



JUNIJ 2018

NOVICE EUROPA DONNA

Špela Modic & Alain Šik:
V boleznih si
mora vsak najti
svojo pot

SE RESNIČNO
ZNAMO SPROSTITI?

Dr. Vesna Radonjič Miholič
Vsak bolnik
se mora sam
odločiti, s kom
se bo pogovoril

STRAH, TESNOBA,
DEPRESIJA
KAKO UKREPATI?

NAROČNIŠKA AKCIJA!

Prijateljica Zarja z vami tudi v poletnih dneh!

Zarja je najbolj brana družinska revija v Sloveniji, ki piše zgodbe o ljudeh in za ljudi. Verjetno je ravno to ključ do njenega uspeha, da ji bralke in bralci vsak teden tako nestrpno pričakujejo. Na preprost in vsem razumljiv način predstavlja zanimive ljudi, pomembne dogodke in velika odkritja, od katerih je odvisno naše življenje, počutje in zdravje. Revija izhaja vsak torek.

Ne spreglejte
poletne ponudbe

MESEC
BREZPLAČNEGA
BRANJA

Naročite revijo Zarja
za obdobje **3** mesecev
in plačajte samo **2**

TRIMESEČNA NAROČNINA
(13 števil): ~~25,87 €~~

samo
17,91 €

Mesečna brezplačna naročnina bo na položnici izražena v obliki popusta.
Ponudba velja do 14. avgusta 2018.

Za informacije in naročila pokličite na telefonsko številko 01-5880 365,
5880 363 od 8. do 16. ure ali naročite revijo po e-pošti: narocnine@media24.si

Ob naročilu poudarite, da naročate revijo ZARJA v akciji
»Europa Donna - mesec brezplačnega branja.«



MEDIA 24

Izberite najboljšo.

www.media24.si

Novice Europa Donna,
revija za zdrave in bolne,
izdaja EUROPA DONNA –
Slovensko združenje za boj proti raku dojk

Naslov združenja:

Vrazov trg 1, 1000 Ljubljana

Telefon: 01 231 21 01

Telefaks: 01 231 21 02

Elektronski naslov:

europadonna@europadonna.si

Splet: www.europadonna.si

Uradne ure od ponedeljka do petka

od 9. do 13. ure

Predsednica:

dr. Tanja Španić, dr. vet. med.

Odgovorna urednica: Katja Kaja Mejač

Uredniški odbor ED: Tanja Španić,

Danica Zorko, Mojca Buh, Polona Marinček

Tehnično urejanje in oblikovanje:

Tadeja Pungerčar

Lektoriranje: Katarina Molk

Izid naslednje številke: 3. september 2018

Članarino, prostovoljne prispevke
in donacije lahko nakazete
na transakcijski račun,
odprt pri NLB, SI56 0201 1005 1154 225,
naslov: Europa Donna,
Vrazov trg 1, 1000 Ljubljana.

Tisk: SALOMON d. o. o.

Veška cesta 52, 1260 Ljubljana Polje

Naklada: 84.500 izvodov



Foto: Mare Vavpotič



Woodnik



Tanja Španić,
predsednica Europe Donne Slovenija

Za nami je pomembno obdobje. Program DORA je po desetih letih uspešno pokrilo celotno državo in je na voljo vsem ženskam v Sloveniji, starim od 50 do 69 let. K temu je prispevala tudi Europa Donna. Uspešno smo razširili tudi nekatera področja delovanja. Pripravili smo pogovor o razsejanem raku dojk s pobudo za ustanovitev sekcije za ženske z razsejanim rakom dojk in pogovor ob svetovnem dnevu raka jajčnikov ter ustanovili sekcijo za ženske z raki rodil. Za telo in duha skrbimo iz dneva v dan, kar se izraža tudi v dobri udeležbi na pohodih v okviru Rožnatega izziva, na katerih že uspešno zbiramo korake.

V tem trenutku ne morem mimo nedavne izkušnje z dopusta čez lužo. Po dolgotrajni vožnji sva s soprogom prispela do prelepega jezera, v domači penzion, kjer je lastnik pripravil sprejem in pogostitev za vse goste. Prišla sva zadnja in prostor je bil samo še pri eni mizi. Iz pogovora z gospodom, h kateremu sva prisledla, sva izvedela, da ima tudi sam osebno izkušnjo z rakom. Takoj sva se razumela, izmenjala nekaj izkušenj in se ob slovesu objela. Gospod je pripomnil, kako izjemno dragoceno je, da smo v oporo in pogum drug drugemu, in kako pomembno je to tudi za naše bližnje, ne glede na to, od kod prihajamo. Presenetilo me je, kako šepetaje je gospod pripovedoval o svoji izkušnji. Naslednje jutro je pristopila k meni njegova soproga in povedala, da dela v centru za zdravljenje raka, kjer izvaja jogo za bolnike. Pohvalila je naše delo, o katerem ji je mož pripovedoval. Dobila sem občutek, da čez lužo o raku v javnosti še vedno govorijo bolj po tihem, in ugotovila, da smo v Sloveniji na tem področju vendarle napredovali. O raku brez zadržkov veliko govorimo in pišemo tudi po zaslugi Europe Donne.

Dela pa nam tudi v prihodnje ne bo primanjkovalo, še posebej na psihosocialnem področju, ki je že vsa leta zapostavljeno. Prizadevali si bomo, da bi psihosocialno pomoč bolnikom z rakom uredili tudi v okviru pravic iz zdravstvenega zavarovanja in v institucijah, kjer zdravijo raka. K temu naj bi pripomogli tudi naši programi, ki jih razvijamo s partnerji in podporniki ter v okviru programa Roza. Naš cilj je zagotoviti podporo čim večjemu številu obolelih, pa tudi ozdravljenim ženskam, njihovim bližnjim in otrokom. Želimo si, da bi se končno uredile tudi vse druge še nerešene razmere v slovenskem zdravstvu.



Naslednja številka izide 3. septembra 2018.



20. SKUPŠČINA EUROPE DONNE 6. MARCA 2018 NA OI

Smelo v tretje desetletje

Redne letne skupščine Europe Donne (ED) niso nikoli formalne in suhoparne, temveč prijetno prešerne, doživete, prežete s pozitivno energijo in prijetnim občutkom, da so številne aktivnosti na različnih ravneh delovanja obrodile sadove. Tako je menila tudi Vlasta Nussdorfer, varuhinja človekovih pravic, ki je v svojem pozdravnem nagovoru poleg pohvale doseženim uspehom izrazila zadovoljstvo, da je krmilo združenja, ki ga je dolgoletna predsednica prim. Mojca Senčar pred dobrim letom predala dr. Tanji Španić, prišlo v prave roke.

Piše: Danica Zorko, foto: Polona Marinček

PREDAVANJE

Čeprav imajo skupščine svoja pravila in je treba na njih članstvu predstaviti opravljeno delo in denarno poslovanje ter ju oceniti, se zazreti v prihodnost z načrtom aktivnosti in ob predvidenih virih financiranja, so praviloma tudi obogatene s kulturnim programom, z zanimivim predavanjem ali obojim hkrati. Tokrat je skupščinsko dogajanje obogatila dr. Tine Rahne Mandelj s predavanjem o odnosih med ljudmi (v družbi, družini, med partnerji, svojci, v času bolezni, zdravljenja, žalovanja in podobno). Predavanje je popestrila z izkušnjo terapevtske skupine za svojce, ki jo je vodila, o čemer piše avtorica v posebnem prispevku.

O USPEHU GOVORILJO REZULTATI

Pestro dejavnost ED v preteklem obdobju je predstavila predsednica Tanja Španić. Spomnila je na redno izdajanje Novic ED, kljub težavam s tiskarnami, na slovesnost ter izdajo zbornika v slovenščini in angleščini ob 20. obletnici delovanja ED, na pripravo in izvedbo tridnevne Panevropske konference ED v Ljubljani, ki se je udeležilo več kot 200 članic iz 41 držav, na tradicionalni dvodnevni seminar v Portorožu z odličnimi



Pestre dejavnosti Europe Donne v preteklem obdobju je na skupščini predstavila predsednica Tanja Španić.

predavateljki in 270 udeleženkami, številne aktivnosti v »Rožnatem oktobru«, teke in hojo za upanje v več krajih po Sloveniji, na številna predavanja in svetovanja skupinam, zaposlenim v podjetjih (Petrol), posameznicam in njihovim svojcem (skupaj več kot 1000 osebam), spregovorila je o prenovi mobilne aplikacije Breast test in spletnih strani, o organizaciji fotografskih razstav iz projekta »Lep je dan« v več krajih, aktivnem sodelovanju v mednarodnem prostoru (v Madridu, Bruslju, na Dunaju, v Budimpešti, Münchnu, Milanu, Beogradu, Zagrebu ...) ter na posvetih in predavanjih doma (Onkološki vikend, sekcija za senologijo, konferenca Evropske zveze študentov farmacije, aktivnosti Dora, Onko Net, Svet pacientov na Onkološkem inštitutu, DPOR – Državni program za obvladovanje raka, o raku jajčnikov, fitoestrogenih ...), o pravnih in denarnih pomočih članicam ED, uspehu projekta Rožnati izziv sekcije za

gibanje in šport, izobraževanju članic ED v programu Roza ter tudi o selitvi in ureditvi novih prostorov na Vrazovem trgu 1 v Ljubljani. O pozitivnem denarnem poslovanju je poročala zakladničarka Ada Gorjup.

NAČRTI

Vse že utečene aktivnosti bo ED nadaljevala tudi v letu 2018, jih nadgrajevala in dopolnjevala, oblikovala bo dve novi sekciji (za rodila in metastatski rak), še intenzivneje skrbela za ozaveščanje in izobraževanje, tradicionalni seminar pa bo predvidoma 23. in 24. novembra 2018 v Portorožu. Čeprav je donatorjev in sponzorjev vse manj in je denar za izvedbo programa težko zagotavljati, je zakladničarka optimistična in verjame, da programa ne bo treba krčiti. Skupščina je vsa podana poročila, program del in finančni načrt soglasno sprejela.



Med bolnicami priljubljeni onkologinji dr. Simoni Borštnar vedno z veseljem prisluhnemo.

Razsejani rak dojk in novosti zdravljenja zgodnjega raka dojk

Píše: Mojca Buh, foto: Polona Marinček

Konec marca je Združenje Europa Donna Slovenija v Maxi klubu v Ljubljani pripravilo pogovor o razsejanem raku in novostih zdravljenja zgodnjega raka dojk v okviru programa Roza, ki ga v obdobju 2017–2019 sofinancira Ministrstvo za zdravje Republike Slovenije. Kot je omenila predsednica združenja Europa Donna Tanja Španić, je zgodaj odkriti rak dojk danes skoraj že popolnoma ozdravljiv, tudi pri razsejanem raku dojk pa je že ogromno možnosti, ki bolnicam omogočajo kakovostno življenje. Pogovor je potekal z onkologinjo doc. dr. Simono Borštnar, ki je spregovorila o novih možnostih obvladovanja razsejanega raka dojk, v drugem delu pogovora pa o novostih zdravljenja zgodnjega raka dojk.

Razsejani rak dojk je neozdravljiva bolezen; umrljivost za rakom dojk se zmanjšuje, a se kljub temu pri četrtini bolnic rak zaseva v druge organe. Čeprav je razsejani rak dojk neozdravljiva bolezen, učinkovito sistemsko zdravljenje in nove terapije življenje bolnic

podaljšujejo in jim omogočajo boljšo kakovost življenja. Bolnice z razsejano obliko raka imajo posebne potrebe, česar se v Združenju Europa Donna Slovenija zavedamo, in zato poskušamo tako bolnicam kot njihovim svojcem pomagati pri soočanju z diagnozo in potekom zdravljenja ter jim zagotavljati ustrezno psihosocialno podporo.

Predavanja se je udeležilo lepo število

bolnic z razsejanim rakom dojk in bolnic, ki so v procesu zdravljenja še ne dolgo odkritega raka. Vsaka topla beseda in pomoč bolnicam v takih trenutkih olajšata pot, ki jo premagujejo, zato je poleg predavanja pomembno druženje. V odmoru med prvim in drugim delom pogovora z onkologinjo so imele bolnice možnost poklepetati s sobolnicami, onkologinjo, predsednico združenja Tanjo Španić in drugimi.

Po besedah dr. Borštnarjeve lahko onkologi po zaslugi vse učinkovitejših različnih sistemskih zdravljenj razsejanega raka dojk spremenijo v več let trajajočo kronično bolezen. Napredovalo bolezen, ki najpogosteje zaseva v kosti, bezgavke, pljuča in jetra, zdravijo s sistemskim zdravljenjem, ki vključuje kemoterapijo, hormonsko terapijo, biološka oziroma tarčna zdravila



EUROPA DONNA dogodki



ali kombinacijo le-teh. Po odmoru se je dr. Borštnarjeva dotaknila novosti in napovedi razvoja na področju zdravljenja zgodnjega raka dojk s svetovnega kongresa o raku dojk v San Antoniu. Umrljivost žensk za rakom dojk se počasi zmanjšuje, predvsem po zaslugi zgodnjega odkrivanja in kakovostnega zdravljenja, zato je tako pomembno, da ob spremembah, ki jih najprej lahko opazijo in začutijo ženske same, obvestimo svojega osebnega zdravnika. Zdravljenje raka poteka z multidisciplinarnim pristopom, s kombinacijo kirurškega, sistemskega zdravljenja in obsevanja. Kakšen je izbor in potek zdravljenja, je odvisno od vrste in razširjenosti bolezni, zato je zdravljenje vedno bolj prilagojeno posamezni bolnici in lastnostim tumorja. Kot je omenila dr. Borštnarjeva, pa je novost pri zdravljenju zgodnjega raka dojk ta, da se seveda glede na vrsto tumorja pravzaprav zmanjša obseg zdravljenja, ne samo sistemskega, ampak tudi kirurškega. V kirurškem zdravljenju so novost čim manjši posegi, kjer se dojka tudi ohrani, in še pomembnejše, čim manjše zdravljenje pod pazduho, saj je ta zelo pomembna za kakovost življenja bolnice. Odstranitev pazdušnih bezgavk namreč lahko povzroči otekanje rok v poznejših letih, kar privede do novih težav. Borštnarjeva je tudi poudarila, kako zelo pomembno je, da se kirurških posegov na dojkah lotevajo zdravniki, ki imajo veliko izkušenj s tovrstnimi operacijami, saj se je pomembno odločiti za takšen poseg, ki bo imel kar najmanj negativnih učinkov na bolnico v poznejšem obdobju. Na področju sistemskega zdravljenja je onkologinja omenila novost, da poskušamo zdravljenje opraviti brez kemoterapije. To je seveda odvisno od tumorja, pri bolnicah, kjer je odločitev težka, pa se lahko izvaja dodaten genski test, ki nam poda dodatne informacije o razširjenosti in rasti tumorja, vendar žal trenutno ni brezplačen. Prav tako je novost, da pri bolnicah, ki imajo agresivnejše tumorje, opravimo predoperativno zdravljenje, ki nam pokaže prve odzive, in tako lahko marsikateri bolnici omogočimo manj obsežno kirurško zdravljenje.

V zadnjem delu pogovora smo predstavili novo spletno stran: www.metastatski-rd.si. Spletno stran je podprlo farmacevtsko podjetje Pfizer. Razdeljena je v šest sklopov, ki odgovarjajo na vprašanja o diagnozi, možnostih zdravljenja, čustvih, zdravem načinu življenja, odnosih z drugimi in izbira, povezanih z delovnim mestom in financami.

12

NASVETOV PROTI RAKU

1 NE KADITE

- ne uporabljajte tobaknih izdelkov v nobeni obliki!
- tobak je vodilni vzrok preprečljivih bolezni in smrti po vsem svetu

**2 NE KADITE V NAVZOČNOSTI DRUGIH**

- v vašem domu naj ne bo tobačnega dima
- podpirajte prepoved kajenja na delovnem mestu

**3 VZDRŽUJTE ZDRAVO, NORMALNO TELESNO TEŽO**

- tveganje za nastanek raka zmanjšajte z zdravimi prehranskimi in gibalnimi navadami
- v vsakdan vpeljte vsaj 30 minut telesne vadbe in izločite hrano, ki povzroča pridobivanje telesne teže

**4 BODITE TELESNO AKTIVNI**

- omejite čas, ki ga preživite sede
- ukvarjate se z aktivnostjo, ki vam je blizu (hoja, tek, kolesarjenje ...)

**5 PREHRANJUJTE SE ZDRAVO**

- pojejte velika polnozrnatih izdelkov, stročnic, zelenjave in sadja
- omejite uživanje visokokalorične hrane
- izogibajte se predelanemu mesu

**6 OMEJITE PITJE VSEH VRST ALKOHOLNIH PIJAČ**

- najbolje je, da alkoholnih pijač sploh ne pijete
- če že, potem lahko moški popijejo največ dve enoti alkoholnih pijač na dan, ženske pa samo eno (enota pomeni 8-10 g etanola oziroma kozarec vina, piva ali šilce žgane pijače)

**7 IZOGIBAJTE SE ČEZMERNEMU SONČENJU**

- uporabljajte zaščito pred soncem
- sončite se do 10. ure zjutraj in po 16. uri popoldne
- izogibajte se sončenju v solarijih

**8 NA DELOVNEM MESTU SE ZAŠČITITE PRED SNOVMI, KI POVZROČAJO RAKA**

- spoštujte navodila o varnosti in zdravju pri delu
- pozanimajte se, s katerimi snovmi se na delovnem mestu srečujete
- zelo pozorni bodite pri kemikalijah

**9 IZOGIBAJTE SE SEVANJU ZARADI RADONA**

- radon je naraven radioaktiven plin, zaradi katerega ste lahko doma izpostavljeni sevanju
- redno zračenje pomembno zmanjša koncentracijo radona v prostorih in je zaščita pred nastankom pljučnega raka

**10 ČE LAHKO, DOJITE SVOJEGA OTROKA**

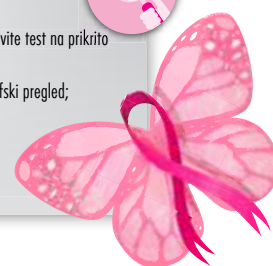
- dojenje zmanjšuje vašo ogroženost z rakom, zato, če lahko, dojte svojega otroka
- nadomestno hormonsko zdravljenje povečuje ogroženost z nekaterimi vrstami raka, omejite jemanje takšnih zdravil

**11 POSKRIBITE ZA CEPLJENJE SVOJIH OTROK**

- proti hepatitisu B (novorojenčki)
- proti humanemu papiloma virusu (HPV) (deklece)

**12 UDELEŽUJTE SE ORGANIZIRANIH PRESEJALNIH PROGRAMOV ZA ODKRIVANJE:**

- raka debelega črevesa in danke (moški in ženske); po 50. letu starosti opravite test na prikrito krvavitev v blatu, ki vam ga omogoča program Svit!
- raka dojke (ženske); starejše od 50 let se naročite na preventivni mamografski pregled; če dobite vabilo programa Dora, se nanj odzovite!
- raka materničnega vratu (ženske); če prejmete povabilo na pregled v programu Zora, se nanj odzovite!





ŠPELA MODIC IN ALAIN ŠIK:

V bolezni si mora vsak najti svojo pot

Z nami sta se o spoprijemanju z boleznijo in predvsem o različnih oblikah podpore, ki so na voljo, pogovarjala zakonca Špela Modic in Alain Šik. Špela se je morala leta 2012 soočiti z boleznijo in nepričakovano odstranitvijo dojke. Sledila je tako fizična kot mentalna rehabilitacija, na katero pa zdaj gleda s popolnoma drugačnimi očmi. Pravi, da jo je bolezen spremenila in da je danes srečna. Kako pa na to obdobje življenja gleda njen mož in kako je materino bolezen sprejela njuna hči?

Piše: Katja Kaja Mejač, foto: Marko Vavpotič



Špela, kaj je bilo za vas najtežje, ko ste izvedeli za diagnozo?

Špela: Skratka, prave pomoči ni bilo, sploh psihološke. Prava pomoč je prišla šele s strani Europe Donne oziroma Tanje Španić ter od drugih ljudi, ki so mi nato pomagali po zasebnih povezavah. Takrat sem bila zelo znanstveno usmerjena. Želela sem poznati stvari, vedeti, za kaj gre. A ob bolezni ni bilo prav dobrega odziva zdravnikov. Nato sem po drugih poteh vzpostavila stik z zdravniki, ki so mi bili pripravljeni kaj pojasniti, čisto zasebno. O kakšni organizirani podpori v tistem trenutku ne morem govoriti. Obstaja sicer psihoonkologija – psihologinja v tamkajšnji ambulanti je bila prizadevna, a ji je žal primanjkovalo izkušenj in prakse. Tam predvsem primanjkuje kadra.

Kakšna pa je bila podpora z zdravniške strani? Je sploh bila?

Špela: Ne, bolj je šlo za »tekoči trak«. Toda kaj lahko človek stori? Zdravnik ima za enega bolnika na voljo pet minut časa, vsega niti ne morejo narediti. Tudi potem, ko sem imela vprašanja o rekonstrukciji, je bil vedno odgovor: »O tem bomo govorili, ko bomo do tja prišli.« Vendar sem človek, ki želi imeti nek načrt. Nisem strokovnjakin-



ja, a sem imela v mislih vedno nekakšen načrt, zato sem si tudi zasebno veliko pomagala. Priskrbela sem si psihološko podporo; našla sem psihologinjo, ki je imela strukturo in plan, kar mi je ustrezalo. K njej sem šla dvakrat, pa sem se počutila veliko bolje.

Vse dokler se ni zgodilo, da so se onkologi zmotili pri svojih napovedih. To me je čisto sesulo. Na operacijo sem prišla z mislijo, da je kemoterapija dobro učinkovala in mi bodo odstranili samo tumor. Popoldne pred operacijo pa so mi povedali, da mi morajo odstraniti celo dojko. Psihično sem bila na to popolnoma nepripravljena. Tukaj so pogrnili na celi črti. Nihče mi ni dobro pojasnil, kaj se bo dogajalo z mano. Bila sem povsem nepripravljena in bilo je zelo hudo. Tu bi pričakovala, da mi bo kdo povedal, kakšne so možnosti, kako bo vse to potekalo ... A tega ni bilo. So pa izkušnje seveda različne. Pozneje sem s pomočjo prijateljice prišla do kirurga, ki mi je marsikaj pojasnil in mi tudi svetoval, naj opravim genetsko testiranje. Tega mi prej ni svetoval nihče, on pa je dejal, da je smiselno, saj je treba vedeti tudi to, kakšna rekonstrukcija je primerna. Pri teh stvareh je veliko možnosti za izboljšave.

Kdo vam je poleg dodatne zdravniške pomoči najbolj pomagal?

Špela: Zdaj lahko rečem, da sem popolnoma drug človek. Tu je spet ta floskula, da ti bolezen veliko da ... Ja, mi je veliko dala. Na svoje življenje pred boleznijo gledam, kot da sem bila mrtva. Veliko ljudi je takšnih, čeprav so živi. Ja, zdaj je življenje neskončno lepše. A sem do prave zadeve zase prišla sama. Tu ni pravila ali čarobne formule. Vsak mora najti svojo pot. Jaz sem si jo našla ali pa je ona našla mene. Sem srečen človek.

Kdo od družinskih članov je prvi izvedel za vašo diagnozo?

Špela: S partnerjem sva šla skupaj k zdravniku in hkrati izvedela za diagnozo.

Kako je vse to vplivalo na vašo hčerko, takrat je bila stara eno leto?

Alain: Čutila je, da se nekaj dogaja. Ko sva se vrnila domov, sva se pretvarjala, da je vse v redu, vendar otrok marsikaj začuti. Hči je takoj vedela, da nekaj ni v redu.

Špela: To je tako: bolezen, ki se je ne znebiš, vedno ostaja s tabo.

Koliko vam je pomagala partnerjeva podpora?

Špela: To so takšne čudne stvari. Te opore ni nikoli dovolj. Glede na to, da partner ni psiholog ali poznavalec, lahko seveda pričakuješ, da noben pristop ne bo čisto pravi. Človek je v takem položaju dosti občutljiv, veliko konfliktov nastane, kaj in kako reči. Vse skupaj je kar zapleteno. Čeprav je Alain skrbel za gospodinjstvo, kuhal, nakupoval ... Prevzel je praktično vse opravke.

Alain: Vse drugo sem postavil na stranski tir.

Špela: Vseeno pa bi jaz želela še več. Da bi zamahnil s čarobno paličico in bi moje težave izginile. Čez čas sem spoznala, da kaj takega ni mogoče in lahko le jaz nekatere stvari uredim sama pri sebi.

Alain: Jaz sem razmišljal zelo pozitivno, ona pa bolj negativno gleda na stvari. Včasih, ko sem hotel storiti kaj dobrega, sem nehote naredil slabo. Zelo težko je izbrati besede, čeprav jo zelo dobro poznam. Nekaj let je bila jezna na vse. Tudi tisti, ki ni bil nič kriv, je bil kriv.

Špela: Včasih je bila napačna že beseda, ki jo je izrekel. V takih okoliščinah smo še bolj občutljivi. Nekdo nekaj pripomni dobronamerno, ti pa tega ne vzameš tako. In floskule niso na mestu.

Zakaj je tako?

Alain: Potem sva ugotovila, da ljudje je tako, da rečejo »saj bo v redu«, sebe tolažijo. Tako se spopadajo s svojim strahom. Verjetno, ker s tem sami sebi neka-ko zameglijo um. To sva nekako ugotovila v najinih pogovorih, medtem ko je otrok spal.

Alain, kaj je bilo za vas najtežja preizkušnja v vajinem odnosu, medtem ko se je Špela spopadala z boleznijo?

Alain: Trpel sem, ker nisem imel nadzora nad dogajanjem. Občutil sem nemoč – da tudi če se »raztrgam«, se ne bo nič spremenilo, dokler v njej ne bo nekaj kliknilo. Tudi če bi vse naredil idealno, ne bi bilo v redu, dokler ona tega ne bi sprejela. Po drugi strani sem nekatere stvari v svojem življenju moral opustiti; manj sem hodil ven, svoje življenje sem postavil na stranski tir. A mi ni žal. Čeprav so bili tudi težki trenutki.

Kdaj se spoznali, da je treba tudi bolezen sprejeti kot del življenja?

Špela: Zagotovo prav v času bolezni. Ta ni pravzaprav nikoli premagana. To je bolezen, ki se ponovi, lahko tudi čez 35 let. Ne moreš se prepričati, da si se je rešil stoodstotno. Človek mora dojeti, da v življenju ni nič gotovega. In ta stvar ni nič drugačna, vsak pa ima svoje preizkušnje. Nihče ni v tem trenutku na boljšem, čisto vsakogar lahko denimo že v naslednjem trenutku zbije avto. Bolezen je soočenje s tem, da gre zdaj zares. Tu ni sprenevedanja.

Kako je bolezen vplivala na odnose z drugimi ljudmi?

Alain: V odnosih sva naredila nekakšno »čistko«. Zelo se je izkristaliziralo, s kom se bova še družila in s kom ne. To je bila nekakšna inventura življenja.

Špela: Prišle so tudi nove osebe. Na lepem ugotoviš, da z nekaterimi ljudmi nimaš pravzaprav nič skupnega. Pridejo pa tudi ljudje, katerih družbo vedno znova komaj čakaš. Od pravih prijateljev sicer v času bolezni ni odšel nihče. Prava prijateljstva so se še utrdila. Prej niti nisva imela toliko časa zanje, zdaj pa smo stkali še pomenljivejše odnose.

Se vama zdi pomembno, da ljudje, ki se spopadajo z boleznijo, slišijo tudi zgodbe drugih s podobnimi izkušnjami?

Špela: Mislim, da je to zgodba vsakega posameznika. Vsak človek je zgodba zase in vsak deluje čisto drugače. Se mi pa zdi, da je Alain potreboval skupino za svoje – da je tudi on našel svojo »bando«, kjer ga je vsaj kdo razumel. Kajti težko razume nekdo, ki tega ne pozna.



Alain, vam je skupina za svojce morda bolj pomagala, kot so podobne skupine pomagale Špeli, saj se niste neposredno srečali z boleznijo?

Alain: Vedno poudarjam, da je zame to, da je zbolela Špela, enako kot če bi zbolel jaz. Nič drugače ne bi bilo. Ne boljše ne slabše. Že pred skupino sva skupaj hodila k psihologu, kjer sva pridobila veliko vpogleda vase. Skupina za svojce pa me je pozitivno presenetila. Že tako sem rekel, da bom sprejel vsako pomoč. Sicer sem bil takrat jezen, ker smo čakali, da se nas prijavi vsaj osem. Vsi se pritožujejo, kako nihče ne ponuja opore, ko pa je Europa Donna nekaj uredila, smo morali ljudi na koncu prosjačiti, naj se pomoči udeležijo. Takrat sem videl, da obstaja stigma glede duševnih težav. Ljudje jih imajo, vendar si je težko priznati, da bi s takšno pomočjo lahko nekaj pridobili. S tega vidika se mi zdi super, da gre informacija o takšni pomoči med ljudi. Nisem sicer pričakoval veliko, a je bila izvedba odlična. Vsakič ko sem se s skupine vrnil domov, sem dejal Špeli, da je bilo res dobro.

In kaj menita o drugih vrstah pomoči za svojce?

Špela: Najboljši je bil tabor za otroke. Najina hči je bila navdušena. Kaj takega namreč v šoli ne obstaja. Poglobljanje vase, meditacije, kako najti varen prostor v svojih mislih ... Svet deluje čisto drugače, kot bi moral delovati.

Alain: Na taboru so otroke naučili, kako se spopadati s svojimi strahovi. Kdo se v našem šolstvu ukvarja z otroško psiho? Svetujejo večinoma le telovadbo, pojdi teč in boš v redu. Kaj se dogaja s teboj – to pa nikogar ne zanima.

Bi ob koncu še kaj sporočila bralcem?

Špela: Smisel življenja je imeti se rad in se zabavati.

Alain: Je pa zanimivo, da če bi ti, Špela, prebrala tak stavek pred desetimi leti, bi pljunila nanj. Tudi če imaš vso podporo drugih, ni nič, dokler sam ne narediš spremembe. Ko jo je naredila Špela sama, se je vse »poklopilo«.

Špela: Vsak si mora najti svojo pot. Nihče ti ne more pomagati, če si ne pomagaš sam.



ANTONIJA ODLAZEK IN LIDIJA HUTAR IZ TRBOVELJ

Življenje je lepo, če ga živiš!

Bilo je septembra 2017, ko sem spoznala dve sproščeni in nasmejani gospe – Tončko in Lidijo. Prva je ustanoviteljica in prostovoljka, druga prostovoljka – koordinatorica Skupine za samopomoč bolnikov z rakom Trbovlje, mimogrede: naslednje leto bodo praznovali 30-letnico uspešnega delovanja. Druga drugi sta vzor, kako se da polno živeti po diagnozi raka dojke, tudi po več kot 20 letih.

Piše: Mojca Buh, foto: osebni arhiv Antonije in Lidije

Tudi tokratno srečanje je bilo polno optimizma, smeha, čeprav smo se pogovarjale o njunih težkih obdobjih. O trenutkih, ko se vprašaš, kako sta zmogli, kako sta lahko danes tako nasmejani. Vsaka ima svojo zgodbo, drugačno, a podobno, diagnoza rak dojke je obe obiskala prekmalu; Tončko pri 38 in Lidijo pri 35 letih.

ZDRAVLJENJE JE POTEKALO BREZ ZAPLETOV

Leta 1995 je Lidija pri rosnih 35 letih zastopala bulico. Takoj je bilo potrjeno, da gre za rakavo tvorbo, zato je bila operirana v enem mesecu – odstranili so tumor in limfne žleze. Sledilo je sedem ciklov kemoterapije, 30 obsevanj. Lidija se spominja, da je zdravljenje potekalo brez zapletov, a je zelo vplivalo na njeno psihično počutje, zato se je odločila za pomoč psihiatra; redno ga je obiskovala eno leto in pomagal ji je prebroditi krizo v trenutkih, ko je bila sama nemočna in jezna. »Bila sem jezna. Zakaj sem zbolela ravno jaz?«

Ker ji je pred dvema letoma za pljučnim rakom umrl oče, se je s svojo diagnozo soočila še toliko težje; strah jo je bilo smrti, da bo morala zapustiti moža in komaj sedemletnega sina.



Antonija Odlazek - Tončka se je z boleznijo soočila pri 38 letih.



Lidija (prva z leve) je aktivna prostovoljka in koordinatorica Skupine za samopomoč bolnikov z rakom Trbovlje.

TONČKA SE JE S SINČKOM POGOVORILA NA RAZUMLJIV NAČIN

Trinajst let prej, leta 1982, je bila Tončka pri svojih 38 letih, v času, ko je resnično uživala družinsko življenje z možem in dvema otrokoma, nenadoma postavljena pred hudo preizkušnjo. Diagnoza rak dojke je prišla kot strela z jasnega. Kljub družinski povezanosti so bili prisotni strah, žalost, skrb, kako naprej. Tončka s ponosom pove, da njen mož ni nikoli govoril »žena ima raka«, temveč »raka imamo«. O bolezni sta se najprej pogovorila s 17-letno hčerko, nato pa so se vsi skupaj pogovorili s štiriletnim sinčkom na njemu razumljiv način, tako da ni bil prestrašen. »Bili smo povezani in to nas je spremljalo tudi med zdravljenjem. Imeli smo zaupanje v dr. Franceta Pompeta,« pravi.

V letih 1983 in 1984 je Tončka prestala še ginekološka posega: odstranitev cist ter nato odstranitev jajčnikov in jajcevodov, brez dodatnih terapij. V družini je imela oporo, v službi pa se je čutil do bolnega človeka prezrl, kajti ukvarjali so se s svojim delom in težavami, ki so pestile podjetje. Takrat je bil rak tabu tema in predvidevalo se je, da bolnik z rakom ne živi dolgo – kakšna zмотa. Tončka nadaljuje: »Leta 1996 je zbolela moja tašča, živela je pri nas doma, vsi smo skrbeli, da ji je bilo dobro. Ob službi in drugih obveznostih ter kljub pomoči domačih sem poiskala pomoč pri psihiatriji, kajti breme je bilo pretežko. Kmalu sem prišla na zeleno vejo, a usoda se je spet poigrala; prvi dan upokojitve sem v oskrbo sprejela nepokretno taščo. Negovali smo jo vse do njene smrti leta 2001. Šest mesecev

po njeni smrti, leta 2002, so ugotovili, da se je rak ponovil na mestu, kjer so mi do jko že odstranili. Po operaciji sem imela še obsevanje in hormonsko terapijo.«

Ko je leta 2005 izvedela, da se je rak ponovno pojavil, se ni dala, z onkološkimi bolnicami se je odpravila na Triglav, saj je bilo geslo tradicionalnega pohoda Dober dan, življenje – in uspelo ji je! Ko pa so leta 2006 fantje, ki so preboleli raka, prekolesarili Slovenijo v akciji Kolo življenja, je s članicami Europe Donne, Splošno bolnišnico Trbovlje, Zdravstvenim domom Trbovlje ter predstavniki občin Zagorje, Hrastnik in Trbovlje pripravila nepozabno srečanje, čeprav se je bojevala z rakom, ki se je pojavil na levi dojki, in je prejemale kemoterapijo in hormonsko zdravljenje. Meni, da ji je vse to pomagalo uspešno premagati in pregnati raka. »Med terapijo sem se udeleževala in se še zdaj (glede na sposobnosti) z veseljem udeležujem seminarjev in predavanj o novostih zdravljenja raka, z največjim veseljem pa se udeležim seminarja Europe Donne v Portorožu,« pove.

LIDIJI STA OB STRANI STALI MAMA IN SVAKINJA

Z Lidijo nadaljujeva pogovor o njenem zdravljenju. Med zdravljenjem sta ji najbolj stali ob strani mama in svakinja. Prebujala se je pomlad in tudi Lidija se je prebudila, se posvetila sebi in si rekla: »Moram najti pot z dna, konec je trpljenja, boriti se moram. Sin me potrebuje.« Takrat je bil njen sin star sedem let in pol. Z mnogo truda in s pomočjo družine ji je uspelo. Leta 1997 je začela obiskovati Skupino za samopomoč bol-

nikov z rakom, ki je sestavni del Društva onkoloških bolnikov Slovenije in deluje po programu Pot k okrevanju. Ustanovili so jo leta 1989, bila je že šesta skupina, danes pa jih je po vsej Sloveniji že 20. Tu je našla sebi enake – z enako izkušnjo bolezni, lahko je na glas izpovedala svojo bolečino, jezo in nihče je ni obsojal. Drug drugemu so izpovedali svoje stiske, težave, izkušnje ter si nudili oporo. Obiski skupine so ji sčasoma prinesli drugačen pogled na življenje. Lidija se zaveda sedanjosti, naučila se je odpuščati, ljubiti z vsem srcem, se ne vznemirjati za malenkosti, temveč uživati s tistimi, ki jo imajo radi, jo osrečujejo in nasmejejo. Zelo rada poje, zato prepeva v dveh zborih, v mešanem zboru Društva invalidov Trbovlje in mešanem pevskem zboru Svobode Trbovlje. »Pravijo, kdor poje, zlo ne misli, in živi danes, ker nikoli ne veš, kaj nam bo prinesel jutrišnji dan.«

Tako kot Lidija je tudi Tončka hvaležna za vsak dan preživetja, pa tudi vsem, ki cenijo delo skupine in v njej sodelujejo, ter vsem, ki jih razumejo in podpirajo. Leta 2008 je Tončkino družino znova presenetil rak – mož je zbolel za rakom črevesja in je leta 2014 bitko izgubil; to je bilo zanj in za vse njene najtežje obdobje.

Tončkin zdravnik je bil 32 let onkolog dr. Pompe, ki mu je zaupala in mu je zelo hvaležna za vse, kar je storil zanj in za njeno družino. Četrto leto pa je njen zdravnik dr. Gašper Pilko, ki ga zelo ceni in mu prav tako zaupa. Vsem polaga na srce, naj zaupajo svojemu zdravniku in se z njim odkrito pogovorijo ter upoštevajo njegove nasvete. Potreben je tudi pogovor v družinskem krogu in s pravimi prijatelji, in če ste zboleli za dednim rakom, poskrbite za svoje potomce tako, da obiščete gensko ambulanto. Zgodnje odkrivanje raka omogoča daljše preživetje, k čemur pripomorejo preventivni programi: Dora, Zora in Svit. Ne prezrite vabila, odzovite se.

Sama pa želi živeti v miru, sožitju z dobrimi ljudmi, pogumno, veselo in v zaupanju vase ter v svoje sposobnosti. Je upokojenka, ki vedno nekaj dela in potrjuje pregovor, da upokojenci »nima jo časa«.



DR. VESNA RADONJIČ MIHOLIČ

Vsak bolnik se mora sam odločiti, s kom se bo pogovoril

O soočanju z boleznijo, času rehabilitacije in času po bolezni smo se pogovarjali z dr. Vesno Radonjič Miholič, specialistko klinične psihologije. Dotaknili smo se tudi medosebnih odnosov in tega, kako se bližnji odzovejo na diagnozo posameznika. Kako naj se sorodniki in prijatelji obnašajo v času zdravljenja? Ali obstaja »recept« ali je vsaka zgodba edinstvena?

Piše: Katja Kaja Mejač, foto: Marko Vavpotič

Kaj je za osebo, ko se zave, da ima raka, v tistem trenutku najtežje?

Ta trenutek je zelo težko ujeti. Nekaj se je v človeku že dogajalo, lahko je že imel slutnje, strahove, če se je s to boleznijo že srečal. Vsi pozabljamo, da se je človek, preden je šel k zdravniku, že spoprijemal z nekaterimi težavami. K zdravniku je šel zato, da najde vzroke zanje. Na koncu pa pride tisti trenutek, ki si se ga bal in računal na to, da ga v resnici ne bo. Zagotovo je trenutek, ko človek izve za diagnozo, tisti, ki ga štejemo za začetek bolezni. V psihološkem smislu.

Danes sicer veliko beremo in slišimo o raku in ta bolezen ni več enako kot smrt oziroma ni več tako eksotična, je že del naše zavesti. Hkrati pa napovedi glede omejevanja bolezni niso tako zelo optimistične. Ob diagnozi se najprej ustrašiš za življenje, to je osnovni strah. Vsi vemo, da smo umrljivi, a verjamemo in upamo, da bomo dolgo živeli. Druga iluzija je ta, da se bo vse hudo ognilo našega življenja. Srečanje z boleznijo pa v zavest naenkrat priključuje to ranljivost, nevarnost in dejstvo, da lahko naš konec pride hitreje, kot smo ga pričakovali.

Kaj je takrat najhuje?

Različno pri vsakem posamezniku. Vsak človek ima tudi v sebi, v svoji duševnosti, nabor načinov, kako se bo s tem spopadal. Poznamo proces soočanja. Le-ta je rahlo valovanje. V enem hipu te preplavi zavest, da si zbolel, preplavi te strah. V nekem drugem pa si misliš, da vse skupaj ni res – mogoče bom zaspal in se jutraj zbudil brez bolezni. Strah te je različnih stvari: bolečine, ali bom zmož, mi bodo stali ob strani, so vsi načrti, ki sem jih delal, ničevni, kaj bodo pa drugi – recimo otroci ...

Kakšne spremembe v mišljenju človeka so potrebne, ko zboli za takšno boleznijo?

V resnici se moraš usmeriti vase. To ni egocentrizem v slabem smislu. To je zdrav egocentrizem. Kaj lahko naredim, kako bom to naredil, kaj se mi je zgodilo, kako to vpliva name?

Moraš na bolezen gledati pozitivno ali naj se že od začetka na bolezen gleda s strahospoštovanjem?

Tu nekako niti ni izbire. S tem se srečaš istočasno. To je tisto krasno, kar duševnost omogoča, ko si na nihalni-

ci: zdaj verjameš, da bo v redu, in takoj naslednji trenutek slutiš, da se bo zgodilo nekaj hudega. Ne glede na to, koliko imaš v sebi življenjske energije, ali si tisti trenutek v dobri življenjski kondiciji ali pa se z boleznijo srečaš v kateri drugi fazi življenja in si misliš, zakaj se ravno tebi dogajajo take stvari. No, kljub vsemu imamo ljudje v sebi neko upornišvo, češ, »ne predam se«, v človeku se prebudi neka življenjska moč. Ta življenjska energija je v nas in mi se hočes ali nočes borimo zase. Na koncu si vedno rečemo »saj bo«.

Kaj je boljše? Oboje. Oboje se mora dogajati. Ne smeš zapreti oči pred resnostjo te bolezni. Zavedati se je treba, da lahko posameznika zdravljenje obremeni še bolj kot samo zavedanje bolezni, zaradi katere se zdravi. Sama bolezen morda niti ni povzročila toliko nevšečnosti, kolikor jih lahko v nekaterih fazah povzroči samo zdravljenje. Imeti moraš motiv, da greš skozi zdravljenje, zato moraš bolezen vzeti resno. Po drugi strani se krepiš, da greš lahko čez to, kar bolezen prinese s seboj. Potrebuješ pa oboje. Samo verjeti, da bo bolje, ni dovolj, lahko pa te v nekem trenutku pomiri.



**Ni nenavadno,
če verjameš, da
bo v redu, a že
v naslednjem
trenutku slutiš,
da bi se lahko
zgodilo nekaj
hudega.**



Kaj človek, ki zboli, potrebuje od svojih bližnjih?

Odvisno. To je predvsem odvisno od odnosov. Začne se že v trenutku, ko človek izve za diagnozo. Lahko je šel k zdravniku sam, morda pa nima nikogar, ki bi šel z njim. Takrat se mora odločiti, komu bo povedal o bolezni. Nekateri to zadržijo zase, nekdo drug bo morda neki osebi takoj povedal o bolezni. Ni najboljša rešitve, a obstaja za vsako osebo najustreznejša izbira. Obstaja tudi faza samopomiritve. Da se človek lahko sooči sam s sabo. Nekateri za to potrebujejo daljše obdobje, spet drugi takoj potrebujejo podporo bližnjih. Deliti vest o diagnozi z nekom je seveda zelo koristno, v kateri fazi boš to naredil, pa je odločitev vsakega posameznika. Tudi izbira, komu boš to povedal, je zelo težka. O tem se mora človek odločiti sam.

Mladi ljudje se denimo v službi še uveljavljajo, pa tudi med prijatelji ne želijo, da vsi vedo o njihovi bolezni, saj jih je strah, da jih bodo drugi dali »na hladno«. Komu boš zaupal, je prav tako osebna izbira, včasih je to prijateljica,

nekdo od bližnjih, ali pa tujec. Morda se celo zaupaš nekomu med pogovorom v čakalnici.

Seveda je dobro, da je na vseh pristojnih institucijah na voljo pogovor s strokovnjakom. Ne da bi koga silili v pogovor, le da se vsakemu predstavi možnost pogovora. Tudi zdravnik mora biti na voljo takrat, ko oseba to potrebuje.

Komu in kako torej povedati o bolezni?

Vsak bolnik se mora sam odločiti, s kom se bo pogovoril, koga od prijateljev želi obvestiti. Koga od svojcev želi ob sebi. Kdaj povedati staršem ali otrokom ... To je veliko stvari, o katerih je treba razmisliti. In to resno razmisliti, ne smemo od tega bežati. Velikokrat mislimo, da otroke, če jim ne povemo o bolezni, nekako ščitimo. Včasih jim ne povemo zato, ker ne želimo, da bi o tem izvedeli drugi ljudje. A ko postanemo dovolj močni in samozavestni, da se lahko spopademo z boleznijo, in verjamemo, da bomo zmogli – takrat je zelo pomembno, da to nalogo opravimo. Zelo pomem-

bno je, da bolnik sprejme odločitev, kaj bo sporočil ljudem oziroma komu se bo zaupal. Nujno pa je to sporočiti najbližjim. Tudi otrokom, ne glede na njihovo starost, le prilagoditi je treba način. Lahko povemo tudi bližnjim sodelavcem. Naj bo to le nekaj stavkov, ki govorijo o dejstvih. Povejmo preprosto in ne razlagajmo več, kot je potrebno.

Bolnik pa se mora tudi sam odločiti, kaj si v odnosih želi od drugih. Mislim, da je zelo pomembno, da se to sporoči bližnjim.

Kaj je v pogovoru dovoljeno?

Vse. Bolnik naj pove, česa si želi, a mora tudi svojcem in bližnjim dovoliti, da so žalostni. Ti naj najprej dovoli, da bolnik pove svoje želje, potem pa imajo tudi oni pravico do reakcije. Bolezen sicer ne sme biti v ospredju. Naj ne bo osnovna tema, a naj bo del medosebnih odnosov. Ljudje naj ne bodo z bolnikom zaradi bolezni in naj ga zaradi nje tudi ne zapuščajo. To je zelo pomembno. Predvsem ker se številni izognejo stikom, ko izvedo,



da je nekdo zbolel. To ni pravilna izbira. Predvsem danes, ko obstaja veliko možnosti posredne komunikacije. Včasih je dovolj, da mamico, ki ima majhne otroke, vprašaš, ali potrebuje varstvo. Ali pa bolniku, ki sicer med zdravljenjem ne prenese vonja po hrani, skuhamo kosilo, ki mu bo vendarlo teknilo. Pošljemo kakšno sporočilo kar tako, na primer o tem, da je neki glasbenik ravno izdal novo pesem ... Predvsem naj bolnik kreira to, kakšen odnos imajo do njega drugi. Čeprav ga je strah, da se bo drugim smilil. Seveda pričakuje podporo, ne pa pomilovanja. Bližnji naj bolnika predvsem neposredno vprašajo, kaj potrebuje. Naj mu ne svetujejo in ne govorijo na splošno, kaj so slišali o tem in tem. Čeprav je dobronamerno.

Kaj storiti, če se bolnik zapre sam vase?

Ima vso pravico, da to stori. Naj mu bližnji dajo vedeti, da so tu, da ga pričakujejo in želijo biti ob njem. Naj ga ne zavrnejo. Vedeti mora, da so tam, tudi če se ne želi z njimi pogovarjati. Zagotovo to ni pravi razlog, da bi sami sebi stvari olajšali in prijatelju ne bi bili v oporo. Ko človek zboli, mora biti pravzaprav »kreativen«; to je tvoja pot, po kateri stopaš prvič, in je ne moreš kopirati od drugih. To pa

ti morajo bližnji in različne podporne skupine dovoliti.

Kako je s podpornimi skupinami, tudi za partnerje in družinske člane? Se bi jih morali udeležiti vsi ali je to zopet stvar izbire?

Na voljo so različne skupine, za bolnika samega in tudi take, namenjene prav svojcem. Seveda mora imeti možnost pogovora tudi celotna družina. Na tej točki pozabljamo, da bolezen ne vstopi le v življenje posameznika, temveč v življenje vseh bližnjih. Ti pa ne doživljajo istih stvari kot bolnik. Tu je osnovni problem, da bolezen obremenjuje medosebne odnose. Vsi bi radi slišali, da zaradi bolezni postanemo boljši partnerji. To zagotovo ni samo po sebi resnično. Bolezen odnose obremeni, saj imamo o njih neko iluzijo. Če me imaš rad, če si ob meni, potem moraš takrat, ko se mi nekaj hudega zgodi, v istem trenutku čutiti enako. To je iluzija, ki sproži veliko konfliktov, ki odnose resno ogrozijo. Proces odločanja ob bolezni ima več faz. Enkrat se bolezen zanika, enkrat se verjame v to, da bo še vse dobro, nekdo drug pa se istočasno boji, da bo drugače.

Prepričana sem o tem, da svojci potrebujejo tudi razgovor brez navzočnosti osebe, ki je zbolela. Svojca čakajo drugačne stvari. Bolnik se sooča s svo-

jim življenjem, svojec pa s tem, da je nekdo ob njem zbolel, in ne ve, kako se bo vse skupaj razvilo, prav tako ne, ali mu bo sploh lahko v oporo, ali bo zmozel čez bolezen, ter na koncu, kaj bo naredil, če svojega bližnjega izgubi. Bolečina tistega, ki je zbolel, in bolečina njegovega bližnjega ali svojca nista enaki. Zdi se mi, da velikokrat podcenjujemo bližnje. Njihova stiska je lahko gromozanska. Velikokrat se zgodi tudi, da bližnji začnejo sovražiti bolezen, in zato ne želijo razgovora. Takrat bolnik misli, da zavračajo njega, a v resnici zavračajo samo bolezen.

Za koga od bližnjih pa je najtežje?

Zagotovo za najstnike. Oni so najmanj pripravljeni na to, da bi sprejeli strokovno pomoč. Najstnik velikokrat sovraži bolezen, ne starša, ki je zbolel. On, ki »mora« delati konflikte, si ne želi, da bi mati zaradi tega zbolela. In mati zagotovo ni zbolela zaradi tega. A obstajajo občutki krivde, ki so zelo slabi. Vsi bi se morali čim prej izviti iz teh občutkov.

Podpirate torej različne skupine in oblike podpore?

Zagotovo da! To podporo mora nuditi tudi strokovno osebje. Predvsem v bolnišnici, kjer poteka zdravljenje, mora osebje poznati situacijo. Zelo dobro morajo vedeti, kako se pogovarjati z bolnikom, ko mu povedo diagnozo. To se ne dela mimogrede, ne na hitro. Ni dovolj, če samo predstaviš rezultate.

Kakšno pa je življenje po bolezni?

Za mnoge je to drugačno življenje. Nekateri ljudje so odkrili zase prave vrednote. A te seveda ne veljajo za vse. Ljudje, ki so se srečali z boleznijo, imajo vsak svoje vrednote. Srečala sem se z ljudmi, ki so v tem težkem položaju odkrili, kaj bi radi v svojem življenju, in jim je nato to uspelo, čeprav je bilo videti nemogoče. Bolnik lahko v težkem položaju najde tudi srečo. Tudi to je mogoče. Predvsem pa je mogoče, da se lahko bolnikova družina še nasmeje. In bo gotovo še čas za to.

O skupini žalujočih



V okviru programa Roza poteka tudi podporna skupina za žalujoče, ki so bližnje izgubili zaradi raka. Prvi cikel je zaključen. Za vami delimo svojo pozitivno izkušnjo.

Piše: Tatjana Romšek Poljšak, foto: Thinkstock

Kdo smo? Smo žalujoči za bližnjimi, umrlimi za rakom. Osem nas je, šest članov in članic ter midve z Romano, ki omogočava in uokvirjava skupinski proces.

Izkušnja izgube nama je blizu. Spominjam se članice, ki se nam je pridružila na tretjem srečanju: »Pričakovala sem, da vas bo več starejših. Pa ste skoraj vsi mladi.« V njenih besedah čutim tako presenečenje kot žalost ob prepoznavanju, da rak tudi mladim ne prizanaša. Res nas je večina mladih. Če že po letih ne, po srcu zagotovo. Smo različnih starosti, od 24 do 68 let in še vse vmes, različne izobrazbene strukture ter različnega finančnega statusa.

Kaj nas povezuje? Na prvi pogled nič, saj je med nami več razlik kot skupnega. Skupna nam je izguba bližnjega. A tudi po tem, koga smo izgubili in kdaj, se razlikujemo. Največ nas je tistih, ki smo izgubili partnerja ali partnerico. Sledijo tisti, ki so izgubili mamo, očeta, sestro, dedka. Smo tudi v različnih fazah žalovanja. Od smrti bližnjega je pri nekaterih potekel le kak mesec, pri drugih eno leto do nekaj let.

Zavedamo se neizžalovane žalosti. Čutimo posledice potlačenih in zanihkanih čustev. Zato vsakič znova zbiramo moč in pogum, da se soočamo z neprijetnimi čustvi; da svojo bolečino delimo z drugimi, zaprosimo za pomoč in jo sprejmemo. Nočemo se

izolirati in ostati sami. Z Romano v skupini ustvarjavo **zaupanja vreden in varen prostor, kjer se člani** (da je preprosteje, uporabljam besedo člani, a imam ves čas v mislih oba spola) **počutijo sprejete takšne, kot so** tukaj in zdaj. Prizadevava si za enakovreden odnos, čeprav se najina vloga nekoliko razlikuje od vloge preostalih članov.

Več razlik kot skupnega? Ko si izmenjamo zgodbe, izkušnje in čustva, razlike izginejo. Ko se poistovetimo z drugim, se med seboj povežemo. Preprek, zidov, mask ni več. Smo kot ena velika družina. Nastane globoka tišina, ko se razumemo tudi brez besed, besede niso potrebne. Je samo neskončna lepota človeškega bivanja. Točka, kjer se tragika in lepota združita v eno.

Kaj počnemo? Dovolimo si občutiti, predelovati in izraziti svoja čustva brez bojazni, da bi nas kdorkoli obsojal, nam sodil ali nas kako drugače ocenjeval. Člani cenijo, da se jim ni treba pretvarjati in so lahko to, kar so. Tega ne najdejo nikjer drugje, pravijo. V skupini so dovoljena in sprejeta vsa čustva: jeza, zamera, žalost, razočaranje, strah, obžalovanje, sram, občutki krivde, nemoč, osamljenost ... pa tudi ljubezen, veselje, radost in smeh ... Zaključujemo »nedokončano«, ki veže našo energijo in nam ne pusti naprej. Vadimo spros-

titvene tehnike. Srečujemo se z lastno umrljivostjo in minljivostjo. Ukvarjamo se z vprašanji: Kako poskrbeti zase in hkrati za druge? Kako biti zadovoljen s seboj in hkrati v harmoniji z drugimi? Kako biti odrasel? Zrel? Odgovoren?

Nič posebnega. Od bližnjih se poslavljamo vsak v svojem ritmu. Čutiti je napredek, pri enih hitrejšega, pri drugih počasnejšega. »Uf, kako je ta skupina napredovala,« vzklikne od navdušenja eden od članov, ko razlike med nami postajajo očitnejše, povezanost pa globlja. »Dosegli smo toliko zaupanja, da si lahko odkrito povemo karkoli.«

Smo. V skupini je dinamično, igrivo, veselo. Širita se radost in smeh. Smejimo se lastnim nerodnostim in kratkovidnostim, ki nas ohranjajo človeške. Kar navadili smo se na te naše torke. Še tisti, ki pridejo s cmokom v grlu, utrujeni po celem dnevu in z odporom, po koncu kar obsedijo in ne bi šli domov. »Kdaj se začne nova skupina?« sprašujejo. »Se lahko ponovno vključimo?« Članica je pravkar izvedela, da je zanosila. **Veselimo se novega življenja.** Člani se po srečanjih še malo podružijo. Med njimi se tkejo nove vezi. Toliko lepih in žalostnih trenutkov smo doživeli skupaj. Kmalu se bomo začeli poslavljati. A ne za vedno. Ohranili bomo stike, si obljubimo.



DUŠEVNA STISKA OB SPOPRIJEMANJU Z BOLEZNIJO

KAKO JO OBVLADOVATI

Piše: mag. Andreja C. Škufca Smrdel, foto: osebni arhiv

Rak vstopi v življenje ženske in njenih bližnjih nenadno in nepričakovano ter pomembno poseže na več področij življenja. Z diagnozo se nekatere ženske soočajo po opravljeni presejalni mamografiji, druge ob pojavu bolezenskih znakov, nekatere pa po daljšem procesu iskanja odgovorov na sum, da nekaj ni tako, kot bi moralo biti.

Rak dojke je povezan z dolgotrajnim in napornim zdravljenjem, ki poseže tako na področje telesnega kot na področje čustvovanja, razmišljanja, medosebnih odnosov, tako v družini kot v širšem socialnem okolju, vpliva na poklicno pot, finančni položaj, odpira številna eksistenčna vprašanja. Do tedaj samoumevne stvari lahko postanejo negotove, zmanjša se občutek varnosti oziroma občutek nadzora nad dogodki v lastnem življenju.

DUŠEVNA STISKA PRI BOLNIKI Z RAKOM

Ob spoprijemanju z rakom dojke doživljajo tako bolnice kot njihovi svojci številna obremenjujoča čustva in misli – od začetnega šoka, žalosti, jeze, brezupa ter občutij krivde, nemoči, strahu in tesnobe do negotovosti in spraševanja »Zakaj jaz?«, »Kaj če?« in podobno. Obremenjujoča psihološka, socialna in duhovna doživljanja, ki lahko ovirajo spoprijemanje z boleznijo in njenim zdravljenjem, povzamemo z besedno zvezo duševna stiska, v angleščini »distress«. Prepoznavanje globlje stiske, ki jo doživlja bolnica, je pomembno, saj lahko občutno zmanjša zmožnost vsakodnevne-

ga funkcioniranja in sodelovanja pri zdravljenju.

Pomemben vir stiske je strah pred ponovitvijo bolezni, ki je v večji ali manjši meri prisoten pri večini bolnic, še leta po zaključenem zdravljenju. Stopnjuje se ob vsaki spremenjeni telesni zaznavi – in teh po zdravljenju in hormonski terapiji ni malo. Stopnjuje se tudi pred vsakim kontrolnim pregledom – pri tem ima še poseben pomen prvi kontrolni pregled. Strah se lahko zelo poveča tudi ob razmišljanju o prihodnosti ali ob bolezni in smrti bližnjih.

Spremenjena telesna samopodoba je lahko prav tako pomemben vir stiske. Na področju raka dojke so bili narejeni številni koraki v smeri boljšega estetskega izida operativnega posega. Vendar telesne samopodobe ne določa le videz, temveč tudi doživljanje lastnega telesa ter funkcioniranje, ki pa je ob številnih posledicah zdravljenja pogosto zmanjšano. V ospredju so menopavzalne težave – vročinski oblivi in posledična nespečnost, razdražljivost, povečana telesna teža, težave v spolnosti. Pogoste so povečana utrudljivost in kognitivne težave (predvsem miselna upočasnenost, težave z delovnim spominom, pozornostjo in premeščanjem le-te). Prav tako so pogosti spremljevalci limfedem in kronificirane bolečine.

Vračanje na delovno mesto, nedoseganje ali težko doseganje zahtevane in pričakovane delovne učinkovitosti (kljub prilagoditvam delovnika ali delovnih pogojev) ter spremenjen finančni položaj so dodatno pomembno področje stresa.



Tim na Oddelku za psihoonkologijo – A. Škufca Smrdel, Mirjam Rojec in krožeča specialistka Sarah Skok

Vir stisk so lahko spremenjeni partnerski in družinski odnosi; nekateri odnosi namreč ne zdržijo bremena bolezni, pri čemer se lahko partnerji oziroma družinski člani med seboj zelo oddaljijo ali razidejo. Vendar ženske tudi povedo, da lahko izkušnja raka ljudi še bolj poveže.

Če se zgodi, da se strah, da bi se bolezen znova pojavila, uresniči, je čas ponovitve bolezni in ponovnega zdravljenja novo obdobje, ko so tako bolnik kot njegovi svojci ranljivejši za doživljanje globlje stiske.

VIRI PSIHOSOCIALNE POMOČI

Velikokrat so prvi in najpomembnejši vir podpore najbližji, s katerimi se bolnica najlažje pogovori – mož, otro-



ci, starši, prijatelji. Drugim je prav v teh odnosih najtežje, saj bi želeli svoje bližnje »obvarovati« pred bremenom težkih misli. Velikokrat pomaga že to, da bolnica lahko pove, kaj čuti, kaj razmišlja. Pomembno je, da je nekdo ob njej in z njo, da zanjo upa v trenutkih, ko sama težko najde oprijemališče za upanje. In večinoma ne potrebuje kopice napotkov in nasvetov!

Vir podpore je lahko zdravstveno osebe. Dragoceno je, če lahko bolnica v odnosu z onkologom, osebnim zdravnikom, medicinsko sestro oziroma drugimi zdravstvenimi delavci spregovori o svojih vprašanjih in doživljanju ter pridobi potrebne informacije tako o bolezni in zdravljenju kot o drugih virih pomoči.

Bolnice pogosto doživljajo, da jih najbolj razume nekdo, ki ima podobno izkušnjo bolezni. V veliko podporo so lahko pogovori z drugimi bolnicami – ob zavedanju, da ima vsaka svojo izkušnjo bolezni in da se te izkušnje med seboj lahko zelo razlikujejo. Številnim so tako v pomoč tudi psihosocialni programi znotraj društev bolnikov, kot so skupine za samopomoč, organizirano druženje in telesna vadba, različne delavnice.

Bolnikom, ki ob spoprijemanju z boleznijo doživljajo globljo stisko, so na voljo programi strokovne pomoči znotraj zdravstvenega sistema.

PSIHOONKOLOŠKA OBRAVNAVA ZA BOLNIKE Z RAKOM

Od leta 1984 deluje na Onkološkem inštitutu oddelek za psihoonkologijo, kjer je bolnikom na voljo kliničnopsihološka obravnava. Ta je na voljo tudi v nekat-erih drugih, ne pa v vseh bolnišnicah, kjer zdravijo bolnike z rakom. Ob hujši duševni stiski je indicirana tudi pomoč z zdravili (psihofarmakoterapija), ki jih lahko predpišejo lečeči zdravniki, ali pa bolnico napotijo v psihiatrično obravnavo. To poiščejo v lokalnih zdravstvenih ustanovah, za hospitalizirane bolnike pa je večinoma organizirana konziliarna dejavnost.

V vseh obdobjih zdravljenja in okrevanja prihajajo bolnice po pomoč ob anksiozni in depresivni simptomatiki, ob spoprijemanju s telesnimi težavami, pogoste so tudi težave v partnerskih in družinskih odnosih. Včasih pa je rak tista prelomna izkušnja, ko poiščejo pomoč za težave, s katerimi so se srečale že dolgo prej.

Bolnice z rakom dojke se med seboj zelo razlikujejo v tem, katero obdobje jim je bilo v psihičnem smislu najtežje. Velikokrat je najtežje čakanje – na diagnozo, izvid, začetek zdravljenja. V tem obdobju sicer prihaja v kliničnopsihološko ambulantno manjši del bolnic, predvsem ob hujših stresnih odzivih ob diagnozi, stiski ob odločanju o zdravljenju, večkrat pa tudi z vprašanji in dilemami, kako za bolezen povedati otrokom.

Bolnice večkrat povedo, da se stiska zmanjša, ko se zdravljenje (končno) začne, ko vidijo, kateri od pričakovanih neželenih učinkov se je res zgodil in kako jih obvladovati. V tem obdobju prihajajo v obravnavo zaradi stiske ob spoprijemanju s slabostjo, bolečinami, nezmožnostjo funkcioniranja ali z anksioznimi reakcijami ob obsevanju.

Velikokrat pa je spregledano obdobje po zaključenem zdravljenju, ko prihaja v obravnavo približno tretjina vseh na novo vključenih bolnic. Zaključek zdravljenja namreč ne pomeni konca spoprijemanja s številnimi posledicami, vzporedno se začne tudi proces vračanja na delovno mesto ter ponovno vključevanje v socialne odnose. Pomemben vir stisk v tem obdobju je tudi strah pred ponovitvijo bolezni.

Približno tretjina bolnikov se v kliničnopsihološko obravnavo vključuje ob ponovitvi bolezni in paliativni oskrbi. V tem ranljivem obdobju znova sprejemajo odločitev o zdravljenju, spoprijemajo se s telesnimi težavami, predvsem z bolečino, soočajo se z vprašanji minljivosti, s strahom pred nadaljnjim potekom bolezni, bolečinami in smrtjo, s strahom, kako bo z družinskimi člani, z vnaprejšnjim žalovanjem za vsem, česar ne bodo doživeli. Pogost izziv je komunikacija v družini, predvsem z otroki. V tem obdobju se v obravnavo večkrat aktivneje vključujejo tudi svojci, ki jih spremljamo tudi v obdobju žalovanja.

INDIVIDUALNA IN SKUPINSKA PSIHOTERAPEVSKA OBRAVNAVA NA ODDELKU ZA PSIHOONKOLOGIJO

Po uvodnem individualnem razgovoru, na katerega se bolnice naročijo z napotnico onkologa ali osebnega zdravnika, se glede na izražene težave skupaj dogovorimo za eno od oblik obravnave, ki je lahko individualna ali skupinska.

Pri kriznih intervencijah in psihološkem svetovanju gre za kratkotrajnejše individualne obravnave, po navadi sestavljene iz nekaj srečanj. Največkrat psihoterapevtske obravnave potekajo po kognitivno-vedenjski terapiji ali suportivni psihoterapiji, ki sta tudi najpogostejši modaliteti v obravnavi bolnikov z rakom.

Druga oblika je skupinska psihoterapija, ki dobi svoje mesto v obravnavi bolnikov z rakom po zaključenem specifičnem onkološkem zdravljenju. Vanjo se vključujejo bolniki z različnimi lokalizacijami bolezni, običajno po zaključenem specifičnem onkološkem zdravljenju, skupine pa so homogene po stadiju bolezni.

Bolnice z rakom želijo biti v spoprijemanju z boleznijo močne, »borke«, pozitivnih misli. Vendar so slabi trenutki ali dnevi običajen del spoprijemanja z rakom in procesom zdravljenja, še posebej ob slabem telesnem počutju. Težke misli in obremenjujoča čustva je treba prepoznati in se nanje odzvati; če je treba, tudi tako, da se poišče strokovna pomoč. Poiskati pomoč je namreč znak moči, in ne šibkosti!

SE RESNIČNO ZNAMO SPROSTITI?

O pomenu dihanja in naravni sprostitvi telesa

Ko govorimo o sprostitvi, mnogokrat pomislimo na sproščanje pred televizorjem ob koncu stresnega dneva, kozarec dobrega vina ali športno dejavnost. Četudi te aktivnosti lahko doživimo kot sprostitve, večina od njih pravzaprav deluje stimulatивно na možgane in telo, kar nam ne zagotavlja naravne sprostitve, ki jo v resnici potrebujemo. Tako se pogosto zgodi, da so naši možgani, čeprav je telo utrujeno od službe in drugih obveznosti, preveč aktivirani, da bi lahko zaspali. V trenutku, ko se uležemo, začnemo razmišljati o vseh stvareh, ki jih še nismo naredili, delamo načrte za jutrišnji dan ali se vračamo v preteklost in razmišljamo o preteklih dogodkih. In to počnemo iz dneva v dan, iz leta v leto. Sčasoma nam pride v kri, lahko se tega niti ne zavedamo več.

Piše: Špela Mirošević, foto: Thinkstock

V brezupnem hitenju in upanju, da nam bo le uspelo opraviti vse obveznosti, delamo tudi več stvari hkrati, hitro preusmerjamo pozornost z ene dejavnosti na drugo, z mislimi pa smo čisto drugače, najverjetneje rešujemo osebne težave, za katere smo prepričani, da jih bomo lahko rešili s premlevanjem. Da bi se učinkovito spoprijeli s stresom, moramo aktivirati naravni sprostitveni odziv telesa. Aktiviramo ga tako, da uskladimo delovanje možganov in telesa. To lahko najpreprosteje dosežemo z dihanjem. Z zavestnim in usmerjenim dihanjem. Dan za dnem nas spremlja ob nežnem ritmu vdiha in izdiha. Dih nas pripelje neposredno v sedanji trenutek. Ne moremo dihati v preteklosti ali prihodnosti. Dihamo lahko samo v tem trenutku.

Kdaj smo nazadnje zjutraj vstali in samo pili kavo? In resnično uživali v okusu kave, v jutru, ki je pred nami, ne da bi vmes poškilili na novice včerajšnjega dne ali preleteli zgodbe, ki jih objavljajo naši prijatelji na spletnih omrežjih? Kdaj smo nazadnje preživeli popoldan s svojimi ljubljenimi in res bili z njimi ... brez notranjega monologa, brez pritoževanja, ne da bi nam misli švigale k obveznostim, kaj vse še moramo narediti?



Čeprav se večino časa dihanja ne zavedamo, se to odziva na vse spremembe našega počutja. Tako postane dihanje hitrejše, plitkejšo in koncentrirano v pljučih, kadar smo napeti, prestrašeni in jezni; kadar pa smo sproščeni, se dihanje upočasni, po navadi je »globlje« in poteka od trebuha do trebušne prepone, specializirane mišice za dihanje. Kadar je um nestabilen, postane tudi dihanje nemirno, vendar ko se dihanje umirja, mu po navadi um sledi. Poleg psiholoških prednosti, ki jih prinaša osredotočeno dihanje, lahko z red-



nim izvajanjem vaj osredotočenega dihanja povečamo oskrbo možganov s kisikom in tako zmanjšamo neprimerno aktivacijo simpatičnega živčnega sistema, ki je odgovoren za aktivacijo odziva »boj ali beg«, tako imenovane stresnega odziva.

KAJ POMENI ZAVESTNO IN USMERJENO DIHANJE?

Pomeni slediti celotni izkušnji vdih in izdih. Čutiti, kako se z vsakim

jem, da lahko dihamo »pravilno«. A vendar je to le misel – oziroma naša želja, ki lahko sproži prizadevanja in lažna pričakovanja. Normalno je, da naš um tava. Med prakso meditacije dihanja se lahko um pogosto primerja s tako imenovanim »opičjim umom«, saj naravno skače od ene misli k naslednji. To po navadi ni težava, razen če mislimo, da se ne bi smelo dogajati. S potrpežljivostjo in sprejemanjem ter vajo naš um sicer res postaja vse bolj tih in umirjen, a je to



vdihom naše telo polni z zrakom in kako se z izdihom prazni. Lahko si predstavljamo vdih in izdih, kako si ritmično sledita, kot bi opazovali valovanje morja. Vsakemu vdihu sledi izdih in vsakemu izdihu spet vdih.

To nas lahko spomni, da ne glede na to, kaj se trenutno dogaja z nami, z drugimi ali s svetom, smo živi. Smo v redu. Pobrli se bomo. Še vedno smo tu, še vedno dihamo. Medtem ko osredotočeno dihamo, se nam lahko zdi, da mora um ostati prazen in tih, da mora biti zadoščeno vsem pogo-

bolj stranski produkt kot pa sam cilj osredotočenosti dihanja. Sicer pa se um ne umiri, če ga kontroliramo ali ga poskušamo odstraniti in potlačiti. Če bomo to počeli, se bo um obnašal tako kot uporniški najstnik, umirjanju se bo upiral. Sprostitev torej pride, ko se nehamo truditi, da bi bili sproščeni, ter sprejememo vsako stanje, ki je trenutno prisotno v našem telesu.

V osemtedenskem programu čuječnosti, ki poteka v okviru projekta ROZA, v sklopu meditaci-

3-MINUTNI PROSTOR ZA DIHANJE

1. ZAVEDANJE, KAJ SE DOGAJA Z VAMI V TEM TRENUTKU

Prestavite se v sedanji trenutek, tako da namenoma zavzamete vzravnano in dostojanstveno držo. Če je možno, zaprite oči.

Nato se vprašajte: kakšno je moje doživljanje ta trenutek? V mislih, v čustvih in telesnih občutkih?

Zaznajite, karkoli je prisotno v tem trenutku.

2. OSREDOTOČANJE ZAVEDANJA

Nato nežno preusmerite svojo polno pozornost na dihanje, na vsak vdih in izdih, kot sledita drug drugemu. Vaš dih lahko služi kot sidro, ki vas vrne v sedanjost in vam pomaga uglasiti se s stanjem zavedanja in miru.

3. RAZŠIRJANJE ZAVEDANJA

Razširite polje svojega zavedanja okoli dihanja, tako da vključuje občutke telesa kot celote, vašo držo in izraz na obrazu (z vsemi morebitnimi napetostmi v ramah, vratu, hrbtu ali na obrazu), pa tudi občutek prostora okoli vas.

je dihanja udeležence učimo vaje 3-minutni prostor za dihanje. Ker je vaja zelo kratka, jo zlahka vključimo med različne aktivnosti v še tako napornem dnevu. Prostor za dihanje nam pomaga izključiti se z avtomatskega pilota in navezati stik s sedanjim trenutkom. Vabim vas, da vajo preizkusite tudi sami.



PSIHOSOCIALNA PODPORA BOLNIKOM IN NJIHOVIM SVOJCEM

RANLJIVOST V ODNOSIH IN ŽIVLJENJU

V bližnjih odnosih smo med seboj povezani in odvisni od odzivov drugih. Drug pred drugim smo ranljivi, ko sobivamo v stvareh, ki se nam dogajajo.

Dr. Tina Rahne Mandelj, foto: Thinkstock

Bližnji odnosi nam dajejo moč in ljubezen, učijo nas skrbeti zase, hkrati pa so ogledalo, ki nam pokaže, kdo smo – zase in za druge. Toda prav zaradi te izpostavljenosti in povezanosti se v njih velikokrat ne zmoremo razkrivati, kar še posebno

velja za področja in izkušnje, kjer nas je kaj ranilo ali prestrašilo. Ne vemo, kako bi sami to povedali in/ali kako bo drugi to sprejel.

Po navadi smo to navajeni reševati sami, naučili smo se samozadostnosti ali življenja brez ranljivosti in potreb.

To še posebej velja ob preizkušnjah, kot sta bolezen ali izguba – a celotno dogajanje vpliva tako na bolnika/bolnico kot na partnerja, družino in svoje. Po navadi se zdravljenje v prvi fazi osredotoča na telesno raven in povrnitev moči v okviru zdravstvenega sistema. Vendar izkušnja bolezni vpliva na vse nas, dolgoročnih posledic in sprememb, ki jih prinese na vseh ravneh, pa se velikokrat ne zavedamo ali pridejo do nas šele z zamikom. To lahko zelo obremeni odnose.

SKUPINE ZA SVOJCE

Združenje Europa Donna je v sodelovanju s psihoterapevtsko ambulanto SFU Ljubljana lansko jesen začelo izvajati programe psihosocialne podpore za bolnice in njihove svojce, kot del aktivnosti programa Roza. Te programe sofinancira ministrstvo za zdravje in se bodo izvajali v letih 2017-2019. Nastali sta dve obliki pomoči, in sicer skupina za svojce (o)zdravljenih bolnic/bolnikov (v katero se vključujejo svojci, partnerji in pari) ter skupina za žalujoče svojce, torej tiste, ki so katelega od svojih izgubili zaradi raka. Obe skupini vodijo izkušeni psihoterapevti, ena je že zaključena, druga se zaključuje, izvedle pa se bodo še tri, za vse udeležence so brezplačne.

KAKO ODPRETI VAREN PROSTOR ZA POGOVOR

Najprej je zagotovljena zaupnost. Skupine so majhne, štejejo do deset udeležencev, ki so stalni, v času trimesečnega delovanja se srečujejo enkrat na teden po dve uri. Namen takšne pomoči je podpreti posameznika in odnose tam, kjer boli, odpreti prostor za pogovor ali razmišljanje o vseh spremembah, prilagoditvah, izgubah, izzivih in spoznanjih, ki jih ta življenjska preizkušnja prinese in prinaša meni, nam in nama, ter usmeriti človeka v prihodnost in pozitivno smer.

Prostor je za vse, teme so okvirne, posamezniku pa omogočajo nežen vpogled v situacijo: Kaj moram izzalovati in ali sem to že storil? Česa se bojim? Kaj lahko izboljšam? Kako se lahko povežem, na kaj oprem? Kaj potrebujem? Kam se želim usmeriti v življenje? Teme na skupini niso vnaprej določene, so pa predlagane, prilagajajo se udeležencem.

Skupina nudi podporo in varen prostor, smo ljudje ob ljudeh in kljub različnosti se nam v iskrenem pogovoru odpira drugačno razumevanje sebe in drugega, prihaja do novih uvidov, idej, rešitev, veliko pa je tudi sme-

ha, spoštovanja drug drugega in posameznikovih poti/odločitev. Nastaja nov prostor zame, kjer vidim sebe in svoje odnose, življenje v novi luči, v večjem sprejemanju, imam več moči in izbir.

IZKUŠNJE UDELEŽENCEV SKUPINE ZA PARTNERJE IN PARE

»Zelo smo se ujeli že na prvem srečanju; prav zaradi tega menim, da smo se vsi odprli in si izmenjevali misli in občutke.«



»Skupina mi je pomagala spoznati, da se drugi partnerji in pari spoprijemajo s podobnimi težavami, dobila sem nekaj odgovorov, kako se oni soočajo s tem, in upanje, da težave sčasoma minejo in pridejo boljši časi.«

»Precej se je spremenil najin odnos s partnerjem: na nevtralnem področju sva spregovorila o določenih tematikah in slišala, kaj razmišlja drugi. Partner me zdaj sliši in razume, kaj mu govorim. Odnos se je izboljšal, saj ni več molčanja, tihe maše več dni, sproti razčiščujeva konflikte, ni več toliko napetosti. Partner je bolj razumevajoč, obziren, zdaj se tudi bolj zaveda resnosti bolezni, a ostaja pozitivnih misli.«

S KAKŠNIMI OBČUTKI ODHAJAJO IZ SKUPINE

»S pozitivnimi, dobrimi.«

»Z mešanimi občutki; z veseljem, ker mi je skupina pomagala in sem

marsikaj predelala, spoznala, in z obžalovanjem, ker se zaključuje in bi lahko obdelali še kakšno tematiko.«

»Občutek je dober, ker sem partnerici izpolnil pričakovanja.«

»Odhajam z zelo dobrimi občutki. Žal mi je le, da nisem obiskoval česa podobnega, ko je bila bolezen bližje.«

ALI BI SKUPINO PRIPOROČILI DRUGIM?

»Da, če si iskren in se prepustiš, lahko veliko daš in tudi dobiš od skupine.«

»Seveda – da ugotovimo, da nismo sami v takih trenutkih in situacijah.«

»Bi. Menim, da je skupina zelo koristna za vsakogar, ki ima izkušnjo s to boleznijo – pomaga marsikaj bolje razumeti.«

»Da. Saj jim bo obisk in sodelovanje pomagalo pri razumevanju vpliva bolezni na fizično in čustveno počutje, posledično tudi vpliva na odnose.«

ODNOSE SE DA OBLIKOVATI

Čeprav smo to obliko pomoči terapevti ponudili prvič, smo se kot ljudje močno povezali in kljub razlikam med nami ugotovili, da vsi čutimo žalost, veselje, hrepenenje, bolečino in olajšanje na podoben način.

Odnosov se vedno znova učimo znotraj odnosov, nikoli ni prepozno, da si v njih ustvarjamo večjo varnost. Kot odrasli smo sami odgovorni za to, da čim bolj iskreno, pristno in ranljivo vstopamo vanje, tudi s svojo ranjenostjo. Potem so odnosi tisti, ki dajejo večjo varnost in oporo, nam pomagajo skozi vse pasti in danosti življenja ter nam življenje delajo polnejše, ustvarjajo dom v nas in med nami.

VKLJUČITEV V SKUPINO

Pred vstopom v novo skupino se zbirajo prijave. Če bi se želeli vključiti ali imate vprašanja, se obrnite na dr. Tino Rahne Mandelj, zakonsko in družinsko terapevko, koordinatrico programa: tina.rahne@gmail.com; 068 19 89 31.



VIKEND TABOR ZA OTROKE BOLNIC

Dolgotrajna bolezen in zdravljenje žensk fizično in psihično obremenilno vplivata na celotno družino in še prav posebej na njihove otroke. Program Roza je razvojni program za psihosocialno opolnomočenje in zdravo aktivacijo žensk z izkušnjo raka dojke in rodila, ki vključuje tudi svojce in bližnje.

Píše: Neža Kotnik, vodja tabora, foto: osebni arhiv



Na taboru so se prepletale zabavne in sprostitvene vsebine ter delavnice z resnejšimi vsebinami.

Ker bolezen vpliva tudi na bližnje, je Slovensko društvo Hospic v sodelovanju z Europo Donno v okviru programa ROZA med 13. in 15. aprilom letos pripravilo Vikend tabor za otroke in mladostnike z izkušnjo z neozdravljivo, kronično boleznijo v družini.

Tabor smo preživeli v čudovitem okolju Logarske doline, v penzionu Na razpotju. Bilo nas je 18 otrok in osem

spremljevalcev. Otroci so bili po starosti razdeljeni v tri skupine. Naš program je zajemal pestro dogajanje, tako da je vikend minil, kot bi trenil.

V programu tabora so se prepletale zabavne in sprostitvene vsebine, od igre na prostem, pohoda do slapa Rinka, družabnih iger, pižama partija in sprehoda po Pravljicnem gozdu pa do ogleda lutkovne predstave Jesen listka Timija in glasbene delavnice z gongi, ter

seveda tudi resnejše tematike, ki smo jih obravnavali na delavnicah.

Na delavnicah smo govorili o odnosih z mamami, očeti, sorojenci, o tem, kaj je zdaj drugače v primerjavi z obdobjem pred pojavom bolezni, kaj pogrešajo, kaj si želijo in čutijo, kako se spoprijemajo z različnimi čustvi, občutenji in še mnogo drugega.

Otroci so v svojih skupinah med sabo in s spremljevalci ustvarili skupinsko



dinamiko, se povezali, delili z drugimi svoje izkušnje, mnenja, občutke. Nekateri so bili pri tem bolj odprti, drugi manj, vsi pa so imeli možnost v varnem prostoru, ki jim ga je zagotavljala skupina, podeliti z drugimi, kolikor so želeli in zmogli.

Tabor je predstavljal umik iz vsakdanjega življenja, odpiral je prostor, kjer

so otroci, če so tako začutili, lahko izrazili svoja čustva in misli ter jih delili s spremljevalci in drug z drugim. Otroci so lahko videli, da imajo njihovi sovrstniki podobne izkušnje, da v svojih zgodbah niso sami ter da so vsa čustva v redu in sprejemljiva, kar jim lahko pomaga pri spoprijemanju z izzi-
vi, težavami v vsakdanjem življenju.

So pa ti otroci še vedno le otroci, še vedno se želijo igrati, preizkušati svoje meje in meje drugih, se pogovarjati, smejati, živeti v trenutku. Pri preizkušanju mej smo imeli spremljevalci kar nekaj dela z otroki, da so uvideli, da morajo upoštevati dogovorjena pravila, da tako številna skupina raznolikih ljudi lahko deluje in ne pride do kakšnih nezgod. Spremljevalci smo bili na taboru preprosto z otroki tu in zdaj, česar nas otroci vedno znova učijo. Tam smo bili za smeh, solze, jezo, pogovor, igro, bližino ... Bili smo ob njih, z njimi, otroci so čutili, da lahko povedo stvari, ki jih morda doma ne morejo deliti z najbližjimi.

Tabor je bil za vse, tako za otroke kot za nas spremljevalce, dragocena in edinstvena izkušnja, ki nas je vse malce spremenila in nas notranje obogatila. In za to izkušnjo smo hvaležni ...

Raziskava o opolnomočenosti bolnic z rakom dojk in raki rodil

V okviru programa ROZA in v sodelovanju z Centrom za socialno psihologijo Fakultete za družbene vede pripravljamo raziskavo o opolnomočenosti bolnic z rakom dojk in raki rodil. Z raziskavo želimo prispevati k spoznavanju načinov soočanja z boleznijo, preveriti psihološko zdravje bolnic in ozdravljenk ter spoznati njihove potrebe tekom zdravljenja in kakovostnega življenja po bolezni. Rezultati raziskave nam bodo v pomoč pri načrtovanju novih programov in aktivnosti združenja. Začetek raziskave je predviden v poletnih mesecih. Bolnice in ozdravljenke, vabljeni, da spremljate našo spletno stran www.europadonna.si, kjer bomo v naslednjih tednih objavili spletno anketo. Vnaprej se vam zahvaljujemo za sodelovanje!

ROZA



Kako ukrepati?

STRAH, TESNOBA, DEPRESIJA, NESPEČNOST, TEŽAVE S SPOMINOM

Vse naštetu so običajne težave številnih onkoloških bolnikov, kar je povezano tako z boleznijo kot z zdravljenjem, ki je lahko kirurško, sistemsko ali pa zdravljenje z obsevanjem. Bolniki po navadi navajajo strah pred boleznijo, samim zdravljenjem ali operacijo ter seveda pred ponovitvijo bolezni. Teh simptomov ne sprožajo nujno le terapije, temveč tudi podporna zdravila, ki jih bolniki prejema: antiemetiki (proti bruhanju), anksiolitiki (za lajšanje tesnobe), analgetiki (proti bolečinam), pa tudi prezgodnja menopavza.



Piše: Darja Rojec,

foto: Thinkstock, Mateja Jordović Potočnik



A nksioznost se kaže kot motnje spanja, slabost, bruhanje, večji občutek za bolečino in nesposobnost opravljanja vsakodnevnih opravil. Depresija je stanje, za katero so značilni izguba interesa za zunanji svet, nespečnost ali pretirano spanje, žalost, občutek nemoči in nepomembnosti, izguba apetita ali pretiran apetit. Kognitivne motnje pa se kažejo v izgubi spomina, koncentracije ter v slabšem razumevanju stvari.

Težave lahko lajšamo s tabletami, ki jih dobimo po zdravniškem priporočilu, ali si pomagamo tudi na naraven in manj agresiven način, in čisto mogoče

je, da nam to pomaga ter ne bomo potrebovali močnejših zdravil.

Če smo izpostavljeni stresu, izčrpani, nam primanjkuje energije, poskusimo z jemanjem pravega **ginsenga ali sibirskega elevterokoka**, ki delujeta antioksidativno, imunostimulativno, olajšata prilagajanje novim okoliščinam in znižujeta raven krvnega sladkorja. Uživamo lahko kapsule, ki jih jemljemo po navodilih.

Dvokrpi ginko (v kapsulah) pomaga pri motnjah spomina, vrtoglavici, omotici, zvonjenju v ušesih (tinitusu), glavobolih, ob motnjah funkcije živcev, težavah z očesno mrežnico ter

čustveni nestabilnosti z anksioznostjo. Tudi **rožni koren** ima podobne lastnosti in poleg tega deluje nootropno (zmanjša disfunkcijo možganov). Pripravimo ga kot poparek in ga pijemo po požirkih čez dan.

Meliso si prav tako pripravimo kot poparek in ga pijemo po požirkih čez dan. Pomaga odpravljati stres, pomirja, ščiti pred prostimi radikali, pomaga tudi pri blagih prebavnih težavah.

Iz mešanice enakih delov **melise, pasijonke in hmelja** pa si lahko pripravimo poparek, ki lajša tesnobo. Pijemo ga večkrat na dan po požirkih.

Izvlčki iz **šentjanževke** učinkovito zdravijo blage do srednje hude oblike depresije. Njena učinkovitost je večja kot pri večini sinteznih antidepresivov, kar so potrdili tudi v tako imenovani mrežni metaanalizi. Poleg tega so bolniki terapijo s šentjanževko prenašali bolje kot katerokoli drugo terapijo. Neželenih učinkov je imela bistveno manj kot večina drugih antidepresivov. Delovanje pripravka se občuti po treh tednih jemanja. Toda pazljivo: poleg šentjanževke ne smemo jemati sintetičnih antidepresivov.

Baldrijan ali zdravilna špajka deluje pomirjevalno in tako blaži psihosomatske motnje, nespečnost in anksi-



DIŠEČA SOL

Potrebuje:

- 8 5 žličk morske soli
 - 8 15 kapljic eteričnega olja (10 kapljic lavande in 5 kapljic rimske kamilice)
 - 8 zelišča in cvetove po izbiri
- Sestavine zmešamo in stresemo v toplo kopel. Pripravimo si lahko tudi masažno olje iz različnih kombinacij eteričnih olj, ki pomagajo lajšati zdravstvene težave. Olje si čez dan in pred spanjem naneseemo na pulzne točke, to so sence, tilnik, notranja stran zapestja, notranja stran kolena, podplati.

oznost ter pomirja nervozen želodec. Terapija naj traja od dva do tri tedne, saj polni učinek nastopi šele po 14 dneh jemanja. **A pazljivo:** ob sočasnem uživanju alkohola se pomirjevalni učinek baldrijana močno okrepi.

Pripravimo ga v tinkturi, iz baldrijana in alkohola v razmerju 1:5, ter jemljemo po eno čajno žličko zvečer. Lahko pa čez noč iz korenine pripravimo hladni namok in pripravek pijemo čez dan.

Za pravilno delovanje našega organizma so zelo pomembni **vitamini skupine B**. Med drugim so pomembni za **živčni sistem, sluznico, duševno zdravje, presnovo in zdravje kože**. Vitamin B3 prispeva k normalnemu delovanju živčnega sistema, zmanjšuje utrujenost in izčrpanost, B5 podpira normalno duševno dejavnost in vitamin B6 prispeva k normalni presnovi energije ter krepi imunskega sistema.

Pripravimo si lahko **dišečo sol**, jo raztopimo v kadi s toplo vodo in si privoščimo kopel, ki naj traja vsaj 20 minut.

NOSNI ASPIRATOR

Za izboljšanje spomina lahko uporabimo nosni aspirator, vanj nakapamo deset kapljic eteričnega olja rožmarina in pet kapljic poprove mete ter vonj vdihavamo večkrat na dan. Če nimamo aspiratorja, si eterična olja nakapamo na toaletni robček in tako vdihavamo arome.

MASAŽNO OLJE

Potrebuje:

- 8 30 ml osnovnega olja (mandljevo olje, olje grozdnih pečk)
- 8 mešanico eteričnih olj po izbiri
- 8 mešanico eteričnih olj v kapljicah, ki imajo poseben namen:
- 8 **za izboljšanje razpoloženja:** 2 kapljici geranije, 1 kap. vrtnice, 3 kap. bergamotke, 1 kap. limone ali pomaranče
- 8 **za sprostitvev:** 4 kap. sivke, 2 kap. pelargonije, 4 kap. mandarine
- 8 **proti depresiji:** 10 kap. bergamotke, 5 kap. grenivke, 4 kap. pomaranče, 2 kap. dišeče kanange (ilang ilang), 1 kap. geranije
- 8 **za boljši spanec:** 7 kap. rimske kamilice, 5 kap. lavande
- 8 **proti stresu:** 6 kap. muškatne kadulje, 4 kap. lavande, 2 kap. limone ali pomaranče



- 8 **proti tesnobi:** 5 kap. palmarose, 3 kap. muškatne kadulje, 2 kap. sivke, 2 kap. smilja

- 8 **za lajšanje anksioznosti:** 8 kap. lavande, 8 kap. grenivke, 2 kap. majarona, 1 kap. geranije

POZOR!

Bolniki z estrogensko odvisnim rakom naj se izogibajo uporabi visokih odmerkov eteričnih olj z visokim odstotkom citrala, saj delujejo fitoestrogeno. Citral vsebujejo citronela, limonska trava, verbena in limonin evkaliptus.

Poleg vsega naštetega lahko vedno tudi sami veliko naredimo, da preženemo težke misli, ki nam ležijo na duši.

Poskrbimo za primerno prehrano, dovolj počitka in spanja, poskusimo trezno razmišljati o danih okoliščinah in se dovolj gibajmo na svežem zraku. Europa Donna organizira tudi pohode in druženja v naravi, pri čemer si udeleženci krepimo gibalno moč, telo in dušo. Pridružite se nam!





Podpora ženskam z raki rodil pod okriljem Združenja Europa Donna Slovenija

V Združenju Europa Donna Slovenija smo se letos že tretje leto zapored pridružili svetovnemu gibanju v podporo zgodnjemu odkrivanju raka jajčnikov. Začetek maja smo v Maxi klubu v Ljubljani pripravili pogovor, s katerim smo obeležili svetovni dan raka jajčnikov ter opozorili na pomen ozaveščanja, zgodnjega odkrivanja in učinkovitega zdravljenja raka rodil. V združenju smo predstavili tudi novoustanovljeno sekcijo, ki bo povezovala bolnice, zbolele za ginekološkimi raki.

Píše: Polona Marinček, foto: Aleš Černivec

Europa Donna, slovensko združenje za boj proti raku dojk, širi področje svojega delovanja tudi na podporo bolnicam z raki rodil, ki predstavljajo velik delež rakavih obolenj pri ženskah. Pogovor o raki rodil, ki ga je vodila moderatorica Slavka Brajović Hajdenkumer, je potekal v sklopu programa Roza, ki ga v obdobju 2017–2019 sofinancira Ministrstvo za zdravje Republike Slovenije. Podpredsednica Združenja Europa Donna Slovenija Radka Tomšič Demšar je uvodoma predstavila širjenje delovanja združenja: »Tekom let so se v Europo Donno vključevale tudi ženske, ki so zbolele za drugimi raki. V združenju so našle pomoč in podporo, možnost za različne aktivnosti in druženje.« Obe skupini bolezni povezuje tudi eden od dejavnikov tveganja, je nadaljevala: »Raka dojk in raka jajčnikov povezuje tudi okvara gena BRCA1 in BRCA2, kar pomeni, da lahko za rakom dojk in rakom jajčnikov zbolijo več družinskih članov. Tako se je zdelo smiselno, da je Europa Donna že pred leti vključila v svojo dejavnost tudi podporo ženskam, ki so zbolele za raki rodil, letos pa smo v ta namen ustanovili posebno sekcijo znotraj združenja, ki jo bo vodila Anita Štricelj.« Svojo izkušnjo z boleznijo je s poslušalci delila članica združenja

Vesna Bregar: »Morda lahko tudi s svojimi besedami pomagam bolnicam, ki so zbolele ali še bodo zbolele.« Spregovorila je o pomenu podpore na poti k okrevanju: »Vedno bolj verjamem, da se vse zgodi z razlogom. Pred 20 leti sem izgubila sestro, ki je žal umrla zaradi raka. Takrat sem bila zelo prizadeta in sem iskala različne vire informacij, prepričana, da se meni kaj takega ne more zgoditi. A žal se je zgodilo drugače. Že takrat sem se včlanila v Europo Donno. Ko sem izvedela za diagnozo, sem vedela, na koga se lahko obrnem, koga lahko kaj vprašam. Mojca Senčar je bila moja prva sogovornica, ki me je zelo ohrabrila. Ves čas zdravljenja me je spremljal sin, ki me je podpiral in opogumljal. To mi je najpomembnejše. S članicami Europe Donne sem v stalnem stiku, pomagam tudi drugim članicam, ki se name obračajo z vprašanji, kako naprej. V prijateljicah, članicah Europe Donne, sem našla oporo, tisto, kar me dviguje.«

Pogovor, ki ga je vodila Slavka Brajović Hajdenkumer, smo začeli z uvodnim pozdravom podpredsednice združenja Radke Tomšič Demšar in osebno izpovedjo Vesne Bregar.

V nadaljevanju je dr. Sebastjan Merlo, ginekolog z Onkološkega inštituta Ljubljana, opozoril na pomen zgodnjega odkrivanja predrakavih in rakavih sprememb rodil, dr. Erik Škof, onkolog internist z Onkološkega inštituta Ljubljana, pa je spregovoril o diagnostiki in možnostih zdravljenja raka jajčnikov. Raki rodil so raznovrstna skupina bolezni, v katero spadajo rak materničnega





Novoustanovljeno sekcijo za podporo ženskam z raki rodil bo vodila Anita Štrcelj.

Anita Štrcelj, vodja sekcije za podporo ženskam z raki rodil

»Zbolela sem pri 41 letih, leta 2014, diagnoza se je glasila endometrioidni adenokarcinom – rak maternične sluznice. Skozi bolezen sem šla skupaj s svojimi tremi sinovi, najmlajši je bil prvošolček, ko sem izvedela za diagnozo. Sledil je kirurški poseg, nato sistemska terapija s kemoterapijo in obsevanje. Že na samem začetku bolezni sem se vključila v združenje Europa Donna. To mi je zelo pomagalo, da se nisem zaprla med štiri stene in sem se borila z boleznijo. Veselim se dela v sekciji za podporo ženskam z raki rodil. Sekcija nas bo še bolj povezala, znotraj te bomo bolnice s to diagnozo lahko specifična vprašanja še bolje obdelale, se družile na predavanjih in srečanjih. Funkcijo sem sprejela z namenom, da bi s svojim znanjem in izkušnjami pomagala bolnicam ter jim bila v pomoč in oporo v težkih trenutkih.«

Če se želite pridružiti sekciji za podporo ženskam z raki rodil, vas vabimo, da nam pišete na e-naslov.rodila@europadonna.si.

vratu, rak materničnega telesa, rak jajčnikov in jajcevodov ter rak zunanjega spolovila in nožnice. Pojavnost, ozdravljivost in preživetje se med posameznimi raki rodil močno razlikujejo glede na prizadeti organ, razširjenost bolezni, odziv na zdravljenje in psihofizično stanje bolnice. Z rednimi ginekološkimi pregledi lahko ženske poskrbijo za pravočasno



Sogovornika dr. Erik Škof in dr. Sebastjan Merlo, zdravnika z Onkološkega inštituta v Ljubljani

odkrivanje predrakavih oziroma zgodnjih rakavih sprememb materničnega vratu. Raka materničnega telesa, raka jajčnikov in raka zunanjega spolovila pa z rednimi ginekološkimi pregledi ne odkrijemo. Te zdravniki običajno odkrijejo po opravljenih diagnostičnih postopkih zaradi klinično izraženih težav. Skrb

za lastno zdravje je osnovna naloga vsake ženske. Poleg vzdrževanja dobre psihofizične kondicije z redno telesno dejavnostjo in uravnoteženo prehrano je potrebno tudi opazovanje lastnega telesa in morebitnih bolezenskih simptomov ter redno opravljanje ginekoloških pregledov in PAP-testov.



Poročilo z 11. evropske konference o raku dojk v Barceloni, marec 2018

Konferenco organizira Evropski svet za raka dojk, to je zveza evropskih organizacij, ki jo sestavljajo trije člani: Evropska organizacija za raziskovanje in zdravljenje raka (EORTC), ki združuje klinične raziskovalce iz 22 držav, nepridobitno združenje za bolezni dojk EUSOMA, v katerem sodelujejo zdravstveni specialisti, in Evropska zveza Europa Donna.

Píše: Tatjana Kušar, foto: arhiv Europa Donna

Konferenca se odvija vsaki dve leti, njen cilj pa je predstaviti novosti zdravljenja iz tega obdobja. Namenjena je predvsem strokovni javnosti, letos pa se je udeležilo tudi več kot 150 predstavnikov bolnikov.

KAKŠNE SO NOVOSTI

Kirurških posegov pri zdravljenju je manj oziroma so manj invazivni. Pogosteje se odstranjuje samo tumor, in ne celotna dojka. Pri večjih tumorjih je več predoperativnega (neoadjuvantnega) sistemskega zdravljenja z namenom, da se zmanjša obseg bolezni in je zato potrebno kirurško manj odstraniti ali manj obsevat. Obsevanje je natančnejše, površine so manjše. Pri mastektomiji se ohranja čim več lastnega tkiva tam, kjer je to mogoče. Tudi bezgavke se ohranjajo v največji možni meri. Odstranjujejo se samo prizadete bezgavke, ne več vse. Pri sistemskem zdravljenju vse več uporabljajo predoperativno terapijo in nova tarčna zdravila. Zavedajo se, da uveljavljeno hormonsko zdravljenje, zdravljenje s citostatiki in obsevanje pri mnogih rakih ne zadoščajo več, hkrati pa povzročajo obsežno škodo v zdravem tkivu. Napovedali so kar nekaj novih tarčnih zdravil, na primer zaviralce PARP za bolnice z mutacijami BRCA in zaviralce CDK4/6, ki so dokazali svojo klinično učinkovitost pri bolnicah z estrogenskimi pozitivnimi receptorji ER+/HER2-negativnim rakom. Prihajajo nova tarčna zdravila



Predstavnice Slovenske Europe Donne na konferenci EBCC

za bolnice s HER2-pozitivnim rakom. Vedno bolj se uporabljajo tudi različne kombinacije obstoječih zdravil. Vse skupaj naj bi podaljšalo preživetje in hkrati zmanjšalo delež zdravljenih s

kemoterapijo. Pomembno informacijo s tega področja nam je posredovalo švicarsko podjetje Oncotype DX, Breast Recurrence Score, ki se ukvarja z odločitvami pri zdravljenju različnih



biologij individualnih tumorjev. Pravi-
jo, da tudi pri bolnicah z višjim tvegan-
jem zaradi pozitivnih bezgavk (do 3)
manj kot 10 odstotkom bolnic z ER+/
HER2 – invazivnim rakom koristi ad-
juvantna kemoterapija po že oprav-
ljeni operaciji ali obsevanju. Tveganje
stranskih učinkov zaradi kemoterapi-
je izniči koristi pri mnogih bolnicah z
invazivnim hormonsko odvisnim ra-
kom. Prognoze niso slabše, tudi če je
prisotna mutacija BRCA.

Tudi pri tamoksifenu (Nolvadex)
je potrebna previdnost. Nekateri
raki, ki vsebujejo agresivni encim
APOBEC3B, rastejo hitreje s hor-
monsko terapijo. Ta encim povezuje-
jo tudi z odpornostjo proti hormon-
skim terapijam. Raziskujejo, kako bi
premagali rezistenco na hormonsko
zdravljenje, ki se pojavi po začetni
učinkovitosti pri nekaterih tumorjih.

IMUNOTERAPIJA SE PRI RAKU DOJK NI IZKAZALA

Zanimivo je bilo predavanje kanad-
ske zdravnice, ki je povedala, da se

kar 90 odstotkov potencialnih zdravil
v predkliničnih študijah izkaže za
neučinkovita.

V sklopu predavanj na temo kom-
plementarne in integrativne medi-
cine je zdravnica iz Švice Claudia M.
Witt od dokazano delujočih metod
omenila jogo, sproščanje, čuječnost,
tehnike za nadziranje stresa, aku-
presuro, akupunkturo, meditacijo in
masaže. Seveda pa je pomembno red-
no izvajanje teh dejavnosti. Podala je
definicijo integrativne onkologije. To
je področje, ki se ukvarja z dokazano
učinkovito oskrbo posameznega bol-
nika, posveča se umu in telesu, upor-
abi naravnih proizvodov in spremem-
bi življenjskega sloga ter združevanju
različnih tradicij s konvencionalnim
zdravljenjem. Posredovala je tudi
spletni naslov, kjer je mogoče prever-
iti možne negativne učinke zdravilnih
rastlin na konvencionalno zdravljenje:
[https://www.mskcc.org/cancer-care/diagnosis-treatment/symptom-man-
agement/integrative-medicine/herbs](https://www.mskcc.org/cancer-care/diagnosis-treatment/symptom-management/integrative-medicine/herbs).
Udeležila sem se še predavanja o šibkih
(angl. frail) pacientih in starostnikih,

pri zdravljenju katerih se kemoterapi-
ja absolutno odsvetuje, tudi pri visoko
tveganih tumorjih. Tudi kirurgija ni
zmeraj potrebna, še posebej pri estro-
genskih rakih, in se lahko za nekaj časa
odloži, da si bolnik opomore.

Na področju rekonstrukcije ni prav
veliko novosti, le da se uveljavlja
vse več tehnik tudi za rekonstrukci-
jo iz lastnega tkiva. Vse več tkiva se
ohranja, poudarek pa je na simetri-
iji. Izpostavljeno je bilo, da sta zelo
pomembna priprava oziroma pogo-
vor z bolnico, v katerem se pojasni, da
so tudi pri rekonstrukciji možni zap-
leti in posledično nezadovoljiv estet-
ski rezultat, še zlasti če je pridruženo
obsevanje. Študija o rekonstrukciji
pri ženskah, ki so jo opravili v Veliki
Britaniji, je pokazala, da so z izidom
mnoge nezadovoljne in bi se danes
odločile drugače.

Konferenca je bila zelo zanimiva.
Prisluhnili smo največjim strokovnja-
kom s področja raka dojke iz vse Ev-
rope pa tudi zunaj njenih meja. Vse
štiri udeleženske iz Slovenije smo pri-
dobile veliko novega znanja.



MED DOBITNIKI PRIZNANJ OB 10-LETNICI PROGRAMA DORA TUDI ZDRUŽENJE EUROPA DONNA SLOVENIJA

V drugi polovici aprila so na Onkološkem inštitutu Ljubljana
obeležili deset let delovanja Državnega presejalnega progra-
ma za raka dojke DORA v Sloveniji. Program DORA se je zasno-
val po visokih evropskih smernicah kakovosti in je po postopni
širitvi dostopen vsem ženskam v Sloveniji v starosti od 50 do
69 let. Od začetka izvajanja aprila 2008, ko je bila slikana
prva ženska, do aprila 2018 so v programu opravili 312.262

mamografij in pri 2004 ženskah odkrili raka dojke, ki ga ženske večinoma niso same zatipale. Zgodnje odkrivanje raka dojke je pomembno
za uspešnejše zdravljenje, zmanjšanje umrljivosti in bolj kakovostno življenje žensk po zdravljenju. Slikanja dojke v programu DORA se je
v desetih letih udeležilo povprečno 73 odstotkov vabljenih žensk.

Na slavnostnem dogodku ob 10. obletnici delovanja Državnega presejalnega programa za raka dojke DORA sta vodja programa mag.
Maksimiljan Kadivec in namestnica vodje mag. Kristijana Hertl podelila priznanja organizacijam in posameznikom, ki so prispevali k
vzpostavitvi in uspešnemu delovanju programa DORA. Med dobitniki priznanj je tudi Združenje Europa Donna Slovenija, in sicer je priznan-
je prejelo za partnersko in dolgoletno podporo pri vzpostavitvi ter postopni širitvi programa DORA. Prevzela ga je častna predsednica
združenja Mojca Senčar.



ROŽNATI izziv 2018

Piše: Rebeka Potočnik

Gibanje in zdrav življenjski slog sta zelo pomembna dejavnika pri ohranjanju zdravja in dobrega počutja. V Združenju Europa Donna Slovenija želimo tiste, ki so se srečali z boleznijo, pa tudi vse zdrave spodbuditi, da bi redno telesno dejavnost vključili v svoje vsakdanje življenje. V ta namen smo že drugo leto zapored zasnovali Rožnati izziv.

Dvanajst pohodov po Sloveniji, dvanajst različnih lokacij, na katerih zbiramo korake – korake za zdravje ... Vse to je vsebina letošnjega Rožnatega izziva.

Vsak posameznik, ki se udeleži vsaj sedmih razpisanih pohodov, tako sestavi rožnato pentljo in opravi izziv.

Izziv se je začel v Županovi jami, udeleženke tega pohoda pa so skupaj zbrale 92.637 korakov. Drugi pohod je popotnike popeljal v smeri Pivke in 43 udeležencev je zbralo 797.263 korakov. Udeležba oziroma število prijav na

Rožnati izziv iz dneva v dan narašča, vse več je sodelujočih, ki s svojo prisotnostjo na pohodih pripomorejo, da narašča tudi število zbranih korakov.

Polhograjska grmada kljub svoji zahtevni poti pohodnikov ni ustavila. Na tem pohodu smo zbrali 768.306 korakov.

Pot dveh slapov je bil naš četrti rožnati izziv, ki se ga je udeležilo 39 pohodnikov, zbrali pa smo 940.524 korakov. S tem izzivom smo že dosegli zastavljeni cilj, vendar gremo naprej in dosegamo nove. Skupaj s sorodnimi društvi, Društvom onkoloških bolnikov, združenjem bolnikov z imfomom in levkemijo, Malimi vitezi, združenjem EuropaColon ter društvoma OnkoMan in Ko-rak, smo 5. maja 2018 ob udeležbi na Poti ob žici v Ljubljani združeni korakali za zdravje. Dolga pot in veliko pohodnikov so k našemu cilju prispevali kar 1.407.636 korakov.

Nazadnje smo bili v Bistriškem vintgarju,

kjer nas je hodilo 36 pohodnikov, našeli pa smo 684.000 korakov. Skupaj smo tako zbrali že 4.700.366 korakov.

Pred nami je še šest pohodov, ki pa jim bomo dodali dodatne pohode. Takšna bonusa sta bila tudi športna dogodka Dobrodelna Dobrna in Dobrodelni Ankarani, ki sta potekala 14. aprila in 26. maja 2018 v Dobrni in Ankaranu. V naslednjih mesecih sledijo še druge lokacije, kot so Portorož, Velika planina, Vremščica ... Osnovni cilj, da skupaj zberemo vsaj po en korak na vsakega prebivalca Slovenije, bomo tako dosegli že na enem od naslednjih izzivov.

Do zdaj nam je skupaj z bonusoma uspelo zbrati 4.707.578 korakov. V želji, da zberemo čim več korakov in naredimo nekaj tudi za svoje zdravje, vas še vedno vabimo, da se nam pridružite in sprejmete rožnati izziv.

Prijavite se lahko prek elektronske pošte:

Zaveži pentljo upanja

Podjetje Alpina že več desetletij obuja na tisoče žensk doma in po svetu, saj je njegova kakovostna modna obutev poleg Slovenije dostopna še v 28 državah. Z novo kolekcijo modne obutve Alpina Draž, ki jo v žirovski tovarni že več sezon ustvarjajo skupaj s priznanim slovenskim oblikovalskim tandemom Draž, na police prihaja ekskluzivni model superge, ki z roza satenasto vezalko simbolizira podporo vsem ženskam v boju proti raku dojke.

Z nakupom vsakega para roza čevljev Alpina Draž prispevate 5 evrov za Združenje Europa Donna Slovenija. Akcija poteka v izbranih prodajalnah Alpina in na www.alpinashop.si, od 15. maja do razprodaje zalog. Preverite tudi druge nove modele ženskih in moških superg Alpina Draž iz nove kolekcije pomlad-poletje 2018.



Foto: Polona Marinič



Slovenska družinska revija



Izide vsak
1. ponedeljek
v mesecu!

Iz tradicije v prihodnost

Revija Ženska ni samo revija za ženske, ampak je družinska revija, ki v ospredje postavlja žensko. V reviji tako predstavljamo zanimive posameznike z najrazličnejših področij, pomemben del revije pa so tudi nasveti strokovnjakov z različnih področij našega življenja, ki zadevajo ženske in družino ter vplivajo na naš vsakdan, nekaj strani je namenjenih modi, nasvetom za gospodinjstvo ... **Revija Ženska - vse, kar mora ženska vedeti v 21. stoletju.**



Program: Novice Europa Donna za članice in člane in druge, predavanja po Sloveniji ter svetovanja in delovanje na državni ravni sofinancira FIHO. Stališča organizacije ne izražajo stališč FIHO.



REPUBLIKA SLOVENIJA
MINISTRSTVO ZA ZDRAVJE

Ministrstvo za zdravje RS sofinancira program ROZA.



Mercator

Zala



triglav

SVETOVALNI TELEFONI

Za vsa vprašanja, povezana z rakom dojk in raki rodil, se lahko obrnete na naše svetovalne telefone. Na vaša vprašanja odgovarjajo:

Tanja Španić, predsednica združenja, na številki 031 343 045
(mlade bolnice in združenje Europa Donna); vsak delavnik med 9. in 15. uro;

Mojca Senčar, častna predsednica, zdravnica, na številki 041 516 900
(napredovali rak dojk); vsak delavnik med 11. in 19. uro;

Gabrijela Petrič Grabnar, članica, zdravnica, na številki 040 327 721 (o raku);
vsak delavnik med 11. in 19. uro.

PROGRAM ROZA

Vabimo vas, da se vključite v aktivnosti programa Roza, ki je namenjen psihosocialni podpori bolnicam z rakom in njihovim svojcem. O prvih izkušnjah uporabnikov programa Roza preberite več v tokratni številki in spremljajte objave na spletni strani www.europadonna.si ter facebook strani Europe Donne Slovenija. Zbiramo prijave za nov cikel delavnic o čuječnosti ter podporni skupini za svoje obolenih in žalujoče svojce.

POTRDITEV PODATKOV ZA ČLANSTVO

Zaradi spremembe zakonodaje s področja varstva osebnih podatkov smo začeli pregledovati bazo članstva v združenju. Konec februarja smo vam poslali obrazec za potrditev podatkov za članstvo v Združenju Europa Donna Slovenija. Prosim vse članice in člane, ki nam podpisanih obrazcev še niste vrnili, da to storite čim prej, ker potrebujemo vaše privoljenje za nadaljnje izvajanje aktivnosti. Lahko izpolnite tudi pristopno izjavo na zadnji strani Novic Europa Donna. Rok za potrditev podatkov je 2. julij 2018. Zbrane podatke bomo obdelovali in varovali v skladu s slovensko in evropsko zakonodajo.

SEKCIJA ZA GIBANJE IN ŠPORT

Gibanje in zdrav življenjski slog sta ključna dejavnika pri ohranjanju zdravja in dobrega počutja. Pridružite se Rožnatemu izzivu 2018 in poskrbite za svoje zdravje. Letos na različnih pohodih po Sloveniji zbiramo korake in tako spodbujamo telesno dejavnost. Za vključitev v aktivnosti Sekcije za gibanje in šport nam pišite na e-naslov sportna@europadonna.si. Spremljajte objave na spletni strani www.europadonna.si in facebook strani Europe Donne Slovenija.

SEKCIJA MLADIH BOLNIC

Sekcijo mladih bolnic smo ustanovili, da bi jim ponudili oporo in pomoč pri specifičnih težavah. Mlajše bolnice se ob bolezni spopadajo še z vrsto drugih težav,

z odsotnostjo z dela, s skrbjo za majhne otroke ali strahom, da otrok ne bodo mogle imeti, s prizadeto samopodobo in drugimi stiskami. Sekciji se lahko pridružijo ženske, ki so za rakom dojk zbolele pred štiridesetim letom starosti. Če želite postati članica sekcije mladih, nam pišite na e-naslov mlade@europadonna.si.

PREDAVANJA PO SLOVENIJI

V združenju Europa Donna izvajamo različna predavanja in delavnice po Sloveniji, s katerimi ozaveščamo o raku dojk ter o pomenu zdravega načina življenja in rednega mesečnega samopregledovanja, učimo samopregledovanja na modelu dojk in predstavljamo preventivne presejalne programe Dora, Zora in Svit. Predavanja izvaja predstavnica Europe Donne v sodelovanju z zdravnikom/zdravnico. Če želite, da vas obiščemo, pokličite na telefonsko številko 01 231 21 01 ali pišite na e-naslov europadonna@europadonna.si.

SAMOPOMOČ PRI LIMFEDEMU

V združenju Europa Donna se zavedamo problema limfedema, ki se lahko pri bolnicah pojavi kot posledica odstranitve pazdušnih bezgavk pri operaciji dojke ali dimeljskih bezgavk pri ginekoloških posegih. Limfedem

NAGRAJENCI NAGRADNE KRIŽANKE NOVIC EUROPA DONNA

Bralke in bralci naše revije Novice Europa Donna, veseli smo velikega odziva na nagradno križanko, ki smo jo objavili v marčevski številki. Pravilen odgovor – geslo križanke je EUROPA DONNA. Med kar 143 prejetimi odgovori s pravilnim geslom križanke smo izžrebali šest nagrajencev, ki bodo prejeli knjige *Ko se življenje obrne na glavo* (avtorja Uroša Ahčana), *Vem, da zmoreš*, Darja (avtorice Darje Molan) ter *Nasveti in izkušnje iz prve roke* (avtorice Darje Rojec). Nagrajenci so Silvestra Brodnjak, Zdenka Pavičič, Dragica Jančar, Rozika Levičar, Helena Požin in Jože Avsec. Knjige smo nagrajencem poslali po pošti. Še enkrat hvala za poslane rešitve in vabljeni k reševanju tokratne križanke.



je zastajanje tekočine v prizadetem predelu telesa zaradi nezadostnega delovanja limfne sistema. Je kronično stanje telesa, ki potrebuje strokovno pomoč.

Veliko pa lahko naredijo tudi bolnice same, to so predvsem preprečevanje in prepoznavanje opozorilnih znakov ter samopomoč, ko se limfedem že pojavi. V združenju pripravljamo predavanje z delavnico, na kateri bodo usposobljeni limfterapevti predstavili tehnike za samopomoč pri pojavu limfedema. Prosimo vas za prijave na e-naslov europadonna@europadonna.si. Delavnico bomo organizirali ob zapolnitvi 15 prostih mest, potekala bo eno od sobot v prostorih Europe Donne v Ljubljani.

PROGRAM EVA

Vabimo vas, da se prijavite v program Eva, ki združuje vadbo, predavanja in meritve.

Program spodbuja ženske, ki so zbolele za rakom, da s telesno dejavnostjo tudi same prispevajo k svojemu zdravljenju, hitrejšemu in lažjemu okrevanju ter kakovostnemu življenju po bolezni. Aktivnosti potekajo na fakulteti za šport v Ljubljani, ob ponedeljkih od 17. do 18. ure in ob četrtek med 18. in 19. uro. Prijave zbiramo na sportna@europa-donna.si, do zapolnitve 12 prostih mest.

POPUSTI ZA ČLANE EUROPE DONNE

Članicam združenja Europa Donna pripada 10-odstotni popust na storitve namestitve in zdravstvenega programa v Termah Krka (Dolenjske Toplice, Šmarješke Toplice in Talaso Strunjan).

Terme Dobrna pa članicam Europe Donne ponujajo popust za bazene in savne ter storitve masažno-lepotnega centra (kopeli v

hotelu Vita in Zdraviliški dom - 30 odstotkov, kopanje - 20 odstotkov, vstop v Deželo savn - 20 odstotkov, vse storitve masažno-lepotnega centra La Vita Spa & Beauty - 20 odstotkov).

Članstvo v združenju dokažete s potrdilom o plačani članarini ali potrdilom, ki ga dobite v pisarni.

PRIPOROČILA PROTI RAKU NAJ NE OBVISIJO V ZRAKU

Zveza slovenskih društev za boj proti raku je v sodelovanju z Onkološkim inštitutom Ljubljana v letošnjem tednu boja proti raku s kampanjo »Priporočila proti raku naj ne obvisijo v zraku« opozorila na priporočila Evropskega kodeksa proti raku. Upoštevanje priporočil bi lahko breme raka zmanjšalo za 30-50 odstotkov. Na spletni strani Priporocila.si preverite, kaj lahko sami storite za svoje zdravje.

Crisscrossword puzzle grid with 10x10 cells. Some cells contain clues in Slovenian, others are empty. A photo of a group of people with red balloons is in the top left corner.

V nagradni križanki bomo podelili tri pare rožnatih športnih copat Alpina (model Charlie) v izbrani velikosti. Geslo križanke nam pošljite do 4. julija 2018 na e-naslov: europadonna@europadonna.si ali na dopisnici na naslov Europa Donna, Vrazov trg 1, Ljubljana. Nagrada vam bomo poslali po pošti, zato ne pozabite navesti svojega naslova in pripisati številke noge. Nagrajence bomo objavili na naši spletni strani www.europadonna.si.

Form fields for the crossword puzzle: Geslo križanke, Ime in priimek, Ulica in številka, poštna št. in kraj, Telefonska št. ali e-pošta, Podpis.

Dovoljujem, da bosta navedena podatke podjetje Salomon d. o. o. in združenje Europa Donna uporabljali v marketinške namene oziroma jih bosta vodili v zbirki nagrajencev naslednjih pet let. Če bom izzreban/-a, dovoljujem objavo svojega imena med izzrebanci.

nagradni kupon

Pristopna izjava

Če želite postati član/članica Združenja Europa Donna Slovenija, vas prosimo, da izpolnite spodnji vprašalnik in nam ga pošljete po pošti na naslov Vrazov trg 1, Ljubljana ali na e-naslov europadonna@europadonna.si. Letna članarina znaša 10 evrov.

Tako zbrane podatke bomo obdelovali v skladu s slovensko in EU-zakonodajo s področja varstva osebnih podatkov (Splošno uredbo o varstvu osebnih podatkov 2016/679), in sicer le za namen aktivnosti Združenja, ter jih ne bomo posredovali tretjim osebam brez vašega soglasja. Želimo vam tudi prilagojeno pošiljati obvestila in novice, da boste res prejeli vsebino, ki vas glede na vašo preferenčno vključitev v spodaj zapisane sekcije zanima.

Ime: _____ Priimek: _____
Vaša starost: _____ let
Naslov: _____
Telefon: _____ E-pošta: _____

Ali imate lastno izkušnjo z rakom dojk? DA NE
Ali imate lastno izkušnjo z rakom rodil? DA NE
Ali želite prejemati splošne e-novice Združenja? DA NE
Ali prejimate tiskane Novice Europa Donna? DA NE
Ali ste pripravljeni sodelovati v spletnih anketah Združenja? DA NE

Ali bi se želeli priključiti kateri izmed sekcij oziroma ste že člani posamezne sekcije (skupine, oblikovane znotraj društva)?

- Sekcija mladih bolnic (diagnoza rak dojke pred 40. letom)
- Sekcija za gibanje in šport
- Sekcija bolnic z napredovalim rakom dojk
- Sekcija za ženske z raki rodil

Prosimo vas še za nekaj odgovorov, ki nam bodo v pomoč pri nadaljevanju našega dela.

Ali ste že sodelovali v katerem izmed programov Združenja?

• Seminar za članice in člane v Portorožu	• Brezplačna predavanja
• Enodnevni izlet za članice	• Teki in hoja za upanje
• Štiridnevni izlet za članice	• Psihosocialna pomoč, individualna, skupinska
• Svetovalni telefon	• Pomoč za bolnice z limfedemom
• Joga (v Ljubljani)	• Finančna pomoč
• Vodena telovadba (Ljubljana in Slovenska Bistrica)	• Pravna pomoč
• Veslanje po Ljubljani	• Ustvarjalne dejavnosti (nakit, kozmetika ...)
• Pohodi	• Popusti v zdravilišču

Ali bi želeli prejeti obrazec za namenitev dohodnine Združenju Europa Donna Slovenija? DA NE

Z oznako ✓ v okvirčku soglašam, da Združenje Europa Donna Slovenija:

	moje osebne podatke, ki jih obdeluje za namen izvajanja aktivnosti članstva in aktivnosti združenja, uporablja tudi za izvajanje raziskav.
	moje osebne podatke, ki jih obdeluje za namen izvajanja aktivnosti članstva, uporabi za oblikovanje profila za namen pošiljanja prilagojenih e-novic, ki jih pošilja članom glede na priključitev posamezni sekciji.
	moje osebne podatke, ki jih obdeluje za namen izvajanja aktivnosti članstva, uporabi za oblikovanje profila za namen pošiljanja oglasnih sporočil partnerjev Združenja, ki članom zagotavljajo ugodnosti v okviru njegovih programov.

Uporabo podatkov, za katere ste podali soglasje, lahko kadarkoli prekličete. Lahko zahtevate izbris tako izbranih podatkov, izpis ali prenos podatkov tako, da pišete na naslov Združenje Europa Donna, Vrazov trg 1, Ljubljana ali na e-naslov europadonna@europadonna.si.

Datum: _____ Podpis: _____

CALMIA®

Sodobna medicinska krema za obnovo prizadete kože pri onkološkem zdravljenju

S pomirjeno kožo
je vsak dan *moj dan*

Uporabite pri kožnih spremembah, kot so **aknam podobni izpuščaji** in **sindrom roka-noga**, ki se pojavijo ob uporabi **bioloških zdravil, kemoterapevtikov** ali zaradi **obsevanja**.



B₆
vitamin

K₁
vitamin

dekspantenol

**Na voljo v lekarnah
brez recepta.**

www.calmia.si

 **M E D I S**



PO ZDRAVJE V TERME DOBRNA

NAJ RAK DOJKE NE PUŠČA DOLGOTRAJNIH POSLEDIC NA VAŠEM POČUTJU

Dojke so simbol ženstvenosti, materinstva, seksualnosti. Ob postavitvi diagnoze rak na prsih se pri ženskah pogosto pojavijo čustveni odzivi, kot so strah, obup, nemoč. Kirurški poseg rešuje življenje, vendar na drugi strani njegove posledice lahko pustijo globoke rane na samopodobi. Ne glede na to, kako ženske doživljajo svoje prsi, simbolno ali izrazno, njihova delna ali popolna odstranitev ženskam daje občutek, da so izgubile del sebe.

V Termah Dobrna se vsakodnevno srečujemo z ženskami po operaciji raka dojke in zavedamo se, da bolezen pušča poleg psihičnih tudi fizične posledice. Odpravljanju posledic pristopamo celostno, z upoštevanjem individualnih potreb vsake pacientke.

Kirurški poseg pušča razgotine, ki lahko v velikemu odstotku povzročijo občutek preobčutljivosti, bolečine, sklenja ali popolno odsotnost občutenja in omejitve pri gibanju. Vendar posledice niso nujno trajne. S terapevtsko obravnavo brazgotin zmanjšujemo togost, bolečino, izboljšamo estetski videz in senzibiliteto, zmanjšujemo in preprečujemo kontrakturo. Zelo pomemben del obravnave je izobraževanje o pravilnem rokovanju z brazgotino. Proces brazgotinjenja traja povprečno od pol leta do leta in pol, zato je izjemnega pomena, da se pacientke pravočasno naučijo pravilnega pristopa, ki ga bodo izvajale tudi v domačem okolju.

Ob sočasni odstranitvi bezgavk se pri ženskah lahko pojavlja tudi ti. limfedem, pri katerem gre za otekanje mehkih tkiv okončin z beljakovinsko bogato medcelično tekočino, kot posledico neustrezne funkcije okrnjenega limfnega sistema.

Ročna manualna tehnika, ki velja za najuspešnejšo metodo odpravljanja edemov, je limfna drenaža. Le-ta temelji na nežnih, polkrožnih, črpalnih gibih, s katerim pospešimo le limfni obtok, medtem ko ostaneta venski in arterijski pretok enaka, ali se celo zmanjšata. Pri izvedbi navedenih tehnik imamo v Termah Dobrna dolgoletne izkušnje, zato nam lahko zaupate.

Terme Dobrna d.d., Dobrna 50, 3204 Dobrna
Brezplačna številka: **080 22 10**
info@terme-dobrna.si / **www.terme-dobrna.si**

PAKET OBNOVITVENE REHABILITACIJE ZA LAJŠANJE TEŽAV PO OPERACIJI DOJKE

Vključeno:

- 7 x polpenzion v hotelu Vita **** (samopostrežni obroki)
- neomejen vstop v termalne bazene
- na dan prihoda in odhoda kopanje cel dan
- kopalni plašč v času bivanja
- dnevni animacijski program
- jutranja gimnastika pod strokovnim vodenjem fizioterapevta
- wi-fi dostop
- parkirno mesto tik ob hotelu
- 6 x jutranje prebujanje s telesno vadbo
- 6 x limfna drenaža za zgornjo okončino (15 min)
- 3 x razstrupljevalna kopel z oligominerali in maroško glino (30 min)
- 2 x globinsko sproščanje celega telesa (20 min)
- 1 x hlajenje s Hylothermom
- 2 x terapevtska obravnava brazgotine

Cena paketa: 509,00 € na osebo

Paket velja do 30. 12. 2018.



TERME DOBRNA

HOTELS, SPA & MEDICAL CENTRE
SINCE 1403