

mešano podjetje. Že zelo kmalu smo začeli predstavitev floristov na odru pred obiskovalci in pripravili tekmovanje za mlade cvetličarje in vrtnarje. Na razstavnem delu je bilo sprva v ospredju cvetje, predvsem okrasno cvetje, zdaj pa Flora ponuja celovito ponudbo za urejen okrasni in zelenjavni vrt, vrtno orodje in mehanizacijo. Danes sta v ospredju samooskrba in domača pridelava, sejmsko dogajanje pa dopolnjujejo še aktualne delavnice, predavanja in svetovanja za strokovno javnost in ljubitelje.

**SEJEM FLORA, KI BO POTEKAL SKUPAJ S SEJMOMA POROKA IN ALTERMED, ODPIRA VRATA ŽE TA KONEC TEDNA. V ČEM BO LETOS POSEBEN?**

Letošnja Flora bo vsekakor posebna, saj praznuje svoj dvajseti rojstni dan. Ob tej priložnosti se bomo zahvalili partnerjem, ki so nam v teh letih stali ob strani. Uspelo nam je pritegniti nekaj novih ponudnikov, vračajo pa se tudi taki, ki jih nekaj let ni bilo. Na sejmu bodo sodelovali tako rekoč vsi domači ponudniki, ki na tem področju nekaj pomenijo. Predstavili bodo zadnje trende, napovedujejo pa tudi ugoden nakup najboljših semen, sadik in zelišč, sad-

**»NAŠI TRIJE SPOMLADANSKI SEJMI FLORA, POROKA IN ALTERMED SKUPAJ S SREČANJEM ČEBELARJEV API SLOVENIJA OBISKOVALCE VABIJO S SLOGANOM POJDIMO V POMLAD! TA PONAZARJA MOČ SEJMOV, KI V DEŽELO PRIKLIČEJO POMLAD.«**

nega in okrasnega drevja. Izbirati bo moč med trajnicami in enoletnicami, ekološkimi sadikami zelenjave in ekološkimi dišavnicami ...

**SEJEM POROKA PRITEGNE PREDVSEM MLADE? ALI OBISK Z LETI NARAŠČA IN ZAKAJ BI GA SVETOVALI PARU, KI SE NAMERAVA POROČITI?**

Delež obiskovalcev, ki sejmišče marca obiščejo zaradi ponudbe sejma Poroka, v zadnjih letih narašča. V Sloveniji je sicer kar nekaj dogodkov, ki poskušajo posnemati naš sejem Poroka, a to morda še krepi njegovo vlogo največjega in najpomembnejšega tovrstnega sejma. Ponuja namreč najbolj celovito ponudbo izdelkov in storitev

za poroko. Bodoče neveste lahko na njem spoznajo najboljše cvetličarje, ki predstavljajo svoje kreacije na promocijski razstavi poročnih šopkov. Letos bomo na njem pripravili tudi dve veliki modni reviji, predstavitev Slovenske poroke, čez vikend pa bo potekalo še veliko nagradno žrebanje.

**V SODELOVANJU S ČEBELARSKO ZVEZO SLOVENIJE BOSTE SEJEM FLORA NADGRADILI ŠE S SREČANJEM ČEBELARJEV API SLOVENIJA.**

Tudi 38. ApiSlovenija, ki ga pripravljamo v sodelovanju s Čebelarstvo Slovenije, kot največje srečanje čebelarjev in vseh ljubiteljev čebel v regiji letos prinaša številne novosti. Mednarodna prodajna razstava se seli v večjo sejmsko dvorano D, v kateri se bodo letos predstavili tudi ponudniki medovitih rastlin, najmlajši obiskovalci pa bodo v otroškem kotičku slikali na panjske končnice. Ne smemo pa pozabiti še na naš sejem Altermed. Letos bo v večji sejmski dvorani K, v treh dneh pa bo v njegovem sklopu pripravljen več kot sto predavanj in predstavitev zdravilnih tehnik in zdravega kuhanja, ki jih bodo v živo izvedli največji mojstri zdravega življenja. Posebna pozornost bo letos namenjena konoplji.

# NOVICE EUROPA DONNA

REVIJA ZA ZDRAVE IN BOLNE

LETNIK 15 - PRILOGA NIKE  
11. 3. 2015, ŠTEVILKA 57

EUROPA  
DONNA



NASLEDNJA ŠTEVILKA  
NOVIC ED IZIDE  
3. junija 2015

dm  
LOOK

*z Mino Pušlar*

**Brezplačna ličenja in svetovanja**  
v izbranih dm prodajalnah  
.....

**30% popust na make up izdelke**  
za 50 točk\*  
.....

**Modna zapestnica s kristali**  
ob nakupu make up izdelkov nad 20 eur\*\*

dm

www.dm-drogeriemarkt.si  
www.facebook.com/dmslovenija

\*Kupon natisnete na dm active beauty terminalu od 3.3. do 16.3.2015. Unovčevanje kuponov najpozneje do 30.3.2015.  
\*\*Darilo prejmete od 17.3.2015 do 31.3.2015 oz. do razdelitve 4000 kosov.



# PO ZDRAVJE V TERME DOBRNA

## RAK DOJKE IN BRAZGOTINE – TISTE, KI SO OČEM VIDNE, IN TISTE, KI JIH OKO TEŽJE ZAZNAVA

V življenju se ljudje ne zavedamo pravega pomena sreče, zdravja, ljubezni. Le redko čutimo hvaležnost za svoj obstoj in zmožnost opravljanja vsakodnevnih svojih aktivnosti, vse dokler ne zbolimo. Posamezniki opisujejo trenutek, ko se zavejo, da so resno zboleli, kot čas, ko se za njih ustavi svet, kot čas streznitve. Čas neskončnih zakaj-ev, čas boja ali bega pred samim sabo. Znajdejo se v slepi ulici, iz katere ne najdejo izhoda. Pa vendarle, če malo pomislimo, temu ni tako. Oboleli imajo na voljo številne specialiste, ki si prizadevajo, da za vsakega posameznika izberejo najboljšo kombinacijo zdravljenja.

Razpon brazgotin po operaciji raka na dojkah je lahko od majhnih pa vse do precej velikih. Na veličino in obseg brazgotine vpliva več dejavnikov kot tudi posameznikova nagnjenost k brazgotinjenju. Brazgotine, ki nastanejo kot posledica rekonstrukcije z lastnim tkivom, so največje, saj zajemajo še predel trebuha. Pri popolni mastektomiji poteka brazgotina preko prsnega koša na mestu dojke, ki so jo odstranili. Ob sočasni odstranitvi bezgavk se brazgotina širi še v predel pazduhe, kadar pa je dojka delno odstranjena je brazgotina najkrajša.

Dojke so simbol ženstvenosti, materinstva, seksualnosti. Kirurški poseg na eni strani odstrani tumor, na drugi pa lahko pušči globoke rane na samopodobi, pride do upada seksualne privlačnosti in izgube ženstvenosti. Že ob postavitvi diagnoze se pri obolelih ženskah pogosto pojavijo različni čustveni odzivi, kot na primer prestrašenost, obup, nemoč. Ne glede na to, kako ženske doživljajo svoje prsi, simbolno ali izrazno, njihova odstranitev ženskam daje občutek, da so izgubile del sebe. Na spoprijemanje s spremenjeno telesno podobo, kot posledico bolezni in njenega zdravljenja, pomembno vpliva pozitivna samopodoba vsake posameznice.

V Termah Dobrna imamo delovni terapevti vsakodnevno stike z ženskami po operaciji raka dojk. Še vedno je veliko takih, ki se po operaciji težko sprijaznijo s svojim videzom. Posameznice, ki so svoje dojke doživljale kot simbol ženskosti in seksualnosti, puščajo brazgotine večje psihične posledice kot pri posameznicah, ki se pomena svojih dojk niso toliko zavedale. Velik odstotek žensk navaja težave z brazgotino, saj jim povzročaj zategnjenost, preobčutljivost, bolečino, sklenje ali popolno odsotnost občutenja in omejitve pri gibanju.

S **terapevtsko obravnavo** zmanjšujemo togost, bolečino, izboljšamo estetski videz in senzibiliteto, zmanjšujemo in preprečujemo kontrakturo. Zelo pomemben del obravnave je edukacija posameznika o pravilnem rokovanju z brazgotino. Proces brazgotinjenja traja povprečno od pol leta do leta in pol, zato je izjemnega pomena, da uporabnike naučimo določenih gibov, ki jih bodo izvajali tudi v domačem okolju. Kadar presodimo, da je brazgotina trdovratna, sočasno izvajamo še **lasersko terapijo, Bioptron svetlobno terapijo, kombiniramo s posegi iz Bownove terapije in limfne drenaže**. Za izjemno uspešno se je izkazala **kombinacija s trakovi**, ki jih s posebno tehniko apliciramo na brazgotino.

Uporabnice iz Term Dobrna odhajajo zadovoljne, večina jih v 14 dneh že občuti spremembe. Zadovoljni pa smo tudi mi, zlasti kadar se vrnejo in pokažejo dober rezultat vsakodnevnega dela v domačem okolju.

Leja Košir, diplomirana delovna terapevtka

**Terme Dobrna d.d., Dobrna 50, 3204 Dobrna**  
**t: 03 78 08 110, e: info@terme-dobrna.si**  
**www.terme-dobrna.si**



**Terme Dobrna**  
Navdihujemo življenje

### POMLADNI ODDIH (6.4.-30.4. in 2.5.-24.6.2015)

Že za 36,90 € na osebo na dan, v Hotelu Park (min. bivanje 2 noči).  
Vključeno: neomejeno kopanje v bazenih z zdravilno termalno vodo...



**Že od 36,90 € na dan  
na osebo v Hotelu Park\*\*\***

### PROGRAM DIH

Za vse tiste, ki nočete biti del statistike, ki grozi s porastom rakavih obolenj in za tiste onkološke bolnike, ki v svoji bolezni vidite priložnost za preobrazbo in želite biti aktivni v procesu ozdravitve.



**Že od 299,00 € za 5 noči  
na osebo v Hotelu Park\*\*\***

### PRVOMAJSKE POČITNICE (30.04.-03.05.2015)

Že za 38,90 € na osebo na dan, v Hotelu Park (min. bivanje 2 noči).  
DRUŽINSKE UGODNOSTI IN POČITNIŠKE AKTIVNOSTI: do 2 otroka gratis, družinsko-počitniška animacija, kopanje v termalni vodi...



**Že od 38,90 € na dan  
na osebo v Hotelu Park\*\*\***



EUROPA DONNA



Naslovnica, Foto: Thinkstock

## Z NASMEHOM V POMLAD



vesna.levcnik@dnevnik.si

Življenje je čudna stvar – borba za uspeh, srečo in ljubezen, za zdravje in ne nazadnje za življenje samo. O tem lahko veliko pove uspešna športna kotalkarica Lucija Mlinarič, ki se je že zelo zgodaj spopadla z rakom dojk. Vajena trdega dela in odrekanja se je z optimizmom in ciljem premagati in zmagati pogumno podala v boj z boleznijo, o kateri mnogi še vedno nočejo niti govoriti. Zato je prav, da o tem redno pišemo tudi v Novicah Europa Donna. In veliko se je o raku, ki postaja prava epidemija sveta, govorilo in pisalo tudi minuli teden, ko smo v Sloveniji obeležili teden boja proti raku. Naj tu izpostavimo le nekaj podatkov, ki jih zbira državni register raka: samo lani je za rakom na novo zbolelo približno 14.300 ljudi, več kot polovica za enim od petih najpogostejših rakov – za rakom debelega črevesa in danke, prostate, pljuč, dojk ali kožnim rakom. Kot opozarja predsednica Zveze slovenskih društev za boj proti raku Marija Primic Žakelj, se bo zaradi vse večjega deleža starejših število novih primerov raka še povečevalo, zato so še kako pomembna prizadevanja, da bi bili bolniki deležni celostne obravnave. Tu smo namreč na nekaterih področjih še vedno na začetku. Čeprav se včasih zdi, da živimo v družbi, ki je povsem zagledana v mladost in ne želi govoriti oziroma razmišljati o smrti in umiranju, smo tudi o tem spregovorili z mag. Matejo Lopuh, dr. med, specialistko anesteziologije in intenzivne medicine ter vodjo Centra za interdisciplinarno zdravljenje bolečine in paliativno oskrbo. Kot boste prebrali, sogovornica paliativno oskrbo razume kot boj za življenje, boj za

vsako uro, minuto, »boj za kakovostno življenje, za lepe spomine, ki ostanejo svojcem, za njihov občutek, da so svojim najbližjim zmogli stati ob strani. Kajti vsaka izguba življenja za trenutek upočasni čas, da skočimo z norega vrtiljaka življenja, ki nas sili, da živimo drug mimo drugega.«

Žalostno je, kako malo se zavedamo svoje sreče, svojega zdravja, ljubezni bližnjih in življenja. Spregledamo šele, ko nas prizadeneta bolezen ali smrt. Ali se bomo tedaj v borbo spustili sami ali poiskali pomoč bližnjega ali popolnega tujca, je odvisno od nas, a breme težkih boleznih pogosto postane (pre)težko, da bi ga nosili sami. Že več kot trideset let je zato tistim, ki zbolijo za rakom, namenjen program organizirane samopomoči Pot k okrevanju. Vodi ga najstarejše združenje za onkološke bolnike, ki združuje bolnike z različnimi vrstami raka, bolnikom pa v njem pomagajo ob pomoči strokovnjakov usposobljeni prostovoljci z lastno izkušnjo raka.

Mnogi pravijo in tudi verjamejo, da danes svet ni lep. Pa vendar – če imaš možnost pogovarjati se in začutiti energijo številnih bork in borcev, ki so uspešno premagali rak ali bitko z njim še bijejo, začneš gledati na življenje s popolnoma drugačnimi očmi. Morda celo ugotoviš, da včasih zadošča že, da si na obraz nadeneš nasmehe – svet takoj postane lepši, svetlejši in lažji, bolj prijazen in bolj potrpežljiv. Nasmešnimo se torej in zadihajmo s polnimi pljuči. Začutimo pomlad in življenje!

NOVICE EUROPA DONNA, revijo za zdrave in bolne, izdaja EUROPA DONNA, Slovensko združenje za boj proti raku dojk.  
Naslov združenja: Europa Donna, Zaloška 5, 1000 Ljubljana, tel.: 01 231 21 01, telefaks: 01 231 21 02, elektronski naslov: europadonna@europadonna-zdruzenje.si, naslov spletnih strani: <http://www.europadonna.si>; uradne ure od ponedeljka do petka od 9. do 13. ure. Predsednica: prim. Mojca Senčar, dr. med., odgovorna urednica: Vesna Levčnik, uredniški odbor: Mojca Senčar, strokovna recenzentka: Ada Gorjup, tehnično urejanje in oblikovanje: Špela Škvarč Lenič, lektoriranje: Danilo Mencej.  
Članarino, prostovoljne prispevke in donacije lahko nakažete na transakcijski račun, odprt pri NLB, številka: 0201 1005 1154 225, naslov: Europa Donna, Slovensko združenje za boj proti raku dojk, Zaloška 5, 1000 Ljubljana, davčna številka: SI71753281, Tisk: SET, d. d., Ljubljana. Naklada: 139.200 izvodov.



## ZDRAVLJENJE REDKIH BOLEZNI: DAN ZA DNEM, Z ROKO V ROKI

Ob dnevu redkih bolezni, ki ga obeležujemo zadnji dan februarja, danes na Brdu pri Kranju poteka prva nacionalna konferenca za to področje. Kot je v uvodu poudarila ministrica za zdravje **Milojka Kolar Celarc**, tudi v Sloveniji že leta obravnavamo številne redke bolezni, a nas čakajo številni izzivi za ureditev celostnega sistema zdravljenja. V zadnjih letih je glas bolnikov z redkimi boleznimi izrazito vplival na evropske zdravstvene politike. V Sloveniji je ministrstvo pripravilo načrt dela na področju redkih bolezni, letos pa k njegovi implementaciji tudi aktivno pristopilo. Oblikovana je bila delovna skupina, sestavljena iz zdravstvenih strokovnjakov in predstavnikov bolnikov, ki naj bi pospešila uresničitev plana.

»Kljub temu, da se velika večina redkih bolezni že mnoga leta obravnava v Sloveniji, smo na tem področju nekako na začetku, tako kot vsa Evropa z izjemo Francije in Bolgarije,« je pojasnila ministrica in dodala, da nas čakajo številni izzivi, kot so ustanovitev nacionalne informacijske točke ter vzpostavitev registra redkih bolezni in nacionalnih referenčnih centrov.

Redke bolezni so bolezni, ki prizadenejo največ pet oseb na 10.000 prebivalcev, vendar to ob doslej odkritih 7000 do 8000 različnih boleznih v Sloveniji lahko pomeni več kot 100.000 bolnikov. Gre za raznoliko skupino bolezenskih stanj, ki imajo pogosto skupne značilnosti kroničnega, napredujočega, degenerativnega in včasih življenjsko ogrožajočega poteka.



MAJDA SLAPAR

Za mnoge izmed teh bolezni je potrebna zahtevna zdravstvena obravnava. Izdatki za zdravila, namenjena zdravljenju redkih bolezni, so lani v Sloveniji dosegali 22 milijonov evrov, kar je za 15 odstotkov več kot leto pred tem. Za večino redkih bolezni ni razvitega učinkovitega zdravljenja in je to namenjeno predvsem izboljševanju kakovosti življenja.

Letošnja konferenca, ki jo skupaj z ministrstvom soorganizirata Društvo bolnikov s krvnimi boleznimi in Klinični inštitut za medicinsko genetiko, ponuja priložnost za strokovno razpravo in prikaz novosti pri strokovni obravnavi nekaterih bolezni. Obenem je priložnost za iskanje odgovorov na vprašanja bolnikov pri iskanju zdravstvene oskrbe in uveljavljanju pravic. »Podajmo si roko in skupaj stopimo na pot, za katero upam, da bo bolnikom prinesla nove možnosti diagnostike, zdravljenja, sledenja, pa tudi rehabilitacije,« je zbrane strokovnjake, predstavnike društev in bolnike na današnji konferenci pozvala ministrica, ki je prepričana, da je mogoče samo s sodelovanjem urediti celosten sistem zdravljenja redkih bolezni tako, da bo bolnik zadovoljen in aktiven ter enakovreden član družbe.

Tudi geslo letošnjega dneva redkih bolezni je *Dan za dnem z roko v roki*. »Le na tak način bomo lahko premagovali vse težave, s katerimi se bolniki z redkimi boleznimi tako v teku življenja kot v teku zdravljenja srečujemo,« je dodala predsednica Društva bolnikov s krvnimi boleznimi Slovenije **Majda Slapar**. Društvo je že v preteklih treh letih organiziralo srečanje ob dnevu redkih bolezni, letos pa ga prvič obeležuje z nacionalno konferenco. (kea)



## S PLAKATI PROTI PREDSDOKOM O LUSKAVICI

DRUŠTVO PSORIATIKOV SLOVENIJE JE PRIPRAVILO PLAKATNO AKCIJO, S KATERO ŽELI PREDVSEM MLADE OZAVEŠČATI O LUSKAVICI. Z AKCIJO ŽELI PREGNATI PREDSDOKLE GLEDE MANJVREDNOSTI OBOLELIH TER STEREOTIPE GLEDE NALEZLJIVOSTI, PRAV TAKO PA PRIPOMOČI K GRADITVI OSEBNOSTNE PODOBE BOLNIKOV, DA BI SE KLJUB BOLEZNI V DRUŽBI POČUTILI DOBRO IN SPREJETE. LUSKAVICA JE DEDNO POGOJENA BOLEZEN, KI PRIZADENE PREDVSEM KOŽO BOLNIKOV, V Približno DVEH Odstotkih PA TUDI SKLEPE. V SLOVENIJI S TO BOLEZNIJO ŽIVI Približno 40.000 LJUDI. VELIKO PSORIATIKOV BOLEZEN SKRIVA, SAJ SO PRAV ZARADI VIDEZA NAJVEČKRAT IZLOČENI IZ DRUŽBE, KER NEPOUČENI NANJE GLEDAJO KOT NA NEKAKŠNE GOBAVCE, NAVAJAJO V DRUŠTVU, KI V SLOVENIJI ŽE 36 LET ZDRUŽUJE BOLNIKE Z LUSKAVICO. PRAVIJO TUDI, DA MLADI ŠE MOČNEJE OBČUTIJO TEGOBE TE BOLEZNI IN SE ZARADI STEREOTIPOV TER PREDSDOKOV ŠE BOLJ SKRIVAJO PRED DRUGIMI, ZATO JE TA AKCIJA NAMENJENA ZLASTI MLADIM. V KAMPANJO SO VKLJUČILI TELEVIZIJSKEGA VODITELJA TER IGRALCA LADA BIZOVIČARJA, KI SO GA FOTOGRAFIRALI Z MLADO BOLNICO, KI SE JI LUSKAVICA MOČNO VIDI PREDVSEM PO OBRAZU. PLAKATE BODO RAZOBESILI PO VSEH SREDNJIH IN VISOKIH ŠOLAH V SLOVENIJI TER VSEH BOLNIŠNICAH IN ZDRAVSTVENIH DOMOVH. PETDESET VEČJIH PLAKATOV PA BODO RAZOBESILI V OSMIH MESTNIH OBČINAH PO VSEJ SLOVENIJI.

# VELIKO POZITIVNIH PREMIOKOV

KONEC JANUARJA JE DR. DANICA PURG, PRVA PREDSEDNICA ZDRUŽENJA EUROPA DONNA, DANES PA DIREKTORICA IN DEKANJA IEDC POSLOVNE ŠOLE BLED, PREJELA PRIZNANJE ZA ŽIVLJENJSKO DELO NA PODROČJU MENEDŽMENTA ZA LETO 2014. NAGRADO JI JE PODELILO ZDRUŽENJE MANAGER.

Sredi 80. let prejšnjega stoletja je Danica Purg sprejela izziv in ustanovila prvo mednarodno menedžersko šolo pri nas. IEDC Poslovna šola Bled se je pod njenim vodstvom razvila v prepoznano, mednarodno uveljavljeno šolo, ki se postavlja ob bok vrhunskim poslovnim šolam, izbor utemeljuje v združenju Manager. Do zdaj je šola na Bledu obiskalo več kot 73 tisoč slušateljev iz 78 različnih držav, dr. Danica Purg pa je močan pečat pustila tudi kot prva predsednica združenja Europa Donna.

## BILI STE PRVA PREDSEDNICA ZDRUŽENJA EUROPA DONNA. KAKO JE BIL TAKRAT IN KAKO JE DANES?

Leta 1997 smo začeli orati ledino in načrtovati osnovne aktivnosti pisarne Europa Donna – telefon, telefaks, pridobivanje sredstev za usposabljanje na področju odkrivanja raka dojke, začetek izdajanja časopisa, promocija Europe Donne v medijih, sodelovanje na mednarodnih konferencah evropskega združenja, zavzemanje za uvedbo organiziranega presejanja v nacionalni zdravstveni program ... Če se prav spomnim, smo največ dela posvetile razvoju ozaveščenosti na tem področju. Ko danes spremljam to združenje, me veseli, da dosega odlične rezultate. Dr. Mojca Senčar me s svojim timom res navdušuje. Kot bivša predsednica sem srčno vesela, da se gibanja za zdravo življenje, ustrezno diagnostiko, zdravljenje in rehabilitacijo žensk z rakom dojke ne da več ustaviti. Pozdravljam vztrajna prizadevanja, ki v vseh teh letih potekajo na področju povečanja diagnostičnih zmožnosti z nakupom novih aparatov in širjenja dejavnosti Dora, kot tudi projekte združenja in podpore med ženskami, kot je na primer vseslovenski tradicionalni tek in hoja, ki povezujejo, ustvarjajo veliko pozitivne energije in ozaveščajo. Ta, pozitivna energija gotovo vpliva na to, da lahko ženska z izkušnjo raka preide od šoka, obupa in negotovosti do nove volje in veselja do življenja. Veliko pozitivnih premikov je bilo narejenih.



DR. DANICA PURG, PRVA PREDSEDNICA ZDRUŽENJA EUROPA DONNA

## VIDNEJŠO VLOGO V DRUŠTVU POČASI PREVZEMA SEKCIJA MLADIH. KAJ PRAVI TE NA TO?

Vemo, da je med obolelimi tudi veliko mladih žensk. Prav je, da se angažirajo, prispevajo svojo energijo in voljo, spodbudijo družbeno komunikacijo in oblikujejo projekte, ki ozaveščajo in povezujejo tudi mlajše članice naše družbe. Zelo pozdravljam idejo, da o svojih izkušnjah z rakom dojke spregovorijo tudi znane mlade Slovenke, ki s svojo zgodbo vlivajo pogum. Strokovnjaki napovedujejo, da lahko s sodobnim življenjskim stilom v bližnji prihodnosti pričakujemo še več te bolezni tudi med mlajšimi. Upam, da ni nujno tako, da lahko z zavestnim prizadevanjem za zdrav življenjski stil in kakovostno življenje ta trend na srednji rok spremenimo. Seveda pa je v tem trenutku zelo pomembno, da družba usmeri čim več sredstev in moči v zgodnje odkrivanje in najboljše možno zdravljenje te bolezni. Verjetno bi prizadevanja morala iti tudi v smer znižanja starostne meje za organizirano presejanje pod petdeset let.

## ŠTUDENTJE SO VAS OB VAŠEM PRAZNIKU PRESENETILI Z ROZA PENTLJO, DENAR PA NAMENILI EUROPI DONNI. STE BILI PRIJETNO PRESENEČENI?

Moram reči, da me zaposleni in študenti na naši poslovni šoli večkrat prijetno presenetijo. Ponosna sem nanje, ker imajo socialni čut in občutek za lepoto. Konec lanskega leta so zaposleni tako dali pobudo, da denar namesto za novoletna darila namenimo otrokom v varni hiši. Podiplomski študenti MBA pa so me ob koncu šolskega leta presenetili s čudovitim darilom, ki ga res nisem pričakovala – v lepi škatlici je bil prekrasen okrasek z roza pentljo. Bila sem ganjena do solz. Ne samo zaradi pozornosti, temveč predvsem zaradi dejanja, donacije Europi Donni. Srečna sem, ko vidim, da je okoli mene veliko mladih ljudi, ki jim zanima kaj več kot le skrb za lastno udobje. (vl)

## VODITELJSTVO S PEČATOM

Danica Purg je prejemnica številnih priznanj. Leta 2001, ko jo je revija Business Horizons uvrstila na lestvico sodobnih gurujev razvoja menedžmenta, jo je predsednik Republike Slovenije odlikoval s častnim znakom svobode za njen prispevek k razvoju menedžmenta v Sloveniji ter srednji in vzhodni Evropi. Mednarodna akademija za menedžment ji je dodelila laskavi naziv dekanja leta 2010, leto pozneje je prejela še zlato red za zasluge Republike Slovenije. Danica Purg pušča pečat v menedžerskih krogih tudi kot avtorica in soavtorica več knjig in člankov, kot je Leaders and Teams - The Winning Partnership, prispevala pa je tudi posebno poglavje o slovenskih skritih zmagovalcih v knjigi Hermanna Simona. S svojim delom je vplivala na rodove slovenskih menedžerjev in na njih prenesla ambicijo voditeljstva.



PREDSTAVLJAMO VAM GOSPO **BREDO FINŽGAR**, KI JE PRIPRAVLJENA SODELOVATI Z NAMI IN VODITI SKUPINSKO DRUŽENJE OB POGOVORIH TAKO O BOLEZNI KOT O DRUGIH VSAKODNEVNIH TEŽAVAH, S KATERIMI SE SOOČATE. BREDA FINŽGAR JE PO OSEBNI ŽIVLJENJSKI IZKUŠNJI PRED ŠTIRINAJSTIMI LETI SAMA DOŽIVLJALA, DA SE JI JE SESUL SVET. »OBČUTKI NEMOČI, OBUPA, ŽALOSTI IN TESNOBE SO ME DUŠILI IN POČUTILA SEM SE, KOT DA SEM V ČRNI LUKNJI. IZ NJE NISEM VIDELA NAJMANJŠE LUČI. PO LETU, KO JE BIL VSAK DAN NESKONČNO DOLG, SEM SE V PRIZADEVANJU, DA SE PREBIJEM SKOZI DAN, ODLOČILA POISKATI POMOČ. POTREBOVALA SEM JO ŽE ZARADI SVOJIH DVEH SINOV. KAR NEKAJ TRUDA SEM MORALA VLOŽITI, DA SEM SE PRIKLJUČILA ŽELENI TERAPEVTSKI SKUPINI. PRI ISKANJU INFORMACIJ MI JE BILA PONUJENA BREZPLAČNA INDIVIDUALNA STROKOVNA POMOČ, KI SEM JO Z VESELJEM SPREJELA. OBENEM SEM ENO LETO OBISKOVALA BREZPLAČNA PREDAVANJA DR. GOSTEČNIKA. TAKO SE JE ZAČELA POT MOJE OSEBNE SPREMEMBE IN RASTI. S POMOČJO UČITELJEV SEM KMALU PRED SEBOJ VIDELA OBZORJE, KI SE JE ŠIRILO IZ DNEVA V DAN. MOJE DOŽIVLJANJE IN POGLED



NASE, NA DRUGE IN SVET SE JE SPREMINJALO IN SVOJE OBČUTKE OB TEM NAJLAŽJE OPIŠEM S STAVKOM: ŽIVLJENJE JE LEPO. ŽE TAKRAT SEM SKLENILA, DA SE BOM UČILA IN DA BOM, KO PRIDOBIM DOVOLJ ZNANJA, TUDI JAZ POMAGALA DRUGIM. PRED SKORAJ PETIMI LETI SEM PREBOLELA RAKA, ZATO VEM, KAJ VSE ČLOVEK OB TEM DOŽIVLJA, IN S KAKŠNIMI OBČUTKI, ČUSTVI IN ODLOČITVAMI SE MORA SOOČITI. ŽENSKJE, KI ZBOLJO ZA RAKOM DOJKE, SO V PRIZADETOSTI SVOJE ŽENSKOSTI ŠE

RANLJIVEJŠE. MOJA ŽELJA IN NAMEN JE, DA BI V SKUPINI ZA PSIHOLOŠKO PODPORO SPOZNALE, DA NISTE SAME IN DA SO V STISKI TUDI DRUGI, DA BI DOŽIVELE OBČUTEK SPREJETOSTI IN SPODBUDO, DA JE SPREMEMBA MOŽNA. DA SE BOSTE NAUČILE, KAKO SE SOOČITI IN OBVLADATI STRAH, KRIVDO, JEZO, ŽALOST, OBUP. SPOZNALE, KAKO PREPOZNATI PREPRIČANJA, KI SE JIH NE ZAVEDAMO IN NAS OMEJUJEJO, IN S TEM PREPOZNALE MOČ, KI JE V VAS. VSAKO SREČANJE BOMO KONČALE Z VAJAMI IN TEHNIKAMI ZA SPROŠČANJE. ŠTIRI LETA SEM SE IZOBRAŽEVALA PRI DR. MILIVOJEVIČU IN POSTALA TRANSAKCIJSKI ANALITIK PRAKTIK. PRI DR. KANDIS BLAKELY SEM PO IZOBRAŽEVANJU IZ TERAPIJE NEW DECISION PRIDOBILA CERTIFIKAT ZA NDT-PRAKTIKA. NA TEH DVEH PRISTOPIH, KI SE DOBRO DOPOLNJUJETA, BO TEMELJILO DELOVANJE SKUPINE.« SKUPINA BO POTEKALA V KRANJU ALI NJEGOVI BLIŽNJI OKOLICI. ČE VAS UDELEŽBA NA TAKI SKUPINI ZANIMA, NAM PIŠITE NA NASLOV EUROPADONNA@EUROPADONNA-ZDRUZENJE.SI, S PRIPISOM »SKUPINA V KRANJU«. PRIJAVITE SE LAHKO DO 15. APRILA 2015.

# FIDES ZAHTEVE POSTAVIL ZELO RESNO

Ministrica za zdravje **Milojka Kolar Celarc** se je na sestanku s predstavniki zdravniške zbornice in sindikatov dogovorila, da bodo skupaj pregledali obstoječe standarde in normative za posamezne poklice v zdravstvu in jih uskladili. Po njenih pričakovanjih bi lahko osnutke pripravili do poletja. Po sestanku so vsi izrazili zadovoljstvo. Kolar Celarčeva je v izjavi za medije po sestanku povedala, da bodo sprva analizirali že pripravljene standarde in normative, ki so nastali v preteklih letih, potem pa jih bodo delovne skupine za posamezno področje nadgradile in uskladile. Glede plač v zdravstvu je dejala, da se bodo ponovno sestali s predstavniki ministrstva za javno upravo, ki je pristojno za področje sistema plač v javnem sektorju. Po njenih



### MODRA KNJIŽICA V PREDALU

Predsednik zdravniškega sindikata **Fides Konrad Kuštrín** je sestanek ocenil za bolj šega, kot je pričakoval, saj so se tudi konkretno dogovarjali. »Upam, da bosta zagon in volja za delo tudi vnaprej takšna, kot sta bila izkazana danes,« je dejal. Spomnil je, da je modra knjižica nastala že leta 2008 in da odtlej leži v predalu. »Noben minister je do sedaj ni resno vzel, res pa je, da se je v tem času zamenjalo veliko ministrov in jih niti nismo mogli dohajati. Nekateri, ki so živeli povprečno življenjsko dobo partizanskega bolničarja, so o normativih govorili slabo, pa se je izkazalo, da jih niso niti resno preučili.« Verjame pa, da ministrica misli popolnoma resno, saj da so tudi svoje zahteve postavili zelo resno. Od napovedanih pritiskov v primeru neuresničitve njihovih zahtev v Fidesu ne odstopajo, saj so bili pred-

videni ukrepi nežni. »Imeli jih bomo v žepu in jih po potrebi potegnili ven,« je dejal. Po pregledu in analizi se bo pokazalo, na katerih področjih manjka zdravnikov in kje jih je dovolj. Na osnovi tega bodo imeli zdravniki več časa na voljo za obravnavo bolnika, prav tako bodo lahko na podlagi tega nagrajeni, bolje pa se bo lahko vodila tudi kadrovska politika, ki se po njegovih besedah sedaj dela precej na pamet. A o posledicah teh standardov in normativov se bodo potem pogovarjali, ko jih bodo aplicirali. Ministrica noče predvideti, koliko dodatnega kadra bo potrebno po sprejetju standardov in normativov, prav tako pa ni povedala, kako bodo za dodaten kader zagotovili sredstva. (sta)



Spoštovana članica, spoštovani član združenja Europa Donna, vabimo vas na 17. redno letno skupščino, ki bo v **sredo, 18. marca 2015 ob 15. uri v Jakopičevi dvorani** Zavoda za zdravstveno zavarovanje Slovenije, Miklošičeva 24 v Ljubljani.

### DNEVNI RED

- Otvoritev skupščine
- Predavanje strokovnega direktorja Onkološkega inštituta, dr. Janeza Žgajnarja: Novosti pri kirurškem zdravljenju raka dojke
- Izvolitev delovnega predsedstva in delovnih teles skupščine
- Letno poročilo za poslovno leto 2014
- Poročilo nadzornega odbora
- Razprava o letnem poročilu za poslovno leto 2014
- Sklepanje o letnem poročilu za poslovno leto 2014
- Delovni program in finančni načrt za poslovno leto 2015
- Razprava in sklepanje o delovnem programu in finančnem načrtu za leto 2015
- Razno
- Druženje

Veselimo se, da bomo skupaj ocenili dosedanje delo in pripravili načrt dela za vnaprej.

Predsednica:  
prim. Mojca Senčar, dr. med., l.r.



FIHO FUNDACIJA ZA FINANCIRANJE INVALIDSKIH IN HUMANITARNIH ORGANIZACIJ V RS (LOGOTIP V PRIPONKI) IN NASLEDNJI TEKST:  
PROGRAMA NOVICE EUROPA DONNA ZA ČLANICE IN ČLANE IN DRUGE, KOT PRILOGA REVJIJI NIKI IN PREDAVANJA PO SLOVENIJI IN SVETOVANJA – OSEBNA, TELEFONSKA, ELEKTRONSKA, OBISKI BOLNIKOV V BOLNIŠNICAH IN DELOVANJE NA DRŽAVNI RAVNI, SOFINANCIRA FIHO. STALIŠČA ORGANIZACIJE NE IZRAŽAJO STALIŠČ FIHO.

## Povzetek prihodkov in odhodkov za leto 2014 in predlog plana za leto 2015

PODATKI NIJZ

| PRIHODKI                               | Realizacija 2014    | Predlog plana 2015 |
|----------------------------------------|---------------------|--------------------|
| Donacije pravnih in fizičnih oseb      | 53.297 €            | 50.353 €           |
| Donacija dohodnina                     | 34.981,37 €         | 35.000 €           |
| Prihodki od sponzorjev                 | 6800 €              | 9000 €             |
| Dotacija FIHO za programe in delovanje | 19.905,04 €         | 18.745 €           |
| Ministrstvo za zdravje                 | 5175 €              | 0 €                |
| Članarine                              | 19.481,5 €          | 20.500 €           |
| Prihodki od članov za izv. programov   | 10.424 €            | 14.500 €           |
| Drugi prihodki                         | 1402,01 €           | 1500 €             |
| Presežek iz leta 2014                  |                     | 13.802 €           |
| <b>Skupaj</b>                          | <b>151.465,92 €</b> | <b>163.400 €</b>   |

| PROGRAMI                               | Realizacija 2014    | Predlog plana 2015 |
|----------------------------------------|---------------------|--------------------|
| Novice                                 | 41.427,74 €         | 42.000 €           |
| Tek                                    | 1899,09 €           | 2000 €             |
| Svetovanja in predavanja               | 5912,86 €           | 8800 €             |
| Publikacije: Prehrana in rak           | 4755,91 €           | 6000 €             |
| Prevod in tisk brošure Metastatski rak | 0 €                 | 5000 €             |
| Lep je dan                             | 14.905,68 €         | 0 €                |
| Joga                                   | 2851,67 €           | 6000 €             |
| Izlet                                  | 2795,42 €           | 3000 €             |
| Rožnati oktober                        | 6089,86 €           | 8000 €             |
| Kongresi                               | 2075,88 €           | 2200 €             |
| Psihoterapija                          | 1171,2 €            | 1500 €             |
| Seminar                                | 14.527,74 €         | 15.000 €           |
| Pravna pomoč                           | 265,35 €            | 1500 €             |
| Socialne pomoči                        | 1900 €              | 2000 €             |
| Izobraževanje – OI, UKC                | 0 €                 | 10.000 €           |
| Donacija UKC (barva za tetovažo)       | 0 €                 | 5000 €             |
| Delovanje                              | 36.802,26 €         | 38.400 €           |
| Osnovna sredstva                       | 0 €                 | 5000 €             |
| Drugo                                  | 282,8 €             | 2000 €             |
| <b>Skupaj</b>                          | <b>137.663,46 €</b> | <b>163.400 €</b>   |







# ŠTEVILO OBOLELIH ZA RAKOM NARAŠČA

Piše: Vesna Levičnik

ZVEZA SLOVENSKEH DRUŠTEV ZA BOJ PROTI RAKU V SODELOVANJU Z ONKOLOŠKIM INŠTITUTOM OB LETOŠNJEM TEDNU BOJA PROTI RAKU POZIVA K UPOŠTEVANJU DVANAJSTIH PRIPOROČIL EVROPSKEGA KODEKSA PROTI RAKU, S ČIMER BI LAHKO PREPREČILI TRETJINO VSEH RAKOV. ONKOLOŠKI INŠTITUT OB TEM OPOZARJA NA POMANJKANJE KADRA IN PROSTORSKO STISKO OB HKRATNEM POVEČEVANJU OBSEGA DELA.

Zveza slovenskih društev za boj proti raku že vrsto let v začetku marca prireja slovenski Teden boja proti raku. Gre za vrsto prireditev, ki laično javnost seznanjajo predvsem z možnostmi preprečevanja rakavih bolezni. V Evropi in drugod po svetu so rakave bolezni iz leta v leto večji javnozdravstveni problem. V Sloveniji je po ocenah Registra raka Republike Slovenije leta 2014 za rakom na novo zbolelo že približno 14.300 ljudi, več kot polovica od njih za enim od petih najpogostejših rakov: za rakom debelega črevesa in danke, prostate, pljuč, dojk ali kožnim rakom.

Kljub temu da se ogroženost z rakom zmerno večja, je največja v starejših letih; od vseh rakavih bolnikov, zbolelih leta 2011, jih je bilo kar 58 odstotkov starejših od 65 let. Slovensko prebivalstvo se stara, zaradi vedno večjega deleža starejših pa je pričakovati, da se bo število novih primerov raka še večalo. Ob tem je **Maja Primic Žakelj**, predsednica Zveze slovenskih društev za boj proti raku, poudarila, da bo treba razmisliti tudi o tesnejšem sodelovanju onkologov in geriatrov.

## PRENOVLJENI EVROPSKI KODEKS

Slovenski teden boja proti raku letos poteka pod geslom Zdravje je življenje –

upoštevajte evropski kodeks proti raku. S prenovljenim evropskim kodeksom želijo prebivalstvo seznaniti s preventivnimi ukrepi, ki lahko zmanjšajo možnost za rakava obolenja. Kodeks so strokovnjaki oblikovali leta 1986, lani pa so ga posodobili in dopolnili, je na novinarski konferenci ob začetku tedna boja proti raku povedala predsednica Zveze slovenskih društev za boj proti raku Maja Primic Žakelj. V Sloveniji bodo javnost s kodeksom seznanjali prek zloženke z dvanajstimi nasveti proti raku. Kot že prejšnja je tudi večina novih nasvetov taka, da njihovo upoštevanje ne zmanjša grožnje raka, pač pa tudi drugih kroničnih bolezni,

uresničevati strategijo in program krepitve zdravja ter zmanjševanja neenakosti, za njegov uspeh pa bi morali biti odgovorna vsa ministrstva. Na področju cepljenja proti HPV je treba zaradi nizke precepljenosti povečati aktivnosti na področju vzgoje in izobraževanja. »Sogovornik je poudaril tudi pomen sekundarne preventive, vključno s širitvijo programa Dora po vsej Sloveniji. »V sklopu diagnostike in zdravljenja bo treba več pozornosti nameniti vzpostavitvi drugega radioterapevtskega centra v UKC Maribor, kjer je oprema že na mestu in bo treba bolnike iz vzhodne Slovenije usmerjati tja.« Ker rak pri nas ostaja zdravstveni problem številka ena, bo treba povečati delež javnih sredstev, namenjenih raziskovanju raka. Treba pa bo vzpostaviti tudi pisarno oziroma urad za pridobivanje evropskih projektov s področja raziskovanja raka.«



BRANKO ZAKOTNIK, KOORDINATOR DPOR

## DRŽAVNI PROGRAM ZA OBVLADOVANJE RAKA

Državni program obvladovanja raka (DPOR) je program dejavnosti, nalog in ukrepov, ki so potrebni za učinkovito obvladovanje raka v Sloveniji. Njegov koordinator Branko Zakotnik je izpostavil tudi pomembne dosežke vseh treh presegalnih programov: »Zora je zmanjšala incidence raka materničnega vratu za polovico, pri udeležencih programa Svit pa je rak, omejen na črevo pri kar 70 odstotkih, prej je bil le pri 12 do 15 odstotkih bolnikov. V letu 2011 pa tudi prvič opazamo zmanjšano incidenco raka debelega črevesa in danke, ki je najpogostejši rak v Sloveniji.«

V letošnjem letu je bil sprejet tudi plan DPOR 2016–2020, v katerem so med najpomembnejše izzive uvrstili spremljanje bremena raka in primarno preventivo. »Za učinkovitejše preprečevanje raka bi morali sprejeti in

## STATISTIKA

Pri ženskah je največ raka dojk, na katerega odpade skoraj 20 odstotkov vseh oblik raka pri ženskah, pri moških pa prednjači rak prostate, ki pomeni skoraj 22 odstotkov vseh novih rakov. Leta 2011 je zaradi raka umrlo 5863 ljudi, kar okoli tisoč več kot leta 2001. 1119, kar je skoraj petina, jih je umrlo zaradi pljučnega raka. Zaradi raka na debelem črevesju je umrlo 480 ljudi, zaradi raka dojk 410, zaradi raka prostate 387 in zaradi raka želodca 380 ljudi.

predvsem boleznimi srca in žilja, ki so tudi najusodnejše. Po besedah Primic-Žakeljve si želijo, da nevednost prebivalstva o nevarnosti rakavih obolenj ne bi bila več vzrok za bolezen ali smrt zaradi raka. Kodeks med drugim priporoča zdrav način prehranjevanja, nekajenje, zmereno pitje alkohola in redno telesno dejavnost. »Ženskam v menopavzi tudi svetujemo, naj omejijo jemanje hormonskih



PO BESEDAH GENERALNEGA DIREKTORJA ONKOLOŠKEGA INŠTITUTA LJUBLJANA JANEZA REMŠKARJA SE JE OBSEG DELA INŠTITUTA LANI POVEČAL ZA 18, ŠTEVILO ZAPOSLENIH PA LE ZA PET ODSOTKOV. INŠTITUT JE KLJUB TEMU OPRAVIL VSE DELO, ČAKALNE DOBE OHRANIL V DOPUSTNIH MEJAH IN POSLOVAL POZITIVNO. REMŠKAR JE OB TEM Poudaril, DA JE INŠTITUT SAMO Približno USTREZNO FINANCIRAN, SAJ GA REŠUJEJO DODATNE DEJAVNOSTI NA TRGU IN PRI RAZISKAVAH.

### 12 NASVETOV PROTI RAKU

Evropski kodeks proti raku 2014

- NE KADITE!**
  - Ne kadite in ne uporabljajte tobaknih izdelkov v kakršni koli obliki!
  - Kadilci, čim prej opustite kajenje!
- NE KADITE V NAVZOČNOSTI DRUGIH!**
  - Vaše kajenje lahko škoduje drugim ljudem v vaši okolici!
  - Ne kadite doma, na delovnem mestu ali v javnih prostorih!
- VZDRŽUJTE ZDRAVO, NORMALNO TELESNO TEŽO!**
  - Debelost ogroža z rakom debelega črevesa in danke in številnimi drugimi rakavimi boleznimi.
  - Vzdržujte normalno težo z uravnoteženo prehrano z veliko zelenjave in sadja in s telesno dejavnostjo!
- VSAK DAN BODITE TELESNO DEJAVNI!**
  - Omejite čas, ki ga preživite sedel!
  - Udeležujte se v različnih dejavnostih (hitro hoja, tek, kolesarjenje, plavanje, tek na smučeh)!
- PREHRANJUJTE SE ZDRAVO!**
  - Jejte veliko polnozrnatih izdelkov, stročnic, zelenjave in sadja!
  - Ne jejte preveč kalorične hrane (z veliko sladkorja in maščobnih živil) in se izogibajte sladkim pijačam!
  - Izogibajte se mesnim izdelkom in jejte manj rdečega mesa in prasiških živil!
- OMEJITE VSE VRSTE ALKOHOLNIH PIJAČ!**
  - Za preprečevanje raka je najbolje, da alkoholnih pijač sploh ne pijete.
  - Če že kaj popijete, potem moški lahko največ dve enoti alkoholnih pijač dnevno, ženske pa samo eno (enota pomeni 8–10 g etanola oz. kozarec vina, piva ali širke žgane pijače).
- PREVIDNO SE SONČITE!**
  - Sončite se pred enajsto uro popoldne in po tretji uri popoldne; uporabljajte zaščitna oblačila in kreme. Pazite, da vas, še posebej pa otrok, ne opoči sonce!
  - Tudi sončenje v solarijih ni varno, saj je učinek podoben kot pri soncu.
- NA DELOVNEM MESTU SE ZAŠČITITE PRED NEVARNIMI SNOVMI, KI POVZROČAJO RAKA!**
  - Poznamajte se, s kakšnimi snovmi imate opravka na delovnem mestu!
  - Upoštevajte navodila za varnost in zdravje pri delu!
- VARUJTE SE PRED IONIZIRAJOČIM SEVANJEM!**
  - Kjer je v zbiranju več radioaktivnega elementa radona, lahko prodita v stavbe – v bivalne in delovne prostore.
  - Redno zračenje pomembno zmanjša koncentracijo radona v prostorih in je zaščita pred nastankom pljučnega raka.
- ŽENSKÉ!**
  - Dojenja manjša ogroženost z rakom, zato dojte svoje otroke, če je le mogoče!
  - Omejite jemanje hormonskih zdravil za lažanje menopavznih težav, saj so povezana z nekaterimi vrstami raka!
- POSKRIBITE, DA BODO VAŠI OTROCI CEPLJENI PROTI:**
  - hepatitisu B (novorojenčki)!
  - humanim papilomskim virusom (HPV) (deklece)!
- UDELEŽUJTE SE ORGANIZIRANIH PRESEJALNIH PROGRAMOV!**
  - Po 50. letu starosti opravite test na prisotnost krvavitve v blatu, ki vam ga omogoča program SVIT!
  - Ženske, redno hodite k ginekologu na pregled celic v brisu materničnega vratu! Če dobite vabilo na pregled v programu ZORA, se nanj nemudoma odzovite!
  - Ženske, starije od 50 let, se naročite na preventivni mamografski pregled. Če dobite vabilo programa DORA, se odzovite vabilu!





MARIJA PRIMIC ŽAKELJ PRIČAKUJE, DA SE BO ZARADI VSE VEČJEGA DELEŽA STAREJŠIH ŠTEVILO NOVIH PRIMEROV RAKA POVEČEVALO. PRI ZVEZI SLOVENSКИH DRUŠTEV ZA BOJ PROTI RAKU OCENJUJEJO, DA JE BIL LETA 2014 ŽE VEČ KOT 14.000 NOVIH BOLNIKOV.

zdravil za lajšanje težav, saj so ta povezana z nekaterimi vrstami raka,« je svetovala, opozorila pa je tudi na uspešnost preventivnega cepljenja novorojenčkov proti hepatitisu B in cepljenje deklic proti HPV v šestem, za zamudnice pa tudi v osmem razredu osnovne šole. Strokovni direktor onkološkega inštituta **Janez Žgajnar** je med strokovnimi novostmi na inštitutu, s katerimi izboljšujejo postopek zdravljenja raka, izpostavil vpeljavo nekaterih novih tarčnih zdravil v sektor internistične onkologije in nakup nove naprave za računalniško tomografijo. Opozoril je tudi, da inštitut ni doživel druge faze gradnje, zato se sooča s prostorsko stisko, primanjkuje pa tudi zaposlenih. Ob tem je Marija Primic Žakelj opozorila na nesmiselnost določbe, po kateri nekaterih strokovnjakov ob že zagotovljenih sredstvih ne smejo zaposliti, dokler inštitut ne izdela finančnega načrta.



JANEZ ŽGAJNAR JE MED STROKOVNIMI NOVOSTMI NA INŠTITUTU, S KATERIMI IZBOLJŠUJEJO POSTOPEK ZDRAVLJENJA RAKA, IZPOSTAVIL VPELJAVO NEKATERIH NOVIH TARČNIH ZDRAVIL V SEKTOR INTERNISTIČNE ONKOLOGIJE IN NAKUP NOVE NAPRAVE ZA RAČUNALNIŠKO TOMOGRAFIJO.

## VSE DRUGAČE DIŠI, ZVENI, SE OKUŠA

Gorazd Dominko, novinar: »Najprej se pojavi zmeda v glavi – ne smem zboleti, ko pa imam še toliko opraviti, toliko zabav obiskati, toliko sveta videti ... Nato sledi zanikanje in kup ljudi, ki ti 'svetuje', kako se ga lotiti in kakšne alternativne metode so najboljše, celo boljše od uradne medicine. Po operaciji in čakajoč na zdravljenje, ki je bilo zaradi zasevkov na bezgavkah nujno, sem odpotoval čez lužo, si privoščil nekaj zabave, muzikalov in norega nakupovanja, po prihodu nazaj pa se je začelo. V vsej kolobociji si v resnici sam in seveda se sprašuješ, ali je to res to, kaj natanko je bilo tvoje poslanstvo in ali ga je zares konec. Je morda to karma in če, kako je možno, ko pa vseskozi zbiraš zamaške za deprivilirane otroke ter sladkorčke ob kavi za prijatelje z nizkim osebnim dohodkom, živali v zavetiščih in brezdomce na cesti. Po streznitvi in nesmiselnem prebiranju strokovne literature vidiš, da je vse skupaj prdec v veter in da onkologi povedo toliko, kolikor v danem trenutku moraš vedeti, te vodi jo skozi proces zdravljenja in, resnici na



ljubo, ne morejo odgovoriti na vprašanje, kako neprijetno bo zdravljenje. Moje je bilo vse prej kot prijetno. Ob prvem ciklusu je še šlo, potem pa so se slabšo počutje, ki spominja na mačka po štirih dneh zabave z žganjem, nenehno bruhanje in nemiren prepoten spanec vrstili kot po tekočem traku. Vse drugače diši, zveni in se okuša, pogoste so solze brez pravega razloga, počutil sem se kot ženska na robu živčnega zloma v dneh pred menstruacijo. Smešno, vem, a drugače ne znam razložiti. Težko je bilo tudi, ko so prijatelji ob petkih prihajali na obisk, preden so odšli naprej, zabavi naproti, pa tudi znanci, ki me zaradi očitno spremenjenega videza niso spoznali na cesti, ko sem imel dobre dneve in odšel na sprehod, niso pripomogli k optimizmu.

Vseskozi sem delal, pisal, saj sem vendarle prekar, torej odvisen od tega, koliko sem sposoben delati, brez pravih pravic, bolniškega staža ali kar je še takega. Kolumne v reviji Jana 'Živeti z rakom' so naletele na nepričakovan odziv. Če česa, potem sem se od raka naučil discipline. Zdaj sem buden že okoli petih zjutraj, saj so ob tem času na Onkološkem inštitutu menjali naše prepotene rjuhe. Tudi pregovor, da kar lahko storiš danes, ne prelagaš na jutri, še kako drži, kajti nikoli ne veš, ali bo jutri zate še vedno tu. Postal sem manj ambiciozen in predvsem hvaležen za tisto, kar imam, namesto da bi objokoval tisto, česar nimam.«

### RAZMERE V PODRAVJU

Pogostost pojavljanja novih primerov rakavih obolenj v Podravju narašča pri obeh spolih, kar je drugače kot na ravni države, kjer bolj narašča obolevnost moških, vendar pa narašča manj od slovenskega povprečja. Po zadnjih podatkih iz leta 2011 je bilo na novo odkritih 1876 primerov raka, 1048 pri moških in 828 pri ženskah. Kot je za STA pojasnila predstojnica mariborske območne enote Nacionalnega inštituta za javno zdravje Olivera Stanojevič, so bila na območju te regije po zadnji raziskavi Onkološkega inštituta pred štirimi leti pri moških najpogostejša na novo odkrita rakava obolenja prostate, takoj za njim pa rak debelega črevesa in danke. Pri ženskah so v istem času najpogostejše odkrivali

raka dojk, ki je v porastu, sledita pa mu rak debelega črevesa in danke, ki sta v Podravju nad slovenskim povprečjem, je povedala Stanojevičeva in dodala, da je kljub tej rasti pri obeh spolih odzivnost za nacionalni presejalni program Svít v regiji nižja od slovenskega povprečja. Po njenih besedah je v Podravju, kot tudi sicer v Sloveniji, zaznati rahel porast pojavnosti pljučnega raka, kar velja predvsem za ženske. Posebna značilnost Podravja v primerjavi s celotno državo pa je večletna večja pojavnost raka želodca, kar velja za oba spola. »Ta delež iz leta v leto narašča na račun upada umrljivosti predvsem zaradi srčno-žilnih bolezni. Leta 2013 je v regiji zaradi raka umrlo 1019 oseb, 588 moških in 431 žensk. Umrljivost zaradi rakavih bolezni se sicer giblje okoli umrljivosti na državni ravni,« je še povedala Olivera Stanojevič.

V obalno-kraški regiji je že vrsto let po pojavljanju med oblikami raka tako med moškimi kot ženskami kožni rak, po drugi strani pa že vrsto let v regiji beležijo nižjo pojavnost raka prostate. Sicer pa je tako kot nasploh v državi tudi tej regiji rakavih obolenj vse več, ugotavlja Jadranka Vrh Jermančič z Obalnega društva za boj proti raku. Po zadnjih podatkih iz Registra raka za leto 2011 je bilo v obalno-kraški statistični regiji 346 novih primerov raka med ženskami in 395 med moškimi, pri obeh spolih pa je bil na prvem mestu kožni rak (75 primerov med ženskami in 78 med moškimi). Med ženskami je bilo še veliko primerov raka dojk (72), pljuč (44) in črevesnega raka (33). Pri moških so raku kože po številu primerov sledili rak prostate (57), črevesni rak (49) in pljučni rak (44). (sta)

## VERJETI IN UPATI, DA BO BOLEZEN PREMAGANA

Janez Dolinar, televizijski in radijski voditelj: »Rak! Beseda, ob kateri se človek zdrzne, pravi šok pa doživi takrat, ko izve, da je za rakom zbolel sam ali nekdo v njegovi družini. Že dolgo vem, da ta bolezen ni nujno smrtna, vendar prinaša veliko negotovosti, strahu ... Minilo je nekaj več kot deset let, ko sem se srečal s to boleznijo, pravzaprav smo najprej izvedeli, da ima hčerka Ana raka na ščitnici. Takrat je imela manj kot dvajset let. Sledila je operacija. O njenih občutkih seveda ne morem govoriti, čeprav te izkušnje ne skriva, z vsakodnevnem jemanjem zdravil pa se s spominom na bolezen še srečuje. Le dva dneva po tistem, ko smo izvedeli za Anino bolezen, so diagnozo povedali tudi meni. Približno vse leto pred tem sem že imel težave, redno obiskoval zdravnike, vendar si niti v sanjah nisem predstavljal, da bi bilo lahko tako hudo. Tisti čas je bil res nekaj posebnega in marsikaj sem že pozabil – hote ali nehote, tega ne vem. Ani za mojo diagnozo (rak debelega črevesa) najprej sploh nismo povedali, toda slutila je, da je nekaj hudo narobe. Sočasno sva bila v bolnici, vsak v svoji stavbi, in komaj sem uredil tako, da sem jo vsak dan vsaj za pol ure obiskal, mami Bernarda pa je bila pri



njej vsaj trikrat dnevno. Vsak dan sem si izmišljal neke obveznosti, da sem upravljeval kratek čas obiska. Sledilo je dolgotrajno zdravljenje, pri meni tudi kemoterapija in obsevanje in večkrat sem pomislil, da se vse samo poslabšuje. Nihče ti ne more zagotoviti, da se bo srečno končalo. Vse skupaj se je neskončno vleklo in življenje se je naenkrat zelo spremenilo. Bolezen spremeni vsakdanji utrip, spremljajo jo bolečine, prej zelo pomembne stvari postanejo nepomembne in želiš si le zdravja. Okrevanje je pri meni trajalo kar nekaj let in vesel sem, da je zdaj spet vse normalno.

Nimam problemov s tem, da o bolezni govorim, prav je, da o tem slišijo tisti, ki so sami zboleli, predvsem pa se mi zdi pomembno, da tisti, ki je bolan, verjame in upa, da bo bolezen premagana. Iskreno sem hvaležen vsem, ki so mi naj tej poti pomagali – zdravnikom za zdravljenje, sestram za nego, družini in prijateljem, da so mi stali ob strani in mi po svojih močeh pomagali. Pomoč je tudi spodbudna beseda, objem, pogled. Skrbijo pa me razmere v našem zdravstvu. Vse manj je denarja, čakalne dobe se žal ne krajšajo in vse več stvari je samoplačniških.« (du)





# SODELOVANJE V PROGRAMU LAHKO REŠI ŽIVLJENJE

PREDRAKAVE SPREMEMBE IN ZGODNJE OBLIKE RAKA NA DEBELEM ČREVESU IN DANKI SO LAHKO VEČ LET PRIKRITE IN BREZ OČITNIH ZNAKOV. BOLEZEN SE RAZVIJA POČASI, OGROŽENI SO TAKO MOŠKI KOT ŽENSKE, TVEGANJE, DA ZBOLIMO ZA RAKOM DEBELEGA ČREVEŠA IN DANKE, PA SE S STAROSTJO POVEČUJE. VEČINA OBOLELIH JE STAREJŠIH OD PETDESET LET.



**R**edno in sistematično testiranje blata na prikrito krvavitev vsaki dve leti, je najboljši način, da bolezen odkrijemo zgodaj ali da v celoti preprečimo razvoj raka na debelem črevesu in danki. Odzovite se na vabilo Programa Svit, saj vam sodelovanje lahko reši življenje.

## RAK NA DEBELEM ČREVESU IN DANKI

Rak na debelem črevesu in danki (kolo-rectalni rak) skoraj vedno nastane iz črevesnih polipov. Polip je tkivna tvorba (rašča), ki vznikne iz sluznice in štrli iz črevesne stene ali stene danke v svetlino črevesa.

Rak na debelem črevesu in danki se razvija dolgo, zelo prikrito in brez očitnih znakov, zato je izjemno pomembno, da se vabljeni v Program Svit na vabilo odzovejo in se testirajo vsaki dve leti. Če polipe

odkrijemo in jih pravočasno odstranimo, to obliko raka lahko preprečimo. Če raka-ve spremembe odkrijemo dovolj zgodaj, je zdravljenje lahko zelo uspešno, bolniku pa ohranimo ne le življenje, ampak tudi kakovost življenja.

## KOMU JE PROGRAM SVIT NAMENJEN IN KAKO SODELOVATI

Program Svit je namenjen moškim in ženskam, ki na dom po pošti prejmejo vabilo s priloženo izjavo za sodelovanje. Sodelovanje v programu in morebitno nadaljnje zdravljenje vsem, ki imajo urejeno osnovno zdravstveno zavarovanje, krije Zavod za zdravstveno zavarovanje Slovenije. Kolonoskopija je preiskava, pri kateri zdravnik specialist s posebnim medicinskim pripomočkom, imenovanim endoskop, pregleda celotno debelo črevo. Kolo-

noskopija debelega črevesa in danke je najpomembnejša in najzanesljivejša diagnostična metoda, s katero lahko odkrijemo bolezenske spremembe na debelem črevesu in danki.

## USPEHI PROGRAMA SVIT

Po številu na novo obolelih je rak debelega črevesa in danke drugi najpogostejši rak v Sloveniji. Po podatkih Registra raka je v letu 2009 za rakom debelega črevesa in danke zbolelo 1579 oseb. 791 jih je zaradi bolezni umrlo predvsem zato, ker je bila bolezen odkrita prepozno za učinkovito zdravljenje. Program Svit je pokazal pozitivne učinke že dve leti po tem, ko je začel delovati, saj je po podatkih Registra raka v letu 2011 za boleznijo umrlo 27 oseb manj v primerjavi z letom 2010. Pojavnost raka na debelem črevesu in danki je do

## Imate zadržke pred sodelovanjem v Programu Svit?

- Ste prezaposleni in nimate časa?  
→ Vzemite si nekaj minut, saj s tem lahko pridobite več let.
- Ste vabilo ali testerje odločili ali nanje pozabili?  
→ Pokličite na telefonsko številko Centra Svit (01/620-45-21) in pošlji vam jih bomo ponovno.
- Nimate težav s prebavo in imate občutek, da ste zdravi?  
→ O tem se lahko tudi prepričate. Program Svit je namenjen zdravim ljudem.
- Imate zadržek do kolonoskopije?  
→ Večina, ki je pregled opravila v okviru Programa Svit, bi kolonoskopijo zagotovo ponovila.
- Vas je strah pred odkritjem raka?  
→ Če predrakave spremembe odkrijemo dovolj zgodaj, lahko razvoj bolezni preprečimo.
- Ste vabilo dobili ponovno?  
→ Za ohranjanje zdravja sodelovanje v Programu Svit poteka vsaki dve leti.



**Svit**  
Sodelovanje v Programu Svit  
je podarjena priložnost  
- izkoristimo jo!

leta 2010 naraščala, leta 2011 pa je, predvsem po zaslugi Programa Svit, začela upadati (v letu 2011 je bilo registriranih 84 manj novih primerov raka debelega črevesa in danke kot v letu 2010), saj smo s pomočjo presejanja zaznali in odstranili že polipe, torej predrakave spremembe, in s tem preprečili nastanek bolezni. Od začetka izvajanja Programa Svit (leto 2009) smo odkrili približno 1700 primerov raka. Ocenjujemo, da je med vabljeni-

mi, ki se v program ne vključujejo, še več kot tisoč takih, ki bi jim raka lahko odkrili v zgodnji fazi, če bi se pravočasno vključili v testiranje. V letu 2014 je bilo v Program Svit povabljenih 253.335 oseb, od katerih se jih je 152.475 odzvalo. Po doslej zbranih podatkih je bilo odkritih 159 primerov raka debelega črevesa in danke, 1887 oseb pa je imelo napredovali adenom, kar pomeni večje tveganje za nastanek raka.

- 1 Udeleženci v center Svit po pošti vrnejo podpisano in izpolnjeno izjavo o sodelovanju.
- 2 Ko vzorci blata prispejo v Svit, se v centralnem laboratoriju opravi test na prikrito krvavitev v blatu. Testiranje temelji na imunokemičnem testu, ki zazna že najmanjše sledove krvi v blatu.
- 3 Udeleženci prejmejo testni komplet ter pisna in slikovna navodila za odvzem dveh vzorcev blata.
- 4 O izidih analize vzorcev blata sta udeleženec in osebni izbrani zdravnik obveščena po pošti že po 1 tednu.



✓  
**negativen izvid**

V program Svit jih ponovno povabijo  
čez dve leti.

✗  
**pozitiven izvid**

Program Svit jih napoti na kolonoskopijo,  
ki se izvaja v 27 pooblaščenih  
kolonoskopskih centrih po Sloveniji.



## ZAKAJ JE POMEMBNO SODELOVATI

Jožica Maučec Zakotnik, Nacionalni inštitut za javno zdravje, vodja programa Svit: »Zavrženo vabilo je zamujena priložnost, da bi naredili morda najpomembnejši korak v življenju in si rešili zdravje. Približno 40 odstotkov vabljenih se vabilu ne odzove, za kar navajajo različne razloge, a želimo si, da bi še enkrat premislili in se odločili sodelovati. Testiranje v domačem okolju je namreč preprosto in hitro ter povsem neprimerljivo s tistim, kar lahko človeka doleti, če bolezen opazi šele, ko se že razmahne in se rak morda celo razširi na druge organe.«



Marijan Gospič: »Ob prejemu vabila v brezplačni Program Svit sem kar nekaj časa odlašal, preden sem se odločil za sodelovanje. Po opravljenem testu sem dobil pozitiven izvid – v blatu so našli kri. Danes sem zdrav. Imam dva otroka in če se na vabilo Programa Svit ne bi odzval, bi bilo njuno življenje čisto drugačno. Tudi če je test majheno neroden, je zelo pomembno, da ga opraviš, ker je drugače lahko prepozno.«





# ZA NAJPOGOSTEJŠE RAKE IMAMO UČINKOVITE PRESEJALNE TESTE

NA PODROČJU BOJA PROTI RAKU V SLOVENIJI GOVORIMO PREDVSEM O PREVENTIVNIH PROGRAMIH ZORA, DORA IN SVIT. GRE ZA DRŽAVNE PROGRAME, KI KOT JAVNOZDRAVSTVENI UKREP TEMELJIJO NA ZNANSTVENIH DOKAZIH, DA JE MOČ Z NEKATERIMI PREPROSTIMI TESTI ODKRITI SUMLJIVE SPREMEMBE (PREDRAKAVE SPREMEMBE ALI ZGODNJE OBLIKE RAKA), ŠE PREDEN LE-TE POVZROČIJO KLINIČNE TEŽAVE, KI JIH POSAMEZNIK OPAZI SAM.

Zahvaljujoč preventivnim programom lahko nekatere vrste raka preprečujemo in / ali zgodaj odkrivamo, torej zdravimo manjše spremembe ter s te ugodno vplivamo na izid zdravljenja. Prav zato je osnovni cilj vseh treh državnih populacijskih presejalnih programov, kot opozarja sogovornica, **do. dr. Mateja Krajc**, dr. med., vodja Ambulante za onkološko gentsko svetovanje na Onkološkem inštitutu, zmanjšati umrljivost zaradi teh rakov v populaciji. Že decembra 2003 je Svet EU sprejel priporočila o presejanju za raka, ki države članice obvezujejo k uvedbi presejalnih

programov za raka, in sicer pregledovanje celic v brisu materničnega vratu za ugotavljanje predrakavih sprememb na materničnem vratu (Program Zora), mamografsko presejanje za zgodnje odkrivanje raka dojk (Program Dora) in test blata na prikrito krvavitev za odkrivanje raka debelega črevesa in danke (Program Svit). »Raziskave so namreč pokazale, da je možno s temi presejalni programi, kadar se presejanja udeleži zadosten delež prebivalstva (vsaj 70 odstotkov vabljenih), med presejano populacijo zmanjšati umrljivost za temi raki, v primeru programov Zora in Svit pa s presejanjem tudi znižati po-

javnost ali incidenco teh rakov, saj odkrivamo in zdravimo lahko že predrakave spremembe,« je povedala Mateja Krajc in dodala: »Žal za ostale rake še ne poznamo učinkovitih testov, ki bi omogočili pravočasno odkrivanje predrakavih ali začetnih rakavih sprememb v splošni populaciji.« Korak naprej pri preprečevanju in zgodnjem odkrivanju nekaterih vrst raka pri bolj ogroženih posameznikih smo zagotovo naredili zahvaljujoč odkritju genov, ki so, v kolikor so okvarjeni (mutirani), povezani z večjo ogroženostjo za določene vrste rakov. Na primer, če je ženska podedovala mutacijo na genu BRCA 1 in

BRCA 2, je bolj ogrožena za rakom dojk in / ali jajčnikov. »Dejavnost onkološkega genetskega svetovanja in testiranja od začetka vključuje multidisciplinaren pristop k obravnavi bolnikov, kar zagotavlja primerno in kakovostno obravnavo pacientov. Svoje strokovno delo na tem področju smo zaokrožili z izdelavo in objavo klinične poti genetskega svetovanja in testiranja ter številnimi publikacijami našega strokovnega dela,« je še povedala Mateja Krajc.

## POJAVLJANJE ISTIH VRST RAKA V DRUŽINI

Približno 10 odstotkov bolnikov z rakom v družinski anamnezi navaja pojavljanje istih vrst raka v družini. Takim rakom pravimo družinski raki, za katere poznamo gen (ali gene), ki mutirani (okvarjeni) lahko privedejo do bolezni, pa se imenujejo dedni raki. Ti bolniki so ob postavitvi diagnoze za deset do dvajset let mlajši kot drugi bolniki z isto vrsto raka. Pri njih so pogostejši bilateralni raki parnih organov, sočasno pa lahko ponovno zbolijo za isto vrsto raka ali rakom, ki je povezan z določenim dednim sindromom. »Z leti se je stopnjevalo zanimanje za genetsko svetovanje in testiranje. Prva leta obravnavali le nekaj posameznikov na teden, v zadnjih letih pa število obravnavanih močno narašča, zato se nam čakalna doba za posvet iz meseca v mesec podaljšuje. V letu 2014 smo imeli že 950 posvetov. Zaradi novih znanstvenih spoznanj smo dejavnost z dednega raka dojk in jajčnikov razširili še na druga področja dednega raka. V ambulanti poleg družin, v katerih se pojavlja rak dojk in jajčnikov, obravnavamo tudi družine s sumom na



MATEJA KRAJC, DR. MED., IZ AMBULANTE ZA ONKOLOŠKO GENETSKO SVETOVANJE NA ONKOLOŠKEM INŠTITUTU

dedni rak debelega črevesa, dedni maligni melanom, dedni rak ščitnice, dedne polipoze, Peutz-Jeghers sindrom, Muir-Torre sindrom, Li-Fraumeni sindrom in druge, redkejšje dedne sindrome raka,« je povedala sogovornica in izpostavila, da je namen onkološkega genetskega svetovanja poiskati posameznike in družine, v katerih bi lahko bil vzrok za pogosto zbolevanje za rakom deden, in jim glede na genetski izvid in družinsko anamnezo svetovati najprimernejše zdravstvene ukrepe.

## PAZLJIVI TUDI PRI NEGATIVNIH IZVIDIH

Tako v Ambulanti za onkološko genetsko svetovanje testiranci pridobijo priporočila za spremljanje, zdravnik, ki jih spremlja, pa se glede na zadnje klinične izvide odloči za morebitne spremembe. »Pri visoko ogroženih za raka, na primer pri nosilcih mutacij, v primeru mutiranih genov BRCA svetujemo mesečno samopregledovanje dojk, polletni klinični pregled dojk, letno mamografijo v kombinaciji z UZ preiskavo dojk in letno magnetno resonanco (MRI) dojk, izmenično na šest mesecev. BRCA-pozitivnim omogočimo tudi preventivne operacije, in sicer po predhodnem posvetu z zdravnikom iz multidisciplinarnega tima za onkološko genetsko svetovanje. Nosilec dednih okvar za raka na debelem črevesu in danki svetujemo letne kolonoskopije, pri ženskah pa še možnost preventivnih ginekoloških operacij. Vsak dedni sindrom za raka ima svoje značilnosti. Priporočila za spremljanje oziroma presejanje posameznika potrdi multidisciplinarni onkogenetski konzilij na Onkološkem inštitutu, kjer se za posameznike pripravi individualiziran program spremljanja,« je povedala Mateja Krajc in opozorila, da morajo biti zelo pazljivi tudi pri negativnih izvidih. Ta je informativen le, kadar je v družini znana genetska okvara, posameznik pa te mutacije ni podedoval. »Takrat vemo, da je njegova ogroženost za raka tako rekoč enaka ogroženosti njegovih vrstnikov, ki raka v družini nimajo. Pripravimo jim malenkost prirejeno spremljanje, kot velja za splošno populacijo. Kadar pa je posameznik prvi, ki je testiran, in pri njem mutacije ne najdemo, lahko sklepamo le, da za rake v družini niso krivi geni, za katere smo opravili testiranje, prisotni pa so lahko vsi drugi nevarnostni dejavniki za raka.« Takim posameznikom priporočijo preventivne preglede glede na družinsko anamnezo, tudi s pomočjo izračunov matematičnih modelov za izračunavanje ogroženosti za raka. (vl)



## NOVA ZGIBANKA: KAJ JE IMUNOONKOLOGIJA

DRUŠTVO ONKOLOŠKIH BOLNIKOV SLOVENIJE JE PRED KRATKIM IZDALO NOVO ZGIBANKO KAJ JE IMUNOONKOLOGIJA. NAMEN BROŠURE JE RAZLOŽITI BOLNIKOM, KAKŠNA JE NOVA IMUNOONKOLOŠKA TERAPIJA, KAKO SE RAZLIKUJE OD OBSTOJEČIH OBLIK ZDRAVLJENJA IN KAKŠNA BO NJENA VLOGA V PRIHODNIH LETIH. KER SE RAKAVE CELICE ZELO RAZLIKUJEJO OD NORMALNIH CELIC V TELESU, JIH IMUNSKI SISTEM NAPADE TAKRAT, KO JIH ZMORE PREPOZNATI. VENDAR PA RAKAVE CELICE POGOSTO IZRABIJJO RAZLIČNE MOŽNOSTI, DA SO VIDETI KOT NORMALNE, TAKO DA JIH IMUNSKI SISTEM VČASIH NE PREPOZNA. POLEG TEGA SE LAHKO, PODOBNO KOT VIRUSI, SČASOMA SPREMENIJO (MUTIRAJO) IN SE TAKO OGNEJO IMUNSKEMU ODZIVU. NARAVNI IMUNSKI ODZIV NA RAKAVE CELICE POGOSTO TUDI NI DOVOLJ MOČAN, DA BI SE JIH UBRANIL. IMUNOONKOLOŠKA TERAPIJA AKTIVIRA IMUNSKI SISTEM TAKO, DA JE ZMOŽEN PREPOZNATI IN UNIČITI RAKAVE CELICE.







MAG. MATEJA LOPUH, DR. MED., DRŽAVNA KOORDINATORICA RAZVOJA PALIATIVNE OSKRBE

# PALIATIVNA OSKRBA JE BOJ ZA KAKOVOSTNO ŽIVLJENJE DO KONCA

Piše: Irena Račič

V ZAHODNEM DELU SVETA, V DRUŽBI, KI JE ZAGLEDANA V MLADOST, STA SMRT IN UMIRANJE TEMI, O KATERIH SE NE GOVORI POGOSTO. MINLJIVOST NAS NAVDAJA S STRAHOM, A DEJSTVO JE, DA SE VSAK ČLOVEK PREJ ALI SLEJ ZNAJDE V SKLEPNEM POGLAVJU SVOJEGA ŽIVLJENJA.

Človeku je s pomočjo znanosti in tehnološkega napredka uspelo podaljšati življenje, vendar pa je daljše življenje s seboj prineslo tudi nove probleme. Vse več ljudi se sedaj sooča z napredovanimi kroničnimi boleznimi, kar pomeni, da umiramo bolj počasi in v bolj zapletenih okoliščinah. Še pred časom so ljudje umirali kmalu po akutnem dogodku, poleg tega pa so zdaj družine majhne in ni več medgeneracijske izmenjave znanja ter podpore velikih, večgeneracijskih družin, ki sta v težkih trenutkih vredna zlata. Umiranje je bilo v preteklosti vezano na domače okolje, medtem ko se danes vse pogostejše umira v zdravstvenih ustanovah. Razlog za to je tudi dejstvo, da je vse več ljudi samih.

## VSE VEČJE POTREBE PO PALIATIVNI OSKRBI

Na paciente, ki umirajo, ne smemo gledati kot na medicinski neuspeh, temveč morajo biti deležni učinkovitega lajšanja telesnih, socialnih, psiholoških in duhovnih potreb ter težav. Vse aktivnosti morajo biti usmerjene v izboljšanje kakovosti preostalega življenja. To je eno od načel paliativne oskrbe, ki ima v današnji družbi bolj pomembno vlogo kot kdajkoli prej, saj so potrebe po tovrstni oskrbi zaradi naraščanja raka in drugih kroničnih bolezni, povezanih z daljšim življenjem, vse večje. To načelo je v svojem najširšem smislu sporočilo družbi o razumevanju umiranja in smrti kot naravnega dela življenja, s čimer prispeva k zmanjšanju predsodkov do neozdravljivo bolnih in

umirajočih ter detabuizaciji smrti v naši družbi in kulturi.

## PALIATIVNA OSKRBA NE ZGOLJ V ČASU UMIRANJA

Ob nedavnem neljubem dogodku na Kliničnem centru, ki je odprl temo evtanazije, se je ponovno pokazalo, da mnogi ne razumejo razlike med paliativo in evtanazijo. Poudariti velja, da paliativna oskrba smrti ne pospešuje niti zavlačuje, temveč se na osnovi strokovnih utemeljitev izvajajo le posegi, ki pacientom izboljšajo kakovost življenja. »Zelo pogosto se paliativna oskrba ponuja kot alternativa ali celo nadomestilo za evtanazijo. To seveda ni niti približno primerljivo ali zamenljivo. Gre namreč za dve povsem različni stvari,« poudarja mag. Mateja Lopuh, dr.

med, specialistka anesteziologije in intenzivne medicine ter vodja Centra za interdisciplinarno zdravljenje bolečine in paliativno oskrbo. Ljudje se, razen tistih nekaterih posameznikov, ki se pojavljajo v javnosti in še bolj begajo ljudi, po njenem mnenju sploh ne zavedajo, kaj pomeni evtanazija.

Nedavno je v prostorih Slovenskega zdravniškega društva potekala okrogla miza z naslovom »Poslanstvo, mesto in razvoj paliativne oskrbe v Sloveniji – ali res potrebujemo evtanazijo«, na kateri je bilo med drugim povedano, da smrti ne moremo preprečiti, lahko pa preprečimo, da bi umiranje postalo trpljenje.

Ob tej priložnosti, je naša sogovornica, ki je bila voditeljica pričujoče okrogle mize zapisala, da se je pomemben premik celostnega pristopa k človeku zgodil pred leti, ko so prvi podvomili, da je uspeh zdravljenja zagotovljen samo, če je ozdravljeno telo. Po strogi obravnavi samo telesnega, avtoriteti zdravnika, skoraj prepovedi vprašanj o bolezni in izidu zdravljenja ter izključevanju bolnika in njegovih svojcev je prav paliativna oskrba ponudila možnost drugačnega razmišljanja. »Ko ti ostane bolj malo medicinskega orodja za ozdravitev bolezni, se moraš zanesti na povsem druge stvari, kot so obvladanje najbolj motečih simptomov, čutenje bolnika in njegovih svojcev, hitro prepoznavanje čustvenih stisk, v katere so ujeti, motivacija za življenje, za vsak dan, za vsak dihanje, ki bolniku pripada. In glej, izkaže se, da so ta orodja celo močnejša od tistih, ki so nam sicer na voljo v obliki modernih tehnologij in zdravil. Da bolniki tudi živijo dlje, če že zgodaj v poteku njihove bolezni celostno pristopimo k njihovi obravnavi.

In tako je povsem zmotno govoriti, da je paliativna oskrba usmerjena na obdobje umiranja,« je še poudarila Lopuhova, ki pomirja tudi tiste, ki se bojijo, da paliativna oskrba bolnikom in njihovim svojcem jemlje upanje. »Paliativna oskrba je boj za življenje, boj za vsako uro, minuto, za kakovostno življenje, za lepe spomine, ki ostanejo svojcem, za njihov občutek, da so svojim najbližjim zmogli stati ob strani. Vsaka bolnikova zgodba je nauk, ki ga predajamo naprej in po katerem se učimo živeti življenja tu in sedaj. Vsaka izguba življenja za trenutek upočasni čas, da skočimo z norega vrtiljaka življenja, ki nas sili, da živimo drug mimo drugega kot roboti. In se zavemo, da smo tukaj skupaj, da je to, kar imamo, lepo in da na tem svetu ni stvari, ki bi lahko nadomestila edino pravo in vsemogočno energijo – ljubezen. Ljubezen do življenja, do sočloveka, do svojih najbližjih, do vseh lepih in manj lepih stvari.«

## »ZELO POGOSTO SE PALIATIVNA OSKRBA PONUJA KOT ALTERNATIVA

ALI CELO NADOMESTILO ZA EVTANAZIJO. TO SEVEDA NI NITI PRIBLIŽNO PRIMERLJIVO ALI ZAMENLJIVO. GRE ZA POVSEM RAZLIČNI STVARI.«  
Mag. Mateja Lopuh, dr. med.

## DRUGAČEN NAČIN RAZMIŠLJANJA

Paliativna oskrba pomeni aktivno celostno pomoč pacientom vseh starosti z napredovalo kronično neozdravljivo boleznijo ter njihovim bližnjim. Slednjim tako v času bolezni kot v procesu žalovanja. Ni opredeljena z vrsto obolenja, starostjo pacienta, njegovim prepričanjem in podobnim, temveč temelji na oceni stanja pacienta s katerokoli neozdravljivo boleznijo, prognozi njegove bolezni ter oceni specifičnih potreb pacienta in njegovih bližnjih. Oskrba se lahko začne že kmalu po diagnozi neozdravljive bolezni in poteka med umiranjem, ob smrti in med žalovanjem.

»Danes raje govorimo o paliativnem pristopu, da bi poudarili, da gre za drugačen način razmišljanja, kot smo ga bili vajeni v medicini. Če smo bili nekoč osredotočeni predvsem na telesne simptome, poskušamo sedaj vsak telesni simptom vrednotiti v luči duševnega in duhovnega stanja bolnika v njegovem socialnem okolju. Pri tem nam veliko pomagajo strokovnjaki z drugih področij,« pravi naša sogovornica in hkrati poudarja, da ima izjemno pomembno vlogo tudi bolnikova družina oziroma njegovi bližnji. »Tak, drugačen pristop pravzaprav potrebujemo vsi, v paliativnem pristopu pa zajema bolnika z napredujočo neozdravljivo boleznijo.«

## POTREBNA JE VISOKA STROKOVNA USPOSOBLJENOST

Paliativna oskrba je uzakonjena kot temeljna pacientova pravica, kar državi naložena dolžnost razvijati in zagotavljati takšno oskrbo. Za kakovostno paliativno oskrbo je po mnenju sogovornice potrebna predvsem visoka strokovna usposobljenost. »V nasprotju s splošnim prepričanjem, da je za paliativni način dela potrebnega le malo znanja, saj 'se tako in tako nič več ne dela', je resnica drugačna. Treba je zelo dobro poznati bolezen, da veš, kako se bo obnašala, kako bo prizadela bolnika, kakšne težave mu bo povzročila ... Veliko znanja je potrebnega, da obvladaš simptome, ko bolnik ne more več zaužiti zdravil.« Za kakovostno in celostno obravnavo težav, ki jih prinaša paliativna oskrba, je prav tako

potreben paliativni tim strokovnjakov, v katerem so zdravnik, medicinska sestra, patronažna medicinska sestra, socialni delavec, klinični psiholog, delavni terapevt, fizioterapevt, dietetik, izvajalec duhovne oskrbe in prostovoljci. Obseg njihove pomoči je odvisen od potreb pacienta in njegovih bližnjih ter se stopnjuje od začetka bolezni do smrti. Pri tem je zelo pomemben enakopraven in aktiven odnos s pacientom in njegovimi bližnjimi, ki zagotavlja, da pacientove vrednote vodijo vse klinične odločitve. »Izredno pomembni so tudi dobra organizacija vseh služb, medsebojno povezovanje in mreženje,« pravi naša sogovornica in dodaja, da za paliativno oskrbo ni enako poskrbljeno po vsej Sloveniji. »Po državnem programu je razvoj usmerjen regijsko, regije pa si med seboj niso enake že v osnovi in to velja tudi pri razvoju paliativne mreže.«

## MREŽA JE POVSEM VZPOSTAVLJENA LE NA GORENJSKEM

Državni program razvoja paliativne oskrbe, po katerem bi se moralo v vsaki regiji posebej zagotoviti delujočo farmacevtsko mrežo, povezavo med izbranim zdravnikom, dežurno in patronažno službo ter sekundarno medicinsko institucijo, je bil sprejet že leta 2010. Mreža je danes povsem vzpostavljena le v gorenjski regiji, kjer se edini lahko pohvalijo z mobilno enoto ter zadostnim številom strokovnjakov s tovrstnimi znanji. Sprva je delovala samo na zgornjem Gorenjskem, sedaj pa je povezana tudi s kranjskim zdravstvenim domom in deluje vse do Žirov, Medvoda in Kamnika. »Mi delamo po državnem programu in smo uspeli vzpostaviti vse elemente mreže, vključno z vertikalno povezavo, to je mobilno paliativno enoto. Naše delo ni zato plačano nič drugače in ne dobimo nobenih dodatnih sredstev. Jseniška bolnišnica in osnovno zdravstvo Gorenjske sta že zgodaj prepoznala, da je tak način dela za naše bolnike izjemno pomemben, čeprav nista dobila nobenih dodatnih sredstev,« pravi Lopuhova in dodaja, da so s svojim načinom dela izjemno zadovoljni, da pa vseeno nujno potrebujejo okrepitve, predvsem kadrovske, »Paliativna oskrba pravzaprav ni nekaj novega – zdravila so bolj ali manj enaka kot pred desetletji in enak je tudi princip zdravljenja. Gre predvsem za drugačen način razmišljanja, pri katerem telesnega simptoma ne vrednotimo samo s fizičnega vidika, ampak tudi v luči duhovnih, psiholoških in socialnih posledic. »Drugačen je tudi način dela. Mrežni način dela terja več navora, zahteva pa tudi določena finančna sredstva, ki jih zaenkrat še ni, predvsem pa se je treba veliko pogovarjati, dogovarjati in usklajevati. Vsi, ki sodelujejo pri tem, morajo govoriti enak jezik,« še dodaja Lopuhova.





# »NE BOJTE SE RAKA, IŠČITE GA!«

Piše: Vesna Levičnik

**DRUŠTVO ONKOLOŠKIH BOLNIKOV JE DECEMBRA LANI OBELEŽILO 30. OBLETNICO PROGRAMA ORGANIZIRANE SAMOPOMOČI POT K OKREVANJU. GRE ZA NAJSTAREJŠE ZDRUŽENJE ZA ONKOLOŠKE BOLNIKE, KI ZDRUŽUJE BOLNIKE Z RAZLIČNIMI VRSTAMI RAKA. BOLNIKOM POMAGAJO USPOSABLJENI PROSTOVOLJCI Z LASTNO IZKUŠNJO Z RAKOM, V VELIKO PODPORO PA JIM JE TUDI STROKA.**

Društvo, ki pomaga onkološkim bolnikom, vodi dolgoletna predsednica prim. **Marija Vegelj Pirc**, tudi ena od zaslužnih za njegovo ustanovitev. Kot nam je pred časom v pogovoru zaupala, se je s prostovoljstvom srečala že zelo zgodaj. »Na oddelku za psihoonkologijo na Onkološkem inštitutu Ljubljana, kjer sem delala, sem se pogosto srečevala z bolniki, ki so se dobro rehabilitirali in so zato želeli pomagati tudi drugim. Po svetu je bila ta samopomoč bolnikov običajna, pri nas nekaj novega, neznanega, zato so temu sprva nasprotovali celo zdravniki,« je povedala Marija Vegelj Pirc.

## PROSTOVOLJKA NA ONKOLOŠKEM INŠTITUTU

Kot se dobrih trideset let nazaj spominja Vegelj Pirčeva, so bili pobudniki za ustanovitev tudi drugih društev bolnikov predvsem zdravniki in posamezni bolniki. »Sama sem že kot študentka imela željo pomagati človeku, bolniku v stiski. Tudi takrat, v začetku osemdesetih let, so bile težave s službo, podobno kot danes,« se spominja sogovornica. Čeprav je imela štipendijo, ki ji je zagotavljala usmeritev v pediatrijo in mesto prve, stalne zdravnice v Mladinskem klimatskem zdravilišču Rakitna, se to ni uresničilo. Prehitela jo je kolegica. »Tako sem kot

prostovoljka začela na ljubljanskem Onkološkem inštitutu,« je povedala in dodala, da je bila zadnja generacija, ki ji je bilo dovoljeno volontirati. »Spomnim se tudi enoletnega, obveznega neplačanega staža. Skratka, bili smo generacija, ki se je borila za svoje pravice, vse je bilo sila neurejeno,« danes s smehom pove Marija Vegelj Pirc. Čez čas se je Mariji Vegelj Pirc ponudila priložnost, da lahko ostane in dobi zaposlitev na Onkološkem Inštitutu. »Seveda sem želela ostati, a hkrati želela tudi nekaj narediti, spremeniti. Spremljala sem razvoj psihoonkologije v razvitem delu sveta, sledila potekom raziskav in vplivu, ki ga psihoterapija lahko ima v sklopu

celostne obravnave bolnika,« je povedala sogovornica, ki je svojo specializacijo opravila prav na tem področju. A začeti nekaj novega pri nas nikoli ni bilo lahko. V svetu so že veliko pisali o organizirani samopomoči onkoloških bolnikov, preden pa je sogovornici uspelo ustanoviti podobno društvo, je bilo treba spremeniti mišljenje marsikaterega zdravnika. Treba jim je bilo dopovedati, da pri samopomoči ne gre za vmešavanje v strokovne odločitve o načinu zdravljenja, ampak za pomoč človeku v stiski. To pa bolniki še kako potrebujejo. »Samopomoč za ženske z rakom dojke smo začeli uvajati že v okviru oddelka za psihoonkologijo, ponudile pa so jo ozdravljene, dobro rehabilitirane ženske, ki smo jih predhodno tudi usposobili za to delo.« Prostovoljke so na bolniškem oddelku obiskovale na novo operirane ženske, se z njimi pogovarjale in jim svetovale, saj so iz lastne izkušnje vedele, kaj bolnik takrat potrebuje – predvsem dodatno spodbudo za novo upanje. »Pred tridesetimi leti je bil rak dojke težko obvladljiva bolezen. Nismo bili še zmožni prepoznati raka v vseh njegovih bioloških značilnostih in agresivnosti. Bolnice so izgubile celotno dojko, vse bezgavke v pazduhi in pogosto še veliko prsno mišico. Žensko telo je bilo izmaličeno, protez pa ni bilo. To je bil tudi eden glavnih razlogov, da se je bilo vredno boriti za čim boljše zdravljenje in rehabilitacijo,« je povedala Marija Vegelj Pirc, ter omenila, da je bila ravno ta, nizka samopodoba žensk zaradi izmaličenega telesa najpogostejši razlog, da so bolnice skrivale diagnozo, stisko pa, tako kot telesno brazgotino, ki jih je zaznamovala, nosile globoko v sebi. »Medtem ko so prostovoljke po svetu ženskam pomagale z časnimi protezami že takoj po operaciji, pri nas niti stalnih prsnih protez ni bilo. Prostovoljke so same šivale žepke, ki so jih polnile s polnilom in jih dajale na novo operiranim ženskam.«

## V SKUPINI BOLNICE IZ VSE SLOVENIJE

Tako so poleg individualne pomoči v času bivanja v bolnišnici hkrati nastajale skupine za samopomoč. »Zelo kmalu se je pokazala potreba po pisnih informacijah za bolnike in ugotovili smo, da bomo to lažje izpeljali kot društvo. Prva predsednica društva je postala psihologinja **Marja Strojín**. Poznali sva se še iz študentskih let, iz univerzitetne knjižnice, kjer smo študirali. Marja je ravno med ustanavljanjem društva zbolela za rakom

## »LJUDEM BI RADA SPOROČILA, NAJ SE RAKA NE BOJIJO. IŠČITE GA! PREJ KO GA BOSTE ODKRILI, HITREJE BOSTE OZDRAVELI.«

debelega črevesa. Ko sem jo obiskala na oddelku, je bila kljub bolezni optimistična in dobre volje ter je ves čas bodrila sebe in druge bolnice, da se ne bi predale. In tako smo potrebovali tudi na čelu društva. Ker ji je bila ideja všeč, je sprejela vlogo predsednice in med zdravljenjem in tudi po njem aktivno širila idejo društva o samopomoči, sprva le za bolnice z rakom dojke,« se spominja današnja predsednica. V skupino so se v Ljubljani vključevale bolnice iz vse Slovenije in počasi so se odpirale nove skupine v drugih krajih, ki jih je ob podpori strokovnjakov vodila mreža usposobljenih bolnic. Tako se je iz prve ambulantne terapevtske skupine leta 1984 formirala prva skupina za samopomoč v Ljubljani in se zelo hitro širila v Slovenj Gradec, Maribor, Novo Gorico, Celje in Novo mesto. »Pred tridesetimi leti so raka operirali povsod in že takrat smo v društvu poudarjali, da potrebujemo prave referenčne centre, v katerih bo možna celostna obravnava bolnika,« je povedala sogovornica. Danes je program samopomoči namenjen vsem rakavim bolnikom. »Zelo hitro smo namreč ugotovili, da pomoč ne potrebujejo le bolnice z rakom dojke, temveč tudi drugi bolniki,« je povedala Marija Vegelj Pirc. »Ob izdaji knjižice za bolnike z rakom na modih smo ustanovili prvo moško skupino, nato pa smo vse skupine začeli odpirati za vse bolnike, moške in ženske, z različnimi vrstami raka. Tako so se skupinam počasi začeli priključevati tudi moški. Sprva smo bili skeptični glede mešanih skupin bolnikov a so se te izkazale za odlične. Poleg tega, da je osnovna problematika enaka, rak je namreč za vse težka bolezen, so ljudje med seboj podelili stiske, ki jih doživljajo, in morda na nek način lažje razumejo tudi svojega partnerja,« je povedala sogovornica in poudarila, da v skupinah za samopomoč niso prisotni prijatelji in sodniki. »Bolniki se lažje odprejo, povedo, kaj občutijo, in izpovedo morda tudi tisto, česar si doma, kjer so družinski člani že tako prizadeti, ne upajo. Marsikatera bolnica ravno zaradi podpore skupine, v kateri je dialog odprt, iskren, brez ob-

sojanja, najde pogum, da se postavi zase in se na primer loči od moža alkoholika. Trenutno deluje v Sloveniji dvajset skupin za samopomoč v okviru programa Pot k okrevanju, v letošnjem letu pa se bomo v okviru na novo ustanovljene Sekcije za raka pljuč še posebej posvetili tem bolnikom in in jih podprli s številnimi seminarji. Ravno strokovni del bo namenjen tudi svojcem in ne nazadnje osebju, ki s pljučnimi bolniki in drugimi bolniki z rakom dnevno dela. Vendar pa prvotni namen ostaja tudi pri tem ostaja programski – najprej pomagati bolniku. Kljub dobremu delu, ki so ga v dobrih treh desetletjih opravili prostovoljci Društva onkoloških bolnikov, pa pred njo ostaja še ogromno dela. Kot opozarja predsednica društva, bolnik z rakom še vedno ni deležen celostne obravnave. »Veliko govorimo pacientovih pravicah, pa vendar pacient prepogosto ostaja izgubljen,« poudarja Marija Vegelj Pirc in dodaja, da ob vseh informacijah, ki so bolniku na voljo, marsičesa pri sebi ne razume in pogreša pogovor s svojim zdravnikom. Že šesto leto zapored so prostovoljke društva bolnikom in njihovim svojcem na voljo v društvenem informacijskem centru poleg majhnega bari v prostorih ljubljanskega onkološkega inštituta. Tak center je tudi v UKC Maribor, za novo točko pa se dogovarjajo še v Novi Gorici, Celju in Slovenj Gradcu. »Kmalu bo začel z usposabljanjem tudi prostovoljec, ki bo na informacijski točki lahko pomagal bolnikom z rakom na prostati. Zdravnik, ki v prvi vrsti skrbi za diagnozo in načrt zdravljenja, pogosto misli, da je tudi za bolnika ob soočanju z rakom najpomembnejša diagnoza, a bolnik tisti hip potrebuje veliko več. Ne znajde se v novi situaciji, ne ve, kaj mora narediti, če bo hospitaliziran, ali potrebuje zobno ščetko, kako naj pove otrokom, kako jih lahko zavaruje ... Na vsa ta in še veliko več vprašanj težko sam najde odgovore. Bolniki so pogosto zbegani tudi zaradi preobilja informacij, ki so jim danes na voljo v različnih medijih in tudi na svetovnem spletu. Tudi sami na naših spletnih straneh redno objavljamo novosti, ponujamo verodostojne informacije,« je povedala sogovornica in dodala, da je ob diagnozi stiska človeka velika in včasih že samo stisk roke prostovoljca postavi vse na pravo mesto. »Predvsem pa bi rada poudarila in ljudem sporočila, naj se ne bojijo raka. Išcite ga! Prej ko ga boste odkrili, hitreje boste ozdraveli in s to izkušnjo morda celo obogatili svoje življenje.«





SIMONA ŠKROBAR, RADIOLOŠKA INŽENIRKA

# PROSTOR, KI GA DAME ZAPUŠČAJO Z NASMEHOM

Piše: Vesna Levičnik

RAK DOJK JE NAJPOGOSTEJŠA OBLIKA RAKA PRI ŽENSKAH. PROGRAM ZGODNJEGA ODKRIVANJA RAKA NA DOJKAH DORA JE ZAČEL DELOVATI LETA 2007. V OKVIRU TEGA PROGRAMA ŽENSKE PO PETDESETEM LETU STAROSTI VSAKI DVE LETI POVABIJO NA MAMOGRFSKI PREGLED, A ŠE VEDNO NI RAZŠIRJEN PO VSEJ SLOVENIJI.

Letos bo Onkološki inštitut Ljubljana, ki v pritličju stavbe H vodi presejalno-diagnostični center Dora, razširil program, vanj pa vključil dve tretjini primernih žensk za slikanje. V sklopu prenove prostorov, ki je potekala lani v decembru, je Dora dobila nova prostora za presejalne in diagnostične naprave. Uredili pa so tudi druge prostore, predvsem tiste za sprejem, v katerih je po novem ločen prostor za ženske, ki prihajajo na presejalno mamografijo, in tiste, ki v Doro pri-

dejo na dodatne preiskave. Za urejeno st poskrbijo administratorke, ki lepo in letnemu času primerno okrasijo čakalne prostore, kar da vsemu prav poseben čar. »Za prijetno energijo v prostorih Dore zagotovo lahko najbolje poskrbimo zaposleni, počutje zaposlenih pa je odvisno od splošnega zadovoljstva na delovnem mestu, ki ga pri nas ne manjka,« nam je v kratkem pogovoru zaupala radiološka inženirka **Simona Škrobar**, ki je pred leti tudi sama zbolela za rakom

dojk. »Odzivi tistih, ki so lani decembra prišli na ogled prenovljenih prostorov, so bili in ostajajo pozitivni. Mislim, da ljudje ustvarijo prostor. Naša pozitivna naravnost in nasmeh sta to, kar damam vlije zaupanje in zadovoljstvo od trenutka, ko vstopijo skozi vrata.« Zaposleni v programu Dora vedo, da so dojke za ženske nekaj zelo intimnega in da mamografija povzroča bolečino in strah. »Edini vmesni člen med tema dvema dejstvoma smo mi, radiološki inženirji. Mi moramo poskrbeti za do-

bro počutje žensk in za to, da preiskavo opravimo kar se da neboleče,« nam je zaupala Simona in dodala: »V največje zadovoljstvo nam je, ko vidimo, da gredo dame od nas nasmejane.« Sporočiti slabo novico bolniku oziroma njegovim svojcem je zagotovo najtežja in najbolj mučna naloga zdravnika, ki zahteva veliko znanja, izkušenj in tankočutnosti. Čeprav je tovrstno delo vsakodnevno delo zdravnikov, pa se ti med šolanjem ne naučijo komunikacijskih veščin in spretnosti, ki bi jim bile pri tem v pomoč. Zaposleni v programu Dora, vključno z inženirji, pa čeprav ti bolnicam diagnoze ne sporočajo, so zato na začetku deležni dodatnega usposabljanja, med drugim tudi tečaja komunikacije. »Radiološki inženirji imamo kontrolo kakovosti slikanja vsake pol leta, prav tako pa vsaki dve leti za vse zaposlene



potekajo osvežitveni tečaji,« nam je povedala Simona in dodala: »Vsa ta usposabljanja ti seveda ne pomagajo, če ni maš občutka za sočloveka in sposobnost empatije. To, da sem sama zbolela za rakom dojk, me kot radiološko inženirko le še bolj izpopolnjuje. Zdaj se z lah-

koto postavim v vlogo pacienta, kljub temu da Doro obiščejo zdrave, asimptomatske ženske in nekatere od njih ne bodo nikoli zbolele.« Simona Škrobar si je tumor v levi dojki zatipala sama. »Na srečo je bil majhen tumor na takem mestu, da sem ga lahko zatipala. To mi je rešilo življenje,« pravi Simona, ki se raka ne boji. Morda prav zato, ker dela na Onkološkem inštitutu, pri Dori. Dobro namreč ve, da ga zna sodobna medicina ozdraviti, če je le odkrit dovolj zgodaj. Pri njej je bilo tako, zato, kot pravi, ne razume žensk, ki se vabilu na presejalni program ne odzovejo. »Zavedati se moramo, da naše zdravje ni samoumevno,« je še dejala simpatična in danes v sekciji mladih bolnic zelo aktivna Simona Škrobar, ki je prepričana, da ji je huda življenjska izkušnja v pomoč pri njenem delu.



## Samopregledovanje

Pregled enkrat na mesec

## DOBRO (S)POZNAJTE SVOJE DOJKE

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

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

### SPREMEMBE, KI JIH IŠČETE, SO V:

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

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



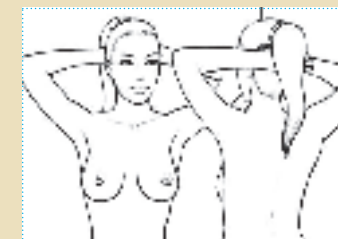
DVIGNITE DESNO ROKO IN POLOŽITE LEVO DLAN NA DESNO DOJKO. IZTEGNITE PRSTE IN JIH STISNITE SKUPAJ TER S KROŽNIMI GIBI PRETIPAJTE CELO DOJKO. ZAČNITE NA ZUNANJEM OBODU DOJKE IN SE Z ROKO PREMIKAJTE PROTI BRADAVICI.



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



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



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





# IZ TEKME PRIŠLA KOT ZMAGOVALKA

Piše: Mojca Buh;

foto: osebni arhiv Lucije Mlinarič

USPEŠNA ŠPORTNA KOTALKARICA LUCIJA MLINARIČ SE JE ŽE ZELO ZGODAJ SPOPADLA Z RAKOM DOJK. VAJENA TRDEGA DELA IN ODREKANJ SE JE PODALA V BOJ Z BOLEZNIJO, KI JE NEKATERIM ŠE VEDNO TEMA, O KATERI SE NE GOVORI, Z OPTIMIZMOM IN CILJEM – PREMAGATI IN ZMAGATI.



LUCIJA JE PROTI KONCU ZDRAVLJENA, PO OBSEVANJIH, ZNOVA OBULA KOTALKE.

Simpatična in vedno nasmejana 27-letna Lucija Mlinarič prihaja iz Šempetra pri Novi Gorici. Je študentka biopsihologije v Kopru. Le malo pred 26. rojstnim dnem je izvedela za diagnozo rak dojk, že pred tem pa se je z njim srečala, ko je za rakom dojk zbolela njena mama. »Zelo živo se spomnim dneva, ko sem izvedela, da imam raka, bil je torek, 9. julija leta 2013. Bila sem na treningu, mama pa me je kot vedno poklicala, da bi me vprašala, kako sem,« pripoveduje Lucija, ki je že tedaj slutila, da nekaj ni prav, saj je že več kot tri tedne čakala na izvid punkcije. »Zelo čudno se mi je zdelo, ker me je začela spraševati, kdaj sem imela nazadnje menstruacijo, saj me o tem prej ni nikoli spraševala. Začela sem razmišljati, da so morda le prišli izvidi.«

## TEDEN DNI PRED NAJPOMEMBNEJŠIM TEKMOVANJEM

Mama ji sprva ni želela povedati, kaj se v resnici dogaja z njo. Želela je, da Lucija pride domov, kjer bi se pogovorili na štiri oči, a je Lucija resnico vseeno izvedela po telefonu. »V tistem trenutku sem si zaže-

lela samo objema staršev. Sesul se mi je svet,« pravi danes. Njena prva misel je bila, da ne bo mogla več kotalkati in početi vsega, kar jo veseli. Svoje misli je morala hitro umiriti in se ponovno zbrati, saj jo je naslednji teden čakalo eno pomembnejših tekmovanj – svetovne igre. »Novica o moji bolezni se je v kotalkarskem svetu zelo hitro razširila in veliko mojih sotekmovalcev na svetovnih igrah je že vedelo, da je pred menoj težka preizkušnja. Po prvem delu tekmovanja so mi pri večerji po ovinkih povedali, da vedo za diagnozo. Postalo je veliko lažje, saj se mi ni bilo treba pretvarjati in jim govoriti, da sem v redu, ko pa v resnici nisem bila. Tako sem si olajšala tudi dušo,« pravi Lucija in poudarja, da bi bilo vsem veliko lažje, če bi znali o svojih problemih in stiskah govoriti z drugimi, ne pa da jih kot težko breme nosimo v sebi.

## KOTALKARSKI DOLGI PROGRAM

Bulice v prsih je Lucija začutila že pred časom, po skoraj pol leta pa je med samopregledovanjem zatipala še bulico pod pazduho. Čez čas jo je začelo boleti v prsnem košu, bolečina pa je segala tudi v roko. Ker ni želela tvegati, se je odločila za odstranitev obeh dojk. »Celotno zdravljenje sem si predstavila kot kotalkarski dolgi program, v katerem bom uspešno izpeljala vse elemente, in uspelo mi je. Prva minuta – operacija, druga minuta – šest ciklov kemoterapije, tretja minuta – radioterapija, in na koncu še četrta minuta – hormonska terapija. Ta je vedno najdaljša in tudi v kotalkarskem programu imaš vedno občutek, da zadnje minute ne bo nikoli konec.« Lucija, ki je doslej vse elemente uspešno izpeljala, pravi, da ni bilo ne lahko ne prijetno, a je želela vsak dan posebej uživati in ga živeti, kot bi bil zadnji. Želela je početi stvari, ki jo veselijo, ki ji vlivajo moč in upanje. »Verjela sem, da bo na koncu vse v redu,« pravi Lucija.

## ZDRUŽUJE NAS ZELO TEŽKA, A LEPA IN POUČNA PREIZKUŠNJA

Tekma ni trajala le dve, štiri minute, a ves čas pa so bili ob njej prijatelji, ki so ji stali ob strani. Izkazala so se prava prijateljstva in tudi neprava prijateljstva tistih, ki so se ustrašili in niso znali pristopiti k njej. »V moje življenje pa so vstopali tudi drugi, ki so me manj poznali in ki so si vsaj drznili priti bliže. Ustvarili smo zelo močne prijateljske vezi. Takšne ljudi cenim. Poleg teh pa so tu še moje najdražje 'sošolke' pri Europi Donni, ki so vedno polne pozitivne energije, dobre volje in so prave borke. Vedno so mi na razpolago ... To so prave prijateljice in tako kot sem že velikokrat dejala, da so prijatelji moja družina, so tudi one postale del moje družine – z



LUCIJA V NARAVI

njimi se počutim varna in srečna, čas se mi ustavi ... Združuje nas zelo težka, a vsaj zame lepa in poučna življenjska preizkušnja.«

## NOBENA OVIRA NI TAKO VISOKA, DA SE JE NE BI DALO PREMAGATI

Lucijine misli so bile uprte v prihodnost, čeprav je bilo tudi njo, tako kot vse druge punce, tudi malo strah, saj ni vedela, kakšna tekma je pred njo. »A ker sem tak tip človeka, da zelo rada sprejemam nove izzive, sem se tudi z boleznijo poskušala spopasti tako. Sprejela sem življenjski izziv in se ga lotila sistematično, racionalno. Posvetila sem se sebi in se trudila ugotoviti, kaj je tisto, kar moram spremeniti v življenju. Sem morda premalo vztrajna? Potrpežljiva? Svoj mozaik sem začela graditi od začetka, kamenček po kamenček.« In v tem času je Lucija spoznala, da se da doseči vse, če je le volja in če je srce. To pa je pri Luciji veliko, kar so opazili mno-



LUCIJA JE SPLETILA TESNA PRIJATELJSTVA Z DEKLETI IZ ZDRUŽENJA EUROPA DONNA.

gi. Med drugim je bila nominirana tudi za Slovenko leta. »Bolezen sem sprejela kot nekaj pozitivnega in iz čisto vsakega trenutka na tej poti sem se želela pobrati le najboljše ... Na koncu sem presrečna s svojim izdelkom.«



LUCIJA S PRIJATELJI





# RAK JI JE SPREMENIL ŽIVLJENJE

Piše: Barbara Šturm, študentka novinarstva

ČAKANJE V KAVARNI. INTERVJU JE DOGOVORJEN OB 12.20. URA KAŽE 12.16, 12.17. IN PRIDE. PRIJAZNO POZDRAVI IN SE PREDSTAVI. OB SRKANJU METINEGA ČAJA BARBARA PREDSTAVI ZGODBO O RAKU, KI JE SPREMENIL NJENO ŽIVLJENJE.

Barbara Drnač se je leta 2010 srečala z rakom dojke. Bolezen, ki je občutno spremenila njeno življenje, je poimenovala »projekt rakovica«. Danes ima dojko kirurško popravljeno in na bolezen gleda kot na nekaj, kar ji je moralo spremeniti življenje. Barbara se je rodila 11. marca 1961 v Ljubljani. Njeno kariero, v kateri se je predstavila v številnih vlogah, je prekinila bolezen. Rak dojke. Bulo na levi dojki je začutila maja 2010 in takoj poiskala zdravniško pomoč, a postavljena ji je bila napačna diagnoza – vnetje. V mesecih, ki so sledili, je opazila, da je bula še vedno prisotna. 16. septembra 2010, dan pred

## »RAK PRINESE SPOROČILO.«

rojstnim dnem hčere Tereze, so zdravniki potrdili njene sume.

»Ko mi je zdravnik potrdil raka, sem zajokala. To je grozen občutek in tega ne privoščim nikomur,« se spominja svoje reakcije ob potrditvi bolezni. Presenečenje je bilo še toliko večje, ker nihče v družini ni imel raka. Bila je tudi vegetarijanka (raka pogosto povezujejo z uživanjem mesa) in redno telesno aktivna. »Zadnja alineja pogostih vzrokov raka je stres in temu sem bila podvržena, odkar pomnim, še posebno v obdobju uredni-

kovanja oddaje E+ in v času materine bolezni,« razlaga s solzami v očeh. »Vedela sem, da je mama zmožna dobiti bitko z rakom. Večkrat sem ji tudi svetovala, kako se naj na bolezen psihično pripravi,« o tem pove hči Tereza. Barbara je končala Pedagoško akademijo in Akademijo za ples, v karieri pa večkrat dokazala, da je nekakšen multipraktik. Pot, ki se je začela z oddajo Dance Session, jo je vodila na Televizijo Slovenija. Izkazala se je kot plesna novinarka, sodelovala s številnimi revijami, mariborskim baletom, se kasneje ponovno vrnila na Kanal A ... Ob Terezi ji je bilo na prvem mestu delo. V intervjujih je

večkrat omenila, da si ni znala postaviti meje, saj je delala preveč. Postavljala si je zahtevne cilje in bila do sebe (pre)stroga. »Barbara je bila deloholik. Nenehno je bila v pogonu, pretiravala je,« o Barbari kratko pove njen nekdanji sodelavec, ki želi ostati neimenovan. Rak ji je odprl oči, da ji takšno življenje škodi. Delovna kot je, je v obdobju raka vodila oddajo, a boleznii ni razglašala naokoli. »Nihče ni opazil, da se je pri meni kaj spremenilo, izbrala sem dobro lasuljo, le včasih so me povprašali, zakaj sem tako blede,« pove.

Po prestani operaciji dojke je pričela s kemoterapijami, ki so trajale leto in pol. Pred prvo kemoterapijo jo je bilo tako strah, da je klicala prijateljico, sicer koreografinjo in režiserko Majno Sevnik, ki ji je iz prve roke povedala, kako terapija poteka. Veliko je bila v stiku z manekenko Jano Kotesko, ki je raka dojk tudi sama prestala. Ta je o Barbari dejala, da jo je večkrat poklicala prestrašena z goro vprašanj, a odločena bolezen premagati. »Že pri prvem klicu sva se z Barbaro pogovarjali kot dolgoletni prijateljici. Vese-la sem, da jo poznam,« pravi Jana. Pred terapijo so ji namestili tako imenovano vensko valvulo, skozi katero je prejela kemoterapijo. V času terapij, ki so si sledile vsake tri tedne, je bila v družbi drugih bolnic. Na vprašanje, kak-

šni so občutki ob kemoterapijah, Barbara odgovarja: »Mešani, včasih te zebe, drugič si utrujena, nekatere bruhajo.« V sobi se je srečevala z različnim tipom bolnic, med drugim s takšnimi, ki so se nenehno pritoževale, česar ne prenese. Pohvaliti mora zdravstveno osebje onkološkega inštituta, ki je bilo prijazno in razumevajoče.

Bolezen je dodatno zapletla zapora na prehodu med sečevodom in mehurjem. Udarila je na ledvico, ki jo je bilo treba operirati. Zdravniki so dejali, da je okvara prirojena, a sama meni, da se je okvara pojavila kot odgovor na zdravljenje. Med spremembami, ki jih je prinesla bolezen, je prehrana. Sogovornica priznava, da so včasih jedli nezdravo hrano, danes pa je njena kuhinja polna rib in polnozrnatih hrane, ogiba se le beli moki in sladkorju.

Problem, ki Barbaro spremlja še danes, je silikon. Obsevana in kirurško popravljena dojka je povzročila tanjšo kožo, zaradi česar jo silikon tišči. Barbara zato razmišlja, da bi ga v prihodnosti odstranila.

Nekoč je dejala, da si je raka priklicala sama, in poprosila sem jo za pojasnilo. Izražena misel se nanaša na bolezen nje-mame, ki je zbolela za amiotrofično lateralno sklerozo. Gre za napredujočo bolezen gibalnih živčnih celic v možgan-

ski skorji, debelu in hrbtenjači, zdravila zanje pa ni. Ob mamini smrti se je Barbara počutila krivo, da za mater ni storila dovolj. V njeni podzavesti so se naselila negativna čustva, svoje pa je prispeval še stres.

Med boleznijo je na družbenih omrežjih z javnostjo delila fotografijo brez las. Postala je aktivna članica združenja Europa Donna, ki danes šteje približno 3200 članov. Z vprašanjem, kakšna je vloga gospe Drnač v združenju, sem se obrnila na sekretarko združenja Tanjo Španić. Odgovorila je, da je Barbara aktivna članica združenja od leta 2014 in da je z veseljem sodelovala pri glavnem projektu letošnjega leta Lep je dan. Pri projektu je sodelovala od ideje do izvedbe, tudi pri njegovi promociji in izvajanju. Tanja je še dejala, da je Barbara odlična ambasadorka, saj ljudem brez težav govori o svoji izkušnji.

Barbara priznava, da dnevno svetuje ženskam, ki so zbolele za rakom, a da ne mara pomilovanja, zato z ženskami, ki bi to od nje pričakovale, ne sodeluje. »Veste, rak prinese s seboj sporočilo,« pravi. Na vprašanje, kaj se je naučila od bolezni, odgovarja, da mora predvsem umiriti svoje življenje, spremeniti prehrano, biti hvaležna za vsak nov dan in da življenje ni cikel iskanja samega sebe, ampak cikel ustvarjanja lastne osebnosti.

## NA KRATKO - NA KRATKO - NA KRATKO - NA KRATKO

### TRIJE SOS-TELEFONI

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

- **prim. Mojca Senčar**, dr. med., predsednica Europe Donne na številki **041/516 900**,
- **prim. Gabrijela Petrič Grabnar**, dr. med., upokojena radioterapevtka in podpredsednica Europe Donne na številki **040/327 721**,
- **Tanja Španić**, vodja sekcije mladih bolnic 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 zgodnjega odkrivanja raka dojke, pomembnosti rednega mesečnega

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

### SPLETNE STRANI

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

### REHABILITACIJA

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





# ZDRAVNIKU JE TEŽKO BITI V VLOGI BOLNIKA

Piše: Vesna Levičnik

V STAVBI B ONKOLOŠKEGA INŠTITUTA, V KATERI JE PRED ČASOM SLUŽBOVAL, SMO SE SREČALI S PRIM. JURIJEM USOM, SPEC. RENTGENOLOGOM, KI JE, KLJUB TEMU DA JE ŽE DOBRIH DEVETNAJST LET UPOKOJEN ŠE VEDNO AKTIVEN TUDI NA PODROČJU RENTGENOLOGIJE.

Njegovo življenje, predvsem pa znanje in izkušnje, ki si jih je nabiral na svoji življenjski poti, prepleteni tudi s številnimi anekdotami, se bere kot roman. In knjiga res obstaja. Njen naslov je Moj spomin na rentgensko diagnostiko, 1967 do 1994, Jurij Us pa jo je leta 2010 izdal v samozaložbi. Jurij Us, naš tokratni sogovornik, se je po maturi na takratni 9. gimnaziji Ljubljana vpisal na Visoko medicinsko šolo, na oddelek za stomatologijo. Po drugem letniku, ko so šolo preimenovali v Medicinsko fakulteto, je presedlal na oddelek splošne medicine, po končanem tretjem letniku pa se je še med študijem kot pomožni asistent zaposlil na Histološko-embriološkem inštitutu. Pred prihodom na specializacijo na področju rentgenologije je bil pet let zaposlen v Zdravstvenem domu Slovenske Konjice, prihod na Onkološki inštitut pa je bil zanj, kot zapiše v svoji knjigi spominov, dobiček na življenjski loteriji. »Svoj prvi dan v rentgenski diagnostiki sem začel v petek, 1. septembra 1967, v stavbi B, kjer so ležale večinoma ženske. Še danes se spomnim predbožičnega večera. V sobi, v kateri je navadno ležalo po šest bolnic, so bile le tri. Na vprašanje gospe profesorice, kje so bolnice, sem ji kot sobni zdravnik odgovoril, da sem jim predpisal prost izhod. Odgovoril sem ji, da je božič, morda za nekatere celo zadnji, ki ga bodo preživele v družini. Več kot nagnati me ne morejo, sem si mislil,« pravi Jurij Us in odkrito priznava, da je bil zelo vesel odziva profesorice, ki se je strinjala z njegovo odločitvijo.

**ZLATA JAMA UČENJA ONKOLOGIJE**  
V času, ki ga je Jurij Us kot sobni zdravnik preživel v stavbi B, je spoznal oddelek inštituta konzilij. Vsako novo bolnico je moral namreč posebej predstaviti konziliju, ki je odredil diagnostične postopke in okvirni načrt njenega zdravljenja. »Takrat so bili zelo dragoceni rentgenski konziliji. Na njih je prof. Klanjšček predstavljal poučne rentgenske primere, razlagal rentgenske slike ter skupaj s prisotnimi patologi tudi opisoval bolezni in način



metastaziranja, kliniki pa so vsak primer komentirali.« Vsekakor sta se način dela in izobraževanje tedaj precej razlikovala od današnjega. »Za nas specializante so bili rentgenski konziliji, dokler so trajali, zlata jama učenja onkologije. Na njih smo skupaj kliniki in diagnostiki obravnavali marsikaterega bolnika, še zlasti pa redke in zapletene ter zanimive primere, in se pri tem ogromno naučili,« se spominja in dodaja: »Zlata vredni so bili tudi seminarji patomorfološke onkologije, ki smo jim poimenovali kar mrliški konziliji. Na teh smo sodelovali vsi, ki smo bili udeleženi pri diagnostiki ali zdravljenju umrlih in obduciranih bolnikov.« Danes, pravi sogovornik, tovrstnega izobraževanja ni. »Resda tudi teh konzilijev nismo imeli dolgo časa, ker so nekateri kolegi zelo težko

**»SMRT JE SESTAVNI DEL ŽIVLJENJA. JE TEŽKO, AMPAK NE BI RAD TRPEL IN BIL V BREME DRUGIM.«**

sprejemali svoje napake, pa vendar moram omeniti, da je bila takrat onkologija ena velika družina. Bilo nas je tristo zaposlenih na 240 postelj. Danes jih je več kot tisoč. Ko sem bil jaz šef diagnostike in je bolnik prišel ob osmih na vrsto za rentgen, je ob dveh že imel izvid v rokah. Ko smo še ročno razvijali, smo izvide pisali na še mokre slike,« se spominja Jurij Us.

**NA KONGRES S SVOJIM DENARJEM**  
V času, ko je kot rentgenolog služboval na diagnostiki, se je redno strokovno izobraževal tako doma, kot tudi v tujini. Tako je bil med letoma 1971 in 1987 večkrat v Moskvi, znanje in izkušnje pa je izpopolnjeval tudi v Olomucu (1982), Brnu in Pragi (1984), v Savoni in Milanu (1985) ter St. Petersburgu (1987). »Marsikdaj sem si udeležbo plačal kar sam. Tako sem v vlakcu na povratku s Svetovnega kongresa limfologije, ki je bil na Dunaju, prišel do grenkega spoznanja – za kongres imam denar, da pa bi družino peljal na ogled Dunaja, ga nimam,« zapiše v svojih spominih. Zanimivo je, da je bil ravno Jurij

Us tisti, ki je že leta 1980 prvi poročal, da je na obzorju nova diagnostična metoda – nuklearna magnetna resonanca, s katero ga je v Berlinu seznanil finski rentgenolog prof. Mauri Williassala. Leta 1984, po upokojitvi, je od prof. Klanjščka prevzel vodenje diagnostike. »Spominim se, da smo zelo hitro prišli na sodobnejšo mamografijo, ob tem pa smo imeli kar precej tehničnih težav,« pove o tem Jurij Us, kot, da bi mislil na 21. stoletje, ko se zaplete pri izbiri naročil in nabavi materiala, ki ne ustreza zahtevanim standardom. Ker sistem ni deloval, kot bi moral, je Jurij Us sam začel z zbiranjem denarja za nakup rentgenskega aparata za potrebe Inštituta. »Prijatelja sta mi dala nasvet in v reviji Jana sem objavil prispevek o stanju Inštituta, po podjetjih pa sem sam s pomočjo znancev prosil za prispevke,« pravi Jurij Us, v spominih pa med drugim zapiše, da mu je župan občine Slovenske Konjice Tone Turnšek, sicer njegov dober prijatelj, tedaj odstopil avto in tajnika občine, da sta lahko po podjetjih v občini zbiral denar.

## SKRINING – PILOTNI PRESEJALNI PROGRAM RAKA DOJK V SLOVENIJI

Kot se Jurij Us spominja tudi v svoji knjigi, je bil okoli leta 1984 organiziran sestanek vseh predstojnikov ambulant za bolezni dojk izven inštituta. »Sestanek je bil v stavbi C Onkološkega inštituta, namen pa je bil ugotoviti stanje diagnostike dojk pri nas. Vsi, tudi doc. dr. Borut Gorišek in prof. dr. Veljko Vlasisavljevič, smo se strinjali, da na področju mamografije v Sloveniji vlada kaos. Oba omenjena ginekologa sta o tem obvestila akademika prof. Franca Novaka, to pa je sprožilo zamisel o pilotnem presejevanju ženske populacije zaradi raka dojk.«

Pilotni presejalni program so načrtovali v treh okoliših – v Ljubljani, Mariboru in Novi Gorici. Ker ni bilo dovolj denarja, so se dogovorili za naključni izbor žensk, v katerem je računalniški program izbral vsako drugo žensko v starosti od 50. do 70. leta. Vabila ženskam so pošiljali s pomočjo vložišča Onkološkega inštituta. Da je bil rak takrat veliko breme oziroma kar tabu, pove podatek, da je bil odziv na pregled vabljenih žensk zelo slab. »Ugotovili smo, da je frankirni strojček za poštnino na kuverte tiskal ime Onkološki inštitut,« o tem pove Jurij Us. Čeprav je iz pilotnega presejevanja izstopil v tretjem oziroma četrtek krogu, je do upokojitve sodeloval še pri organizaciji treh ambulant za bolezni dojk. Leta 1973 pri organizaciji Centra za bolezni dojk Jože Žitnik na Onkološkem inštitutu, leta 1986 pri organizaciji Ambulante za bolezni dojk v Novi Gorici in leto dni pozneje pri organizaciji podobne ambulante v No-

**»PREPRIČAN SEM, DA DUŠEVNEGA STANJA BOLNIKA Z RAKOM NE BO RAZUMEL NIHČE, KI STRESNE SITUACIJE BOLNIKA Z RAKOM NI DOŽIVEL SAM. NE BO RAZUMEL, DA BOLNIK RAZLAGO TEŽKO DOJAME ALI PA JE CELO NE MORE RAZUMETI.«**

vem mestu. »V Murski Soboti sem pomagal pri odpiranju ordinacije za bolnike z rakom. Pomagal sem tudi pri nakupu novega rentgena. Ženske se niso hotele obsevati, zato sem odnehal,« je povedal in dodal, da je sodeloval tudi pri ustanavljanju ambulate za bolezni dojk na Metelkovi v Ljubljani. »V samem začetku ekipa ni imela pojma, kaj je treba delati. Sam sem prišel, 17-letno deklico so mi poslali na slikanje dojk. Seveda sem bil zelo jezen, saj so jo poslali z izvidi, ki so bili čisto zanič. 'Strokovnost mi ne dovoljuje, da bi se ukvarjal z vami' – s temi besedami sem tudi poslovil,« je povedal Us in dodal, da so naslednjo ambulanto naredili v Trbovljah. Pred odhodom v pokoj pa je Jurij Us uvedel še lokalizacijo sumljivih sprememb v tkivu dojk, odstranjenem pri operacijah, tako imenovano »preparat mamografijo«. »Odstranjeno tkivo dojk smo slikali na mamografu. V tkivu sem s pomočjo mreže lokaliziral spremembo. Slikano tkivo in rentgenogram sem odnesel na oddelek patohistologije, kjer smo skupaj s patologom odvzeli reprezentančno tkivo za 'zmrznenca'. »V času dopustov sem opravljal tudi ultrazvočne preiskave dojk, opravil nekaj aspiracijskih biopsij in tudi dokazal z ultrazvokom vodeno aspiracijsko biopsijo dojk.«

## V VLOGI BOLNIKA

Kot je Jurij Us ugotovil v svoji dolgoletni praksi, bolnik, predvsem pa njegovi svojci, zelo težko sprejemajo informacije o bolezni in poteku zdravljenja. »O tem sem se prepričal, ko sem sam zbolel za rakom. Takrat sem ugotovil, da bolniki od zdravnika slabo sprejemajo informacije. Če pa je zdravnik sam bolnik z rakom, ima njegova razlaga bistveno globlji pomen, bolniki mu bolj prisluhnejo. Ker ga sprejemajo kot sebi enakega, ga tudi lažje razumejo,« pravi Jurij Us in doda: »Sam kljub tridesetletni praksi v onkologiji nisem uspel slediti razlagi anesteziista, ki mi je skušal pojasniti podoben postopek zdravljenja enega od mojih, danes že osmih rakov. Kljub neskladnemu poznavanju onkologije razlagi enostavno nisem uspel

slediti. Prekinil sem ga in mu povedal, da jim zaupam in da naj naredijo, kar pač morajo narediti. In mu tudi naročil, da naj me, če bodo morali med operacijo narediti kaj več, kot sem podpisal, nikar ne budijo. Podpisal bom pozneje.« Morda je slišati zabavno, vendar Jurij Us prizna, da se je šele kot bolnik zavedel, da besede zdravnika pogosto niso razumljive. Kot rešitev predlaga, da bi zdravniki pogovore s pacienti posneli: »Zdravnik bi moral posnetek pogovora nato izročiti svojcem in bolniku, da bi ga po operaciji v miru poslušali.«

Prvega svojega raka je Jurij Us odkril leta 1988. Šlo je za melanom na hrbtu, ki ga je odkril med prhanjem. »Bil sem operiran, na koncu je bil melanon, površinska rast. Leta 2002 se ponoči ugriznem v jezik, grem pogledat – rak. Odšel sem v službo, kjer sem kolegu pokazal jezik. Zdravnikom je še vedno težko povedati, da imaš raka. Ko smo ga s kolegi analizirali, smo ugotovili, da je nastal kot posledica zdravljenja zoba pred dvajsetimi let. Temu je sledil rak širokega črevesja. Dve leti pozneje so mi odkrili še raka prostate. Ta je bil že četrti,« pove Jurij Us in doda, da se pri 75. letu ni odločil za zdravljenje. »Pri moji starosti se rak razvija zelo počasi. Redno hodim na kontrolo in čakam. Zakaj bi se operiral, ko pa bi moral do konca življenja hoditi naokrog s plenico. Ko se rodiš, veš, da boš umrl. Smrt je sestavni del življenja. Je težko, ampak ne bi rad trpel in bil v breme drugim. Vsekakor pa je pri raku, vsaj pri meni, veliko odigrala tudi dednost, še zlasti po mamin strani,« pove Jurij Us in se med pogovorom sprehodi po družinskem deblu vseh rakavih bolnikov.

Doslej je sogovornik naštel že osem rakov. S kančkom cinizma pove, da jih išče in zato tudi najde ravno zaradi dednosti. »A je prav tako. Ljudje se moramo opazovati in iskati spremembe na svojem telesu. Zgodnje odkritje raka namreč pomeni hitrejše zdravljenje,« pove 81-letnik, ki upa in želi, da bo lahko kmalu obul udobne hišne copate in se prepustil uživanju zaslužene upokojitve. Jurij Us namreč še danes dela v ambulantni v Trbovljah, ki se lahko pohvali z odličnimi rezultati zgodnjega odkrivanja raka. »Ne razumem, zakaj meni, staremu mačku, ne pustijo, da odneham. Seveda pa mi ni vseeno za ambulanto, zato sem zelo vesel, da me bo zamenjala dr. Bojana Dežman Felicijan,« pove Jurij Us, ki že od lanskega decembra težko čaka na vsa soglasja, ki so potrebna za potrditev dr. Felicijanove za delo v trboveljski ambulantni.





# SKRIVNOST MOČI HOMERJEVIH JUNAKOV

Pripravlja: Darja Rojec

V HOMERJEVI ILIADI SO VOJŠČAKOM, KI SO ODHAJALI V BOJ IN SO POTREBOVALI MOČ, ENERGIJO IN ZBRANOST, DAJALI PASTILE ALI INTRON. V EGIPTU SO GA JEMALE ŽENSKE, DA SO SPODBUDILE DELOVANJE HORMONOV IN PREPREČEVALE OBOLENJA KOSTI ZARADI OSTEOPOROZE. SLADKE PASTILE SO LAHKO VIR DODATNE ENERGIJE PRED VADBO ALI DALJŠIM SPREHODOM V NARAVI, PRAV PA PRIDEJO TUDI, KO NAM ZADIŠI SLADKO IN ZDRAVO.

**Z**a domačo pripravo pastil ali intronov ne potrebujemo veliko sestavin, so pa tudi dokaj poceni.

## SESTAVINE

300 g tahinija (sezamovo maslo)  
300 g medu  
nekaj žlic sezamovih semen

## PRIPRAVA

Tahini in med zmešamo v gladko maso. Dodamo še malo sezamovih semen, lahko tudi drobljenih orehov, mandljev ali pistacije. Dobljeno zmes oblikujemo v kroglice s premerom približno 1,5



## PRIPRAVA TAHINIJA

Tahini lahko kupimo v trgovini s prehranskimi dodatki ali ga naredimo sami. Potrebujemo 5 dl sezamovih semen, 3,5 dl oljčnega ali sezamovega olja in sol. Semena popražimo. Ko se ohladijo, jih damo v mešalnik in dodajamo olje, dokler ne dobimo goste, vendar še vedno tekoče snovi. Solimo po okusu. Tahini lahko tri mesece hranimo v tesno zaprti posodi v zamrzovalniku.

centimetra, jih zložimo na pladenj in postavimo v hladilnik. Tako si pripravimo »zdravilo« za več tednov. Vzamemo dve do tri kroglice na dan, ker so božansko dobre, pa pazimo, da si jih ne privoščimo preveč, saj so prava energetska bomba.

Pastile vsebujejo kalcij, cink, železo, magnezij, baker, vitamine skupine B in vlaknine. So močan antioksidant in tako varujejo naše celice pred rakom. Uravnavajo maščobe v krvi, še posebno LDL in HDL holesterol, visok krvi tlak in cirkulacijo v telesu. Samo dve kroglici pred težko preizkušnjo telesu zagotovita gorivo in energijo. Po treh tednih jemanja prispevajo k odpravi kroničnega stresa in depresije.

## FALAFEL IZ ZELENE ALI RDEČE LEČE

Tradicionalni egipčanski falafli so ocvrte kroglice ali polpetki, navadno pripravljeni iz zmiksane čičerike in začimb. Z uporabo zelene leče se ognemo dolgotrajnemu namakanju ali kuhanju čičerike. Leča je poceni in zelo zdravo



živilo. Vsebuje B-kompleks, železo, protein in cink, ki krepi delovanje živčnega sistema, njene vlaknine pa uravnavajo prebavo. Zaradi posebnih zaviralcev učinkuje proti raku in nadzoruje nenadzorovano razraščanje rakavih celic.

Okus polpetkov je čudovit, primerni pa so tako za pripravo kosila s solato kot tudi malice. Če si želimo okus po mesu, namesto leče uporabimo sesekljano domačo govedino.

## SESTAVINE

1 skodelica rdeče ali zelene leče  
1 srednje velika sesekljana čebula  
1 cm ingverja  
2 stroka česna  
koriander  
peteršilj  
mleta kumina  
svež zeleni čili, čili v prahu  
sol  
nekaj žlic čičerikine moke  
kokosova maščoba

## PRIPRAVA

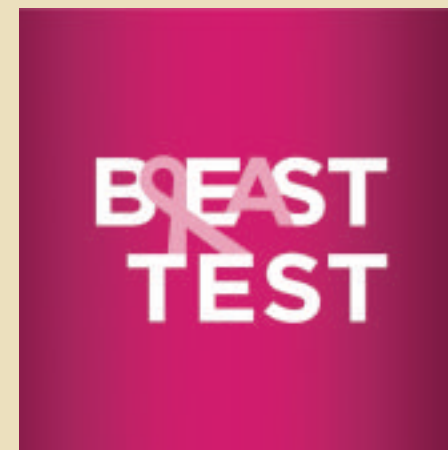
Zeleno lečo namočimo za tri do štiri ure. Dobro odcejeno (ne kuhano) lečo damo v multipraktik in jo zmeljemo skupaj s sesekljano čebulo, zelenim čilijem, ingverjem, česnom, peteršiljem, koriandrom ter začimbami. Če je masa premokra, dodamo nekaj žlic čičerikine moke ter oblikujemo kroglice in jih ocvremo v kokosovi maščobi. Lahko jih pečemo tudi v pečici pri temperaturi 200 stopinj Celzija.

## MOBILNA APLIKACIJA BREAST TEST – ZAUPAJ SVOJIM ROKAM ZA ZDRAVJE DOJK

**N**aj vas ponovno spomnimo, da smo za svoje zdravje v prvi vrsti odgovorne same. Redno in pravilno mesečno samopregledovanje je ključno za odkrivanje zgodnjih sprememb dojk. Z zdravim načinom življenja zmanjšamo tveganje za nastanek rakavih obolenj, z rednim in pravilnim mesečnim samopregledovanjem pa pripomoremo k zgodnjemu odkrivanju raka dojk.

Že dekleta v poznih najstniških letih bi si morale začeti samopregledovati dojke in s tem nadaljevati do konca življenja. Dojke si je treba natančno pregledati 7. do 10. dan po začetku menstruacije oziroma na izbran dan v mesecu, če ženska menstruacije nima. Če rednega mesečnega samopregledovanja še ni na vašem koledarčku, ga začnite že ta mesec.

Za pomoč pri rednem mesečnem pregledovanju sta vam na voljo tudi mobilna aplikacija in spletna stran Breast Test – Zaupaj svojim rokam za zdravje dojk. Aplikacija vsebuje vedno aktualni menstrualni koledarček, ki uporabnice vsak mesec z opomnikom spomni na



pregled, vsebuje pa tudi preprosta navodila in slikovna gradiva, s katerimi predstavi pravilen postopek samopregledovanja dojk. Aplikacija je brezplačno na voljo v spletnih trgovinah mobilnih aplikacij (App Store, Google Play, Windows Phone Store), na mobilni telefon pa jo je moč naložiti tudi na spletni strani breast-test.com, kjer sta na voljo spletna različica menstrualnega koledarčka z opomnikom na samopregledovanje in predstavitev postopka.

Aplikacija za pametne telefone je nastala v sodelovanju Europe Donne s farmacevtsko družbo Roche, zavodom Med.Over.Net ter družbama Samsung in Microsoft. Aplikacija je na voljo že v trinajstih jezikih in je poleg slovenščine prevedena še v angleščino, danščino, estonščino, francoščino, hrvaščino, italijanščino, litvanščino, madžarščino, nemščino, poljščino, romunščino in slovaščino. Verjamemo, da je aplikacija številnim uporabnicam v pomoč pri rednem samopregledovanju, saj smo od njenega nastanka našli že več kot 20.000 prenosov.

Ne pozabite, da ste za svoje zdravje odgovorne predvsem same, in samopregledovanje začnite že ta mesec, na pomen rednega samopregledovanja pa opomnite tudi svoje hčere, mame, sestre, prijateljice in sodelavke.







na tleh. Vaje lahko izvajate z eno roko ali z obema hkrati. Pri vajah z obema rokama si lahko pomagata s palico. Vadbo je priporočljivo izvajati enkrat na dan, sledi pa naj ji kratek počitek.

- Roka do zapestja počiva na naslonjalu ali blazini in dlan prosto visi s prsti navzdol. Z dlanjo v zapestju krožite najprej v eni smeri in nato še v drugi smeri. Vajo ponovite pet- do desetkrat.
- Cela roka z navzgor obrnjeno dlanjo počiva na blazini. Počasi stisnite pest in jo nato razprite ter prste široko iztegnite (lahko stiskate tudi mehko žogico). Vajo ponovite pet- do desetkrat.
- Roka je v enakem položaju kot pri prejšnji vaji. Stisnite pest, pokrčite komolec in se s pestjo dotaknete rame. Nato sprostite pest in roko vrnite v izhodiščni položaj. Vajo ponovite pet- do desetkrat.
- Roka je za telesom in počiva na križu. Stisnete pest in s hrbtom dlani drsite po hrbtu čim višje. Nato pest spustite do križa in sprostite pest. Vajo ponovite pet- do desetkrat.
- Iztegnjeno roko dvignite nad glavo, stisnite pest in počasi pokrčite komolec ter pest položite za glavo. Roko nato zo-

v primerjavi z roko bolj obremenjena, zato so zanjo priporočljivi bolj pogosta vadba in razbremenilni položaji.

- Skrčite prste na nogah, zadržite za nekaj sekund in nato iztegnite prste. Vajo ponovite pet- do desetkrat.
- Stopalo potegnite najprej navzgor k sebi in nato navzdol v »špičko«. Vajo ponovite pet- do desetkrat.
- Počasi krožite s stopalom v gležnju najprej v eno smer in nato še v drugo. Vajo ponovite pet- do desetkrat.
- V ležečem položaju potegnite stopalo k sebi, nato počasi skrčite koleno tako, da peta drsi po podlagi. Nato iztegnite koleno in sprostite stopalo. Vajo ponovite pet- do desetkrat.
- V ležečem položaju potegnite stopalo navzgor, nato pokrčite koleno na prsi ter iztegnite nogo navzgor. Nato v obratnem vrstnem redu sprostite nogo in jo vrnite v izhodiščni položaj. Vajo ponovite pet- do desetkrat.
- Stojte izmenično stopajte na prste in pete. Vajo ponovite pet- do desetkrat.

#### DIHALNE VAJE

Za osebe z limfedemom so zelo koristne tudi dihalne vaje. Te vplivajo na globoke

limfne žile in posredno na pospešen limfni pretok. Priporočljivo je redno izvajanje vaj večkrat na dan.

- Sproščeno sedite ali ležite na hrbtu s pokrčenimi koleno. Dlani naj sproščeno ležijo pod rebrnim lokom na trebuhu. Globoko vdihnite in občutite, kako se trebuh pod rokami dviguje. Nato počasi izdihnite in ob koncu izdihla še z rokami rahlo pritisnete trebuh navznoter proti naslonjalu stola ali tlom. Vajo ponovite petkrat.

#### SKLEP

Redno gibanje in telovadba imata veliko koristi za zdravje in dobro počutje. Pri osebah z limfedemom in osebah z možnostjo njegovega nastanka je priporočljiva nežna, a redna vadba, saj pripomore k boljšemu delovanju limfnega sistema in zmanjšuje možnost zastajanja tekočine v tkivu. S kombinacijo limfne terapije in telovadbe oziroma aktivnosti z določenimi omejitvami se osebe na novo vključijo ali vrnejo v normalen, aktiven način življenja. Zavedati pa se je treba, da telesna vadba ni nadomestilo za redne limfne terapije v smislu zdravljenja limfedema. Za več informacij v zvezi s težavami se obrnite na strokovno usposobljenega limfterapevta.



# VSAKODNEVNA AKTIVNOST KREPI MIŠIČNO MOČ

Uršula Sovinc, dipl. fiziot. in limfterapevka po tehniki dr. Vodder

ZA OSEBE Z LIMFEDEMOM IN TUDI ZA TISTE Z MOŽNOSTJO NJEGOVEGA NASTANKA JE PRIPOROČLJIVA TELOVADBA IN VSAKODNEVNA UPORABA ROKE ALI NOGE, VENDAR BREZ VEČJIH OBREMENITEV. Z VSAKODNEVNO AKTIVNOSTJO KREPIMO MIŠIČNO MOČ IN VZDRŽLJIVOST TER OHRANJAMO DOBRO GIBLJIVOST V SKLEPIH, HKRATI PA KRČENJE IN RAZTEZANJE MIŠIC SPODBUJA DELOVANJE LIMFNEGA SISTEMA. NE DA BI SE ZAVEDALI, TAKO PRIPOMOREMO K INTENZIVNEJŠEMU LIMFNEMU PRETOKU V PRIZADETEM PREDELU TELESA.

Priporočljiva je redna zmerna telesna dejavnost, saj lahko z agresivno in dolgotrajno telovadbo poslabšamo stanje limfedema ali celo povzročimo njegov nastanek. Dobro je imeti v mislih, da se pri mišični dejavnosti poveča dotok krvi v mišice, dodaten priliv tekočine pa je lahko pri oslavljenem odtoku iz prizadetega predela telesa hitro prevelik. Opisane vaje so preproste in hkrati dovolj učinkovite, da spodbudijo limfno drenažo v prizadetem predelu telesa, hkrati pa ne aktivirajo prevelikega dotoka krvi. Če imate kompresijska oblačila, jih obvezno nosite med samo vadbo, razen v vodi. Ob kakršnem koli neugodju v roki ali nogi

med vadbo zmanjšajte intenziteto vadbe. Intenziteta in dolžina vadbe se med posamezniki razlikujeta, na splošno pa naj vadba trajala od 15 do 30 minut, sledila pa naj bi ji enako dolga faza počitka, najbolje z dvignjeno roko ali nogo v višino srca. Pomembno je, da se vaje izvajajo počasi in z vmesnimi premori.

#### PREPROSTE VAJE ZA ROKO IN RAMENSKI OBROČ

Navedene vaje lahko izvajate stoje, sede, ali leže. Roka naj bo v udobnem položaju. Pri sedečem položaju naj počiva na naslonjalu za roko ali na kolenih, podložena z blazino, pri ležečem pa naj bo ob telesu

pet iztegnite proti stropu in sprostite pest. Vajo ponovite pet- do desetkrat. ● Roka (lahko tudi obe hkrati) ob strani dvignite do višine ramen, stisnite pest in jo nato s strani dvignite proti stropu. Sprostite pest ter nato roko po isti poti položite v začetni položaj. Vajo ponovite pet- do desetkrat.

#### PREPROSTE VAJE ZA NOGO

Vaje za nogo lahko prav tako izvajate stoje, sede ali leže. Kadarkoli je možno, kombinirate vaje z redno hojo, plavanjem ali kolesarjenjem v okviru svojih zmožnosti. Vadbo je priporočljivo izvajati dvakrat na dan, sledi pa naj ji kratek počitek. Noga je

## 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](http://www.europadonna-zdruzenje.si/kdo_smo/clani)







# STRASTNO TAPKANJE V RIBNICI

Piše: Pika Rajnar, AAMET

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

Pisalo se je leto 2009, ko sem na prijazno vabilo Ljudske univerze Kočevje prvič vozila svoj avto po cesti v Ribnico. Takrat sem že navdušeno sprejemala vabila za predstavitev delovanja metode EFT, ni se mi več zdelo čudno, ko so ljudje izrazili željo, da poskusijo izvajati metodo EFT v skupini, ne pa sami doma, po EFT-priročniku, kot sem to naredila jaz že nekaj let pred tem. Naučila sem se namreč, da je tapkanje v skupini, sploh na začetku, zabavnejše in tudi učinkovitejše od tapkanja doma.

V Ribnici premorejo prav imenitno stavbo. Reče se ji Miklova hiša, je prelepo obnovljena, stoji ob glavni cesti čez Ribnico, v njej med drugim domuje knjižnica, v pritličju je prostor za mnoge umetniške razstave, čisto na vrhu, skoraj na podstrešju, pa je prekrasna in prijazna večnamenska dvorana, ki jo uporabljajo za raznorazna predavanja. Kmalu sem se v Miklovi hiši počutila čisto domače. Skupina je bila številčna in zelo zagreta. Jaz sem uživala v njihovi pojoči govorici, ki pa meni nikakor ni hotela iz ust. Ni tako enostavno govoriti slovenskih dialektov, kot bi si kdo mislil, sploh ne! Pa nas ni pretirano motilo, lepo smo tapkali in govorili v dveh narečjih – jaz naprej v neki mešanici ljubljansčine in knjižne slovenščine, oni za mano v svojem lepem pojočem domačem narečju. In bili zadovoljni z rezultati tapkanja, kar je bilo najvažnejše od vsega.

Pa se leta 2011, skoraj dve leti kasneje, ojunaci Kočevje. Dober glas seže v deveto vas, pravijo in govorice o najnovejši modi tapkanja so iz Ribnice prišle do sosednjega Kočevja. Povabili so me, da jim metodo EFT na kratko predstavim v prostorih njihove knjižnice. Udeleženci v Ribnici so bili nad tem napredkom navdušeni in kar nekaj jih je obljubilo, da se tisti večer pripeljejo v Kočevje – in da pripeljejo še koga zraven.

Da med tapkanjem vedno pijemo navadno vodo, to tisti, ki tapkamo, zelo hitro usvojimo. Včasih nam telo dobesedno zahteva požirek vode med tapkanjem in



že se je tudi zgodilo, da so bili ljudje po tapkanju strahotno žejni. Na začetku prenašam prazne kozarce za vodo jaz, zelo hitro pa se udeleženci skupinskih tapkanj navadijo, da imajo vodo kar s sabo. V Kočevje me je takrat, meseca maja, peljala hčerka Jasna, študentka. Deloma zato, ker je vedno zelo uživala v šofiranju avta, deloma pa zato, ker se je med mojim predavanjem nameravala srečati s svojimi prijatelji s tistega konca. Ona je tudi razlog, da vam sedaj pišem tole zgodbo, brez nje je namreč ne bi bilo. Pripeljeva se torej v Kočevje, najdeva knjižnico, jaz s svojo »predavateljsko« torbo zlezem iz avta, tamala pa kliče svoje prijatelje. Dogovoriva se, da se vrne čez kakšno uro in pol, da se odpeljeva nazaj domov.

Knjižnica v Kočevju je bila tisto popoldne nabasano polna. Prav vesela sem bila znanih obrazov iz Ribnice, tople dobrodošlice in vsesplošne dobre volje. Predstavitve je šla super, večina za metodo EFT še svoj živi dan ni slišala, so pač prišli pogledat, kaj točno to je. Ko smo prišli do praktičnega preizkusa tapkanja, sem opazila, da ena od gospa v prvi vrsti pije vodo iz vsem dobro znanega navadnega steklene- ga kozarca za vlaganje. Vsi jih poznamo – držijo kakšnih sedem decilitrov. Se mi je

zdelo nenavadno, zato sem tudi opazila, sicer verjetno niti ne bi – kozarec za vlaganje ni ravno rekvizit, ki bi ga ljudje nosili s sabo v svojih torbicah. Ampak, zakaj pa ne, glavno je, da ima kozarec dno, je trdil moj stric.

S predstavitev smo končali šele po dveh urah. Ljudje so veliko spraševali, bili so predvsem presenečeni nad tem, da metoda EFT v resnici deluje takoj, in so že razmišljali, kaj vse bi se dalo (in bi bilo treba) stapkati. Jasno je postalo, da jeseni začnemo z rednimi tapkanji tudi v Kočevju.

V avtu pa se mi hči veselo in glasno smeji in pravi: »Mami, ti pa res znaš ljudi spraviti v strah. Kaj v strah, naravnost v paniko!« Moram priznati, da nisem imela najmanjšega pojma, o čem govori.

In je seveda razložila. Ko sem jaz odšla v knjižnico, se ni odpeljala takoj, saj je bilo ljudi in prometa pred knjižnico zelo veliko. Namesto tega je izstopila in naslonjena na avto opazovala ljudi ter uživala v majskeem zraku. In pravi: »Dve gospe korakata proti knjižnici, med hojo veselo klepetata, kar naenkrat pa se ustavita kot prikovani in se zastrmita druga v drugo. Reče prva: 'Pa kako nimaš vode? Pa saj vendar veš, da med tapkanjem rabimo vodo. Vedno sva imeli s sabo vodo!' Reče druga: 'Saj vem. Nimam pojma, kako se mi je to lahko zgodilo.' Reče prva: 'Kaj bova pa sedaj?'

In stojita tam na parkirišču, negibni, strmita druga v drugo brez idej, brez besed – katastrofa na celi črti. Šok. Kar stojita in se ne premakneta.

Pa se posveti prvi gospe in reče: 'Poslušaj! Jaz imam v avtu prazen kozarec za vlaganje. Pa sva rešeni!«

Temu se reče resni tapkalec, če vas slučajno zanima. Jasna je rekla, da sta bili gospe v tistem nepremičnem strmenju nekaj najbolj simpatičnega, kar je videla tiste dni, in celo pot do Ljubljane me je dražila, da tapkalce držim preveč na kratko. Če tapkajo tudi strah pred mano in če ne, da bi ga morali. Da jim bo naslednjič kar ona sama to povedala na začetku.

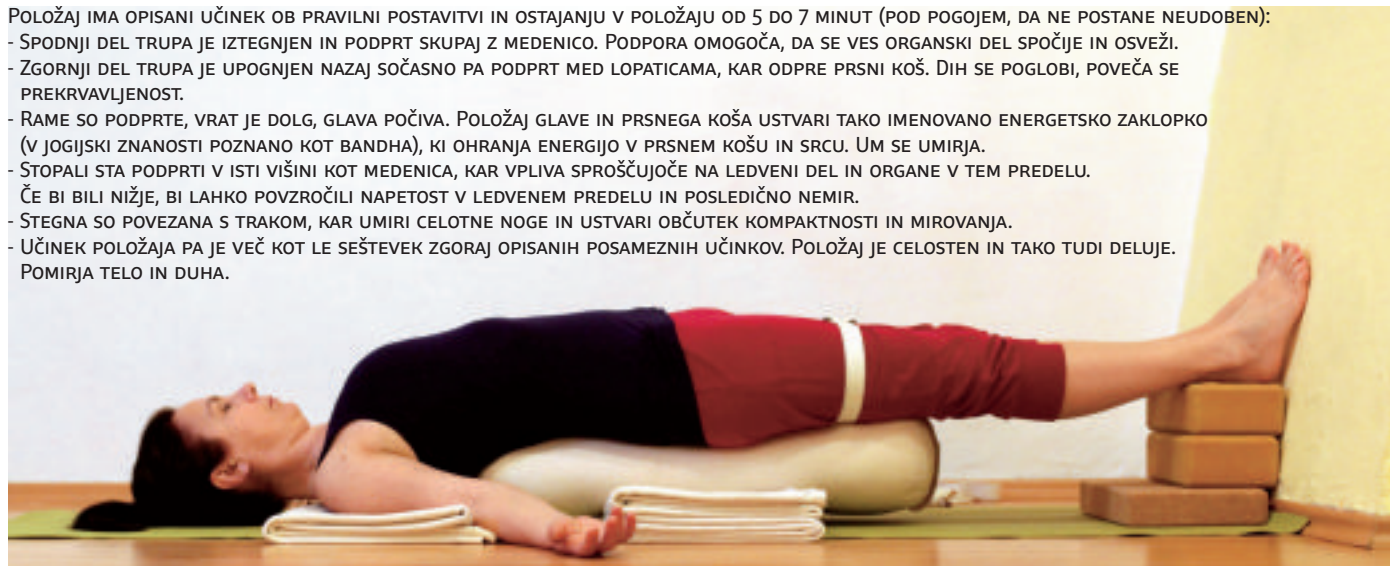
Pogosto, ko se peljem po tej cesti, pa čeprav samo do Škofljice, mi priplava na misel ta štorija in pri srcu mi postane toplo. Kako strastno smo tapkali v Ribnici tista leta! In če gospe iz te zgodbe tole bereta, naj se mi javita, ne bo jima žal.

Vi pa, dragi bralci – EFT Priročnik je še vedno brezplačno na voljo na spletni strani [www.eft-slovenija.si](http://www.eft-slovenija.si), v vsaki knjigarni in knjižnici pa sta na voljo knjigi EFT za telebane in Kako je EFT spremenil moje življenje...



POLOŽAJ IMA OPISANI UČINEK OB PRAVLNI POSTAVITVI IN OSTAJANJU V POLOŽAJU OD 5 DO 7 MINUT (POD POGOJEM, DA NE POSTANE NEUDOBEN):

- SPODNJI DEL TRUPA JE IZTEGNJEN IN PODPRT SKUPAJ Z MEDENICO. PODPORA OMOGOČA, DA SE VES ORGANSKI DEL SPOČIJE IN OSVEŽI.
- ZGORNJI DEL TRUPA JE UPOGNJEN NAZAJ SOČASNO PA PODPRT MED LOPATICAMA, KAR ODPRE PRSNI KOŠ. DIH SE POGLOBI, POVEČA SE PREKRIVAVLJENOST.
- RAME SO PODPRTE, VRAT JE DOLG, GLAVA POČIVA. POLOŽAJ GLAVE IN PRSNEGA KOŠA USTVARI TAKO IMENOVANO ENERGETSKO ZAKLOPKO (V JOGIJSKI ZNANOSTI POZNANO KOT BANDHA), KI OHRANJA ENERGIJO V PRSNEM KOŠU IN SRCU. UM SE UMIRJA.
- STOPALI STA PODPRTI V ISTI VIŠINI KOT MEDENICA, KAR VPLIVA SPROŠČUJOČE NA LEDVENI DEL IN ORGANE V TEM PREDELU. ČE BI BILI NIŽJE, BI LAHKO POVZROČILI NAPETOST V LEDVENEM PREDELU IN POSLEDIČNO NEMIR.
- STEGNA SO POVEZANA S TRAKOM, KAR UMIRI CELOTNE NOGE IN USTVARI OBČUTEK KOMPAKTNOSTI IN MIROVANJA.
- UČINEK POLOŽAJA PA JE VEČ KOT LE SEŠTEVEK ZGORAJ OPISANIH POSAMEZNIH UČINKOV. POLOŽAJ JE CELOSTEN IN TAKO TUDI DELUJE. POMIRJA TELO IN DUHA.



## KAKO SI LAHKO POMAGAMO Z VADBO JOGE PO SISTEMU IYENGAR

Prispevek je plod sodelovanja več slovenskih učiteljev joge iyengar; foto: Sunčan Stone

JOGIJSKI POLOŽAJI IN DIHALNE TEHNIKE SO NAJBOLJ ZNANI IN VIDNI DELI JOGIJSKE PRAKSE, TA PA JE CELOVIT  
SISTEM NAČEL IN KONCEPTOV, KI JIH VADITELJ OPAZUJE, PREUČUJE IN ŽIVI V VSAKDANJEM ŽIVLJENJU. O DRUGIH  
ASPEKTIH JOGE MORDA KDAJ DRUGIČ, TOKRAT SE BOMO POSVETILI BLAGODEJNIM UČINKOM IZVAJANJA JOGIJSKIH  
POLOŽAJEV IN DIHALNIH TEHNIK TER PRIMERNOSTI TE VADBE ZA OBOLELE ZA RAKOM DOJK.

### ZAKAJ IZVAJAMO JOGIJSKE POLOŽAJE

Ob pravilno strukturirani vadbi in pravilnem izvajanju položajev uravnavajo delovanje avtonomnega živčevja, prekrvijo telo, ga oskrbijo s kisikom, uravnavajo delovanje žlez, obenem pa prinašajo občutek vitalnosti, večje prisotnosti življenjske sile ter notranjo izpolnitev. Jogijski položaji vplivajo na telo, um, čute, inteligenco, čustva, psiho, zavest in vest.

### VADBA, PRIMERNA ZA OBOLELE ZA RAKOM DOJK

Joga ne zdravi raka, vendar vadba prilagojenih položajev in dihalnih vaj lahko olajša bolečine, povezane z rakom, je podpora ob zdravljenju raka ter izboljša kakovost življenja. Tako pravi dr. **Lois Steinberg**, ena najvišje certificiranih učiteljic in učenk jogijske družine Iyengar. Ima več kot 35-letno prakso in je avtorica številnih knjig in člankov o jogi Iyengar s

poudarkom na vadbi, primerni za ženske, in terapevtski vadbi, kar opisuje v svoji knjigi Iyengar Yoga Cancer Book. Po sodobnem mojstru klasične joge B. K. S. Iyengarju (1918–2014) je pri vadbi med zdravljenjem raka in med okrevanjem po zdravljenju najpomembnejše ustvariti več prostora v predelih pazduh in dimelj. Tam so bezgavke, ki delujejo kot filtri pri odstranjevanju škodljivih snovi. Po učenju dr. Steinberg to opravimo v treh stopnjah. Prva je sestavljena iz popolnoma pasivnih podprtih položajev, v katerih se telo lahko spočije, v drugi stopnji sredi vadbe pasivnih položajev dodamo nekaj prilagojenih aktivnih položajev, tretja stopnja pa je začetek redne vadbe, ki se začne z aktivnimi in konča s pasivnimi položaji. Tokrat nekaj več o prvi stopnji vadbe, ki jo lahko izvajamo že med zdravljenjem kot tudi po njem. Ta način vadbe lahko

traja eno ali več let. V tej stopnji je treba določene dele telesa počasi mehčati in raztezati, še posebno po operaciji, med kemoterapijo ali obsevanjem, ko so živci, tkiva in obrambni sistem preobremenjeni. Tako rakava obolenja kot zdravljenje

### JOGA IYENGAR V SLOVENIJI

V Sloveniji živi in poučuje štirinajst certificiranih učiteljev joge Iyengar, ki delujejo v Ljubljani, Kranju, Mariboru, Kopru in Radovljici. Nova generacija približno desetih učiteljev bo po štiri- do petletnem študiju pridobila certifikat v letu 2016. Skupnost sedaj deluje in se izobražuje pod okriljem nemške in madžarske zveze joge Iyengar.





pregrejejo telo, posledica tega pa so brazgotine, otopelost in bolečina. Prav počivanje telesa in uma v pasivnih položajih je ključnega pomena za premagovanje teh škodljivih posledic.

Pri prvi stopnji vadbe ne sme biti telesnega, umskega in nevrološkega napora. Odpiranje pod pazduhami in v dimljah se mora dogajati postopoma, še posebno če je to območje razdraženo, otrdelo ali pa je tkivo poškodovano od obsevanja oziroma obstajajo brazgotine od operacij. Druga poznavalka tematike je **Bobby Clennell**, s katedre Iyengar Yoga Institute of New York, avtorica knjig *The Woman's Yoga Book* in *Yoga for Breast Care*. Bobby Clennell se pri lastni vadbi in pri poučevanju že dolgo časa posveča zdravstvenim težavam žensk. S poglobljenim štiridesetletnim šolanjem znotraj jogijskega sistema Iyengar je postala mojstrica sestavljanja zaporedij položajev z blagodejnimi učinki. Letos bo Bobby že drugič poučevala udeležence programa učiteljskega izobraževanja znotraj sistema Iyengar v Ljubljani.

Bobby mneni, da je za splošno zdravje in za zdravje prsi pomembno, da si uredimo prehrano in omejimo izpostavljanje toksinom ter stresu, da gojimo dobre odnose in prijateljstva, ki nas podpirajo, ter najdemo izpolnjenost na ustvarjalnih poljih.

Zakaj je potem sploh potrebna vadba joge? Gospa Clennell pravi, da na prsi lahko vpliva slaba prekrvitev, ki je delno posledica slabe drže (npr. dvignjene rame ali sključena hrbtenica). Na energetski in čustveni ravni pri takšni drži krčimo prsi in pljuča, čustva in srce.

Jogijski položaji izboljšajo držo ter spravijo telo in krvni obtok v pogon. Ob pravilno strukturirani vadbi in pravilnem izvajanju ti položaji uravnavajo delovanje žlez ter vplivajo na bolj učinkovit pretok krvi in limfe okoli prsnega koša in celotnega telesa. Obenem vadba prinaša občutek vitalnosti, večje prisotnosti življenjske sile ter notranjo izpolnitev. Prav tako vpliva na bolj učinkovito delovanje obrambnega in endokrinega sistema ter spodbuja miren spanec, v katerem se telo obnavlja.

Ko telo in čustva doživijo travmatično izkušnjo, potrebujejo čas za okrevanje. Z

Položaj dosega opisan učinek ob pravilni postavitvi in ohranjanju položaja od pet do sedem minut (pod pogojem, da ne postane neudoben).



uporabo pripomočkov lahko vadeči ostane dlje pravilno v položaju in s tem pomembno poveča njeno učinkovitost.

#### IZSLEDKI RAZISKAV

Pri raziskavah joge Iyengar so v povezavi z zdravljenjem raka opazili:

- znatno povečanje samozavesti, zmanjšanje tesnobe, depresije in stresa;
- lajšanje simptomov izčrpanosti in povečanje vitalnosti takoj po zdravljenju raka dojke kot tudi v nadaljnjih treh mesecih;

- manjšo koncentracijo citokinov (markerji za vnetja) v krvi;
- občutno zmanjšanje splošnih bolečin, bolečin v mišicah in telesnega nelagodja;
- izboljšanje spanca, manjšo izčrpanost in boljšo splošno kakovost življenja.

Povezave do nekaterih raziskav so na voljo na spletni strani ameriške zveze joge Iyengar (<https://iynaus.org/research/research>).

Bobby Clennell poudarja, da joga ne more preprečiti, diagnosticirati ali pozdravi-



ti raka dojke, lahko pa lajša zdravljenje in pomaga pri okrevanju.

Kemoterapija in obsevanja lahko povzročijo motnje oživčenja, kar lahko pripelje do bolečin in oslabiljene gibljivosti. Podprti, ležeči položaji pa hladijo in umirjajo organizem ter zmanjšajo izčrpanost, pospešujejo obrambni sistem in nam pokažejo, kaj pomeni biti resnično tiho. S pomočjo pazljive in redne vadbe joge Iyengar si lahko v dveh letih opomoremo od kemoterapije in obsevanj, trdi Bobby Clennell in opozarja, da med zdravljenjem in vsaj šest mesecev po njem naporne vadbe joge niso priporočljive. Dodatno velja opozorilo, da je vadbo treba izvajati pod vodenjem izkušenega in strokovno usposobljenega učitelja, ki mu joga ni obstranska, temveč glavna življenjska dejavnost.

#### ZAKAJ RAVNO JOGA IYENGAR

Joga Iyengar je ena najbolj razširjenih tehnik poučevanja joge v svetu. Vadba te joge se začne z učenjem umetnosti in znanosti jogijskih položajev telesa (asan). Metoda učenja je strukturirana in progresivna, položaji pa so prilagojeni telesnim sposobnostim in potrebam posameznega učenca.

Razvoj moči, koordinacije, gibčnosti in povečan občutek dobrega počutja so le nekatere koristi te metode joge. Dosledna vadba asan in dihalnih tehnik učenca počasi vodi k povečanemu zavedanju telesnega, čustvenega in duhovnega vidika lastnega življenja.

Kar ta slog joge pomembno loči od drugih, je izobraževalni proces učiteljev, njihovo poglobljeno in praktično poznavanje tematike ter aktivno usmerjanje vadečih med vadbo. Učitelji so podvrženi dolgotrajnemu urjenju (tri do pet let za prvi certifikat) in svetovno standardiziranemu zahtevnemu procesu preverjanja znanja. S pridobitvijo prvega certifikata pa se njihovo izobraževanje ne konča, lahko bi rekli, da se takrat šele dobro začne. Obstaja kar trinajst učiteljskih stopenj, najvišjo pa sta dosegli le dve osebi na svetu. Certificirani učitelji so usposobljeni za naslavljanje potreb posameznika glede na njegovo starost, sposobnosti in zdravstveno stanje. Zaradi inovativne uporabe pripomočkov je ta vadba dosegljiva vsem, ne glede na leta in zdravstveno stanje.

Sistem Iyengar je v svetu znan tudi po terapevtskem delu z bolniki. Jogijsko terapijo Iyengar lahko izvajajo šele višje certificirani učitelji, navadno po desetih do



dvanajstih letih šolanja. V nekaterih državah (npr. Nemčiji in Belgiji) zavarovalnice krijejo del stroškov vadbe oziroma tečaja joge Iyengar, saj vadbo pojmujejo kot preventivo oziroma kurativo za posameznikovo zdravje.

#### B. K. S. IYENGAR (1918–2014)

Dolgoletni mojster in po reviji Time eden izmed stotih najbolj vplivnih ljudi na svetu, gospod B. K. S. Iyengar, je svetovno priznan vodilni učitelj joge. Jogo je pripeljal na Zahod in s svojim pionirskim poučevanjem v 60. in 70. letih prejšnjega

stoletja sprožil začetek današnje eksplozivne rasti joge.

Vadbi in poučevanju joge je posvetil več kot 75 let svojega življenja. Pomagal je oživeti umetnost, znanost in filozofijo joge v Indiji in razširiti prakso po vsem svetu. Eden od njegovih velikih prispevkov k tradiciji joge je uporaba jogijske terapije za pomoč tisočem z različnimi obolenji. V Institutu RIMYI v mestu Pune v Indiji, kjer je BKS Iyengar živel in deloval, so aktivni tudi drugi člani njegove družine, ki so spoštovani strokovnjaki na področju joge.

