkrati pa si s številnimi programi želi, da bi širili svojo družino, ki išče svoj mir in rekreacijo na vodi. Tako se je sogovornik pred tremi meseci mudil tudi v Italiji, kjer se je med drugim srečal z vodjo tovrstnih programov pri naših sosedih. »V Benetkah je velika skupina dam, ki so si dale ime roza majice. Potekajo tudi že dogovori, da bi v primeru, da tudi pri nas zaživi program s članicami Europe Donne, poskusili tudi s čezmejnimi sodelovanjem.«

ODZIVI NA REKREACIJO SO BILI ODLIČNI
Lepo vreme, predvsem pa čudovita energija, ki je spremljala skupino de-

vetnajstih rozik, je premagala začetni strah pred neznanim. Dame, vajene vedno novih izzivov, borke in tudi zmagovalke, so rekreacijo sprejele kot novo vrste zabave, aktivnost in navsezadnje tudi druženje. »Že po prvem veslanju so nekatere udeleženke izrazile željo, da bi se poskusile tudi v veslanju stoje (SUP), nekatere pa bi poskusile celo veslanje v kajaku,« je povedal Andrej in dodal, da bodo v primeru večjega interesa omenjene predloge damam tudi ponudili. »Ravno tako se je pokazalo, da bi nekatere dame rade veslale vsak teden, kot del redne rekreacije. S tem odzivom smo bili zelo zadovoljni in bomo seveda storili vse, da bo poskrbljeno za redno tedensko vadbo.«

VADBA BREZ BOLEČIN

Čeprav se je med damami pokazalo največ strahu predvsem zaradi zatekanja rok (limfodem), je bil ta odveč. Med vadbo so v kanuju menjale položaje. Tako so nekaj časa veslale na levi strani, se zamenjale in vadle na drugi strani. »Čolni so tako stabilni, da je bilo to mogoče. Bili smo slabo uro na vodi. Vsaka je sama določala moč veslanja. Če je zabolelo, si je vzela odmor in nadaljevala kasneje,« je povedal Andrej in dodal, da bodo v prihodnje skupine sestavili tudi glede na interese in same zmogljivosti dam. »Razmišljamo, da bi skupine zmanjšali na šest dam, vadbo morda tudi stopnjevali. Ni pa to glavni oziroma prvi cilj. Vsaka mora poslušati svoje telo in veslati po svojih zmogljivostih.«

Za nekatere odlična rekreacija, za druge zgolj izlet po Ljubljani se je končal tako, kot se je začel: s smehom in še z eno zmago nad izzivom, ki jim ga je ponudilo življenje. Z zgolj dvema besedama: »Prava uživancija,« kot je v smehu strnila prijetno popoldne na Ljubljani Lidija Omahen.

Vse članice, ki bi se rade pridružile veslanju, vabljeni, da nam to sporočite na elektronski naslov tanja.europadonna@gmail.com. Družili se bomo dvakrat na mesec čez poletje in vse do oktobra.



ANDREJ JELENC, DIREKTOR SLOVENSКИH KAJAKAŠKIH REPREZENTANC, JE ROZIKAM PREDSTAVIL NEKAJ OSNOV VESLANJA. KOT JE PAVEDAL, JE VEČINA DAM TEHNIKO VESLANJA OSVOJILA ZELO HITRO. »V ČOLNU PA SMO DAMAM TUDI POKAZALI IN DALI NAVODILA, KAKO ZGOLJ Z OBRAČANJEM TELESA LAŽJE VESLAJO IN S TEM TUDI MANJ OBREMENUJEJO ROKO.«



PO NEKAJ ZAČETNIH NESINHRONIZIRANIH VESLAJIH SO SE DAME UIGRALE IN KOT ENO DRSELE PO LJUBLJANI.



LIDIJA OMAHEN: V KANUJU SEM VESLALA PRVIČ, DRUGAČE PA SEM ŽE NEKAJKRAT VESLALA NA RAFTINGU. RAZLIKA JE, DA NA RAFTINGU PELJE NAPREJ DEROČA VODA, PRI VESLANJU V KANUJU IN PO LJUBLJANI PA JE BILO TREBA MALO VEČ VESLATI, SMO SE PA ROZIKE VSEENO ZABAVALE IN NASMEJALE. OBČUTKI SO BILI FANTASTIČNI, ŠLO JE ZA NOV IZZIV, ZA PRIJETNO DRUŽENJE Z ROZIKAMI, ČISTO DRUGAČEN POGLED NA LJUBLJANO, VSE TAKO LUŠTNO IN SPROŠČENO, PRAVA UŽIVANCIJA. TUDI POČUTJE JE BILO PO VESLANJU, REKREACIJI IN TELESNI PRIPRAVLJENOSTI PRIMerno. NA KONCU SMO BILE VSE PRIJETNO UTRUJENE, KAKŠNIH POSEBNIH BOLEČIN PA NI BILO, SAJ NAM JE USPELO VSE IZRAVNATI Z DOBRO VOLJO.



PAVLUŠKA DRNOVŠEK: NAJPREJ SEM SE NOVE DOGODIVŠČINE ZELO VESELILA. V KLUBU SO NAS LEPO SPREJELI, A KER SEM PRVIČ SEDLA V TAK ČOLN, IZKAZALO SE JE TUDI, DA SVA S KOLEGICO NA ČELU, JE BILO PRECEJ NAPORNO. PA NE MISLIM SAMO NA FIZIČNI NAPOR, AMPAK NA SAM NAČIN VOŽNJE, ENAKOMERNO VESLANJE, ZAZNATI PA JE BILO KAR NEKAJ NESTRPNOSTI PRI VESLAČICAH. ČEPRAV SEM PREPRIČANA, DA NAM JE ZA PRVIČ ŠLO VEČ KOT ODLIČNO IN SEM HVALEŽNA EUROPI DONNI ZA NOVO DOŽIVETJE IN ZA VESELJE, KI NAM GA PRIPRAVIJO. KAR PA ZADEVA BOLEČINE, NI BILO HUIŠEGA, KER SEM ZELO PAZILA, DA MI KOMOLCA NE BI VRGLO VEN, IMELA SEM TUDI ZELO MOČAN KOMOLČNIK. VESELJE IN HVALEŽNOST STA POMAGALA PREGNATI BOLEČ SKLEP. LEVA ROKA PA JE MALO ZATEČENA ŽE KAR KAKŠNO LETO IN POL, A FIZIOTERAPEVKA NA ONKOLOGIJI PRAVI, DA NI TO NIČ V PRIMERJAVI Z DRUGIMI. ALI IMA PRAV ALI NE, NE VEM. JAZ PRAVIM, DA SEM KLJUB BOLEZNI SUPER, IN GREM VESELO NOVIM DOGODIVŠČINAM NAPROTI. ŠE ENKRAT HVALA VSEM ZA IDEJO IN SEVEDA IZVEDBO. LEPO, ZELO LEPO NAM JE SKUPAJ.



INES MILOŠEV: UŽIVALA SEM KOT VEDNO S SVOJIMI NOVIMI PRIJATELJICAMI IZ ED. VESLANJE JE BILO IZZIV, SAJ SE DO ZDAJ NISEM NIKOLI IMELA PRILOŽNOSTI POSKUSITI TE REKREACIJE. KER NIMAM PAZDUŠNIH BEZGAVK, MORAM BITI ZELO PREVIDNA Z ROKO. ZATO SEM TUDI TOKRAT NOSILA KOMPRESIJSKO ROKAVICO, KI JO REDNO UPORABLJAM PRI TEŽJIH FIZIČNIH DELIH OZIROMA PRI KAKRŠNIKOLI OBREMITVI ROK. ŽAL ŽE IMAM OBČASNE TEŽAVE Z ZATEKANJEM IN RAVNO ZATO NOSIM ROKAVICO PRI TELOVADBI. MORAM PA REČI, DA MED VESLANJEM NISEM IMELA VEČJIH TEŽAV, KER NAS JE BILO V ČOLNU DOVOLJ, IN KO JE BILA KATERA OD NAS UTRUJENA, SI JE PRIVOŠČILA KRATEK ODMOR IN SO VESLALE DRUGE. SAMA SEM TAKRAT RES UŽIVALA. PO VESLANJU JE BIL OBČUTEK ODLIČEN IN TUDI ROKA JE BILA VIDETI BOLJŠE. VSEKAKOR SI ŽELIM IN TUDI BOM Z VESLANJEM NADALJEVALA V PRIHODNJE.



MEDICINSKI PRIPOMOČKI ZA BOLNICE Z RAKOM DOJK

Piše: Danica Zorko

TAKO KOT V VEČINI DRŽAV PO SVETU JE BOLNIC Z RAKOM DOJK, NAJPOGOSTEJŠIM ŽENSKIM RAKOM, TUDI V SLOVENIJI VSAKO LETO VEČ. SEVEDA JE ZATO VSE POGOSTEJŠE TUDI POIZVEDOVANJE PO MEDICINSKIH PRIPOMOČKIH IN DRUGIH PRAVICAH, KI JIH ZAVOD ZA ZDRAVSTVENO ZAVAROVANJE SLOVENIJE (ZZZS) KRIJE IZ OBVEZNEGA ZDRAVSTVENEGA ZAVAROVANJA, IZVEDETI KAJ, KDAJ IN POD KAKŠNIMI POGOJI, PA NI PRAV NIČ PREPROSTO.

Potrebne so prave detektivske spretnosti pri razvozlanju zapletene zdravstvene zakonodaje, pri brskanju po internetu in iskanju sogovornikov, ki so pripravljeni odgovarjati na vprašanja na preprost in razumljiv način. Ker mnoge bolnice težko razumejo pravniško suhoparno zapisana zakonska določila ali nimajo dostopa do spletnih strani, bi vam radi postregli z nekaterimi osnovnimi informacijami.

ZAKONODAJA

Ker se pravice, ki jih imamo slovenski državljanji, tudi na zdravstvenem področju nenehno spreminjajo, jih velja redno spremljati. Dobro je vedeti, da so vrste in obseg pravic iz obveznega zdravstvenega zavarovanja opredeljeni v zakonu o zdravstvenem varstvu in zdravstvenem zavarovanju (ZZVZZ) in da sta podrobnejši obseg pravic in postopek, kako jih uveljaviti, zapisana v pravilih obveznega zdravstvenega zavarovanja

in drugih splošnih aktih Zavoda za zdravstveno zavarovanje Slovenije. Krovni zakon (ZZVZZ) zagotavlja zavarovanim osebam iz obveznega zdravstvenega zavarovanja pod določenimi pogoji plačilo (bodisi stoodstotno ali v določenem odstotku od s standardom določene cene) za:

- zdravstvene storitve osnovnega in specialističnega zdravljenja,
- nadomestilo plače med odsotnostjo z dela zaradi bolezni,

- potne stroške, kadar gre za zdravljenje zunaj kraja stalnega prebivališča,
- preventivne in presejalne programe z namenom, da bi pravočasno odkrili in preprečili bolezni (mednje sodijo tudi Zora, Dora in Svit),
- obnovitveno rehabilitacijo po zdravljenju,
- zdravljenje v tujini,
- zdravljenje v zdraviliščih,
- medicinsko tehnične pripomočke in
- še vrsto drugih storitev (npr. živila za prehransko podporo onkološkim bolnikom na recept, kadar hudo izčrpanost telesa povzročajo stranski učinki zdravil ali terapevtsko zdravljenje).

Obseg pravic iz obveznega zdravstvenega zavarovanja, ki se plačujejo v določenem odstotku od polne cene, določi skupščina ZZZS v soglasju z Vlado Republike Slovenije, razliko do polne vrednosti morajo plačati zavarovane osebe iz lastnega žepa ali iz sredstev dopolnilnega zdravstvenega zavarovanja, sklenjenega z zavarovalnico.

Natančnejši podatki o medicinskih pripomočkih iz obveznega zdravstvenega zavarovanja (do katerih in pod kakšnimi pogoji je zavarovana oseba do njih upravičena, za katere bolezni in zdravstvena stanja jih krije ZZZS, kakšni so postopki njihovega uveljavljanja, kakšni so materialni in cenovni standardi, do kolikšne višine se poravnava) so navedeni v posebnem seznamu s šifrantom, medicinski mi kriteriji, pooblastili, postopki in cenovnimi standardi, ki je objavljen tudi na spletni strani ZZZS (www.zzzs.si) v poglavju Medicinski pripomočki. Poleg tega je s področja zakonskega urejanja pravic v preddverju Zavoda za zdravstveno zavarovanje Slovenije v Ljubljani (Miklošičeva cesta 24) na voljo tudi različno informativno gradivo.

STANDARDI IN TRAJNOSTNA DOBA MEDICINSKIH PRIPOMOČKOV

S standardi so opredeljeni materiali, iz katerih so pripomočki izdelani, njihov cenovni standard in trajnostna doba. Trajnostna doba medicinskih pripomočkov je obdobje, pred iztekom katerega zavarovana oseba iz obveznega zdravstvenega zavarovanja ne more dobiti novega. Trajnostne dobe so za posamezne vrste medicinskih pripomočkov različno dolge in prav pri njihovem razumevanju pogosto prihaja do nesporazumov. Če krije ZZZS neki medicinski pripomoček ženskam z rakom dojk enkrat na leto, to ne pomeni, da so do pripomočka, izdanega decembra tekočega leta, znova upravičene že v januarju nasled-

nje leto. Enkrat na leto pomeni, da imajo pravico do novega pripomočka znova čez eno leto ali po 12 mesecih od datuma prevzema.

Pred iztekom trajnostne dobe lahko dobi zavarovana oseba nov medicinski pripomoček le, če pripomoček, ki ga koristnik trenutno uporablja, zaradi anatomske in funkcionalnih sprememb ali drugih utemeljenih razlogov ne ustreza več. Predlog za nov pripomoček pred iztekom dobe pouda pooblaščen zdravnik, o upravičenosti pa odloči imenovani zdravnik na območju enoti ZZZS.

Podatke o cenovnih standardih za posamezne vrste medicinskih pripomočkov najdemo v seznamu medicinskih pripomočkov, ki je objavljen na spletni strani ZZZS. Oseba, ki želi nadstandardni medicinski pripomoček, mora razliko doplačati sama.

NAROČILNICA

Za prevzem medicinskega pripomočka v specializirani prodajalni ali lekarni, s katero ima ZZZS sklenjeno pogodbo, potrebuje zavarovana oseba veljavno kartico zdravstvenega zavarovanja in naročilnico, ki jo predpiše pooblaščen zdravnik (osebni, specialist ali imenovani zdravnik ZZZS). Na Onkološkem inštitutu dobijo bolniki naročilnico za medicinski pripomoček, ki jo predpiše specialist v specialistični ambulanti. Na oddelku za zdravstveno-socialno svetovanje pa dobijo vse potrebne informacije o medicinskem pripomočku, o njegovi pravilni rabi, o trajnostni dobi in cenovnem standardu, o posledicah nepravilne rabe ipd. Naročilnica je od datuma izdaje veljavna 30 dni, z njo je zavarovana

oseba upravičena do medicinskega pripomočka v okviru cenovnega standarda ZZZS. Medicinski pripomoček je mogoče kupiti tudi v tujini, vendar povrne ZZZS ob predložitvi računa in naročilnice samo stroške do višine cenovnega standarda, ki velja v Sloveniji.

PRIPOMOČKI

Medicinski pripomočki, ki jih ženske po operaciji dojke potrebujejo najpogosteje, so predvsem proteze, nedrčki, lasulje, elastične kompresijske rokavice (redkeje nogavice) in gel za zaščito ustne sluznice.



PRSNA PROTEZA ZA NOŠENJE V NEDRČKU

Prsna proteza (levo ali desno) za nošenje v nedrčku po amputaciji dojke v celoti (brez kirurške rekonstrukcije dojke) predpiše sprva zdravnik specialist in kasneje osebni zdravnik. Pravico do nove ima bolnica znova po preteku trajnostne dobe, ki je za prsne proteze eno leto. Trenutno veljavni cenovni standard, ki ga krije ZZZS, je 82,68 evra.

EUROPA DONNA V BOJU ZA ORTOPEDSKI NEDRČEK

Ortopedskega nedrčka po rekonstrukciji dojke ZZZS ne uvršča med medicinske pripomočke, katerih nakup je plačljiv iz obveznega zdravstvenega zavarovanja. Predlog, ki je bil sprejet na skupščini Europe Donne, da bi tudi ta nedrček uvrstili med pravice, plačljive iz obveznega zdravstvenega zavarovanja, je trenutno v postopku obravnave na ZZZS in naj bi bil (tako so nam zagotovili) pozitivno sistemsko rešen do konca letošnjega leta. Na ZZZS si prizadevajo, da bi izvajalci zdravstvenih storitev krili stroške za tovrstne nedrčke iz svojih materialnih sredstev. To pomeni, da bi ta pravica veljala za vse ženske, ki so se odločile za rekonstrukcijo dojke,

ustrezen nedrček po predhodni izmeri svojih dojke pa bi dobile že pri izvajalcu takoj po rekonstrukciji. Na ZZZS predlagajo bolnicam z rakom dojke, ki se odločijo za rekonstrukcijo in po dosednji praksi poravnava nakup tovrstnih nedrčkov iz lastnih sredstev, naj pošiljajo vloge za povračilo stroškov na območne enote ZZZS in k vlogi obvezno priložijo račun. Tako naj ukrepajo vse dotlej, dokler postopek ne bo sistemsko rešen za vse ženske v Sloveniji. Čeprav posamezna vloga morda ne bo hitro rešena, naj ne vržejo puške v koruzo, rešitev bo skoraj zagotovo pozitivna. Račune naj seveda skrbno hranijo.



Začasno protezo (levo ali desno) lahko predpiše zdravnik specialist samo enkrat, ker za daljše obdobje ni primerna. Namenjena je za nošenje takoj po operaciji oziroma dokler se rane povsem ne zacelijo. Ker je začasna proteza prelahka, praviloma ne ustreza teži druge dojke, zato bi se lahko pojavile težave. Trenutno veljavni cenovni standard je 12,23 evra.

Samolepljivo prsno protezo, za katero lahko uporabljajo bolnice klasični nedrček, predpiše sprva zdravnik specialist in nato osebni zdravnik prav tako za dobo enega leta. Cenovni standard, ki ga krije ZZS, je 127,41 evra. Zanj se bolnice redkeje odločajo, ker s potenjem lepljivost popusti.

Ortopedski nedrček za prsno protezo po radikalni operaciji dojke brez kirurške rekonstrukcije predpiše prvič zdravnik specialist in kasneje osebni zdravnik v primeru, če uporablja bolnica nelepljivo prsno protezo in je nedrček potreben za ohranitev pravilne drže ramenskega obroča in hrbtenice. Trajnostna doba je prav tako eno leto in trenutno določen cenovni standard 29,75 evra. Ker se seveda ortopedski nedrček že pred iztekom leta dodobra iztroši, si morajo bolnice dodatne nedrčke kupiti same.

Lasuljo lahko predpiše samo zdravnik specialist po alopeciji (popolni izgubi las) kot posledici bolezni, citostatikov ali radioterapije prav tako samo enkrat na leto. Tre-



NA ZZS SI PRIZADEVAJO, DA BI IZVAJALCI ZDRAVSTVENIH STORITEV KRILI STROŠKE ZA ORTOPEDSKE NEDRČKE PO REKONSTRUKCIJI DOJK IZ SVOJIH MATERIALNIH SREDSTEV.

nutni cenovni standard, do katerega krije stroške nabave ZZS, znaša 82,76 evra. Seveda so cene kakovostnejših lasulj, pa naj bodo iz naravnih ali umetnih las, bistveno višje. Nadstandardno cenovno razliko morajo bolnice kriti same.

Gel za zaščito ustne sluznice, ki blaži bolečine v žrelu in omogoča lažje požiranje, lahko predpiše samo zdravnik specialist. Težave s sluznico se pojavijo najpogosteje po kemoterapiji in obsevanju. Iz seznama s šifrantom je razvidno, da krije ZZS iz obveznega zdravstvenega zavarovanja samo tri odmerke gela dnevno največ devet tednov in da je trenutno veljavni cenovni standard določen pri 58,25 evra.

Elastično kompresijsko rokavico (za desno in/ali levo roko) lahko predpiše bolnicam z limfedemom (ta se pojavi najpogosteje po radikalni operaciji dojke in odstranitvi bezgavk) samo zdravnik specialist za dobo enega leta. Kompresijskih rokavic je več vrst in so razvrščene v različne kompresijske razrede. Krožno pletene kompresijske rokavice se uporabljajo v glavnem pri manjših edemih, za obsežnejše in kronične edeme pa so primernejše plosko pletene in seveda narejene po meri. Postopek za pridobitev tovrstne rokavice je dokaj zahteven. Zdravnik specialist mora potrebo po funkcionalno ustrezni kompresijski rokavici dodobra utemeljiti, opisati mora stanje limfedema, napisati, zakaj potrebuje bolnica tovrstni medicinski pripomoček, in predlagati kompresijsko stopnjo. ZZS vlogo obravnava le, če so naročilnici za rokavico priloženi zdravnikova pisna utemeljitev s predlogom kompresijske stopnje, merilni list z opisom limfedema in predračun, ki ju bolnica dobi v specializirani trgovini. Vso potrebno dokumentacijo (naročilnico, obrazložitev zdravnika in predračun) mora bolnica oddati na območno enoto ZZS, kjer vloži prošnjo za odobritev plačila. Prošnjo za odobritev plačila obravnavajo na ZZS, odločbo pa pošljejo bolnici na dom. Ko je prošnja rešena pozitivno, dobavitelj naroči izdelavo. Postopek lahko traja do dva meseca. Cenovni standard, ki ga krije ZZS za posamezno klasično kompresijsko rokavico, znaša trenutno 29,03 evra, funkcionalno ustrezna je seveda bistveno držaja, ki stane nekaj sto evrov.

V zvezi z limfedemom je pomembna tudi (ročna) limfna drenaža, ki jo po presoji predpiše osebni zdravnik.

Elastično kompresijsko nogavico (levo ali desno) potrebuje bolnica v primeru, ko pride do pomembno motenega odtekanja limfe tudi v nogah. S šifrantom je natančno opredeljeno, da potrebuje bolnica elastično kompresijsko nogavico, kadar se kaže limfedem kot jutranja otekline spodnjega dela ene ali obeh nog s pozitivnim stemerjevim znakom – natisljivostjo kože na drugem prstu noge (kože na prstu ni mogoče prijeti). Predpiše jo zdravnik spe-

cialist za dobo enega leta, cenovni standard ene nogavice pa je trenutno 32,38 evra.

Druge medicinske pripomočke, kot so razne opornice za vratni del hrbtenice ali križni pasovi (ojačani ali klasični), če se pri bolnicah pojavijo maligni procesi tudi v teh delih telesa, predpisuje zdravnik specialist glede na trajnostno dobo, opredeljeno v seznamu s šifrantom (na dve, pet ali več let). Tovrstne medicinske pripomočke je ob morebitnih poškodbah mogoče popraviti. Bolnice z rakom dojke jih potrebujejo redkeje.

Poleg medicinskih pripomočkov, ki jih krije obvezno zdravstveno zavarovanje, bolnice z rakom dojke pogosto zanima tudi možnost zdravljenja v zdraviliščih (kdaj, pod kakšnimi pogoji, za koliko časa ...). **Zdraviliško zdravljenje krije** ZZS bolnici z rakom dojke le, če je po radikalni operaciji dojke in odstranitvi bezgavk ali po obsevanju in kemoterapiji ohranjena gibljivost gibalnega sistema (na primer rame) in je zato potrebna zahtevnejša rehabilitacija z razgibavanjem v vodi s souporabo naravnih zdravilnih sredstev in se pri tem pričakuje bistveno izboljšanje gibljivosti, splošnega zdravstvenega stanja oziroma se s tem prepreči napredovanje bolezni. Zdravstvena stanja, ki so pogoj za odobritev zdravljenja v naravnih zdraviliščih, so opredeljena v pravilih obveznega zdrav-



ELASTIČNA KOMPRESIJSKA ROKAVICA

stvenega zavarovanja in jih mora pristojni zdravnik, ki predlaga napotitev na zdraviliško zdravljenje, upoštevati. O utemeljenosti predloga presoja na podlagi medicinske in druge dokumentacije imenovani zdravnik ZZS, ki lahko po potrebi opravi tudi osebni pregled zavarovane osebe. Če ugotovi, da predlog ni utemeljen, napotitev v zdravilišče odkloni, bolnica pa se na odločbo lahko pritoži. O pritožbi odloča zdravstvena komisija ZZS. V pravilih je posebej opredeljeno, da zdraviliško zdravljenje onkološkim bolnikom iz obveznega zdravstvenega zavarovanja ni utemeljeno, če rakaste novotvorbe operativno niso bile odstranjene oziroma njihova rast ni bila ustavljena.

Zdraviliško zdravljenje iz obveznega zdravstvenega zavarovanja (bodisi kot nadaljevanje bolnišničnega zdravljenja ali kdaj kasneje, ko so, na primer, rane zaceljene) je mogoče na stacionarni način (bolnica biva v zdravilišču) ali ambulantno (bolnica prihaja na zdraviliške terapije od doma). Stacionarni način zdravljenja lahko traja do 14 dni, ambulantni do 10 dni. Na ZZS je na voljo zgibanka s seznamom slovenskih naravnih zdravilišč, ki zagotavljajo zavarovanim osebam zdravljenje iz obveznega zdravstvenega zavarovanja.

Posebej velja poudariti, da ZZS iz obveznega zdravstvenega zavarovanja ne krije nakupa kopalk, ki jih zlasti v primeru zdraviliškega zdravljenja (pa tudi sicer) bolnice še kako potrebujejo.



LASULJE PO ALOPECIJI



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



Naprej
k zdravju



REPUBLIKA SLOVENIJA
MINISTRSTVO ZA ZDRAVJE