

BTC CITY



LIVE

IZ MESTA 360° V ŽIVO



VEDNO IZPOLNIJO PRAVO ŽELJO

Nakup na www.btc-city.com/darilniboni

TRGOVINE V **BTC CITY LJUBLJANA** SO V DECEMBRU
ODPRTE TUDI OB **NEDELJAH** OD **9.00** DO **15.00**



NOVICE EUROPA DONNA

REVIJA ZA ZDRAVE IN BOLNE

LETNIK 15 - PRILOGA NIKE
9. 12. 2015, ŠTEVILKA 60



NASLEDNJA ŠTEVILKA
NOVIC ED IZIDE
9. marca 2016



spoznajte profesionalni
negovalni sistem dermalogica
in najboljše stanje vaše kože

Že od leta 1986, ko je bila razvita za potrebe
podiplomske šole International Dermal
Institute iz Los Angelesa, Dermalogica prinaša
inovacije na osnovi dovršenih raziskav, zdravju
kože podrejenih sestavin in odličnih rezultatov.

Danes ji zaupajo strokovnjaki za nego kože v
več kot 80 državah sveta in njihove stranke
odkrivajo presenetljivo izboljšanje stanja svoje
kože, ki je lepa navznoter in navzven.

www.dermalogica.si
www.dermalogica.com



dve znamki | prva izbira

prva izbira strokovnjakov v negi kože in ličenju



sedaj
tudi v
Sloveniji!

Zakaj priznani strokovnjaki za nego in ličenje
in njihove stranke izbirajo ličila Jane Iredale?
Preprosto zato, ker so učinkovita, enostavna in
čudovita. Vsak pripravek ne le poudari lepoto,
temveč resnično nadgradi nego kože. Zaljubili
se boste v enostaven nanos in v dolgotrajno
obstojnost brez potrebe po popravkih.

Verjamemo, da je najlepše ličilo zdrava koža,
zato skušamo recepture ohraniti čim bolj
naravne in učinkovite. Celotna linija je prestala
preizkuse varnosti, alergenosti in klinične
teste, ki potrjujejo, da naši izdelki kože ne
dražijo in ne zapirajo por. Ličilom Jane Iredale
lahko zaupate tudi, če imate občutljivo kožo!

www.janeiredale.si | www.janeiredale.com



PE kozmetični center Portorož:
Obala 26, t: 05-6770-114
PE kozmetični center Ljubljana:
TPK Rudnik, t: 059-041-000

Pripravki profesionalnega negovalnega sistema Dermalogica in profesionalnega mineralnega
makeup-a Jane Iredale so na voljo na osnovi strokovnega nasveta v pooblaščenih kozmetičnih
centrih in salonih po vsej Sloveniji. Ekskluzivno zastopanje, edukacija, svetovanje in kozmet. centri:
Dermale d.o.o. Portorož, Obala 130, tel.: 05-6779-530, derma@dermale.eu | www.dermale.si



Uvodnik

EUROPA DONNA



vesna.levicnik@dnevnik.si

NOVOLETNE ŽELJE

Tudi leto 2015 se počasi izteka.
Prihaja tisti čas, ko se vprašamo,
koliko želja, strahov, sanj in upov,
se nam je v letošnjem burnem letu ures-
ničilo. Božični čas je namreč kot nalašč za
pregled uspehov, tudi neuspehov in zada-
nih ciljev za letošnje leta.
Novo leto je tudi čas, ko drug drugemu
izrekamo najboljše želje, vsakomur želi-
mo obilo zdravja, sreče, uspehov... Sez-
nam, kaj vse lahko želimo drug drugemu,
je neskončen. Vendar moja božično-novo-
letna voščilnica ne bo povsem običajna.
Vsakdo lahko vošči zdravo, srečno in us-
pešno novo leto ter vesele božične praz-
nike. Toda resnične želje, resnična dobra
dejanja, ki si jih zaželimo drug drugemu,
pridejo do izraza, šele ko jih v prihod-
njem letu tudi udejanimo.
Vesela sem, da imam priložnost, da svojo
željo lahko delim z vami. Želim si, da bi
spoznali, da življenje ni nekaj statičnega,
da bi se naučili začutiti življenjski utrip in
radost, ki nam lahko tako hitro narišeta
nasmeh na obraz. Da bi odkrili modrost,
da je vsak trenutek pomemben in da bi
živeli za te trenutke, kajti nikoli več ne
moremo ponoviti trenutka, ki nam je na-
risal nasmeh na obraz, solze sreče, ki se je
razlila po licu, zato se naučimo narediti iz
tega dne največ, kar zmoremo.

Ravno tako si iskreno želim, da bi ob
prihajajočih praznikih spoznali, kaj si v
življenju dejansko želimo. Da odkrijemo
naše poslanstvo in da si morda zastavimo
cilje, ki jih bomo z voljo uresničili kljub
številnim preprekam, ki nam jih življenje
nastavlja. Da bo ta pot lahka, ne bom
trdila. Upam pa si napovedati, da bo ne-
kaj grenkih, predvsem pa obilica novih
spoznanj, prijetnih izkušenj in srčnih lju-
di, ki nas bodo kot sopotniki spremljali
na naši novi poti. Življenje je naš učitelj,
iz vsake izkušnje – tudi slabe, pa bomo
vedno potegnili tisto najboljše.
Ljudje si ob novem letu izmenjamo kupi-
co lepih želja, obljub, koliko jih dejansko
med letom izpolnimo, je vprašanje. Kljub
vsemu vam v svojem imenu in imenu
uredniške ekipe novic Europa Donna in
priloge Nika želim predvsem veliko ljube-
zni. Navsezadnje je ljubezen zdravilo za
vsako tegobo, strto srce, razočaranje in
tudi za upanje. Če ste sami in osamljeni,
ne čakajte, da bo kdo potrkal na vaša
vrata. Naredite to sami. Morda je čas, da
tudi vi začnete pomagati drugim. Ne sme-
mo namreč pozabiti, da vsakdo od nas
hrepeni po ljubezni in ta bo prišla tudi
sama, če jo bomo znali s srcem deliti.

VSEBINA

- 12. PANEVROPSKA KONFERENCA
EUROPA DONNA V PARIZU **12**
- ROŽNATI OKTOBER 2015 **15**
- SEMINAR 2015 **31**
- RADIODERMATITIS – STRANSKI
UČINKI SEVANJA **44**
- REKLI SO, DA BO MOJ KIRURG
ŠLAMPAST! **46**
- NOSEČNOST PO RAKU DOJK **50**
- ZAUPAJTE ONKOLOGU IN UŽIVAJTE
V NOSEČNOSTI **52**
- DORA DELEŽNA ŠTEVILNIH
POHVAL **54**
- RADIOLOGIJA S PRAVOČASNO
DIAGNOZO REŠUJE ŽIVLJENJE **58**

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: Vera Šeško.
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.



DOSTOPNOST KAKOVOSTNIH STORITEV

PSIHOTERAPEVTSKA AMBULANTA FAKULTETE ZA PSIHOTERAPEVTSKO ZNANOST UNIVERZE SIGMUNDA FREUDA V LJUBLJANI JE SVOJA VRATA ODPRLA PRED DVEMA LETOMA.

V njenih enotah za odrasle in otroke ter mladostnike opravljajo psihoterapijo izkušeni terapevti in specializanti različnih psihoterapevtskih pristopov (psihoanalize, sistemske psihoterapije, geštalt terapije, logoterapevti, zakonski in družinski terapevti, transakcijski analitiki, psihodinamski psihoterapevti in integrativni psihoterapevti). Enoti Psihoterapevtske ambulante SFU Ljubljana sta tudi v Mariboru (v sodelovanju s Centrom za psihoterapijo Maribor) in v Murski Soboti (v sodelovanju z Inštitutom za socialno psihiatrijo in psihotravmatologijo). Naši psihoterapevti izvajajo različne psihoterapevtske metode in oblike dela z ljudmi – individualne terapije, terapije za pare, družinske in skupinske terapije. Psihoterapevtska ambulanta SFU Ljubljana med drugim predstavlja učno bazo za študente psihoterapije, namenjena pa je tudi znanstveno raziskovalnemu delu na področju psihoterapevtske znanosti.

DOSTOPNOST KAKOVOSTNIH PSIHOTERAPEVTSKIH STORITEV

Ustanovitev Fakultete za psihoterapevtsko znanost Univerze Sigmunda Freuda v Ljubljani in v njenem okviru Psihoterapevtske ambulante, je za področje psihoterapije v Sloveniji pomembna prelomnica tudi v smislu dostopnosti kakovostnih psihoterapevtskih storitev čim širšemu krogu ljudi, še posebej ranljivim skupinam. Sedanje obdobje v Sloveniji še posebej narekuje povečanje skrbi za duševno

**PRI PLAČILU TERAPIJE
SE V NAŠI PSIHOTERAPEVTSKI
AMBULANTI MED DRUGIM
UPOŠTEVA DOHODEK, TAKO JE
LAHKO ZA LJUDI Z NIZKIMI
PRIHODKI TERAPIJA TUDI
BREZPLAČNA OZ. ZANJO PLAČAJO
LE SIMBOLIČNI ZNESEK.**

zdravje, saj se soočamo z gospodarsko krizo in njenimi posledicami. Tudi v Psihoterapevtski ambulanti FPZ SFU Ljubljana imamo še posebej v mislih ranljive skupine prebivalstva, ki jih sedanjí čas krize in socialno-ekonomskih stisk še bolj potiska čez družbeni rob in tako je bil od vsega začetka eden naših najpomembnejših ciljev prav ponudba subvencioniranih storitev ranljivim skupinam prebivalstva. Pri plačilu terapije se v naši Psihoterapevtski ambulanti med drugim upošteva dohodek, tako je lahko za ljudi z nizkimi prihodki terapija tudi brezplačna oz. zanjo plačajo le simbolični znesek. Pomemben cilj delovanja Psihoterapevtske ambulante FPZ SFU Ljubljana je tudi izboljšanje ravni skrbi za duševno zdravje otrok in mladostnikov, saj strokovnjaki opozarjajo, da je raven skrbi za duševno zdravje otrok in mladostnikov v Sloveniji nezadovoljliva, dostopnost kakovostne in učinkovite pomoči pa iz leta v leto manjša. Najpogostejše obravnavane motnje pri nas so depresije, anksioznost, psihosomatske motnje, težave s spanjem, odvisnosti, obsesivno kompulzivne motnje, motnje spolnosti, strahovi povezani s šolo, vzgojni problemi, partnerski in družinski konflikti, motnje povezane z odtujenostjo, krize smisla, problemi povezani s staranjem, kronični stres na delovnem mestu, izgorelost pri delu. (nv)

V Ljubljani nas najdete na Rovšnikovi ulici 2, v Mariboru na Čufarjevi cesti 5 in v Murski Soboti na Lendavski ulici 9. Naročite se lahko s klicem na telefonsko številko **051 382 484** ali nam pišete na **ambulanta@sfu-ljubljana.si**.



12. PANEVROPSKA KONFERENCA EUROPA DONNA V PARIZU

Med 17. in 18. oktobrom je v Parizu potekala že 12. panevropska konferenca. Na njej so sodelovali številni strokovnjaki, zdravniki in aktivni člani evropske zveze Europe Donne, ki je pomemben člen pri osveščanju o bolezni, novih smernicah zdravljenja, kot tudi pri povezovanju med državami članicami Europe Donne. Države članice so vsaka iz svojega vidika predstavile delo v lokalni organizaciji. S takšnim načinom pridobivamo nove ideje in spoznavamo načine, kako ozaveščati o bolezni, kot tudi kako se razlikujejo pristopi in postopki zdravljenja med državami.

Iz slovenske Europe Donne smo se tokratne konference udeležile **Mojca Senčar, Barbora Drnač, Mojca Miklavčič, Tanja Španić in Rebeka Potočnik**. Predavanja so zajemala skoraj vsa področja o raku dojke. Strokovnjaki so prikazali nove smernice, ugotovitve, poglede na problematiko bolezni. Diskusije po predavanjih so pripomogle k učinkovitemu reševanju dilem, saj so izčrpno odgovorile na vsa vprašanja sodelujočih. Delo preteklega leta oziroma lanskega oktobra in projekt *Lep je dan* je v imenu Europe Donne Slovenije predstavila Tanja Španić. Naša predstavitev je bila



(OD LEVE PROTI DESNI): MOJCA SENČAR, MOJCA MIKLAVČIČ, REBEKA POTOČNIK, BARBRA DRNAČ IN TANJA ŠPANIĆ

ena izmed treh povabljenih. S tem smo širšemu evropskemu prostoru predstavili naš način dela in vire ozaveščanja o raku dojke. Udeležile smo se tudi delavnic, ki so bile namenjene diskusijam in še intenzivnejši izmenjavi izkušenj.

S tovrstnimi oblikami sodelovanja med državami smo v toku z novostmi na področju obvladovanja in zdravljenja raka dojke ter v neposrednem kontaktu tudi z bolnicami iz drugih držav.

Rebeka Potočnik

NA KRATKO - NA KRATKO - NA KRATKO - NA KRATKO

TRIJESOS-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**, 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

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

SPLETNE STRANI

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

REHABILITACIJA

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

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.



EUROPA DONNA

*Enkrat moramo začeti,
Upati in dovoliti si želeli.
Radost tudi sebi dodeliti in
Oblake težke z voljo prepoditi.
Prave in srčne prijatelje spoznati,
Areno življenja s pogumom osvojiti.*

*Dlan položi v mehko dlan,
Otroku in sanjam dovoli na plan!
Noge premakni v korak za nov dan.
Nasmeh privabi za upanje.
Aplavz pozanji za življenje!*



AVTORICA PESMIC MOJCA ANDREJAŠ

V KROGU

*Vse se nekje in enkrat začne,
življenje nebogljenega otroka z
vdihom,
popok vrtnice se napne,
preden razbohoti svoje cvet,
sonce in veter prispevata s svojim
toplim pridihom
in tako od pomladi do pomladi,
spet in spet,
tako se vrti ta svet.*

*Vse se nekje in enkrat konča,
življenje zrelega človeka z izdihom,
razcvetena vrtnica se zapre,
preden raztroši svoj cvet,
dež in sneg pomagata s svojim
hladnim dihom
in tako od zime do zime,
spet in spet,
tako se vrti ta svet.*

*In spet in spet, poganja ta svet,
seme, ki pod snegom klije
in srček, ki pod srcem bije.*

DRUGA KNJIGA NASVETI IN IZKUŠNJE IZ PRVE ROKE

Druga knjiga *Nasveti in izkušnje iz prve roke* avtorice **Darje Rojec** je nadaljevanje zadnje knjige, ki je med bralci in uporabniki zanimivih receptov požela veliko odobravanje. »Po izidu prve knjige *Nasveti in izkušnje* (Darja je namreč izdala že 4 knjige op. p.) je prejela ogromno pisem, veliko je bilo tudi telefonskih klicev z novimi recepti. Zato bi bilo res škoda, da bi ti ostali nekje v predalu.« Tako je v novo knjigo vnesla tudi recepte, s katerimi si lahko pripravimo svojo kremo, mazilo, negovalno oje in izdelke za osebno higieno. »Nekaj je tudi zdrave in koristne prehrane za razne bolezni, obdelovanje vrta z naravnimi škropivi in še nekaj za naše hišne ljubljence,« je povedala Darja med listanjem lične knjige.

Vsak, ki ima srečo, da pozna Darjo, damo z obilico energije in šarmom, ve, da nikoli ne miruje. Ves čas se tudi veliko izobražuje na temo zeliščarstva, farmacije, ajurvede. »Naj omenim, da sem po poklicu kemik in že od tod je nekaj znanja o formulah in postopkih. Ostalo je moje osebno zanimanje za naravo in zdrav način življenja.« Darjo boste zato pogosto lahko srečali v naravi ali na domačem vrtu, kjer sama goji zelenjavo. Na morju je najraje v družbi lokalnih ribičev, od katerih se uči o lepota in dobrotah, ki jih morje ponuja. »Tudi na potovanjih po tujini rada obiščem sejme, tržnice, zdraviliška središča.« Vso to njeno znanje in izkušnje je prepletla v knjigo, kjer so objavljeni recepti, iz katerih si lahko pripravimo zeliščne pripravke, hrano, ki pomaga pri različnih boleznih. »Posebej bi poudarila recepte, kako izdelati lastno kozmetiko za nego in zdravje. Seveda ne smemo pozabiti, da če hočemo zdravo hrano z vrta,



moramo vedeti, s čim škropimo, kako zatiramo škodljivce, navsezadnje kako izdelamo biočistila in na koncu še nekaj alternative za hišne ljubljence.« Vsi recepti so predstavljeni na enostaven in uporaben način, kajti tudi avtorica sama ima rada predstavitev receptov na enostaven način brez predhodnega razlaganja zakaj in kako. »Neki bolnik, ki želi narediti pripravek, ga zagotovo želi pripraviti čim prej, brez dodatnih razlag o sestavinah in odvečnih besed. Le tisto, kar je potrebno.« Vse te sestavine lahko nabereimo sami ali kupimo v domačem okolju. »Le sestavine z ajurvedskega področja, ki pa jih po navodilih ajurvedskih zdravilcev lahko tudi izpustimo, lahko kupimo v specializiranih trgovinah.«



VZAJEMNA
zdravstvena zavarovalnica



FIHO SOFINANCIRA PROGRAME EUROPA DONNE,
NOVICE EUROPA DONNE, PREDAVANJA PO SLOVENIJI IN
SVETOVANJA (OSEBNA, TELEFONSKA, ELEKTORSKA, ...).
STALIŠČA ORGANIZACIJE NE IZRAŽAJO STALIŠČA FIHO



Mercator



REPUBLIKA SLOVENIJA
MINISTRSTVO ZA ZDRAVJE

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

ROŽNATI OKTOBER 2015

Pišeta: Polona Marinček in Tanja Španić

LETOŠNJI OKTOBER JE BIL NAJBOLJ ROŽNAT DO ZDAJ. VELIKO SE JE DOGAJALO, VELIKO SE JE GOVORILO, VOZILI SMO SE Z ROŽNATIM AVTOBUSOM, POŠILJALI SMO POŠTO Z ROŽNATIMI ZNAMKAMI IN ŠIRILI BESEDO O RAKU DOJK. RAK DOJK JE KOT NAJPOGOSTEJŠI RAK PRI ŽENSKAH TUDI V SLOVENIJI VELIK PROBLEM.

Z našim delom želimo ozavestiti slovensko javnost in poskrbeti, da bo bolezen odkrita dovolj zgodaj, ko je še ozdravljiva in je zdravljenje manj agresivno. Hkrati z našimi aktivnostmi opozarjamo na pomen zdravega načina življenja. Tokrat se je k soustvarjanju rožnatega oktobra aktivno vključilo več kot 50 članic združenja, ki so sodelovale tako pri snovanju kot tudi pri izvedbi projektov. Ker je skoraj nemogoče opisati vse, kar smo počeli, vam vtise podajamo s pomočjo fotografij.

Začeli smo že 30. septembra z novinarsko konferenco v kavarni Lolita, kjer smo predstavili *Kratek vodič po evropskih smernicah za zagotavljanje kakovosti presajanja in diagnostike raka dojk evropske zveze ED*, predstavili rožnati avtobus Ljubljanskega potniškega prometa, osebne znamke Europa Donna in druge aktivnosti v rožnatem oktobru.



ŠE PRED ZAČETKOM NOVINARSKE KONFERENCE SMO SI OGLEDALI ROŽNATI AVTOBUS LJUBLJANSKEGA POTNIŠKEGA PROMETA, KI BO PO LJUBLJANSKIH ULICAH VOZIL VSE DO KONCA LETA 2015. (FOTO: TOMAŽ LEVSTEK)



NA NOVINARSKI KONFERENCI SMO SE POSLADKALI IN PREDSTAVILI OSEBNE ZNAMKE EUROPA DONNA, KI SO NASTALE S POMOČJO POŠTE SLOVENIJE, OBLIKOVALA PA JIH JE JANA KOTESKA. NA SLIKI JE ENA IZMED OSEBNIH ZNAMK V VELIKI POVEČAVI. (FOTO: TOMAŽ LEVSTEK)



ČLANICAM EUROPE DONNE SE JE PRI ROŽNATEM AVTOBUSU PRIDRUŽIL TUDI ŽUPAN MESTNE OBČINE LJUBLJANA ZORAN JANKOVIČ. (FOTO: TOMAŽ LEVSTEK)



NOVINARSKO KONFERENCO JE VODILA BARBRA DRNAČ, Z NAMI SO BILE ŠTIRI SOGOVORNICE, PREDSEDNICA EUROPE DONNE MOJCA SENČAR, VODJA AMBULANTE ZA GENETSKO SVETOVANJE NA ONKOLOŠKEM INŠTITUTU DR. MATEJA KRAJC, VODJA MAMARNEGA TIMA NA ONKOLOŠKEM INŠTITUTU DR. SIMONA BORŠTNAR IN GENERALNA SEKRETARKA ZDRUŽENJA TANJA ŠPANIĆ. (FOTO: TOMAŽ LEVSTEK)



Na ljubljanski tržnici v središču Ljubljane in ob blagovnici Nama smo v družbi podpornikov in mimoidočih 1. oktobra risali rožnate pentlje.



SVOJO PENTLJO JE NARISAL TUDI VODITELJ, IGRALEC IN STAND UP KOMIK VID VALIČ. (FOTO: TOMAŽ LEVSTEK)

Tudi letos smo se z Jessico in podjetjem Bizjan & Co. družili v Maxi-ju, medtem ko nas je kozmetika Afrodita razvajala v blagovnici Nama.



MOJCA SENČAR IN SLAVICA BIZJAN PRI PREDAJI DONACIJE EUROPI DONNI V BLAGOVNICI MAXI. (FOTO: MEDIASPEED)



PREDSEDNICA EUROPE DONNE MOJCA SENČAR V DRUŽBI PREDSTAVNIC MINISTRSTVA ZA ZDRAVJE IN PODPORNIKOV IZ FARMACEVTSKE DRUŽBE ROCHE PRI RISANJU PRVIH ROŽNATIH PENTELJ. (FOTO: TOMAŽ LEVSTEK)



PREDSTAVNICE EUROPE DONNE, DIREKTORICA NAME MIRA K. VELJIČ, IN PREDSTAVNIK PODJETJA KOZMETIKA AFRODITA GOSPOD IVO MIJOŠEK PRI PODELITVI DONACIJE. (FOTO: MEDIASPEED)

Ne, nismo samo pozirali in prevzemali donacij, učili smo se tudi zdravo kuhati in pripravljati zdravo hrano v družbi Tereze Poljanič,

avtorice bloga Teresamisu in mojstrice presne kuhinje, ki za svojo hrano pravi, da je zdrava, hitra in jo lahko jemo brez slabe vesti.



ZA KONEC SMO UDELEŽENKE DELAVNICE STOPILE SKUPAJ IN SE SLIKALE Z UČITELJICO TEREZO POLJANIČ IN NJENO ZVESTO POMOČNICO LIZO KASAL. (FOTO: MEDIASPEED)

Predstavnice Europe Donne smo se 13. oktobra v družbi naših podpornikov podale v državni zbor, kjer nas je najprej nagovoril predsednik državnega zbora dr. Milan Brglez, za njim pa še predsednik Odbora za zdravstvo Tomaž Gantar. Poslancem smo podarili pečene ure, predsednica Europe Donne Mojca Senčar pa je povedala, da pečene ure opozarjajo na to, da čas teče, tako za bolnike kot tudi za zdrave.



MOJCA SENČAR Z ENO OD PEŠČENIH UR, KI SMO JIH PODARILI POSLANCEM. (FOTO: TOMAŽ LEVSTEK)



NA OBISKU V DRŽAVNEM ZBORU. OD LEVE PROTI DESNI TOMAŽ GANTAR, MOJCA SENČAR, MILAN BRGLEZ IN TANJA ŠPANIČ. (FOTO: TOMAŽ LEVSTEK)

Naša aktivna članica Darja Molan je ob izidu svoje knjige *Vem, da zmoreš*, Darja podarila del sredstev od prodaje knjig skupnemu projektu Društva onkoloških bolnikov in Europe Donne o kirurgiji dojke.



OD LEVE PROTI DESNI MOJCA SENČAR, DARJA MOLAN IN PREDSEDNICA DRUŠTVA ONKOLOŠKIH BOLNIKOV MARIJA VEGELJ PIRC

Na dan zdravih dojke smo v parku Zvezda v Ljubljani odeli drevesa v rožnate pletenine. Zahvaljujemo se stanovalkam Doma upokoencev Center - Tabor, Doma starejših občanov Fužine in Doma starejših občanov Šiška in udeleženkam aktivnosti v Dnevnomu centru aktivnosti za starejše v Ljubljani, ki so nam pomagale splesti rožnate pletenine. S tem smo želeli mimoidoče na nevsiljiv način spomniti, da je rak dojke realnost, ki lahko prizadene vsakogar.



POLONA, SIMONA IN JANA Z ROŽNATIMI PLETENINAMI V PARKU ZVEZDA (FOTO: JERNEJ PRELAC)



Tudi osnovnošolci so se nam pridružili v boju proti raku dojk. Našemu povabilu k projektu *Rožnate zapestnice* se je odzvalo 83 osnovnih šol iz vse Slovenije, v katerih so učenci in učiteljice spletili več kot 2000 rožnatih zapestnic, ki so bile v številnih lekarnah po Sloveniji oktobra na voljo v zameno za donacijo 2 evra. Hvala vsem sodelujočim šolam in lekarnam.

ZAPESTNICE SO BILE ALI SO ŠE NA VOLJO V NASLEDNJIH LEKARNAH:

Lekarna Velenje, Velenje in okolica, Celjske lekarne, Celje in okolica, Lekarna Tolmin, Tolmin, Lekarna Šalara Koper, Lekarna Sveti Jurij Šentjur, Lekarna Dobrova, Lekarna Cizej Laško, Lekarne Maribor, Maribor in okolica, Lekarne Ptuj, Ptuj in okolica, Lekarna San Simon, Izola, JZ Mestne lekarne, Kamnik in okolica, Lekarna Pogačnik Dol pri Ljubljani, Lekarna Apoteka Križevci, Križevci pri Ljutomeru, Lekarna Pušnik Trbovlje, JZ Lekarna Krško, Krško, Lekarna pri Kranjskem orlu Kranj, Lekarna Nova, Šempeter pri Novi Gorici, Lekarna Sv. Kozma, Hoče

V rožnatem oktobru smo poskrbeli tudi za gibanje, zato smo hodili in tekli v Zagorju ob Savi, Novi Gorici, Dolenjskih Toplicah in v Slovenski Bistrici. V Ljubljani smo se članice udeležile Fun teka v sklopu Ljubljanskega maratona.



UTRINEK S TEKA V NOVI GORICI

PRI IZDELAVI ZAPESTNIC SO SODELOVALI UČENCI:

OŠ Ivana Cankarja Trbovlje, OŠ Središče ob Dravi, OŠ Tomaža Linhartaradovljica, OŠ III Murska Sobota, OŠ Jožeta Moškriča Ljubljana, OŠ Pohorskega bataljona Oplotnica, OŠ heroja Janeza Hribarja Stari trg pri Ložu, OŠ Ivana Skvarče Zagorje ob Savi, OŠ Antona Ingoliča Pragersko, OŠ Ane Gale Sevnica, OŠ Simona Kosa Podbrdo, OŠ Minke Namestnik - Sonje Slovenska Bistrica, OŠ Belokranjskega odreda Semič, OŠ Velika Dolina Jesenice na Dolenjskem, OŠ Gabrovka - Dole, OŠ Koroški jeklarji Ravne na Koroškem, OŠ narodnega heroja Maksa Pečarja Ljubljana, OŠ Stari trg ob Kolpi, OŠ Tončke Čeč Trbovlje, OŠ Marjana Nemca Radeče, OŠ Brezovica pri Ljubljani, OŠ Sv. Jurij ob Ščavnici, OŠ Jurija Dalmatina Krško, OŠ Puconci, OŠ Vavta vas, Straža, OŠ Istrskega odreda Gračiče, OŠ Podbočje 82, Podbočje, OŠ Selnica ob Dravi, OŠ Col, OŠ Sečovlje, OŠ Oplotnica, OŠ Franceta Bevka Ljubljana, OŠ Raka, OŠ borcev za severno mejo Maribor, OŠ Cvetka Golarja Škofja Loka, OŠ Prežihovega Voranca Maribor, OŠ Adama Bohoriča Brestanica, OŠ Ivana Skvarče Čemšenik, OŠ Škofja Loka mesto, OŠ Antona Ingoliča, Podružnična šola Zgornja Polskava, OŠ Antona Žnidaršiča Ilirska Bistrica, OŠ Antona Tomaža Linhartaradovljica, podružnica Mošnje, IV. OŠ Celje, OŠ Martina Krpana Ljubljana, OŠ narodnega heroja Rajka Hrstnik, OŠ Mozirje, OŠ Šenčur, OŠ Hajdina, III. OŠ Celje, OŠ Ljuba Šerčerja Kočevje, OŠ Karla Destovnika - Kajuha Šoštanj, OŠ Mežica, OŠ Cirila Kosmača Piran, OŠ Poljane, OŠ 16. decembra Mojstrana, OŠ partizanska bolnišnica Jesen Tinje Zgornja Ložnica, OŠ Vide Pregarc Ljubljana, OŠ Stranje, Stahovica, OŠ dr. Ivana Prijatelja Sodražica, OŠ Predvdor, OŠ Turnišče, OŠ Vodmat Ljubljana, OŠ Franceta Prešerna Maribor, OŠ Šmartno pri Slovenj Gradcu, OŠ Pivka, OŠ Komenda Moste, OŠ Rudija Mahniča - Brkinca Obrov, OŠ Rogaška Slatina, OŠ Planina pri Sevnici, OŠ Slavka Gruma Zagorje ob Savi, OŠ Božidarja Jakca Ljubljana, OŠ ob Dravinji Slovenske Konjice, OŠ Franca Lešnika Vuka Orehova vas, OŠ Kamnica, OŠ Milana Majcna Šentjanž, OŠ Kobilje, OŠ Miren, podružnična šola Kostanjevica, OŠ Rudolfa Ukoviča Podgrad, OŠ Sava Kladnika Sevnica, OŠ Primoža Trubarja Velike Lašče, OŠ Fram



V SLOVENSKI BISTRICI JE BIL Z NAMI TUDI VZAJEMKO.



ROŽNATA EKIPA NA FUN TEKU



V ZAGORJU SMO BILI LETOS ŽE ČETRTIČ.

Vsega tega ne bi bilo, če ne bi imeli naših sponzorjev, donatorjev in podpornikov. Hvala vsem, ki nas podpirate pri naših aktivnostih, se že veselimo novih sodelovanj. Hvala tudi vsem sodelujočim, vsem članicam in članom

Europe Donne, vsem prijateljem, ki ste nam priskočili na pomoč pri izvedbi programov, hvala tudi študentkam farmacije. Še enkrat hvala vsem, ki ste z nami zaplesali za zdravje. Vsak dan naj bo lep, pa naj bo sonce ali dež. Se vidimo naslednje leto.

IAM (www.iam.si) je pionir na področju izobraževanja v medijski in multimedijski produkciji v Sloveniji. IAM je bil ustanovljen leta 2000, v izobraževanju smo prisotni od leta 2002, tako da se je pri nas na višji šoli šolalo 14 generacij izrednih in 7 generacij rednih študentov (skupaj 1431 študentov). K sodelovanju pri projektu *Lep je dan* nas je povabila Barbra Drnač. Naloga IAM je bila snemanje in montaža plesa na glasbo *Lep je dan*, ki ga je čez 2000 mladih v družbi ozdravljenk zaplesalo sinhrono na 3 lokacijah (Ljubljana, Novo mesto, Slovenska Bistrica). Sodelovanje smo zastavili kot študentski projekt, kjer so sodelujoči kandidati dobili vsak svojo posamično nalogo (organizacija, snemanje, montaža, grafika ...). Sodelovanje pri projektu je bilo prostovoljno, na poziv se je odzvalo 12 študentov, ki so poleg svojega dela ponudili tudi lastno opremo, ki smo jo potrebovali za istočasno snemanje na 3 lokacijah (droni, kamere ...). Končni izdelek si lahko ogledate v slovenščini in angleščini na youtube pod naslovom *Lep je dan 2015 Europa Donna Slovenija*. Kot IAM smo z veseljem sodelovali pri projektu Europe Donne v »rožnatem oktobru«, saj se zavedamo, da je potrebno ozaveščati javnost o raku dojk. Pri tem smo lahko najučinkovitejši po medijih in družabnih omrežjih.

Na dan zdravih dojk, 15. oktobra, se je plesalo! Plesali smo v Ljubljani, v Novem mestu in v Slovenski Bistrici. Skupaj nas je bilo približno 1800, največ se nas je zbralo v Novem mestu, kjer je plesalo približno 1200 ljudi. Hvala vsem, ki ste se nam pridružili, hvala Anji Rupel za pesem, Matevžu Česnu za koreografijo in Valu 202 za predvajanje pesmi. Niti dež nas ni ustavil!



V LJUBLJANI SMO PLESALI NA ČANKARJEVI ULICI OB BLAGOVNICI NAMA. ZBRALO SE NAS JE Približno 350, ČLANICE EUROPE DONNE, PLESALCI PLESNE ŠOLE BOLERO, OŠ MIŠKA KRANJCA IN OŠ VALENTINA VODNIKA TER UČENCI BRITANSKE MEDNARODNE ŠOLE. (FOTO: JAKA AŽMAN)



V SLOVENSKI BISTRICI SMO PLESALI NA GRAJSKEM DVORIŠČU. ČLANICAM EUROPE DONNE SO SE PRIDRUŽILI UČENCI OŠ MINKE NAMESTNIK SONJE, OŠ TINJE, OŠ POHORSKEGA ODREDA IN OŠ ANTONA INGOLIČA TER PLESALCI PLESNEGA KLUBA LARA POD VODSTVOM LARE ŠKORJANEC.



V NOvem mestu smo plesali na glavnem trgu. Plesalo nas je 1200. ČLANICAM EUROPE DONNE SO SE PRIDRUŽILI DIJAKI GIMNAZIJE NOVO MESTO, UČENCI OŠ STOPIČE, OŠ VAVTA VAS, OŠ DOLENJSKE TOPLICE, OŠ CENTER IN SREDNJE VZGOJITELJSKA ŠOLE NOVO MESTO TER PLESALCI PLESNEGA STUDIA NOVO MESTO POD VODSTVOM ROBIJA GRMEKA.



»V LIDLU SLOVENIJA V OKVIRU SVOJE TRAJNOSTNE POBUDE USTVARIMO BOLJŠI SVET IN PROMOCIJE ZDRAVJA NA DELOVNEM MESTU ŽELIMO PODPIRATI PROJEKTE, KI OSVEŠČAJO O PREVENTIVNIH UKREPIH ZA ZDRAVJE IN ZDRAVEM NAČINU ŽIVLJENJA. TAKO SMO SE POVEZALI Z ZDRUŽENJEM EUROPA DONNA SLOVENIJA IN SVOJE SODELAVKE V ROŽNATEM OKTOBRU SEZNANILI S PREVENTIVNIMI UKREPI ZA ZGODNJE ODKRIVANJE RAK DOJK. V EUROPI DONNI SLOVENIJA SO NAM SVETOVALI, NA KAJ MORAMO BITI POZORNI PRI OSVEŠČANJU, IN PRISPEVALI BROŠURE O POMENU PREVENTIVE, SAMI PA SMO JIM DODALI UPORABNO DARILCE IN GA OB DNEVU ZDRAVIH DOJK SKUPAJ S SPOROČILOM, DA NAJ BOSTA ZDRAVJE IN LJUBEZEN DO SAMIH SEBE VSELEJ NA PRVEM MESTU, PODARILI VSEM SVOJIM SODELAVKAM.«

Luka Pušnik, direktor službe za korporativno komuniciranje:
»Zavarovalnica Triglav je kot partner združenja Europa Donna letos sodelovala pri projektu *Lep je dan* in podprla različne aktivnosti rožnatega oktobra. Ker se zavedamo pomena skrbi za zdravje, smo veseli in ponosni, da sodelujemo s tem slovenskim združenjem za boj proti raku dojk, ki vsako leto izvaja uspešne preventivne dejavnosti na področju preprečevanja in zgodnjega odkrivanja raka dojk.«

HVALA VSEM ZA PODPORO IN SODELOVANJE V ROŽNATEM OKTOBRU 2015.

AVON  PROTI
RAKU
DOJK

plesna šola
Bolevo

 **triglav**

 **LPP**
Zapelji se na www.lpp.si

 **POŠTA SLOVENIJE**

 **AFRODITA**
COSMETICS

 **Teresina**

nama
meni ngabunga

maxi

 **B&Co**
Blajan

 **Lolita**
KAVAL GROUP

 **VAL 202**

 **iam**
institute in
education &
multimedia

 **LIDL**
Lidl Slovenija

 **Telekom Slovenije**

 **SAMSUNG**

 **PLESNI KLUB
LARA**
040 505 120

 **Konvikt**
AGENCIJA POINEGA SERVISIA

 **mediaspeed**

FOLIAPLAST

 **OBČINA
SLOVENSKA BISTRICA**

 **NOVO
MESTO**

 **Kop
Plesni**

TISK ŠEPIC

 **PLESNI STUDIO
NOVO MESTO**

 **Roche**



PRIJETNO S KORISTNIM

Piše: Danica Zorko; foto: Polona Marinček in Danica Zorko

NA SEMINARJU, KI GA JE PRIPRAVILA EUROPA DONNA 6. IN 7. NOVEMBRA V PORTOROŽU ŽE DESETIČ ZAPORED, JE NOVOSTIM PRI ZDRAVLJENJU RAKA DOJK PRISLUHNILO ČEZ DVESTO ČLANIC ED, NAJVEČ DOSLEJ – »NE ZATO, KER NAS VSE VEČ ZBOLEVA, AMPAK ZATO, KER NAS VSE VEČ PREŽIVI«, JE V UVODNEM POZDRAVU DEJALA PREDSEDNICA MOJCA SENČAR.

P oljudno predstavljene strokovne teme (o sistemskem zdravljenju raka dojk in njegovih koristnih in neželjenih učinkih, o postopnem strogo nadzorovanem uvajanju kanabinoidov v medicinsko zdravljenje raka in o pravilnem ravnanju z zdravili) so bogatile vedenje o zdravljenju raka dojk in razblinjale strahove in dileme. K pozitivni energiji, ki ni sevala samo med udeleženkami, ampak daleč v okolje, so svoje dodali še radoživo večerno druženje v GH Bernardin, jutranji strokovno voden nordijski sprehod ob obali, sonce v vsem svojem razkošju in kristalno morje.

RAK DOJK JE SISTEMSKA BOLEZEN

Zakaj kirurgija in obsevanje za zdravljenje raka dojk nista dovolj, je na primerih najpogostejših vprašanj, ki jih postavljajo bolnice, odlično predstavila dr. Simona Borštnar, dr. med., specialistka interne medicine z Onkološkega inštituta. Pojasnila je, da je rak dojk sistemska bolezen, da je



DR. SIMONA BORŠTNAR, DR. MED.



poznanih več podtipov raka, da je zdravljenje prilagojeno vsaki bolnici posebej, da se invazivni rak, ki je kar nekajkrat pogostejši od neinvazivnega, zdravi drugače, da lahko po uspešno opravljeni operaciji in/ali obsevanju ostanejo v telesu mikroza-sevki, ki jih z dopolnilnim sistemskim zdravljenjem (kemoterapijo, hormonsko terapijo in tarčno terapijo) uničijo in tako preprečijo ponovitev bolezni. Posebej je poudarila, da imajo nekatere oblike sistema zdravljenja zares neprijetne stranske učinke, a jih je že mogoče uspešno blažiti, zato je odklanjanje, samovoljno prekinjanje ali opuščanje sistema zdravljenja, k čemur se nagiba kar nekaj bolnic, nedopustno in lahko naredi veliko škode, verjetnost ponovitve bolezni pa je večja. Pomembno je, da jemljejo bolnice sistemska zdravila redno in toliko časa, kot jih predpiše zdravnik. Vprašanjem in odgovorom je bilo namenjenega kar dve tretjini časa in tega so bile bolnice najbolj vesele.

O POLEMIKAH GLEDE UPORABE KANABINOIDOV

Prim. Josipina Červek, dr. med., je spregovorila o konoplji, najstarejši učinkovini, ki so jo že pred 5000 leti uporabljali za anes-



PRIM. JOSIPINA ČERVEK, DR. MED.

tezijo. Pri nas je bila konoplja več desetletij prepovedana, češ da je škodljiva za zdravje ljudi, ker povzroča odvisnost. Ko so na prelomu tisočletja na osnovi znanstvenih ugotovitev pozitivne učinke za rabo v medicini priznali, se je odnos do konoplje spremenil. Predstavila je različne vrste konoplje, način delovanja kanabinoidov na centralne in periferne kanabinoidne receptorje in njihovo rabo za lajšanje kronič-

nih bolečin, ki je možna samo pod strogim zdravniškim nadzorom. Opozorila je tudi na polemike, ki so še vedno prisotne v javnosti in v stroki, na zakonodajo, ki regulira medicinsko rabo kanabinoidov, na črni trg, ki v stremljenju po zaslužku povzroča med bolniki lažne upe, zmedo in veliko škode in na pomanjkanje strokovnega medicinskega znanja pri določanju indikacij, odmerjanja, vnosa in vedenja, kdo jih lahko



MAG. MONICA SONCA

predpisuje. Povedala je, v katerih državah so kanabinoidi v medicini že legalizirani (na Nizozemskem, v Izraelu, v Kanadi), kje so v postopku legalizacije (na Češkem ...) in kako je trenutno v Sloveniji (strogo regulirano so že v rabi na Onkološkem inštitutu, na Nevrološki in Pediatrični kliniki). Apelirala je na udeleženske, naj ne nasedajo zdravilcem, ki za drag denar prodajajo pripravke iz konoplje neznanega izvora in

Nadvse dragocena je bila informacija, da so v lekarni Onkološkega inštituta z 12. novembrom uvedli tedensko telefonsko (01 587 95 59) svetovanje o ravnanju z zdravili. Na vprašanja bodo odgovarjali specialisti klinične farmacije ob četrtkih med 10. in 11. uro.



Anketa

ŽIVLJENJE PO RAKU

Pogovarjala se je: Danica Zorko

UDELEŽENKE SEMINARJA SMO VPRAŠALI, KAKO ŽIVIJO PO DIAGNOZI

OZIROMA ZDRAVLJENJU, KAJ SO SPREMENILE IN KAJ MENIJO O DOZDAJŠNJI

ZASNOVI IN POMENU EUROPADONNINIH SEMINARJEV.



TATJANA KOZEL, TOŽILKA IZ MARIBORA, JE ZA HORMONSKO ODVISNIM RAKOM ZBOLELA DECEMBRA 2014, STARA JE BILA 60 LET. PO KIRURŠKEM POSEGU NADALJUJE ZDRAVLJENJE S HORMONSKO TERAPIJO. SEMINAR JO JE NAVDUŠIL, SRKALA JE

DRAGOCENE INFORMACIJE, SE VESELILA DRUŽENJA IN SPOZNAVANJA IZKUŠENJ DRUGIH BOLNIC. NJEN MOTO (POVZELA GA JE PO SVOJI MAMI IN GA IMA PRED SABO TUDI NA PISALNI MIZI) JE: »DAN BREZ SMEHA JE IZGUBLJEN DAN.« MENI, DA BI SI ENAKO POZORNOST KOT TELO ZASLUŽILO TUDI DUŠEVNO POČUTJE BOLNIC, ZATO SI ŽELI, DA BI V POGOVORU Z VEČ STROKOVNJAKI HKRATI IZVEDELA VEČ O SPROSTITVENIH TEHNIKAH, ODPRAVLJANJU DEPRESIJE, NESPEČNOSTI IN DRUGIH STRANSKIH UČINKIH, KI JIH DOPOLNILNO ZDRAVLJENJE POVZROČA BOLNICAM.



VESNA HROVATIN IZ IZOLE JE ZBOLELA LETA 2005 PRI 49 IN SE PO MASTEKTOMIJI ODLOČILA ZA TAKOJŠNJO REKONSTRUKCIJO. SEMINARJA SE JE UDELEŽILA PRVIČ IN DOBILA VRSTO INFORMACIJ, ČEMUR PRIPISUJE POLEG

DRUŽENJA NAJVEČJI POMEN. DRAGOCENA JE MOŽNOST NEPOSREDNEGA DIALOGA S PREDAVATELJI, SPOZNAVANJE TEGOB SOUDELEŽENK IN NAČINOV NJIHOVEGA ODPRAVLJANJA, KI VEJEJO IZ VPRAŠANJ IN ODGOVOROV. ZA POGOVOR Z VEČ STROKOVNJAKI (ONKOLOG, NUTRICIONIST, FIZIOTERAPEVT, PSIHIATER, PSIHOLOG ...) HKRATI SE NE NAVDUŠUJE, KER MENI, DA SI PREVEČ RAZNOVRSTNIH INFORMACIJ NAENKRAT NE BI MOGLA ZAPOMNITI.



VIDA SATLER, TEKSTILNA TEHNIČKA IZ SLOVENSKIH KONJIC, SE JE SREČALA S TROJNO NEGATIVNIM RAKOM DOJK LETA 2006, KO JE BILA STARA 39 LET. KER SO BILE PRIZADETE BEZGAVKE, JE OPERACIJI SLEDILO ŠEST

KEMOTERAPIJ IN 32 OBSEVANJ. PO BOLEZNI, KI JI JE POVSEM SPREMENILA POGLED NA SVET, SE JE ODLOČILA, DA SI BO VZELA VEČ ČASA ZASE IN SE VEČ GIBALA. PRAV ZATO IN SEVEDA ZA DUŠO SE JE ODPRAVILA SKUPAJ S ČLANICAMI ED NA POHOD V CAMINO. SEMINARJA SE JE UDELEŽILA ČETRTRIČ IN BILA NAVDUŠENA NAD CELOTNIM DOGAJANJEM. ŽELI SI ŠE VEČ DIALOGA IN ŠE VEČ INFORMACIJ Z RAZLIČNIH PODROČIJ.



JOŽICA KOPRIVEC, GOSTINKA IZ LJUBLJANE, JE ZA RAKOM DOJK ZBOLELA LETA 2009, KO JE BILA STARA 52 LET. DELNI OPERACIJI DOJKE IN OBSEVANJEM JE SLEDILO PETLETNO DOPOLNILNO ZDRAVLJENJE. SEMINARJA SE JE

TOKRAT UDELEŽILA TRETJIČ IN ZNOVA IZVEDELA VELIKO NOVEGA. NAVDUŠUJE JO DRUŽENJE (TUDI NA IZLETIH, KI SE JIH RADA UDELEŽUJE). MENI, DA BI BIL SEMINAR ZAGOTOVO ŠE ZANIMIVEJŠI, ČE BI TEKEL V OBLIKI POGOVORA Z RAZLIČNIMI STROKOVNJAKI HKRATI, POSEBEJ PA SI ŽELI VEČ INFORMACIJ O BLAŽENJU STRANSKIH UČINKOV SISTEMA ZDRAVLJENJA.



DARJA ROJEC Z LOGA PRI BREZOVICI SE PO PRVEM SREČANJU Z RAKOM DOJK LETA 1994 PRI SVOJIH PETINTRIDESETIH, PO BOLEZNI TUDI NA DRUGI DOJKI LETA 2008 IN OBEH REKONSTRUKCIJAH NI VDALA. OD TEDAJ JE ŠE BOLJ AKTIVNA

IN V NENEHNEM GIBANJU. PRI ED SKRBI ZA ORGANIZACIJO IZLETOV, DRUŽENJA, VODI DELAVNICE, IZDELUJE NAKIT, PRIPRAVLJA ZELIŠČNE PRIPRAVKE ZA TELO IN PIŠE KNJIGE. PRAVKAR JE KOT NADALJEVANJE TRETJE IZDALA ŽE ČETRTO. V KNJIGI NASVETI IN IZKUŠNJE IZ PRVE ROKE 2 OBJAVLJA KORISTNE PREHRANSKE NASVETE (MED DRUGIM TUDI, KATERI PLEVEL SODI NA KROŽNIKE), NAVODILA, KAJ LAHKO PRIPRAVIMO SAMI ZA OSEBNO HIGIENO, KAKO OBDELOVATI VRT, ZATIRATI ŠKODLJIVCE Z NARAVNIMI ŠKROPIVI, PRIPRAVITI EKOČISTILA IN SKRBETI ZA HIŠNE LJUBLJENČKE. DOSLEJ SE JE UDELEŽILA VSEH DESETIH SEMINARJEV, ZANJE MENI, DA SO IZJEMNO DRAGOCENI, LE VSE SE ODVIJA PREHITRO, ZATO BI JIH PODALJŠALA VSAJ ZA EN DAN IN VKLJUČILA VANJE VEČ REKREATIVNIH AKTIVNOSTI IN MORDA KAKŠNO DELAVNICO.



STANKA KUPLENK IZ DOBREPOLJA JE BILA NA TOKRATNEM SEMINARJU V DVOJNI VLOGI, KOT VODITELJICA NORDIJSKE REKREACIJE IN KOT BOLNICA (TRETJIČ). S HORMONSKO ODVISNIM RAKOM

DOJK SE JE SREČALA LETA 2004, KO JE BILA STARA 44 LET. MASTEKTOMIJI IN ODSTRANITVI BEZGAVK JE SLEDILA HORMONSKA TERAPIJA. POLEG REDNEGA DELA V VRTCU SE Z ŽENSKO REKREACIJO UKVARJA ŽE 20 LET IN JE V TA NAMEN PRIDOBILA VSE POTREBNE CERTIFIKATE. SPRVA JE SKRBELO SAMO ZA ZDRAVE ŽENSKE, PO SVOJI BOLEZNI PA SE JE Z DODATNIM IZOBRAŽEVANJEM SPECIALIZIRALA ŠE ZA BOLNICE Z RAKOM DOJK. OSVOJILA JE TUDI TAPKANJE. UGOTAVLJA, DA SE NA DRUŽENJU MED REKREACIJO IN PO NJEJ TER NA IZLETIH ŽENSKE ODPREJO, SPROSTIJO, NADIHAJO, NASMEJEJO, SPREGOVORIJO O TEŽAVAH V DRUŽINI IN O DRUGIH ZAGATAH, NA SEMINARIJH PA DOBIJO INFORMACIJE IZ PRVE ROKE, UPAJO SI VPRAŠATI, KER ČUTIJO MED SEBI ENAKIMI OPORO. S SPREJETJEM BOLEZNI V SVOJEM OKOLJU IMA SLABE IZKUŠNJE, NEKATERI KRAJANI SO SE JE PO BOLEZNI IZOGIBALI, KOT BI BILA KUŽNA. SICER JE STANKA DINAMIČNA OSEBA, V NENEHNEM GIBANJU IN HLASTANJU ZA NOVIMI ZNANJI. POROČILA SE JE MED TRETJIM IN ČETRTEM LETNIKOM SREDNJE ŠOLE, NE DA BI PRIČAKOVALA OTROKA, KOT SO MENILI MNOGI. ZAKON, V KATEREM SO SE KASNEJE RODILI TRIJE OTROCI IN JI DOSLEJ PODARILI TRI VNUKE, ŠE VEDNO TRAJA.



SLAVICA BURA, KUHARICA IZ RATEČ, JE ZA RAKOM DOJK ZBOLELA LETA 2003, KO JE BILA STARA 35 LET. RADIKALNI OPERACIJI DOJKE IN ODSTRANITVI BEZGAVK STA SLEDILI KEMOTERAPIJA,

vrednosti, širijo napačne informacije o zdravilnih učinkih in povzročajo odpor do uradne medicine.

SPREGOVORILA O KEMOTERAPEVTSKIH ZDRAVILIH

Mag. Monika Sonc, specialistka klinične farmacije, vodja lekarne na Onkološkem inštitutu od leta 2003, je spregovorila o kemoterapevtskih zdravilih, ki so jih bolniki nekoč dobivali samo v bolnišnici, po no- vem pa jih lahko peroralno uživajo tudi do- ma. Opozorila je na dosledno jemanje zdravil v predpisanih časovnih intervalih, o pravilnem shranjevanju zdravil, ravnanju s kontaminiranim blatom, urinom, postelj- nino, o pomenu posveta s kliničnim ali le- karniškim farmacevtom o združljivosti ke- moterapevtskih zdravil z drugimi, ki jih je- mljejo bolniki za različne bolezni in pozva- la udeležence, naj ob izboljšanju počutja ali ob težjih stranskih učinkih nikar ne prenehajo z jemanjem zdravil, ampak jih poskusijo raje blažiti na različne načine. Če se primeri, da bolnik, ki jemlje zdravilo enkrat na dan ob določeni uri, pozabi nanj in se na to spomni znotraj štirih ur, ga še sme vzeti, če pa je preteklo več časa, naj en odmerek preskoči, nikoli pa ne sme po- zabljenega nadomestiti z dvema odmerko- ma hkrati.

HORMONSKA TERAPIJA IN NATO ŠE ODSTRANITEV MATERNICE IN JAJČNIKOV. LETA 2010 JE ZA MALIGNIM MELANOMOM ZBOLELA NJENA 16-LETNA HČERKA REBEKA, NJENO ZDRAVLJENJE JE BILO USPEŠNO IN ŽE PRIDNO ŠTUDIRA. SLAVICA JE PO ZDRAVLJENJU SPREMENILA VSE, KAR SE SPREMENITI DA, PRESELILA SE JE V DRUGO STANOVANJE, MENJALA NAČIN PREHRANJEVANJA, DOTEDANJO DRUŽBO, PRIDOBILA NOVE PRIJATELJE, SE VEČ GIBALA IN SE UDELEŽEVALA VSEH IZLETOV, KI JIH ORGANIZIRA ED, A LETOS SEPTEMBRA SE JE BOLEZEN PONOVILO. SEMINARJA SE JE UDELEŽILA ŽE SEDMIČ. POVE, DA VSAKIČ VSESTRANSKO VELIKO PRIDOBI, V PRIHODNJE PA SI ŽELI VEČ VSEBIN O OSEBNEM POČUTJU IN ŠE VEČ MOŽNOSTI ZA NEPOSREDNI POGOVOR S STROKOVNJAKI Z RAZLIČNIH PODROČIJ, POMEMBNIH ZA BOLNICE Z RAKOM DOJK.



DAGMAR DOLINAR, 61-LETNA UPOKOJENKA IZ KOMENDE, JE BOLNICA OD LETA 2011. TROJNO NEGATIVNI RAK DOJK SO ZDRAVILI Z DELNO ODSTRANITVIJO DOJKE IN NATO S KEMOTERAPIJO IN

OBSEVANJEM. NA SEMINARJU JE BILA TOKRAT PETIČ. VESELI SE VSAKOLETNEGA SREČANJA, INFORMACIJ O NOVOSTIH NA PODROČJU ZDRAVLJENJA IN PRETOKA POZITIVNE ENERGIJE MED UDELEŽENKAMI, ZA PRIHODNJE PA SI ŽELI, DA BI BILE NOVOSTI PREDSTAVLJENE V PETEK, TAKO KOT DOSLEJ, SOBOTA PA BI BILA NAMENJENA POGOVORU S STROKOVNJAKI RAZLIČNIH STROK.



ZDRAVLJENJE V PERIFERNI BOLNIŠNICI IMA PREDNOSTI

Piše: Vesna Levičnik

KO GRE ZA ZDRAVLJENJE RAKA, NAVADNO POMISLIMO NA ONKOLOŠKI INŠTITUT V LJUBLJANI, A BOLNIKE Z RAZLIČNIMI OBLIKAMI RAKA OBRAVNAVAJO TUDI V DRUGIH BOLNIŠNICAH. EDEN OD TAKIH CENTROV JE BOLNIŠNICA DR. FRANCA DERGANCA V ŠEMPETRU PRI NOVI GORICI, KATERE DIREKTORICA JE PRIM. NATAŠA FIKFAK, DR. MED., SPEC. INT. MED. IN HEMATOLOGIJE. Z NJO SMO SMO SE POGOVARJALI O TAMKAJŠNJEM ONKOLOŠKEM ODDELKU.

Bolnišnica v Šempetru pokriva približno sto tisoč prebivalcev, starejših od 28 let. Ta podatek je pomemben, saj si le tako lahko predstavljamo potrebe po visoko specializiranih kadrih in diagnostično-terapevtskih posegih pri redkih boleznih, med katere se uvršča tudi rak.

KAKO POMEMBNA JE VLOGA SPLOŠNE BOLNIŠNICE ZA PREBIVALSTVO VAŠE REGIJE?

Splošna bolnišnica dr. Franca Derganca Nova Gorica je osrednja zdravstvena ustanova v regiji Severna Primorska, ki zajema 105.000 prebivalcev, zdravstveno oskrbo sekundarnega in delno terciarne-

ga nivoja pa ponuja tudi sosednjim krajem in regijam: Krasu, Cerknemu in Idriji, delu Obale in Notranjske, Postojni in Ilirski Bistrici; predvsem za dejavnosti, ki se v regionalnih bolnišnicah ne izvajajo ali pa so v njih čakalne dobe daljše. Dejavnosti v sekundarni zdravstveni ustanovi so v Sloveniji urejene tako, da je na

tem nivoju nujno prepoznavanje bolezni, tudi redkih, za diagnostiko pa uporabljamo specializirane laboratorije na terciarnem nivoju ter posebne preiskovalne tehnologije, ki so skoncentrirane v kliničnih centrih in inštitutih. Vendar pa sta zgodnje prepoznavanje in ustrezna napotitev domena sekundarnih ustanov, zato je še kako pomembno široko znanje specialistov.

V NOVI GORICI SE LAHKO POHVALITE TUDI Z ONKOLOŠKO AMBULANTO.

Onkološko ambulantno smo v bolnišnici odprli leta 2009. Leta 2007 sem končala dodatno izobraževanje iz internistične onkologije, leta 2009 smo onkološko zdravljenje razširili iz hematoonkologije na adjuvantno zdravljenje raka dojke s pomočjo konzultacij prof. Tanje Čufer, od leta 2012 pa delujemo samostojno, z zaposleno specialistko internistične onkologije in dvema specializantom. Obseg dela smo razširili na celovito zdravljenje raka dojke in adjuvantno zdravljenje raka širokega črevesa ter posamezne bolnike s primarno metastatskim rakom širokega črevesa in drugih rakov s področja prebavil, rodil in prostate. Naša cilja sta približati zdravljenje domu in lažja dostopnost. Danes deluje ambulant in aplikacija kemoterapije ter podporno zdravljenje za solidne rake dvakrat tedensko, posebej pa še dvakrat tedensko hematoonkološka ambulantna z aplikacijami kemoterapije in bioloških zdravil, ki je ločena od onkološke ambulante. Obseg našega dela narašča eksponentno, saj gre beseda od ust do ust, prav tako pa se k nam napotijo bolniki, ki so sicer primarno zdravljeni na Onkološkem inštitutu, a so stabilni.

ALI RAZMIŠLJATE O ŠIRITVI?

Žal smo kadrovsko še nezadostni, tako da zaenkrat obsega ne širimo, prav tako pa nimamo dovolj ustreznih prostorov, predvsem za dnevni hospital. Izboljšanje pričakujem po premestitvi urgentnih ambulant v novi urgentni center. Podatki o letni obravnavi za leto 2014 kažejo 2500 obravnavanih, za letošnje leto doslej 2462.

VEČINO DIAGNOSTIČNIH POSTOPKOV OPRAVITE V SVOJI AMBULANTI, KLJUB VSEMU PA SO BOLNIKI ZA NADALJNJO OBRAVNAVO USMERJENI V LJUBLJANO.

Potrebne preglede opravimo v naši ustanovi, PET CT na Onkološkem inštitutu ali UKC Ljubljana, citološke punkcije in histološki pregled kostnega mozga pa na

»MAMOGRAF IMAMO VENDAR NI POPOLNOMA IZKORIŠČEN. DOMNEVAM, DA BOMO S PROGRAMOM DORA LAHKO UPORABILI TAKO APARAT KOT TUDI ZAPOSLENE.«

Onkološkem inštitutu. Uporabljamo konziliarne službe na Onkološkem inštitutu za solidne tumorje, kamor napotimo bolnika ali le njegovo dokumentacijo, za hematoonkološke diagnoze pa službe Hematološkega konzilija na UKC. Obsevanje je seveda domena Onkološkega inštituta, tako da bolnike, ko je potrebno, napotimo tja. Za bolnike to pomeni manj potovanj in domače okolje, krajšo pot, bližino doma, lažje obiske ob hospitalizaciji ...

KAKO JE Z BOLNIKI, KI SE ODLOČIJO ZA BIOLOŠKO ZDRAVLJENJE?

Hematološke bolezni, razen akutnih levkemij in transplantacije krvotvornih matičnih celic, v celoti zdravimo pri nas z vsemi v Sloveniji registriranimi zdravili. Prav tako zdravimo tudi bolnice z rakom dojke. Za zdravljenje rakov prebavil in pljuč pa še nismo pridobili vseh zdravil, tudi zaradi pomanjkanja kadra, vendar v dogovoru z Onkološkim inštitutom in UKC ter ZZZS lahko uporabimo vsa v Sloveniji registrirana zdravila skladno s smernicami ali po mnenju konzilija.

KAKŠNO PREDNOST IMA ZDRAVLJENJE BOLNIKA V PERIFERNI BOLNIŠNICI?

Zdravljenje v periferni bolnišnici ima prednosti in pomanjkljivosti. Prednosti za bolnike so obravnavo bližje doma in bolj celostna obravnavna na internističnih oddelkih, pomanjkljivost pa vidim predvsem v manjšem zaupanju in želji po višjem pregledu ter odhodu na kliniko v Ljubljano.

Za zdravnika so prednosti celostna obravnavna, tesnejše povezovanje z drugimi specialisti in seveda izziv za pridobivanje novih znanj ter velika samostojnost in odgovornost. Pomanjkljivost je zagotovo pomanjkanje kadra in velikokrat tudi pomanjkanje ustreznega sogovornika, pomočnika in učitelja, čeprav v času neskončnih možnosti komunikacije to ne bi smelo biti težava.

ZANIMIV JE PODATEK, DA NA GORIŠKEM ZA RAKOM DOJK ZBOLI DO 20 ODSTOTKOV VEČ ŽENSK KOT DRUGOD PO DRŽAVI.

Obolevnost za rakom dojke je v naši regiji večja kot drugod v Sloveniji, zato smo že pred leti razvili dobro diagnostiko in Center za bolezni dojke z vso operativno terapijo znotraj bolnišnice. Samo korak naprej je bila uvedba kemoterapije. Bolnice, ki so operirane pri nas, se večinoma odločijo za nadaljevanje zdravljenja pri nas, seveda pa se zaradi različnih razlogov odločajo tudi za Onkološki inštitutu. Obvezno pa tam poteka obsevanje za vse bolnice.

KAKO SE VKLJUČUJETE V PROGRAM DORA?

V program Dora se vključujemo že od vsega začetka. Predvidoma bomo to dejavnost pričeli v januarju 2016, ko bomo ustrezno opremili prostore. Mamograf imamo, vendar še ni popolnoma izkoriščen. Domnevam, da bomo s programom Dora lahko uporabili tako aparat kot tudi zaposlene. Čakalna doba za prvi pregled z mamografijo je sedaj za napotitev pod »hitro« 66 dni, za napotitev pod »redno« pa 77 dni.

KDAJ BO TOREJ PROGRAM DORA PRI VAS POPOLNOMA ZAŽIVEL?

Dora še ni zaživela, saj smo morali pripraviti prostore in še urejamo standarde, ki so bili zahtevani. 20. januarja prihodnje leto bo imela nadzorna komisija ogled situacije, šele nato pa bomo lahko začeli izvajati program.

KAKO PA JE V VAŠI BOLNIŠNICI Z REKONSTRUKCIJO DOJK, JE NA VOLJO?

Za zdaj te pri nas ni, vendar pa se nanjo pripravljamo skupaj s kirurgi plastiki. Predvidoma bo možna v letu 2017 oziroma ko se bo kolegica vrnila s specializacije.

DECEMBER JE MESEC, KO VAS LAHKO POVPRŠAM PO ŽELJAH ZA PRIHAJAJOČE LETO. KATERO BI ZAUPALI DOBRIM MOŽEM?

Vse manj časa mi ostaja za mojo ljubezen, delo s pacienti, in zato mi je iz dneva v dan bolj žal. Zdaj le enkrat tedensko popoldne delam za hematoonkološko ambulantno, bolnike in tudi tiste majhne, a tako zelo pomembne uspehe zdravljenja, občutek potrebnosti in nenadadnje majhnosti in nemoči pred boleznijo, pa močno pogrešam. Želim si, da bi s tega mesta lahko naredila korak naprej, da bi bilo bolnikom boljše. Ker sem bila vse leto zelo pridna, vem, da mi bodo dobri možje željo tudi uresničili.





PRIPRAVLJAJO PROTOKOL Z ENOTNIMI SMERNICAMI

Piše: Irena Račič

PRI ZDRAVLJENJU Z OBSEVANJEM SE LAHKO POJAVI VEČ VRST STRANSKIH UČINKOV. EDEN IZMED POGOSTEJŠIH SO TEŽAVE S KOŽO, T. I. RADIODERMATITIS. PRIPRAVLJAJO PROTOKOL O RADIODERMATISU Z ENOTNIMI SMERNICAMI ZA ZDRAVLJENJE POŠKODOVANE KOŽE MED OBSEVANJEM.



Radioterapija ali zdravljenje z obsevanjem je eden temeljnih načinov zdravljenja raka, pri nekaterih rakih je celo lahko edini način zdravljenja. »Večino bolnikov z rakom danes zdravimo s kombinacijo operacije, obsevanja in kemoterapije. Po mednarodnih priporočilih naj bi se z obsevanjem kadar koli v poteku bolezni zdravila približno polovica vseh bolnikov z rakom,« pravi **Irena Oblak**, predstojnica sektorja za radioterapijo na Onkološkem inštitutu v Ljubljani.

S SODOBNEJŠIMI TEHNIKAMI DO NATANČNEJŠE OPREDELITVE TARČE Zdravljenje z obsevanjem je lahko radikalno, ker je namen zdravljenja ozdravitev. Obsevanje je lahko predoperativno (neoadjuvantno), ko »poskušamo doseči zmanjšanje tumorja s posledično kirurško

popolno odstranitvijo, ali pooperativno (adjuvantno), ko je namen preprečiti področno ponovitev bolezni, uporablja pa se lahko tudi kot samostojni način zdravljenja (definitivna radioterapija)«. Oblakova še pojasnjuje, da pri paliativnem obsevanju, ko je bolnik praviloma neozdravljivo bolan, poskušajo z obsevanjem čim prej omiliti težave, ki jih ima bolnik zaradi tumorja ali oddaljenih zasevkov, in z zdravljenjem ne povzročiti novih. Pri obsevanju gre za lokalni način zdravljenja, saj je njegov učinek omejen na mesto absorpcije ionizirajočih žarkov. »Namen zdravljenja z obsevanjem je uničiti maligne celice in ob tem čim manj poškodovati sosednja zdrava tkiva. Maligne celice so praviloma na obsevanje občutljivejše kot zdrave zaradi svojih specifičnih lastnosti, kot so: imajo več dednega

materiala, se hitreje delijo, imajo slabše popravilne mehanizme,« razlaga Oblakova in dodaja, da z uporabo sodobnejših obsevalnih tehnik obsevanja natančneje opredelijo tarčo oziroma tumor in se lahko bolje izognejo sosednjim zdravim tkivom.

RADIODERMATITIS – NAJPOGOSTEJŠI STRANKI UČINEK

Pri zdravljenju z obsevanjem se lahko pojavi več vrst stranskih učinkov. Eden izmed pogostejših so težave s kožo, ki jih imenujemo radiodermatitis. Gre za akutno poškodbo kože, ki nastane zaradi zdravljenja z obsevanjem. »Reakcije na koži niso opekline, temveč kombinacija poškodb kože zaradi sevanja in posledično vnetnega odgovora, ki se lahko pojavi na mestu vstopa ali na izstopni strani sevanja. Ionizirajoče sevanje okvari zarodne plasti celic in povzroči neravnovesje med produkcijo celic in okvarjeno integriteto kože,« pravi Oblakova. Pojasnjuje še, da se radiodermatitis ne razvije pri vseh bolnikih. »Pričakujejo ga lahko bolniki, ki se zdravijo z namenom ozdravitve, kjer so skupne doze obsevanja višje in so obsevalne tarče bližje površini oziroma je koža zajeta v obsevalno območje. Razvije se približno po dveh tednih po pričetku obsevanja in se praviloma med nadaljevanjem obsevanja stopnjuje. Po zaključku obsevanja počasi izzveneva do končnega regresa, vendar je lahko prisoten še nekaj tednov.«

Prvi znaki radiodermatitisa so rdečina kože s suhim luščenjem. Pri stopnjevanju radiodermatitisa se lahko pojavijo posamezna manjša območja vlažnega luščenja v območju kožnih gub in pregibov, ki se lahko nadaljujejo v pojav obsežnih razjed.

Med obsevanjem se na primer mora bolnik tuširati z mlačno vodo in če je potrebno, se svetuje uporaba nežnega mila. Kožo je potrebno sušiti in pivnati s čisto in mehko brisačo. Priporočljiva je uporaba deodorantov brez vsebnosti aluminija in le na nepoškodovano kožo ter uporaba električnega brivnika za britje brade ali pod pazduho.

MOČNO VPLIVA NA KAKOVOST ŽIVLJENJA

O stranskih učinkih obsevanja smo se pogovarjali tudi z medicinsko sestro **Matejo Pangerc**, ki pravi, da so učinki obsevanja na zdrava tkiva takojšnji (akutni) in pozni (kronični). Prvi nastopijo v času obsevanja

in do tri mesece po njem, slednji običajno po več mesecih oziroma letih po zaključnem zdravljenju. Med najpogostejšimi je radiodermatitis, ki je lokalna reakcija kože na obsevanje in je pravzaprav neizbežna posledica radikalne terapije, le-ta je najizrazitejša v kožnih gubah, če so te zajete v obsevalno polje. »Radiodermatitis vpliva na kakovost življenja bolnika, povzroča bolečine, neugodje, omejuje aktivnosti in lahko podaljša proces zdravljenja,« pravi Pangerčeva in v nadaljevanju pojasni, da poznamo štiri stopnje radiodermatitisa, katera stopnja se bo pojavila, je odvisno od dejavnikov, ki so povezani z zdravljenjem in z bolnikom samim. »Reakcije kože so različne, odvisno od doze sevanja pri posameznem obsevanju in skupne prejete doze, lokacije obsevanja, strukture in obsega tkiva, ki ga obsevamo ter sočasne kemoterapije in seveda stanje bolnika. Nekatere kožne spremembe dosežejo najvišjo možno stopnjo.«

Oblakova dodaja, da so pomembni tudi genetski dejavniki, prehranski status, starost in rasa bolnika ter bolnikove sočasne bolezni in zdravila, ki jih jemlje, sočasno kajenje in izpostavljenost soncu. Prvi znaki radiodermatitisa so rdečina kože s suhim luščenjem. Pri stopnjevanju radiodermatitisa se lahko pojavijo posamezna manjša območja vlažnega luščenja v področju kožnih gub in pregibov, ki se lahko nadaljujejo v pojav obsežnih razjed, spontanah krvavitev in na koncu koncev, če ustrezno ne ukrepamo in začasno ne prekinemo obsevanja, v večjo okvaro kože z nekrozo.

POSVETOVALNICA ZA ZDRAVSTVENO NEGO

O boleznih in zdravljenju bolnika in njegove svojce seznani zdravnik. »Ko bolnik privoli v predlagane diagnostične postopke in zdravljenja, se v informacijski krog vključijo tudi drugi člani zdravstvenega



Samopregledovanje Pregled enkrat na mesec

DOBRO (S)POZNAJTE SVOJE DOJKE

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

- velikost in oblika dojk
- barva kože
- uvlečenost in izcedek iz bradavice
- tipne spremembe.

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.



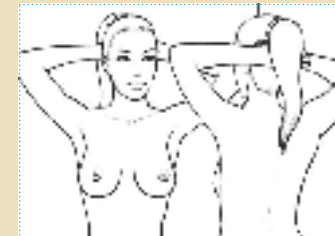
DVIGNITE DESNO ROKO IN POLOŽITE LEVO DLAN NA DESNO DOJKO. IZTEGNITE PRSTE IN JIH STISNITE SKUPAJ TER S KROŽNIMI GIBI PRETIPAJTE CELO DOJKO. ZAČNITE NA ZUNANJEM OBODU DOJKE IN SE Z ROKO PREMIKAJTE PROTI BRADAVICI.



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 OGLEDajte DOJKE V OGLEDALU IN JIH PRIMERJAJTE. PREPRIČAJTE SE, DA NI NOBENIH VIDNIH SPREMOMB. NATO SKLENITE ROKE ZA GLAVO IN PONOVO PREVERITE, DA NI SPREMOMB.



tima. V prvi vrsti so to medicinske sestre, ki bolnika natančno poučijo o pričakovanih stranskih učinkih zdravljenja in ukrepih za njihovo preprečevanje in obvladovanje, kadar se le-ti pojavijo,« razlaga Pangerčeva. Pravi, da delo medicinske sestre pred pričetkom obsevanja poteka v smislu preventive. »S tem namenom se je približno pred dvema letoma na Onkološkem inštitutu odprla posvetovalnica za zdravstveno nego. Tu bolnik pred pričetkom zdravljenja dobi osnovne informacije o poteku in načinu zdravljenja, informacije o možnih neželenih učinkih, ki se lahko pojavijo med zdravljenjem, nasvete za preprečevanje in obvladovanje neželenih učinkov zdravljenja in informacije o vplivih zdravljenja na način življenja.«

KAKO SI LAHKO POMAGAMO SAMI?

Pri negi in odpravljanju težav s kožo se medicinsko osebje drži enotnih pravil, ko pride do poslabšanja, pa se po obsevalnih območjih zdravstvena nega kože razlikuje. Težave si lahko bolnik olajša tudi sam, in sicer z upoštevanjem določenih navodil. Med obsevanjem se na primer mora tuširati z mlačno vodo in če je potrebno, se svetuje uporaba nežnega mila. Kožo je potrebno sušiti in pivnati s čisto in mehko brisačo. Priporočljiva je uporaba deodorantov brez vsebnosti aluminija in le na nepoškodovano kožo ter uporaba električnega brivnika za britje brade ali pod pazduho. Oblačila morajo biti bombažna, mehka in ohlapna, tako da ne stiskajo ali drgnejo telesa, glede krem se priporoča uporaba vlažilnih krem, brez lanolina in brez dišav. Seveda se je pred nanosom kakršnih koli krem na kožo potrebno posvetovati z zdravnikom radioterapevtom onkologom, pred obsevanjem (vsaj 3 ure) pa se na obsevalno območje ne sme nanášati krem. V času zdravljenja je prav tako potrebno kožo zaščititi pred soncem, mrazom in vetrom, plavanju v jezeru, morju ali bazenu pa se je bolje ogniti, prav tako se ne priporoča uporaba savne. »Najtežje je seveda zdraviti višjo stopnjo radiodermatitisa, se pravi stopnjo tri in štiri. Naš skupni cilj je, da bolnik izpelje obsevanje do konca, saj je s tem zdravljenje bolj uspešno,« pravi Pangerčeva. Povedala je tudi, da imajo več težav tisti bolniki, ki prejema sočasno kemoterapijo, in bolniki, ki se obsevajo v območju kožnih gub, kot je na primer pazduha in ingvinalno. »Če vidimo, da se pri bolniku stanje kože slabša, ga dnevno naročamo na preveze. Tako imamo stalen nadzor nad stanjem njegove kože. Kadar pride do radiodermatitisa tretje ali četrte stopnje, se po navodilu zdravnika obsevanje prekine in bolnika sprejme na oddelek.«



IRENA OBLAK, PREDSTOJNICA SEKTORJA ZA RADIOTERAPIJO NA ONKOLOŠKEM INŠTITUTU V LJUBLJANI

V NASLEDNJEM LETU SE PRIČNE POENOTENA OBRAVNAVA RADIODERMATITISA

»Območje obravnave radiodermatitisa je težavno, saj so poškodbe kože in sluznice pri pacientih različne, ravno tako obravnava,« pravi medicinska sestra Dragica Tomc, ki je sodelovala pri oblikovanju protokola o radiodermatitisu z enotnimi smernicami za zdravljenje poškodovane kože med obsevanjem. Pravi, da so smernice priporočila in nikakor ne stroga navodila, saj se z raziskovanjem priporočene metode menjajo. »Razdeljene so v obliki semaforja na rdeče polje (zagotovo ne deluje), rumeno polje (morda deluje) in zeleno polje (zagotovo deluje) in se z opravljenimi raziskavami kot omenjeno »sprehajajo« iz rumenega v zeleno ali rdeče polje.« Smernice so pripravljali zdravniki iz različnih timov sektorja radioterapije, ker se obravnava pacientov z rakom ORL-območja, dojke, trebuha, genitalij ali obravnava sarkomov in limfomov

razlikuje in ima lahko različne posledice zaradi vpliva zdravljenja. Sodelovali so tudi radiološki inženirji, klinični farmacevti in medicinske sestre iz specialističnih ambulant, iz kliničnega oddelka sektorja radioterapije in medicinska sestra enterostomalna terapevtka, ki je specialist za obravnavo ran, stom in problemov inkontinentnih pacientov. »Opravljen so bila testiranja določenih metod in proizvodov, preverjena vsa svetovana razpoložljiva literatura z različnimi priporočili, kar smo na koncu strnili v izoblikovanje svojih smernic, primernih za naše bolnike. V naslednjem letu tako pričnemo s poenoteno obravnavo različnih stopenj radiodermatitisa pri pacientih,« še pravi Tomčeva in dodaja, da so smernice pripravljali in usklajevali kar leto dni. Pri tem je sodeloval velik, multidisciplinarni tim.



REKLI SO, DA BO MOJ KIRURG »ŠLAMPAST«!

Piše: Maja Šturm

OB PISANJU TEGA UVODNIKA SE MI JE ZGODILO TO, DA JE LIST PAPIRJA OSTAL KAR DOLGO PRAZEN. BOLŠČAL JE VAME! ZAKAJ? VEDELA IN ŽELELA SEM SI, DA BI SPODNJI INTERVJU BIL VEČ KOT LE ŠE EN NAVADEN UVODNIK. ŽE MED POGOVOROM S TATJANO KUŠAR, NEKDANJO PROSTOVOLJKO NA ODDELKU ZA PLASTIČNO, REKONSTRUKCIJSKO IN ESTETSKO KIRURGIJO IN OPEKLINE, SEM SE ZAVEDALA, DA TAKO KARIZMATIČNE IN ZANIMIVE OSEBE ŽE DOLGO NISEM IMELA PRILOŽNOSTI SPOZNATI.

Na spletu sem našla misel: »Slehnerni dan našega bivanja je neulovljiv bisser v nizu draguljev na unikatni ogrlici življenja!« Le-ta me je spomnila na Tatjano in njeno zanimivo zgodbo. Intervju, kjer je spregovorila o svoji izkušnji z rakom, delom prostovoljke, opisom srečanj z bolnicami, povečavi prsi ipd., bo zagotovo še dolgo v mojih mislih ...

OPOMBA: Intervju ne predstavlja stališča združenja Europa Donna ali uredniškega odbora. Je mnenje Tatjane Kušar. Nastalo situacijo že rešujemo z vsemi vpletenimi stranmi.

STE PROSTOVOLJKA NA KOPREKO V UKC LJUBLJANA. KAKO SE VAŠE DELO LOČI OD REDNO ZAPOSLENIH?

S 13. oktobrom letos, po dobrih treh letih in pol dela na Oddelku za plastično, rekonstrukcijsko, estetsko kirurgijo in opeklino, sem zaradi uradnega dopisa o nestrokovnosti mojega dela končala s svojim prostovoljnim delom. Pred tem sem na oddelek hodila ob torkih dopoldan, ko se tedensko odvija onkološko-rekonstrukcijski konzilij, kjer sta prisotna kirurg onkolog in kirurg plastik. Kirurg onkolog bolnici pove, kaj ji morajo zaradi tumorja odstraniti, kirurg plastik pa ji po pregledu pove, kakšne ima možnosti (včasih je samo ena, včasih jih je več), da ji dojko ali obe rekonstruirajo. Mo-

je delo je bilo seveda popolnoma drugačno od zaposlenih. Tam sem bila kot ena od bolnic, ki ima rekonstruirano dojko po mastektomiji in ki je z njo zelo zadovoljna. Bolnicam sem lahko iz lastne izkušnje odgovarjala na njihova vprašanja o operaciji, okrevanju, strahovih, bolečinah, brazgotinah ...

STE POSLANSTVO ZA DELO V MEDICINI ČUTILI ŽE OD NEKDAJ ALI SO BILE VAŠE OTROŠKE SANJE KAJ DRUGEGA?

Nikoli si nisem želela delati v medicini. Za prostovoljno delo sem se odločila že, ko sem po lastni operaciji še ležala na oddelku. V sobi sva bili dve in obe sva zelo lepo okrevali. Nekega popoldneva naju je ena od sester prišla prosit, če bi s svojo pozitiv-



no izkušnjo prišli pomagat pomirit neko bolnico, ki se je izredno bala operacije. V tistem trenutku se mi je zdelo, da sem – izhajajoč iz lastnega strahu – točno vedela, kaj reči, da se bo pomirila. Pretiran strah in psihološka nepripravljenost lahko zelo slabo vplivata na potek operacije. Do srečanja z bolnico takrat ni prišlo. Sestre ni bilo več po naju, midve pa nisva vedeli, kam iti. Doma sem kasneje napisala zahvalno pismo predstojniku oddelka in mu obenem ponudila svoje prostovoljno delo, ki ga je takoj sprejel.

KAJ JE VAŠE DELO NA KONZILIJU ZAJEMALO IN KAKO BI GA OVREDNOTILI?

Imela sem svoj prostor za pogovor s tistimi bolnicami, ki so to želele. Veliko se jih je ob prihodu k meni zjokalo, a ko so videle, da sem sama, so se po vseh napetostih in šokih sprostile. Lahko sem jih razumela, saj sem podobne šoke doživljala tudi sama. Takrat sem si zelo želela pogovora s kakšno bolnico, ki se je odločila za rekonstrukcijo, a nisem poznala nobene. Tako sem ponudila svojo izkušnjo tistim, ki so kakor jaz želele kakšen pogovor pred operacijo. V teh treh letih sem bila priča zelo različnim reakcijam bolnic; od izjemne hvaležnosti do pritožb. Srčno upam, da sem vsaj nekatrim pomagala prebroditi dvome in strahove.

KAKŠEN JE VAŠ POGLED NA RAKA DOJK?

V začetku je bilo to potovanje s ciljem ozdraveti, zdaj je »zaklad pot, po kateri hodim in ne cilj, kamor sem namenjena« (Paulo Coelho). Na makro ravni je ta bolezen povezana z mnogimi težavami, ki imajo širše razsežnosti. Število obolelih vsako leto narašča, kar povezujejo s sodobnim načinom življenja. Tukaj so dolgi bolniški dopusti, premeščanja na lažja delovna mesta, predčasne invalidske upokojitve oz. skrajšan delovni čas bolnic, nekatere bolnice, predvsem mlajše, ki so zaposlene za določen čas, se srečujejo celo z izgubo službe. Veliko se jih zaradi hudih stranskih učinkov zdravljenja zateka po pomoč h komplementarni medicini. Anksioznost, nespečnost, težave s črevesjem in presnovo, kognitivne motnje, bolečine, utrujenost ... je samo nekaj težav, s katerimi se srečujejo bolnice med zdravljenjem in po njem. Takrat jih ne zanima, ali je nekaj medicinsko in znanstveno dokazano ali ne. Edino merilo je, ali pomaga. Dr. Marija Pfeifer, velika zagovornica jemanja D-vitamina tudi pri bolnicah z rakom dojk, ki je sebe uspešno pozdravila prehladov in viroz, pravi, da to

ŽELELA SEM PODPRETI NJIHOVO DELO, BOLNICE OPOGUMITI PRED OPERACIJO, JIH OSVOBODITI DVOMOV, SKRBI IN JIM ZAGOTOVITI, DA SO SE PRAVILNO ODLOČILE.

sicer ni znanstveni dokaz o učinkovitosti vitamina D, je pa zanjo dobra izkušnja. V zadnjih treh letih so umrle že tri prijateljice, dve sta bili mlajši od mene. Vse tri so bile sredi zdravljenja. Če se nam danes ježijo dlake ob pogledu na slike in zapise kirurškega odstranjevanja dojk iz 19. stoletja, se bodo našim zanamcem verjetno ježile dlake ob prebiranju dokumentacije sodobnega systemskega zdravljenja. Drugače to v veliki meri ne bi smela biti usodna bolezen, usodno jo naredijo predvsem strah, ki je ubijalski in ki ga zdravniki niti ne poskušajo omiliti, in pa prepričanje žensk, da so zdravila vsemogočna. Pomembno je tudi stanje telesa v času postavitve diagnoze. Tiste, ki so »zdrave« (take imajo zdravniki najraje), imajo boljše možnosti od tistih, ki jih pestijo še druge bolezni od alergij, prevelike telesne teže, diabetesa, povišanega holesterola, pritiska, slabih žil idr. Večinoma se bolezen zdravi ambulantno, kar pomeni, da nismo toliko bolne, da bi morale ležati v bolnišnici.

KAKO BI UBESEDILI VAŠA PRVA SREČANJA S PACIENTKAMI, KI SO ZBOLELE ZA OMENJENO BOLEZNIJO?

V začetku sem si želela predvsem omiliti strah žensk pred samo operacijo in rekonstrukcijo dojke ter bolnicam razložiti potek dogodka. Sama sem bila deležna kar nekaj dvomov o smiselnosti rekonstrukcije. Govorili so mi, da jih plastiki delajo, zato ker nimajo kaj drugega početi, ginekologinja mi je celo rekla, da je moj dodeljeni kirurg »šlampast«. Tako sem se pred štirimi leti znašla na oddelku, kjer delajo operacije, ker nimajo kaj drugega početi, in se prvič soočila s svojim »šlampastim« kirurgom. Mlad anesteziist, ki me je prišel obiskat dan pred operacijo, mi je kasneje dejal, da še ni videl nikogar, ki bi bil bolj prestrašen od mene. Rezultat mojega strahu so bili kasneje tudi postoperativni zapleti. V svojem desetdnevnem bivanju na oddelku mi je bilo hitro jasno, da tukaj dela ekipa izjemnih in natančnih kirurgov z nadpovprečnim znanjem ter izkušnjami, ki jih uspešno vodi prof. dr. Uroš Ahčan, ki je tudi sam izjemen človek mnogih talentov. Želela sem podpreti njihovo delo, bolnice opogumiti pred operacijo, jih osvoboditi dvomov, skrbi in jim zagotoviti, da so se pravilno odlo-

čile. To mi ni bilo težko, saj je uspešnost operacij zelo visoka. Slovenke imamo res srečo, saj nam je rekonstrukcija vsem enako dostopna in jo zavarovalnica v celoti pokrije. Se je pa na operacijo potrebno psihofizično pripraviti.

KAKŠEN JE BIL VAŠ NAMEN SREČANJA Z NJIMI?

Namen je bil ponuditi možnost pogovora komu, ki je prestrašen, in ne ve, kaj ga čaka z nekom, ki je to že preživel. Poznala sem vse faze, ki jih bolnice doživljajo po postavitvi diagnoze. Otopelost, strah, šok, nesposobnost razmišljanja, zanikanje, občutek izigranosti. Rak je beseda, ki ohromi. Vsaka se je vprašala, zakaj prav jaz. Želela sem jim povedati, da v svoji samoti niso same, da nas je veliko, ki smo to pot že prehodile in da jo bodo tudi one. Da je kakovost življenja po zdravljenju bistveno večja z narejeno rekonstrukcijo, za kakršno koli že se bodo odločile. Kasneje zaradi lastnih izkušenj pri zdravljenju pa sem jim želela dopovedati, da bodo morale v procesu svojega zdravljenja same sprejemati zelo pomembne odločitve o svoji prihodnosti, ki jih bodo morale podpisati in zanje sprejeti odgovornost. Da se bodo lahko pametno odločale, pa potrebujejo veliko informacij. Vedeti morajo, kaj lahko storijo same, kaj svojci in kaj uradna medicina, ki je v svoji strokovnosti zelo omejena, pravzaprav deluje po logiki ideologije. Slednja prepoveduje vsakršno drugačno razmišljanje, tako znotraj svoje skupnosti, kakor posameznikom, ki bi si drznili razmišljati s svojo glavo in zdravim razumom. V iskanju odgovorov na svoja vprašanja, ki so neodgovorjena obtičala nekje na mizi prof. Žgajnarja, sem srečala nekaj zlomljenih in osamljenih zdravnikov, s katerimi je ideologija grdo obračunala.

KAKŠNA ČUSTVA SO VAS OB SNIDENJU Z NJIMI PREPLAVILA?

Gre za celo paleto čustev, prednjačijo strah, šok, ohromelost, nesposobnost dojemanja okolice. Vem, da veliko tega, kar sem jim želela povedati, sploh niso slišale, ali pa so slišale samo popačene dele. Tukaj sem se počutila zelo nemočno, predvsem smo bile časovno omejene. V mislih so bile že na naslednjem pregledu, ki so ga morale opraviti še pred operacijo. Včasih sem si rekla, da tega ne bom več počela, ker je prenaporno. Potem je prišla kakšna bolnica, ki me je iz hvaležnosti objela in sem si rekla, da bom to počela, dokler bom lahko.

SE SPOMNITE KAKŠNE PACIENTKE, NA KATERO VAS VEŽEJO MOČNI SPOMINI?

Ne samo da se jih zelo dobro spomnim, veliko jih je, s katerimi sem se celo spoprija-

teljila. Tu so Alenka, Nina, Dragica, Irena, Simona, Romana, Milka, Joži, Vera, Branka, Jasna, Mirka, Betka, Brigita in še veliko drugih, vsaka s svojo zgodbo. Treh od naštetih ni več med nami. Zadnja smrt prijateljice letos avgusta me je še posebej prizadela, saj se ne bi smela zgoditi; po operaciji je bila tako zdrava in zadovoljna, celo o prostovoljstvu je razmišljala. V njenem zdravstvenem domu so ji rekli, da česa podobnega še niso videli.

ŠTEVILNE POSAMEZNICE SI DANDANES ŽELIJO KIRURŠKO POVEČATI PRSI. KAKO GLEDATE NA TE ŽELJE IN KAJ BI JIM PRED OPERACIJO ŽELELI POLOŽITI NA SRCE?

Vesela sem za to vprašanje. Do svoje operacije nisem imela stališča do takih žensk. Ker se sama s svojim telesom nisem dosti ukvarjala, nisem razumela tistih, ki so se. Predvsem so to zelo nesrečne ženske, neza dovoljne s svojim videzom in s svojo ženskostjo. Tukaj izobrazba ne igra nobene vloge. Vesela sem, da obstaja veja v medicini, ki se ji reče plastična kirurgija in ki zna te ženske neizmerno osrečiti. Letos sem obiskala eno izmed njih tri tedne po posegu. Nekoga tako srečnega, zadovoljnega in sijočega, kot je bila ona, še nisem videla. Pa je bila prava lepota že pred posegom. Morate vedeti, da se za take operacije ženske ne odločijo čez noč. Mnogim je to dolgoletna želja, namensko varčujejo za poseg, znanka si je to zaželela za 50. rojstni dan. Včasih sem si na konziliju pomagala z njimi, da sem kakšno pomirila, ko so ji kirurgi namesto rekonstrukcije z želenim lastnim tkivom svetovali vsadke. Rekla sem jim, da imajo tiste, ki se odločijo za povečavo, popolnoma enake vsadke in so z njimi neizmerno zadovoljne. Pomembno je stališče, ki ga imamo v glavah. Vsadek ti lahko predstavlja veliko srečo ali le žalosten spomin na bolezen in se ga želiš čim prej znebiti. Vsem, ki se za tak poseg odločajo, svetujem, da ostanejo v Sloveniji, saj imamo doma izjemne plastične kirurge. Tako kot za vsak poseg, pa sta tudi tukaj pomembna znanje in izkušnost izbranega kirurga.

IZ TEGA IZHAJAM, DA PODPIRATE POVEČAVO PRSI ...

Težko bi rekla, da podpiram ali ne. Bolj izhajam iz dejstva, da je življenje zame prelepo in prekratko, da bi si ga kazila s telesnim nezadovoljstvom. Če je povečava prsististo, kar bo žensko naredilo srečno in zadovoljno samo s seboj, potem je tukaj kar nekaj ljudi, ki ji bodo z veseljem pomagali.

MED POSAMEZNICAMI, KI SE IZ TAKŠNIH ALI DRUGAČNIH RAZLOGOV ODLO-

ČIJO ZA POVEČAVO PRSI, NEKATERE TOŽIJO O VSADKIH, KI TIŠČIJO.

Sama ne poznam nobene, ki bi bila neza dovoljna s povečavo iz estetskih razlogov. Kot sem že rekla, je pomembno, da si ženska izbere ustreznega kirurga z dovolj znanja, da ji bo znal svetovati tako pri izbiri vsadka, kot tudi najprimernejšo tehniko oz. primerno namestitev vsadka, ki gre lahko pod mlečno žlezo ali pod veliko prsno mišico, možne so tudi kombinacije. Vsaka ima svoje prednosti in slabosti. Slabost je vsekakor morebiten nastanek tkivne ovjnice okoli vsadka, ki se lahko krči. Vsadek se lahko ob mišični aktivnosti tudi premakne; tedaj je potreben dodaten poseg.

MIMOGREDE, KAKO DOŽIVLJATE VAŠO IZKUŠNJO Z RAKOM DOJK?

Sama pravim, da sem imela veliko srečo, da sem prišla v roke pravim ljudem, saj ob postavitvi diagnoze nisem bila sposobna razmišljati. Pustila sem se inertno pošiljati od vrat do vrat, gledala sem može v belih haljah, kako so zatopljeni v računalniške ekrane in me niti ne pogledajo. Moj kirurg onkolog je po pregledu zamrmral, da bi lahko bila primerna kandidatka za rekonstrukcijo in naj se zglasim na konziliju v 2. nadstropju v UKC. Doma sem po slovarjih iskala, če sta rekonstrukcija in konzilij lahko v medicinski terminologiji tudi kakšna nova diagnoza ali potrebna dodatna preiskava. Nič takega nisem našla. V torek sem se vseeno napotila v UKC, in ko me je dr. Breclj (bilo je prijetno videti vsaj en znan obraz, četudi iz medijev; vliv al mi je zaupanje) ob vstopu v sobo vprašal: »Rekonstrukcija da ali ne?«, sem ga samo debelo gledala. Izjemni potrepljivosti dr. Zorman a, ki se je dobre pol ure trudil, da me je prepričal, da je rekonstrukcija najboljše, kar se mi v danem trenutku lahko zgodi, se imam zahvaliti, da sem se odločila zanjo. Imel je prav. Ne znam opisati veselja in zadovoljstva, ko sem se po mastektomiji zbudila iz narkoze, se pogledala po oprsju in videla, da mi nič ne manjka. Ko mi je naslednji dan moj kirurg rekel, da kar bo zdaj naredil (evakuacija hematoma) ni nič v primerjavi s tistim, kar sem preživela včeraj, sem si mislila, da jaz nisem preživela nič, ker sem spala, medtem ko se je on nekaj ur pod mikroskopom trudil z mojim maščevjem, žilami in živci. Narejeno imam rekonstrukcijo iz lastnega tkiva, kar pomeni, da je moja dojka narejena iz maščevja, ki mi je bilo vzeto iz trebuha. To je najpogostejši način rekonstrukcije iz lastnega tkiva. Drugače sem v procesu svojega zdravljenja spoznala ogromno izjemnih ljudi. Resnično globoko sem jim hvaležna za vse, kar sem dobila in še dobivam. Tukaj bi izpostavila

dekleta na Europi Donni, Mojco, Ado, Meto, Tanjo in druge, zdravnike in sestre na oddelku za plastično kirurgijo in rekonstrukcijo. Hvala za pogum, ki ste mi ga vliv ali! Izjemno zahvalo sem dolžna prof. Žgajnarju z OI, ki si je vzel dobro uro časa in mi strokovno odčital računalniški program in mi povedal, kakšne imam možnosti, če zdravljenje sprejem ali ga odklonim. Brez njih ne bi šlo. Hvala! Še nekaj imen ne bom pozabila: dr. Glumac, ki me je poslal na rekonstrukcijo, dr. Bešić, dr. Škof, ki se je v trenutkih slabosti spustil na zelo človeško raven in mladi dr. Domen Ribnikar, ki mi je strokovno pomagal pri odločitvah. Z njimi je svet veliko lepši. Hvala vam!

KAKŠNA PRIČAKOVANJA SO NEREALNA IN KATERE SO NAJPOGOSTEJŠE ŽELJE OBOLELIH PRED OPERACIJO?

Ko sem dva meseca po operaciji prišla na kontrolo, mi je kirurg rekel, da kljub zelo uspešni rekonstrukciji enako kot prej ne bo. Nerealno bi bilo pričakovati, da bo. Veliko žensk skrbijo bolečine in dolžina okrevanja, saj nočejo biti nikomur v breme, a jih večina zelo hitro okreva. Veliko žensk si želi takojšnjo odstranitev tumorja, za rekonstrukcijo pa se običajno čaka od tri do štiri tedne. Strah jih je, da se bo v tem času tumor razširil. Po operaciji, ko ti sestre na oddelku rečejo, da je najhujše za tabo, tako mislijo tudi nekatere bolnice. Potem pa se začne dolgoletno zdravljenje, ki krepko spremeni ustaljeni način življenja. Veliko jih čaka, da se bodo vrnile v stare tirnice, a le redkim uspe. Enako kot prej ne bo, a je lahko ob pozitivnih spremembah celo boljše.

Na koncu bi rada dodala še svoje razmišljanje v zvezi z nedavnimi dogodki. Odpira se mi vprašanje, komu služi prepoved prostovoljnega, brezplačnega svetovanja ozdravljenke drugim bolnicam, ki hlatajo po informacijah in jim vsak pogled in izkušnja lajša stisko in pomaga prebroditi negotove trenutke. To druženje ne more nadomestiti zdravnika, lahko pa omogoča večjo učinkovitost, bolnicam pa lažje življenje. Kljub temu so se nekatere bolnice pritožile. Ali se nekateri pacienti ne pritožujejo tudi nad posameznimi zdravniki? Ali smo v stanju ugotoviti, kje iskati vzroke: pri bolnicah ali prostovoljkah? O pritožbah nekaterih bolnic namreč slišim tudi od drugih prostovoljk. Bolezen očitno doživljamo zelo različno. Zlasti civilna družba bi morala tem dejstvom posvetiti več pozornosti, saj naj bi bila odsev posameznika. Delo prostovoljca ni pomembno samo za bolnike, temveč prinaša terapevtski učinek tudi prostovoljcu samemu, tako kot vsako dobro delo.



NOSEČNOST PO RAKU DOJK

Piše: Mojca Buh

VSAKO LETO MED VSEMI BOLNICAMI, KI ZBOLJO ZA RAKOM DOJK, ZBOLI TUDI 6 % ŽENSK, (60-62 NA LETO) KI SO MLAJŠE OD 40 LET, MED KATERIMI SO TUDI ŽENSK, KI ŠE NISO RODILE, KATERIM SE PO ZDRAVLJENJU POSTAVLJA VPRAŠANJE - ALI LAHKO ZANOSIM, ALI NOSEČNOST LAHKO VZPODBUDI PONOVI TEV BOLEZNI, SEM PLODNA, KAKO BO POTEKALA NOSEČNOST ... O NOSEČNOSTI PO RAKU DOJK SMO SE POGOVARJALI Z DR. SIMONO BORŠTNAR, ONKOLOGINJO Z ONKOLOŠKEGA INŠTITUTA LJUBLJANA.

o besedah dr. Simone Borštnar, je delež žensk, ki so zbolele za rakom dojk še preden so rodile vedno večji, saj se prva nosečnost prelaga v poznejše obdobje. Želja po otroku pa ni pri mladih bolnicah z rakom dojk prav nič drugačna kot pri drugih vrstnicah. Vsekakor ni nujno, da bi rak dojk to željo preprečil. Sistemsko zdravljenje sicer to željo nekoliko omejuje, vendar s pogovorom in načrtom ter morebitno izvedbo postopkov hranjenja genetskega materiala pred sistemskim zdravljenjem lahko mlade bolnice povsem realno in optimistično načrtujejo družino.

VPLIV NOSEČNOSTI NA RAZVOJ RAKA DOJK

Nosečnost ne spodbuja razvoja raka dojk. Nasprotno, zgodnja nosečnost in več nosečnosti celo zmanjšujejo tveganje za razvoj raka dojk v kasnejšem obdobju življenja. Če ženska zboli za rakom dojk v nosečnosti, prekinitev te ne izboljša izhoda bolezni. Tudi nosečnost po zdravljenju raka dojk (če je to dokončano, kot je bilo načrtovano) ne povečuje tveganja za ponovitev bolezni.

ALI ZDRAVLJENJE RAKA DOJK VPLIVA NA PLODNOST IN NA NOSEČNOST?

Zdravljenje raka dojk lahko vpliva na plodnost. Za to so krivi predvsem citostatiki, ki povzročijo prezgodnjo odpoved jajčnika ali pa zmanjšano rezervo jajčnikov. Med citostatiki za rak dojk je tak predvsem ciklofosamid. Poleg vrste citostatikov na razvoj neplodnosti vplivata skupni odmerek prejetih citostatikov in starost bolnice.

KDAJ SE NOSEČNOST PO RAKU DOJK ODSVETUJE?

Nosečnost odsvetujemo pri razsejani bolezni. Pri zgodnjem raku dojk pa večino ma ni zadržkov za kasnejšo nosečnost.

Seveda svetujemo dokončanje sistemskega zdravljenja. Na splošno velja, naj bolnica vsaj dve leti po kemoterapiji še ne zanosi. Po hormonskem zdravljenju je ta interval krajši, samo nekaj mesecev. Kljub temu, da nosečnost ne vpliva na razvoj ali ponovitev raka dojk, je delež mladih bolnic, ki zanosijo po zdravljenju raka dojk, komaj 3-15 %. Na ta nizek delež po besedah dr. Simone Borštnar poleg z zdravljenjem povzročene neplodnosti vplivajo še drugi dejavniki kot sta strah pred ponovitvijo bolezni in pomanjkanje ustreznega svetovanja. Delež se v zadnjem času povečuje, k temu so pripomogli predvsem prepričljivi podatki o varni nosečnosti po zdravljenju raka dojk in pa predvsem zelo dobro sodelovanje onkologov z reproduktivnimi ginekologi.

IMA ŽENSKA, KI JE ZANOSILA PO ZDRAVLJENJU DRUGAČNO OBRAVNAVO?

Bolnica, ki je zanosila po zdravljenju raka dojk, ne potrebuje drugačne obravnave kot ostale nosečnice. Svetujemo pa, da tudi med nosečnostjo in dojenjem hodi na kontrole k onkologu. V času nosečnosti ne opravljamo mamografij. Bolnica, ki prejema kemoterapijo med nosečnostjo, pa potrebuje pogostejši nadzor ne le onkologa, pač pa tudi ginekologa, ki bo spremljal razvoj ploda.

VPLIV KEMOTERAPIJ, OBSEVANJ IN DRUGIH TERAPIJ NA NOSEČNOST IN RAZVOJ PLODU

Rak dojk ne povzroči okvare ploda, ni opisanih primerov prenosa rakavih celic z matere na plod. Citostatiki lahko kvarno delujejo na plod v prvem trimestru nosečnosti, nato pa ne več. V drugem in tretjem trimestru nosečnosti jih lahko varno dajemo, saj takrat ne poškodujejo ploda, vendar pa se lahko poveča tveganje za prezgodnji porod ali izgubo ploda. Hormonske terapije med nosečnostjo ne dajemo. Tudi zdravljenje z biološkimi zdravili ali tarčnimi zdravili kot je npr. Herceptin... izvedemo po porodu. Če mlada mamica prejema katerokoli od protirakavih zdravil, ne sme dojiti. Ko zdravila preneha jemati, lahko doji. Zdravila, ki jih je prejela v preteklosti, ne vplivajo na plod.

DOJENJE PO RAKU DOJK

Če je dojka odstranjena v celoti in nato rekonstruirana, dojenje iz te dojke seveda ni možno, saj tu ni žleznega tkiva, kjer bi mleko nastalo. Po konzervirajoči (ohranitveni) operaciji in obsevanju pa je dojenje možno. Količina mleka je manjša, vendar pa je dojenje izvedljivo in varno za otroka in mamo



DR. SIMONA BORŠTNAR

KAJ BI SVETOVALI ŽENSKAM, KI SO ZBOLELE ZA RAKOM DOJK, KI IMAJO ALI NIMAJO OTROK, O NOSEČNOSTI?

Naj se nosečnosti po zdravljenju raka dojk ne bojijo. Vendar pa se je treba zavedati morebitnih omejitev, ki se pojavijo zaradi kvarnega delovanja zdravil na jajčnike. Čim mlajša je bolnica, tem večja je verjetnost, da bodo spočele otroka po naravni poti. Vendar pa je treba misliti vnaprej, da morda to ne bo uspelo. Zato jim je treba ponuditi možnost hranjenja genetskega materiala. Možno je shranjevanje zarodkov in jajčnih celic. Postopki stimulacije jajčnikov pred odvzemom genetskega materiala so prilagojeni in varni. Mladim bolnicam z rakom dojk na Onkološkem inštitutu razložimo možnost ohranjanja plodnosti. Skupaj z reproduktivnimi ginekologi za vsako bolnico posebej organiziramo konzilij, kjer ji razložimo dobrobiti in tveganja teh postopkov. Ti se izvedejo v obdobju po operaciji in pred začetkom kemoterapije.

KAJ PA ZA TISTE BOLNICE, KI SO ZBOLELE PRED TEMI UTEČENIMI POSTOPKI?

Postopki ohranjanja plodnosti pri bolnicah z rakom dojk so utečeni šele zadnja leta, ko so klinične raziskave pokazale, da so ti postopki, nekoliko prilagojeni sicer, zanje varni. Veliko je (še vedno) mladih bolnic, ki pa jim ti postopki pred leti niso bili omogočeni. Verjetnost zanositve po naravni poti je pri njih seveda povsem realna. Mamice, ki so bile zdravljene v obdobju, preden smo jim te postopke lahko nudili, pa je kar nekaj.

EUROPI DONNI LAHKO NAMENITE 0,5 ODPSTOTKA SVOJE DOHODNINE

V LETU 2007 JE STOPIL V VELJAVO NOVI ZAKON O DOHODNINI, PO KATEREM IMAJO DAVČNI ZAVEZANCI, KI PLAČUJEJO DAVEK NA DOHODEK, MOŽNOST, DA 0,5 ODPSTOTKA SVOJE DOHODNINE NAMENIJO ENI IZMED NEVLADNIH ORGANIZACIJ. ČE ŽELITE PODPRETI EUROPO DONNO – SLOVENSKO ZDRUŽENJE ZA BOJ PROTI RAKU DOJK, LAHKO TO STORITE DO KONCA LETA, TAKO DA NATISNETE IN IZPOLNITE OBRAZEC TER GA POŠLJETE NA PRISTOJNI DAVČNI URAD. VSEM, KI STE ŽE ODPSTOPILI DEL DOHODNINE, SE UPRAVNI ODBOR EUROPE DONNE NAJLEPŠE ZAHVALJUJE. VAŠ PRISPEVEK NAM BO POMAGAL PRI IZVAJANJU NAŠEGA PROGRAMA: PRI OZAVEŠČANJU, POMOČI BOLNICAM V STISKI IN PRI POSODABLJANJU MEDICINSKE OPREME ZA VSE BOLNIKE IN BOLNICE Z RAKOM PO VSEJ SLOVENIJI. NAJPRISRČNEJŠA HVALA VSEM ZA ZAUPANJE. OBLJUBLJAMO VAM, DA SE BOMO ŠE NAPREJ TRUDILI ZA BOLNE IN TUDI ZA ZDRAVE. OBRAZEC NAJDETE TUDI NA POVEZAVI: [HTTP://WWW.EUROPADONNA-ZDRUZENJE.SI/POSTANI_PODPORNIK/DOHODNINA](http://www.europadonna-zdruzenje.si/postani_podpornik/dohodnina)

Nič vas
ne stane,
da ste
dobrodelni.

Podatki o davčnem zavezancu:

Ime oz. naziv upravičenca:

Naselje, ulica, hišna številka:

Poštna številka, ime pošte:

Davčna številka:

Pristojni finančni urad, izpost:

ZAHTEVA za namenitev dela
dohodnine za donacije*

Europa Donna, Slovensko zdru:

Zaloška cesta 5

1000 Ljubljana

71753281 Davčna številka

0,5 Odstotek (%)

* Vsi davčni zavezanci imate možnost odločanja o svoji dohodnini. Do 0,5 odstotka lahko namenite eni izmed organizacij iz seznama upravičencev do donacije dohodnine.

Notni zahtevki

Več na: <http://www.dobrodelni.si>



ZAUPAJTE ONKOLOGU IN UŽIVAJTE V NOSEČNOSTI

Piše: Vesna Levičnik

MLADO LOGATČANKO, POLONO ŠTRUMELJ ŽONTAR, KI SE JE Z RAKOM DOJK SREČALA ŽE LETA 1998, KO JE ZBOLELA NJENA MAMA, SMO V NOVICAH EUROPA DONNA ŽE PREDSTAVILI. DVANAJST LET KASNEJE JE ZA RAKOM ZBOLELA TUDI POLONA. ČEPRAV JE ŽE DOBRO POZNALA OBČUTEK ZBADANJA IGEL, JI JE BILO MED ZDRAVLJENJEM TEŽKO IN VELIKOKRAT SO PRITEKLE SOLZE.

V času njenih terapij je mama začela vidno pešati. Rak se je razširil, kemoterapije so jo izčrpavale in na koncu, leta 2011, je izgubila bitko. »Svet se nam je ustavil. S sestro in očetom smo se prebijali čez dneve bolj kot ne apatični, kar naenkrat je manjkal največji del, ki nas je vse povezoval,« se danes spominja Polona, ki se je, čeprav jo je mamina smrt čustveno strla, pobrala in nadaljevala zdravljenje z obsevanji. Bolečina ni minila, a se je Polona naučila z njo živeti. Na njeno pot je posijalo sonce življenja, ko je po izgubi mame spoznala Aleša. »Ves čas je vedel, kaj sem prestala, in ves čas me je prepričeval, da nisem bolna – imela sem le virozo, imenovano rak, ki je zdaj izginila. Tako pravi še danes. V moje življenje je vnesel mir, poka-

zal mi je in še mi kaže, kako je imeti ob sebi nekoga, ki bi zate dal življenje in obratno.« Polona si življenja brez njega ne zna več predstavljati. Njuna ljubezen je velika in močna.

TEŽAV Z ZANOSITVIJO NI IMELA

Julija 2012, dobro leto po končanih terapijah, ko je bila že prepričana, da nikoli ne bo postala mama, je Polona zanosila. »Težav z zanositvijo nisem imela. Še danes se rada nasmejem, ko pravim, da je šel samo mimo in sem bila noseča,« pove Polona. Ker nosečnosti z Alešem nista načrtovala, sta bila ob novici zelo presenečena. »Sploh, ker sva bila z Alešem skupaj le slabo leto, preden se je zgodilo in sem mu jaz ves ta čas govorila, da je zaradi zdravljenja (predvsem kemoterapije) možnost,

da zanosim po naravni poti, bolj majhna. Nekaj mesecev pred tem sem imela spontani splav in vem, da sem takrat, ko sem izvedela, da sem noseča, govorila z onkologom, ki sicer ni bil moj internist, a mi je nadaljevanje nosečnosti odsvetoval. Po njegovem mnenju je preteklo premalo časa od kemoterapij (prvič sem zanosila približno 6 mesecev po zadnji kemoterapiji) in da so lahko posledice tako za otroka kot tudi zame usodne.« Polonino telo je bilo zaradi kemoterapij preveč izčrpano in vprašanje je bilo, ali bi zmogla napor, ki ga nosečnost za žensko predstavlja. »To me je kar malo sesulo in ko sem splavila, sem imela občutek, da se je telo morda strinjalo.« Ko je Polona drugič zanosila, so bili občutki prepleteni s strahom in veseljem.

»Veselje in čakanje na tisti prvi pregled, ki bo potrdil, da je z otrokom vse v redu. Navsezadnje pri 35 letih le nisem bila ravno najmlajša in zgodilo se je le slabo leto po tem, ko sem splavila. Nekaj mesecev pred tem sem ravno prejela rezultate genetike na Onkološkem inštitutu, kjer sem izvedela, da sem BRCA-pozitivna in hkrati prejela vse informacije, kaj to pomeni. Med drugim tudi to, da sem gen verjetno dobila od mame in da obstaja kar 50-odstotna možnost, da ga prenesem na svojega otroka. Če bi bila deklica, ima 50 odstotkov možnosti, da zbolí za rakom tudi ona, če bi bil fantek, pa ravno tak odstotek možnosti, da ga prenese na svoje otroke.«

VEČJI JE BIL TREBUH, VEČ VPRAŠANJ SE JE ODPIRALO

Poleg veselja ob spoznanju, da se v njej razvija zdrav otrok, se je Polona srečala z enim največjih projektov v svojem življenju – z iskanjem odgovorov na vprašanja, ki jih je bilo vsak dan več. Večji je bil trebuh, več vprašanj se je odpiralo. »Ko sem bila v slabem četrtem mesecu, sem imela redni pregled na Onkološkem inštitutu pri moji onkologinji, dr. Barbari Perić. Ne bom pozabila njenega veselja, ko sem ji povedala, da sem noseča. In moje presenečenja, saj sem pričakovala vse prej kot to. Psihično sem bila pripravljena na najbolj črn scenarij, ko bi mi dr. Perićeva rekla, da moram zavoljo otroka splaviti.« Vendar je bila Polona kot prava bojevница pripravljena prevzeti tveganje za svoje počutje. »Vendar če bi mi nekdo, kot je ona, ki ji 100-odstotno zaupam, rekel, da se to ne bo dobro končalo za otroka, bi jo verjetno upoštevala,« pove in nadaljuje, »Barbara – dovolim si jo tako imenovati, saj sva z leti razvili tak lep odnos, da se v njenih rokah počutim res varno – mi je takrat razložila, da obstajajo tuje študije, kjer je bilo jasno zapisano, da naj kemoterapija ne bi škodila otroku, tudi že plodu, če bi jo mati dobila v drugem trimesečju. In da moram ostati pozitivna in sama sebe prepričati, da se bo otrok rodil zdrav.«

NAPOTENA V AMBULANTO ZA PATOLOŠKE NOSEČNOSTI

Prvi obisk pri osebni ginekologinji je Poloni zagotovo ostal v spominu z mešanimi občutki. »Ko sem na prvem pregledu povedala, da sem končala z zdravljenjem februarja, zanosila pa v začetku poletja istega leta, me je raje prepustila kolegicam v ljubljanski porodnišnici, konkretno prim. Tanji Blejec, ki se ukvarja s patološkimi nosečnostmi. Tam naj bi imeli kakšno izkušnjo več, predvsem pa bo pregledov več, kot bi jih bilo v rednem postopku pri njej,« mi je takrat razložila.

Tako je Polona v začetku 4. meseca obiskala prim. Tanjo Blejec, ki pa ni bila preveč panična zaradi njene diagnoze. »Povedala mi je, da bom pogosteje na pregledih, kot bi bila drugače, sicer pa brez kakšnega posebnega načina obravnave. Tega stavka sem bila zelo vesela. Nisem hotela posebnega tretmaja, saj mi je že sam naziv 'ambulanta za patološke nosečnosti' dvignil vse dlake pokonci.« Odločena, da ne bo kupovala naprave za poslušanje bitja srca, da ne bo šela brc kot obsedena vsako minuto teh nekaj mesecev, da ne bo dala mačk od doma (Polona ima namreč kar tri mačke in lahko si mislimo, kaj vse je slišala glede tega), je še naprej hodila na delo in enostavno uživala v nosečnosti. Kljub vsemu je od šestega meseca dalje zaradi premajhne količine plodovne vode ostala doma.

DEKLETA, ČLANICE EUROPA DONNA, SO TESNO POVEZANE

Ves čas nosečnosti je tudi sama iskala informacije na spletnih straneh, da bi izvedela, ali je tudi v Sloveniji katera bolnica rodila po končani kemoterapiji. »Barbara je rekla, da glede na to, da je še do nedavnega rak dojke napadel predvsem starejše ženske, statistike ni, ker le-te niso bile v rodnem obdobju oz. so otroke že imele.« Potolažil jo je zapis 25-letnega dekleta na enem od angleških forumih, ki je zanosilo le mesec po končani kemoterapiji in je rodila zdravega otroka, sama nosečnost pa je potekala brez težav. V času nosečnosti je Polona v novicah Europe Donne zasledila izpoved Simone, dekleta, nekaj let mlajše od nje, ki je z bralci delila svojo izkušnjo z zanositvijo po končanem zdravljenju. »Stopila sem z njo v stik po facebooku in med dopisovanjem mi je pojasnila, da ima zdravo deklico, naj se ne obremenjujem s statistiko in zapisi na forumih in naj uživam v nosečnosti. Zato, Simona, še enkrat hvala,« se spominja Polona, ki je bila takrat že v 5. mesecu nosečnosti, opravila pa je tudi že morfologijo, ki je pokazala, da v njej raste deklica.

PODPORA DRUŽINE IN RAZUMEN OČKA

Še ko je bila mami živa, je bila družina močno povezana. »Ko je umrla mama, se nam je sesul svet. Vsem. Njena sestra, moja teta Majda, jaz ji pravim kar moja nadomestna mama, je čakala mojega otroka, kot bi bil njen vnuk. In tudi je. Babi Majdica, pravi naša Ina,« pove Polona in doda, »nikoli ne bom pozabila, kako močno me je oče stisnil, ko je izvedel, da bo dedek. Leto pred tem mi je umrla mama, tako da je bila moja nosečnost res nekaj, kar nas je takrat spravilo pokonci. Veselil se je še za mami.« Seveda je ves čas ob Poloni stal tudi Aleš, ki ni dovolil,

da bi kdor koli pomislil, da bi lahko šlo pri nosečnosti kaj narobe. »Ves čas je bil moja skala in predvsem zelo, zelo razumevajoč ob mojih pomislekih in strahovih, ki so občasno butnili na plano. Seveda sem se lahko kot vsaka nosečnica izgovorila na hormone,« pove v smehu. Med pregledi pri ginekologinji je Polono, kadar Aleš ni utegnil, spremljala mlajša sestra Maja, ki se je prihoda nečakinje veselila skupaj s Polono. Ko beseda nanese na še enega otroka, Polona ni več tako odločna, samozavestna. »Vem, da bi me bilo pri drugi nosečnosti ves čas strah. Zdaj sem tudi v letih, ko te avtomatično obravnavajo drugače. Vem, da bi bilo obremenilno. Vrat nisem popolnoma zaprla, ker vseeno mislim, da je lepo, če ima otrok brata oziroma sestro, vem pa tudi, da ne bi bila edina edinka in zaradi tega ji v življenju ne bi bilo nič slabše.« Zaradi BRCA ima Polona namen v roku dveh do treh let odstraniti tudi jajčnike, saj se želi maksimalno potruditi, da bi preprečila, da bi se bolezen vrnila. Kljub vsemu pa svetuje vsem dekletom, ženskam, ki se soočajo s podobnimi strahovi in dvomi, da enostavno prisluhnejo svojemu telesu. »Kdor me pozna, ve, da sem realist, da stojim z nogami trdno na tleh in da česar ne vidim, ne verjamem. Zdaj vem, da ob prvi zanositvi moje telo morda res še ni bilo pripravljeno na nosečnost in se je končalo, kot se je. Drugič je bilo res vse, kot mora biti. Cela nosečnost in tudi porod pa ena lepa izkušnja. In nikar ne berite forumov, ker po navadi pristanejo tam negativni zapisi, ki vas lahko zelo hitro potrejo. Zaupajte svojim onkologom, do zdaj že jaz vem, da nas je kar nekaj, ki smo rodile po kemoterapijah in zanesljivo imajo kako izkušnjo več in vam bodo svetovali tudi glede na vaš tip bolezni in zdravljenje, ki ste ga imeli.« Seveda nad zadovoljno mamico in očkom kljub vsemu visi velika odgovornost, tudi strah, ali bo Ina podedovala raka. »Že odkar sem izvedela, da bom imela deklico, naju je strah. Navsezadnje je 50 odstotkov zelo visoka številka,« odkrito pove Polona, a po tistem upa, da bo Ina imela srečo, kot jo ima Polonina sestra, ki se je ravno tako testirala in je bil test negativen. »Test lahko Ina opravi pri 18 letih, do takrat pa bom naredila vse, da se bo želela testirati sama. Če se ne bo odločila za test, bom vsekakor spoštovala njeno odločitev in jo že do takrat naučila, da bo samopregledovanje zanjo nekaj samoumevnega,« pove Polona. »Mogoče se komu zdi pretiravanje, vendar sama vem, kaj je moja mami preživljala, ko sem zbolela jaz. Vem, kaj pomeni prebolevati to bolezen, zato se bom na vse načine trudila, da ji bo to prizaneseno.«



DORA DELEŽNA ŠTEVILNIH POHVAL

ONKOLOŠKI INŠTITUT LJUBLJANA JE ZAGOTOVO ENA REDKIH SLOVENSКИH BOLNIŠNIC, KI POSLUJE URAVNOTEŽENO, BREZ IZGUB IN JE DO ZDAJ ZGLEDNO OPRAVLJALA VSE STROKOVNO DELO BREZ ČAKALNIH DOB, NE GLEDE NA POVEČANO KOLIČINO DELA V ZADNJIH LETIH. OB TEM SO PO VEČ LETIH TUDI ZAČELI ŠIRITI PROGRAM DORA PO SLOVENIJI.

Program Dora ni le organiziran državni presejalni program za raka dojk, katerega nosilec je Onkološki inštitut v sodelovanju z ministrstvom za zdravje in ZZZS. Je veliko več. Program Dora so številni strokovnjaki različnih profilov – zdravniki radiologi, radiološki inženirji, administratorji, sekretarka, zaposleni v Registru raka, epidemiologi, informatiki, PR-služba, kirurgi, patologi, diplomirani medicinski fizik. Vsi skupaj so, kot pravi mag. **Maksimiljan Kadivec**, dr. med., spec.

rad. in tudi vodja programa Dora, ekipa, ki mora delovati skladno, če naj program Dora deluje na taki ravni in s tako kakovostjo, kot to zahtevajo evropske smernice in kot nam je uspevalo do zdaj. Dora je namenjena vsem ženskam v starosti 50–69 let, ki imajo stalno prebivališče v Sloveniji. »To populacijo žensk vabimo vsaki dve leti na pregled z mamografijo, kjer gre za slikanje dojk z rentgenskimi žarki. Presejalni program Dora ni namenjen ženskam, ki so si zatipale zatrdlino ali opazile novo nas-

tale spremembe dojk,« pove sogovornik in doda, da vse več vprašanj dobivajo tudi glede tega, zakaj ne vabijo in slikajo mlajših, torej od 45 do 50 let, ali starejših, nad 70 let. »Razlog je ta, da so evropske smernice tiste, ki določajo to starost. Drugo je, da v tej fazi program še ne deluje po vsej državi. Ko bomo na slikanje povabili vse ženske v tej starostni skupini in imeli dovolj strokovnjakov in aparaturo, bomo najbrž pričeli tudi mi razmišljati o širitvi tega starostnega okvirja,« razloži.



VESNA BRIŠKI, DIPL. RAD. INŽ., VODJA ENOTE ZA LOGISTIKO IN PLANIRANJE SLIKANJ NA DORI IN MAKSIMILJAN KADIVCE, DR. MED., SPEC. RAD. IN TUDI VODJA PROGRAMA DORA (FOTO: JOLANDA KOFOL)

DORA ZAGOTAVLJA VEČJO KAKOVOST KOT SLIKANJE V DOZDAJŠNJEM, TJ. PRILOŽNOSTNEM OZ. OPORTUNISTIČNEM PRESEJANJU

Do končne vzpostavitve programa Dora na območju vse Slovenije se za tiste ženske, ki niso z območja, kjer Dora trenutno vabi na slikanje, vsaj z organizacijskega vidika ne bo nič spremenilo. Zanje veljajo enake pravice za preventivno mamografijo kot pred uvedbo programa Dora. Te ženske imajo po 50. letu pravico do brezplačne preventivne mamografije vsaki dve leti z napotnico osebnega zdravnika ali ginekologa v katerem koli centru, ki take storitve opravlja. A kot pravi sogovornik, med oportunističnim in organiziranim presejanjem, kakršnega omogoča Dora, so razlike. Kot je poudaril, je prva bistvena prednost Dore v tem, da slike mamografij odčitavata dva radiologa neodvisno. »Pri ženskah oziroma slikah, kjer so vidne spremembe, ki jih je treba dodatno pregledati, se usedeta ta dva radiologa in dodatno še nadzorni radiolog, ki ima več izkušenj. Skupaj se odločimo, katero žensko bomo klicali nazaj na dodatne preiskave,« pove mag. Maksimiljan Kadivec. Prednost Dore je tudi v sami hitrosti. Na vprašanje, kako to deluje v praksi, mag. Kadivec odgovarja: »Če slikamo pet dni, se običajno v četrtek odločimo, ali bomo žensko klicali nazaj na dodatne preiskave, in če je odgovor da, jo že v petek pokličemo. Ženska je nato že v ponedeljek, torek ali sredo naslednji teden vabljen na dodatne preiskave.« Na teh dodatnih preiskavah se takoj oziroma istočasno, če je to potrebno, naredi tudi že punkcija z debelo iglo, t. i. histološka punkcija. Tako ima ženska že čez teden dni izvide oziroma diagnozo, ali je rak ali ne, že v roki. »Če je diagnoza rak postavljena, se že na t. i. preoperativni konferenci skupaj odločimo radiolog, kirurg in patolog, h kateremu kirurgu bo ženska prišla, ob kateri uri, kdaj. Takoj po tej konferenci ženski sporočimo, da ima raka, in ji hkrati s tem posredujemo tudi že vse druge pomembne informacije, kaj se bo z njo dogajalo naprej in ob katerem času.« Tudi kasneje, ko pride bolnica h kirurgu v ambulantno pred operacijo, se ženska najprej oglasi v Dori, pri administratorkah, kjer je že vaje-na prostorov. »Mi ji odpremo popis OI in jo pospremimo osebno do kirurga,« pove mag. Kadivec. Vsekakor gesta na mestu, saj ženska ravno v tistem trenutku potrebuje vso pozornost in posluh sogovornika, ki ji z znanjem zna odgovoriti na še zadnja vprašanja. Poleg pozornosti, ki jo bolnice dobijo, ves čas poteka tudi nadzorovana kakovost vseh procesov in delo vsakega posameznika.

»Ja, vse je nadzorovano, delo poteka po točno določenih kliničnih poteh, ki so objavljene na spletnem mestu Dore. Z graditvijo programa smo skupaj s strokovnjaki OI in podjetjem Marand zgradili tudi računalniško aplikacijo, kamor se vnašajo čisto vsi podatki o ženski, ki je vabljen v program Dora – od vabila do končnega izvida. Kazalnike kakovosti sproti spremljamo in analiziramo. Ocenjujemo tudi pooperativne rezultate,« še pove sogovornik.

VEČINA ŽENSK SE V DORI SREČA LE Z RADIOLOŠKIM INŽENIRJEM

Več kot 1200 žensk letno v Sloveniji zbolijo za rakom dojk, več kot 80 odstotkov po 60. letu starosti. A še vedno le 50 odstotkov žensk pride k zdravniku, ko je bolezen omejena zgolj na dojko, nekje 10 odstotkov pa je takih, ki k zdravniku pride z že razsejano boleznijo. Tudi povprečna udeležba vabljenih žensk v program Dora v obdobju od leta 2008 do 2014 je 78-odstotna, kar je v skladu s priporočili evropskih smernic. Na srečo večina žensk niti ne pride naprej v postopek obravnave, ampak se v okviru programa Dora sreča le z radiološkim inženirjem, ki opravi presejalno slikanje dojk. Vloga inženirja v Dori je precej več kot omejeno ambulantno delo s potrebnim tehničnim znanjem. Kot pravi **Vesna Briški**, dipl. rad. inž., vodja enote za logistiko in planiranje slikanj v Dori, je njihova vloga zelo pomembna. »Večina žensk se v Dori sreča le z radiološkim inženirjem, sploh na terenu, kjer opravljamo tudi delo administratorja. Radiološki inženirji, ki pričnejo z delom v Dori, morajo znati že prej slikati mamografije,« pove Briški. Pred delom v Dori morajo vsi radiološki inženirji opraviti še tri tečaje. Center za to izobraževanje je pred dvema letoma postal tudi OI. »Izobražujemo lahko vse, ki delajo v programu Dora za Slovenijo, in izobražujemo tudi že tuje strokovnjake. Radiološki inženir mora najprej opraviti multidisciplinarni tečaj, nato dvodnevni tečaj pozicioniranja s praktičnim delom, kjer vadijo na ženskah, sledi še 10-dnevno izobraževanje v našem centru pod vodstvom usposobljenih mentorjev, kjer morajo dosepati 75 odstotkov odličnih slik, da dobijo certifikat za delo v Dori,« nadaljuje sogovornica, ki še pravi, da jih dvakrat letno tudi preverjajo oziroma ocenjujejo kakovost pozicioniranja, kakovost slike. »Tako se je nivo samega dela zelo dvignil in inženirji res kakovostno opravljajo svoje delo,« še pove. Poleg strokovnega znanja je vloga radiološkega inženirja v Dori veliko večja, kot na drugih oddelkih. Krasi jih srčnost, toplima in prijazna beseda. Pogosto prevzemajo

vlogo diplomata, saj morajo znati s pravi-mi besedami pomiriti ženske. So namreč prvi in največkrat tudi edini, ki stopijo v stik z zdravimi ženskami. »Če inženir ne opravi svojega dela dobro, se ženske ne udeležijo tega programa v nadaljevanju. Izvajamo tudi tečaj komunikacije za vse radiološke kadre v Dori. Tečaj je obvezen za delo v programu Dora – za pomoč pri komunikaciji z ženskami in tudi med zaposlenimi,« pove Briški. Pojasnil še: »Specifika radioloških inženirjev v Dori je tudi ta, da smo edini radiološki inženirji, ki hodimo na teren, saj imamo v Dori mobilne enote, ki jih premikamo po Sloveniji; tisti dan opravijo vse – dostikrat smo tudi računalničarji, hišniki, administratorji, naše delo ni samo slikanje, pritisk na gumb, kar večina misli. To je zelo zahtevno slikanje, osebni stik je zelo močan, je naporno delo. Ta stalna kontrola dviguje nivo, po drugi strani pa lahko ustvarja tudi stres pri radiološkem inženirju.«

Kljub napornemu in obremenilnemu delu, ki ga opravijo radiološki inženirji dnevno, je Dora deležna številnih pohval žensk, ki so oziroma še sodelujejo v tem programu. Ker je večina žensk v stiku najpogosteje le z njimi, gredo pohvale v prvi vrsti predvsem na račun njihove srčnosti. »Tudi sama sem zelo vesela, da imamo v vseh enotah knjige vtisov in tam lahko vidimo, da opravljamo dobro delo, ženske so zadovoljne, držimo se ure, ni čakalnih vrst, zastojev, kar sicer vsi v zdravstvu pogrešamo. Je veliko usklajevanja, se pa vsi skupaj trudimo in mislim, da delo dobro poteka.« Da delo dejansko lahko poteka nemoteno, je na OI v programu Dora zaposlenih 21 inženirjev, izobraženih pa 28. »S 1. oktobrom letos so se inženirji razdelili na oddelke Dora in oddelke radiologije OI. Do oktobra smo bili vsi skupaj v enem oddelku. Čeprav si trenutno še pomagamo, smo dejansko ločeni.« Tako zunanje centre (UKC Maribor in ZD Maribor, ZD Ljubljana Metelkova) pokrivajo inženirji z oddelka OI, ki pa so pod nadzorom Dore. »V Dori morajo biti za normalno izmeno zaposleni trije inženirji tam, kjer pokrivajo tudi administracijo, sicer pa 2 inženirja in 1 administrator na izmeno. Seveda ob tem potrebujemo tudi rezerve za izpade, kajti delo mora biti opravljeno ne glede na bolniške in ostalo odsotnost,« pove Briški, ki je bila pred oktobrom vodja radioloških inženirjev na oddelku za radiologijo. »Odkar sem na OI, to je že 6 let, sem se vseskozi vključevala aktivno v delo Dore: pomagala pri širitvi, razporejanju inženirjev, postavljajući zunanjih enot in hkrati opravljala vse delo vodje radioloških inženirjev na oddelku za radiologijo.« (vl)



ŠIRITEV PROGRAMA DORA PO NAČRTIH

vir: dora.onko-i.si

ONKOLOŠKI INŠTITUT LJUBLJANA (OIL) JE KOT NOSILEC DRŽAVNEGA PRESEJALNEGA PROGRAMA ZA RAKA DOJK DORA V SODELOVANJU Z MINISTRSTVOM ZA ZDRAVJE (MZ) IN ZAVODOM ZA ZDRAVSTVENO ZAVAROVANJE SLOVENIJE (ZZZS) PRIPRAVIL POSODOBLJENI STRATEŠKI NAČRT, KI NA NOVO OPREDELJUJE NAČRT ŠIRITVE PROGRAMA DORA NA OBMOČJU SLOVENIJE ZA OBDOBJE 2015–2020.

Revizijo prvotnega koncepta širjenja programa za vse slovenske ženske v starosti 50–69 let so narekovale predvsem zaostrene finančne razmere v državi, ki niso omogočale potrebnih naložb – tako tehnično kot kadrovske – v

prvotno potrjen program Dora iz leta 2007. Ključni novosti novega načrta širitve sta uporaba obstoječih digitalnih mamografov v zdravstvenih ustanovah po Sloveniji, ki trenutno niso polno izkoriščeni, in širitev znanja za delo v programu DORA na sodelujoče izvajalce. V tem trenutku potekajo predhodni pregledi strokovne usposobljenosti izvajalcev za vključitev v program, ki jih je predlagal strokovni svet Dora.

Glavni cilj novega načrta širitve programa Dora je izvajanje organiziranega presejalnega programa za raka dojke na območju celotne Slovenije do 2018. Predvidoma takrat bo – ob domnevi, da bo širitev programa potekala skladno z novim strateškim načrtom – vsaka prebivalka Slovenije med 50. in 69. letom (približno 268.000

žensk) vsako drugo leto prejela osebno vabilo na pregled (presejalno mamografijo) v njej najbližjo presejalno enoto Dore. Dora trenutno pokriva OE ZZZS Ljubljana in Maribor, kar pomeni, da je pokritost ciljne populacije približno 38-odstotna. Povprečna udeležba vabljenih žensk od leta 2008 do konca 2014 je 78-odstotna, kar zadostuje pogoju za uspešnost programa.

NOVOST: ŠIRITEV PROGRAMA PO STACIONARNIH PRESEJALNIH CENTRIH IN MOBILNIH ENOTAH

Prvotni program DORA, ki je bil leta 2007 potrjen na zdravstvenem svetu MZ, je predvideval širitev programa po Sloveniji s 6 mobilnimi enotami ob dveh presejalno-diagnostičnih centrih v Ljubljani in

»TRENUTNO SE POGOVARJAMO S SPLOŠNO BOLNIŠNICO (SB) PTUJ, SB IZOLA, SB NOVA GORICA IN BOLNIŠNICO ZA GINEKOLOGIJO IN PORODNIŠTVO KRANJ. PREDLAGANI CENTRI BODO, KO BODO ZADOSTILI VSEM KRITERIJEM ZA PRIČETEK SLIKANJA V DORI, V OKVIRU SPLOŠNEGA DOGOVORA PREJELI SREDSTVA ZA VSAKO OPRAVLJENO MAMOGRAFIJO NEPOSREDNO OD ZAVAROVALNICE.«

mag. Maksimiljan Kadivec

Mariboru. Skladno z novim načrtom se bodo zdravstvene storitve izvajale v dveh presejalno-diagnostičnih centrih in v nekaj t. i. presejalnih centrih po Sloveniji. »Prav nov strateški načrt programa DORA 2015–2020 predvideva vključevanje stacionarnih enot po večjih javnih ustanovah, ki imajo digitalne mamografe in v zaledju vsaj 13.000 žensk v starosti 50–69 let. Zraven bomo pokrivali določena težko dostopna območja v Sloveniji z mobilnimi enotami, kjer bodo slikali radiološki inženirji z OI. Vsaka ustanova, ki bo slikala za Doro, mora zadostiti približno 70 zahtevam, preden bodo dobili potrditev, da so lahko center, ki bo delal v okviru Dore,« je povedal mag. Maksimiljan Kadivec, dr. med., spec. rad., vodja programa Dora. Dodal je: »Tudi za nas je tak pristop nov, zato smo tudi napisali ta načrt, v katerega smo skušali vključiti vse varovalke, da bo kakovost dela, ki jo dosegamo zdaj, ohranjena. Kakovost dela moramo zagotoviti tudi v vseh teh centrih. Za nas je to zato velik logistični zalogaj, zalogaj za pripravo vsega. Ekipa programa DORA zdaj veliko hodi po teh ustanovah, najprej na prve uvodne sestanke k izvajalcem, nato operativne, kontrolne sestanke, če zadostujejo tem kriterijem.«

DORA POSTAVILA VISOKE STANDARDE

Zahtev je veliko, vendar je Dora, kot pravi naš sogovornik, že na samem začetku postavila visoke standarde. »Ravno tako ves čas sledimo strogim evropskim smernicam, ki jih izpolnjujejo tudi že zdaj vključeni centri in jih bodo morali dosegati tudi vsi prihodnji centri Dore. Niso pa samo tehnične zahteve, gre tudi za primernost in prijaznost okolja, prijaznost osebja. Najtežja zahteva bo mogoče ravno ureditev prostorov (sprejemna pisarna in čakalnica morata biti ločeni od bolnišničnega dela, ker vabimo zdrave ženske in

ustrezno število zaposlenih radioloških inženirjev. Seveda mora biti primeren aparat mamograf, program že od začetka poteka v digitalni obliki in vsi, ki se bodo priključili, morajo imeti ustrezen aparat.« Da bo program dosegel svoj cilj, to je znižanje umrljivosti za rakom dojke do 30 odstotkov v ciljni populaciji, je kakovost na prvem mestu. Zato se ženskam maksimalno prilagajajo, od vabila, s katerim ima ženska možnost prenašanja na datum in uro, ki ji najbolj ustrežata. »Ko so naročene, so ob tisti uri načeloma tudi slikane, ne čakajo. Čas do prejetega izvida, čas do dodatnih preiskav in tudi do diagnoze je zelo kratek. Tudi na operacijo pride ženska z diagnozo rak hitro. Ko pride na slikanje, skrbimo za to, da se vse osebe v programu DORA obnaša ustrezno; strokovno prijazno, razumevalno, pomirjajoče ...«

PRVI KORAKI ŠIRITVE PO NOVEM KONCEPTU

Pri vsakem predlaganem izvajalcu OIL pred zagonom izvajanja programa DORA preverja obsežni seznam strogih strokovnih zahtev s področja kadrov, opreme, prostorov in drugih kapacitet. Šele potem ko bodo predlagani presejalni centri izpolnili vse strokovne zahteve, bo lahko program DORA stekel v izbrani območni enoti ZZZS. Trenutno se tako preverjanje skladnosti odvija v Splošni bolnišnici Ptuj in v območnih enotah ZZZS Nova Gorica, Kranj in Koper.

TUDI V PRIHODNJE STROG NADZOR STROKOVNIH STANDARDOV

Strokovne standarde programa DORA opredeljujejo stroge evropske smernice kakovosti, kar bodo morali dosegati tudi vsi novi izvajalci. Vsi vključeni centri v program DORA bodo dolžni na enoten način izvajati program z upoštevanjem vseh strokovnih zahtev, zapisanih v protokolu za izvajalce programa DORA, ki ga je kot upravljavec pripravil Onkološki inštitut.

Za ženske, ki jih program DORA še ne vključuje, veljajo enake pravice za preventivno mamografijo kot doslej. Do končne vzpostavitve programa Dora na območje vse Slovenije se za tiste ženske, ki niso z območja, kjer DORA trenutno vabi na slikanje, vsaj z organizacijskega vidika ne bo nič spremenilo. Zanje veljajo enake pravice za preventivno mamografijo kot pred uvedbo programa Dora. Te ženske imajo po 50. letu pravico do brezplačne preventivne mamografije vsaki dve leti z napotnico osebnega zdravnika ali ginekologa v kateremkoli centru, ki take storitve opravlja. (vl)

MOBILNA ENOTA DORA ZDAJ TUDI V IDRJI

V okviru presejalnega programa za raka dojke DORA so 21. oktobra pričeli s slikanjem žensk v Idriji. Mobilna presejalna enota programa DORA tako zdaj stoji na parkirišču ob Zdravstvenem domu Idrija.

Na slikanje v mobilno enoto DORA na presejalno mamografijo vabijo ženske med 50. in 69. letom iz občine Idrija. Vabijo tudi tiste ženske iz občine Cerkno, ki se na vabilo programa DORA v preteklosti niso odzvale. Slikanje izvajajo sodelavci presejalnega programa DORA z Onkološkega inštituta Ljubljana.

NAREDITE KORAK ZA SVOJE ZDRAVJE, ODZOVITE SE VABILU PROGRAMA DORA

Ženske iz Idrije in Cerknega v starosti 50–69 let bodo z Onkološkega inštituta Ljubljana prejele pisno vabilo, na katerem bosta že določena datum in ura pregleda v presejalni mobilni enoti v Idriji. Za sodelovanje v programu DORA ženske ne potrebujejo napotnice.

PROGRAM DORA V ZDRAVSTVENEM DOMU DOMŽALE

Novembra 2015 je enota presejalnega programa za raka dojke DORA pričela z delovanjem v Domžalah, in sicer v Zdravstvenem domu Domžale. Tja bodo v okviru programa na slikanje povabljene ženske med 50. in 69. letom s stalnim prebivališčem v Domžalah, Lukovici, Moravčah, Trzinu, Dolu pri Ljubljani, Komendi, Mengšu in Vodicah. V skladu z načrtom širitve programa DORA v Domžalah ne bo več delovala mobilna enota DORA vsaki dve leti kot doslej, temveč bodo ženske **presejalno mamografijo opravile v ZD Domžale**. Slikanje bo opravljalo usposobljeno osebje Onkološkega inštituta, in sicer na začetku dva dni na teden. Slikanje bo potekalo skozi vse leto.

UDELEŽBA ŽENSK V DOMŽALAH V PRETEKLOSTI VISOKA

Do zdaj je program DORA na presejalno slikanje vabil ženske iz Domžal in okolice na dve leti v mobilno presejalno enoto DORA. Ta je v Domžalah delovala pred dvema in pred štirimi leti. Ženske so bile objavljene v prvi in v drugi krog presejalnega slikanja. Udeležba je bila dobra, več kot 70-odstotna.



RADIOLOGIJA S PRAVOČASNO DIAGNOZO REŠUJE ŽIVLJENJA

Piše: Romana Špende

RADIOLOGI SO TISTI, KI ODKRIJEJO RAKAVE SPREMEMBE, DO KONCA IZPELJEJO DIAGNOSTIKO IN V SODELOVANJU S KLINIKO UGOTOVIJO, KOLIKŠEN JE OBSEG BOLEZNI, DA SE LAHKO ONKOLOGI ODLOČIJO ZA NAČIN ZDRAVLJENJA. MAMOGRAFIJA IN ULTRAZVOK STA SAMO DVE OD VRSTE PREISKAV, KI JIH UPORABLJAJO ZA DIAGNOSTICIRANJE RAKA NA DOJKI.



Radiološki oddelek Onkološkega inštituta je prva točka, kamor pridejo pacientke, pri katerih obstaja sum o raku dojke. Velik del žensk prihaja v okviru preventivnega programa Dora, druge pridejo na redne kontrole ali pa jih iz zdravstvenih domov pošljejo na dodatne preiskave. O diagnostičnih postopkih pri odkrivanju raka dojke smo se pogovarjali z vodjo oddelka za radiologijo, **asist. dr. Majo Mušič, dr. med. in spec. radiologije.**

KO GOVORIMO O ODKRIVANJU RAKA DOJK, NAM NAJPREJ PRIDE NA MISEL MAMOGRAFIJA. KAKO POMEMBNA JE TA PREISKAVA?

Mamografija je skoraj vedno prva preiskava, ki jo opravimo pacientkam, pri katerih sumimo o bolezni. Ta je kot nekakšen zemljevid, na katerem vidimo, kakšna je struktura dojke, in morebitne spremembe. Velikokrat so prisotne mikrokalcinacije, ki predstavljajo bodisi predrakave ali pa začetne rakave spremembe. Na osnovi mamografije se potem odločimo, kako bo diagnostika potekala naprej. S preiskavo najboljše pregledamo maščobne dojke starejših pacientk. Dojka se namreč z leti spreminja, žlezno tkivo propada in se nadomešča z vezivnim tkivom in maščobo. Približno leto dni imamo novo diagnostično metodo, ki se imenuje tomosinteza. To je mamografiji podobna preiskava, le da se aparat sam pomakne nad dojko, računalnik pa sestavi sliko, tako da dojko gledamo v globino, po plasteh – za razliko od mamografije, kjer sta samo dve projekciji. S tomosintezo si razjasnimo, ali gre samo za prikrivanje sosednjih struktur ali za spremembo, ki je lahko rakava. Je torej diagnostična metoda, ki nam doda še eno informacijo k celotni sliki. Raziskava je pokazala, da s tomosintezo odkrijemo več rakov, pa tudi manj žensk potrebuje dodatne preiskave, da sum o raku ovržemo.



Maja Mušič

ALI JE GLEDE NA STRUKTURO DOJK, KI SE Z LETI SPREMINJA, MAMOGRAFIJA PRIMERNA TUDI ZA MLAJŠE PACIENTKE?

Pri mlajših, katerih dojke sestavlja veliko žleznega tkiva, je prva metoda običajno ultrazvok, ki je odličen za to, da opredeli čisto ali malignom. Lahko pa je primerna tudi mamografija ravno zaradi tega, ker so lahko prisotne mikrokalcinacije, ki jih s to preiskavo ne vidimo in ne moremo ugotoviti pravega obsega bolezni. Ultrazvok uporabljamo tudi pri starejših pacientkah, zlasti za oceno vidnih sprememb na mamografiji in za vodenje punkcij – večino sprememb namreč punktiramo.

KATERE SO POTEM NADALJNJE DIAGNOSTIČNE PREISKAVE, S KATERIMI POTRDI TE BOLEZEN?

Na koncu po navadi sledi punkcija. S tankoigelnio biopsijo dobimo samo celice, z debeloigelnio dobimo vzorec tkiva in tako več informacij, za kateri tip raka gre, vakuumska biopsija pa je metoda, ki jo uporabljamo večinoma pod rentgenskim nadzorom. Najpogostejše je namenjena za punkcijo mikrokalcinacij. Igla pod vakuumom vleče iz tkiva večje in lepše vzorce, da so patologi lahko natančnejši pri oceni bolezenskih sprememb.

MEDNARODNI DAN RADIOLOGIJE

Letošnji 8. november, mednarodni dan radiologije, ki ga vsako leto organizirajo Evropsko radiološko združenje (ESR), Ameriška visoka šola za radiologijo (ACR) in Radiološko združenje Severne Amerike (RSNA), je bil posvečen otroški radiologiji in vlogi radiologov pri odkrivanju in zdravljenju pediatričnih bolezni. »Zanimanje za zaščito pred sevanjem se močno povečuje, tako med prebivalstvom kot med zakonodajalci; kako izboljšati tehnike tveganja, povezanega s sevanjem, pa je ravno pri pediatričnih bolnikih pomembnejše kot kjer koli drugje,« je dejal predsednik ESR Lluís Donoso Bach. Slovenski radiologi so mednarodni dan obeležili s srečanjem, ki sta ga na temo otroške radiologije pripravila Združenje radiologov Slovenije in Pediatrična klinika.

KAKŠNE SO MOŽNOSTI, DA Z VSEMI TEMI POSTOPKI RAKA NE ODKRIJETE?

Včasih se lahko zgodi tudi to, ampak je to zelo redko. Več ko dodamo preiskav, zanesljivejša je diagnoza. Na koncu kot zadnja instanca sledi še magnetna resonanca, pri kateri s kontrastnim sredstvom, ki ga vbrizgamo v žile, ugotavljamo tumorske spremembe. Kontrast se hitreje splavi v žile, ki so zaradi tumorske prekrvavitve malce patološke, zato se na preiskavi vidi obarvanje. Če je magnetna resonanca negativna, smo prepričani, da raka ni. Uporabljamo jo tudi za oceno obsega bolezni, zlati pri obliki tumorjev, ki se jim pravi lobularni rak. Ta raste drugače, bolj razpršeno, in se plazi po tkivu, zato ga včasih z našimi metodami ne moremo natančno oceniti. Tudi na mamografiji ga težje najdemo, z ultrazvokom ne moremo ugotoviti, kako velik je, tako da nam šele magnetna resonanca da pravo oceno, kakšen je obseg bolezni, da se kirurg odloči, kako bo operiral. Magnetno resonanco poleg mamografije in ultrazvoka enkrat na leto opravimo tudi pri tistih, ki so genetsko ogrožene.

KAKO PRIDEJO DO VAS GENETSKO OGROŽENE PACIENTKE?

Iz genetske ambulate, ki deluje na Onkološkem inštitutu. Tistim, ki so nosilke gena BRCA, v njej svetujejo, kako naj se kontrolirajo, in jih pošljejo k nam na preiskave. Bolj ogrožene so tiste ženske, v družini katerih sta zboleli najmanj dve sorodnici v prvem kolenu, ki zbolevalo že mlade, in tudi moški, ki imajo raka dojke v družini. Če obstaja verjetnost, da so ženske BRCA pozitivne, izpolnijo družinsko drevo, ki ga v genetski ambulanti pregledajo in se odločijo, katere so zelo družinsko ogrožene in primerne za redne preiskave. To pomeni, da pridejo na vsake pol leta k nam, enkrat na magnetno resonanco in drugič na mamografijo in ultrazvok, kar je gotovo zelo obremenilno. Vse se tudi ne odlo-

čijo za preglede, ker nočejo vedeti, ali so bolne.

KOT STE OMENILI, ZA RAKOM DOJK ZBOLEVAJO TUDI MOŠKI.

Zbolijo, ampak redko, zelo redko. Mislim, da jih je pri nas pod deset na leto. Pri njih izpeljemo enako diagnostiko kot pri ženskah, se pa sprememba po navadi tipa. Ko gre za tipne spremembe, niti ni nujno, da pridejo za potrditev bolezni k nam, ampak se ta potrdi že s prostoročno punkcijo. Če za rakom dojke zbolijo moški, je treba testirati tudi družino.

BI SI ŽELELI NA RADIOLOGIJI UVESTI ŠE KAKŠNO OD SODOBNIH DIAGNOSTIČNIH PREISKAV, PA ZA TO NI DENARJA?

Ne bi mogla reči, da smo omejeni, ampak smo kar dobro opremljeni, tako da bi nam naš oddelek zavidali tudi v tujini. Cela hiša se zaveda, da je od nas odvisno, kako bodo delali. Obstaja sicer nova preiskava – mamografija s kontrastom, ki jo bomo, upam, lahko uvedli prihodnje leto, vendar tega ne morem potrditi, ker načrt nakupov še ni bil sprejet. Gre za nadgradnjo mamografskega aparata, preiskava pa poteka na podoben način kot magnetna resonanca. Zaradi patološkega žilja se kontrast zadržuje v dojki, ki jo slikamo, na podoben način kot mamografija. Ko vidimo, kje je kontrast, lahko sklepamo o rakavi bolezni. To je metoda, o kateri se zdaj veliko govori, in je zato zanimiva tudi za nas. Prav zdaj smo dobili tudi nov ultrazvok, namenjen prav za pregledovanje dojke, ki ima veliko, desetcentimetroso sondo, tako da lahko naenkrat pogledamo zelo veliko polje dojke.

VERJETNO SE KATERA OD ŽENSK, KI PRIHAJAJO NA KONTROLE, MAMOGRAFIJE ZARADI SEVANJA TUDI BOJI?

Načelno je tako, da na mamografijo prihajajo ženske po petdesetem letu na vsaki dve leti, bolj ogrožene (tudi mlajše) pa vsako leto. To je preiskava z zelo nizkim tveganjem za povzročitev kakršnih koli rakavih sprememb, res pa je, da se verjetnost poveča, če seštejemo vse mamografije, na katerih so pacientke v vseh letih bile. Teoretično lahko z mamografijo povzročimo 1,6 raka dojke na 100.000 slikanih žensk v starosti od 50 do 74 let, odkrijemo pa 7 primerov raka dojke na tisoč slikanih žensk v prvem krogu presejanja v isti starostni skupini. Če raka vendarle povzročimo in če ženska redno hodi na preiskave, ga bomo v začetni fazi, ko je v več kot 90 odstotkih ozdravljiv, tudi našli. Korist je gotovo bistveno večja od tveganja, ki ga ta preiskava prinaša.



V ZIMO, Z ROKO V ROKI Z NARAVO

Piše: Darja Rojec

POMARANČNO-LIMONIN SIRUP

(vitaminsko-osvežilni napitek)
Za vroče poletne ali hladne zimske dni si pripravimo zdrav in zelo dober ter osvežujoč sirup. Naredimo ga iz biološko pridelanih pomaranč in limon. Če jih nimamo, sadeže za eno uro namočimo v raztopino vode, kisa in sode bikarbone.

SESTAVINE

2 kg pomaranč
1/2 kg limon
2,5 l vode
2 l agavinega sirupa (ali 1 kg medu in 1 l agavinega sirupa ali 2,5 kg sladkorja)
90 g citronke

PRIPRAVA

V vrelo, prekuhano vodo damo agavin sirup ali druga sladila. Če uporabimo med, pazimo, da vodo ohladimo na 40 stopinj Celzija in šele nato dodamo med, sicer uničimo njegove zdravilne učinke. Dodamo tudi citronko in dobro zmešamo. Nato pustimo, da se voda ohladi. Medtem pomaranče in limone z lupino vred zmeljemo ali narežemo na drobne koščke in jih za 24 ur damo v ohlajeno raztopino. Po tem času sirup precedimo in pretočimo v stekleničke. Najbolje, da naredimo manjše količine, da lahko stekleničko, ko jo odpremo, popijemo. Ker je sirup zelo dober, verjamem, da bo steklenička hitro izpraznjena.



ZDRAVILNI BOMBONI ZA GRLO

Bomboni vsebujejo snovi, ki zavirajo razvoj bakterij in omilijo pekoč občutek v grlu.

SESTAVINE

1 skodelica sladkorja (rjavi, kokosovih cvetov)
1/2 skodelice vode
1 čž limonovega soka
1 čž meda
1 čž suhega ingverja
1/2 čž mletih klinčkov

PRIPRAVA

V posodo stremo sladkor in vodo. Na lahkem ognju kuhamo, da se sladkor raztopi in da se tekočina pokuha skoraj do konca. Nato dodamo ingver, klinčke in čisto na koncu limono in med. Zopet pokuhamo, da dobimo gosto zmes. Nato si pripravimo velik pekač ali pladenj, ga pokrijemo s peki papirjem in z žličko delamo majhne kupčke z dobljene mase. Ko se mali bombončki popolnoma shladijo in strdijo, jih posujemo z mletim sladkorjem (naredimo ga sami iz kokosovega sladkorja, tako da sladkor zmeljemo v mlinčku za kavo). Ko so bombončki posuti s sladkorjem, se ne sprimejo in jih lahko pripravimo v ličnih vrečkah za darilo.

Bombončke pa lahko damo tudi v čaj in dobimo čudovito aromatiziran, sladkan in zdrav čaj.

HRUŠKA V RDEČEM VINU

Napitek ima veliko vlaknin, je diuretik, pospešuje prebavo in čisti črevesje, vsebuje fosfor, ki pomaga pri delovanju srca in ledvic.

SESTAVINE

hruška, olupljena
0,5 l vina
cimetova palčka
vaniljev strok
lupina pomaranče
agavin sirup

PRIPRAVA

Hruško skuhamo v vinski omaki, jo ohladimo, poleg pa lahko postrežemo malo smetane ali vaniljeve kreme.



MAJA GREMO NA BOROMEJSKE OTOKE

V MAJU, NATANČNO MED 26. IN 29. MAJEM 2016, SE BOMO POTEPALE PO **BOROMEJSKIH OTOKIH**. PRIPRAVILE SMO IZLET Z OBISKOM ČUDOVITIH OTOKOV BELLA IN MADRE V SKLOPU BOROMEJCEV, IN ŠE ENEGA ALPSKEGA JEZERA, LAGO DO ORTYGA. SPOČILE SI BOMO NAŠE OČI OB LEPOTAH IN MIRNOSTI POKRAJINE, SPREHODILE SE BOMO OB JEZERU IN UŽIVALE V NAŠEM DRUŽENJU. OGLEDALE SI BOMO TUDI MESTO MODE – MILANO Z ZNAMENITOSTMI. IN KAKO BI BILO, ČE SI V SEVERNI ITALIJI NE BI OGLEDALI ZNAMENITEGA JULIJINEGA BALKONA V VERONI, PA VICENZE IN GARDSKEGA

JEZERA. TO JE SAMO DEL OPISA, ŠE VEČ IZVESTE VSE TISTE, KI SE NAM BOSTE PRIDRUŽILE NA POTEPANJU.

CENA IZLETA ZA 4 DNI, 3 POLPENZIONE Z VSTOPNINAMI ZA JEZERA IN OGLEDE TER NEZGODNIM ZAVAROVANJEM POTNIKOV NA AVTOBUSU, ZNAŠA 336 EVROV. ZA VSE TISTE, KI SE BOSTE PRIJAVILE ŽE V DECEMBRU, BOSTE LAHKO PLAČALE V 6 OBROKIH, ZA TISTE, KI SE BOSTE PRIJAVILE KONEC DECEMBRA, PA BOSTE MORALE ZNESEK RAZDELITI NA 5 OBROKOV. PRVI OBROK PLAČILA JE 15. DECEMBRA 2015, ZADNJI PA 15. MAJA 2016.

PRIJAVE BOMO ZBIRALI DO KONCA DECEMBRA NA NASLOVU M & M TOURS AGENCIJE,

POVABILO K VADBI JOGIJSKIH POLOŽAJEV

Z oktobrom nadaljujemo tudi z organizirano vadbo jogijskih položajev v Ljubljani. Vadba poteka enkrat tedensko, uro in pol. Prilagojena je različnim obdobjem po in med zdravljenjem.

Vse, ki bi se rade pridružile, prosimo, da nam to sporočite na elektronski naslov europadonna@europadonna-zdruzenje.si

E-POŠTA: SERGEJA.SEITL@MMTOURS.SI ALI PO TELEFONU 08 205 36 05. OB PRIJAVI MORATE OBVEZNO NAVESTI IME IN PRIIMEK, NASLOV, E-NASLOV IN TELEFON, DATUM ROJSTVA, MESTO VSTOPA. ČE SI ŽELITE MALO ODKLOPA OD DOMAČEGA OKOLJA, DRUŽENJA IN ZABAVE, SE HITRO PRIJAVITE, SAJ VESTE, DA SE MESTA HITRO NAPOLNIJO.

ZA VSE INFORMACIJE SEM NA VOLJO DARJA ROJEC 041 622 361/DARJA.ROJEC@SIOL.NET ALI NA AGENCIJI.

EUROPA DONNA (Pristopna izjava)

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

Ime in priimek:

Datum rojstva:

Naslov:

Kraj:

Področje dela, ki me zanima:

Poklic:

Telefon:

Elektronski naslov:

Podpis:

Datum:

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

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

