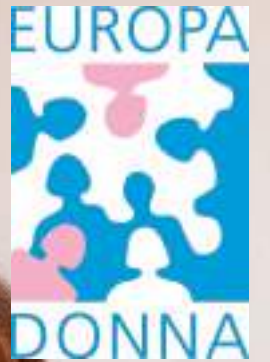


NOVICE EUROPA DONNA

REVIJA ZA ZDRAVE IN BOLNE

LETNIK 16 – PRILOGA NIKE
14. 12. 2016, ŠTEVILKA 64



IZ VSEBINE:

- ROŽNATI OKTOBER NAJ TRAJA VSE LETO
- ODGOVORNI BOLNIKI NIMAMO SAMO PRAVIC, IMAMO TUDI DOLŽNOSTI
- PO KONČANEM ZDRAVLJENJU: KATERE PREISKAVE MI PRIPADAJO?
- Z NARAVO NAD DEPRESIJO, STRAH IN TESNOBO



MAVRIČNE KRESNIČKE

Pregrešno opojne sladice

NOVE pobarvanke
za odrasle z okusnimi
recepti za sladice

POZABITE na stres!

IDEJA za **DARILO**

Kuhajte in barvajte!

Le 12,99 EUR

POZOR! Zaloge so omejene.



www.dnevnik.si

MAVRIČNE KRESNIČKE 3
»Pregrešno opojne sladice«
Pobarvanke za odrasle z dodano vrednostjo - zbirka izbranih receptov
Olgica Koren



Pozor! 24 barvic BREZPLAČNO

Na vseh večjih
prodajnih mestih
časopisov in revij ter
v knjigarnah DZS.

5. Pirini čokoladno - pomarančni cakepopsi

Sestavine:
2 jajci
105 g rjavega sladkorja
100g margarine
100g pirine moko
30g toploke moko, pomešane z 1 žličko vroč
1 žlička sode bikarbone
50g čokolade v koščkih
Nastrgana lupinica eko neokropljene p

je stočeno v čvrst sneg. K

DZS



zdenka.melansek@dnevnik.si

UŽIVATI TUKAJ IN ZDAJ

Nekoč je živel ribič. Ni bil ne reven in ne bogat. Svoje delo je jemal zlahka, pravzaprav je v njem užival in ponavadi se ni pretegnil od napora. Njegovi dnevi so potekali nekako takole: spal je dolgo, malo lovil, se igral z otroki, si privoščil popoldanski počitek in preživel čas z ženo. Ob večerih je odšel v vas k prijateljem, kjer je užival ob vinu in glasbi.

Nedaleč stran od njegovega čolna je dopust preživel uspešen podjetnik. Ribič mu je šel na živce, zdelo se mu je, da brezplodno zapravlja svoje življenje. Sklenil je, da ga ogovori in mu skuša dopovedati, kako lahko iz svojega življenja naredi nekaj več. Podučil ga je, da bi lahko z bolj učinkovitim ribolovom ujel veliko več rib in veliko več zaslužil. Ribič mu je odvrnil, da v tem ne vidi posebnega smisla. Podjetnik se ni dal in naprej našteval, kako bi lahko kopicil svoje bogastvo, si kupil več čolnov in najel ljudi, ki bi delali zanj.

Po daljši tišini se je ribič udobno nameslil, pojedel nekaj domačih oliv, srknil požirek svojega vina, potem pa je mirno vprašal: »Koliko časa bo trajalo, da to dosežem?« »20 do 25 let in služil boš velike denarce,« je navdušeno pojasnjeval podjetnik. Ravnodušnega ribiča ni ganilo: »In potem?« »Potem se lahko upokojiš, preseliš nekam na obalo, spiš ves dan, loviš ribe, se igraš z vnuki, počivaš in se posvečaš ženi. Zvečer se pa lahko družiš, piješ in zabavaš s prijatelji.«

Ribič se je samo nasmehnil in odšel.

Zgodba o ribiču mi je dala misliti, ker obsoja kapitalistično kopičenje, obenem pa opominja, kako zelo si človeška bitja danes zapletamo življenje. Ves čas načrtujemo, se trudimo napredovati, nekateri tudi obogateti, hitimo in kupčkamo, da bi na koncu imeli – kaj? Slabo počutje, izčrpanost, razdrte in odtujene družine, bolezen? Zaradi dela izgubljammo zdravje, nato pa prisluzhen denar zapravimo, da bi si zdravje povrnili. Ves čas razmišljamo o prihodnosti, pri čemer pozabimo na sedanjost. Pozabljamo tudi na dejstvo, da garancijskega lista za jutri ni. Kako uživati v življenju tukaj in zdaj, kako umiriti um, da neha načrtovati prihodnost ali analizirati preteklost, pri čemer sedanjost šviga mimo, ne da bi se je sploh zavedli – o tem uči psihološki pristop, ki mu pravimo čuječnost. Več o njem boste med drugim izvedeli v novicah, ki so pred vami.

Znanstveniki pravijo, da je veliko lažje živeti čuječnim ljudem, kot je ribič iz naše zgodbe. Takšnim, ki živijo življenje po svojih željah, ki so zadovoljni z malim, ki ne bezlajo brezglavo in se znajo ustaviti za vdih in izdih. Svet okoli nas je tako divji, da pravzaprav težko zares zadihamo, ne da bi se na to zavestno osredotočili in se naučili osnovnih trikov čuječnosti. Naj bo napisano izhodišče za novoletno željo. Ustavimo se, počnimo stvari, ki nam polnijo dušo, bodimo skromni in hvaležni za vse lepo in pozitivno, kar nas obdaja.

Verjamemo, da boste na pričujočih straneh našli veliko zanimivih vsebin in še več razlogov za pravo perspektivo. Želimo vam zdravo, mirno in prisotno novo leto. *Carpe diem!*

Zdenka Melanšek

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: Zdenka Melanšek, uredniški odbor: Mojca Senčar, strokovna recenzentka, Ada Gorjup, tehnično urejanje in oblikovanje: Špela Skvarč Lenič, lektoriranje: Zoran Triglav, fotografija ob uvodniku: Anže Furlan. 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: 119.200 izvodov.



ROŽNATI OKTOBER 2016

ROŽNATI OKTOBER JE MESEC OZAVEŠČANJA O RAKU DOJK, KI JE NAJPOGOSTEJŠA OBLIKA RAKA PRI ŽENSKAH. V SLOVENIJI ZA RAKOM DOJK VSAKO LETO ZBOLI 1300 ŽENSK IN OKOLI DESET MOŠKIH, NA LETO PA ZA RAKOM DOJK UMRE SKORAJ 400 ŽENSK IN PET MOŠKIH. TO POMENI, DA BODO DANES VSAJ TRI SLOVENKE IZVEDELE, DA SO ZBOLELE ZA RAKOM DOJK. ŠE NEKAJKRAT TOLIKO PA JIH BO IZVEDELO, DA SO ZBOLELE ZA KATERO DRUGO VRSTO RAKA. SAMO ZARADI RAKA DOJK PA BO DANES UMRLA VSAJ ENA SLOVENKA.

V Evropi Donni smo tudi letos s številnimi aktivnostmi, v katere se vsako leto vključuje več naših članic, obeležili rožnati mesec in ozaveščali slovensko javnost o raku dojk.



Foto: Polona Marinček



POSNELE SMO VIDEO

Z letošnjimi aktivnostmi smo želeli opozoriti, da rak dojk niso samo številke, to so resnične ženske, to so mame, žene, hčere, babice, sestre, najboljše prijateljice in sodelavke, ki imajo pomembno vlogo v družbi. V ta namen smo posneli kratek video, v katerem so naše članice spregovorile o svoji izkušnji z boleznijo in pokazali, kako rak dojk in seveda tudi druga rakava obolenja posežejo v življenje posameznikov.



ROŽNATI AVTOBUS

V Ljubljani smo se lahko tudi vozili s posebnim rožnatim avtobusom Europa Donna Ljubljanskega potniškega prometa.



Foto: Andrej Cvetnič



Foto: Jernej Prelac

V ROŽNATE PLETENINE OVITA DREVESA

Kot vsako leto smo 4. novembra na novinarski konferenci v slaščičarni Lolita spregovorili o bremenu raka v družbi in medijem predstavili glavne poudarke letošnjega rožnatega oktobra. Popoldne pa smo skupaj s podporniki v rožnate pletenine ovili drevesa v parku **Zvezda**, ki so mimoidoče ves mesec opominjali, da je rak dojk realnost, ki lahko prizadene vsakogar od nas. Našemu vabilu so se odzvale številne pridne roke, ki so se pridružile stanovalkam ljubljanskih domov za upokojence in udeleženkam aktivnosti v dnevnemu centru aktivnosti za starejše in s čudovitimi pleteninami pomagale izpeljati našo idejo.

Foto: Jernej Prelac



ZNAMKE EUROPA DONNA

Rožnati oktober smo ponovno obeležili s posebnimi znamkami Europe Donne, ki so nastale v sodelovanju s Pošto Slovenije. Izdelanih je 5000 posebnih znamk vrednosti A z motivi Europe Donne, na voljo so na sedežu Europe Donne.

ŠAMPINJONI V ROZA EMBALAŽI

Ves oktober smo lahko v **Hoferjevih poslovalnicah** po Sloveniji z nakupom šampinjonov v roza embalaži prispevali 10 centov za aktivnosti združenja Europa Donna, ob koncu akcije pa je podjetje Hofer združenju Europa Donna podarilo 5708,90 evrov. Raziskave namreč kažejo, da šampinjoni vsebujejo koristne snovi, ki lahko pripomorejo k preventivi raka dojk.



ALLSTORKS

Europa Donna Slovenija je v okviru rožnatega oktobra podprla svetovno kampanjo **Allstorks** (vse štokrlje) za sofinanciranje klinične študije **Big Time For Baby** za podporo ženskam, ki so v rodni dobi zbolele za hormonsko odvisnim rakom dojk in želijo, kljub zdravljenju, poskusiti postati mame.



Foto: Mojca Vtič

NOVE PRIDOBITVE

V Slovenski Bistrici smo 21. oktobra slavnostno odprli prostore, namenjene aktivnostim Europe Donne v Slovenski Bistrici.



Foto: Boštjan Banfi

PLESALE SMO NA LEP JE DAN

Tudi letos smo s plesom Lep je dan zaznamovali **15. oktober – dan zdravih dojk**, ki ga spodbuja in usmerja Evropska zveza Europa Donna. Članice Europe Donne smo na dan zdravih dojk v **Ljubljani, Slovenski Bistrici, Postojni** in na **Jesenicah** zaplesale v družbi plesalcev in učencev. Z vklopom v živo na Val 202 smo ob 11. uri s podporo Plesne šole Bolero na vseh lokacijah hkrati zaplesali na pesem Lep je dan pevke Anje Rupel.



Foto: Boštjan Banfi

NAVDIHUJOČE MISLI NA BALONIH

Z **Lidlom Slovenija** smo iskali navdihujoče misli. Ženske smo povabili k razmisleku o tem, kaj jih navdihuje. Vsaka prispela misel je v dobrodelni sklad Europe Donne prispevala pet evrov, ob koncu natečaja pa je bilo zbranih skoraj sto čudovitih misli. V Lidlu Slovenija so zbrana sredstva podvojili in združenju Europa Donna Slovenija predali 1000 evrov. Nagrade ne tri misli, ki nas bodo navdihovale tudi v naslednjih mesecih, so:

- Navdihuje me luža v deževnem dnevu in sonce, ki te obsije. (*Barbara*)
- Navdihujejo me ženske, ki se cenijo, spoštujejo in si vzamejo čas zase. (*Petra*)
- Navdihuje me, da ni nemogočih poti, so le izzivi, ki me naredijo močnejšo. (*Maja*)



NAVIJALE NA GLAS!

V Stožicah smo navijale za košarkarje Uniona Olimpije na tekmi proti Izraelski ekipi Hapoel Jerusalemu ter obiskovalce in navzoče pred televizijskimi zasloni spomnili na bolezen, ki lahko prizadene vsakogar med nami.

SAMSONGOVA ROŽNATA PENTLJA

Telekom Slovenije in Samsung že vrsto let v rožnatem oktobru, mesecu, ki je tradicionalno posvečen ozaveščanju o raku dojk, podpirata Slovensko združenje za boj proti raku dojk Europa Donna s posebno različico telefona »pink ribbon«. Z akcijsko ponudbo sta združenju tudi letos namenila deset evrov od vsakega prodanega telefona Samsung Galaxy A5 pink ribbon.



Foto: Polona Marinček

TEK ZA ZABAVO

Ob koncu oktobra so se naše članice že tretje leto zapored udeležile **Fun teka**, ki vsako leto poteka v okviru Ljubljanskega maratona.

NAJLEPŠA HVALA!

SPOŠTOVANI PRIJATELJI, PODPORNICI IN DONATORJI! OB ZAKLJUČKU ROŽNATEGA OKTOBRA SE VAM ZAHVALJUJEMO ZA VSO PODPORO IN IZKAZANO ZAUPANJE.

V Združenju Europa Donna že skoraj dve desetletji osveščamo o raku dojk in verjamemo, da smo s svojim delom pomagali že številnim ženskam, tudi z vašo pomočjo. Za nami je še en uspešen rožnati oktober, naša prizadevanja, da dosežemo čim več pomoči potrebnih žensk, pa bomo nadaljevali tudi v prihodnje. Naše delovanje ne bi bilo tako vidno in uspešno brez vas, naših prijateljev, podpornikov in donatorjev, za kar

se vam iskreno zahvaljujemo! Verjamemo, da bomo tudi v prihodnje našli nove priložnosti za sodelovanje.

Hvala, Bolero, City Screen, Hofer, Lidl Slovenija, Slaščičarna Lolita, Ljubljanski potniški promet, Media bus, Mercator, Inter-sport, Pošta Slovenije, Roche, Samsung, Telekom Slovenije, Ljubljanske tržnice in parkirišča, Val 202, Vzajemna, Zaslon digitalni mediji in Zavarovalnica Triglav. Vse smo vaše podpore!



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



REPUBLIKA SLOVENIJA
MINISTRSTVO ZA ZDRAVJE

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

Bodi pogumna!



Pošlji SMS sporočilo s ključno besedo

POGUMNA ali **POGUMNA5**
na številko 1919

in prispevaj 1 ali 5 evrov za združenje Europa Donna, ki bo z zbranimi sredstvi nadaljevalo osveščanje o raku dojk in drugih ženskih rakih.

Prispevajo lahko vsi uporabniki mobilnih storitev Telekoma Slovenije, Izimobila, Simobila, Tušmobila, T-2 in Telemacha. Pravila in pogoji za sodelovanje pri storitvi SMS-donacija so objavljeni na spletni strani www.europadonna.si.





ROŽNATI OKTOBER NAJ TRAJA VSE LETO

Piše: Mojca Buh, foto: Jernej Prelac

TUDI LETOS JE DRŽAVNI ZBOR ZAZNAMOVAL SVETOVNI MESEC BOJA PROTI RAKU DOJK. ROŽNATI OKTOBER SE JE ZAČEL S KRAJŠO OTVORITVENO SLOVESNOSTJO FOTOGRAFSKE RAZSTAVE Z NASLOVOM LEP JE DAN V PREDDVERJU VELIKE DVORANE DRŽAVNEGA ZBORA. PREMIERNO JE BIL PREDSTAVLJEN TUDI KRATKI FILM, V KATEREM BOLNICE Z RAKOM DOJK IN OZDRAVLJENKE DELIJO SVOJO ZGODBO BREZ ZADRŽKOV IN Z VELIKO MERO OPTIMIZMA.



OD LEVE PROTI DESNI: PREDSEDNIK ODBORA ZA ZDRAVSTVO TOMAŽ GANTAR, GENERALNA SEKRETARKA EUROPE DONNE TANJA ŠPANIČ IN NJENA PREDSEDNICA MOJCA SENČAR TER PREDSEDNIK DRŽAVNEGA ZBORA DR. MILAN BRGLEZ.

Zbrane udeležence so nagovorili predsednik državnega zbora dr. **Milan Brglez**, predsednica slovenskega združenja Europa Donna **Mojca Senčar** in generalna sekretarka **Tanja Španič** ter predsednik odbora za zdravstvo **Tomaž Gantar**.

STATISTIKE, NA KATERE NE MOREMO BITI PONOSNI

Tanja Španič je izpostavila, da bodo glede na statistiko danes vsaj tri ženske v Sloveniji izvedele, da so zbolele za rakom dojk in da je Slovenija po pojavnosti raka glede na raziskavo Organizacije za gospodarsko sodelovanje in razvoj (OECD) za leto 2012 med 25 analiziranimi evropskimi državami uvrščena na visoko sedmo mesto. Na to, je poudarila Španičeva, ne moremo biti ponosni, še manj pa na podatek, da je po številu smrti zaradi raka Slovenija glede na podatke iste raziskave zasedla sko-

raj najvišje, drugo mesto med 23. državami. Pojavnost raka se na splošno zvišuje in Slovenija tu ni nobena izjema, saj se, zahvaljujoč različnim dejavnikom, življenjska doba podaljšuje.

ZDRAVJE JE DRAGOCENO IN NI SAMOUMEVNO

Dr. Milan Brglez je članicam združenja Europa Donna izrekel toplo dobrodošlico. Rožnati oktober se je uveljavil kot tradicionalni mesec boja oziroma ozaveščanja o raku dojk, a temu bi morali, kot je dejal predsednik dr. Brglez, nameniti vse leto, ne le oktober. Zdravje je dragoceno in ni samoumevno, rak dojk pa bolezen, ki je tudi v naši družbi prepogosta.

ENAKE MOŽNOSTI ZA VSE ŽENSKE

Združenje Europa Donna Slovenija, ki bo naslednje leto praznovalo svojo 20-letnico, sledi ciljem evropskega združenja, ki

ima svoje člane v kar 47 evropskih državah. Mojca Senčar, prva dama združenja, je izpostavila, da sta njihovi ključni deli ozaveščanje in zgodnje odkrivanje raka, združenje pa ob tem želi opozoriti slovensko prebivalstvo tudi na pomen zdravega načina življenja. Prizadevajo si, da bi imele vse ženske, ne glede na starost in narodnost, enake možnosti pri odkrivanju in zdravljenju te bolezni. Prva skrb združenja, kot je še povedala Senčarjeva, pa tudi v bodoče ostajajo bolnice z rakom in njihovi svojci.

POLITIKA SE ZAVEDA POMENA ZDRAVJA

Tomaž Gantar se je članicam združenja zahvalil za razstavo Lep je dan ter za voljo in optimizem, s katerima dokazujejo, kaj vse je mogoče in česa naši družbi žal pogosto primanjkuje. Izrazil je prepričanje, da se slovenska družba in tudi politika vse bolj zavedata pomena preprečevanja bolezni z zdravim načinom življenja. Javno zdravje in obstoječi sistem sta v Sloveniji pogosto na preizkušnji, a verjame, da se politika zaveda pomena zdravja in da bo v enem letu že mogoče občutiti zelene pozitivne rezultate.

KONKRETEN PREDLOG ZA DRŽAVNI ZBOR

Zaključne besede je zbranim namenila Tanja Španič, ki je predstavila konkreten predlog. Pozvala je državni zbor k ustanovitvi posebnega odbora, ki bi bil pristojen za onkologijo in v katerega naj se imenuje tri člane državnega zbora. »Ti naj bodo naši sogovorniki v vašem imenu, zdaj in v prihodnje,« je zaključila. Po besedah članic združenja je ključnega pomena stabilen zdravstveni sistem, ki ne rešuje samo življenj, ampak vpliva tudi na izboljšanje kakovosti življenja in ekonomskega statusa bolnikov, njihovih družin in družbe kot celote. V Sloveniji namreč vsako leto za rakom dojk zbolijo skoraj 1300 žensk in od šest do deset moških.



DONJETA ZEQA IN OLTIANA PETRI (NA FOTOGRAFIJI DESNO) STA SE UDELEŽILI SREČANJA PREDSTAVNIC ZDRUŽENJ BOLNIC Z RAKOM DOJK Z OBMOČJA BALKANA, KI JE V LJUBLJANI POTEKALO AVGUSTA LETOS. | Foto: Polona Marinček

V NJIHOVIH OČEH JE SLOVENIJA DRUGA ŠVICA

Piše: Tatjana Kušar

NA POVABILO ALBANSKE EUROPE DONNE, KI JO VODI MLADA DONJETA ZEQA, SEM SE V ZAČETKU OKTOBRA UDELEŽILA SEMINARJA, KI GA JE FINANČNO OMOGOČIL IN IZVRSTNO ORGANIZIRAL HOFFMANN-LA ROCHE V PODOBI MLADE ZDRAVNICE ELDE HYSI.

Potovanja sem se zelo veselila, saj je minilo več kot dvajset let, odkar sem z Adrio Airways nazadnje potovala v Tirano. Tokrat sem res imela kaj videti. Albanska prestolnica se je v tem času preobrazila v moderno mesto z vsem, kar imajo mesta na zahodu. Vse polno je steklenih poslovnih stavb, modnih butikov, prometnega kaosa ob konicah, kioskov s hitro prehrano, koles, ki jih lahko najameš ... Ima pa Tirana eno posebnost. Je edina prestolnica na svetu, ki nima avtobusne in železniške postaje. Zato pa po njenih ulicah in bulevarjih vozi toliko več osebnih avtomobilov tudi najprestižnejših svetovnih znamk.

PRESENEČENJE ZA PRESENEČENJEM

Na letališču me je, v imenu podjetja Hoffmann-La Roche, pričakala še ena mlada zdravnica Jormis Kraja. Že vožnja do mesta je bila pravo presenečenje. Namesto luknjaste ceste, ki sem jo poznala, me je pričakal širok bulevar, zasajen z visokimi palmami na obeh straneh. Tudi hotel je bil presenečenje. Majhen, a izjemno okusno opremljen, v samem središču mesta, nekaj sto metrov stran od znamenitega bulevarja iz

časa Enverja Hodže, mi je omogočil samostojno odkrivanje mestnega utripa.

V PRIPRAVI PREVOD KNJIGE DR. AHČANA V ALBANŠČINO

Ljudje so izjemno prijazni, vsi govorijo angleško, kot da bi se ta jezik v šolah učili od nekdaj. Še isto popoldne sta me obiskali Donjeta Zeqa in Oltiana Petri, dekleti, ki sem ju avgusta spoznala v Ljubljani, ko sta se udeležili srečanja predstavnic združenj bolnic z rakom dojk z območja Balkana. Obiskal me je tudi plastični kirurg Panajot



PREDSTAVILA SEM ZGODOVINO NASTANKA, SKORAJ 20-LETNE IZKUŠNJE, KI JIH IMAMO, IN PROJEKTE, KI JIH VODI SLOVENSKA EUROPA DONNA. V NJIHOVIH OČEH JE SLOVENIJA DRUGA ŠVICA ALI ŠVEDSKA.

Papa, ki se trudi s prevodom v albanščino in izidom knjige o rekonstrukciji dojk našega prof. dr. Uroša Ahčana: Ko se življenje obrne na glavo.

PRVI MEDNARODNI SEMINAR

Seminar je bil namenjen povezovanju in organizaciji različnih lokalnih združenj za samopomoč in je bil tretji po vrsti v organizaciji farmacevta Hoffmann-La Roche ter prvi mednarodni, saj smo sodelovale tudi predstavnice iz Slovenije in Kosova. Želijo pomagati lokalno organiziranim skupinam pacientov z različnimi boleznimi (diabetes, AIDS ...) z nasveti (tudi pravnimi) in dobro prakso. Predstavila sem zgodovino nastanka, skoraj 20-letne izkušnje, ki jih imamo, in projekte, ki jih vodi slovenska Europa Donna. V njihovih očeh je Slovenija druga Švica ali Švedska in bili so presenečeni, ko sem opisovala težave našega zdravstva in še zlasti onkologije.

Obisk je bil kratek in je hitro minil. Večer sem nepozabno preživela v družbi Oltiane in Donjete, naslednji dan pa me je letalo s 30 stopinj Celzija poneslo nazaj na ljubljanskih 13.



POVEZOVANJE TUDI PREK MEJA DRŽAVE

Piše: mag. Mojca Miklavčič

Z VESELJEM SMO SPREJELI POVABILO NA POSNETEK 5. MILENIJSKE FOTOGRAFIJE ROŽNATE PENTLJE, KI NAM GA JE POSLALA ŽUPANIJSKA ORGANIZACIJA PROTI RAKU ČAKOVEC. TA JE POD POKROVITELJSTVOM HRVAŠKE ZVEZE DRUŠTEV PROTI RAKU DOJK IN MEDŽIMURSKÉ ŽUPANIJE TER MESTA ČAKOVEC ORGANIZIRALA CELOTEN DOGODEK.

V okviru udeležitve dogodka smo predstavili delovanje naše organizacije. Ta je, lahko rečemo, med petimi predstavitevami organizacij, ki delujejo na področju raka dojk, tudi pri njihovih uglednih strokovnjakih s področja onkološkega zdravljenja (dr. Marija Strnad, prim. Hussein Saghira ...) požela veliko zanimanja za nadaljnje sodelovanje. Sami smo v predstavitvi posebej opozorili na deklaracijo, sprejeto v evropskem parlamentu leta 2008, ki nalaga vsem državam članicam EU, da do konca tega leta oblikujejo multidisciplinarné centre za zdravljenje raka dojk. Iz njihovih predstavitev je mogoče sklepati, da so za uresničitev navedene deklaracije šele na dobri poti, ki naj bi jih v naslednjih letih privledla do uresničitve.

PRED PRIHAJAJOČO 20-LETNICO

Poleg naših aktivnosti in delovanja organizacije na različnih področjih s poudarkom na preventivi ter celostnem psihoso-



Podpisovanje 5. Milenijske fotografije rožnate pentlje

cialnem zdravljenju bolnic in bolnikov med vsem letom, zlasti pa oktobra, smo v predstavitvi opozorili na statistične podatke o bolnicah in bolnikih z rakom dojk za Slovenijo. Z veseljem pa smo jih povabili tudi na panevropsko konferenco v Ljubljani leta 2017, s katero bomo zaokrožili 20-letno delovanje organizacije.

MARKANTNA PENTLJA IZ MNOŽICE BOLNIC

Samo fotografiranje rožnate pentlje je bilo zanimiva izkušnja. Na področju Čakovca organizacija aktivno deluje že več kot 18 let, fotografiranja pa se je udeležilo več kot 300 članov različnih klubov in organizacij, ki delujejo v boju proti raku dojk na področju celotne Hrvaške, pa tudi predstavnici Evropske Donne Slovenija. Pri tem so se bolnice enako kot pri nas tudi zabavale, predvsem pa sta jih povezovali neizmerna energija po izkazovanju medsebojnega sprejemanja in razumevanja ter velika želja po medsebojnem druženju.

V MILANO PO NOVA ZNANJA, IDEJE IN POZNANSTVA, KI BODO OBOGATILI NAŠE DELO

V Milanu je predzadnji novembrski konec tedna potekalo izobraževanje za predstavnice 47 članic Evropske zveze za boj proti raku dojk Europa Donna – European Breast Cancer Advocacy Training, ki sva se ga udeležili tudi članici Evropske Donne iz Slovenije.

V Milanu, kjer je tudi sedež Evropskega združenja Europa Donna, se je med 18. in 20. novembrom zbralo skoraj 60 žensk iz 30 evropskih držav in Brazilije, med njimi pa sva bili tudi Darja Molan Požun in Polona Marinček, ki se že nekaj let vključuje v različne aktivnosti slovenskega združenja. V treh intenzivnih dneh predavanj in delavnic smo razširile in dopolnile svoja znanja z različnih področij, ki so pomembna pri uresničevanju naših ciljev ter stiku z bolnicami in njihovimi svojci.

Predstavnice Evropskega združenja Europa Donna so nam uvodoma predstavile zgodovino, strukturo in aktualne projekte združenja. Izkušeni strokovnjaki so nam z zanimivimi predavanji predstavili biologijo raka dojk, epidemiologijo in dejavnike tveganja, potek diagnosticiranja in zdravljenja raka dojk, klinične študije, pomen preventivnih presejalnih programov ter evropske smernice za specialistične centre za zdravljenje raka dojk. Veliko zanimanja je poželo tudi predavanje o pomenu psihosocialne podpore bolnicam z rakom dojk. Zadnji dan pa smo se razdelili v skupine in nadgrajevali veščine učinkovite komunikacije, javnega nastopanja in lobiranja. Odlični predavatelji so spodbudili zanimive diskusije, rodile so se tudi številne nove ideje, ki jih bomo lahko vključili v naše delo v Sloveniji. Pomemben del konca tedna v Milanu pa so bili tudi spoznavanje, druženje in izmenjava izkušenj s predstavnicami iz drugih držav, kar bo še dodatno obogatilo naše delo.

Polona Marinček



DARUJTE DEL DOHODNINE EUROPI DONNI!

OD LETA 2007 LAHKO VSI DOHODNINSKI ZAVEZANCI PODELITE DEL SVOJE DOHODNINE, POL ODSOTKA, HUMANITARNIM ORGANIZACIJAM, KI JIM JE DRŽAVA PRIZNALA POSEBEN STATUS DELOVANJA V JAVNEM INTERESU. ZDRUŽENJE EUROPA DONNA JE MED NJIMI.

Veste, da kar trije od petih Slovencev Finančni upravi RS še niso poslali izjave s svojo odločitvijo? Če ste med njimi tudi vi, pol odstotka vašega denarja samodejno pripada državi. Prepričani smo, da bi izjavo poslali takoj, če bi vedeli, da lahko s tem pomagata Združenju Europa Donna. Verjamemo, da bi na ta način darovali vsi, če bi vedeli, kako.

KAKO?

Če ste med tistimi, ki svoje odločitve FURS še niste sporočili in bi želeli, da 0,5 odstotka dohodnine v prihodnjem letu namesto države prejme Združenje Europa Donna, vas prosimo, da izpolnite spodnjo zahtevo. Pošljite jo na vaš pristojni davčni urad ali pa na naš naslov:

Združenje Europa Donna, Zaloška 5, 1000 Ljubljana.

Izjavo lahko fotokopirate, če bi tudi kdo od vaših bližnjih želel nameniti svoj del dohodnine našemu Združenju.

Še preprosteje lahko donirate prek portala e-davki, dostopnega na <https://edavki.durs.si/>, kjer izpolnite obrazec **Doh-Don, Zahteva za namenitev dela dohodnine za donacije**. Vanj preprosto vpišete našo davčno številko **71753281** in obrazec oddate.

KDAJ?

Če nam donirate še v tem letu, torej do 31. 12. 2016, bomo del vaše dohodnine na TRR Združenja Europa Donna prejeli že septembra 2017 in z njo financirali program psihosocialne pomoči za bolnice z rakom.

Iskrena hvala za vašo podporo Združenju Europa Donna!



ZAHTEVA za namenitev dela dohodnine za donacije

Spodaj podpisani/a
stanujoč/a na naslovu

v/na

in davčno številko
izjavljam, da 0,5 % dohodninenamenjam združenju EUROPA DONNA - SLOVENSKO ZDRUŽENJE ZA BOJ PROTI RAKU DOJK, Zaloška cesta 5, 1000 Ljubljana, z davčno številko: 71753281.

Podpis:

Datum:



ČE ČLOVEK POZNA SVOJO BOLEZEN, JO LAŽJE PREMAGUJE

Piše: Danica Zorko, foto: Polona Marinček

PO RAZGIBANEM ROŽNATEM OKTOBRU JE NOVEMBER ŽE NEKAJ LET ZAPORED REZERVIRAN ZA STROKOVNO SEZNANJANJE BOLNIC Z NAČINI, NOVOSTMI IN UČINKI ZDRAVLJENJA RAKA DOJK, Z NAPOTKI, KAKO RAVNATI MED ZDRAVLJENJEM IN PO NJEM, ZA PRIDOBIVANJE DRAGOCENIH ZNANJ NA DELAVNICAH TER SPROŠČANJE IN DRUŽENJE.

Letošnjega 11. seminarja Europe Donne, ki je bil 11. in 12. novembra v Portorožu, se je udeležilo prek dvesto članic predvsem zato, kot je v uvodnem pozdravu dejala predsednica Mojca Senčar: »Če človek pozna svojo bolezen, jo lažje premaga.«

TISOČ IN ENA TEMA

O tem, kako pristopiti k zdravljenju raka dojk, je že tradicionalno spregovorila dr. **Simona Borštnar**, specialistka interne medicine z Onkološkega inštituta. Spregovorila je tudi o manj znanih temah, na primer o termografiji, ki v onkologiji ni zanesljiva, ker ni dokazov o njeni učinkovitosti in se je v zahodnih državah ne uporablja. Pa tudi o soji, ki je bila pred desetimi leti na črnem seznamu, ker naj bi spodbujala rakave celice k rasti in jo mednarodne zdravstvene organizacije odsvetujejo, medtem ko nove epidemiološke raziskave kažejo, da bi lahko celo zmanjšala tveganje za raka, vendar dokazi niso zadostni, a ne glede na to, ali sojo prepovedati ali dovoliti, je onkologi bolnicam s hormonsko odvisnimi raki ne priporočajo. Povedala je tudi, da se čas uživanja določenih zdravil, ki je bil doslej omejen na pet let, lahko podaljša tudi do deset let. V razpravi, ki ji je namenila več kot polovico časa, pa je postregla z odgovori na številna vprašanja.

O KOMPLEMENTARNIH METODAH

O komplementarnem ali dopolnilnem zdravljenju je predavala **Radka Tomšič**, upokojena radioterapevtka, vso svojo delovno dobo zaposlena na Onkološkem inštitutu. Poudarila je, da bolezen človeka prizadene telesno in duševno, zato je nujna celostna obravnava, torej tudi dopolnilno zdravljenje. Nekatere metode, denimo akupunktura, so že uveljavljene v protibolečinski ambulanti na Onkološkem inštitutu. Predsta-

vila je akupresuro in šiacu, ajurvedo, jogo, homeopatijo (ki se jo v onkologiji uporablja za odpravljanje stranskih učinkov), zeliščarstvo, lajšanje težav s kanabinoidi (ki končno dobivajo zeleno luč tudi v slovenski zakonodaji), aromaterapijo (kopeli, inhalacije, obkladki), bioterapijo (polaganje rok), bioresonanco, masaže, refleksoterapijo (na stopalih uravnava vse telo) in hipnoterapijo. Čeprav so komplementarne metode dragoceno dopolnilo k zdravljenju, naj jih bolniki ne uporabljajo samostojno, temveč le vključeni v vodene skupine.

MEDICINA ZDRAVI, NARAVA OZDRAVI

Sanja Rozman, specialistka medicine dela in športa, psihoterapevtka, pisateljica, tudi sama onkološka bolnica, je uvodoma poudarila, da gre pri komplementarni medicini za okrevanje in ne za zdravljenje, kar uradna medicina pogosto zanemarlja. Z rakom se ne spopadamo samo med zdravljenjem v bolnišnici, ampak tudi, ko pridemo domov. Ljudje smo telesna, duševna in socialna bitja, zato je pomembno vedeti, da medicina zdravi, narava ozdravi. Posebno doživetje je bilo, ko je s strokovno vodeno meditacijo popeljala vse udeleženke do popolne sprostitve. Bolnicam v pomoč je Europa Donna pred leti izdala CD, za katerega je Sanja pripravila dve vodeni meditaciji in je na voljo brezplačno.

ZANIMIVI DELAVNICI

Delavnico o odpravljanju težav z limfodemom po dr. Vodddru je vodila limfna terapevtka **Meliha Muratović**, s pripravo kozmetičnih izdelkov pa je udeleženke seminarja seznanjala **Darja Rojec**.

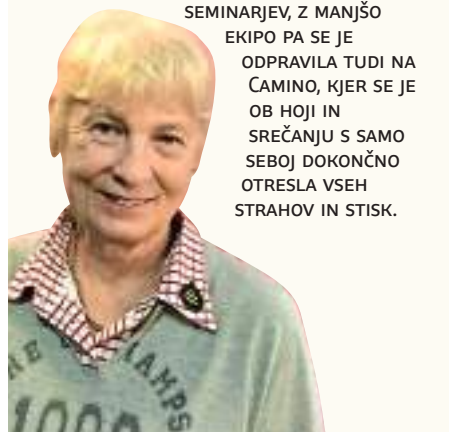
Dodana vrednost seminarja so bili tudi večerno druženje udeleženk ob glasbi in plesu ter jutranja telovadba in hoja ob morski obali.

OSEBNE ZGODBE IN VTISI

Slovenska Europa Donna (ED) bo prihodnje leto zaokrožila dvajset let delovanja. Na seminarju v Portorožu smo nekaj udeleženk vprašali, kdaj so se srečale z njo in kako ocenjujejo njeno dosedanje delo.

JELKA LUZAR

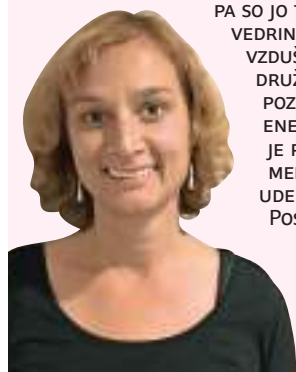
UPOKOJENA TEHNIKA IZ LJUBLJANE JE ZBOLELA LETA 2012, STARA 62 LET. V DRUŽINI JE ZA RAKOM NA PLJUČIH UMRL OČE, RAKA PA STA IMELI TUDI DVE MAMINI SESTRI. BOLEZEN SO JI ODKRILI S PRESEJALNIM PROGRAMOM DORA. PO OPERACIJI, KEMOTERAPIJI IN OBSEVANJU SE JE ŠE VEDNO ZDRAVI Z ZDRAVILOM ARIMIDEX. TAKOJ PO DIAGNOZI IN PRVEM ŠOKU JE ZAČELA BRSKATI PO INTERNETU, KJER JE ODKRILA DRUŠTVO ONKOLOŠKIH BOLNIKOV IN ED. POVEZALA SE JE Z OBEMA IN SE VKLJUČILA V VSE PROGRAME IN AKTIVNOSTI. NA DELAVNICAH SE JE NAUČILA SPOZNAVATI ZDRAVILNA ZELIŠČA, JIH SUŠITI IN PAKIRATI V VREČKE, KI JIH PROSTOVOLJKE OB DOLOČENIH PRILIKAH POKLANJAJO BOLNICAM NA ONKOLOŠKEM INŠTITUTU. V OKVIRU ED SE JE DOSLEJ UDELEŽILA VSEH IZLETOV, DELAVNIC IN SEMINARJEV, Z MANJŠO



EKIPO PA SE JE ODPRAVILA TUDI NA CAMINO, KJER SE JE OB HOJI IN SREČANJU S SAMO SEBOJ DOKONČNO OTRESLA VSEH STRAHOV IN STISK.

PETRA ŠTRANCAR

PROFESORICA ANGLEŠČINE IN NEMŠČINE IZ VELENJA SE JE S HORMONSKO ODVISNIM RAKOM DOJK SREČALA DECEMBRA 2014, STARA 38 LET. ZA ED JE IZVEDELA V ČAKALNICI ONKOLOŠKEGA INŠTITUTA, SE POVEZALA Z NJO IN SE VKLJUČILA V SEKCIJO MLADIH BOLNIC. TOKRATNEGA SEMINARJA V PORTOROŽU SE JE UDELEŽILA PRVIČ. KOT DRAGOCENOST SEMINARJA JE IZPOSTAVILA PREDAVATELJICE, KI SO POSREDOVALE VEDENJA IN ZNANJA, SMOLO POSTAVLJENA VPRAŠANJA, KI SO JIH NIZALE UDELEŽENKE, PREVZELI



PA SO JO TUDI VEDRINA, PRIJETNO VZDUŠJE OB DRUŽENJU IN POZITIVNA ENERGIJA, KI SE JE PRETAKALA MED UDELEŽENKAMI. POSLANSTVO IN DELO ED OCENJUJE IZJEMNO

POZITIVNO.

MAJA DEMŠAR

DIPLOMIRANA MEDICINSKA SESTRA, ZAPOSLENA NA OČESNI KLINIKI UKČ V LJUBLJANI, JE ZBOLELA JULIJA 2015, STARA 39 LET. V DRUŽINI SE DOSLEJ ŠE NI SREČAL Z RAKOM. KOT MEDICINSKA DELAVKA JE VEDELA ZA MOJCO SENČAR IN SE V STISKI OBRNILA NANJO. TAKOJ SE JE POVEZALA Z ED IN SE VKLJUČILA V SEKCIJO MLADIH BOLNIC. PO MASTECTOMIJI BOLNE DOJKE SE JE ODLOČILA ZA REKONSTRUKCIJO IN POZNEJE ŠE ZA PREVENTIVNO ODSTRANITEV IN REKONSTRUKCIJO DRUGE. ZDAJ JO SPREMLJA NOLVADEX. POSLANSTVO IN ANGAŽIRANOST ED OCENJUJE ZELO POZITIVNO. PRI ED DOBI VELIKO POTREBNIH INFORMACIJ, NA VOLJO SO JI RAZLIČNE AKTIVNOSTI (VKLJUČENA JE V REDNO TEDENSKO TELOVADBO), POSEBNO DRAGOCENO PA JE SODELOVANJE V



PODPORNI SKUPINI NA FACEBOOKU. SEMINAR, KI SE GA JE UDELEŽILA PRVIČ, JO JE V CELOTI NAVDUŠIL, IZ PREDAVANJA DR. SIMONE BORŠTNAR PA JE IZVEDELA PRAV TISTO, KAR JE NA ZADNJEM KONTROLNEM PREGLEDU POZABILA VPRAŠATI.

BARBARA RAMŠAK

UPOKOJENI PROFESORICI ZGODOVINE IN UMETNOSTNE ZGODOVINE IZ PETROVČ SO RAKA NA DOJKI PRVIČ ODKRILI LETA 1995, KO JE BILA STARA 45 LET, IN ČEZ DOBRE TRI MESECE, PO TERAPIJI NA PRVI, ŠE NA DRUGI DOJKI DRUGAČEN TIP RAKA. PO KONČANEM ZDRAVLJENJU JE IMELA ENAJST LET MIR. LETA 2008 SO SE POJAVILI ZASEVKI POD KLJUČNICO IN LETA 2011 ŠE V KOSTEH (V REBRIH, HRBTENICI IN LOBANJI), TRENUTNO SE ZDRAVI S KEMOTERAPIJO V OBLIKI TABLET. BOLEZNI NI NIKOLI SKRIVALA, O NJEJ JE ODKRITO SPREGOVORILA V SLUŽBI IN ZUNAJ NJE. ONKOLOŠKI INŠTITUT OBISKUJE ŽE 21 LET IN MU NAMENJA VELIKO POHALO. ČLANICA ED JE VSE OD NJENE USTANOVITVE LETA 1997, O POSLANSTVU IN AKTIVNOSTIH PRIPOVEDUJE V PRESEŽNIKI. DOSLEJ SE JE UDELEŽILA DEVETIH OD SKUPAJ ENAJSTIH ORGANIZIRANIH SEMINARJEV, NA KATERIH DOBIJO BOLNICE OGROMNO DRAGOCENIH INFORMACIJ, V NEPOSREDNEM STIKU S PREDAVATELJI PA TUDI ODGOVORE NA INDIVIDUALNA VPRAŠANJA. NEMALOKRAT SE ZGODI, DA JO POKLIČE ALI OBIŠČE BOLNICA, KI SO JI PRAVKAR DIAGNOSTICIRALI RAKA, IN ŽELI IZVEDETI, KAJ JE DOŽIVLJALA, KO SE JE SAMA SREČALA Z NJIM, KAKO IN KJE SE JE ZDRAVILA, KJE JE MOGOČE DOBITI ŠE VEČ INFORMACIJ ... BOLNICE OPOGUMIJA Z BESEDAMI IN SVOJIM ZGLEDOM.



JOŽICA ŠORGO BAGARI

UPOKOJENA BANČNA USLUŽBENKA IZ BERTOKOV SE JE SREČALA Z INVAZIVNIM RAKOM DOJK MEDUZASTE OBLIKE LETA 2005. Z DIAGNOZO JO JE SEZNANIL ONKOLOG PRAV NA 51. ROJSTNI DAN. ZA ED JE OD ENE OD BOLNIC IZVEDELA V ČASU ZDRAVLJENJA S KEMOTERAPIJO IN OBSEVANJEM V BOLNIŠNICI (POZNEJE SE JE ZDRAVILA ŠE Z NOLVADEXOM). VEDRE IN POZITIVNO NARAVNANE ČLANICE ED, KI SE JIM JE NEMUDOMA PRIDRUŽILA, SO JI POMAGALE PREBRODITI ZAČETNO DEPRESIJO IN PREGNATI ČRNE MISLI. NA SEMINARJIH, PREDAVANJIH, DELAVNICAH IN DRUGIH OBLIKAH DRUŽENJA, KI SE JIH REDNO UDELEŽUJE, IZVE VELIKO O BOLEZNI, O POMENU PREHRANE, GIBANJA, O ODPRAMI STRANSKIH UČINKOV DOLOČENIH ZDRAVIL IN ŠE IN ŠE. HVALEŽNA JE ED ZA ZAVZETO OZAVEŠČANJE ZDRAVIH IN BOLNIH TER REDNO SEZNANJANJE Z NOVOSTMI PRI ZDRAVLJENJU RAKA, ŠE POSEBNO PREDSEDNICI MOJCI SENČAR ZA NJENO NESEBIČNO PREDANOST TER DARJI ROJEC ZA VODENJE DELAVNIC, IZLETOV IN DRUGIH AKTIVNOSTI, ZLASTI PA ZA PRIJAZNO GESTO, KER JO JE V ČASU ZDRAVLJENJA OBISKALA IN JI PRINESLA ZDRAVILA NA DOM.



METKA SEMRAJC SLAPŠAK

VZGOJITELJICA V OTROŠKEM VRTCU V BREŽICAH, DOMA IZ SENOVEGA, JE ZA RAKOM DOJK ZBOLELA LETA 2007, STARA 49 LET. OB DIAGNOZI IN ZDRAVLJENJU JE DOŽIVLJALA HUDE STISKE, KI SE JIH JE PRAV S POMOČJO EUROPE DONNE OTRESLA IN POLNO ZAŽIVELA. ZA EUROPO DONNO JI JE POVEDAL MOŽ, TAKOJ SE JE VKLJUČILA IN JE ŠE VEDNO IZJEMNO AKTIVNA ČLANICA. (NA SEMINARJU V PORTOROŽU STA S SOBOLNICO MILENO ŠIMNIC, AMATERSKO GLEDALIŠKO IGRALKO IZ GORIJ PRI BLEDU, VSEM V VESELJE ZAIGRALI DUHOVIT SKEČ.) O POSLANSTVU IN AKTIVNOSTIH ED GOVORI V PRESEŽNIKI. VELIKO JI POMENIJO POGOVORI Z BOLNICAMI, SKUPNA DRUŽENJA NA RAZLIČNIH DOGODKIH IN IZLETIH, PRETOKI POZITIVNE ENERGIJE IN OBJEMI. PRAVI, DA JE OBJEM ZDRAVILO IN DA SI ŽIVLJENJA BREZ ED NE PREDSTAVLJA VEČ.





NIMAMO SAMO PRAVIC, IMAMO TUDI DOLŽNOSTI

Piše: Mojca Senčar

V ZADNJIH DVAJSETIH LETIH JE BILO VEČ GOVORA O BOLNIKOVIH PRAVICAH TER O ODGOVORNOSTIH IN DOLŽNOSTIH ZDRAVSTVENIH DELAVCEV. LE MALO PA O DOLŽNOSTIH BOLNIKOV, ČEPRAV SO TE OMENJENE ŽE V HIPOKRATOV PRISEGI.

Še nedavno tega bolniki niso dobili niti natančnih informacij o svoji bolezni, njeni prognozi, možnostih zdravljenja in njegovih posledicah, kaj šele, da bi sodelovali in soodločali pri načrtovanju zdravljenja. Za sodelovanje v kliničnih študijah ni bila potrebna njihova pisna privolitev. Danes se stvari spremenjajo. Bolniki postajajo vse bolj aktivni pri zagotavljanju in ohranjanju svojega zdravja. Pri tem so avtonomni. Odgovorna avtonomija pa ne pomeni vedno več pravic, ampak prinaša tudi dolžnosti, ki se jih pogosto premalo zavedamo. Pa tudi govoriti in pisati se veliko več o pravicah kot o dolžnostih. Naš zakon iz leta 2008, ki ureja to področje, nosi naslov Zakon o pacientovih pravicah in samo v kratkem 54. členu spregovori o pacientovih dolžnostih.

ZDRAVSTVENI SISTEMI SE SPREMINJAJO, DOLŽNOSTI OSTAJAJO

Vedno bolj bi se morali zavedati, da imamo vsi avtonomni in opravilno sposobni državljani, vključeni v zdravstveni sistem, tudi dolžnosti, ne samo pravic. Zaradi novih ekonomskih pogojev, političnih odločitev, spremenjenega strokovnega in tehnološkega napredka se bodo zdravstveni sistemi spreminjali, dolžnosti bolnikov pa bodo ostale in se bodo verjetno tudi spreminjale.

IN KAKŠNE SO DOLŽNOSTI AVTONOMNEGA BOLNIKA IN DRŽAVLJANA?

Zdravje je na lestvici naših vrednot na zelo visokem mestu. Pa se tega res zavedamo dovolj in za ohranjanje zdravja naredimo dovolj? Ali se zavedamo dovolj, da bi z zdravim življenjskim slogom, z zdravo prehrano in redno telesno aktivnostjo, izogibanjem dejavnikom tveganja, predvsem kajenju in pretiranemu pitju alkohola, preprečili številne kronične bolezni, ki najbolj bremenijo naš zdravstveni sistem?

Ob tem ne smemo pozabiti, da je na žalost med nami veliko takšnih, ki zaradi



SAMO V ZAUPLJIVEM PARTNERSKEM ODNOSU MED ZDRAVNIKOM IN BOLNIKOM, KJER BOSTA OBA SPOŠTOVALA PRAVICE DRUG DRUGEGA IN SE OBA ZAVEDALA SVOJIH DOLŽNOSTI, JE LAHKO ZADOVOLJSTVO OBOJESTRANSKO. | Foto: Thinkstockphotos.com

težkega socialnega stanja in revščine ne zmorejo upoštevati teh priporočil, zato se prehranjujejo nezdravo, ker je takšna hrana cenejša. So običajno manj telesno aktivni, bolj nagnjeni h kajenju in k pretiranemu pitju alkohola in posledično h kroničnim boleznim in imajo tudi zaradi tega krajšo življenjsko dobo.

Prav tako je naša dolžnost, da v primeru nalezljive bolezni ravnamo odgovorno in obvarujemo druge pred okužbo. Čeprav

smo v času bolezni prizadeti, nas to ne odvezuje, da ostajamo odgovorni in ne izsiljujemo nepotrebnih nujnih posegov ali zdravljenja. Da upoštevamo dogovorjene termine preiskav in posegov in se pravočasno opravičimo, če smo upravičeno zadržani. Naša dolžnost je, da smo do vsega osebja spoštljivi. Da damo resnične podatke o svojem načinu življenja, o svojih prejšnjih boleznih in zdravljenju, o svojih razvadah, o morebitnem alternativ-

nem zdravljenju ali o spremenjenih prehranskih navadah, ki bi lahko vplivali na razvoj bolezni in samo zdravljenje.

V dobro bolnika je, da opravi priporočene preiskave, jemlje predpisana zdravila in ima dolžnost zdravnika obvestiti o neželenih učinkih zdravljenja. Bolnik lahko predlagane medicinske preiskave in predlagano zdravljenje odkloni, vendar je njegova dolžnost o tem obvestiti svojega zdravnika. To priznanje ne sme pretrgati partnerskega odnosa med avtonomnim zdravnikom in avtonomnim bolnikom, ki pa prevzema za svoje odločitve odgovornost, če je le imel dovolj razumljivih informacij, kakšne so lahko posledice njegovih odločitev.

V času bolnišničnega zdravljenja se mora bolnik primerno vključiti v skupnost bolnikov. Spoštovati mora njihovo zasebnost. Ne sme motiti poteka zdravljenja, poslušati mora nasvete strokovnjakov. Po končanem zdravljenju ne sme pozabiti na potrebne ponovne preiskave in mora upoštevati nasvete strokovnjakov za čim boljše in hitrejšo rehabilitacijo ali za čim bolj kakovostno življenje s kronično boleznijo.

NEKOČ BOLNIKI, DANES ZAGOVORNIKI BOLNIKOV

Danes vse več kroničnih bolnikov po začetnem zdravljenju stopa v vrste zagovornikov bolnikov. S tem želijo pomagati bolnikom, ki začenjajo pogosto težko in vjugasto pot zdravljenja. Ob tem plemenitem delu ne smejo pozabiti na določene dolžnosti. Njihova dolžnost je, da so bolniku le v oporo in da ne prevzemajo vloge zdravstvenih strokovnjakov. Da se ves čas izražajo in tako z verodostojnimi informacijami pomagajo lajšati njihove stiske, jim pomagajo pri premagovanju težav pri zdravljenju, vračanju v normalno življenje ali kakovostno življenje s kronično boleznijo. Pomagajo jim pri odločitvah o izbiri zdravljenja, o lažšanju stranskih učinkov. Njihova dolžnost je, da jih s svojimi izkušnjami in lastnim zgledom odvrnejo od opustitve klasičnega zdravljenja, če pa se to zgodi, da jim kljub temu pomagajo po svojih močeh naprej.

ZDRAVNIK BOLNIKU, BOLNIK ZDRAVNIKU

Samo v zaupljivem partnerskem odnosu med zdravnikom in bolnikom, kjer bosta oba spoštovala pravice drug drugega in se oba zavedala svojih dolžnosti, je lahko zadovoljstvo obojestransko. Za kroničnega bolnika to pomeni lažje premagovanje bolezni in kakovostnejše življenje z njo, za odgovornega zdravnika pa je največje zadoščenje ob vseh težavah v zdravstvu zadovoljen bolnik, ki mu zaupa.

8000 NEIZKORIŠČENIH TERMINOV!

Asist. dr. Nena Kopčavar Guček, dr. med., iz Zdravstvenega doma Ljubljana Vič je o odgovornostih in dolžnostih bolnikov spregovorila skozi zaskrbljujoče statistike.

Če v luči odgovornosti bolnikov pogledamo eno najbolj polemičnih tem v slovenskem zdravstvu, čakalne dobe, dobimo zanimive rezultate. Takšna je statistika povprečnega tedna v ambulantni družinske medicine. Zdravnikov družinske medicine je približno 1000, za izračun smo upoštevali vsak dan 800 operativnih zdravnikov (zaradi odsotnosti zaradi dopustov, bolniških staležev, izobraževanja):

- vsaj dva naročena bolnika na dan izostaneta brez preklica ali pojasnila (**8000 neizkoriščenih terminov pri slovenskih zdravnikih družinske medicine na teden**);

- vsaj za tri bolnike, naročene na pregled na sekundarni ali terciarni ravni, dobimo tedensko obvestilo, da so brez pojasnila izostali z naročenega pregleda ali preiskave (**2400 neizkoriščenih pregledov pri kliničnih specialistih na teden**);

- vsaj trije bolniki na teden se oglašijo v ambulantni družinske medicine zaradi izgubljene napotnice (**2400 ponovno napisanih napotnic na teden**);

- vsaj štirje bolniki na dan se oglašijo zaradi ponovnega predpisa zdravila, za katerega imajo v lekarni še veljaven ponovljivi recept (**16.000 nepotrebnih pojasnil bolnikom na teden**).

Kje vidim rešitev? V odgovornem ravnanju nas vseh, ki smo del zdravstva. Tudi bolnikov. Vsakdo naj ravna po svojih najboljših močeh in tako, kot to pričakuje od drugih.

PARTNERSTVO

Partnerstvo med zdravniki in bolniki se mi zdi ključno. Tako kot vsako partnerstvo pa so pravice in dolžnosti na obeh straneh. Zato večkrat rečem, da že zakon o pacientovih pravicah nakazuje nedobrodošlo asimetrijo. Pacienti nimajo samo pravic,



NENA KOPČAVAR GUČEK

**VSAKDO NAJ RAVNA
PO SVOJIH NAJBOLJŠIH MOČEH,
IN TAKO, KOT TO PRIČAKUJE
OD DRUGIH.**

ampak tudi dolžnosti. In zdravniki nimajo samo dolžnosti, ampak tudi pravice.

Zdravniki in zdravstveni delavci imajo številne dolžnosti: ravnati se morajo po strokovnih smernicah, upoštevati številne zakone, predpise, pravila, etični kodeks. Biti morajo profesionalni. Pomagati po svoji najboljši moči, vedno in povsod, tudi zunaj službenega okolja. Smo ljudje, ki živimo v stalnem strahu pred možnostjo napak, saj je naše delo izredno odgovorno.

In bolniki oziroma uporabniki zdravstvenih storitev? Ali v zdravstvenem sistemu vedno in povsod ravnaajo(mo) družbenoodgovorno? Tudi zdravstveni delavci smo kdaj bolniki. Nasprotno pa žal ne velja. Zato verjamem, da se zdravstveni delavci lažje živimo v vlogi bolnikov kot obrnjeno.



VPLIV ZDRAVLJENJA NA PLODNOST

Piše: Mojca Buh

POSLEDICA AGRESIVNEGA ZDRAVLJENJA JE LAHKO NEPLODNOST, KAR JE V SLOVENIJI TUDI BREZ DIAGNOZE RAKA VELIK PROBLEM, Z DIAGNOZO PA POSTANE ŠE VEČJI. ZATO JE ZELO POMEMBNO, DA SO VSE BOLNICE ŽE NA PRVEM POGOVORU SEZNANJENE O VSEH MOŽNOSTIH ZA OHRANJANJE PLODNE SPOSOBNOSTI. POMEMBEN JE TUDI PODATEK, DA JIH KLJUB POLOVICI ŽENSK, KI IMAJO ŽELJO PO NOSEČNOSTI, ZANOSI LE OD ŠTIRI DO SEDEM Odstotkov. STRAH PRED PONOVI TVIJO BOLEZNI PA JE EDEN GLAVNIH VZROKOV, DA PO ZDRAVLJENJU NE ZANOSIJO.

Onkološko zdravljenje v obliki kemoterapevtikov in radioterapije deluje škodljivo na hitrorastoče celice, kot so semenčice in jajčne celice, in tako zmanjšuje nadaljnje plodne možnosti. Z metodami hranjenja genetskega materiala, ki jih na kliničnem oddelku za reprodukcijo Ginekološke klinike izvajajo od leta 2001, aktivno pa od 2012, lahko shranijo genetski material bolnic pred onkološkim zdravljenjem v obliki jajčnih celic, zarodkov ali trakcev jajčnika, pri moških pa v obliki semena, s čimer vse bolnice in bolnike seznani o onkologiji.

BOM ALI NE BOM (VEČ) MAMA?

Možnosti zanositve po zdravljenju raka so različne in odvisne od več dejavnikov: od starosti bolnice (starejša je bolnica, močnejši je vpliv), jajčnikove rezerve, s katero se bolnica rodi in se zmanjšuje s starostjo, ter od vrste, kombinacije in trajanja kemoterapevtskega oziroma radiološkega zdravljenja. Sama operacija dojk ne spremeni plodnosti pri ženskah, kemoterapija in radioterapija pa imata lahko velik vpliv na možnost zanositve po zdravljenju. Pomembno je poudariti, če ženska po onkološkem zdravljenju ohrani menstrualni cikel, to še ne pomeni, da je ohranjena tudi njena plodna sposobnost.

Prispevek je nastal na osnovi pogovora z **Vesno Šalamun** s kliničnega oddelka za reprodukcijo Ginekološke klinike Ljubljana in dr. **Simono Borštnar**, onkologinjo z Onkološkega inštituta Ljubljana.



Foto: Thinkstockphotos.com

VPLIV STAROSTI NA PLODNO SPOSOBNOST

Vsaka ženska se rodi z do dvema milijonom jajčnih celic. To število se začne aktivneje manjšati po petintridesetem letu. Upadanje krivulje po 38. letu je še bistveno strmejšo, zato postopkov hranjenja genetskega materiala po tej starosti ne opravljajo več.

VPLIV KEMOTERAPIJE

Pri mladih bolnicah z rakom je najpogostejši vzrok neplodnosti kemoterapija, ki lahko povzroči odpoved jajčnikov. Na jajčnike najbolj varno vplivajo citostatiki, kot so ciklofosamid, busulfan, melfalan, ifosfamid, prokarazin in preparati platine. Okvara je odvisna od citostatske sheme, skupnega odmerka citostatikov in starosti. Drugi vzroki neplodnosti pri mladih ženskah z rakom so lahko še hormonske motnje ter anatomske ali

žilne spremembe na jajčnikih, maternici, jajcevodih in materničnem vratu. Pred kemoterapijo onkologi seznani o mladih bolnicah z možnostjo razvoja neplodnosti in z možnostjo postopkov ohranjanja plodnosti ter organizirajo konzilij z reproduktivnimi ginekologi.

DODATNE MOŽNOSTI

Pri bolnicah z rakom dojk se onkolog včasih odloči za medikamentozno ovarijsko supresijo z agonisti gonadotropine sproščujočih hormonov, ki jih bolnice prejemajo enkrat na štiri tedne z začetkom en teden pred prvo kemoterapijo. S tem lahko zmanjšajo okvaro jajčnikov in povečajo možnost zanositve po naravni poti po končanem zdravljenju. Mladim ženskam z rakom dojk, ki jim je težko počakati na zaključek vsaj pet let trajajočega dopolnilnega hormonskega zdravljenja, lahko v okviru klinične ra-

ziskave nadzorovano začasno prekinejo dopolnilno hormonsko terapijo že po 18 do 32 mesecih in jo po nosečnosti nadaljujejo.

VPLIV RADIOTERAPIJE

Radioterapija lahko zmanjša plodno sposobnost posredno pri obsevanju glave ali neposredno z obsevanjem maternice in jajčnikov. Vpliv radioterapije je podobno kot pri kemoterapevtskem zdravljenju odvisen od odmerka in starosti bolnice ob zdravljenju. Obsevanje medenice oziroma trebuha pri ženskah povzroči poškodbe maternice in posledično slabšo ugnjezenje zarodka, kar lahko vodi do spontanij splavov in prezgodnjih porodov. Obsevanje jajčnikov pa znižuje število jajčnih celic in jih okvarja.

POTEK SVETOVANJA

Ženske, ki so jim diagnosticirali raka dojk in so v plodnem obdobju, imajo pravico do svetovanja o morebitnem vplivu bolezni in onkološkega zdravljenja na plodno sposobnost. Svetovanje poteka v okviru konzilija za hranjenje genetskega materiala, na katerega bolnico napoti lečeči onkolog. Na konziliju predstavi lečeči ginekolog bolnično bolezen, njeno predvideno zdravljenje in zdravstveno stanje, ginekolog reproduktivne medicine pa na podlagi bolnične starosti in ultrazvočnega pregleda določi stanje rodil. Konzilij nato predvidi najbolj optimalen način hranjenja genetskega materiala. Pri spolno zrelih dekletih in mladih ženskah se večino odloči za pridobivanje in zamrzovanje jajčnih celic. Pri ženskah v stabilni partnerski zvezi lahko predvidi tudi hranjenje zarodkov, vendar se mora bolnica zavedati, da so nato zarodki skupna last nje in partnerja in se v primeru razpada zveze ali morebitne smrti ne smejo uporabiti. V nekaterih primerih (starost ženske nad 38 let, nujno onkološko zdravljenje, slabo splošno zdravstveno stanje) konzilij postopkov ne predvidi. Temu sledi posvet z bolnico in njenimi svojci, na katerem jim razložijo vpliv onkološkega zdravljenja na plodno sposobnost, predstavijo načine hranjenja genetskega materiala, morebitne zaplete in tudi učinkovitost. Bolnica ima čas za premislek, po katerem se odloči, ali bo razpoložljive postopke tudi uporabila. Četudi se za shranjevanje genetskega materiala ne odloči, ji vse informacije, ki jih pridobi, pomagajo pozneje v ži-



TUDI PO ZASLUGI ZNANSTVENIH PREBOJEV ŠTEVILNE NEKDANJE BOLNICE IZVEDO NAJLEPŠO NOVICO: »POSTALI BOSTE MAMA!« | Foto: Thinkstockphotos.com

vljenju, da se ne sooča z občutkom, da ni storila vsega, kar bi lahko.

Sodelovanje z zdravniki Onkološkega inštituta poteka zelo intenzivno, zato jim gre posebna zahvala, da program deluje dobro in da je velika večina bolnic, ki imajo željo po hranjenju genetskega materiala in izpolnjujejo kriterije zanj, od leta 2013 vanj tudi vključena.

OHRANJANJE PLODNOSTI S POMOČJO HRANJENJA

Genetski material pri bolnicah hranijo v obliki jajčnih celic in zarodkov ter v obliki trakcev jajčnika. Čas hranjenja genetskega materiala je odvisen od vrste genetskega materiala in od časa, ki ga ima jo pri posamezni bolnici na razpolago.

V primeru bolnic z rakom dojk je na voljo čas od operacije do predvidene kemoterapije, kar pomeni od šest do osem tednov. Da bi pridobili čim več jajčnih celic, bolnice stimulirajo s hormonskimi zdravili. Največkrat začnejo dodajanje zdravil v drugem dnevu menstruacijskega cikla, lahko pa tudi v ostalih dneh. Sam postopek je hiter in traja do štiri-najst dni. Odziv jajčnika na zdravila nadzirajo z ultrazvočnimi preiskavami rodil. Ko so jajčne celice zrele, jih s punkcijo pod nadzorom ultrazvoka posrkajo iz jajčnika. Jajčne celice zamrznejo ali pa oplodijo in zamrznejo zarodke tretji ali peti dan po punkciji. Bolnicam s hormonsko odvisnim rakom dojk dodajajo zaradi hormonskih vplivov v času stimulacije varovalna zdravila, ki preprečujejo

delovanje hormona estradiola na morebitne obstoječe rakaste celice. Ko lečeči onkolog dovoli prenos zarodkov, jih odmrznejo in prenesejo nazaj po predhodni pripravi sluznice maternice.

LAPAROSKOPSKA ODSTRANITEV JAJČNIKA

Če je treba genetski material shraniti zelo hitro, lahko izvedejo laparoskopsko odstranitev jajčnika in zamrznitev trakcev jajčnika. Za operacijo in okrevanje so potrebni trije dnevi. Po ozdravljenju se jih odmrzne in prišije na preostali jajčnik ali v malo medenico.

Prva uspešna presaditev in spontana zanositev ter rojstvo zdravega otroka po presaditvi jajčnika je bila objavljena že leta 2004, doslej pa se je na ta način rodilo več kot 60 otrok. Kljub vedno novim poročilom o rojstvu otrok iz tkiva presajenega jajčnika uspešnost postopka zaenkrat še ni primerljiva z zamrzovanjem zarodkov in jajčnih celic ter sodi med raziskovalne metode.

CENTER ZA HRANJENJE GENETSKEGA MATERIALA

Telefon: 01/522 60 61

E-pošta: info@reprodukcija.si

Dogovor za konzilij za hranjenje genetskega materiala na kliničnem oddelku za reprodukcijo Ginekološke klinike Ljubljana je možen vsak delovni dan med 8. in 14. uro.



»VEDNO PRIČAKUJEM NAJBOLJŠI, NE NAJSLABŠI IZHOD«

Piše: Zdenka Melanšek

METASTATSKI RAK DOJK JE TISTI RAK, KI SE JE Z DOJKE RAZŠIRIL NA DRUGE ORGANE V TELESU. GRE ZA KRONIČNO BOLEZEN, NAMEN NJENEGA ZDRAVLJENJA JE KAKOVOSTNO ŽIVLJENJE IN SEVEDA ČIM DALJŠE PREŽIVETJE.

Trenutek posredovanja diagnoze metastatskega raka je težak tako za bolnico kot tudi za zdravnika, je v pogovoru izpostavila dr. Simona Borštnar z Onkološkega inštituta Ljubljana. Pa vendar specialistka interne medicine in internistične onkologije svojim bolnicam ne napoveduje časa preživetja. »Vedno pričakujem najboljši, ne najslabši izhod,« je dejala.

KAM SE RAK DOJK NAJPOGOSTEJE RAZSEJE?

Rak dojk lahko zaseva v kateri koli organ v telesu, najpogostejše pa v kosti, bezgavke, pljuča in jetra.

KAKŠEN ODSOTOK BOLNIC Z RAKOM DOJK IMA OB DIAGNOZI ZASEVKE?

V Sloveniji je bila v letu 2013 bolezen ob postavitvi diagnoze razsejana pri 76 bolnicah, kar je 6,1 odstotka. Glede na globalne podatke je delež takih bolnic od pet do deset odstotkov. Delež bolnic s primarno razsejanim rakom dojk pri nas torej ni večji kot v drugih državah.

SO TI PRIMERI POSLEDICA PREPOZNEGA ODKRITJA BOLEZNI?

Pogosto gre za zelo agresiven podtip raka dojk. Rakave celice zelo hitro »uidejo« iz tumorja v dojki, ko ta lahko sploh še ni tipen, in v oddaljenih organih tvorijo zasevke, še preden ga najdemo v dojki. Pri takih primerih ni kriva zapoznela diagnostika, pač pa narava bolezni. Včasih pa bolnice zanemarijo spremembe v dojki, ki jim ne povzročajo težav, in odidejo k zdravniku šele, ko jim povzročijo težave zasevki (denimo bolečine zasevkov v kosteh, kašelj zaradi zasevkov v pljučih). V takih primerih spet ne gre za zapoznelo diagnostiko, ampak prej bolničin strah.

METASTATSKEGA RAKA DOJK OBRAVNATE KOT KRONIČNO BOLEZEN. KAJ TA DIAGNOZA POMENI ZA BOLNICO?

Dejstvo, da bo vedno potrebovala nadzor onkologa in bolj ali manj vseskozi neko vrsto zdravljenja.

KAJ JE CILJ TEGA ZDRAVLJENJA?

Izboljšanje kakovosti življenja, preprečevanje ali lajšanje simptomov bolezni in podaljšanje preživetja.

ZA KOLIKO PA ZDRAVLJENJE PODALJŠA ŽIVLJENJE?

Razsejan rak dojk je bolezen, ki jo lahko z ustreznim izborom sistemskega zdravljenja zazdravimo in jo dolga leta držimo pod nadzorom, vendar žal ne pri vseh bolnicah.

KAKO VI OSEBNO DOŽIVLJATE TO USODNO DIAGNOZO, ZLASTI PRI MLADIH BOLNICAH?

To so težki trenutki za bolnico in tudi za njenega zdravnika. Onkologi se zavedamo, da kljub splošno dobremu obvladovanju raka dojk še vedno ne moremo pozdraviti prav vseh bolnic. Žal se bolezen pri skoraj vsaki četrti bolnici ponovi. To pomeni, da kljub dopolnilnemu sistemskemu zdravljenju po operaciji nismo ubili vseh raka-vih celic.

ČE DO TEGA PRIDE – KAKO POSTOPATE? IN KAKO PRISTOPITE K RAZLAGI, POJASNJEVANJU, NAPOVEDIM ...

Če do tega pride, je bolnica pred novo borbo z rakom. Vedeti mora, da to ni tek na kratke proge, pač pa jo čaka maraton, drugačen način življenja. Ne napovedu-

jem časa preživetja, vendar pa vedno pričakujem najboljši, ne najslabši izhod. Če pa je bolezen premočna in je z zdravljenjem ne moremo več ustaviti, pa poskušam to sprejeti profesionalno in ne čustveno. Pomembno se je zavedati meja znane in mogočega in znati sprejeti tudi poraz. Ni vedno lahko.

KATERA OROŽJA VSE LAHKO VKLJUČITE, ČE SE BOLEZEN ŠE DA OBVLADATI?

Načeloma izbiramo čim manj agresivna zdravljenja, saj je najpomembnejši cilj zdravljenja dobra kakovost življenja. Glavno zdravljenje je sistemsko s hormonsko terapijo, kemoterapijo ali tarčnimi zdravili. Zdravila izberemo glede na lastnosti tumorja. S posameznim zdravljenjem dosežemo zmanjšanje ali mirovanje tumorja, kar lahko traja daljši ali krajši čas, nato pa praviloma sledi ponoven zagon bolezni s povečanjem že obstoječih zasevkov ali pojavom novih. Z eno vrsto zdravljenja vztrajamo, dokler se bolezen nanjo odziva

VABILO NA SREČANJE ZA BOLNICE Z METASTATSKIM RAKOM DOJK

Vse članice Europe Donne z napredovalo obliko raka dojk vabimo **20. decembra 2016 ob 17. uri v Muzej novejšje zgodovine v Ljubljani** na predavanje dr. Simone Borštnar in Darje Rojec, ki mu bo sledilo kratko druženje. S prijetnim druženjem želimo začeti sekcijo za metastatski oziroma napredovali rak dojk v okviru združenja Europa Donna Slovenija. Vse članice prosimo, naj se predhodno prijavijo na e-naslovu: europadonna@europadonna-zdruzenje.si do ponedeljka, 19. decembra 2016.

(zmanjšuje ali miruje) oziroma dokler se ne razvijejo moteči neželeni učinki. V zdravljenje lahko priključimo še obsevanje (denimo kostnih zasevkov, da zmanjšamo bolečine, ali pa možganskih zasevkov). Tudi kirurgija ni izključena, ta pride v poštev pri na primer odstranjevanju posameznih zasevkov v možganih ali stabilizaciji kostnih zlomov, predvsem hrbtenice.

SO SLOVENSKE BOLNICE DELEŽNE VSEH DOSTOPNIH OBLIK ZDRAVLJENJA, ENAKO KOT BOLNICE V OSTALIH RAZVITIH DRŽAVAH SVETA?

Da, slovenskim bolnicam z razsejanim rakom so trenutno na voljo vsa zdravila, ki so dokazala učinkovitost v kliničnih raziskavah in so registrirana pri Evropski agenciji za zdravila.



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 OD SEDMEGA DO DESETEGA DNE PO ZAČETKU MENSTRUACIJE, KO JE NIMATE VEČ, PA ENKRAT NA MESEC NA IZBRANI DATUM.

Pod 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.

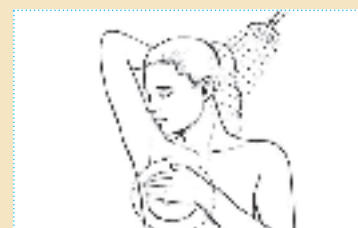
SPREMEMBE, KI JIH IŠČETE, SO:

- 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 oglašite pri svojem zdravniku ali ginekologu.

STADIJI RAKA DOJK (Stadij pomeni stopnjo razširjenosti rakave bolezni.)

- **Zgodnji rak dojk (stadiji I, II in III A):** Omejen je na dojko in pazduše bezgavke. Velikokrat ni tipen in se ga odkrije pri mamografskem slikanju. Tipična klinična slika obsega trdo, grčasto in praviloma nebolečo zatrdlino v dojki.
- **Lokalno napredovali rak dojk (stadij III B):** Tumor je večji kot pet centimetrov in prisotne so povečane pazdušne ali nadključnične bezgavke.
- **Vnetni rak dojk:** Posebna oblika lokalno napredovalega raka dojk. Zanj je značilen hiter razvoj, pordela, otekla koža, ki daje vtis pomarančaste kože oziroma vnetja kože.
- **Metastatski rak dojk (stadij IV):** Rak dojk z zasevki v različnih organih.



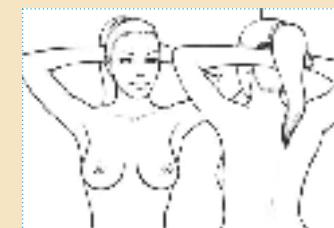
DVIGNITE DESNO ROKO IN POLOŽITE LEVO DLAN NA DESNO DOJKO. IZTEGNITE PRSTE IN JIH STISNITE SKUPAJ TER S KROŽNIMI GIBI PRETIPAJTE CELO DOJKO. ZAČNITE NA ZUNANJEM OBODU DOJKE IN SE Z ROKO PREMIKAJTE PROTI BRADAVICI.



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 PONOVO PREVERITE, DA NI SPREMEMB.



SIMONA BORŠTNAR



KAKO POGOSTO IN KATERE PREISKAVE MI PRIPADAJO

Piše: Zdenka Melanšek

VELIKA VEČINA BOLNIC Z RAKOM DOJK JE V PRVEM LETU PO ZAKLJUČENEM ZDRAVLJENJU BREZ ZNAKOV PONOVIŠKE BOLEZNI. VSEENO PA POTREBUJEJO REDNO SPREMLJANJE Z NAMENOM ODKRIVANJA ZGODNJE PONOVIŠKE BOLEZNI IN NOVEGA PRIMARNEGA RAKA DOJK. »POLEG TEGA JE SLEDENJE POTREBNO ZA OBVLADOVANJE KRATKOROČNIH IN DOLGOROČNIH POSLEDIC ZDRAVLJENJA, SPODBUJANJA K NADALJEVANJU MOREBITNEGA ZDRAVLJENJA IN PROMOCIJO ZDRAVEGA ŽIVLJENJSKEGA SLOGA,« JE V POGOVORU POJASNIL DR. ANDRAŽ PERHAVEC Z ONKOLOŠKEGA INŠTITUTA LJUBLJANA.



BOLNICE S HORMONSKO NEODVISNIM RAKOM IMAJO VEČJO VERJETNOST ZGODNJE PONOVIŠKE BOLEZNI, ZATO JIH INTENZIVNEJE SPREMLJAJO V PRVIH PETIH LETIH. | Foto: Thinkstockphotos.com

Optimalna pogostnost spremljanja bolnic z rakom dojk ni poznana, zato obstajajo velike razlike med onkološkimi centri po svetu. Pogostnost spremljanja onkologi prilagajajo glede na ogroženost za ponovitev bolezni. »Znano je namreč, da so bolnice s hormonsko neodvisnim rakom dojk bolj ogrožene za ponovitev bolezni kot bolnice s hormonsko odvisnim rakom dojk, vendar pa je vzorec ponavljanja različen,« je poudaril Perhavec. Bolnice s hormonsko neodvisnim rakom imajo večjo verjetnost zgodnje ponovitve bolezni, zato jih intenzivneje spremljajo v prvih petih letih. Bolnicam s hormonsko odvisnim rakom pa se na splošno bolezen ponovi redkeje, vendar se to lahko zgodi tudi pozno, po več kot petih letih ali tudi desetletje po primarnem zdravljenju. Še eno skupino bolnic je treba vzeti pod drobnogled. To so bolnice z lokalno napredovalim rakom dojk. Te so po besedah

sogovornika bolj ogrožene za ponovitev bolezni, zato onkologi temu dejstvu prilagodijo intenzivnost sledenja. Nasprotno pa je ogroženost za ponovitev bolezni pri bolnicah z majhnimi, hormonsko odvisnimi raki – v tem krogu je večina bolnic – majhna, zato je spremljanje manj intenzivno.

ČASOVNICA KONTROLNIH PREGLEDOV

»Na Onkološkem inštitutu sledimo bolnice z rakom dojk, ki nimajo znakov bolezni, na 3 do 6 mesecev prva tri leta po operaciji, na 6 do 12 mesecev od tretjega do petega leta po operaciji, nato pa enkrat letno,« je razložil Perhavec. Po petletnem obdobju oziroma po zaključenem zdravljenju s hormonsko terapijo lahko spremljanje prevzamejo centri za bolezni dojk zunaj Onkološkega inštituta, razen če gre za visoko ogrožene bolnice in nosilke mutacij genov, povezanih z visoko ogroženostjo za nastanek raka dojk. Na spremljanju

na Onkološkem inštitutu ostanejo tudi bolnice z metastatsko boleznijo.

NAJPREJ ANAMNEZA IN KLINIČNI PREGLED

Tako kot optimalna pogostnost sledenja tudi optimalna obravnava bolnika na posamezni kontroli ni poznana, izpostavlja Perhavec. Najpomembnejša sestavna dela kontrol sta prvič anamneza in klinični pregled ter drugič mamografija. »Pri anamnezi smo pozorni na simptome, povezane s ponovitvijo bolezni (npr. lokalizirana bolečina v skeletu, kašelj, dispneja, izguba telesne teže, glavobol ...), simptome, povezane s posledicami zdravljenja (menopavzalni simptomi ob zdravljenju s hormonsko terapijo, vaginalna krvavitev ob zdravljenju s tamoksifenom (Nolvadexom), nevropatska bolečina v operiranem področju ...), in spremembe v družinski anamnezi, kamor sodi denimo pojav raka jajčnikov v družini, ki vzbudi sum, da se v

NAJPOMEMBNEJŠE NA KRATKO:

Pogostnost kontrol je odvisna od ogroženosti za ponovitev bolezni, poudarja dr. Perhavec. »Večina bolnic ima nizko ogroženost za ponovitev bolezni. Te bolnice sledimo na šest mesecev prva tri leta, nato enkrat na leto. Bolnicam z višjo ogroženostjo za ponovitev (npr. hormonsko neodvisni raki in lokalno napredovali raki) sledimo pogostejše. Anamneza in klinični pregled sta osnova vsake kontrole, enkrat na leto pa opravimo tudi mamografijo. Bolnice, ki so na zdravljenju s tamoksifenom (Nolvadex), napotimo enkrat na leto tudi na pregled h ginekologu (ultrazvočni pregled maternične sluznice), bolnice, ki se zdravijo z aromataznimi inhibitorji (Arimidex, Femara, Aromazin in drugi), pa na merjenje kostne gostote. Sledenje z laboratorijskimi preiskavami, slikanjem prsnih organov, scintigrafijo skeleta, ultrazvokom trebuha in drugimi preiskavami ne izboljša preživetja pri asimptomatskih bolnicah, zato te preiskave opravimo le, če so navzoči klinični simptomi in znaki, sumljivi za ponovitev bolezni.«

družini pojavlja dedni rak. Pri kliničnem pregledu pa opišemo stanje zmogljivosti bolnika, pozorni smo na zatrdline in spremembe na koži prizadete dojke oziroma torakalne stene, če je bila opravljena mas-tektonija. Opravimo tudi pregled drugih organskih sistemov. Pri bolnicah, ki so imele odstranjene pazdušne bezgavke, smo pozorni tudi na morebiten limfedem,« je razlagal Perhavec.

NATO SLIKOVNA DIAGNOSTIKA DOJK

Namen opravljanja rednih mamografij je zgodnje odkrivanje lokalnih ponovitev bolezni in novih primarnih tumorjev bodisi v isti ali drugi dojki. Mamografijo bolnice po zaključenem zdravljenju opravljajo enkrat na leto. Po besedah sogovornika je preiskava smiselna tudi pri starejših bolnicah, ki so še v dobri kondiciji. »Raziskava več kot 1800 bolnic, starejših od 65 let, z rakom dojk stadija I in II je namreč pokazala, da redna mamografija zmanjša



ANDRAŽ PERHAVEC

možnost za smrt zaradi raka dojk tudi v tej starostni skupini,« je ponazoril Perhavec in dodal, da ostalo slikovno diagnostiko dojk, kot sta ultrazvok in magnetna resonanca, opravljajo le izjemoma, predvsem z namenom razjasnitve mamografsko neznčilnih sprememb. Izjema so bolnice z mutacijo gena BRCA, ki jih redno spremljajo tudi z magnetno resonanco.

ZDRAVO ŽIVETI JE NAJVEČ, KAR LAHKO NAREDIMO

Bolnice Andraža Perhavca pogosto sprašujejo, kaj lahko same storijo, da zmanjšajo možnost za ponovitev bolezni. Ta jim predstavi spremembo življenjskega sloga kot učinkovit način za izboljšanje fizičnega in psihičnega počutja. »Raziskave so pokazale, da redna telesna vadba, vzdrževanje primerne telesne teže in omejitev uživanja alkoholnih pijač zmanjšujejo ogroženost za ponovitev bolezni in smrt

pri bolnicah,« je poudaril zdravnik, ki ob kontrolah bolnice tudi spodbuja, naj se držijo predpisanega zdravljenja in naj se odzovejo na vabilo za presejalne programe za zgodnje odkrivanje raka (SVIT in ZORA).

V LABORATORIJ NE NAPOTIJO

Laboratorijske preiskave in slikovne preiskave, razen mamografije, v okviru spremljanja bolnic z rakom dojk niso indicirane, saj imajo prenizko občutljivost in specifičnost. »Raziskave namreč dokazujejo, da aktivno sledenje z laboratorijskimi in slikovnimi preiskavami pri asimptomatskih bolnicah, torej bolnicah, ki nimajo simptomov bolezni, ne izboljša preživetja v primerjavi s sledenjem s kliničnim pregledom in mamografijo,« je dejal onkolog. »Poleg tega je znano, da z zgodnejšo diagnozo metastatske bolezni sicer prej začnemo zdravljenje, a to ne izboljša preživetja.«

Priporočilo za sledenje bolnic, zdravljenih zaradi raka dojk

	PRVA 3 LETA	3.–5. LETO	PO 5. LETU
Anamneza in klinični pregled	na 3–6 mesecev	na 6–12 mesecev	1 x na leto
Mamografija	1 x na leto		
Laboratorijske preiskave, rentgenska slika prsnih organov, scintigrafija skeleta, ultrazvok trebuha ...	le ob klinično sumljivih simptomih in znakih		



POTEK ZDRAVLJENJA JE DOLOČILA SAMA

Piše: Zdenka Melanšek, foto: osebni arhiv

ZAUPALA MI JE SVOJO ZGODBO, KI JE PODOBNA ŠTEVILNIM DRUGIM. BULICA V PRSIH, ŠOK OB DIAGNOZI, ZDRAVLJENJE, IZGUBA LAS, SLABOSTI ... A LE DO KNJIGE Z NASLOVOM KEMOTERAPIJA ZDRAVI RAKA IN ZEMLJA JE RAVNA PLOSKEV. TA JE METJO STRITMAR PREPRIČALA, DA JE VZELA STVARI V SVOJE ROKE IN SE ODLOČILA: »NOČEM VEČ KEMOTERAPIJE IN NOČEM OBSEVANJA.«

Leta 2007 je pri tuširanju v levi dojk zatipala bulico. Ker je bila njena mama nedavno tega operirana prav zaradi raka dojk, je v njej zavladala panika. Odpravila se je k svoji osebni zdravnici, ta pa jo napotila v Zdravstveni dom Metelkova v Ljubljani na oddelek za bolezní dojk, kjer so ji opravili ultrazvok in punkcijo. »Veselo sem odskačljala po stopnicah domov. Onkologinja mi je namreč povedala, da je moj tumor nenevaren in da se vidiva čez šest mesecev, tako, za vsak primer. Enako se je zgodilo na vsaki polletni kontroli do leta 2010,« je pripovedovala. V treh letih pa se je vendarle naveličala pregledov in trepetanja, »kaj pa, če bo tokrat kaj«, in se odločila, da si bo »nenevarno« bulico dala izrezati. Končala je na pregledu pri dr. Eriku Breclju, ki pa ni prinesel dobrih novic. Imel je zaskrbljen obraz že ob tipanju bulice, punkcija pa je le potrdila njegov sum. Šlo je za raka. Podrobnosti si tisti hip Metja ni zapomnila, spomini na trenutek prejetja diagnoze so megleni, pozneje pa je na izvidu prebrala, da se je v njeno telo naselil invazivni duktalni HER2 negativni hormonsko odvisni rak dojk, ki ga je bilo treba nemudoma odstraniti.

SAMO OPOROKE ŠE NE

»Smešno, kako se ljudje odzovemo, ko izvemo, da bomo morali prestati težko operacijo. Doma sem vse generalno pospravila, prav tako sem si v službi uredila predale in določeno papirnato šaro vrgla stran. Samo še oporoke nisem napisala,« je pripovedovala sogovornica, ki je bila 21. decembra 2010 sprejeta na Onkološki inštitut Ljubljana. Dr. Breclj ji je povedal, da bo treba odstraniti celotno levo dojko, in dogovorila sta se za takojšnjo rekonstrukcijo. Za božične praznike

je lahko bolnišnico zapustila predčasno. »Šla sem s steklenicami, kamor odteka tekočina iz operirane dojke. Nosila sem jih v žepu halje. Ampak bila sem srečna, bila sem doma.«

KEMOTERAPIJA ZDRAVI RAKA IN ZEMLJA JE RAVNA PLOSKEV!

Februarja 2011, ravno na rojstni dan, je bila naročena na prvo kemoterapijo. Načrt je bil, da bo dobila tri odmerke kemoterapij v ambulantni in nato na bolniškem oddelku še tri. Skupaj šest. Četudi je verjela, da je tisti hip to njena rešil-

VODI ME MISEL: ŽIVI DANES, VČERAJ JE MRTEV, JUTRI SE ŠE NI RODIL!

na bilka, ni bila zagovornica kemoterapij. Takole je doživljala prvi odmerek: »Gledala sem steklenico z rdečo tekočino, ki je največji strup, saj se ga sestre, ki zadevo pripravljajo, ne smejo dotikati drugače kot z zelo debelimi rokavicami. Fuj!« Po treh odmerkih je začela prebirati knjigo, ki jo je napisal nemški onko-



VSAKO LETO MAJA JO PSIČKA SPREMLJA NA POTI OB ŽICI, 32 KILOMETROV DOLGI POTI OKROG LJUBLJANE.

log Lothar Hirneise: Kemoterapija zdravi raka in zemlja je ravna ploskev! Avtor je raziskal vrsto načinov zdravljenja raka in prišel do zaključka, da kemoterapija pomaga le pri nekaj rakih, ta, ki ga ima ona, ni med njimi. Potem je zasledila še članek avstrijskega onkologa Michaela Gnanta, ki pravi, da se hormonsko odvisni rak v Avstriji ne zdravi več s kemoterapijo, ker je neučinkovita, ampak s hormoni in z zdravili za osteoporozo. »Ko sem to prebrala, sem se vprašala: zakaj neki zastrupljam svoje telo? Članek sem pokazala svoji onkologinji, ki se je posmešnila in dejala, da osebno pozna dotičnega zdravnika, saj je bila pri njem na praksi. 'Ja in?' sem jo vprašala. Skomignila je z rameni. Tisti hip sem imela dovolj. 'Nočem več', sem dejala! Reakcija onkologinje je bila predvidljiva. Grdo me je pogledala in nekaj zalajala sestri, ki je sedela nasproti. Kakorkoli že, na lastno odgovornost sem prekinila kemoterapevtsko zdravljenje, dobila ustrezno hormonsko zdravljenje in bila rešena rdečih steklenic, ob katerih mi še danes postane slabo,« je pripovedovala sogovornica, ki je z zdravljenjem nato nadaljevala pri dr. Breclju. Ta se do njene odločitve ni opredelil. »Ža to, da se je vzdržal komentarja, sem mu zelo hvaležna. On me je le na svoj šegavi način vsakič, pred vsako kontrolo, prijazno 'opomnil', da sem imela samo tri kemoterapije in da sem odklonila obsevanje. Zavedal se je, da je to moja pravica in da sama nosim vso težo odgovornosti.«

KAJ, ČE MI JO ODPIHNE VETER?

Ko se Metja spominja kemoterapij, se, kot večina žensk, spomni na slovo od las. »Najhuje je, ko se zjutraj počeeš in ti v roki ostane šop. Ko je izpadanje postalo neobvladljivo, sem prosila mlajšega sina, da mi lase pobrije. Potem je prišlo na vrsto – po svoje zabavno – izbiranje lasulje. Kot bi pomerjal novo obleko,« se je spominjala. »Na začetku me je prevel niz skrbi: kaj, če mi lasuljo odpihne veter, kaj, če se za njo zapodi kakšen pes? Saj ste gledali tisto risanko?« se je pošalila. A počasi se je navadila, sprosti-

OD OPERACIJE IN KEMOTERAPIJE JE MINILO ŠEST LET, POČUTIM SE DOBRO IN SE NAMERAVAM ŠE NAPREJ.

la in tudi lasje so se zaradi prekinitve kemoterapij hitro začeli obnavljati.

RAK PO HUDEM STRESU

Vse kontrole v nadaljevanju so pokazale uspeh. Rak se je umaknil. Zakaj je prišel, ima Metja svoje teorije. Verjame, da je bil poleg dedne obremenitve pri njej odločilen dolgotrajen hud stres, ki ga je bila dve leti pred odkritjem bulice deležna v službi. Zato je bil zanjo rak opomnik za boljše spoprijemanje s stresom. Z boleznijo je zaživela tudi bolj aktivno. Že med kemoterapijo so ji pomagali dolgi sprehodi po gozdu, vrtnarjenje, tek, skratka gibanje na svežem zraku. Danes, ko je bolezen prebolela, pa obožuje dolge pohode in plavanje. »Vsako leto greva s psičko na Pohod ob žici. Še ni imela eno leto, ko je že prehodila 35-kilometrsko pot. Tudi ona ima vse medalje, tako kot jaz,« je ljubeče opisovala svojo štirinožno članico družine. »Trikrat tedensko pa tudi vođeno plavam od 6:15 do 7:15 zjutraj in se ob tem počutim fantastično. S plavalno skupino smo se letos udeležili plavalnega maratona Po-reški delfin, kjer sem preplavala 1500 metrov, prihodnje leto pa jih nameram 3000.«

POGLED ČEZ MEJO

Metja se še vedno poglablja v literaturo o zdravljenju raka dojk tujih avtorjev in izkušnje naših bolnic, ki so se zdravile na tujem, pri čemer opaža velik konservatizem pri slovenskih zdravnikih. »Priateljici se je zgodilo, da ji ob odklonitvi kemoterapije zdravniki niso hoteli dati hormonskih zdravil. Šele ko je zagrozila z razkritjem medijem, so ji dali recept. Na Onkološkem inštitutu so ji tudi zamerili, ker se je dopolnilno zdravila v Avstriji in Nemčiji, za kar je porabila 10.000 evrov,« je pripovedovala zgodbo svoje prijateljice, ki kaže na razlike v (komplementarnih) pristopih med državami. »V onkološko bolj razvitih državah, na primer v Nemčiji, Avstriji, pa tudi v ZDA, bolnico z rakom dojk obravnava celostno,« je dejala. »Rakavim bolnikom za obrok ne dajejo mesa, ampak predvsem sveže sadje in zelenjavo, omogočajo jim pogovore s psihologom, skupaj skušata ugotoviti, kakšen stres ali dogodek v bolnikovem življenju je pripeljal do bolezni, kajti nesporno dejstvo je, da se vse začne v glavi. Bolniku pokažejo sprostilne tehnike. Na neki kliniki v Nemčiji, kjer upoštevajo prehranska na-



METJA OBOŽUJE SVOJO ŠTIRINOŽNO PRIJATELJICO, KI JE V NJENO ŽIVLJENJE VSTOPILA SREDI ZDRAVLJENJA IN CELOTNI DRUŽINI PRINESLA NOV ZAGON IN VESELJE.

vodila 'tri E', ki jih je opisal Lothar Hirneise, bolnikom vsak dan pripravijo kopel v mešanici sode in vode za razkisanje telesa. V zdravljenje vključujejo šport ... Pri nas pa se še plastični kirurg iz Kliničnega centra in kirurg z Onkološkega inštituta težko uskladiata,« je bila kritična Metja, ki verjame, da bi slovenske zavarovalnice svojim bolnicam z rakom dojk po težkih operacijah morale plačati alternativno oziroma dopolnilno zdravljenje. »Ne kar povprek, da ne bi prišli do mazačev, ampak le z dokazi podprte, v tujini uveljavljene možnosti,« je poudarila.

FIJAKARSKI KONJI

Lekcija rak je prinesla drugačen pogled na svet. »Naj se sliši še tako klišejsko, toda rak te nauči, da uživaš tukaj in zdaj. Da se bolj zavedaš stvari in ljudi okoli sebe,« je priznala. In dodala še eno njeno vodilo, ki ga je prispevalo zdravljenje: »Bolnik naj razmišlja s svojo glavo. Ne bodimo kot fijakarski konji, poglejmo levo in desno. Moja generacija je bila navajena slepo zaupati zdravnikom, o zdravniških napakah se takrat ni govorilo. Ko so na dan priplavale prve takšne zgodbe, smo bili šokirani: bogovi v belem so zmotljivi! Obenem so bolniki postajali vse bolj udeleženi pri zdravljenju in prevzemali ključno vlogo pri usmerjanju in izidu zdravljenja. To so pomembni premiki, ki jih tudi bolnice z rakom dojk morajo nadaljevati.«

Vsebinska prispevka in mnenje intervjuvanke ne odražata mnenj in priporočil Združenja Europa Donna.



NI BILO BULICE, BIL JE »SAMO« IZCEDEK

Mojca Buh, foto: osebni arhiv

39-LETNA LEA HORVAT IZ LJUBLJANE NE BO POZABILA LANSKIH PRAZNIKOV, KO JE IMELA POVSEM RUTINSKO, PREVENTIVNO OPERACIJO NEOPREDELJENIH LEZIJ. 22. DECEMBRA LANI JI JE KIRURG POVEDAL DIAGNOZO. NJENO ŽIVLJENJE JE BILO V HIPU POSTAVLJENO NA GLAVO, A SE JE KORAK ZA KORAKOM LOTILA POSTAVLJANJA SVOJEGA ŽIVLJENJA NAZAJ NA UTEČENE TIRNICE.

Vedno nasmejana, zgovorna in pozitivna Lea, po poklicu socialna delavka v domu starejših občanov, je bila ob diagnozi raka dojke stara 38 let. S partnerjem Goranom ima devetletnega sina Maksimilijana. Največ ji pomenijo medsebojni odnosi, prijatelji, za katere si, če ji le okoliščine dopuščajo, vedno vzame čas. Uživa tudi v kuhanju, dobri hrani in že 25 let je vegetarijanka. »Moje življenjsko vodilo je 'živi in pusti živeti'. Rada se smejim in uživam v družbi tistih, ki me spravijo v smeh. Ljudje se ob meni dobro počutijo, zato sem le redkokdaj sama. Obožujem Italijo – kulturo, deželo, hrano.«

IZCEDEK IZ LEVE DOJKE

Spomladi 2015 je Lea zaznala izcedek iz bradavice leve dojke. »Nemudoma sem se obrnila na svojo zdravnico, ki mi je dala napotnico za Center za bolezni dojke. Po opravljeni mamografiji v aprilu, ki je pokazala mikrokalcinacije, so me napotili na Onkološki inštitut. Zadeva me ni vznemirila, ker sem bila tam že pred leti, ko so punktirali cisto, ki je bila nenevarna. Prepričana sem bila, da bo tako tudi tokrat,« je pripovedovala. O mikrokalcinacijah ni vedela veliko in tudi ni želela preveč prebirati na internetu. So jo pa potolažili, da le v redkih primerih iz mikrokalcinacij lahko nastane rak, in še to predvsem pri starejših. Junija je sledila debeloigelna biopsija, ki ji je predstavljala najbolj neprijeten poseg v življenju. »V tistih 40 minutah mirnega ležanja na trebuhu, medtem ko mi je zdravnica z iglo odvzemala delce iz moje med dve ploskvi stisnjene dojke, se mi je po glavi podilo kup misli – od »ah, saj ni nič, si premlada« do »kaj pa, če je kaj?«. Neboleča, a neprijetna preiskava je minila, z njo pa tudi misli, čeprav je krvav izcedek iz dojke vztrajal. Izvid je pokazal, da gre za neopredeljeno lezijo v levi dojki in da svetujejo ekscizijo. In tako je Lea čakala na operacijo: »Ob dnevih, ko je bil izcedek še posebno močan, sem klicarila na Onkološki inštitut in



»RADA SE SMEJIM IN UŽIVAM V DRUŽBI TISTIH, KI ME SPRAVIJO V SMEH,« PRAVI LEA.

spraševala, kdaj bo operacija. Vedno so me, sicer prijazno, odslovili s stavkom o tem, da nisem nujna, ker ne gre za rakave spremembe, in da me bodo oni poklicali, ko pridem na vrsto. Še danes se spomnim nasveta prijateljice, ki mi je rekla, naj samo 'težim', jaz pa sem vedno odgovorila, da to pa ne, da morajo najprej poskrbeti za tiste z rakom. Enostavno sem se sprijaznila z dejstvom, da nisem nujna, in s čakanjem.«

TRI DNI PRED BOŽIČEM

Decembra 2015 je kirurg opravil poseg in tri dni pred božičem je na dan kontrole po operaciji izvedela diagnozo – invazivni ductalni karcinom. Ob tem jo je kirurg seznanil še z drugo neprijetno novico.

**OB DIAGNOZI RAKA SE NISEM
POČUTILA BOLNO. BOLEZEN SEM
VEDNO POVEZOVALA Z BOLEČINO,
TE PA NI BILO.**

Potrebna bo še ena operacija, da izrežejo še rob in preverijo varovalne bezgavke. Takrat je Lea predlagala odstranitev cele dojke, a sta jo dva kirurga odvrnila od tega, ker takrat to še ni bilo potrebno. Mesec pozneje, po novem letu, je bila Lea še drugič operirana. Samo mesec pozneje, februarja 2016, ji je kirurg, ki je nadomeščal njenega kirurga, povedal, da bo potrebna še ena operacija. Tokrat odstranitev cele dojke. »Bezgavke so bile negativne, kar me je pomirilo. Ni pa me pomirilo dejstvo o tretji operaciji. Kirurg je besedni zvezi invazivni ductalni karcinom dodal še 'tipa mucinozni', kar mi takrat ni prav veliko povedalo. Razložil mi je vse o možnosti rekonstrukcije in izdal napotnico za gensko testiranje.« In takrat je Lea sedla za računalnik in brskala po internetu o svoji diagnozi. »Izvedela sem, da je ta vrsta raka značilna za ženske med 60. in 70. letom starosti in da je, čeprav je invaziven, vseeno manj agresiven in da se dobro odziva na zdravljenje. Optimistično.« Ker je bila potrebna še tretja operacija, o nadaljnjem zdravljenju ni vedela veliko. Sledila je menjava kirurga na njeno željo in dogovor o rekonstrukciji. Odločila se je za vstavev proteze – kožnega razširjevalnika s poznejšo menjavo za silikonski vložek. Lea je vedela, da ne bo obsevana, ni pa vedela, ali bo potrebna kemoterapija, katere je je bilo zelo strah. Strah jo je bilo svojega odzivanja nanjo, predvsem pa izgube las. Strah je bil odveč.

KEMOTERAPIJA NI BILA POTREBNA

»Moje edino zdravljenje je sistemska hormonska terapija za obdobje petih let,« je povedala Lea. »Kar v praksi pomeni, da vsak dan zjutraj in zvečer poješ eno tableto in greš vsake pol leta na kontrolo k svojemu zdravniku. Tablete sicer imajo kar nekaj stranskih učinkov, a zaenkrat so takšni, da lahko shajam z njimi (oblivi, glavoboli, bolečine v jajčnikih). Gre za dogajanje v telesu, ki ga pred začetkom terapije ni bilo, a sem se na vse navadila.

Upam le, da ne bo novih.« Z operacijami sicer še ni končala. Čaka jo še menjava razširjevalnika s silikonskim vložkom ter preventivna odstranitev načeloma zdrave dojke. Najbrž še dve operaciji.

OD PREVENTIVNE OPERACIJE DO PRETRESLJIVE NOVICE

Leo je z diagnozo seznanil kirurg. Ker novice ni pričakovala in ker naj bi šlo za povsem rutinsko in preventivno operacijo neopredeljenih lezij, ni imela kaj dosti vprašanj zanj. »Vprašala sem le, če to pomeni, da imam takega raka, da bom lahko še dolgo živela, ali takega, da lahko hitro umreš.« Iz ambulate je odšla polna nepovezanih misli. Poklicala je prijateljico, ki jo je poklicala pred pregledom, in ji povedala za raka, zjokala se je. »Prosila sem jo, naj pogovor ostane med nama, saj sem se takrat odločila, da o diagnozi ne bom govorila. Bila je šokirana in brez besed. Ampak meni je bilo lažje, ko sem ji povedala. Bližal se je božič, čas veselja in druženja. Nisem želela domačih bremeniti s skrbmi ravno v tem času.« Za diagnozo so domači izvedeli po praznikih. Partnerju je takoj povedala, čeprav je želela tudi njemu prihraniti žalost, a se je zavedala, da bo njeno razpoloženje drugačno kot sicer in da bo kmalu opazil, da je nekaj hudo narobe.

»MAMI, BREZ PRSI LAHKO ŽIVIŠ, BREZ GLAVE NE BI MOGLA«

Tudi prijateljem je kmalu povedala. Le domačim je priznala, ker je vedela, da bo zanje najtežje – in tudi njej povedati jim. »Sinu sem povedala le, da bom morala spet na poseg in da me nekaj dni ne bo doma, o diagnozi takrat še nisem razpravljala z njim.« Zanj mu je povedala pozneje, ko je izvedela, kako pravzaprav povedati takšno novico majhnim otrokom, in ko mu je povedala, je sledilo razmišljanje: »Mami, veš, sej brez prsi lahko živiš, brez glave ne bi mogla.« A otroci hitro izvedo tudi negativne informacije in sledi nova vprašanja. Sinko se je zvedel, da lahko zaradi raka mamica umre, zato jo je vprašal, ali bo umrla. »Povedala sem mu, da imam prijaznega raka, ki me ne bo ubil, treba bo samo odrezati dojko.« Lea

KDO OSTANE, KDO GRE

Pozitivno so jo presenetili številni, s katerimi pred boleznijo ni imela poglobljenega odnosa, na drugi strani pa so se številni tudi odtujili, nekateri celo prekinili stike. »Pa nič zato, vsak ima svojo pot,« se ne obremenjuje Lea.

NE OBREMENJUJEM SE S CELULITOM IN »ŠPEHOM« NA TREBUHU, AMPAK SI KUPIM ŠIRŠA OBLAČILA IN UŽIVAM ŽIVLJENJE.

ob tem poudarja, da je v komunikaciji z otrokom glede bolezni vselej pomembna iskrenost.

V STISKI SPOZNAŠ »TA PRAVE«

Ves čas so ji ob strani stali partner, tašča in tast, ki so skrbeli tako za gospodinjstvo kot za sina, kadar Lea ni zmogla. Najožji prijatelji so skrbeli za moralno podporo in prevoze k zdravniku. »Presenetili so me številni, s katerimi poprej nisem imela poglobljenega odnosa. Drži, v stiski spoznaš prave prijatelje. Moram reči, da so nekateri od mene v tem času tudi odtujili, nekateri celo prekinili stike. Zakaj, ne vem. Pa nič zato, vsak ima svojo pot.«

NOBENE BOLEČINE, NOBENE VELIKE SPREMEMBE

Lea večjih težav z zdravjem do diagnoze rak dojke ni imela (razen težav z delovanjem ščitnice in občasnih angin). »Ob diagnozi raka se še vedno nisem počutila bolno. Bolezen sem vedno povezovala z določeno bolečino, te pa tu ni bilo. Ni bilo niti bulice, bil je 'samo' izcedek. Nobene bolečine, nobene velike spremembe.«

Diagnoza ji je prinesla veliko vprašanj. Ko je sprejela dejstvo, se je nehala ukvarjati z zakaji in čaji. Sprejela in soočila se je z dano situacijo. »Med bolniško sem se ukvarjala sama s sabo, s svojimi mislimi. Družila sem se izključno s pozitivnimi ljudmi. Na življenje gledam kot prej, edina stvar, ki sem si jo zdaj drugače zamislila, je moj odnos do dela, do službe. Dojela sem, da je služba le sredstvo za preživetje in da nesmiselne nadure ne koristijo nikomur.«

O VARNEM ZATOČIŠČU IN NESMISELNIH SKRBEH

Lei veliko pomeni druženje z dekleti, ki so prav tako zbolela za rakom dojke. »To je moje varno zatočišče,« je dejala. »Tam lahko vse vprašam, tam ni čakalnih dob, tam je povezanost in iskrenost. Spoznala sem čudovita dekleta, ki so, tako kot jaz, veliko prezgodaj prejela diagnozo raka. Prihajamo iz vseh vetrov, med seboj smo si različne, a povezuje nas boj z boleznijo. Podpiramo se, informiramo, se srečujemo, zabavamo, pa tudi jočemo in tolažimo. Lažje je o določeni stvari govoriti z nekom, ki je imel enako ali podobno izkušnjo, kot z nekom, ki te izkušnje ni imel.« Za konec Lea dodaja: »Vesela sem, da živim. Ne obremenjujem se s celulitom in 'špehom' na trebuhu, ampak si kupim širša oblačila in uživam življenje.«



KO JE LEA SPREJELA DEJSTVO, DA JE BOLNA, SE JE NEHALA UKVARJATI Z ZAKAJI IN ČEJI. SPREJELA IN SOOČILA SE JE Z DANO SITUACIJO.



Z NARAVO NAD DEPRESIJO, STRAH IN TESNOBO

Piše: Darja Rojec

DEPRESIJA IN TESNOBA STA DUŠEVNI STANJ, KI JIH JE V DANAŠNJEM ČASU VSE VEČ. S STRAHOM PA SE SPOADA SLEHERNI BOLNIK, KI SO MU ODKRILI RAKA. VSA TRI STANJA SE LAHKO KAŽEJO PODOBNO.

Ljudje najpogosteje izpostavljajo motnje spanja, slabosti, bruhanje, zmanjšano koncentracijo, pozabljanje, s težavami se lahko okrepi občutek bolečine in zmanjša sposobnost opravljanja vsakodnevnih del. Pojavljajo se pretirana jokavost, nemoč, izguba apetita ali prekomerno uživanje hrane, kronična utrujenost. Kaj narediti, ko se znajdemo v labirintu stanj, iz katerih ne vidimo izhoda? Najprej se moramo pogovoriti z zdravnikom in sprejeti svojo bolezen in zdravljenje. Prav tako ne skrivajmo svoje bolezni pred svojci in prijatelji. Preden posežemo po močnih antidepresivih in ostalih tabletah, poskusimo pot najti v ravnovesju z naravo in njenimi izdelki. Zato nekaj nasvetov.

1. JEJMO ZDRAVO

Hrana, ki jo uživamo, ima velik vpliv na naše počutje. Obstaja neposredna povezava med razpoloženjem in sladkorjem v krvi. Nagli skoki sladkorja v krvi lahko vplivajo na razpoloženje. S stabiliziranjem ravni sladkorja pa se počutimo veliko bolje. Izogibajmo se živlom, kot so sladkor, rafinirani ogljikovi hidrati, hitra prehrana, alkohol. Posezimo raje po hrani, ki nas naredi srečne. To so sadje, zelenjava, semena, oreški ...

2. PIJMO ZELENI ČAJ

Zeleni čaj vsebuje dve sestavini, ki v medsebojni sinergiji popravita razpoloženje. To sta L-teanin in kofein. Ko obe pijemo skupaj, pride do povečanja ravni dopamina v možganih. Teanin je naravno prisoten v zelenem čaju in spodbuja osvoboditev od stresa ter koncentracijo, a brez stranskih učinkov, kot jih ima kava. Priporočamo ga ljudem, ki so žalostni.

2. POVEČAJMO VNOS VITAMINA B

Vitamin B ustvarja boljše razpoloženje in zmanjšuje depresijo. Pomaga pri številnih telesnih funkcijah organizma; pri motnjah možganov, psihičnih motnjah, boleznih živčevja, pekočih stopalih, zvišuje imunsko odpornost ... Vsak dan si lahko raztopimo pol žličke jedilnega kvasa v vodi in ga popijemo skupaj z vitaminom B₁₂, ki ga

kupimo. Kdor ima probleme z napenjanjem, lahko uporabi suhi kvas.

4. MAGNEZIJ ZMANJŠA APATIJO, TESNOBO IN RAZDRAŽLJIVOST

Magnezij je eden najpomembnejših mineralov, odgovoren za več kot 300 encimov, ki nadzirajo biološke funkcije telesa. Med drugim pomaga proti tesnobi, apatiji, depresiji, glavobolu, razdražljivosti in nemiru. Živila, bogata z magnezijem, so mandlji, indijski oreščki, banane, špinača, temna čokolada in bučna semena.

5. TELESNA AKTIVNOST

Fizična aktivnost je odlična za izboljšanje razpoloženja. Že 30 minut intenzivne vadbe na dan vrne dobro razpoloženje in zmanjša reakcije, ki izzovejo depresijo. Ima pomirjujoč učinek in osvobodi skrbi in napetosti.

6. IZOGIBAJMO SE KAVI

Kadar govorimo o depresiji, kofein iz kave še dodatno poslabša depresijo in slabo razpoloženje. Poleg tega spodbuja nespečnost in draži želodec.

7. IZBERIMO NARAVNA ZDRAVILNA ZELIŠČA

Šentjanževka odganja strahove in depresivna stanja. Čaj šentjanževke, pripravljen kot poparek, zmanjša simptom izčrpanosti, utrujenosti in brezvoljnosti. Ženskam v menopavzi, ki imajo težave s koncentracijo, priporočajo ta čaj. **Odsvetujejo pa ga bolnikom, ki prejemajo kemoterapijo!** Iz šentjanževke si lahko poleg čaja pripravimo še tinkturo ali izvleček.

Sladki koren pomaga telesu spoprijeti se s tesnobo in stresom. Je čudovito zeliščno zdravilo za anksioznost. Pomirja um in spodbuja racionalno razmišljanje. Čaj si pripravimo tako, da zmeljemo košček sladkega korena in ga damo v vrelo vodo ter kuhamo še približno 30 minut. Po 20 minutah čaj precedimo, mu dodamo med in ga pijemo trikrat na dan.

Baldrijan (njegovo latinsko ime pomeni »dobro«) je naravna rešitev za nespečno-

st. Pomirja in zagotavlja čvrst in krepak spanec. Takole pripravimo tinkturo: 50 gramov sesekljan korenine baldrijana dodamo v liter 40-odstotnega alkohola in pustimo stati deset dni. Nato odcedimo ter nalijemo v steklenice. Ko smo utrujeni ali nespečni, nakapamo na kocko sladkorja od 50 do 55 kapljic. Čaj pa pripravimo tako, da od dva do tri grame korenine namočimo v skodelico vroče vode in po 20 minutah precedimo. Spijemo od dve do tri skodelice na dan in pol ure pred spanjem.

Kamilica, verjetno najbolj priljubljena zdravilna rastlina pri nas, je odlična za boljše spanje in razpoloženje. Ob pomanjkanju spanja je namreč še večja možnost za depresijo. V kombinaciji z mlekom in medom je kamilični čaj pravi za umiritev.

Melisa je sredstvo za zdravljenje depresije, razbijanja srca, migrene, napetosti, razdraženosti, strahu in tesnobe, slabega spomina, utrujenosti in omedlevice. V kombinaciji z baldrijanom je tako učinkovita kot sintetično pomirjevalo triazolam, vendar za razliko od njega ne povzroča stranskih učinkov. V študijah se je izkazalo, da melisa krepi in spodbuja boljše resolucijo besedilne in slikovne naloge.



KAMILIČNI ČAJ JE NARAVNO POMIRJEVALO.

Prav tako pomaga bolnikom z alzheimerjevo boleznijo za izboljšanje spomina. Znanstvena posvetovalna komisija za zdravljenje z rastlinami ESCOP je uradno odobrila oralno uporabo melise za anksioznost, nemir in razdražljivost.

Čaj si pripravimo tako, da žličko suhe melise prelijemo z dvema decilitroma vroče vode in po 10 minutah precedimo ter pijemo po potrebi od dva- do trikrat na dan.

Prevretek proti migreni, živčnim napadom in vrtoglavici pripravimo takole: na deciliter vode damo slabo prgišče posušen melise in spijemo od dve do štiri skodelice na dan.

Eden najbolj priljubljenih pripravkov iz melise izvira iz 17. stoletja, recept so prispevale nune karmeličanke iz Pariza, imenuje pa se **melisine kapljice**. Vas zanima, kako nastanejo? V liter žganja (vodke, konjaka, ruma) damo prgišče napol posušenih delov melise, rezino (40 gramov) limone, 5 gramov korenine angelike in pustimo v senci dva tedna, nato dodamo še 10 ščepecev (12,5 gramov) muškatnega orečka, 10 ščepecev (65 gramov) korian-dra, 10 (1,5 grama) nageljnovih žbic in 10 ščepecev (12,5 grama) cimeta. V senci pustimo stati še teden dni, nato precedimo in shranimo v nepredušno zaprti steklenici. Pijemo 1–2 čajni žlički na dan.

7. ETERIČNA OLJA DELUJEJO ANTIDEPRESIVNO

Uporabljamo jih s pomočjo aromatičnih svetilk, pršilk, dišečih kopeli in masaž. Lahko si jih pokapamo na blazino ali robček in damo pod nos. Dobra olja za umirjanje so na osnovi sivke, kamilice, žajblja in mete. Olja za boljše počutje pa so na osnovi limone, pomaranče, mandarine, grenivke, nerolija, bergamotke, vrtnice, rožmarina in geranije.

EUROPA DONNA (pristopna izjava)

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

Ime in priimek:	
Datum rojstva:	
Naslov:	
Kraj:	
Področje dela, ki me zanima:	
Poklic:	
Telefon:	
Elektronski naslov:	
Podpis:	
Datum:	

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

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



NIZKE RAVNI VITAMINA D₃ MOČNO OMEJUJEJO TELESNE ZMOGLJIVOSTI, ZATO SMO VČASIH POZIMI, KO NI VELIKO SONCA, BREZ ENERGIJE. KAKO LAHKO DVIGNEMO RAVEN VITAMINA D₃, ČE NI SONCA? S HRANO ŽIVALSKEGA IZVORA. | Foto: Thinkstockotos.com

PREHRANSKA ABECEDA IN SONČNI VITAMIN

Piše: Mojca Buh

PRI PREHRANI ONKOLOŠKIH BOLNIKOV NI TAKO POMEMBNO, KAJ SE DOGAJA Z NJIHOVIMI KILOGRAMI, KOT OHRANJANJE PUSTE MIŠIČNE MASE. TA JE TISTA, KI NAS OHRANJA PRI MOČEH IN SODELUJE S TELESNO ODPORNOSTJO – ZA RAZLIKO OD (ODVEČNE) MAŠČOBNE MASE. TOREJ ČE IZGUBIMO KAK KILOGRAM MAŠČOBE, NI PROBLEM, LE MIŠICE JE DOBRO OHRANITI. TO STORIMO S KALORIČNO ZADOSTNO PREHRANO (PREDVSEM NAJ BO DOVOLJ BELJAKOVIN) TER PRIMERNO VADBO ZA MOČ.

Beljakovine so gradniki naših teles. Sestavljajo okvir – skelet (mišice, kosti, vezivna tkiva) in pogojujejo delovanje imunskega sistema. Beljakovine najboljše predstavljajo vsi živalski viri: meso, jajca, ribe, mlečni izdelki, sirotkine beljakovine v prahu. Ti so tako rekoč popolni, saj vsebujejo vse nujne aminokisline. Poznamo tudi rastlinske vire, ki so v ajdi, kvinoji, stročnicah, semenih, tudi oreščkih in algah, vendar so tam beljakovine prisotne v manjših količinah in so praviloma slabše izkoristljive. Na dan poskusimo zagotoviti od 1,5 do 2 grama beljakovin na kilogram telesne teže.

Maščobe so zgoščen vir energije v živilih in so nosilke v maščobah topnih vitaminov A, D, E in K. Med dobre štejemo tiste maščobe, ki so naravnega porekla oziroma so prisotne v naravi. Maščobe naj bi predstavljale najmanj 20 odstotkov celot-

Prispevek je nastal na osnovi predavanja Prehrana onkoloških bolnikov **Maria Sambolca**, trenerja in predavatelja pri Fitnes zvezi Slovenije.

ŠOLSKE OSNOVE

Hranila, ki jih uživamo, delimo na **makrohranila** in **mikrohranila**. Makrohranila delimo na beljakovine, ogljikove hidrate in maščobe, mikrohranila so vitamini in minerali.

nega kaloričnega vnosa, najboljši viri pa so jajčni rumenjaki, oljčno olje in olje makadamije, oreščki, semena, avokado, olive, kokosova maščoba, tudi svinjska mast, izogibajmo pa se predelanim rastlinskemu olju, kot so sončnično, sojino in repično.

Ogljikovi hidrati so velika skupina organskih spojin. Dober vir ogljikovih hidratov so zelenjava, sadje, gomolji (buče, krompir, pesa, sladki krompir...), stročnice, tudi polnovredna žita, če jih posameznik dobro tolerira.

VITAMIN D

Obstajata dve obliki vitamina D, prvo – D₃ – lahko imenujemo tudi človeku »naravni«
vitamin D, saj ga telo s pomočjo sončnih žarkov proizvaja samo. D₃ je prisoten tudi v hrani živalskega izvora (ribje olje, jajca, sardine, trska, divjačina, divji losos in mlečni izdelki). D₂ pa je prisoten predvsem v hrani rastlinskega izvora (gobe šitake in zelenolistnata zelenjava, kot sta špinata, in ohrovt), vendar bo zgolj D₂ nezadosten za optimalno delovanje našega organizma.

ZAKAJ JE VITAMIN D TAKO ZELO POMEMBNO?

Nizke ravni vitamina D₃ močno omejujejo telesne zmogljivosti, zato smo včasih pozimi, ko ni veliko sonca, brez energije. Evropska agencija za varnost hrane je za uporabo na označbah živil, ki so dober vir vitamina D, odobrila naslednje zdravstvene trditve: vitamin D prispeva k normalni absorpciji kalcija in fosforja, k normalni ravni kalcija v krvi, k ohranjanju zdravih kosti, prispeva tudi k delovanju mišic, k ohranjanju zdravih zob in k delovanju imunskega sistema.

Pozimi, ko je sonca manj in naše telo težje samo tvori vitamin D, ga moramo zato s hrano vnesti nekoliko več kot poleti, ko je sonca dovolj. Le malo živil vsebuje vitamin D v omembe vredni količini. To so mastne ribe, ribje olje, jetra ter jajčni rumenjaki. Rastlinska živila vsebujejo zelo majhne ali pa nične količine vitamina D.



BITI DOBRO TUDI TAKRAT, KO TO NISMO

Piše: Špela Križanec

DRAGE ČLANICE EUROPE DONNE, VABLJENE V PROGRAM ČUJEČNOSTI, KI JE NAMENJEN ŽENSKAM Z RAKOM IN Z ZAZDRAVLJENIM RAKOM DOJK IN RODIL. PRVE SKUPINE BODO POTEKALE OD FEBRUARJA DO MARCA. VAS ZANIMAJO PODROBNOSTI?

Ob diagnozi rak lahko zlahka izgubimo upanje. V želji obvladati neobvladljivo hitro pademo v avtomatizem. Hodimo in gledamo, ne da bi zares videli, kam stopamo. Jemo, ne da bi zares okušali, in pogovarjamo se, ne da bi vedeli, kaj govorimo in kaj slišimo. Živimo, a v resnici nas ni.

KAKO BITI PRISOTEN TUKAJ IN ZDAJ

Čuječnost predstavlja orodje in način življenja o tem, kako biti prisoten. Kako biti več tu. Spodbuja zavedanje in usmerjanje misli v sedanji trenutek, v edini trenutek, ki zares obstaja. A biti zavestno usmerjen v ta trenutek in brez predsodkov je veliko težje, kot se morda zdi. Skozi našo glavo gre vsak dan več kot 10.000 misli in številka se ob stresnih dogodkih še poveča. Usmerjanje pozornosti zavestno in brez predsodkov zahteva veliko samodiscipline in vztrajnosti. Programi čuječnosti zato ob sočasni podpori skupine in voditelja predstavljajo odlično rešitev za razvijanje veščin čuječnosti. Udeleženci programov poročajo, da so se po koncu programa naučili bolje prepoznati stres, da so našli učinkovite načine obvladovanja stresa, da so se naučili bolje upravljati svoje misli ter da bolj polno živijo svoja življenja.

PROGRAM ČUJEČNOSTI, NAMENJEN VAM

Drage članice Europe Donne, novo leto je priložnost in tudi izziv za vse, da ob številnih obveznostih ohranjamo in negujemo stik s seboj. Praksa čuječnosti je eden od načinov, kako ohranjati in krepiti ta stik. Skupaj z Društvom za razvijanje čuječnosti, Centrom Cordis in Inštitutom za integrativno psihoterapijo in svetovanje IPSA smo razvili program čuječnosti, ki je namenjen ženskam z rakom in z zazdravljenim rakom dojk in rodil.

FEBRUARJA IN MARCA ENKRAT NA TEDEN

Osem tedenski program vključuje sedem zaporednih srečanj (razen med prazniki) in enkrat celodnevno vadbo (šest ur) ob koncu tedna. Srečevali se bomo enkrat na teden po dve polni uri.



| Foto: Thinkstockphotos.com

Prijave zbiramo **do 10. januarja 2017** na e-naslov: tanja.europadonna@gmail.com (število udeleženk je omejeno). Po prejetih prijavah bomo sporočili datume in lokacije izvajanja. Prve skupine bodo potekale od februarja do marca, ob večjem interesu pa naslednje od maja do junija.

RAZISKAVE POTRJUJEJO POZITIVNE UČINKE

Programi čuječnosti imajo številne ugodne učinke na zdravje in blagostanje. Precejšnja vrednost programov čuječnosti se je pokazala pri pomoči bolnikom z rakom, zlasti za zniževanje simptomov stresa, depresije, anksioznosti, pri stranskih učinkih zdravljenja, utrujenosti, nespečnosti in kakovosti življenja. Ugotovili so tudi, da čuječnostna meditacija pri bolnikih z rakom povečuje občutek nadzora, ki je pomemben napovedovalec poteka te bolezni. Pri ženskah z rakom na dojki so kot posledico udeležbe v programu čuječnosti poleg zmanjševanja stresa ugotovili tudi boljše prilagoditev na bolezen in večjo kakovost življenja.

Želja je pripraviti kakovosten program, zato vas bomo pred začetkom povabili k sodelovanju za raziskovalno-izobraževalne namene. Cena osem tedenskega tečaja, v katero je vključeno gradivo (skripta in CD za vaje), je 80 evrov za zaposlene in 50 evrov za nezaposlene.

PSIHOTERAPEVTSKA POMOČ

Članicam Europe Donne, bolnicam z rakom dojk, ozdravljenkam ter njihovim družinskim članom ponujamo psihoterapevtsko svetovanje, oporo in pomoč. Društvo Europa Donna se je v ta namen povezalo s Fakulteto za psihoterapevtsko znanost Univerze Sigmunda Freuda v Ljubljani (psihoterapevtska Ambulanta SFU Ljubljana). V ambulantni delujejo izkušeni psihoterapevti različnih terapevtskih smeri ter specializanti pod supervizijo. Pomoč se bo izvajala v prostorih Europe Donne na Zaloški 5 v Ljubljani in v prostorih Ambulante SFU Ljubljana, Rovšnikova 2. Če se želite naročiti na uvodno srečanje ali terapijo, nam lahko pišete na europadonna@europadonna-zdruzenje.si ali pokličete na telefonsko številko **01/231 21 01**. Cena terapevtske ure je 15 evrov. Če kateri od članov društva Europa Donne ne more pokriti te obveznosti, lahko Europo Donno zaprosi za finančno pomoč.



PLES JE TUDI ZDRAVILNA TERAPIJA

Spraševala: Zdenka Melanšek

JANJO PUŠL POZNA MO KOT PRVO DAMO PLESNE ŠOLE BOLERO IN MAMO NIKE KLJUN, KI V ZDA NA NASTOPIH PLEŠE OB VELEZVEZDAH, KOT STA JUSTIN BIEBER IN BEYONCÉ. ŠTEVILNI PA NE VEDO, DA JE JANJA PUŠL ZASEBNO PROSTOVOLJKA, KI PLESA UČI LJUDI, KI TRPIJO ZA RAZLIČNIMI BOLEZNIMI IN SO PRIKLENJENI NA INVALIDSKI VOZIČEK. POTRDTITVE ZDRAVSTVENE STROKE, KAKO KORISTEN JE PLES ZA TE SKUPINE LJUDI, SO JI DALE ŠE VEČJO MOTIVACIJO IN ZAGON.

Socialni čut jo je spodbudil k razvoju še posebnih plesnih tečajev za tiste, ki ples pogrešajo, a nimajo pravih spodbud zanj. Tako je nastal tečaj za odrasle od približno 55 let dalje in še eden samo za ženske nad 40, ki so brez partnerja. Odlični odzivi so spodbudili še eno navezo, tokrat z »rozikami«. »S projektom Europe Donne smo se 'zlili',« je

povedala plesna pedagoginja in solastnica podjetja Bolero, ki ga vodi s soprogom Zoranom Kljunom. »Občudujem te močne ženske in vem, da ples zdravi njihovo dušo in telo.«

KAKO POTEKA VAŠ VSAKDAN? OBSTAJA URNIK ALI JE VSAK DAN ZGODBA ZASE?

Moja konstanta v Boleru so samo redni plesni tečaji, ki jih vodim. Sicer pa vsak dan prinese kaj novega, drugačnega. Delo z ljudmi je nekaj posebnega, ne glede na to, ali so to sodelavci, plesalci in njihovi starši ter sorodniki. So poslovni partnerji in so naključne osebe, s katerimi se srečamo ob naročilih nastopov, organizaciji prireditve, pri poučevanju individualnih ur plesa, sodelovanju z medijskimi hišami ... Pogosto sem v podjetju od 10 do 13 ur, potem pa delo prinesem še domov. Pravzaprav težko ločim zasebno življenje od poklicnega. Toda veselje do ustvarjanja in raziskovanja ter želja, da ponujam ljudem vedno kaj novega, to me žene samo naprej! Naj bo urnik še tako napolnjen, vedno ohranjam optimizem in dobro voljo.

VEDNO KAJ NOVEGA, PRAVITE. SLIŠALA SEM, DA DELATE S STAROSTNIKI V DOMU UPOKOJENCEV. KAKŠNE SO TE IZKUŠNJE?

Ko se mi zdi, da je neka stvar dobro utečena, da ima podlago in lahko odlično funkcionira, potrebujem nove izzive. Več kot 30-letne delovne izkušnje v plesu, delo v bolnišnici in spremljanje ljudi, ki plešejo (od otrok do starostnikov), so me veliko naučili. Prav tako moje osebno spopadanje z življenjem, kjer se nista vedno cedila mleko in med. V najtežjih trenutkih me je ples reševal psihičnih pritiskov in tako sem vedno bolj pozorna postajala na delovanje plesa na organizem.

Moj socialni čut je zelo močan. Osrečuje me, ko lahko s plesom, pogovorom, so-

čutjem, priznanjem in dejanji pomagam ljudem. Tako sem pred 15 leti izoblikovala poseben plesni program, ki sem ga poimenovala Zeleni klub in je namenjen samo odraslim od približno 55 leta dalje. Do danes imamo v Boleru čudovite izkušnje, nešteto pohval programa, ki vsebuje standardne in latinskoameriške ter družabne plesne. Z leti potrebujemo več ponavljanj, počasnejšo glasbo, drugačno koreografijo in tudi plesna glasba nam je vseč drugačna kot tistim, ki imajo 20, 30 ali 40 let. Ko je program stekel, sem verjela, da lahko naredim zanimiv in privlačen plesni program samo za ženske nad 40, ki so brez partnerja. In tudi to se je izkazalo za pravo pot. Zadnja štiri leta pa raziskujem, kakšni so odzivi na ples starostnikov v domovih za upokoјence. Vse dosedanje delo je prostovoljno, ampak sreča in veselje, ki ju vidiš pri ljudeh, ki jih ima družba za skoraj odpisane, ljudeh, ki trpijo za različnimi boleznimi in so priklenjeni na voziček, ki imajo alzheimerjevo bolezen, ti povrne vse! Fizioterapevte mi povedo, da jih samo ples tako sprosti, da začno bolniki na primer premikati noge.

TUDI Z DRUŠTVOM TREPETLIKA OBČASNO SODELUJETE.

Res je. In sodelovanje je zelo prijetno za vse. Ko sem ob neki priložnosti s plesnimi gibi sproščala bolnike s parkinsonovo boleznijo, so mi potrditve prisotnih nevrologov, kako koristen je ples tudi za te bolnike, dale še večjo motivacijo in seveda potrditev dosedanjega dela. Stiski rok bolnikov, hvaležnost v očeh in besede bolne gospe: »Hvala, ker mi vračate mojo mladost.« In druge: »Nikoli si nisem mislila, da bom še kdaj zaplesala.« Nasmejani obrazi, za uro pozabljenе hude duševne stiske ... Ja, za to je vredno vztrajati in se truditi.

O KATERIH VAŠIH VLOGAH JAVNOST NE VE?

Sem mama dveh čudovitih otrok. Nika Kljun je poznana slovenska ambasadorica plesa in koreografinja, ki že šest let živi v Ameriki ter ustvarja, poučuje ples po vsem svetu. Sin Dan pa je v tretjem letniku računalniške šole, a njegovo srce je pri glasbi, saj vsak dan pridno vadi basovsko in klasično kitaro. Tudi on je izrazito športen tip fanta, a glasba je prevladala. Ko ujamemo skupne trenutke, ki jih je malo, saj se vedno prilagajava hčerki zaradi njene narave dela, so to zame čarobni dnevi. Cenim življenje, cenim trenutke dotikov, pogovora in objemov. Relativno veliko potujem, zadnja leta seveda največ v ZDA in okolico.

KAKO PA POSKRIBITE ZA DUŠO?

Rada imam svoj mir, obožujem naravo, morje je tisto, ki me pomiri in spomni, kako mogočen in velik je naš življenjski prostor. Kako majhni smo, minljivi, ranljivi, pa vendar so posameznikova dejanja zelo pomembna in lahko močno vplivajo na način življenja široke množice. Potrebujemo veliko več sloge, ljubezni in pogledov VASE! Ko človek odkrije sebe, ko pobrska in predela preteklost, lažje razume dogodke, bolezn, ki se mu zgodijo. V zadnjih treh letih sem se posvetila življenjski energiji in izobraževanju na tem področju. To zavedanje že poskušam vnašati v ples. Kot »master of life energy« imam pred seboj že nove delovne ideje. Podedovala sem tudi zelo majhno staro hiško na Dolenjskem in v glavi se rojevajo zamisli ohranjanja slovenske kulturne tradicije, uživam pri opravih v naravi ... No, nekaj pa še lahko ostane skritega. (smeh)

V BOLERU POUČATE DEJSTVO, DA NISTE SAMO PLESNA ŠOLA, KI UČI PLESNE KORAKE. KAJ JE ŠE POMEMBNO POLEG ZNANJA ANGLEŠKEGA VALČKA ALI FOKSTROTA?

Nujno je spodbujati druženje tako mladih kot odraslih ljudi med seboj. Poudarjamo medsebojno spoštovanje, sprejemanje drugačnosti, dajanje pozornosti, spodbujamo pogovor, odprtost ljudi. Srčnost je tista, ki jo želim videti v vsakem našem plesnem učitelju, saj ta prenaša svoje vrednote na stotine ljudi. Zato organiziramo petkove plesne, plesne vikende za odrasle, zaključne vaje s prigrizki in spoznavanjem drug drugega, trudim se skozi leto spoznati čim več staršev naših mlajših plesalcev, družimo se za rojstne dneve, imamo klubska druženja ... Tudi Silvestrovali bomo v Boleru!

KAKO POMAGA PLES

Ples je rekreacija ali šport, ki poleg vpliva na telo deluje tudi na socialno, čustveno, ustvarjalno in psihično komponento življenja. Zato je ples tudi zdravilna terapija. Veliko rakavih bolnikov ali ljudi, ki imajo psihične težave, redno hodi na plesne vaje. Mladostnikom ples pomaga pri organizaciji, pri zboljšanju samopodobe, samozavesti, velikokrat je ples preventiva pred posledicami stresa ob šolskih naporih ali življenjskih situacijah, ki lahko pripeljejo do depresij ...

TUDI ČLANICE EUROPE DONNE SE VAM BODO PRIDRUŽILE. SE VESELITE TE NAVEZE?

Seveda se veselim, predvsem zato, ker sem že omenila, koliko izkušenj imamo in narejen plesni program prav za dame, ki nimajo plesalcev in plešejo same. Plesni program bi malo predelali zaradi tipa bolezn, kar pa ob vseh mojih odličnih sodelavcih, koreografih in plesnih učiteljih res ni težava! A pomembna je energija, ki se prenaša z besedami, glasbo, gibi ... S projektom Europe Donne smo se pravzaprav zlili! Občudujem te močne ženske in vem, da ples zdravi njihovo dušo in telo!

ALI VAM STIK Z ŽENSKAMI, KI SO PREMAGALE TAKO TEŽKO BOLEZEN, DA MISLITI, DA BOLJE POSKRIBITE ZASE? KAKO VI SKRIBITE ZA SVOJE ZDRAVJE?

Petdeseta leta so tudi meni pokazala, da ne gre več pretiravati na vseh področjih. Hormonske spremembe so mi jemale spanec skoraj eno leto, lasje so mi izpadali, dnevi so bili včasih črni kot noč. Spremenila sem prehrano in danes uživam skorajda samo doma pridelano hrano, uživam različna semena in olja, plešem aktivno, v vsakem primeru najmanj trikrat na teden po uro in pol ali tri ure. Po potrebi, ko telesu prija (saj ga poslušam), malo tečem, se gibljam v naravi. Zadnje leto in pol pa vsak dan naredim še vaje življenjske energije, ob prehudem tempu se umaknem za nekaj minut in z vajami dihanja umirim svoj um. In ravno to je najpomembnejše, zato bom v prihodnje svoje delo in vaje prenesla tudi na poklicno področje. Hvaležna sem za vsak trenutek, ki ga živim in delim s svojimi ljubljnimi domačimi in sodelavci, ki so pravzaprav del mojega življenja.

KAKŠNE SO VAŠE ŽELJE ZA PRIHAJAJOČE LETO?

Želim si samo zdravja, kajti potem steče vse. Vsak od nas pa se mora zavedati, da svoje življenje kroji sam. Ljubezen pa je tako ali tako najmočnejša sila v kozmosu in te želim vsem na pretek! Pa seveda, da bodo ob meni še naprej tako dobri sodelavci, da bomo skupaj v plesni šoli in klubu Bolero ustvarjali lepe zgodbe zase in za ljudi.



»KO SEM OB NEKI PRILOŽNOSTI S PLESNIMI GIBI SPROŠČALA BOLNIKE S PARKINSONOVO BOLEZNIJO, SO MI POTRDTITVE PRISOTNIH NEVROLOGOV, KAKO KORISTEN JE PLES TUDI ZA TE BOLNIKE, DALE ŠE VEČJO MOTIVACIJO IN SEVEDA POTRDTITEV DOSEDANJEGA DELA,« PRAVI JANJA PUŠL. | Foto: Jaka Gasar, dokumentacija Dnevnika



JESENSKI IZLET V SREDIŠČE SLOVENIJE

Piše: Petra Miklič

PRVO SOBOTO V OKTOBRU, KI JE BILA LETOS TUDI PRVI OKTOBRSKI DAN, SMO SE ČLANICE EUROPE DONNE, ROZIKE, KOT SI RADE REČEMO, ZJUTRAJ SESTALE V TIVOLIJU. RAZLOG: IZLET.

Vsako jesen se odpravimo v določen del Slovenije, kjer še nismo bile. Letos smo se odpravile na Vače, kjer sta nas pričakala Anka in Zvo- ne Kolenc, ustanovitelja družinskega gledališča Kolenc. Z obilo humorja sta nam predstavila Vače in območje GEOSS v Spodnji Slivni. Postregli so nam kavico in čaj, sledil je čas za malico. Na kmetiji Ule v Izlakah, so nas Irena Ule, predsednica Zveze kmetic Slovenije, in ostali domači najprej pogostili z različnimi siri in ostalimi mlečnimi izdelki, domačimi salamami, pozneje pa še z odlično obaro in različnim pecivom. Nato smo se odpeljale v Celje, kjer nas je večini že poznan vodič večdnevni izletov Mohor popeljal na Stari grad. Po končanem ogledu so nam v gostilni Pri Kmetec postregli z obilnim in zelo dobrim kosilom. Tako

naj bi se s polnimi želodčki naš izlet zaključil. Vendar se ni. Z veseljem in rado- vednostjo hkrati smo sprejele ponudbo, da se odpeljemo še v Laško. Tam nas je pričakal Mitja Moškotovec, s katerim že nekaj let potujemo na večdnevne izlete. On res nikoli ne pozabi na nas in tudi to- krat je pripravil cel paket presenečenj. Lahko rečem, da se je takrat naša energija res razcvetela – kot nageljni, ki smo jih dobile v dar od njega. Popeljal nas je na Slapšakovo domačijo, katere zanimi- vost je opuščen rudniški rov, v katerem so nam predstavili delo rudarjev pred 500 leti in zgodovino rudnika v Padežu. Po ogledu smo se odpravili na sprehod po gozdni učni poti perkmandeljca nazaj na kmetijo. Presenečenj še ni bilo konec. Tam nas je pričakala godba Vrha nad Laškim, ki je poskrbela, da smo se s ple-

som pošteno razmigale. Na koncu so nas še pogostili z domačimi dobrotami.

DOGODIVŠČINE ZA DODATNO MOČ IN NOVO UPANJE

Na avtobusu proti Ljubljani smo polne vtisov veselo čakale in bile smo mnenja, da bi se rade zahvalile vsem, ki so poskrbeli, da nam je bilo ta dan še po- sebej lepo. Posebna zahvala gre Mitji za čudovito presenečenje in popoln zaklju- ček našega izleta, ki se ga vsako leto ta- ko zelo veselimo. Seveda gre velika zah- vala tudi naši organizatorki Darji, ki je vedno polna odličnih idej in v pripravo naših druženj vложи veliko truda, časa in dobre volje. Ta nam bolnicam in ozdra- vljenkam dajejo posebno moč in vlivajo novo upanje za prihodnost. Ta druženja nam res ogromno pomenijo in se jih ve- dno znova veselimo!



ROZIKE NA VAČAH. | Foto: osebni arhiv



ŠIBENIK | Foto: Thinkstockphotos.com

APRILSKO POTEPAJNE PO FURLANJI - JULJSKI KRAJINI S KAPLJICO GORIŠKIH BRD

Aprila, natančneje 21.–23. aprila 2017, vas znova vabimo na tridnevno potepa- nje, druženje in uživanje v lepotah zgo- dovine, narave, dobre hrane in pred- vsem prijetnega druženja v neposredno bližino zahodne Slovenije, kar skrajša naporene vožnje in omogoči več uživa- nja. Čakajo nas snežno bel grad Mira- mar, kosilo v ribiškem mestecu Gradež, uživanje na njegovi neskončni peščeni mestni plaži, tisočletni talni mozaiki Po- ponove bazilike v Ogleju, očarljiva nara- va in male vasice alpske doline Rezije, njihova jezikovna posebnost in pristna kultura domačinov. Pušja vas navdušuje kot najbolje ohranjeno srednjeveško utrjeno mesto na območju Furlanije - Julijske krajine s svojimi malimi trgo- vnicami sivke in njenih aromatičnih iz- delkov. Za zadnji dan smo prihranili fri- ko s polento ob dišeči kavi v Čedadu (na fotografiji). V Slovenijo se vračamo čez Hudičev most nad reko Nadižo v Goriš- ka brda, kjer vsa doživetja strnemo z za- ključnim briškim kosilom in dobro vin- sko kapljico. Cena potovanja znaša 190 evrov in vključuje prevoz, nočitve z zaj- trkom, vstopnine (grad Miramar, Popo-



ČEDAD | Foto: Eko potovanja

nova bazilika, Muzej brusačev in etno- grafska zbirka) s slovenskim vodenjem ter zaključno kosilo. Možnost plačila na pet obrokov (štirikrat 40 evrov, enkrat 30 evrov), prvega ob prijavi 40 evrov, za- dnjega 14. aprila 2017 30 evrov. Vse zain- teresirane se prijavite **do 20. decembra 2016** ali najpozneje do 10. januarja 2017 na turistično agencijo Eko potovanja,

MAJA VABLJENE V DALMACIJO!

Članice Europe Donne s predlogi izgla- sujejo, kam bodo šle naslednje leto. To- krat je zmagala vedno »naša« Dalmacija z morjem, ki ga bomo obiskali **25.–28. maja 2017**. Da pa ne bomo ostali samo ob morski obali, nas bo pot iz Slovenije vodila najprej v park Plitvička jezera, nato bomo obudili del naše zgodovine v Jasenovcu in Drvarju ter se nato spustili do morja. Mesta, kot so Trogir, Šibenik (na fotografiji) in Omiš, nam bodo ponu- dila veliko zabave in avtohtone hrane. Cena izleta z vsemi vstopninami, kosi- lom na ladjici in ogledom etno mesta je 295 evrov. Izlet lahko plačate v šestih re- dnih obrokih, s tem da je prvi obrok ob prijavi, zadnji pa 15. maja 2017. Če smo vam vzbudili zanimanje, se pri- javite **do 20. decembra 2016** ali najpoz- neje do 10. januarja 2017 na turistično agencijo M&M (tel. 051 668 700; ga. Ser- geja). Prijavite se čim prej, saj bo na pot odšel samo en avtobus!

Darja Rojec, 041 622 361

kjer lahko dobite tudi več informacij o izletu na telefonski številki 040 246 833 (Damjan) ali na e-naslovu: info@ekopo- tovanja.com. Da bo prijetnost potovanja večja, nas bo na izlet šla samo ena sku- pina (en avtobus), zato pohitite s prija- vami. Z veseljem pripravljamo za vas majhne bisere prijetnih poti in druženj! **Ada Gorjup, 031 616 616**



TUDI LETO 2017 BO AKTIVNO

Piše: Rebeka Potočnik, foto: Denis Rožan (za privlačen videz je pred fotografiranjem poskrbel frizerski salon FRU FRU).

SEKCIJA ZA GIBANJE IN ŠPORT PRI ZDRUŽENJU EUROPA DONNA POVEZUJE ŽENSKO SKOZI RAZLIČNE OBLIKE AKTIVNOSTI IN DEJAVNOSTI. GIBANJE IN ZDRAV ŽIVLJENJSKI SLOG STA KLJUČNA DEJAVNIKA PRI OHRANJANJU ZDRAVJA IN DOBREGA POČUTJA.

Ženske, ki so se z boleznijo srečale, pa tudi vse zdrave, želimo spodbuditi, da redno telesno aktivnost vključijo v svoj vsakdan. Naš program izvajanja gibalnih vsebin je prilagojen vsaki glede na zmožnosti in želje, tako vsaka najde vadbo, ki ji ustreza. Kljub temu pa mora vsaka paziti na svoje sposobnosti in lastne omejitve.

UPOŠTEVAMO SPOSOBNOSTI IN PRIČAKOVANJA

V sodelovanju s športnimi strokovnjaki bomo za vsako posameznico izdelali »športni karton« gibalnih sposobnosti in telesnih značilnosti. Z njim bomo vsaki posameznici določili primerno aktivnost glede na njene sposobnosti in pričakovanja. Članice bodo pred začetkom in ob koncu vadbe izvedle krajše testiranje, pridobljeni rezultati pa bodo pokazali napredek.

KAKO SMO MIGALE LETOS

Letos je bila športna sekcija zelo aktivna. Na DM teku za ženske so članice sekcije za gibanje in šport premagovale razdalji pet in deset kilometrov. V maju so skupaj z drugimi podporniki podprle akcijo Cancel Cancer litovskega maratona Dinsa Vecansa. S sočasn timerkom na vzporedni stezi smo pretekli 38 kilometrov.

Rožnati mesec oktober je bil poleg številnih akcij ozaveščanja podprt tudi s športnimi aktivnostmi. Teki in hoje za upanje so potekali v Dolenjskih Toplicah, Slovenski Bistrici, Zasavju in Novi Gorici.

Ekipa za gibanje in šport je rožnati oktober končala z aktivno udeležbo na Fun teku v okviru Ljubljanskega maratona. Ta petek, 16. decembra, pa se bo udeležila še 13. dobrodelnega teka Božičkov. Tekli ali hodili bomo v parku Tivoli v Ljubljani.



NAČRTI ZA PRIHODNJE LETO

Ob koncu januarja bo v okviru športne sekcije potekal celodnevni seminar, na katerem bodo aktivno sodelovale članice sekcije. Program seminarja bo zajemal različne športne aktivnosti (tek, hoja, smučanje, sankanje), meditacijo in dihalne vaje. Strokovnjaki posameznih področij nam bodo predstavili različne oblike vadb, tako bomo pridobili nova znanja in veščine. O točnem datumu seminarja, lokaciji, prijavi in programu boste obveščene prek spletne in facebook strani Europe Donne.

Med 3. in 18. februarjem 2017 se bomo v okviru akcije Peš na Pohorje odpravili na pohod po Mariborskem Pohorju.

Februarja in marca bodo poleg ustaljenih vsakomesečnih pohodov potekale intenzivne športne aktivnosti na prostem. S tovrstnimi vadbami bomo krepili imunski sistem in telesno pripravljenost.

Maja načrtujemo udeležbo na maratonu v Radencih in na DM teku, kjer se bodo članice udeležile teka in nordijske hoje. S to udeležbo bodo nekatere dosegle cilj – prvič preteči oziroma prehoditi določeno razdaljo na maratonu.

Junij bo v znamenju pohodov, organiziranih na različnih koncih po Sloveniji (Pohorje, Nanos, Šmarna gora, Uršlja gora).

V času poletnih počitnic in dopustov bo na osnovi individualnega programa s športnega kartona vsaka članica prejela program vadbe, ki jo bo izvajala neodvisno od skupine. Septembra bomo ponovno začeli skupinsko vadbo in telesno pripravljenost preverili s testiranjem in primerjali napredek vsake posameznice. Za obeležje celotnih aktivnosti bomo pripravili zaključno prireditev, zato pozorno spremljajte naše objave.

Jesenski meseci bodo poleg aktivnosti rožnatega oktobra in aktivne udeležbe na Fun teku in Ljubljanskem maratonu temeljili na aktivnem mreženju z ostalimi športnimi organizacijami.

VABLJENE, DA SE NAM PRIDRUŽITE!

V sekcijo za gibanje in šport vabimo vse, ki želite narediti nekaj za svoje zdravje. Priključite se lahko tudi tisti, ki se z boleznijo niste srečali. Prijavite se lahko na e-naslovu potocnik.rebeka@gmail.com, po e-pošti pa boste o vseh dejavnostih v sekciji tudi pravočasno obveščeni.

ŠPORTNE AKTIVNOSTI EUROPE DONNE PO SLOVENIJI, KI POTEKAJO SKOZI VSE LETO:

1. LJUBLJANA

TELOVADBA

Kje? Fakulteta za šport

Kdaj? 12 tednov, dve skupini

Kontakt:

tanja.europadonna@gmail.com

JOGA

Kdaj?

Torek:

16.15–17.45 (Tabor)

ali 18.00–19.30 (Tabor)

Sreda:

16.00–17.30 (Stegne)

Pozor! Ponovno zbiramo prijave. Ob prijavi vsaj treh vaditeljic bo termin aktiven.

Kontakt:

tanja.europadonna@gmail.com

VESLANJE

Vsaka 1. in 3. sredo v mesecu od aprila do oktobra

Veslanje bo potekalo glede na ugodne vremenske razmere (Livada Ljubljana).

2. SLOVENSKA BISTRICA

FUNKCIONALNA VADBA

Kdaj? Četrtek: 20.00–21.00

Kontakt: anka.pusnjak@gmail.com

3. POHODI PO SLOVENIJI

Članice pozivamo, da nam predstavijo svoj kraj, vsaj enkrat na mesec se odpravimo po različnih krajih v Sloveniji.

Kraj in datum pohoda sporočimo prek e-pošte in na naši facebook strani.

Kontakt: darja.rojec@siol.net



VESLANJE JE IZJEMNO DOŽIVETJE

S KAJAKAŠKO ZVEZO SLOVENIJE SMO LETOS ŽE DRUGO LETO ZAPORED IZPELJALI VESLANJE PO LJUBLJANICI. V ČASU OD MAJA DO OKTOBRA SMO SE DRUŽILI VSAKO DRUGO SREDO, DOKLER NAM JE TO DOPUŠČALO LEPO IN TOPLO VREME.

VESLANJE IMA ZA NAS ROZIKE, KOT SE SAME NAJVEČKRAT POIMENUJEMO, VEČ ZDRAVILNIH UČINKOV. POLEG TISTIH, KI BLAGODEJNO VPLIVAJO NA TELO, TUDI PSIHOTERAPEVTSKE, SAJ MED DRUŽENJEM DRUGA DRUGI PRISLUHNEMO, SE POGOVORIMO. VESLANJE NE POMENI SAMO SPROSTITVE IN DRUŽENJA, POMENI NAM ŠE VELIKO VEČ.

MED VESLANJEM SO SE MED NAMI STKALE NOVE PRIJATELJSKE VEZI. MED NAŠIMI DRUŽENJI JE VEDNO ZELO ZABAVNO. PRVA VESLANJA SO BOLJ »SRAMEŽLJIVA« IN PREČEJ NEUSKLAJENA, A Z VSAKIM NOVI M SREČANJEM NAM GRE BOLJE. VEDNO BOLJ SMO USKLAJENE IN TUDI ZVOK VESEL JE Z VSAKIM SREČANJEM BOLJ ENOTEN.

NAJVEČKRAT JE NAŠA VESLAŠKA POT USMERJENA PROTI SREDIŠČU LJUBLJANE, TA NAŠA POTOVANJA SO POLNA DOGODIVŠČIN IN PRIGOD. POGLED NA NAŠE GLAVNO MESTO Z GLADINE REKE PA NAM POKAŽE TUDI ČISTO DRUGO PERSPEKTIVO, IZJEMNO DOŽIVETJE, KI GA ME DOŽIVLJAMO VSAKA DVA TEDNA!

BREZ VODE NI ŽIVLJENJA. VODA NAS POMIRI IN NAM DA NOVO ENERGIJO, NOV ZAGON, ZATO UPAM, DA BOMO Z NAŠIMI DRUŽENJI OB IN NA VODI NADALJEVALE TUDI PRIHODNJE LETO. | Foto: Vesna Levičnik

