



VADBA NA FAKULTETI ZA ŠPORT

ENA NAJBOLJŠIH NALOŽB V ZDRAVJE OTROK JEŽE ZGODAJ PRIVZGOJENA LJUBEZEN DO REDNE TELESNE DEJAVNOSTI. GIBANJE JE POMEMBNO ZA TELESNI RAZVOJ OTROK, NJIHOVO RAST, ODPORNOST, SOCIALIZACIJO, SAMOPODOBO IN SPROŠČANJE ODVEČNE ENERGIJE. NA FAKULTETI ZA ŠPORT TUDI V NOVO ŠOLSKO LETO VSTOPAJO Z ŽE DOBRO UVELJAVLJENIMI PROGRAMI, KI JIH VODIJO USPOSABLJENI ŠTUDENTJE, DIPLOMANTI IN PROFESORJI FAKULTETE ZA ŠPORT, KI ŽE OD ZAČETKA SODELUJEJO PRI SNOVANJU PROGRAMOV ŠPORTNEGA CENTRA. POLEG PLAVALNEGA TEČAJA, KI GA STARŠI LAHKO OBISKUJEJO SKUPAJ Z OTROKI, LAHKO OTROK OBISKUJE ŠE ŽOGARIJO, ATLETIKO, PLEZANJE, GIMNASTIKO, PLESNE URICE ... VABIJO VAS TUDI NA TEDEN ODPRTIH VRAT MED 21. IN 27. SEPTEMBROM, KO JE VADBA BREZPLAČNA. VEČ INFORMACIJ LAHKO NAJDETE NA WWW.POCITNICE-FSPSI.SI.

veliko bolj dobrodošlo, da ga znamo pritegniti, da nam pomaga doma, da se skupaj odpravimo na popoldanski sprehod, da gremo skupaj na igrišče ali pa ga kakšnega od športov vsaj za začetek naučimo starši.«
Otroci si včasih tudi premislijo in želijo neko dejavnost opustiti. Kako naj starši ravna v takem primeru? Vsakdo, pravi naša sogovornica, mora znati presoditi, kdaj želi otrok dejavnost opustiti samo zato, ker se mu ne ljubi truditi, ker se je z nekom sprl in podobno. Kadar čutimo, da je otroku res težko in resnično ne zmore ali noče obiskovati izbrane dejavnosti ter da ga ta spravlja v stisko, seveda ukrepamo. Z zahtevo po vztrajanju pri dejavnosti, pri kateri trpi, lahko naredimo veliko škode, saj otrok izgubi občutek varnosti in začuti, da se ne more zanesti na nas, da nam ne more zaupati in da ne razumemo, da mu je težko.
»Opazujmo svojega otroka. Če mu je težak le odhod k dejavnosti, po njej pa je vesel, sproščen in zadovoljen, ga spodbujajmo, naj nadaljuje,« svetuje Beznikova in dodaja, da se včasih otroku zdi celotno šolsko leto predolgo obdobje.
»Lahko mu predlagamo, naj vztraja le do polovice šolskega leta. Tako otroci lažje zdržijo in se potem pogosto odločijo vztrajati do konca.«
Na začetku, ko otrok izbira dejavnosti, je vsekakor najbolje, da sam preizkusi in spozna dejavnost, da si jo ogleda in začuti, kaj se pri njej dogaja. Ob taki odločitvi bo prav gotovo vztrajal dlje in se trudil z večjim veseljem.



V PIONIRSKEM DOMU LETOS TUDI MALA ŠOLA MODE

VEČINA OTROK SE SPLOH NE ZAVEDA, DA NEKDO IZDELA OBLEKO, TORBICO, BROŠKO, UHANE, IGRAČO, KUHINJSKO KRPO, PREDEN JIH KUPIJO V TRGOVINI. ZATO SO V LJUBLJANSKEM PIONIRSKEM DOMU V SVOJ ŽE TAKO PESTER PROGRAM LETOS VKLJUČILI ŠE PROGRAM MALA ŠOLA OBLIKOVANJA. VODILA GA BO **SANJA GRČIČ**, PRIZNANA SLOVENSKA MODNA OBLIKOVALKA, LASTNICA MODNE BLAGOVNE ZNAMKE FIRMA BY SANJA IN PREDSEDNICA DRUŠTVA ZA SLOVENSKO OBLIKOVANJE TEKSTILIJ IN OBLAČIL SOTO. ZADNJA LETA RAZVIJA KONCEPT MALE ŠOLE MODE, V KATERI SKUPAJ Z OTROKI IN STARŠI IZDELUJE OBLEKE IZ OSTANKOV BLAGA, KAR JO ZELO OSREČUJE. V MALI ŠOLI MODE – CIKLU DELAVNIC ZA OTROKE (PO STAROSTNIH SKUPINAH 5 DO 9, 10 DO 14, 15 IN VEČ LET) SE BODO OTROCI IN MLADOSTNIKI UČILI O MODI IN TEKSTILU V ŠTIRIH SKLOPIH DELAVNIC: NAKIT, MODNI DODATKI, OBLAČILA IN TEKSTIL ZA DOM. ČILJ VSAKE DELAVNICE JE Z UPORABO RAZLIČNIH TEHNOLOGIJ IN TEHNIK IZDELAVE PRITI DO KONKRETNEGA IZDELKA, KI GA OTROK LAHKO UPORABLJA V VSAKDANJEM ŽIVLJENJU. IZDELKI BODO ZA VSE STAROSTNE SKUPINE PODOBNI ALI ENAKI, LE UPORABLJENE TEHNOLOGIJE IN TEHNIKE SE BODO RAZLIKOVALE GLEDE NA STAROST IN SPOSOBNOSTI UDELEŽENCEV. TEMATSKO BO IZDELOVANJE IZDELKOV SLEDILO SEZONAM: PUSTNE MASKE BODO IZDELOVALI FEBRUARJA, IZDELKE ZA DOM 8. MARCA, ZA DARILO MAMI, SRČASTE IZDELKE 14. FEBRUARJA, NOVOLETNE OKRASE DECEMBRA, ŠALE IN KAPE JESEN, MAJICE IN KRILCA SPOMLADI ... PRI IZDELAVI OTROCI SAMI IZBIRAJO BARVE, VZORCE IN NJIHOVE KOMBINACIJE TUDI IZ ODPADKOV MATERIALOV TER TAKO SPOZNAVAJO, DA LAHKO DEJAVNO PRISPEVAJO TUDI K VAROVANJU IN OHRANJANJU OKOLJA.

NOVICE EUROPA DONNA

REVIJA ZA ZDRAVE IN BOLNE

LETNIK 15 - PRILOGA NIKE
2. 9. 2015, ŠTEVILKA 59



NASLEDNJA ŠTEVILKA
NOVIC ED IZIDE
9. decembra 2015

PIONIRSKI DOM

WWW.PIONIRSKI-DOM.SI

VPISI

2015/16

IGRAJ

GOVORI

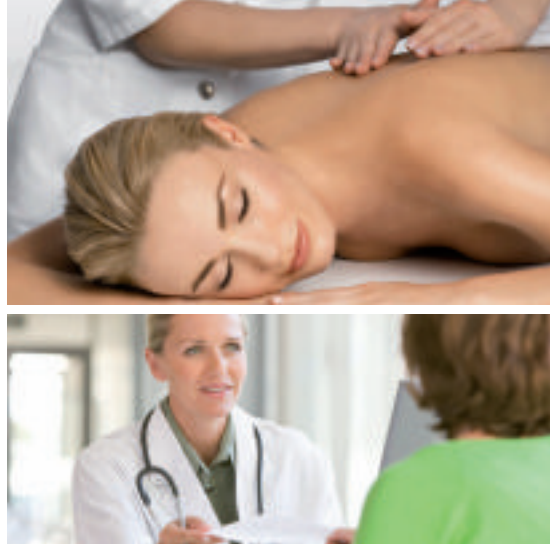
PLEŠI

POZNAVAJ

USTVARJAJ

Ustanoviteljica
Mestna občina
Ljubljana

Ljubljana
Mestna občina



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 trenutke, 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 pusti 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 dojke. 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 dojke 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 kontrakture. 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
Brezplačna številka: 080 22 10
info@terme-dobrna.si / www.terme-dobrna.si



MINI ODDIH
(1.9. - 23.10.2015
in 1.11. - 23.12.2015)

Vključeno: WELL bon in
MEDICO bon v višini 5 €,
1x vstop v Deželo savn v
času bivanja, neomejeno
kopanje v bazenih s
termalno vodo...

**Že za
36,90 €**
na osebo na
dan, v Hotelu
Park (min.
bivanje 2
noči).

**KROMPIRJEVE
POČITNICE**
(23.10. - 1.11.2015)

Vključeno: počitniški
animacijski program,
Škratkin mini klub za
otroke. **BREZPLAČNO:**
1 otrok do 12. in drugi
otrok do 4. leta starosti.

**Že za
38,90 €**
na osebo na
dan, v Hotelu
Park (min.
bivanje 2
noči).

**SILVESTROVO
FIRST MINUTE**
(28.12.2015 - 3.1.2016)

Vključeno: silvestrski ples
s svečano večerjo in živo
glasbo, novoletni ples z
živo glasbo, neomejeno
kopanje v bazenih z
zdravilno termalno vodo...

**15 %
POPUST
Že za
186,00 €**
na osebo za 2
noči, v Hotelu
Park. First
minute velja
do 1.11.2015.



NA NASLOVNICI: DARJA MOLAN
VEČ NA STRANI 38
FOTO: MARTINA ZALETEL

VSEBINA

- SEMINAR **19**
- POROČILO – ASCO **21**
- ROŽNATI OKTOBER 2015 – LEP JE
DAN! **22**
- HORMONSKI MOTILCI IN NAŠE
ZDRAVJE **25**
- POGOVOR S PRIM. DOC. DR. GREGOM
PIVCEM **28**
- KNJIGA VEM, DA ZMOREŠ, DARJA **31**
- IZPOVED – OBIČAJNI DAN KONEC MAJA
1986 **32**
- IZPOVED – TEŽKO JE NEMOČNO
OPAZOVATI **34**
- REPORTAŽA S SICILIJE **39**

PRIHAJA ROŽNATI MESEC

Posloviti se bo treba. A le od poletja. Dame, združene pod rožnato pentljo, ostajajo trdno povezane, zupajo in verjamejo vase ter počasi, nekatere korak za korakom vstopajo v novo življenje, ki je drugačno, pa vendar bogatejše za novo izkušnjo – bojem proti raku. Neprekinjen je napredek na onkologiji, dobri so obeti tudi za prihodnost. Tako je za novice zapisala dr. **Simona Borštnar**, ki je tudi letos sodelovala na največji letni konferenci klinične onkologije v Chicagu.

»Znanje, ki ga ne delimo, je kot izgubljen vodnjak sredi puščave. Poln je čudovite hladne vode, a nikomur ne koristi« (G. M.) spojena misel s spletne strani prof. dr. **Gorja Majdiča**, znanstvenika, profesorja za fiziologijo na Veterinarski fakulteti Univerze v Ljubljani in Medicinski fakulteti Univerze v Mariboru, ki se ukvarja z raziskavami s področja molekularne neuroendokrinologije. Tokrat je za novice prispeval članek na temo hormonskih motilcev. Prof. dr. Majdič je tudi soustanovitelj visokotehnološkega podjetja Anima cel, ki je eno prvih podjetij na svetu, ki ponuja zdravljenje domačih živali z matičnimi celicami. V članku odgovarja na

vprišanje, kakšni so znanstveni dokazi, ki potrjujejo, da hormonski motilci iz našega okolja vplivajo na naše zdravje.

Tudi tokrat smo poklepetali z nekaterimi članicami združenja Europa Donna, ki so z nami delile svoj strah, solze in boj, a so iz tega prišle kot zmagovalke. Ponosne in z dvignjeno glavo. Strah, bojazen, negotovost, stiske, dileme, na trenutke dramatično soočanje z dotlej največjo življenjsko preizkušnjo, a na drugi strani neizmerna volja do življenja, ki jo žene materinska ljubezen, upanje in hrepenenje pa je v besedo in na papir zčila tudi mlada, trin-tridesetletna mamica **Darja Molan**, ki je izdala knjigo *Vem, da zmoreš, Darja*.

Naj vas na koncu samo opomnimo, da prihaja oktober, rožnati mesec boja proti raku dojke, ko se bodo po vsej Sloveniji odvijali športno-dobrodelni dogodki. Tovrstni dogodki so namenjeni osveščanju širše javnosti o zdravem načinu življenja, pomenu samopregledovanja in zgodnjega odkrivanja raka dojke. Pri preprečevanju raka dojke še vedno igra največjo vlogo preventiva.



vesna.levicnik@dnevnik.si

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



Foto: www.freepik.com

VADI RAD

Članice Europe Donne bolnice, operiranke in ozdravljenke vabimo, da se pridružite brezplačni vadbi, ki bo potekala na Fakulteti za šport v Ljubljani trikrat na teden in bo trajala dvanajst tednov. Vadbo organizira Fakulteta za šport v Ljubljani v sodelovanju z društvom Europa Donna. Vadba po potekala dvakrat letno, in sicer v jesenskem (oktober–december) in spomladanskem terminu (marec–maj). Svojo udeležbo nam sporočite na elektronsko pošto: tanja.europadonna@gmail.com

VESLANJE

Veslanje na Ljubljalinici se bo nadaljevalo, vse dokler bo vreme to dopuščalo. Dobimo se vsako prvo in tretjo sredo v mesecu. Če bi se nam radi pridružili, nam to sporočite na elektronsko pošto: tanja.europadonna@gmail.com.



RAZSTAVE FOTOGRAFIJ "LEP JE DAN"

Razstave fotografij "Lep je dan" po Sloveniji se nadaljujejo. V tem času gostujejo v Zdravstvenem domu Trebnje, v oktobru bodo na ogled v poslovalnicah Pošte Slovenije, po 23. oktobru pa bodo na ogled v Krškem. Vse naše tekoče in prihodnje aktivnosti v zvezi z razstavami lahko spremljate na naši spletni strani (www.europadonna.si) in na Facebook profilu (www.facebook.com/europa.donna.slovenija).

KOLEDAR EUROPA DONNA

Tudi letos bomo za vas pripravili koledar s fotografskimi utrkami z naših druženj in izletov. Poleg fotografij bodo koledar krasili uporabni in preprosti recepti, ki jih je pripravila Darja Rojec.

CAMINO – POMLAD 2016

Letos smo se podali v novo dogodivščino, o kateri smo pisali že junijski številki, in sicer so naše članice prehodile del slovit romarske poti El Camino. Nekaj podobnega bi rade ponovile tudi spomladi 2016. Vse zainteresirane in željne novih izkušenj vabimo na prvi sestanek, kjer vam bomo povedali več o načinu hoje, o težavnosti in zahtevnosti poti, o osebnih zimskih pripravah za pridobitev ustrezne fizične kondicije za na pot, o testnih pohodih spomladi ... Sestanek je "obvezen" za vse zainteresirane, saj bomo prijave zbirale šele po posredovanih informacijah o poti in načinu potovanja. Sestanek bo 2. oktobra 2015 (uro in lokacijo sporočimo po elektronski pošti), zato se nam vse resne kandidatke oglasite na elektronsko pošto: europadonna@europadonna-zdruzenje.si.

IZLET V GORIŠKO

Prihaja jesen in veselimo se enodnevnega izleta, ki bo 26. september 2015 v Goriško Brdo. Ogleдали si bomo Sveto goro, samostan Kostanjevica in Sabotinov park miru. Na poti v goriške kraje, bomo na turistični kmetiji Rjavčevih v Šempasu degustirali pršut, domač kruh in še kaj. Ko pa se bo poldne prevesilo v pozno popoldne, se bomo pri Mariotu v Brdih, okrepčali s tipičnim briškim kosilom. Na pot se bomo odpravili ob 7. uri zjutraj, izpred parkirišča Hala Tivoli. Cena izleta je 27 evrov, ki jih nakažete po predhodni prijavi v pisarno, na TRR, odprt pri NLB, št.-0201 1005 1154 225, s pripisom za izlet. Prijave bomo sprejemali do 21. Septembra 2015. Če se nam želite pridružiti, se prijavite za izlet, v pisarno Europe Donne, Zaloška 5, Ljubljana, tel-01 2312101 ali po mailu: europadonna@europadonna-zdruzenje.si. Če pa si želite še kakšne dodatne informacije, me lahko kontaktirate na tel-041 622 361- Darja Rojec.

PREDAVANJA EUROPE DONNE

V okviru svojega programa Europa Donna izvaja tudi predavanja o raku dojk, zdravem načinu življenja in preventivi. Predavanja izvajajo tri usposobljene zdravnice, in sicer naša predsednica Mojca Senčar, ki je tudi sama bolnica in dolgoletna sodelavka na Onkološkem inštitutu v Ljubljani, ter še dve bivši sodelavki iz Ol Gabrijela Petrič Grabnar in Radka Tomšič. Predavanja izvajamo brezplačno po celi Sloveniji. Za več informacij o njih nas lahko pokličete na telefon 01 231 21 01 ali nam pišete na elektronski naslov europadonna@europadonna-zdruzenje.si

NOVOSTI PRI ZDRAVLJENJU
RAKA DOJK

ČLANICE IN ČLANE EUROPA DONNE, BOLNICE IN BOLNIKE Z RAKOM DOJK, KI ŽELIJO VEDETI VEČ O BOLEZNI IN TEŽAVAH OB NJEJ, VABIMO ŽE NA 10. INFORMATIVNO-IZOBRAŽEVALNI SEMINAR, KI BO V DVORANI ASTERIA HOTELA HISTRION V PORTOROŽU V PETEK, 6., IN SOBOTO, 7. NOVEMBRA.

Seminar se bo začel v petek, 6. novembra, ob 15.30 s prijavo udeležencev in nadaljeval s predavanjem dr. **Simone Borštnar**, dr. med., specialiste interne medicine z Onkološkega inštituta. Dr. Borštnarjeva bo spregovorila o novostih pri zdravljenju raka dojk, pa tudi o tem, zakaj samo kirurško zdravljenje in obsevanje raka dojk nista dovolj. Zakaj je treba dodati še vsaki bolnici posebej izbrano sistemsko zdravljenje, ki mnogo krat prinaša številne stranske učinke. Na željo številnih bomo v soboto zjutraj že ob 7.30 za prijavljene organizirali nordijsko hojo (ne pozabite na športno opremo, za palice bomo poskrbeli mi). S strokovnim seminarjem bomo nadaljevali ob 9.30 z zanimivim predavanjem prim. dr. **Jožice Červek** o uporabi kanabinoidov v onkologiji. Komu, kdaj in zakaj jih priporočajo onkologi. Po tem bo sledilo predavanje magistre **Monike Sonc** Kako rokovati z zdravi.



OBISK SEMINARJA JE TUDI ODLIČNA PRILOŽNOST ZA PRIJETNO DRUŽENJE.

Zakaj?

Ker so nas številni zdravniki opozorili, da delamo bolniki pri tem številne napake.

Po vseh predavanjih bo dovolj časa za razpravo, zato si že vnaprej pripravite vprašanja.

PRIJAVNICA

za seminar Europe Donne: **NOVOSTI PRI ZDRAVLJENJU RAKA DOJK**, ki bo **6. in 7. 11. 2015, v PORTOROŽU.**

Ime in priimek:

Ulica:

Kraj: Poštna številka:

Tel. /GSM: Elektronski naslov:

Prisotnost: (ustrezno obkrožite)	prvi dan	drugi dan	oba dneva
-------------------------------------	----------	-----------	-----------

Prenočevanje v 2-posteljni sobi:	DA	NE
----------------------------------	----	----

Prenočišče v 1-posteljni sobi z doplačilom 30 evrov:	DA	NE
--	----	----

(Doplačilo neposredno na recepciji hotela pred odhodom.)

Ne potrebujem prenočišča:	NE
---------------------------	----

V soboto od 7.30 do 8.15 se prijavljam za nordijsko hojo	DA	NE
--	----	----

Za nordijsko hojo potrebujete primerna športna oblačila, za palice poskrbimo mi!	NE
--	----

Rezervacija za avtobusni prevoz iz Ljubljane:	DA	NE
---	----	----

Datum: Podpis:

Odhod avtobusa iz Ljubljane bo v petek, 6. 11. ob 12.00 uri izpred Hale Tivoli, avtobus se ustavi tudi v Postojni na avtobusni postaji. Odhod avtobusa iz Portoroža v soboto ob 16.00 uri

Stroški javnega prevoza za udeležence izven Ljubljane za prevoz do Ljubljane, se bodo na vašo zahtevo s predložitvijo vozovnice, povrnili na seminarju.

Prijave pošljite na naslov: Europa Donna, Zaloška c. 5, 1000 Ljubljana. Lahko tudi na e-mail: europadonna@europadonna-zdruzenje.si, z vsemi potrebnimi podatki. Prijave sprejemamo do zasedbe mest, najkasneje do 10. oktobra letos.

Potrtilo, da ste udeleženka seminarja, s programom seminarja boste prejeli po pošti do 20.10.2015, na katerem bodo tudi podatki za plačilo prispevka-donacije, ki je za članice ED 36,00 evrov, za družinske člane pa 65,00 evrov. Udeleženke, ki ne rabijo prenočišča, se lahko udeležijo seminarja brezplačno, pošljejo samo prijavo.



EUROPA DONNA

MEDICINSKA HIPNOZA IN PSIHOLOŠKO SVETOVANJE

MEDICINSKA HIPNOZA

Medicinska hipnoza je kompleksna in zelo učinkovita psihološka metoda, za katero so značilni stanje popolne sproščenosti, povečana in usmerjena pozornost ter sprejemljivost za sugestije glede na vrsto klientovih težav.

POTEK TERAPIJE

Terapije so navadno individualne. Po uvodnem pogovoru in anamnezi se terapevt pogovori o klientovih težavah in ciljih, ki jih želi doseči s pomočjo hipnoze. Ob popolni telesni in čustveni sproščenosti se terapija nadaljuje s sugestijami, ki so ciljno usmerjene na klientovo težavo.

MEDICINSKA HIPNOZA KOT DODATNA POMOČ PRI BOLNIKI, OBOLELIH ZA RAKOM

Pacienti z rakom imajo mnogo psiholoških težav, ki jih lahko lajšamo in odpravimo s pomočjo medicinske hipnoze. Bolezen lahko negativno vpliva na samospoštovanje in občutke samozavesti.



Tudi tesnoba in strah sta pri mnogih pacientih pomembna simptoma. Strokovnjaki s področja medicinske hipnoze in vedenjsko-kognitivne terapije verjamejo, da ustvarjanje občutkov pomirjenosti, pozitivne usmeritve in optimistično razmišljanje pripomorejo k hitrejšemu okrevanju.

PODELILI NAGRADE ZNANILCEM UPANJA

Sredi junija so v dvorani Union podelili priznanja znanilcem upanja, torej tistim onkološkim zdravstvenim delavcem, ki so od bolnikov, njihovih svojcev in drugih predstavnikov zainteresirane javnosti prejeli največ nominacij kot najsrčnejši sopotniki na težki poti boja z rakom.

V kategoriji zdravnik/zdravnica sta znanilca upanja postala **dr. Erik Breclj** in **dr. Jernej Benedik**, v kategoriji medicinska sestra/tehnik je največ nominacij prejel **Nedeljko Grgić**, v kategoriji drugi zdravstveni delavci pa informator na Onkološkem inštitutu **Bernard Šutić**. Akcija Znanilci upanja, katere častni pokrovitelj je predsednik Republike Slovenije Borut Pahor, je letos potekala drugič in še bolj uspešno kot lani, saj je z vseh koncev Slovenije prispelo več kot devetsto nominacij za številne onkološke zdravstvene delavce. Pobudniki so štiri civilna združenja: Društvo onkoloških bolnikov Slovenije, Ustanova Mali vitez, Društvo bolnikov z limfomom in



FOTO: MOJFOKUS

levkemijo ter EuropaCollon, ki so zaznala potrebo bolnikov in njihovih svojcev, da se svojim znanilcem upanja zahvalijo za vso energijo, sočutje in toplino ter za vso spodbudo, ki jih je gnala naprej. Iz utemeljitev, ki so spremljale po spletu ali tiskanem obrazcu oddane nominacije, je jasno razvidno, kako pomembno je bolnikom tisto, kar seže čez golo strokovnost. »Izstopa z izjemno energijo, toplino, človečnostjo, je prijazen in razumevajoč. Dragocen kot zdravnik in človek,« je ob oddaji svoje nominacije za dr. Erika

DEJAVNOSTI

- krepitev ega
- krepitev samozavesti
- boljša samopodoba
- obvladovanje stresa
- anksiozne motnje
- fobije

KONTAKTI

Lokacija, na kateri Boni Pajntar Plut, univ. dipl. psih., izvaja terapije: Trg Rivoli, Kranj
Terapije potekajo v torek, četrtek in petek od 16. do 20. ure.
Več informacij: e-pošta: info@hipnoza-boni.si, tel. 031/322 207
Cenik: individualna terapija v trajanju 45 minut: 30 evrov (samo za člane društva Europa Donna).

Breclja zapisal eden od sodelujočih v akciji. »Zdravnik, ki ne le s strokovnostjo, ampak tudi s človečnostjo, sočutjem in humorjem najtežje trenutke v življenju naredi znosne. Z največjo hvaležnostjo se ga spominjamo,« je svojo izkušnjo z dr. Jernejem Benedikom opisal eden njegovih bolnikov, ki je zanj oddal svojo nominacijo. V utemeljitvah ob nominacijah za Nedeljka Grgića skoraj nihče ni mogel mimo njegovega nasmeha in sposobnosti, da jih nasmeji, tudi ko jim sploh ni do smeha. O pomenu in zdravilni moči nasmeha je eden od sodelujočih napisal takole: »Ko človek zboli, je še kako pomembno, da se ne zdravi le z zdravili in terapijami, temveč tudi s smehom in dobro voljo. Bolezen pogosto naredi svet okoli nas siv in zdi se, kot da ni več veselja, za kar so najboljše zdravilo dobri ljudje. Nedeljko je prav gotovo eden izmed tistih, ki se z boleznijo iz dneva v dan srečujejo iz oči v oči in vedo, da bolniku najbolj pomagajo dobra volja, pogovor in čas, ki si ga vzamemo zanj. Skozi leta si je nabral veliko znanja in izkušenj in še vedno ostaja to, kar je – najbolj nasmejana oseba na planetu!«

NEPREKINJEN NAPREDEK ONKOLOGIJE

Piše: dr. Simona Borštnar, specialistka interne medicine z Onkološkega inštituta

NA NAJVEČJI LETNI KONFERENCI KLINIČNE ONKOLOGIJE, KI JE TUDI LETOS POTEKALA V CHICAGU MED 28. MAJEM IN 2. JUNIJEM, JE IZMENJALO SVOJE IZKUŠNJE IN PRIDOBIL NOVO ZNANJE VEČ KOT 30000 UDELEŽENCEV IZ VEČ KOT 100 DRŽAV. SKORAJ 2400 NOVIH SPOZNANJ, PREDSTAVLJENIH V OBLIKI PREDAVANJ IN POSTERJEV, KAŽE NA NEPREKINJEN NAPREDEK ONKOLOGIJE IN NAPOVEDUJE DOBRE OBETE ZA PRIHODNOST.

Povzete so samo nekatere najbolj izpostavljene novosti s področja zdravljenja raka dojk.

NOVOSTI V ZDRAVLJENJU TROJNO NEGATIVNEGA RAKA DOJK

Trojno negativni rak, ki ga zaznamujejo negativni estrogenski in progesteronski receptorji ter negativen receptor/gen HER-2, ima trenutno najmanj zdravil (uporabljajo se zgolj citostatiki) in je zato predmet številnih predkliničnih in kliničnih raziskav. Zelo živahno iščejo primerne terapevtske tarče. Raziskave se že počasi selijo na klinični nivo, trenutno predvsem v fazo I. Nekaj zanimivih poročil je bilo tudi iz kliničnih raziskav faze II in III.

V citostatski terapiji raka dojk sicer ni večjih pomembnih novosti, vendar bi izpostavili dve raziskavi: prva je z etirinotekan pegolom pri razsejanem raku dojk in z iksabepilonom pri zgodnjem raku dojk.

Etirinotekan pegol je citostatik, ki je soroden irinotekanu, ki ga uporabljamo pri zdravljenju raka debelega črevesa in danke. Preučevan je bil pri bolnicah z razsejano boleznijo, ki so bile pred tem že zdravljenje s 2–5 redi predhodne kemoterapije in je bil v randomizirani raziskavi faze III primerjan s terapijo po izboru zdravnika. Statistično boljša učinkovitost je bila dokazana v podskupini bolnikov z jetrnimi zasevki in zasevki v centralnem živčnem sistemu.

V drugi, randomizirani raziskavi TITAN pri zgodnjem trojno negativnem raku dojk so preučili učinkovitost iksabepilona, ki je antimikrotubulni citostatik podoben taksanomu. Iksabepilon se ni izkazal za učinkovitejšega od standardnih shem.

Izjemno zanimivi pa so rezultati faze II, kjer so preučevali učinkovitost enzalutamida. To je zdravilo, ki ga uporabljamo pri zdravljenju bolnikov z razsejanim, na kastracijo odpornim rakom prostate. V raziskavo so vključili bolnice, katerih tumorji so bili pozitivni na androgene receptorje. Takih je slaba polovica vseh trojno negativnih rakov.

Dobra tretjina vključenih bolnic je imela klinično dobrobit, če so prejele zdravilo enzalutamid.

NOVOSTI PRI ZDRAVLJENJU HORMONSKO ODVISNEGA RAZSEJANEGA RAKA DOJK

Novih hormonskih zdravil ni na voljo. Se je pa ponovno izkazala kombinacija hormonskih zdravil z drugimi učinkovinami. Tokrat so bili predstavljeni rezultati zdravljenja s pablociclibom. Ta je zaviralec beljakovine v rakavi celici, ki je pomembna pri nadzoru proliferacije rakave celice. V raziskavi Paloma 3 je bil preskušán v kombinaciji s hormonskim zdravilom fulvestrantom pri menopavznih bolnicah z razsejanim rakom in pozitivnimi hormonskimi receptorji, ki so predhodno že prejele hormonsko terapijo z zaviralcem aromataze. Dodatek pablocicliba fulvestrantu je podaljšal čas do napredovanja bolezni v primerjavi s fulvestrantom samin. Zdravilo še ni registrirano pri Evropski agenciji za zdravila. V ZDA je že na voljo, cena zdravila je izjemno visoka.

NOVOSTI V ZDRAVLJENJU HER-2 POZITIVNEGA RAKA DOJK

Pri tem podtipu raka, pri katerem je bil v preteklih petnajstih letih dosežen neverjetni napredek z uvajanjem trastuzumaba pri zdravljenju najprej razsejane bolezni in nato tudi zgodnjega raka ter nato še s petruzumabom, lapatinibom in trastuzumab emtanzinom pri razsejanem raku dojk, tokrat ni bilo novih dobrih novic. Celo nasprotno, predstavljeni so bili rezultati raziskave Marianne, ki je primerjala učinkovitost trastuzumab emtanzina s pertuzumabom ali brez njega, s kombinacijo trastuzumaba in taksanov v prvem zdravljenju razsejanega HER-2 pozitivnega raka dojk. Raziskava ni pokazala prednosti trastuzumab emtanzina, vendar ta ostaja nesporno najboljši izbor, ko zdravljenje s trastuzumabom in taksani (s pertuzumabom ali brez njega) ne učinkuje več.

Prav tako negativna je bila raziskava Boler-3, ki je preučila, ali dodatek everolimusa trastuzumabu in vinoralbinu podaljša čas do napredovanja bolezni. Raziskava tega ni potrdila. Everolimus sicer uporabljamo v kombinaciji z zaviralcem aromataze pri bolnicah z razsejanim hormonsko odvisnim rakom dojk.

NOVOSTI PRI PODPORNEM ZDRAVLJENJU KOSTI IN KOSTNIH ZASEVKOV

Na tem področju se zdi najpomembnejše spoznanje, da je tudi manj včasih povsem dovolj. V randomizirani raziskavi na več kot 1800 bolnikov z rakom dojk, prostate ali malignim melanomom se je namreč pokazalo, da je režim podpornega zdravljenja z zoledronsko kislino na tri mesece enako učinkovit od zdajšnjega režima na en mesec. Vsekakor dobra novica, ki vodi do znižanja števila aplikacij zdravil in s tem izboljšanja kakovosti življenja bolnikov, navsezadnje pa tudi do prihranka v zdravstveni blagajni.

Novi podatki so tudi s področja ohranjanja mineralne kostne gostote med zdravljenjem z zaviralci aromataze. Avstrijska raziskava ABCSG 18 je pokazala, da denosumab v odmerku 60 mg na pol leta ob dopolnilnem hormonskem zdravljenju raka dojk za polovico zmanjša tveganje zlomov kosti kot posledice izgube mineralne kostne gostote.

NOVI PODATKI, KAKO POMEMBEN JE ZDRAV ŽIVLJENJSKI SLOG

V preteklem letu smo s konference ASCO poročali o vplivu čezmerne telesne teže tudi v razvoju in poteku raka. Tokrat je bilo kar nekaj poudarkov, kako pomembna je redna telesna vadba. Pri raku dojk že vemo, da redna telesna aktivnost pomembno zmanjša pojavnost in jakost neželenih učinkov hormonskih zdravil. Raziskava pri skoraj 500 bolnikih z rakom na dopolnilni kemoterapiji pa je pokazala, da redna telesna vadba zmanjša pojavnost kognitivnih motenj. To pa je gotovo dobra spodbuda za zdravo prehrano in redno vadbo.



LEP JE DAN!

ROŽNATI OKTOBER JE SVETOVNI MESEC BOJA PROTI RAKU DOJK. TO JE NAJPOGOSTEJŠA OBLIKA RAKA PRI ŽENSKAH. V SLOVENIJI VSAKO LETO ZA NJO ZBOLI VEČ KOT 1200 ŽENSK. V TA NAMEN VSAKO LETO OKTOBRA PO SLOVENSKIH MESTIH POTEKAJO RAZLIČNE AKCIJE, S KATERIMI ŽELIMO OSVESTITI IN OPOZORITI NA POMEN PRAVOČASNEGA ODKRIVANJA IN ZDRAVLJENJA BOLEZNI. TUDI LETOS BO ROŽNATI OKTOBER POTEKAL POD GESLOM LEP JE DAN. GLAVNI PODPORNİK AKCIJE JE AVON, PRIDRUŽUJEJO PA SE MU ŠE DRUGI DOLGOLETNI PODPORNİKI EUROPE DONNE.

o uspešnem projektu Lep je dan v letu 2014 smo se odločili, da ga letos nadgradimo in predstavimo še širši javnosti. V letu 2014 smo pod taktirko Žige Zupančiča in v koreografiji Matevža Česna posneli odmeven videospot za pesem Lep je dan pevke Anje Rupel. Zaplesale smo članice Europe Donne in plesalci plesne šole Bolero v slovenski in angleški različici videa, ki imata skupaj že več kot 17.000 ogledov. Letos bomo na dan zdravih dojk, 15. oktobra 2015, zaplesali v družbi plesalcev in osnovnošolcev v Ljubljani, Novem mestu, Slovenski Bistrici, Kopru, Celju in mogoče še kje. Vabljeni, da se nam pridružite. Zaplešite z nami za zdravje!

Nadaljujemo tudi s Teki za upanje, le-ti se bodo odvijali v Zagorju ob Savi, Novi Gorici, Dolenjskih Toplicah in v Slovenski Bistrici. Teki so dobrodelni in so namenjeni osveščanju, druženju in dobrodelnemu zbiranju sredstev. V Ljubljani se boste lahko oktobra na frekventnih linijah Ljubljanskega potniškega prometa peljali s posebnim avtobusom Europa Donna. Poleg tega bodo motivi Europe Donne krasili 5000 osebnih znamk, ki jih je omogočila Pošta Slovenije. V številnih lekarnah po Sloveniji boste ob donaciji 2 evra dobili rožnato zapesnico, ki so jih izdelali osnovnošolci 85 šol iz vse Slovenije, in s tem prispevali v sklad Europe Donne za pomoč bolnicam.

DOGODKI, KI SE BODO ODVIJALI V SKLOPU ROŽNATEGA OKTOBRA 2015:

30. septembra ob 12. uri vas vabimo na novinarsko konferenco v Lolito, kjer vam bomo predstavili rožnati oktober 2015 in Kratek vodič po evropskih smernicah za zagotavljanje kakovosti presajanja in diagnostike raka dojk.

1. oktobra bo odprtje razstave fotografij Lep je dan na Pošti Slovenije na Slovenski ulici 32 v Ljubljani in predstavitev znamke Lep je dan. Ne pozabite na naše teke 1., 3. in 10. oktobra!

7. oktobra ob 17. uri bo kuharska delavnica – kuhamo zdravo s Terezo - Teresamisu v restavraciji Romansa (Maxi, Trg republike 1, Ljubljana). Cena delavnice je 39 evrov, za članice Europe Donne 19 evrov. Število prijav je omejeno na 25. Svojo udeležbo nam sporočite na tanja.europadonna@gmail.com ali tereza@teresamisu.com.

15. oktobra zaplešite za zdravje na ulicah v Ljubljani, Kopru, Novem mestu, Slovenski Bistrici, Celju in mogoče še kje. Sočasni ples na glasbo Lep je dan v koreografiji Matevža Česna iz plesne šole Bolero.

21. oktobra ob 12. uri se bomo v Nami družili s kozmetiko Afrodita ob njeni 45-letnici in Zvezdano Mlakar ob predstavitvi negovalne linije ma3genics ter podelitvi čeka Europi Donni.

V Nami bodo ponovno ves oktober na voljo skodelice Lep je dan, ki jih je oblikovala Jana Koteska, aktivna članica Europe Donne, in nakit oblikovalke Dragice Herga, ki nosi logotip projekta Lep je dan, ki ga je prav tako oblikovala Jana Koteska. Fotografije Lep je dan pa bodo krasile tudi City Center v Celju.

Z nami se boste lahko družili tudi v Nami z Afrodito in v Maxiju z Jessico ter prvič tudi zdravo kuhali v družbi Tereze Poljančič.

Vse naše aktivnosti lahko spremljate po spletni strani www.europadonna.si in na facebook profilu www.facebook.com/europa.donna.slovenija



ZAVAROVALNICA TRIGLAV, D.D.



LETOŠNJI TEKI IN HOJE ZA UPANJE

12. SEPTEMBER 2015 NIKINA NORDIJSKA HOJA – ČATEŽ

Tudi letos se Europa Donna pridružuje Nikini nordijski hoji, ki bo potekala v Čatežu. Prijavnico in nekaj informacij najdete na strani 38.

1. OKTOBER 2015 ZAGORJE OB SAVI

Tokrat že 4. Tek in hoja za upanje v Zagorju ob Savi. Zbirališče od 10. ure dalje v Europarku, start ob 11. uri. Trasa je primerna za invalide, starejše in otroke, saj je dogodek poleg promociji zdravja namenjen tudi promociji enakih možnosti, socialnem vključevanju, medgeneracijskem druženju, medsektorskem povezovanju in solidarnosti. Startnine ni, zbirali bomo sredstva za nakup zemljišča, na katerem bomo zgradili bivalno kmetijo in omogočili uporabnikom, ki so vse življenje preživeli v kmečkem okolju, da tudi preostanek življenja preživijo na način, ki jim je blizu in domač.

3. OKTOBER 2015 ŠEMPETER PRI GORICI–GORICA–NOVA GORICA

Prijava že od 8. ure dalje na startu (proga 3 ali 6 kilometrov) Start: ob 9.00 na Trgu Ivana Roba v Šempetru.

Startnina: donacija 5 evrov za nakup medicinskega materiala Odseka za hematologijo in onkologijo Splošne bolnišnice dr. Franca Derganca Nova Gorica. Trasa je primerna za invalide, starejše, otroke in mamice z vozički. Poskrbeli bomo za bogat program, namenjen otrokom in odraslim.

8. 10. 2015 DOLENJSKE TOPLICE

Tek in hoja po dolenjskih gričih. Zbor pred hotelom Balnea ob 12. uri, start ob 13. uri, startnina 5 evrov (za dobrodelne namene)

10. 10. 2015 SLOVENSKA BISTRICA

Pridružite se nam z dobrim namenom, kjer bomo vsa zbrana sredstva namenili socialno šibkim otrokom v občini Sloven-

ska Bistrica. Dobimo se v Grajskem parku, začnemo ob 9.30 s šolarji in nadaljujemo ob 10. uri z ostalimi udeleženci.





ZDRUŽENJE EUROPA DONNA V IVANČNI GORICI GOSTILO RAZSTAVO

Lidija Omahen, članica združenja ED; foto: Tomaž Levstek

RAZSTAVE FOTOGRAFIJ ČLANIC EUROPE DONNE POTUJEJO PO SLOVENSКИH MESTIH VSE LETO. FOTOGRAFIJE SO NASTALE KOT DEL PROJEKTA LEP JE DAN V ROŽNATEM OKTOBRU 2014. POZITIVNO PODOBO BOLNIC JE SKOZI OBJEKTIV UJEL FOTOGRAF **TOMAŽ LEVSTEK**. SPOROČILO RAZSTAVE FOTOGRAFIJ JE OSVEŠČANJE JAVNOSTI O DIAGNOZI RAKA DOJK.

Na sončen in vroč ponedeljek 8. junija je v kavarni Sonček potekalo odprtje še ene razstave fotografij članic združenja Europe Donne. Program je zanimivo in zabavno vodil igralec SNG Drama **Klemen Janežič**. Razstavo je odprl župan **Dušan Strnad**, za njim pa so vse zbrane nagovorile dame iz vodstva Europe Donne Slovenija. Najprej predsednica združenja **Mojca Senčar**, nato sekretarka združenja **Tanja Španić** in vodja sekcije mladih bolnic **Rebeka Potočnik**.

S pripovedovanjem o svojih osebnih izkušnjah so vse udeležence večera ganile članice, ki so brez zadržkov povedale, kako so ugotovile, da se v telesu nekaj dogaja, kdaj so zbolele, kakšno je bilo zdravljenje in kako trnova je bila pot do ozdravitve. Svoje zgodbe so delile **Mojca Miklavčič**, **Damjana Kastelic**, **Marija Nograšek**, **Simona Ahčin**, **Ines Milošev** in **Lidija Omahen**. Svojo podporo razstavi fotografij je kot posebni gost izkazal prof. dr. **Uroš Ahčan**, dr. med., predstojnik Kliničnega oddelka za plastično, rekonstrukcijsko, estetsko kirurgijo in opeklino UKC Ljubljana. Prof. dr. Uroš Ahčan s svojimi sodelavci je tisti člen pri celostni rehabilitaciji, ki povrne bolnicam/ozdravljenkam ženstvenost in žar v očeh z rekonstrukcijo dojke. Vse tehnike so podrobno prikazane v knjigi Ko se življenje obrne na glavo, knjiga pa je skupek ključ-



METKA SEMRAJC SLAPŠAK IN MOJCA SENČAR

nih informacij, ki so bolnicam več kot dobrodošle, ko se odločajo za rekonstrukcijo dojke, saj imamo bolnice pri rekonstrukcijski kirurgiji možnost aktivnega sodelovanja pri odločanju. Za pester glasbeni program so poskrbeli vokalna skupina Estrella, Stiški kvartet, **Marko Vozelj** in **Nuša Derenda**. Ob tej priložnosti se želim vsem sodelujočim še enkrat najlepše zahvaliti, da so razumeli pomen razstave in so bili vsi z veseljem pripravljeni sodelovati tudi sponzorsko. Posebej sem vesela, da so se odzvali vabilu na razstavo fotografij, ki so se je udeležili



NASMEJANE ČLANICE EUROPE DONNE NA ODPRTJU RAZSTAVE



LIDIJA OMAHEN IN PROF. DR. UROŠ AHČAN

predstavniki iz zdravstva, direktor ZD Grosuplje **Janez Mervič** s svojimi sodelavci, direktorica ZD Trebnje **Vera Rozman** in osebje ZD Ivančna Gorica. Omenjeni so še posebej pomembni pri skupnem preventivnem delovanju in zgodnjem odkrivanju bolezni. Zahvaljujemo se tudi cvetličarni Branka, **Brigiti Lah** iz Balon-arta, mesarstvu Maver, medijskemu sponzorju radiu Zeleni val in podžupanu **Tomažu Smoletu**. Skupaj smo ustvarili všečen in sproščen kavarniški večer, nabit z ogromno pozitivne energije in dobre vibracije. Naj vam bo vsak dan lep dan!

Poleti smo z razstavo Lep je dan gostovali v Kulturnem centru na Vrhniki. **Hvala Jožici Alič**, ki je vse pripravila in izpeljala. V septembru se razstava seli v **Zdravstveni dom Trebnje**. Odprtje bo **4. septembra ob 18. uri**. Vsi lepo vabljeni. Razstavo je pripravila Ines Milošev, ki obljublja zanimiv in pester program. V septembru in oktobru bomo z razstavo tudi v Zasavju. Oktobra tudi v Pošti Slovenije po različnih lokacijah in od **23. oktobra še v Zdravstvenem domu v Krškem**. Vse napovedi in utrinke z razstav lahko spremljate na naši spletni strani www.europadonna.si in na facebooku www.facebook.com/europa.donna.slovenija



HORMONSKI MOTILCI IN NAŠE ZDRAVJE

Piše: prof. dr. Gregor Majdič

V ZADNJIH LETIH SMO LAHKO TAKO V STROKOVNI LITERATURI KOT V ČASOPISIH IN REVIJAH VELIKO PREBRALI O HORMONSKIH MOTILCIH. VELIKO LJUDI JE POSTALO ZASKRBLJENIH ZARADI KEMIKAJIJ V NAŠEM OKOLJU, KI LAHKO DELUJEJO PODOBNO KOT HORMONI V NAŠEM TELESU IN NA TA NAČIN POTENCIALNO MOTIJO NORMALNE PROCESSE V ORGANIZMU. POROČANJE O TOVRSTNIH KEMIKAJIJAH IN NJIHOVIH UČINKIH JE POGOSTO SENZACIONALISTIČNO IN ZATO ZBUJA SKRIB PRI LJUDEH. A KAKŠNI SO DEJANSKO ZNANSTVENI DOKAZI, KI POTRBUJEJO, DA HORMONSKI MOTILCI IZ NAŠEGA OKOLJA VPLIVAJO NA NAŠE ZDRAVJE?



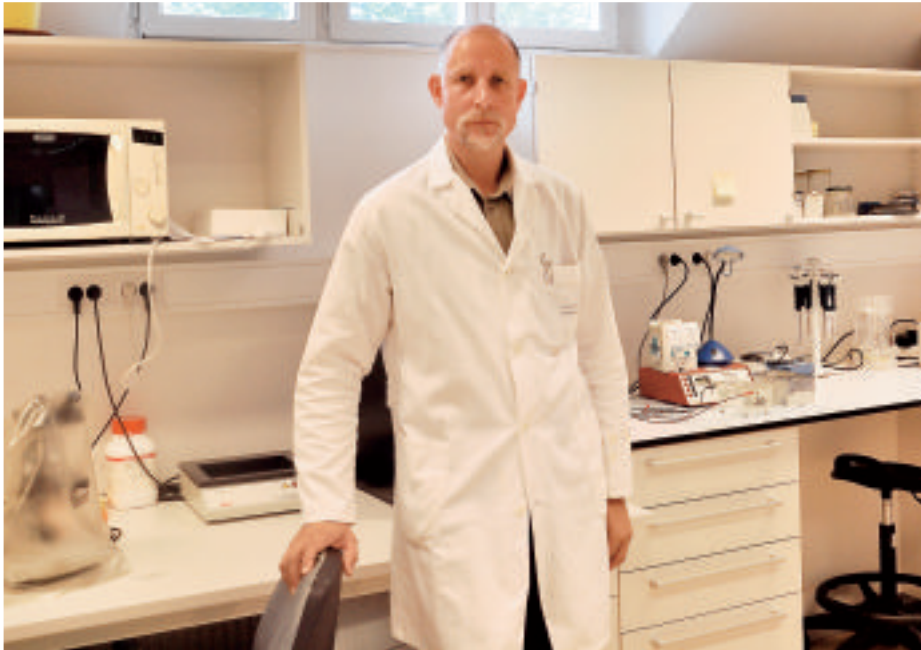
Številne kemikalije, ki jih uporabljamo vsakodnevno, imajo lahko škodljiv vpliv na naše zdravje, če smo jim izpostavljeni v visokih koncentracijah. Vemo, da lahko številna sredstva, ki jih uporabljamo v kmetijstvu za zatiranje škodljivcev (pesticidi) vplivajo na delovanje spolnih organov tako pri moških kot pri ženskah, če jih po nesreči zauži-

jemo v velikih količinah. Popolnoma jasno je, da številne umetne snovi, ki jih najdemo v okolju kot onesnaževalce, v visokih koncentracijah povzročajo različne vrste rakavih obolenj. A tveganje za zdravje običajnih ljudi, ki smo tem različnim kemičnim snovem izpostavljeni v zelo majhnih koncentracijah, je veliko težje določiti. Seveda lahko nekatere ke-

mikalije škodljivo vplivajo na naše zdravje tudi v nizkih koncentracijah, sploh če se nalagajo v telesu in se tako njihova koncentracija skozi leta in desetletja povečuje. Dva najbolj znana primera takšnih kemikalij sta DDT in poliklorirani bifenili, ki so bili zaradi njihovega dokazanega škodljivega učinka že pred desetletji prepovedani.

JANA KOTESKA





PROF. DR. GREGOR MAJDIČ

O HORMONSKIH MOTILCIH

Kaj so hormonski motilci? S tem izrazom označujemo vse snovi, ki bi lahko delovale škodljivo na naše telo na tak način, da bi oponašale delovanje hormonov v telesu. Hormonske motilce se največkrat povezuje s spolnimi hormoni in delovanjem spolnih organov, hormonski motilci pa so lahko tudi snovi, ki imajo delovanje podobno hormonom ščitnice, hormonom nadledvične žleze in drugim. A kot rečeno o hormonskih motilcih največkrat govorimo v povezavi s spolnimi hormoni, predvsem estrogeni, in delovanjem spolnih organov. O hormonskih motilcih smo prvič začeli govoriti pred približno 25 leti, ko so bila v znanstvenih revijah prvič objavljena poročila o povečevanju prirojenih napak pri moških spolnih organih (nespuščena moda ali kriptorhizem, nepravilno razvita sečnica (hipospadija), poročila o zmanjševanju števila semenčic pri moških ter povečevanje raka na modih). Številne raziskave v zadnjih desetletjih niso uspele z zanesljivostjo potrditi povečanja števila primerov za prve tri motnje, epidemiološki podatki pa zanesljivo kažejo, da se je povečala pojavnost raka na modih pri moških. Te podatke lahko štejemo za zanesljive, saj je rak mod bolezen mlajših moških, zato se ga običajno ugotovi in povečevanja pojavnosti ne moremo pripisati boljši diagnostiki. Podobno se pri ženskah povečuje rak dojk, vzrokov za to pa še ne poznamo.

Podobne težave, kot so jih opisovale raziskave v zgodnjih devetdesetih letih, so zdravniki ugotavljali tudi pri posebni skupini ljudi, potomcih žensk, ki so v nosečnosti prejemale močan umetni estrogeni hormon dietilstilboestrol (DES). V šestdesetih in sedemdesetih letih prejšnjega stoletja so namreč DES uporabljali kot zdravilo za preprečevanje spontaninih splavov, a žal se je kasneje izkazalo, da je imelo takšno zdravljenje več slabih kot dobrih učinkov. Pri potomcih zdravljenih žensk so namreč ugotovili povečanje pojavnosti prirojenih napak na moških spolnih organih, pri ženskih potomkah pa najprej povečano pojavnost sicer zelo redkega raka nožnice, kasneje pa v nekaj raziskavah tudi povečano pojavnost raka dojk. Ti rezultati so bili osnova za postavitev teorije o hormonskih motilcih, umetnih snoveh iz okolja, ki motijo delovanje spolnih hormonov in bi lahko imeli podoben učinek, kot ga je imelo zdravljenje z DES.

» A VEČINA RAZISKAV KAŽE, DA PRETIRANI STRAH NI UPRAVIČEN IN DA NI POTREBNO NASEDATI RAZLIČNIM KOMERCIALNIM PONUDBAM, KI NAM PONUJAJO STEKLENICE IN DRUGE STVARI BREZ HORMONSKIH MOTILCEV.«

Številne raziskave so se nato posvetile iskanju snovi, ki bi lahko imele takšna, hormonom podobna delovanja in znanstveniki so odkrili kar nekaj takšnih snovi. Med najbolj znanimi so zagotovo bisfenol A, snov, ki jo veliko uporabljajo v proizvodnji plastik, pa derivati DDT, ki jih še vedno lahko najdemo marsikje po svetu, poliklorirani bifenili, ki jih poznamo tudi v Sloveniji iz žalostne zgodbe z belokranjsko reko Krpo, snovi, ki se uporabljajo za barvanje ladij in še nekatere druge. Poleg teh umetnih snovi imajo estrogenim hormonom podobno delovanje tudi številne naravne snovi. Kar nekaj rastlin tako vsebuje naravne snovi, ki so zelo podobne estrogenim hormonom in jih imenujemo fitoestrogeni (estrogeni iz rastlin). Veliko takšnih snovi ima npr. soja, pa različne detelje in lucerna, v manjših količinah (nenevarnih za zdravje) pa tudi druge stročnice in koruza.

HORMONSKI MOTILCI IN POJAVNOST RAKA DOJK

Raziskave v laboratorijih s celicami ali laboratorijskimi živalmi so pokazale, da številne takšne snovi dejansko lahko vplivajo na delovanje spolnega sistema, na razvoj spolnih organov in tudi na razvoj nekaterih rakastih obolenj, kot so rak prostate in rak dojk. A skoraj vse takšne raziskave so bile narejene z visokimi koncentracijami teh snovi, ki niso primerljive naši vsakdanji izpostavljenosti. V zadnjih letih je bilo narejenih tudi več epidemioloških raziskav, ki so poskušale pokazati povezavo med izpostavljenostjo hormonskim motilcem in zdravjem ljudi, a do zdaj trdnih dokazov, da bi takšna povezava dejansko obstajala, nimamo. Seveda so lahko vse te snovi škodljive za naše zdravje, če smo jim izpostavljeni v velikih količinah (kot npr. krokodili v znanem jezeru na Floridi Apopka, ki imajo zaradi DDT težave z razmnoževanjem, a pri tem jezeru je šlo za zelo veliko onesnaženje, ko se je ob nesreči v jezero sprostilo nekaj ton DDT). Številne raziskave v različnih državah po svetu, ki so proučevale izpostavljenost v različnih obdobjih življenja, pa npr. niso uspele pokazati povezave med hormonskimi motilci in pojavnostjo raka dojk. Rezultati vseh teh raziskav so zato opogumljajoči, čeprav je hkrati potrebno povedati, da dokončnega odgovora zagotovo nimamo, in ga verjetno še dolgo ne bomo imeli. Vedno se lahko vprašamo, ali so v teh številnih raziskavah ugotavljali izpostavljenost pravim kemičnim snovem in ali so gledali pravi čas izpostavljenosti, a po drugi strani ve-

liko število raziskav in dejstvo, da imajo vse kemične snovi iz okolja zelo šibko delovanje v primerjavi z ženskimi spolnimi hormoni estrogeni (npr. od tisočkrat do milijonkrat v primerjavi z DES), s katerimi je žensko telo preplavljeno veliko časa, kažejo, da je takšna povezava malo verjetna. Vloga estrogenih hormonov pri nastanku raka dojk je sploh zelo zapletena, saj raziskave kažejo, da naj bi imeli ti v določenih obdobjih življenja in določenih koncentracijah zaščitno vlogo, pri določenih izpostavljenostih pa bi povečevali pojavnost raka dojk. Izpostavljenost visokim koncentracijam v času razvoja zarodka, pa tudi daljša izpostavljenost v času življenja (zaradi zgodnje pubertete in pozne menopavze) tako povečujeta verjetnost razvoja raka dojk. Debelost, po povečani koncentraciji estrogenih hormonov, ki nastajajo tudi v maščobnih celicah, v obdobju po menopavzi predstavlja dodaten dejavnik tveganja, pri ženskah pred menopavzo pa debelost ne predstavlja dodatnega tveganja (kar pa seveda ne pomeni, da je čezmerna telesa teža koristna, saj ima številne druge negativne učinke za naše zdravje). Po drugi strani je več raziskav pokazalo, da izpostavljenost estrogenim hormonom v določenih obdobjih življenja lahko ščiti pred rakom dojk. Raziskave pri laboratorijskih podganah so tako pokazale, da

dodajanje estrogenih hormonov pred izpostavljenostjo nekaterim snovem, ki vplivajo na nastanek raka dojk, zmanjša škodljivi učinek teh snovi, in tudi nekatere epidemiološke raziskave pri ljudeh so pokazale, da naj bi imela zgodnejša nosečnost (pred 20 letom), ko je telo izpostavljeno visokim koncentracijam estrogenih hormonov, zaščitni vpliv proti raku dojk. Ker ne razumemo povsem vlog estrogenih hormonov pri razvoju raka dojk, je tudi težko ugotavljati povezave med izpostavljenostjo hormonskim motilcem in to boleznijo, a kot rečeno, so koncentracije teh snovi v okolju in njihova estrogena aktivnost večinoma tako majhni, da je ta povezava vprašljiva. Dokončnega odgovora na vprašanje, ali kemične snovi iz okolja, imenovane hormonski motilci, lahko škodljivo vplivajo na razvoj in delovanje našega spolnega sistema in ali lahko spodbujajo pojav raka dojk, tako za zdaj nimamo, in ga bo tudi izjemno težko dobiti. Raziskave so pokazale, da je povezava med hormonskimi motilci in rakom dojk malo verjetna, bolj verjetna, a vseeno še vedno nedokazana, pa je povezava med izpostavljenostjo hormonskim motilcem in nepravilnostmi v razvoju spolnih organov pri moških. Zato bodo potrebne dodatne raziskave, ki se bodo bolj usmerile na izpostavljenost ljudi in ugotavljale učinke

hormonskih motilcev v koncentracijah, kakršnim smo vsakodnevno izpostavljeni ljudje. A večina raziskav kaže, da pretiran strah ni upravičen in da ni potrebno nasedati različnim komercialnim ponudbam, ki nam ponujajo steklenice in druge stvari brez hormonskih motilcev. Morda res ni dobro puščati plastičnih steklenic poleti na soncu (npr. v avtomobilu), ko se lahko močno segrejejo in zaradi tega lahko iz njih v vsebino steklenice pronica več bisfenola A, nekaj previdnosti pri uživanju sojinih pripravkov v večjih količinah, sploh pri majhnih otrocih, tudi verjetno ni odveč, prav tako ni dobro nasedati reklamam o »bioekivalentnih hormonih«, pri katerih gre največkrat za fitoestrogene, pretirani strah in obsedenost s hormonskimi motilci pa nista na mestu in nam lahko bolj škodujeta kot koristita.



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

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**, generalna sekretarka pri Europi Donni, ki je prebolela raka dojk, na številki **031/343 045**.

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

PREDAVANJA PO SLOVENIJI

Europa Donna skladno s svojim programom izvaja predavanja po Sloveniji s ciljem večjega ozaveščanja o raku dojk, pomembnosti rednega mesečnega

samopregledovanja dojk, zdravega načina življenja, učenja samopregledovanja na modelu dojk 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 dojk, ki želijo po rekonstrukciji izvedeti več o rehabilitaciji, se lahko obrnejo na Inštitut za medicinsko rehabilitacijo UKC Ljubljana in se dogovorijo za pogovor s fiziatrom. Prijave potekajo v tajništvu Inštituta za

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

POPUSTI

Članice 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.



RAD POPRAVLJA STARE MOPEDE

Piše: Duša Podbevšek - Bedrač; foto: Rebeka Gerlič

JE USTVARJALEN IN ZELO DELAVEN. ELEGANTEN, OBDARJEN Z UMETNIŠKIM ČUTOM, UGLAJENEGA VEDENJA. V SEBI JE ZELO ODLOČEN. SLOVI KOT KLEN MOŽ. TISTI, KI GA DOBRO POZNAJO, PRAVIJO, DA STA OBJEKTIVNOST IN POŠTENOST NJEGOVI VELIKI VRLINI. TAKŠEN JE DR. GREGOR PIVEC, DIREKTOR UKC MARIBOR.



Pred dvema desetletjema je pri svojih 40. prevzel vajeti mariborske bolnišnice. Nedavno je bil ponovno potrjen kot direktor za še en mandat. V času njegovega vodstva se je mariborska splošna bolnišnica prelevila v Univerzitetni klinični center (UKC) in pridobila nekatere klinike ter še nekatere novosti. V naši državi je druga največja zdravstvena ustanova. Naziv UKC ima priznan od leta 2007.

KATERE KLINIKE STE ODPRLI?

Znotraj kliničnega centra so poleg številnih samostojnih oddelkov štiri klinike: klinika za kirurgijo, klinika za interno medicino, klinika za ginekologijo in porodništvo ter klinika za pediatrijo. Naša prednost je, da je UKC Maribor edina polivalentna ustanova v državi. Za razliko od UKC Ljubljana imamo v našem okviru tudi onkološko dejavnost, oddelek za psihiatrijo, vključno z enoto za forenzično psihiatrijo in oddelek za pljučne bolezni. Odlično sodelujemo z Medicinsko fakulteto Maribor, Fakulteto za zdravstvene vede in drugimi zdravstvenimi šolami, saj smo njihova učna baza. Večina naših strokovnjakov tudi uči in predava na teh šolah, v okviru kliničnega centra pa izvajajo klinično raziskovalno dejavnost.

STE SPECIALIST ABDOMINALNE KIRURGIJE. ALI ŠE KDAJ PA KDAJ OPRAVLJATE TO SVOJO ZDRAVNIŠKO VLOGO NA ABDOMINALNI KIRURGIJI?

Pred 20 leti, ko sem se odločil, da prevzamem funkcijo direktorja v takrat Splošni bolnišnici Maribor, se pravzaprav nisem zavedal, da sem s tem zamenjal tudi poklic. V bistvu sem se odločil za menedžerski poklic, čeprav sem še vrsto let delal tudi kot abdominalni kirurg. V zadnjem času, posebej po operaciji na srcu, sem to dvojno vlogo vse težje opravljal, tako da zdaj delam izključno kot menedžer – direktor UKC Maribor.

KOLIKO IMA UKC MARIBOR ZDRAVNIKOV?

V UKC Maribor je zdaj zaposlenih 313 zdravnikov specialistov, pri čemer naj poudarim, da je sistemiziranih delovnih mest 360. Potrebno je prišteti še 174 specializantov, ki opravljajo specializacijo bodisi za bolnišnico, bodisi za širšo regijo, in 26 zdravnikov stažistov, torej mladih zdravnikov, ki so ravno končali študij, skupaj je 513 zdravnikov, kar predstavlja pri 3000 zaposlenih približno 17 odstotkov.

IMATE DOVOLJ BOLNIŠNIČNIH POSTELJ?

Imamo 1310 bolniških postelj, od tega je zasedenost posteljnega fonda med 80 in 100 odstotki, različno po obdobjih in tudi različno od oddelka do oddelka. Povprečna ležalna doba je 6,7 dneva za april 2015. Posteljni fond je zadosten in globalno ne predstavlja velikega problema.

KOLIKO BOLNIŠKIH OSKRBNIH DNI SO ZDRAVNIKI OPRAVILI LANI IN KOLIKO LJUDI JE POISKALO POMOČ V SPECIALISTIČNIH AMBULANTAH?

Skupaj je bilo v letu 2014 opravljenih nekaj čez 50.000 bolnišničnih obravnav, kar znese 352.188 bolniško oskrbnih dni. V naših ambulantah je bilo skupaj s funkcionalno diagnostiko obravnavanih čez 400.000 bolnikov oziroma natančneje – toliko bolnikov smo pregledali (nekateri bolniki so bili obravnavani večkrat). Z drugimi besedami, povprečno na naših bolniških posteljah leži okrog tisoč bolnikov, v ambulantah pa se zvrsti dnevno približno tisoč sto posegov.

V LJUBLJANI JE SLIŠATI, DA ČE BI BILI VI NA ČELU LJUBLJANSKEGA UKC, TA NE BI IMEL KAR NAPREJ IZGUB ... UKC MARIBOR JE POD VAŠO TAKTIRKO VRSTO LET ZGLEDNO POZITIVNO POSLOVAL (Z REDKIMI OSTOPANJI). KAKO PA JE V TEM ČASU, KO SE VEČINA BOLNIŠNIC PO SLOVENIJI SOOČA Z RDEČIMI ŠTEVILKAMI?

UKC Maribor res posluje ves čas okrog pozitivne ničle, to pomeni, da je včasih rahlo pozitivno, včasih rahlo negativno, vendar ves čas stabilno. Zavedamo se, da je zagotavljanje kakovostnega finančnega poslovanja nujno potrebno za izvajanje osnovnega poslanstva bolnišnice. V sodobni medicini na žalost za nič denarja dobimo zelo malo ali nič strokovnih medicinskih storitev. Lansko leto smo končali brez rdečih števil, upam, da bo tudi letos tako.

V UKC MARIBOR PRIHAJAJO PACIENTI TUDI IZ LJUBLJANE, DENIMO NA OPERACIJE NA VAŠO PRIZNANO ORTOPEDSKO KLINIKO, PA NA RAZNE PREISKAVE ... IMATE BOLJŠE ZDRAVNIKE, KOT JIH IMA UKC LJUBLJANA, IN KRAJŠE ČAKALNE DOBE?

Glede na vse boljše prometne povezave je seveda popolnoma razumljivo, da se je povečala tudi mobilnost bolnikov. Veseli smo, da uživa naša ustanova strokovni ugled, tako da imamo bolnike ne samo iz ljubljanske regije, prihajajo tudi od dru-

god. Vsak bolnik ima pravico poiskati zdravniško pomoč tam, kjer je čakalna doba najkrajša, in se mu zdi, da bodo delo boljše opravili. Moram pa povedati, da se tudi pri nas ubadamo na nekaterih oddelkih z daljšo čakalno dobo, tako da v tem nismo najboljši, a tudi ne izjema. V prihodnje je pričakovati, da bodo naši bolniki poiskali pomoč tudi v sosednjih državah, na primer v Avstriji, Italiji. Relativno veliko bolnikov prihaja tudi iz nekdanje Jugoslavije in deloma iz širše regije Balkana in severne Afrike. Prizadevanje za čim manjši odliv naših bolnikov in čim večji priliv iz drugih regij zahteva velike organizacijske napore, saj to ne sme daljšati čakalnih dob. Ti načrti so usklajeni tudi s splošno politiko ministrstva za zdravje.

USTANAVLJATE TUDI ONKOLOŠKI ODDELEK?

Tako je, čeprav smo že do zdaj opravljali določene zdravstvene storitve pri bolnikih z malignimi obolenji; v mislih imam operacije v kemoterapijo, zdaj bo pa lahko ta oskrba celovita. Nabavili smo tudi opremo in pripravili kader za terapijo z obsevanjem. Oddelek, ki ga ustanovljamo, bo imel tri enote - za radioterapijo, onkološko kemoterapijo in paliativno enoto. Poskusno bomo pričeli obratovati konec tega leta, do konca prihodnjega leta pa bomo oddelek vzpostavili v celoti. Na ta način bomo lahko nudili celovito oskrbo bolnikov z malignimi obolenji in jih obvarovali neprijetne vožnje s štajerskega konca na Onkološki inštitut v Ljubljano zgolj zaradi nekajminutnega obsevanja. Zdravili bomo predvsem maligna obolenja ženskih spolnih organov, dojke, pljuč, prebavnega trakta in sečil. Oskrba zelo specialnih oblik malignih obolenj bo še naprej centralizirana v Ljubljani, kar je tudi najracionalneje.

KAKO JE Z REKONSTRUKCIJO DOJK?

V naši ustanovi smo v zadnjem letu in pol opravili 35 rekonstruktivnih posegov dojk zaradi malignega obolenja. Gre za različne posege, od repozicije bradavice do različnih vrst rekonstrukcij bodisi ene ali obeh dojk. Čakalne dobe za tovrstne operacije ni, saj se jih 80 odstotkov opravi kot primarna rekonstrukcija (v sklopu odstranitve dojke zaradi malignoma). Odloženo operacijo se opravi pri približno dvajsetih odstotkih bolnic, predvsem zaradi dodatne terapije (kemoterapije ali obsevanja) v obdobju 6–12 mesecev glede na zahtevnost zdravljenja.

IMATE DVA NOVA APARATA ZA OBSEVANJE, ALI JIH ŽE UPORABLJATE?

V sklopu priprave novega onkološkega oddelka smo nabavili s pomočjo švicarskega mehanizma, torej finančnih sredstev, ki jih je zagotovila švicarska konfederacija, dva aparata za obsevanje. Oba aparata sta zdaj v postopku umerjanja za klinično uporabo. Predvidoma bomo konec leta (v novembru in decembru) pričeli s poskusnim obratovanjem, tako da bi lahko celotna dejavnost zaživela prihodnje leto. V ta namen izobražujemo tudi potreben kader. Ta mesec bo končala specializacijo zdravnica radioterapevtka, onkolog anesteziste že imamo, zaposlili smo tudi dva medicinska fizika, ki sta nujno potrebna za delovanje aparature.

PRED LETI STE KANDIDIRALI ZA ŽUPANA MARIBORA. BOSTE TO PONOVI, SAJ ŠTAJERSKA METROPOLA VEDNO BOLJ HIRA?

Res je, v Mariboru se dozdeva, da gredo stvari iz slabega na slabše. Sam ne bom več kandidiral za župana, glede volitev pa kar drži verz iz ene od Predinovih pesmi, da je »Maribor tak fejest nor, da srcu vse verjame«.

STE PONOSNI OČE BOŠTJANA, VIDA, ZALE IN LENARTA. JE KDO MED NJIMI ZDRAVNIK?

Da, Vid je zdravnik in dela kot kirurg na oddelku za abdominalno in splošno kirurgijo.

IMATE ŠE VEDNO VEČ KONJIČKOV, MED DRUGIM POPRAVLJANJE STARIH AVTOMOBILOV?

Da, še. Zdaj me čaka popravilo dveh starih Tomosovih mopedov colibri. Vse več časa pa mi, glede na to, da se staram (smeh), jemljejo kmečka opravila v Halo zah.

KAKO STE PREŽIVELI DOLGO VROČE POLETJE?

Dva tedna sem bil na dopustu, sicer pa v UKC. Imam mlajše sodelavce, ki imajo še šoloobvezne otroke in to je čas, da gredo skupaj s svojimi otroki na počitnice. Podpis k sliki: prim. doc. dr. Gregor Pivec po Predinu: »Maribor je tak fejest nor, da srcu vse verjame!«



REPUBLIKA SLOVENIJA
MINISTRSTVO ZA ZDRAVJE

Program Osveščanje rakavih bolnikov in drugih bolnikov z Novicami Europa Donna sofinacira Ministrstvo za zdravje RS



LAJŠANJE TEŽAV PO HORMONSKEM ZDRAVLJENJU

Piše: Vesna Levičnik

HORMONSKA TERAPIJA JE ENA IZMED METOD ZDRAVLJENJA RAKA DOJK, KI PA JE UČINKOVITA IZKLJUČNO PRI HORMONSKO ODVISNEM RAKU, ODGOVORNEM ZA PRIBLIŽNO 80 ODSOTKOV VSEH KARCINOMOV DOJK. HORMONSKA TERAPIJA DELUJE TAKO, DA ZNIŽUJE VSEBNOST ŽENSKIH SPOLNIH HORMONOV ALI BLOKIRA NJIHOV UČINEK.

Pri raku dojk s pozitivnimi estrogen-skimi in progesteronskimi receptorji s hormonsko terapijo dosežemo manj ponovitev bolezni in zmanjšamo število smrti oziroma dosežemo boljše preživetje bolnic. Kot vsako drugo zdravljenje ima tudi to neželene stranske učinke. Ker traja več let, je preprečevanje in lajšanje težav zelo pomembno, saj vpliva na kakovost življenja. Kot pravi **Sonja Bebar, dr. med., specialistka ginekologinja in porodničarka** na ljubljanskem Onkološkem inštitutu, se tako pri tamoksifenu kot pri aromataznih inhibitorjih se pojavlja vrsta ginekoloških neželenih učinkov.

UČINKE OMILIMO S SPREMEMBO SLOGA ŽIVLJENJA

Najpogostejši so vazomotorni simptomi z vročinskimi valovi in nočnim potenjem. Omilimo jih s spremembo sloga življenja. »Opustimo razvade, ki te težave sprožijo ali potencirajo. Svetujemo izogibanje kavi, al-

LAJŠANJE TEŽAV

- izogibamo se znanim sprožilcem, kot so alkohol, kofein, kajenje, začinjena hrana, vroči prostori.
- priporočljivo je nositi bombažna oblačila, ne sintetičnih oziroma umetnih materialov.
- uživanje zadostnih količin tekočine
- hladno bivalno okolje
- zadostna fizična aktivnost
- relaksacijske tehnike (joga, meditacija, masaža, dihalne vaje)
- akupunktura
- sprememba prehrane
- zmanjšanje telesne teže

koholu, kajenju, pekočim začimbam in vročim prostorom. Priporočljiva so bombažna oblačila in hladnejše bivalno okolje. Uživati je treba zadostne količine tekočine. Zelo pomembna je zadostna fizična aktivnost,« pravi sogovornica. Sogovornica tudi svetuje: »Pomagajo tudi relaksacijske tehnike, kot so joga ali dihalne vaje.« Žal je premalo znano, da akupunktura učinkovito zmanjša menopavzne simptome. »Priporoča se uživanje preparatov z vitaminom E, vendar je učinkovitost tega prehranskega dodatka vprašljiva. Od farmakoloških sredstev so učinkoviti antidepresivi, antihipertenzivi, kot je klinidin, antikonvulziv gabapentin,« še pove. Med rastlinskimi preparati lajšajo težave izoflavoni – sojini proteini, rdeča detelja, grozdnata svetlika, svetlin in ginseng. Študije potrjujejo, da sta najučinkovitejša pri zmanjševanju pojavljanja vročinskih valov venlavaksin in paroksetin, ki spadata med selektivne serotonin reaptake inhibitorje (SSRI - selektivni zaviralci ponovnega prevzema serotonina).

ZAPLETI PRI ZDRAVLJENJU

»V genitourinarnem traktu deluje tamoksifen kot estrogenski agonist in povzroča neželene stranske učinke, ki se pri ženskah, ki še niso stopile v menopavzo, kažejo kot izcedki iz nožnice, neredne krvavitve, več je endometrijskih polipov, ovarijskih cist, pospešuje tudi rast miomov,« pove in nadaljuje, »v postmenopavzi pa je pogostejša endometrijska patologija, kot je proliferacija maternične sluznice, pojav endometrijskih polipov, hiperplazija in endometrijski karcinom. Malo večje je tudi tveganje za nastanek ovarijskih cist in miomov.« Nastanek raka materničnega telesa je redek, a resen zaplet pri zdravljenju s tamoksifonom. Večina študij potrjuje, da je tvega-

HORMONSKO TERAPIJO RAZVRŠČAMO V TRI SKUPINE

Selektivni modulatorji receptorja estrogena (tamoksifen, raloksifen...)

Prejemajo se kot standardna hormonska terapija pred menopavzo. Delujejo na zaviranje estrogenskih receptorjev v dojkinem tkivu in na ta način preprečuje rast in delitev malignih celic.

Na ostale estrogenske receptorje (v kosteh, maternici in jetrih) imajo ravno nasprotni učinek, kar lahko povzroči raka na maternici (manj kot en odstotek) in nastajanje krvnih strdkov. Za razliko od zaviralcev aromataze ne škodijo kostni masi.

Zaviralci aromataze (anastrozol, letrozol, eksemestan)

Po operaciji, kemoterapiji in obsevanju jih pet let ali 2–3 leta po predhodnem prejemanju tamoksifena prejemajo izključno ženske v menopavzi. Zaviralci aromataze so najboljša izbira pri zgodnjemu stadiju hormonsko odvisnega raka dojk. Zaviralci aromataze za razliko od tamoksifena povzročajo manj stranskih učinkov, vendar se pogostejše povezujejo s srčnimi težavami, bolečinami v sklepih in osteoporozo, zato se poleg tega zdravila priporoča še jemanje vitamina D in kalcija.

Zaviralci estrogenskih receptorjev (fulvestrant)

Zaviralci estrogenskih receptorjev zmanjšujejo število estrogenskih receptorjev in menjajo njihovo obliko in s tem vplivajo na njihovo delovanje. Uporabljajo se za zdravljenje postmenopavznega metastaziranega raka dojk.

nje za nastanek metastatskega raka pri ženskah, ki jemljejo tamoksifen dva- do trikrat večje in se povečuje z dozo in trajanjem zdravljenja. Ti endometrijski karcinomi se, kot pravi dr. Sonja Bebar, po stadijih, stopnji diferenciacije, histološkem tipu in biologiji tumorjev ne razlikujejo od karcinoma, ki nastanejo v enako stari skupini žensk, ki niso izpostavljene hormonskemu zdravljenju. »Majhno tveganje za nastanek endometrijskega karcinoma pomaga signifikantno boljše preživetje pri ženskah z rakom dojk, ki so na terapiji s tamoksifonom.«

VEM, DA ZMOREŠ, DARJA – KNJIGA ZA POGUM VSEM, KI SE SREČAJO Z DIAGNOZO RAK

Piše: Darja Molan; foto: Martina Zaletel

SEM DARJA MOLAN, TRIINTRIDESETLETNA MAMICA TRILETNE HČERKE ELE. PO POKLICU SEM UNIVERZITETNA DIPLOMIRANA INŽENIRKA ELEKTROTEHNIKE. PRI TRIDESETIH LETIH SEM KOT SAMSKA MAMICA Z ENOLETNO HČERKICO ZBOLELA ZA RAKOM DOJK.

Zgodilo se je neke majske noči 2013. Otip bulice v levi dojki je nenadoma, brez kakršne koli najave, spremenil pričakovane smeri mojega življenja. In seveda življenja vseh mojih bližnjih. Strah, bojazen, negotovost, stiske, dileme, na trenutke dramatično soočanje z dotlej največjo življenjsko preizkušnjo, a na drugi strani neizmerna volja do življenja, silna materinska ljubezen, upanja, hrepenenja in pričakovanja mlade, zaradi bolezni ranjenega bitja – vse to sem izlila v svoje bloge. Brez olepševanja, filtriranja, racionalnosti. Zapisala sem, kar je v danem trenutku privrelo naravnost iz duše. Tako je nastajal dnevnik mojega boja z rakom dojk; potovanja skozi procese zdravljenja, na katerem sem spoznala svojo zdajšnjo ljubezen in ostale čudovite sopotnike ter prejemala ogromno opore tudi od bralcev, katerih spodbudni komentarji so prav tako vključeni v knjigi. In takega, kot je nastajal v teh dveh letih in ga je na spletu spremljalo na tisoče ljudi, vam predstavljam tudi v obliki moje knjige Vem, da zmoreš, Darja. Naj bo pomnik eni izmed številnih usod, ki jih piše rak in izraz neizmerne hvaležnosti vsem, ki so mi, in mi še vedno stojijo ob strani.

Knjigi sem dodala še strokovni del, katerega namen je osveščati ženske o pomenu samopregledovanja, in jim dati nekaj napotkov, s katerimi bodo ob prvih znakovih bolezni lahko hitreje in lažje prišle do potrditve diagnoze, in jim mogoče tudi olajšati zdravljenje. Prosila sem nekaj strokovnjakinj, da napišejo članke s svoj-

ih področij, povezanih z rakom, in tako podkrepijo moje pisanje še s strokovnega vidika. Tako so nastali članki ginekologije in predsednice območnega Društva za boj proti raku, zdravnice iz Ambulante za bolezn dojk, klinične dietetičarke, generalne sekretarke Europe Donne in predsednice Društva onkoloških bolnikov ter psihoonkologinje. Dodala sem še nekaj podatkov o statistiki raka dojk ob diagnozi, ki je vsaj zame več kot skrb zbujajoča, delovanju genetske ambulante, povračilu potnih stroškov v času zdravljenja, pomenu zavarovanja za hude bolezni ... Verjamem, da bodo opisane izkušnje in predstavljeni napotki mnogim koristni in v oporo ter bodo v njih našli odgovore na svoja vprašanja. Pet odstotkov od vsake prodane knjige bo namenjen pripravi nove brošure o kirurgiji dojk, ki je skupni projekt Europe Donne in Društva onkoloških bolnikov Slovenije.



Knjigo Vem, da zmoreš, Darja, lahko naročite po spletni strani **www.karcinomdojke.si**, kjer si lahko preberete tudi več o knjigi, po e-naslovu **darja@karcinomdojke.si** ali po tel. številki **031/661-956**.



OBIČAJEN DAN, KONEC MAJA 1986

Piše: Marija Habjan - Mimi, z Vrha nad Višnjo Goro

**SONČNI ŽARKI SE POIGRAVAJO Z JUTRANJO ROSO NA PRVIH CVETOČIH
RASTLINAH NA MOJEM VRTU. KAKO JE LEPO, ŠE MALO TRENUTKOV IMAM
ZASE, ZBUJANJE MOJIH OTROK PREBUDI MOJO JUTRANJO IDILO.**

Preoblečem se in grem pogledat in uredit še moje štirinožne ljubljence v hlevu. Danes se mi zdijo še posebej mile. V rutinskem opravilu že načrtujem dela v hiši, na njivi, za dopoldne, popoldne, še prej pa skok pod tuš in gremo naprej. Običajno miljenje telesa in... bunkica, en mali grahek na moji desni dojki. Ne domišljaj si, poglej še enkrat, si mislim in preverim še enkrat. Poskušam se spomniti, kako je razlagala gospa v neki TV-oddaji, oziroma kako je bilo opisano v tisti knjigi, ki sem jo nedavno prebrala. Spet dvignem roko in tipam, levo-desno, desno-levo. Groza, postajam vse bolj panična. To se ne more zgoditi meni, saj sem stara komaj 35 let, tako mladim se vendar kaj takega ne dogaja. Mogoče je to vse le v moji glavi. Obisk pri ginekologinji je pripeljal do prvega slikanja, mamografije in prve punkcije. Vse je potekalo tako hitro, da na trenutke nisem niti dojela, kaj se v resnici z mano dogaja. Negotovost, še ena punkcija, ki smo jo opravili po menstruaciji. Še vedno

sem si mislila, da se vendar meni ne more zgoditi nič groznega in da je vse to samo v moji glavi. Ko se je negotovost v meni vsaj malo polegla, me je iz zasanjanosti zbudil telefonski



klic z Onkološkega inštituta – nujno. Vožnja z vlakom do Ljubljane. Soočenje z realnostjo. Diagnoza karcinom desne dojke. Ostalo je samo vprašanje, ali mi bodo popolnoma odstranili dojko ali delno. Dokončno se bodo odločili na dan operativnega posega, 16. junija. Še danes ne vem, kako sem prišla na železniško postajo, vem samo to, da sem vso pot do doma neizmerno jokala in iskala odgovore na težka vprašanja. Priznam, da so mi v času do operacije stali ob strani moji domači in prijatelji in me spodbujali, da bo vse dobro. Koliko sem jih dejansko slišala in sprejela njihove predloge, pa vem le jaz. V meni se pretaka belokranjska kri. Za Belokranjce veste, da smo dobri ljudje, vendar znamo biti tudi trdoživi in trmasti. Tako sem se sama pri sebi odločila, da grem v boj s to trdoživo živalco, ki želi kraljevati meni, mojemu telesu in me poskuša umakniti od mojih najdražjih. Prišel je dan D, 16. junij in operacija. Še zadnji napotki, posveti in še vedno dilema o popolni ali delni odstranitvi dojke. Zbudila sem se na oddelku intenzivne nege. Razgled po sobi mi je dajal občutek veselja, da je vse za mano. Pa je res? Pogledala sem v svoje roke, nekako se niso mogle premikati po mojih navodilih. Zakaj že ne? Potipala sem svoje oprsje, ki je bilo povito, boleče, ob strani je bila speljana drenaža iz rane. Kako, ali nimam dojke? Ne, saj ne more biti res! Komaj sem dojemala realnost – stara 35 let, mati in žena z odstranjeno dojko. Kakšna sem? Sem kot spaka? Kako me bodo sprejeli domači, predvsem moj mož, kaj bo videl v meni? Kako se bom pogledala v ogledalo? Moje telo je ječalo, kričalo od bolečine in klicalo po veri v vse dobro. Prihod iz bolnišnice. Doma trije moji sončki, ki so čakali svojo mamico. Prišla sem nemočna in žalostna, oni pa polni energije in volje po znanju in igri. Kaj lahko naredim? V meni je vrtal črv dvoma in razočaranja. Bom to zmogla? Pri vsakodnevnih osnovnih opravilih sem potrebovala pomoč, pomagali so mi vsi, ki sem jih prosila. Počutila sem se nemočno, že samo oblačenje je postalo velik podvig. Kot ženska pa sem videla nenarejeno delo, tako v hiši kot na njivi, kmetija je velika. V meni je rastel dvom, da nisem več popolna žena, temveč veliko breme vsem domačim. Prišli so dnevi za kemoterapijo. S fičkom sem se sama sredi poletja odpeljala v Ljubljano (klima bi bila še kako dobrodošla, pa tudi organiziran prevoz). Predpisali so mi tri cikle kemoterapije. Ko so mi vstavili prvo, sem po svojih žilah čutila pekočo bolečino, občutek sem imela, da se po meni ne pretaka kri, temveč žgoča lava iz ognjenika. Nisem mogla prenašati, a sem vztrajala zaradi svojih domačih. Ko sem

prišla na tretji cikel, sem jim jasno povedala, da raje umrem, kot da prejmem še kakšnega. Enostavno nisem zmogla več. Potem sem obiskala psihoonkologinjo dr. Veglovo, ki mi je pokazala pot v novo življenje. Veliko sem morala narediti za sebe, razmišljati in delati zase. Moje življenje je počasi spet dobilo smisel in jaz voljo. Opažila sem igranje jutranje rose in mojih cvetic.

V zdravilišču sem ponovno začutila optimizem. Začela sem ponovno živeti. Ostale so le še redne polletne kontrole leve dojke, dokler niso poklicali iz UKC Ljubljana ... Takrat sem ponovno umrla. V prometni nesreči je umrl moj 23-letni sin Andrej. Izgubila sem enega izmed mojih sončkov. To je bilo hujše od moje bolezni. Težko je, če veš, da je nekdo bolan in umre, še težje pa dojameš in se sprijazniš, da si se še danes pogovarjal s svojim sinom, zdaj pa tega ne moreš več. Življenja nisem mogla postaviti nazaj na tirnice, zato sem ponovno poiskala pomoč dr. Petelina, skupaj sva korak za korakom gradila barko, s katero bom nekoč odplula na odprto morje. In kako sem danes? Ne morem reči, da nisem vesela vsakega dneva, še vedno imam ob sebi dva čudovita otroka in moža, ki budno pazi name in mi stoji ob strani s po-



končno držo. Svoje težke misli velikokrat odpeljem v Belo krajino, da se naužijem njene trdoživosti in vztrajnosti, predvsem pa njenih lepot in prijetnih ljudi. Tam se mi čas kar ustavi, tako mi je lepo. Vendar mi je najlepše tu, kjer sem doma. Tu imam svoj mir. Pogled s sončnega balkona na zamegljeno Višnjo Goro, mi da voljo za nov dan. Vesela sem, da živim, želim si doživeti še veliko stvari, žal veliko mojih kolegic te

možnosti nima več. Zavedam se, da moram dihati s polnimi pljuči danes. Na koncu se želim zahvaliti vsem, ki so z menoj »pisali« to zgodbo – dr. Snoju, ki me je operiral, moji onkologinji dr. Olgi Cerar, za katero lahko rečem, da je duša človeška, in moji nepogrešljivi psihoonkologinji dr. Veglovi, ki mi je kazala luč na koncu tune-la. Pa vsem tistim prijateljem, katerih ne vidim, a vem, da obstajajo.



DARJA ROJEC S ŠE VEČ NASVETI IZ PRVE ROKE

DARJA ROJEC, DAMA S ŠTEVILNIMI TALENTI IN HOBIJI, VKLJUČNO S PISANJEM KNJIG. O SVOJEM PRVEM RAKU JE NAPISALA KNJIGO PA JO IMAM ... KO JE DRUGIČ ZBOLELA, JE PONOVO SEDLA ZA RAČUNALNIK IN RODILA SE JE DRUGA KNJIGA ŠTIRJE LETNI ČASI – STRAH ALI JEZA. KO JE PONOVO DOBILA BITKO Z RAKOM, SO JO ZNOVA ZASRBELI PRSTI IN NAPISALA JE KNJIGO NASVETI IN IZKUŠNJE IZ PRVE ROKE, V KATERI JE ZBRALA ŠTEVILNE DOMAČE, DOBRO PREIZKUŠENE IN TUDI KOMPLEMENTARNE RECEPTE ZOPER NAJRAZLIČNEJŠE ZDRAVSTVENE TEGOBE. ZDAJ, DVE LETI KASNEJE PA ZAKLJUČUJE ČETIRTO KNJIGO, NASVETI IN IZKUŠNJE IZ PRVE ROKE 2. »KNJIGA JE NADALJEVANJE ZADNJE KNJIGE, SAJ SEM PO NJENEM IZIDU DOBILA OGROMNO PISEM, VELIKO JE BILO TUDI TELEFONSKIH KLICEV Z NOVIMI RECEPTI. RES BI BILO ŠKODA, DA BI TI OSTALI NEKJE V PREDALU. V KNJIGI NASVETI IN IZKUŠNJE IZ PRVE ROKE 2 BODO TUDI RECEPTI, S KATERIMI SI LAHKO PRIPRAVIMO SVOJO KREMO, MAZILLO, NEGOVALNO OJE IN IZDELKE ZA OSEBNO HIGIENO. NEKAJ BO TUDI ZDRAVE IN KORISTNE PREHRANE ZA RAZNE BOLEZNI, OBDELOVANJE VRTA Z NARAVNIMI ŠKROPIVI IN ŠE NEKAJ ZA NAŠE HIŠNE LJUBLJENČKE,« POVE DARJA ROJEC, KI PRIČAKUJE, DA BO SVOJO NOVO KNJIGO LAHKO PRIJELA V ROKE ŽE V OKTOBRU OZIROMA NAJKASNEJE V NOVEMBRU.

ČESTITKE NAŠI TANJI

TANJA ŠPANIĆ, ŠE DO NEDAVNEGA »LE« MLADA RAZISKOVALKA NA CENTRU ZA GENOMIKO ŽIVALI, KI DELUJE POD OKRILJEM VETERINARSKÉ FAKULTETE, JE SREDI JULIJA POSTALA DOKTORICA ZNANOSTI. ŠTEVILNIM ČESTITKAM, KI JIH JE OB PODELITVI DOKTORATA ŽE PREJELA, SE PRIDRUŽUJETA TUDI ZDRUŽENJE EUROPA DONNA IN UREDNIŠTVO NOVIC EUROPA DONNA. TANJI ŠPANIĆ, POD KATERE TAKTIRKO POTEKAJO TUDI ŠTEVILNE AKTIVNOSTI V ZDRUŽENJU ED, ŽELIMO NA NJENI NADALJNJI POTI ŠE VELIKO USPEHOV.





TEŽKO JE NEMOČNO OPAZOVATI

Piše: Mojca Buh, foto: osebni arhiv

RAK DOJK NE PRIZADENE SAMO ŽENSKES, DEKLETA, KI ZBOLI IN SE SOOČI Z BOLEZNIJO, AMPAK PRIZADENE CELOTNO NJENO DRUŽINO, SORODNIKE IN PRIJATELJE. VELIKOKRAT JE TA POT TEŽJA ZA OKOLICO KOT ZA DEKLE, ŽENSKO, KI JE VPETA V ZDRAVLJENJE. OSTALI LAHKO NEMOČNO OPAZUJEJO.

Mojca Buh bo letos dopolnila 30 let. Prihaja s Katarine nad Ljubljano. Pred dobrimi 5 leti, ko je bila stara 24 let, je tri mesece po porodu izvedela za diagnozo raka dojk. Čeprav tega ni pričakovala, mislila je, da je le netipični mastitis, kar so ji naprej tudi rekli v Centru za bolezni dojk v Zdravstvenem domu Ljubljana na Metelkovi, ji nekaj ni dalo miru. Mož **Marko** je raziskoval in sumil, kar je dr. Breclj tudi potrdil – rak dojk. Šok. Ali to pomeni smrt? Še vedno je rak tabu tema in ob tej besedi najprej pomislimo na smrt. A pravočasno odkriti rak dojk ženski podari novo življenje, zato je pomembno, da se odzovemo preventivnim pregledom. Novega pomena življenja se sicer v prvih trenutkih po novici ne zavedaš, kmalu pa spoznaš, kako kratko je življenje in koliko pomembnih stvari je v življenju, na katere pozabimo in hitimo mimo njih.

Mojca Buh po novici ni oklevala in je svojim najbližjim – domačim in prijateljem – novico takoj sporočila. **Mami Stanka Polc** se spominja klica in prvih trenutkov: »Sesul se

je svet, izgubila sem tla pod nogami. Počutila sem se neobgljeno, pa tudi razočarano. Zakaj prav moja hčerka? Ne vidiš svetle lučke, vse se ti zdi črno. V glavi se podijo slabe misli. Ali bo trimesečna Ana ostala brez mame?« **Mama Stanka** je solze nemoči potočila sestri **Marinki Kovač**, Mojčini teti, ki se spominja: »Prva mi je za diagnozo povedala Mojčina mami. Poklicala me je po telefonu in mi vsa sesuta in v joku povedala, več pa ni mogla govoriti. In tudi jaz nisem znala nič reči. Bila sem šokirana, zdelo se mi je, da kar ne more biti res – pri teh letih in z malim dojenčkom... O, ljubi Bog. Najprej so se mi po glavi pletli vsemogoči možni scenariji, potem pa sem si rekla... ta trenutek lahko samo molimo zanjo.«

Starši so Mojco Buh takoj po novici obiskali. Zvečer, ko se je vse skupaj umirilo, ko so bile zbrane prve misli, je spregovorila tudi prijateljem. Prijateljica iz osnovnošolskih klopi **Tatjana Lukman** se spominja: »Ko sem dobila sporočilo z novico, da je Mojca zbolela, sem 5 minut gledala v telefon in prebrala 10-krat sporočilo, če prav vidim. Najprej nisem verjela, mislila sem, da gre za pomoto. Ko sem končno dojela, da to ni šala, nisem našla pravih besed, kaj naj ji odgovorim. Nisem vedela, naj jo tolažim, da bo vse v redu, naj jokam s prijateljico...« **Bra-trančeva žena Jerneja Celestina** dodaja: »Najprej, ko sem izvedela, je bil tudi zame šok, čeprav sem po tistem v strahu pričakovala, da je nekaj takega, ker mastitis ni mogel biti po znakih, ki mi jih Mojca opisovala. Pozneje me je skrbelo, kako bo z njo po operaciji.«

Čeprav je Mojca najprej bila operirana, nato jo je čakalo 8 ciklusov kemoterapij, 25 obsevanj in 1 leto biološkega zdravljenja, je bila po njenih besedah to kratka pot, saj je imela ob sebi resnične prijatelje, ki so jo vsak dan znova spodbujali in ji pomagali. Tudi bratova žena **Marija Praznik Polc** se spominja dne, ko je Mojca izvedela za diagnozo: »Na dan, ko je šla Mojca na napovedani pregled, si niti v sanjah nisem predstavljala, da mi bo na sms, kakšna je diagnoza, odgovorila, da je rak. V tistem šoku vsega skupaj niti nisem mogla dojeti. Nisem imela besed, s katerimi bi jo potolažila, lahko sem ji rekla le, da bom ob njej in naj se bojuje zase, za hčerko, za moža in za vse nas. Največje upanje mi je vlival njen optimizem. Ko sem videla, kako pogumno se spopada z boleznijo, sem začela verjeti, da bo še vse v redu. Bila je pogumna še za vse nas, ki smo jo spremljali ob bolezni. Čeprav so jo terapije izčrpavale, ji jemale moči in puščale posledice, je ostala pozitivna in nam s tem preprečevala, da bi nas popadlo malodušje, čeprav je sama najbolj trpela. Skozi celotno proceduro zdravljenja sem si želela le to, da se rak ne bi širil in bi bilo zdravljenje učin-

kovito. In je bilo. Ko zdaj gledam nazaj, si želim le, da se kaj takšnega ne bi ponovilo. Mojčina bolezen nas je opozorila na to, da življenja ne smemo jemati kot samoumevnega.« Mojčina teta **Marinka Kovač** dodaja: »Meni se je ves čas zdravljenja in tudi kasneje zdelo ogromno to, da nas je obveščala, kje je, kako je, ni ji bilo težko povedati, če smo jo kaj vprašali. Mislim, da je bilo tako vsem prihranjeno veliko ugibanj in nepravilnih informacij in sodb, kaj se pravzaprav dogaja z Mojco. V bistvu smo kljub nemoči tako bili lahko še bolj z njo.«

»Vse črne misli je potrebno odstraniti in nikoli podvomiti, da se bolezen ne more premagati. Sebe moraš imeti najrajši,« dodaja Mojčina mama **Stanka Polc**. **Jerneja Celestina** pa: »Izgubila sem tudi kar nekaj pred-sodkov pred to boleznijo, hkrati pa opomin, da tudi mladi zbolijo, da se tudi meni lahko to zgodi. Najbolj sem pa hvaležna Mojci, ker je vedno o vsem odkrito govorila in to še vedno počne. Je prava bojevnica in pričevalka.«



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:

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

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



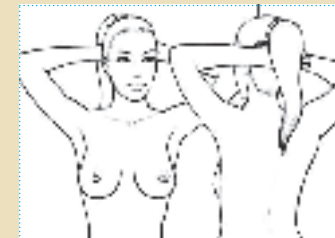
DVIGNITE DESNO ROKO IN POLOŽITE LEVO DLAN NA DESNO DOJKO. IZTEGNITE PRSTE IN JIH STISNITE SKUPAJ TER S KROŽNIMI GIBI PRETIPAJTE CELO DOJKO. ZAČNITE NA ZUNANJEM OBODU DOJKE IN SE Z ROKO PREMIKAJTE PROTI BRADAVICI.



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



NAGNITE SE NAPREJ, SPUSTITE LEVO ROKO. S STISNJENIMI PRSTI DESNE ROKE PRETIPAJTE LEVO PAZDUHO, NATO PONOVITE 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 PONOVRNO PREVERITE, DA NI SPREMEMB.



»PRIZNATI MORAM, DA ME MARSIKATERA ZGODBA ZELO PRETRESE!«

Piše: Maja Šturm

»VELIKO MAJHNIH KORAKOV JE POTREBNIH, DA ZMOREMO PREBOLETI, KAR NAS JE ZLOMILO,« SEM NEKEGA POPOLDNEVA NAŠLA ZAPISANO NA SPLETU. SPRAŠUJEM SE, KOLIKO MAJHNIH KORAKOV MORA NAREDITI OSEBA, OBOLELA ZA RAKOM DOJK? IN KOLIKO KORAKOV MORAJO NAREDITI NJENI NAJBLIŽJI?



Sogovornica Meta Vodiškar je oseba, ki skupaj z obolelimi za rakom dojk dela korake na njihovi poti bolezni. Je vodja pisarne pri društvu Europa Donna. Gospa, ki je zelo prijazna, komunikativna, a tudi zelo zasedena, dobre ve, kakšne korake in kdaj jih narediti, kakšne besede bolnicam nameniti in na koga se v primeru težav obrniti. Z Meto Vodiškar

sem se pogovarjala o njenem delu, zgodbah bolnic, pogledu na raka in še in še.

NA SPLETU JE O VAS IN VAŠEM DELU TEŽKO KAJ NAJTI. KAKO TO KOMENTIRATE?

Spletna stran združenja Europa Donna je po mojem mnenju mesto za predstavitev združenja, njegovega delovanja, napovedi

dogodkov, in kar je najpomembneje, vsebuje vsebine, ki so namenjene osveščanju zdravih in bolnih o raku dojk.

VENDARLE STE VODJA PISARNE PRI OMENJENEM DRUŠTVU, VAŠE DELO JE POMEMBNO. KAJ VAM DELO POMENI?

Delo mi pomeni zadovoljstvo, da lahko nekaj naredim za društvo in za bolnice.

Opravljam ga z veseljem in vso odgovornostjo, pridobila sem nova znanja in poznanstva. Dneve si večkrat zapolnim tako, da so prekratki.

KAJ VAŠE DELO ZAJEMA?

Če bi hotela naštet delovne naloge vodje pisarne, bi bil spisek predolg. Delo opravljam skladno z navodili predsednice, glavne sekretarke in zakladničarke. Zajema vsa administrativna dela, vodenje članstva, pripravo listin za knjiženje v računovodstvu, administrativna dela, vezana na javne razpise in poročila. Po nalogu predpostavljenih pripravljam vabila in zapisnike za seje upravnega odbora in skupščine, skrbim za pisarno. Sprejemam telefonske klice, veliko komuniciram z bolnicami, seveda brez strokovnih nasvetov. Le-te namreč posreduje ustrezno usposobljeni del ekipe.

KAKO STE DO TEGA DELA PRIŠLI?

V začetku leta 2002 sem dobila vabilo od sekretarke združenja Ade Gorjup. Ker je moje prejšnje delo poznala, sem se ji zde la primerna za opravljanje administrativno-finančnega dela. Sestali sva se in dogovorili, da prevzamem ponujeno delo, ki so ga do mojega prihoda opravljali s študentskim delom.

STE TUDI SAMI PREMAGALI RAKA?

Ne, s to boleznijo se nisem osebno srečala.

JE TO VAŠA PRVA SLUŽBA?

To ni služba v pravem pomenu besede, saj sem jo prevzela po upokojitvi. To je nekajurno delo v humanitarni dejavnosti, ki mi izpopolnjuje življenje.

VAŠA POKLICNA POT IMA OČITNO ZAČETKE DRUGJE. KJE?

Moja redna služba je bila v proizvodnem podjetju v Ljubljani, v katerem sem se kot nabavni referent tudi upokojila.

NASLOV EUROPA DONNE SE NAHAJA NA ZALOŠKI CESTI V LJUBLJANI. SO BILI VAŠI PROSTORI ZMERAJ TAM?

Ne, menjali smo nekaj lokacij. Kot že rečeno sem februarja leta 2002 postala sestavni del tima Europa Donne, ki je imela tedaj majhno pisarno v prostorih Krke na Dunajski cesti. Ob meni je bila v pisarni še predsednica in sekretarka, kar pomeni, da smo delo opravljale v utesnjemem prostoru. Zaradi prevelikih stroškov najema si večjega prostora nismo mogli privoščiti. Proti koncu leta 2007 nas je Krka obvestila, da nam žal mora »odpovedati gostoljubje« v njihovih prostorih, in sicer z aprilom 2008. Začeli smo z iskanjem novega prostora. Ponudil nam ga je Onkološki inštitut v

»PRIZNATI MORAM, DA ME MARSIKATERA ZGODBA ZELO PRETRESE. ŠE POSEBEJ, KADAR GRE ZA MLADO BOLNICO ALI CELO MAMICO Z DOJENČKOM, ME OBLIJE KURJA POLT.«

stavbi B, nekdanji gluhojemnici. Tako se nam je z letom 2008 uresničila želja po večjem prostoru in to na lokaciji, ki je za našo humanitarno dejavnost najprimernejša. Pisarno je bilo potrebno nekoliko preurediti, ker je bila to včasih velika bolniška soba. Preureditev 36 kvadratnih metrov velike sobe je vodila Branka Ribičič in nam celotno adaptacijo (znašala je 8000 evrov) donirala, kar pomeni, da smo brez dodatnih finančnih sredstev dobili urejen prostor. Prišlo je leto 2013, ko nas je Onkološki inštitut obvestil, da sobo, v kateri smo imeli pisarno, potrebujejo za lastne potrebe. Iskali smo rešitve in se konec lanskega leta preselili nadstropje višje.

NAJVERJETNEJE SE KOT VODJA PISARNE DNEVNO SREČUJETE Z BOLNICAMI IN NJIHOVIMI ZGODBAMI ...

Obiski bolnic so pogosti. Z novo lokacijo na Zaloški cesti je tudi število bolnic, ki nas obiščejo na Europi Donni, veliko večje. Iz tega razloga smo se še posebej razveselili večje pisarne, da lahko obiskovalke ustrezno posedemo, jim ponudimo vodo, kavo in seveda poklepeta. Mnoge nas obiščejo v solzah in stresu, nekatere pa so srečne, ker so zmagale.

KAKŠNA OSEBA MOREŠ BITI, DA ZGODBE ŽENSK, KI NISO VSE POZITIVNE IN PRIJETNE, NE »NOSIŠ DOMOV« IN NE PREMLEVAŠ PRETIRANO?

Pomembno se mi zdi, da vse obiskovalke/obiskovalce spoštujete. Ob njihovem zaupanju je pomembno, da jih poslušate in si z njimi sočuten. Iz izkušenj lahko rečem, da veliko bolnic z veseljem sprejema prijazne besede. Veliko bolnic se oglasi v pisarni tudi zato, da se nam pridružijo v članstvu in se kasneje udeležujejo naših dogodkov. Priznati moram, da me marsikatera zgodba zelo pretrese. Še posebej, kadar gre za mlado bolnico ali celo mamico z dojenčkom, me oblije kurja polt. Po končanem delu me čaka še mnogo obveznosti, med drugim tudi druženje z vnukoma, ki mi odpirata nov svet. Ne morem reči, da teh krutih zgodb ne poza-

bim. Še posebej ne tistih zgodb, ki so v povezavi z bolnicami, ki jih dnevno srečujem.

SE SPOMNITE KAKŠNE BOLNICE ALI ZGODBE, KI SE VAM JE POSEBEJ VTISNILA V SPOMIN?

Tudi če se mi je, je na tem mestu ne morem izpostavljati. Spominjam se bolnice, ki se je velikokrat oglasila v pisarni na klepetu in se je udeleževala naših dogodkov, a jo je bolezen žal premagala.

STE S KAKŠNO BOLNICO, KI STE JO SPOZNALI PRI VAŠEM DELU, NAVEZALI IN VZPOSTAVILI PRISTNEJŠE, NEMARA CELO PRIJATELJSKE STIKE?

Da, spoznala sem bolnico, ki je zbolela za rakom dojk in je na Europo Donno prišla precej prestrašena. Ko sem ji predstavila naše delo, je skrbno poslušala in se tudi včlanila v naše združenje. Imela sem občutek, da je iz pisarne odšla nekoliko mirnejša. V njeni zgodbi je bilo prisotno zdravljenje, operacija, rekonstrukcija, medtem se je večkrat oglasila v pisarni. Po končanem uspešnem zdravljenju je sledila še posebna zahvala, da je spoznala našo ekipo, ki ji je prinesla toliko pozitivnega razmišljanja in energije do ozdravitve, da se je lahko vrnila k vsakodnevnim delovnim obveznostim.

Z njo imam pristnejše stike. Danes je članica upravnega odbora Europa Donne, dela tudi kot prostovoljka na UKC Ljubljana na oddelku plastične kirurgije, kjer opravljajo rekonstrukcijo dojk bolnicam po operaciji raka dojk.

SE JE VAŠ POGLED NA OBOLEVANJE ZA RAKOM Z DELOM PRI EUROPI DONNI KAJ SPREMENIL?

Priznati moram, da pred tem nisem posebej poznala raka dojk, niti težkih zgodb, ki jih doživljajo bolnice, pa tudi sreče, ki jih spremlja po ozdravitvi. K sreči se rak dojk ni približal mojim ožjim ali širšim družinskim članom, a se je pojavil pri razmeroma mladem moškem, ki ga poznam, kar me je zelo prizadelo. Okolje, v katerem delam, me je toliko spremenilo, da čutim dolžnost o osveščanju, da ženskam svetujem samopregledovanje dojk, starejšim vključevanje v program DORA. Mislim, da tako lahko pripomore k zmanjševanju bolezni raka dojk.

TOREJ VAM NI ŽAL, DA STE SE EKIPI EUROPA DONNA PRIKLJUČILI, KAJNE?

Ne, ravno nasprotno. V veliko zadovoljstvo mi je, da sem sestavni del tima Europa Donne, moči si obenem nabiram s hobiem – hojo in gobarjenjem po Polhograjskem hribovju.



ZA VEČJO UČINKOVITOST JAVNEGA ZDRAVSTVA

V PRIHODNIH MESECIH BODO ZAŽIVELE APLIKACIJE V OKVIRU E-ZDRAVJA, NEKATERE BODO LAHKO UPORABLJALI TUDI DRŽAVLJANI OZIROMA BOLNIKI NA SVOJEM RAČUNALNIKU. APLIKACIJE BODO DELOVALE V VEČINI SPLETNIH BRSKALNIKOV.

Uporabnik bo do aplikacij, kot so denimo e-naročanje in vpogled v svoj zdravstveni karton, ki jih bo lahko uporabljal od doma, dostopal po brskalnikih Chrome, Firefox, Safari, Internet Explorer.

Po e-naročanju se bo tako lahko naročal na izbrano zdravstveno storitev, za katero bo dobil napotnico od svojega osebnega zdravnika. To bo lahko storil brez digitalnega potrdila, bo pa moral vnesti številko zdravstvenega zavarovanja in e-napotnice. Prav tako bo lahko vpogledal v e-izvide, e-odpustna pisma in pregledoval oziroma upravljal vse svoje izdane napotnice in recepte, a bo moral vstopiti v portal zVem. Za to pa bo potreboval kvalificirano digitalno potrdilo, ki ga dobi pri katerem koli izdajatelju kvalificiranih digitalnih potrdil v Sloveniji.

Med drugim so zagotovili tudi sledljivost vpogleda v kartone, kar pomeni, da bo lahko vsak bolnik nadzoroval, kdo je vpogledal v njegove podatke.

Za najboljčutljivejšo podatke bo nameščen mehanizem, ki niti sistemskemu administratorju ne bo omogočal vpogleda v vsebino baze.

REŠITVE ZA PACIENTE IN ZDRAVSTVENE DELAVCE

Projekt so razdelili na več podprojektov, nekateri že polno delujejo, drugi so v zaključni fazi. V celoti delujejo že **telera-diološki portal** (omogoča prenos radioloških slik in z njimi povezanih podatkov o bolniku z mesta, kjer je bila preiskava narejene), **teleKap** (omogoča hitro dia-

Projekt e-zdravje je koncept dostopa do zdravstvenih storitev in izvajalcev, ki temelji na elektronskih storitvah. Med drugim vključuje aplikacijo za elektronsko predpisovanje receptov e-recept, sistem elektronskega naročanja na preglede in vodenje nacionalnega čakalnega seznama e-naročanje. Vsi projekti v okviru projekta elektronicizacije zdravstva e-zdravje, ki so ga večinsko financirali iz evropskih sredstev, morajo zaživeti do konca leta.



agnostiko in hitrejšo strokovno obravnavo možganske kapi) na voljo je tudi spletna aplikacija **e-triaža** (zmanjšuje klinična tveganja in povečuje varnost pacientov tudi v primerih, ko zaradi velikega števila pacientov v službah nujne medicinske pomoči zdravstveno osebje ne zmore sprotne obravnave vseh pacientov).

Uporaba e-recepta, ki omogoča elektronsko pošiljanje receptov med zdravniki in lekarnami, bo obvezna za vse zdravnike na primarni ravni s 1. oktobrom. Z e-receptom bo izdaja zdravil na recept bistveno učinkovitejša in varnejša. Pacient bo v lekarni predložil kartico zdravstvene- ga zavarovanja (pri belem receptu samo osebni dokument), ki služi kot identifikator v sistemu. Podatki o pacientu in predpisanem zdravilu se sami prenesejo na farmacevtov vmesnik, kar pomeni, da jih ni več treba pretipkavati.

E-naročanje, s katerim se bodo bolniki sami elektronsko naročali na zdravstvene storitve, vzpostavlja pa tudi nacionalne čakalne seznane, bo po celotni državi zaživel do novega leta.

V interoperabilno hrbtenico, ki omogoča souporabo dokumentov bolnikov oz. njihovo izmenjavo med izvajalci, so vključena odpustna pisma in ambulantni izvidi za okoli 250.000 bolnikov. Do konca leta

Za pomoč pri vprašanjih, ki se bodo pojavila v zvezi z delovanjem in uporabo storitev e-zdravje, je organiziran **center za pomoč** uporabnikom. Dosegljiv je na **brezplačni telefonski številki 080 24 45**, po spletnem obrazcu na strani podpora.ezdrav.si ali naslovu podpora@ezdrav.si. Na spletni strani ezdrav.si pa lahko najdete tudi ostale informacije.

nameravajo podatke vključiti za vse bolnike. Ministrstvo za zdravje je ob nakupu informacijskih rešitev nase v celoti in neomejeno preneslo vse materialne avtorske in sorodne pravice, lastninske pravice, pravice intelektualne lastnine in druge premoženjske pravice. Tako je pri e-receptu in e-naročanju izvorna koda v lasti ministrstva za zdravje.

Pri centralnem registru pa so kupili licenčno opremo, saj je Slovenija premajhen trg, da bi se izplačalo razvijati samo zase. Ima pa ministrstvo trajno licenco za uporabo, kar pomeni, da licence ni treba plačevati vsako leto, prav tako omogoča nadgradnje itd.



Z LEPIMI SPOMINI ZAPUSTILE SICILIJO

Foto: arhiv europadonna

SICILIJA, OTOK BOGATE ZGODOVINE, MITOV, LEGEND, POSTAVLJENIH V LEPO POKRAJINO, IN TEMPERAMENTNIH LJUDI. NJENIM ČAROM SE JE PREPUSTILO TUDI NEKAJ MANJ KOT STO ČLANIC EUROPE DONNE, KI SO SE PREDALE UŽIVAŠKEMU RAZISKOVANJU TEGA SREDOZEMSKEGA OTOKA.

Čar Sicilije je v njeni raznolikosti in mešanici grških, rimskih in ostalih arhitektur. Popotnik, ki otok obišče, odkriva grške templje in amfiteatre, rimske trdnjave, normansko-arabsko-katalonske cerkve in palače, srednjeveške gradove in cerkve iz gotskega in baročnega obdobja.

Tokrat je dežela prijaznih in gostoljubnih ljudi gostila nekaj manj kot sto dam, članic združenja Europa Donna, ki se je zadnji konec tedna v maju prepustila vodenemu ogledu dežele, ki ji je nekoč vladala tudi zloglasna mafija.

Kot nam je povedala **Darja Rojec**, ki bdi nad organizacijami izletov, je odziv na izlete vedno zelo velik. »O tem priča dejstvo, da nas je vedno nad 80. Nad 80 pravim zato, ker imamo po navadi dvojni avtobus, kjer je prostora za 85 potnikov. Včasih je zanimanje tako veliko, da moramo najeti več avtobusov,« pove in se





V MODRIH MAJICAH SO SE HITRO NAŠLE V DOLINI TEMPLJEV V AGRIGENTU.

spomni izleta v Barcelono, kamor so odpotovali s kar tremi avtobusi. Zanimanja za izlet na Sicilijo je bilo letos res veliko. »Odpravili smo se s kar dvema avtobusoma. Z agencijo, ki mi pomaga z rezervacijami hotelov in ogledov, vso pot dobro preučim, da izlet ni preveč naporen in da ostane nekaj časa tudi za druženje,« pove Darja Rojec in doda, »seveda je Sicilija daleč in pot je bila malo naporna kljub trajektu, kjer so ženske lahko spale in se odpočile. S seboj pridne punce vzamemo kompletno hrano, da si bolnice med potjo ne delajo dodatnih stroškov, kajti vemo, da jih veliko nima denarja in zato jim priskoči na pomoč tudi naše društvo ED z donacijami.«

Tovrstni izleti in druženje bolnicam in članicam Europa Donna veliko pomenijo. »To so dnevi samo za nas. Za naše pogovore, strahove, bolečino, seveda pa tudi za veliko veselja in zabave. Tiste, ki so prvič z nami, se počasi odpirajo kot školjke in na koncu so popolnoma sproščene. Vse svoje stiske lahko povejo, se pogovorijo, saj kdo bi jih bolje razumel kot me bolnice. Za seboj pustijo dom, kjer nemalokrat vlada bolečina in nerazumevanje,« poskuša razložiti Darja. Vsako leto se Darja Rojec še dodatno angažira in poskuša od raznih podjetij dobiti različna darila, ki jih ženske na poti lahko uporabijo in jim pocenijo pot. »Letos smo dobile razkužilo in krpice od Ekolifa, od Bimedie je vsaka dobila kremo aloe vere, od Medisa kremo za sončenje, Hartman je doniral obliže, agencija M & M tours nam je dala vsaki brisačko in milo in ED je prispevala lepe majice, modre barve, tako kot je modra Sicilija. Majčke so čudovite, saj se pri taki



POČITEK IN PIKNIK KOSILO NA POTI.



JUTRANJA TELOVADBA PRED HOTELOM V AGRIGENTU.

množici ljudi katera od dam lahko zelo hitro izgubi,« še pove Darja. Dame so se tako na svojem izletu, ki je bil tokrat res nekoliko daljši in zato tudi napornejši, pripeljale do Chivitavechie, kjer so se vkrcale na trajekt. »Čez noč so lahko počivale, zjutraj pa smo priplule v Palermo. Z avtobusom, ki je vedno bil z nami, smo si ogledali Palermo, njegove znamenitosti, opravile pa smo tudi kakšen manjši nakup.« Zvečer so prispele v mesto Agrigento, kjer so prenočile in večerjale. Naslednji dan so se prepustile čarom mesta, si ogledale templja, se prepustili uličnemu utripu Siracuze. Že naslednji dan pa so se odpravile do Taormine. »Tu smo res uživale v slikovitosti mesta, razgleda po morski obali in prijaznosti ljudi. Nato pa smo se zapeljale mimo vulkana Etne in se vkrcale na trajekt, kjer je sledil počitek in spanje.« Naslednje jutro so dame spočile in ponovno polne energije prispele v Neapelj, si ogledale Pompeje in se odpravile na pot proti domu. Letošnji izlet je bil tudi v znamenju številnih slavij. »Kar nekaj udeleženk je v



SLAVJE OD ROJSTNEM DNEVU: METKA, TEJA IN SIMONA (OD LEVE).

času izleta praznovalo svoj rojstni dan, slavil pa je tudi direktor agencije M & M tours, ki nas že več let vozi naokoli in se nam prilagaja. Tako so nam v hotelu priredili pravo zabavo s plesom in aperitivi. Naša Silva Krsnik pa nam je zaplesala nekaj spletoev trebušnega plesa! Skratka,

bilo je čudovito,« pove Darja Rojec, ki že razmišlja, kam naslednje leto. »Za naslednje leto so se dekleta že na avtobusu odločile, naj organiziram Makedonijo,« na koncu doda Darja, ki se bo, kot pravi, že zelo hitro zakopala v organizacijo izleta v Makedonijo.



KUHARSKA EKIPA, KI JE PRIPRAVLJALA IN VES ČAS SKRBELA, DA SO POTNICE IMELE POLNE TREBUŠČKE: SLAVICA, DARJA, NEVENKA, MARIJA, JOŽICA IN SIMONA (OD LEVE).



ZDRAVO IN VITALNO V JESEN

Piše: Darja Rojec

PRIHAJAJO VSE KRAJŠI IN HLADNEJŠI DNEVI. UPAM, DA SMO SI NABRALI DOVOLJ IMUNSE ODPORNOSTI IN VITAMINOV V POLETNIH DNEH, DA BOMO OSTALI ZDRAVI IN TAKO KLJUBOVALI MRAZU IN VIRUSOM POZIMI.

Če imamo občutljivejši mehur in večkrat vnetja, bi mogoče poskusili z receptom, ki je že mnogim pomagal.

OVSENI ČESNOV PRIPRAVEK

V en liter vode damo eno pest ovsenega zrnja in kuhamo 10 minut. V drugo posodo v liter vode na grobo narežemo celo česnovno glavico. Glavico očistimo zemlje, jo narežemo z luščinami vred in kuhamo 10 minut. Ko se oba prevretka ohladita, jih odcedimo, zlijemo skupaj in pijemo čez dan.

Če je vnetje zelo hudo, potem poleg napitka jemo še pripravek iz hrena, ki mora biti pripravljen sproti. Pripravek naredimo iz pol čajne žličke naribanega hrena in pol svežega jabolka. Pojemo ga vsake pol ure.



Čeprav ni več tako vroče, da bi se hladili s hladnimi dobrotami, bi mogoče vseeno poskusili pripraviti tale posladek, ki je zdrav in nebeško dober.

PECIVO S ČOKOLADO IN BANANO BREZ PEČENJA

SESTAVINE

dve zreli banani
100 gramov drobno sesekljanih orehov (mandlji, lešniki, kokos ...)
60 gramov kakava

100 gramov zmečkanega masla (lahko uporabimo tudi kokosovo ali ghi)
štiri žlice medu
vaniljev prah
pol žličke cimeta v prahu
ščepec soli

PRIPRAVA

Vse sestavine dobro zmešamo in pregnetemo, najbolje kar z roko, da dobimo gladko maso. Nato jo polovico nadevamo v manjši pekač, ki ga obložimo s peki papirjem. Na sredo mase damo banano in jo pokrijemo s čokoladno maso, ki nam je še ostala. Poravnamo, naredimo obliko rulade in jo postavimo v zamrzovalnik za pol ure. Narežemo jo na rezine. Slaščica je zelo dobra in tudi lepa za oko. Hranimo jo v hladilniku.

VLAŽILNA KREMA ZA ROKE

Naše roke so vedno izpostavljene zunanjim vplivom, pa naj bo to voda, sonce ali mraz. Suha, razpokana koža na rokah ni prav nič prijazna, ko si oblačimo najlonske nogavice in hitro potegnemo kakšno nitko. Pripravimo si enostavno kremico, s katero bomo zmečkali trdo in hrapavo kožo.



SESTAVINE

30 g macerata (namoka) ognjiča
30 g macerata (namoka) šentjanževke
30 ml rožne vode
(lahko skuhamo tudi čaj iz vrtničnih listov ali kamilic)
7 g čebeljega voska
5 g glicerina (ali medu, če ga nimamo, ga lahko izpustimo)
5 kapljic eteričnega olja sivke

PRIPRAVA

Zagrejemo na vodni kopeli macerat in vosek in na drugi kopeli rožno vodo. Oboje na približno 70 stopinj Celzija in zlijemo skupaj ob stalnem mešanju z mešalnikom, dokler se krema ne začne gostiti. Ko se ohladi na 40 stopinj Celzija, dodamo še eterično olje. Kremo damo v čiste lončke in hranimo v hladilniku. Uporabimo jo za vlaženje kože, ki je zelo izsušena in groba.

EUROPA DONNA (Pristopna izjava)

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

Ime in priimek: _____

Datum rojstva: _____

Naslov: _____

Kraj: _____

Področje dela, ki me zanima: _____

Poklic: _____

Telefon: _____

Elektronski naslov: _____

Podpis: _____

Datum: _____

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

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



RESNIČNA ZGODBA O LETALIH IN MENI

Piše: Pika Rajnar, AAMET

ZAKAJ ENKRAT NE BI PISALA KAR RESNIČNE EFT-ZGODBE, KJER NASTOPAM V GLAVNI VLOGI JAZ SAMA?

Avgusta 1984 sem se prvič (in zadnjič) uradno poročila. Z vsem, kar sodi zraven – s pričami, matičarjem, fotografijami pred ljubljansko mestno hišo, šampanjcem in seveda najpomembnejšim – poročnim potovanjem. Poroča je bila študentska, ena od poročnih prič si je za vožnjo sposodila avto

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

svojega očeta, nevesta in ženin sva se na poroko pripeljala (in odpeljala) z – verjeli ali ne – vlakom. Bil je takrat čisto nov in za tiste razmere neverjetno hiter zeleni vlak – natančno se spomnim, da je stevardesa na najinem povratnem potovanju opazila moj poročni šopek in je od nekod izbrskala prave steklene kozarce in nekaj alkoholnega, da smo nazdravili. Ampak poroka sama ne bo tema tegale pisanja, čeprav bi – roko na srce – tudi lahko bila. Pač pa poročno potovanje – višek tistega poletja. Z letalom se do takrat nobeden od naju še ni peljal. Na Brniku smo se ustavljali na osnovnošolskih izletih na Gorenjsko, se spomnim, in opazovali kakšen vzlet oz. pristanek. Enkrat v tistih časih sva se s sošolko celo ojunčili in v letališki zgradbi v angleščini ogovorili dve starejši dami,

verjetno Angležinji, ki sta bili prav prijazni z nama, a dalj kot do vljudnostnih fraz najina angleščina takrat (še) ni segla. Bilo je torej lepo sončno poletno avgustovsko jutro. Mislim, da se po mojem takratnem veselem razburjenju – prvič se bom peljala z letalom – kosa samo moje razburjenje iz 5. razreda OŠ, ko so nas prvič peljali v Ljubljano na pravo operno predstavo. Od veselega pričakovanja takrat nisem skoraj nič spala. Iz poročnega albuma zrem vsa nasmejana, v ozadju na fotografiji se jasno vidi belo letalo z oznako DC-9 in napisom Inex-Adria Aviopromet. Spomnim se čisto natančno – občutek ob vstopu v letalo je bil res odličen – prijazne in nasmejane stewardese, dnevno časopisje, sončen dan, nebo brez oblaka. Idealno. Nič, prav nič me ni moglo pripra-

viti na to, kako se bo moje lastno telo odzvalo, ko bo pilot na začetku vzletne steze letalo popeljal v zrak. Kako le? V svojem dotedanjem življenju resničnega strahu sploh nisem poznala. Z mlajšimi brati in ostalimi otroki smo se veselo preganjali po vasi, plezali na drevesa (in z njih občasno tudi padali), skakali s kozolcev na seno, se gugali, razbijali kolena in še kaj, ko smo brez zavor na kolesih speljevali ovinke na cesti – leto poprej sem se z užitkom povzpela na Škrlatico. Ob poletnih nevihtah z bliski in gromom smo opazovali nebo, da bi videli, kakšno še posebej lepo strela. Recitiranje pred polnimi dvoranami – velik užitek. Strah? To je nekaj, o čemer piše v knjigah ... Mnogo let kasneje sem v eni od psiholoških knjig prebrala, kako se otrok rodi že »ožičen« za občutek strahu – kako ima vse »žice« in »žičke« in »centre« pripravljene za ta občutek – in ne potrebuje prav nobenega posebnega učenja za to, da začuti strah, potrebuje samo ustrezen sprožilec. Točno tako je bilo tistega dne z mano. Natančno do pike tako. Letalo se je pognalo po vzletni stezi, moje telo pa je otrpnilo – zamrznilo – polil me je mrtvaški pot – srce je podivjalo – možgani niso bili sposobni ene same pametne misli – šlo mi je na bruhanje. Treba je takoj ven – čim prej ven – samo ven. Ustavite, jaz grem ven! Kaj se sploh dogaja? Kaj se je dogajalo z mano? O tem sem lahko razmišljala šele na tleh, ko smo se peljali v najin hotel. Ob pristanku so namreč prav vsi zgoraj omenjeni znaki v hipu izginili, kot da jih nikoli ne bi bilo, ostal je samo krasen poletni dan, pogled na modro morje in občutek strašne utrujenosti. Mislim, da še nikoli nisem bila tako utrujena kot takrat. Nikoli več na letalo, to enostavno ni zame – je bil edini možni sklep tistega dne. Bom že našla način, da se vrnem v Ljubljano. Ne bom se več zaprla v tisto škaflo, ki mi povzroča tako nenormalen in meni čisto neznan odziv – ni možnosti. Po parih dneh plavanja, sončenja, branja in sploh uživanja pa sem se dala prepričati, da je bilo tisto samo moja reakcija na neznano, običajna človeška reakcija na do takrat neznano izkušnjo. In iz perspektive toplega sinjega morja okrog mene se je moji bojvniški naravi zdelo – se pa ja ne boš kar vdala, pa saj je to prvič, da si doživela kaj takega, zdaj veš, kaj te čaka in reakcije več ne bo. Vi, ki berete te vrstice, se zdaj verjetno poznavalsko nasmihate – in naj vam povem, da se ob pisanju teh vrstic nasmiham tudi jaz. Kakšna zmota, tisti sklep, da reakcije ob povratku enostavno ne bo! Le zakaj je ne bi bilo, se vprašam, le zakaj? Kajti vse

ostalo je ostalo natančno isto – moje telo je bilo samo par dni starejše, to je bilo vse. Da bi bila izkušnja s potovanjem nazaj še slabša, je ob napovedani večerni uri poleta v Splitu razsajala močna poletna nevihta z nalivi kot iz škafo. Vsi premočeni smo posedli po sedežih in dolge ure čakali na vzlet. Tisti polet nazaj v Ljubljano! Nikomur ne privoščim česa takega. Okrog nas črna noč, letalo je zanašalo, ves čas smo sunkovito padali v globine in se spet dvigovali, ljudje okrog mene so bruhal, stewardese so bile ves čas privezane. Mislim, da je tista ura trajala veliko veliko več kot cela večnost. Mnogo potnikov je ob pristanku na Brniku kleče v solzah olajšanja poljubljalo beton – in ni prav malo manjkalo, pa bi ga tudi jaz. Kako sem preživela tisto uro – tega se sploh ne spomnim. Vem pa, da sem si takrat zavrnilo obljubil – na letalo nikoli več. Tako se je začela moja dolgoletna štorija z letali. Kajti seveda sem na letalo še šla, jasno, kaj pa drugega. Ko sem se zaposlila v takrat čisto novem Računskem centru Ljubljanske banke, smo pogosto potovali v London na kakšno izobraževanje. Vsi kolegi so se teh potovanj strašno veselili, vsi, razen mene. Jaz sem namesto tega računala verjetnosti padca posameznega letala – kar odzive telesa ni niti malo spremenilo – in se lotila tudi čisto vsakega pristopa, ki je obljubljal zmanjšanje tistega meni še danes nerazumnega obnašanja mojega lastnega telesa. Najbolj komično od vsega je bilo, ko sem (po nasvetu bolj izkušenih) pred vzletom spila merico viskija, ki bi me moral po vseh pravih lepo segreti in omamiti, saj drugače alkohol solidno slabo prenašam. Pa me ni, še čutila nisem, da sem spila tista dva krepka požirka, moje telo je spravilo tisti alkohol nekam na varno, ne vem kam – do trenutka, ko smo pristali. Ko smo pristali, pa se je alkohol takoj pojavil v mojem krvnem obtoku in to, kako so me kolegi takrat prepevajočo in skrajno veselo podpirali (skoraj nesli) po stopnicah, to je ena od zgodb, ki ob druženjih ponovno in ponovno pride na vrsto. Res, poskusila sem vse. Avtogeni trening, hipnozo, akupunkturo, mešala sem si posebne mešanice čistih eteričnih olj, NLP, pozitivne afirmacije – vse zaman. Edino, kar mi je vsaj malce pomagalo preživeti tiste muke v zraku, je bila moja močna koncentracija, s katero sem (z močjo svojega uma, jasno) držala v zraku celo letalo s potniki, prtljago, osebjem in bencinom vred. Ker sem vedela, koliko ton ta cela reč tehta, sem bila ob pristankih temu primerno utrujena, sploh kadar so bili poleti daljši. Pa da se razumemo – pri tem sem ves čas jasno vedela, da ni res, da letalo držim v zraku jaz, ampak moje telo

mi je na letalu ponovno in ponovno odpovedalo sodelovanje – in nič, kar sem poskusila, ni niti malo delovalo. Kaj vse so mi govorili! Da bo z leti minilo – da bo po porodu minilo – da bo po 40. letu minilo – da bo enkrat kar minilo – da očitno nočem leteti (točno!) – da sem preveč zakrčena (hvala!) – da navedem samo par najpogostejših. Resnica je, da sem počasi sprejemala dejstvo, da tako pač je in pika. Nekatere telo preseneti med potapljanjem (bila zraven), druge v megli med previsnim spustom v hribih (bila zraven) – moje pa se očitno ne more sprijazniti s statistično najvarnejšim potovanjem – vožnje z letalom. Konec zgodbe je zdaj že zgodovina. Sede na svoji postelji, z odprtim EFT-priročnikom (takrat še v angleščini) sem enkrat leta 2004 odpakala svoje prvo zaporedje. Ko sem sestavljala svoj prvi stavek, ta slavni »stavek za tapkanje«, sem na karate točki čisto enostavno uporabila: »Čeprav me je na smrt strah letenja z letalom, se popolnoma in globoko sprejemam.« To je bilo vse. In en osnovni recept, kot sem ga sproti brala. Na EFT-predstavitvah me obiskovalci pogosto vprašajo: »Pa kako si vedela, da bo delovalo? Kako si vedela, da je zdaj v redu?« Odgovarjam jim – do prvega naslednjega potovanja seveda nisem z gotovostjo vedela, le kako naj bi? Moje telo namreč podobne reakcije ni naredilo ob nobenem drugem sprožilcu – niti ob pogledu v globino, niti ob skoku v vodo z velike višine – samo ob vzletu. Z zaprtimi očmi sem si predstavljala ta vzlet, sede na postelji, in zdelo se mi je, da ga čutim drugače. Vedeti pa seveda nisem mogla do naslednjic, ko sem letela. Takrat šele mi je bilo jasno, da sem svojemu lastnemu telesu s to enostavno in skoraj smešno tehniko pomagala, da mirno in sproščeno zre skozi okno letala in »držanje v zraku« končno prepusti drugim, za to zadolženim silam. Spomnim se, da sem takrat od mešanice hvaležnosti, osuplosti, nejevere in olajšanja strašno jokala – tako močno, da me je stevardesa prišla zaskrbljeno vprašat, če sem v redu. Edinkrat, ko sem (do takrat) res bila v redu, sem bila videti kot razpadajoč kupček nesreče. Me je to kaj motilo, kaj mislite? Niti malo me ni, niti najmanj. Najraje bi po mikrofoni vsem sopotnikom povedala, da sem v redu, da sem v resnici znotraj čisto mirna, da mi prvič v življenju na letalu nič ni, in povabila tiste, ki sedijo v krču (in so na zunaj mogoče videti čisto v redu), da se čim prej naučijo tapkanja. Pa namesto tega zdaj pišem tale članek, saj vem, da nikoli ni prepozno, da tapkate kakšno zaporedje in se ločite od svojega strahu – katerega koli.



HOJA, KI NAS NAPOLNI Z ENERGIJO

STE ŽE PRIPRAVILE PALICE ZA NORDIJSKO HOJO? PRILOGA NIKI ŽE NEKAJ LET PRIDNO IN VESTNO ŠIRI PRILJUBLJENOST NORDIJSKE HOJE, KI JE ZELO DOBRA KOMBINACIJA ZDRAVE REKREACIJE IN SPROŠČENEGA DRUŽENJA. LANI SMO SE PRIJETNO DRUŽILI V MARINI PORTOROŽ, LETOS PA VAS PONOVO VABIMO, DA SE NAM PRIDRUŽITE V SOBOTO, 12. SEPTEMBRA, TOKRAT V TERMAH ČATEŽ.

Simpatični in vedno dobro razpoloženi demonstratorji in učitelji nordijske hoje iz Združenja učiteljev in trenerjev smučanja (ZUTS), ki deluje v okviru Smučarske zveze Slovenije, nas bodo varno vodili od starta do cilja. Najzgodnejše lahko v Termah Čatež pričakujemo že ob 8. uri, ko bomo odprli prijavni prostor in omogočili prevzem darilnih vrečk in bonov za kosilo. Ob 9. uri bo potekalo ogrevanje in učenje osnov hoje s palicami pod vodstvom učiteljev nordijske hoje. Razporejeni po skupinah glede na izbrano dolžino trase se bodo pohodi začeli po 10.15, ob 11. uri pa se bo pričela tekma v nordijski hoji (7 kilometrov). Prve pohodnike pričakujemo

v cilju že pred 12. uro. Opoldne bomo udeležencem že postregli kosilo, ki ga bomo popestrili s pestrim programom ob pomoči številnih sponzorjev.

PROGE PRIMERNE ZA VSAKOGAR

Da bo hoja prijetna za vsakogar, smo trase tudi letos prilagodili glede na težavnostne stopnje. Najmlajši udeleženci srečanja članov Dnevnikovega športnega kluba, starši, dedki in babice ter spremljevalci in animatorji so bodo podali po urejenih poteh znotraj termalnega kompleksa. Obiskali bodo Indijansko vas in Gusarski zaliv, kjer čaka udeležence prav vseh starosti obilo doživetij. Če pa bodo nogice premajhne ali utruje-

ne za hojo, bomo tudi letos organizirali varstvo za otroke. Za njih bodo poskrbeli že dobro znani obrazi, animatorji s fakultete za šport. Kondicijsko boljše pripravljeni se bodo lahko spopadli s 5- ali 10-kilometrsko traso, ki jo bodo popestrili člani Brodarsko-turističnega društva Mostec, ki nas bodo iz dežele Kranjske (danes Dolenjske) z brodom popeljali po Savi v deželo Štajersko. Tisti, ki našo rekreativno prireditve že poznate in jo redno spremljate, dobro veste, kaj pričakovati od sobotnega druženja. Za vse, ki se z mislijo na prijeten športno-družabni dogodek v družbi revije Nika še poigravate, le namig: ne premišljuje preveč in čim prej sprejmite izziv.

ORGANIZIRANI AVTOBUSNI PREVOZ

Tudi letos bomo iz Ljubljane organizirali avtobusni prevoz. Ker bomo avtobuse omejili do zaposlitve prostih mest, se prijavite čim prej. Plačilo avtobusa opravite ob prijavi. Več informacij tudi na <http://sportniklub.dnevnik.si/>.

NIKINA NORDIJSKA HOJA

Sobota, 12. september 2015, Terme Čatež, od 8. ure naprej

PRIJAVNICA

Ime in priimek: _____

Ulica in hišna številka: _____

Kraj: _____

Pošta: _____

Telefon: _____

Letnica rojstva: _____

Prijavnico pošljite na naslov:
Dnevnik, d.d.,
Nikina nordijska hoja,
Kopitarjeva ulica 2,
1000 Ljubljana.

Predprijave: do 9. septembra 2015

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

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

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

Udeležil/a se bom:

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

Prijave in informacije:

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



OSNOVNE DIHALNE VAJE PO METODI JOGE IYENGAR

Prispevek je plod sodelovanja več učiteljev joge po metodi iyengar; foto: Alenka Paveo

PRANAJAMA URAVNAVA ŽIVLJENJSKO ENERGIJO Z RAZLIČNIMI METODAMI NADZOROVANJA, PODALJŠEVANJA, UPOČASNJEVANJA DIHA. V VSAKDANJEM ŽIVLJENJU DIHAMO ZELO POVRŠINSKO, KAR VPLIVA NA STANJE DUHA, UMA IN TELESA. PRANAJAMA NAS UČI UPORABLJATI VEČJO POVRŠINO PLJUČ; PO DIHU NAS UČI BOLJŠEGA ZAVEDANJA VSEGA, KAR SE DOGAJA V NAS IN OKOLI NAS. Z NADZOROVANJEM IN USMERJANJEM DIHA NADZIRAMO IN USMERJAMO UM, ZMANJŠUJEMO STRES, STABILIZIRAMO DELOVANJE SRCA IN KRVNEGA PRITISKA, OHRANJAMO ZDRAVA PLJUČA, ODPLAVLJAMO ŠKODLJIVE SNOVI IZ TELESA, URAVNAVAMO METABOLIZEM, IZBOLJŠUJEMO POZORNOST, ITD.

V članku uporabljamo sanskrska poimenovanja, saj ta vibrirajo v skladu z vajo, ki jo opisujemo, in so mednarodno prepoznavna. Pripravljalna položaja (sliki 1 in 2) za izvajanje pranajame (pomagata vam odpreti prsni koš, sprostiti pljuča in pripraviti na učinkovitejše izvajanje opisanih vaj pranajame):

Pranajama (slika 3)

Pripomočki: podloga za jogo, tri odeje (uporabite lahko tudi druge pripomočke, ki jih imate pri roki in dosežejo enako podporo trupa)

Opis položaja: Ležite na hrbtu. Dve zloženi odeji kompaktno podpirata trup: zadnji del prsnega koša, zadnja rebra, hrbtenico (razen ledvenega dela) in glavo. Podaljšajte ledveni del hrbtenice. Telo naj bo poravnano na sredini blazine – sredina glave, prsnega koša, medenice in nog so v eni liniji. Glava in vrat sta popolnoma podprta s tretjo odejo. Glavo obrnete rahlo navzdol, tako da je čelo nad brado, rame pa umaknete stran od ušes. Obrazne mišice, vrat, grlo in trebušno prepono med izvajanjem pranajame in savasane ohranjajte sproščene. Veke nežno zaprite, zrkla pa sprostite globoko v jamice. Spodnjo čeljust imate sproščeno, ustnici pa se nežno stikata. Jezik odmaknete stran od neba in zgornjih zob, ga sprostite. Če se vam nabira slina, jo pogoltnete na koncu izdih.

Pravilen izhod iz položaja: prek desne boka se s pomočjo rok usedete in ko je prsni koš že odprt in hrbtenica vzravnana, dvignete vrat in glavo (tako



SLIKA 1: PODPRTA SUPTA VIRASANA (1–5 MINUT) – ČE IMATE TEŽAVE S KOLENI, TA POLOŽAJ IZPUSTITE.

ohranite učinke pranajame in savasane).

VAJA 1: Zavedanje diha v prsnem košu: opisana vaja vas seznani z gibanjem prsnega koša ob dihih (s pljučnim dihanjem), s pomikanjem diha v vse smeri prsnega koša.

Izvedba: položite roke na spodnja rebra, tako da se sredinca dotikata (slika 4a). Vdihnete v svoje roke in s tem postopoma razširite prsni koš – sredinca se oddaljita, ob izdihu pa se ponovno dotakneta. Opazujte, kako se prsni koš širi ob vdihih in oži ob izdihih. Začutite diha, kako se pomika v različne smeri pljuč. Ob dihih imejte dvignjeno prsniro, rame sproščene stran od ušes in sproščen trebuh.

Nato položite roke na vrh prsnega koša, sredinca se dotikata (slika 4b). Ponovite vajo.

Čas izvedbe: 5 minut

Pravilen izhod iz položaja: opis zgoraj **Ujjayi pranajama** je osnovna pranajama. Zajema več stopenj.

Koristi:

- Na splošno ujjayi pranajama daje vitalno energijo, pomirja živčevje, umirja, stabilizira um in uravnoteži ter po globi diha.

- Kakovost diha odreja kakovost našega počutja, tako telesnega kot tudi umskega. S fiziološkega vidika to pomeni, da so celice bolj oskrbljene s kisikom, kar med drugim vpliva na metabolizem in čustvovanje.

VAJA 2: Ujjayi I – opazovanje diha.

Omogoči vam usmerjati in ohranjati pozornost na diha.

Izvedba: Pričnete z opazovanjem diha, ga začutite, s tem se diha tudi samodejno nekoliko poglobi in podaljša. Uskladite dolžino vdih in izdih.

Čas izvedbe: 3–5 minut

Pravilen izhod iz položaja: opis zgoraj **VAJA 3:** Ujjayi II diha zajema naraven (nenadzorovan) vdih, podaljšan izdih.

Izvedba: Popolnoma izdihnite, naredite naraven vdih, nato postopno podaljšajte in upočasnjujte izdih. Opazujte



SLIKA 2: PODPRTA SUPTA BADHAKONASANA (5–10 MINUT)

zvok izdih. Sprememba zvoka pomeni prekinitev tekočega izdih. Dih uskladite z ritmom, ki vam ustreza in ne povzroča prekinitev. Vsa pozornost je namenjena dihu, ohranjajte pasiven um in odprt prsni koš. Izdihu sledi vdih, ki je naraven, nenadzorovan. Ko se vam dolžina izdih podaljšuje, se vdih naravno, nehote poglobi. Število ponovitev: začnite z osmimi ponovitvami.

Pravilen izhod iz položaja: opis zgoraj
Koristi: Podaljšan izdih čustveno uravnoveša, odpravlja glavobol, znižuje visok krvni pritisk in odpravlja utrujenost.

VAJA 4: Ujjayi III zajema poglobljen, podaljšan vdih in naraven izdih.

Izvedba: Popolnoma in sproščeno izdihnite, izpraznite pljuča, sledi podaljšan in poglobljen vdih. Z vdihom potujete po hrbtenici navzgor za vse-

mi notranjimi organi in vdihnate v vse smeri prsnega koša, tekoče, brez naprezanja. Izdih je naraven, sproščen. Kot pri prejšnji vaji opazujemo zvok vdiha in ohranjamo sproščeno telo: trebuh, obrazne mišice, ramena. Če med vajo postanete zadihani ali se naprezate, naredite nekaj običajnih vdihov in izdihov, nato nadaljujte z vajo.



SLIKA 3: PODPRTA SAVASANA: OPTIMALNI POLOŽAJ ZA UČENJE IN IZVAJANJE PRANAJAME. SPODAJ OPISANE VAJE IZVAJATE V TEM POLOŽAJU.



Število ponovitev: začnite z osmimi ponovitvami.

Pravilen izhod iz položaja: opis zgoraj
Ko vadite, vedno izvedete enako število dihov ujjayi II in III.

Koristi: Dviguje energijo, izboljša razpoloženje, zvišuje nizek krvni pritisk in zmanjšuje simptome astme.

VAJA 5: Dih ujjayi IV poveže ujjayi II in III v en cikel.

Izvedba: Ujjayi II in ujjayi III povežete v en cikel. Med cikli naredite par običajnih, naravnih dihov. Vajo izvajate sproščeno, brez naprezanja.

Število ponovitev: začnite s štirimi ponovitvami.

Pravilen izhod iz položaja: opis zgoraj
Koristi: Krepi živčevje, umirja um.

VAJA 6: Zaključite s 5–10-minutno savasano (uporabite le odejo, ki podpira glavo in vrat – slika3). Tako ohranite učinke pranajame. Um je umirjen, če je bila pranajama izvajana pravilno.

Pravilen izhod iz položaja: opis zgoraj
V članku smo opisali začetno, osnovno pranajamo s temeljnimi navodili po metodi iyengar, ki je primerna za vse.

Priporočila za varno in učinkovito izvajanje pranajame:

- Pranajamo začnete vaditi v ležečih položajih (podprta savasana – slika 3). V teh položajih se lažje osredotočate na dih, ker telesni položaj od vas ne zahteva napora. Obenem položaj podpira in ohranja odprt prsni koš pri vdihu in izdihu. Pranajamo izvajajte sproščeno in tekoče, brez naprezanja. Pomembno je, da ste sproščeni, tako mentalno kot telesno.

- Opisane vaje izvajajte skozi nos.

Med vadbo pranajame opazujte zvok diha, ki naj bo tekoč, jasen in stabilen. Če se vam ritem diha poruši ali se zvok prekinja, je to znak, da ste prekoračili svoje sposobnosti. Tako ustvarjate napetosti v umu in posledično tudi v telesu. Kadar koli se vam to zgodi ali se za dihate, prekinite z izvajanjem pranajame in naredite par naravnih vdihov in izdihov.

- Če med vadbo začutite napetosti ali vročino v telesu, z vadbo za ta dan prekinite. Vsi ti simptomi vam lahko povzročijo razne neprijetnosti, na primer glavobol, in imajo nasprotni učinek od pravilnega izvajanja pranajame.



SLIKA 4A

Vadite na prazen želodec oziroma vsaj tri ure po obroku, ko ste čustveno stabilni.

Ne vadite, kadar ste izčrpani ali imate močne glavobole.

- Na koncu vsake opisane vaje naredite nekaj naravnih vdihov in izdihov. S tem se vaše telo spočije in pri pravi naslednjo vajo.

- Vsako vajo, opisano v tekstu, začnete izvajati, ko popolnoma osvojite predhodno. To pomeni, da jo izvajate tekoče, sproščeno, ritmično, brez ustvarjanja napetosti v umu in telesu.

Priporočamo, da pred tem osvojite osnovne jogijske asane (položaje), ki vam omogočijo obvladanje in čutenje svoje ga telesa. Vadite jih vsaj nekaj mesecev, preden pričnete s pranajamo.

- Če imate zdravstvene težave ali druge omejitve, priporočamo vadbo pod

POVABILO K VADBI JOGIJSKIH POLOŽAJEV

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

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

vodstvom izkušenega učitelja joge iyengar, ki vadbo ustrezno prilagodi individualnim potrebam, in posvetovanje z osebnim zdravnikom.



SLIKA 4B