



MAREC 2018

NOVICE EUROPA DONNA

Tanja Španić:
Na kaj takega
nisi nikoli pripravljen

SKRB ZA ZDRAVJE
JE NAŠA DOLŽNOST

Snežana Turek:
Nisem se
spraševala,
zakaj jaz

BOLEČINE
V SKLEPIH IN MIŠICAH
SPOZNAJTE MOČ OLJ



FESTIVAL ZDRAVJA, GIBANJA IN PREHRANE

TERME DOBRNA, 14. APRILA 2018



Vabljeni na nepozabno izkušnjo v najstarejšem slovenskem naravnem zdravilišču Terme Dobrna.

V soboto, 14. aprila, vas bo tam pričakalo obilo zabave in dobre volje, saj bosta **Svet 24** in **Radio Aktual** organizirala dogodek **Festival zdravja, gibanja in prehrane**.

Najstarejše termalno zdravilišče v Sloveniji z več kot 100-letno tradicijo nudi čudovito naravno kuliso, ki kar kliče k promociji zdravega načina življenja (gibanje, prehrana, čim manj stresa in več pozitivnih trenutkov).

Obilo aktivnosti in drugih prijetnih doživetij vas čaka 14. aprila v Termah Dobrna.

Lahko se boste udeležili:

- **Nordijske hoje**
(3,8 km – družinski pohod, 5 in 10 km)
- **Humanitarnega teka**
po zdravilišču (cici tek, 2 km, 5 km, 10 km)), s čimer bomo zbirali denar za 40 otrok družin s posebnimi potrebami
- **Slovenskega pokala v duatlonu** (tek-kolo-tek), in sicer cici duatlon, super sprint duatlon in sprint duatlon
- **Tekaške delavnice**
s tekaškim trenerjem Urbanom Praprotnikom



TERME DOBRNA
HOTELS, SPA & MEDICAL CENTRE
SINCE 1403

Prijavite se na:
novice.svet24.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 Molč

Izid naslednje številke: 4. junij 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.

Vevška cesta 52, 1260 Ljubljana Polje

Naklada: 84.500 izvodov



Foto: Mare Vavpotič



Woodnik



Tanja Španić,
predsednica Europe Donne Slovenija

Novice Europa Donna izhajajo neprekinjeno že od leta 2000 in v tem času smo pripravili že 67 števil. Z njimi vzdržujemo kontinuirano prisotnost združenja v slovenskem prostoru in ozaveščamo o pomenu preventive, rednega samopregledovanja dojk, zdravega načina življenja, zgodnjega odkrivanja bolezni in takojšnjega zdravljenja ter delimo izkušnje žensk, ki so se z diagnozo rak dojk ali rak rodil že srečale. V leto 2018 so Novice ED zakorakale v sveži preobleki in z novim poslovnim partnerjem, Media24. To prinaša nove izkušnje in rast tako za Združenje Europa Donna kot za ožjo ekipo, ki Novice soustvarja. Odpirajo se nam nova vrata, skozi katera bomo dosegli nov, širši krog slovenskih žensk in moških ter sklenili nova prijateljstva.

Poleg ozaveščanja je naše poslanstvo tudi podpora obolelim in njihovim bližnjim. Iz izkušenj vemo, kako velika je potreba po psihološki podpori tako pri obolenih kot pri njihovih svojcih in prijateljih. Zato v okviru programa Roza, ki ga je kot pomembnega prepoznalo tudi ministrstvo za zdravje, pripravljamo številne vsebine, ki bodo v pomoč bolnicam in njihovim bližnjim, s partnerji pripravljamo podporne skupine s psihoterapevti za svojce obolenih in tudi žalujoče ter vikend kolonijo za otroke obolenih mam. S skupinami želimo svojcem olajšati spoprijemanje z boleznijo in nadaljnje življenje. Skupine so za udeležence brezplačne, kljub temu pa je odziv počasen. Za obveščanje in poziv k vključevanju v skupine smo uporabili različne kanale, a smo skupine kljub temu s težavo napolnili. Očitno nas na tem področju čaka še nekaj dela, pa ne samo nas kot združenje, ampak tudi celotno družbo. Če smo v teh letih pripomogli k detabuizaciji besede rak, si želimo, da bi tudi psihološko podporo lažje sprejeli, takrat ko jo bomo potrebovali, oziroma jo znali ponuditi pomoči potrebnim. Ravno pomoč in povezovanje sta nas različna društva bolnikov z rakom združila v Onko Net. Skupaj nastopamo kot enoten predstavnik obolenih za rakom in poskušamo doseči enakovrednost z drugimi deležniki v procesih odločanja, sprejemanja zdravstvenih politik v zvezi z bolniki. Decembra 2017 smo tako prvič zbrali skupaj vse deležnike v teh procesih na okrogli mizi in jih soočili z vprašanjem »Ali bo slovenska onkologija zmogla ustrezno poskrbeti za bolnike z rakom tudi v prihodnje?«. Njihove odgovore in še veliko več boste našli v tej številki Novic.



Naslednja številka izide 4. junija 2018.



Seminar v Portorožu

Na dvanajstem dvodnevem informativno-izobraževalnem seminarju, ki ga je pripravila Europa Donna (ED) v začetku decembra 2017 v Portorožu, je 270 udeleženk prisluhnilo najpomembnejšim informacijam o raku dojk, raku rodim, o postopkih in učinkih zdravljenja ter o imunskem sistemu in motivaciji. Udeleženke so imele tudi veliko možnosti neposrednega dialoga s predavatelji. Seminar je vodila dr. Tanja Španić, predsednica ED. Postseminarski del je bil namenjen rekreaciji in druženju, na že malce novoletno obarvanem družabnem večeru pa je bilo 35 aktivnim članicam, ki so med letom uspešno opravile »rožnati izziv« v sedmih športnih disciplinah, podeljeno priznanje rožnata pentlja.

Píše: Danica Zorko, foto: Polona Marinček



RAK DOJK

Razširjenost raka dojk v svetu in pri nas, najpogostejše dejavnike tveganja za raka dojk, postopke, uspešnost in posledice zdravljenja, potrebnost in načine celostne rehabilitacije, nadzor in sledenje po zdravljenju je predstavil kirurg onkolog docent dr. Andraž Perhavec, dr. med. Na preprosto in razumljiv način je razložil metode diagnosticiranja (mamografijo, ultrazvok, citopatologijo, histopatologijo in drugo), postopke zdravljenja s kirurškim posegom (odstranitev cele ali le dela dojke in bezgavk ter možnosti rekonstruiranja dojke) ter dopolnilno zdravljenje (z obsevanjem in sistemskim zdravljenjem – s kemoterapijo, hormonsko terapijo, biološkimi zdravili in drugim). Izpostavil je dejstvo, da je večina rakov dojk hormonsko odvisnih (med 70 in 80 odstotki) in da se je z odkritjem novih učinkovin in metod zdravljenja stopnja preživetja bistveno zvišala (pri raku dojk dosega petletno preživetje že 85 odstotkov). Udeleženke je posebej opozoril na pomen samopregledovanja, telesno dejavnost, dosledno odzivanje na presejalni program Dora, na uravnoteženo prehrano in zdrav življenjski slog na splošno.



Članice sekcije za gibanje in šport, ki so uspešno opravile rožnati izziv.

GINEKOLOŠKI RAKI

O raku materničnega vratu, materničnega telesa, jajčnikov in jajcevodov ter raku na zunanjem spolovilu in v nožnici je spregovoril ginekolog onkolog asistent dr. Sebastjan Merlo, dr. med. Predstavil je pojavnost rakov na rodilih, postopke zdravljenja posameznih ginekoloških rakov, opozoril na pomen presejalnega pro-

grama Zora za zgodnje odkrivanje raka materničnega vratu, na fizično in psihično rehabilitacijo po zdravljenju, na predolge časovne intervale ginekološke kontrole in pomen cepljenja deklc proti okužbi s HPV. Pohvalil je Europo Donno, da je vzela pod svoje okrilje tudi ženske, ki so zbolele za raki rodim.



Na večerji



SISTEMSKO ZDRAVLJENJE RAKA

Dr. Cvetka Grašič Kuhar, dr. med., onkologinja internistka, je predstavila predvsem sistemsko zdravljenje raka dojke in rodil ter še posebej, kadar je primarni rak že razsejan tudi v druge organe (kosti, pljuča, ledvice ...). Odgovorila je tudi

magnetna resonanca dojke, ki odkriva tudi spremembe, ki niso rakave, ali je smiselno prekiniti hormonsko terapijo v primeru želje po zanositvi, kdaj je smiselno spremljanje bolnic s tumorskimi markerji ...).

TELO IN PSIHA

Stoječe ovacije so zdravnici Saneli Banović, dr. med., z gastroenterološkega oddelka UKC Ljubljana udeleženke namenile po predavanju o pomenu uravnovešenosti med telesnim in psihološkim zdravjem, o medsebojnih odnosih, pretiranem naporu za materialnimi dobrinami in zanemarjanju čustvenih potreb, o signalih, ki opozarjajo na izgorelost in zanemarjanje samega sebe, o objemih in dotikih, ki so za dobro počutje posameznika enako pomembni kot druge zaznave (vonj, vid, sluh). Poudarila je, da je telesne težave in kronične bolezni mogoče zdraviti in lajšati z zdravili, čustvene praznine in osamljenosti pa seveda ne. Udeleženkam je priporočila, naj se naučijo čustveno sprostiti, odklopiti in reči kdaj tudi »ne«.

človek k svojemu zdravju za kar 70 odstotkov prispeva čisto sam, in samo pri 30 odstotkih je potreben zdravnik. Ugotavlja, da so se ljudje med seboj odtujili, ne znajo drug drugega poslušati in slišati ter da so otroci preveč odvisni od interneta, pa čeprav pogrešajo stike s starši. Rezultati študije, ki so jo opravili v tujini med 160 družinami, so potrdili to ugotovitev. Na vprašanje, s kom bi si želeli na večerjo, je večina staršev navedla imena znanih oseb iz politike in kulture, večina otrok pa je napisala, da bi radi na večerjo s starši. Dokazano je tudi, da umirajoči ljudje ne govorijo o tem, kaj so ustvarili in dosegli, ampak o tem, kaj prijetnega so doživeli in kje jim je bilo lepo. Najbolj naravne sestavine dobrega počutja, pravi zdravnica, so: objemi, socialno druženje, telesne aktivnosti, dobri spolni odnosi in komunikacija. Predavanje je predavateljica obogatlila s številnimi primeri iz svoje zdravniške prakse in prepleta z osebnimi izkušnjami ter poudarila, da je »življenje premiera, ki nima ponovitve«, zato je treba polno živeti tukaj in zdaj.

IMUNSKI SISTEM

»Srce organizma«, kot ga je poimenoval predavatelj, in kako ga krepimo, je predstavil prof. dr. Borut Štrukelj, mag. farmacije. Povedal je, da ga tvorijo celice in tkiva, ki omogočajo zaščito pred bakterijami, virusi in glivami, odkrivajo tuje celice ter odstranjujejo odmrle in nenormalne (rakave) celice. Največ imunskih celic je v bezgavkah. Poljudno je pojasnil, kako imunski sistem deluje in kateri najpogostejši dejavniki imunski sistem porušijo: fizični in psihični stres (naporno delo, neurejeni odnosi, prevzemanje krivde nase in podobno), premalo spanja, premalo gibanja, nepravilna prehrana, dolgotrajno jemanje zdravil (antibiotikov, steroidov ...) ter bolezni (okužbe, rak, sladkorna bolezen in druge). Najbolj značilni simptomi oslabilenega imunskega sistema so utrujenost, okužbe in vnetja, alergije, počasno celjenje ran, kronična driska ter infekcije v ustih in sluznicah. Kadar se imunski sistem poruši, človek zboli. Najpogostejše bolezni, povezane z oslabeлим imunskim sistemom, so okužbe, debelost, sladkorna



Med razpravo: Tanja Španić, predsednica združenja Europa Donna, dr. Andraž Perhavec, dr. med., dr. Cvetka Grašič Kuhar, dr. med., in dr. Sebastijan Merlo, dr. med.

na številna vprašanja (o smiselnosti limfne drenaže, če limfedema ni, o obisku ginekologa, kadar so maternica in jajčniki odstranjeni, o smiselnosti vaginalnega ultrazvoka, ali je pri raku dojke na vidiku imunoterapija, kdaj je smiselno slikanje skeleta, kdaj je potrebna kirurška odstranitev metastaz na kosteh, kdaj je smiselna

zanemariti, kaj drugi mislijo o njih, ter sproti prazniti s tesnobo in prizadetostjo napolnjene možgane, tako kot redno odvajajo ostanke zaužite hrane skozi prebavni trakt in odvečne tekočine skozi sečni mehur. S tem bodo največ naredile same zase in se dobro počutile v svoji koži. Prepričana je, da lahko vsak zadovoljen in uravnovešen



bolezen tipa 2, nekatera rakava obolenja, luskavica ter kronična vnetja (crohnova bolezen, kolitis, revmatoidni artritis, dermatitis in drugo). Imunski sistem krepimo predvsem z gibanjem, s prehrano, bogato z vitamini (sadje, zelenjava), in z zoperstavljanjem stresu, pomembne pa so tudi zdravilne rastline (na prim-



Sanela Banović, dr. med.,
z gastroenterološkega oddelka UKC

er ameriški slamniki, ingver, česen, ginseng), prehranska dopolnila z vitamini (C, E in B), antioksidanti (denimo iglavci, rdeče sadje, semena) in beta glukani iz gliv (gobe, kvasovke, lesne glive) ter redno uživanje velike količine tekočin (pomanjkanje tekočine lahko povzroči ledvične kamne). V razpravi je prof. Štrukelj odgovarjal na številna vprašanja o koristnosti kvasa (priporočljiva je ena kocka na teden), olivnega olja (spodbuja delovanje žolča, pomaga uravnavati krvni tlak) in mleka (kalcij) ter o dolžini uživanja ameriškega slamnika (največ osem tednov), vlogi jeter kot čistilnega organa organizma, o koristnosti oreščkov in njihovih olj ter rib, o vlogi kanabinoidov, ki sicer ne zdravijo, a izboljšajo kakovost življenja (manj bolečin, boljše spanje in druge koristi).

Odlična predavanja, plodna razprava in koristni napotki za zdrav način življenja, odganjanje negativnih misli in zmanjšanje zahtev do samega sebe ter misli o pretiranem razdajanju drugim in zanemarjanju samega sebe so navdušili udeleženske seminarja, veliko pa jim je dala tudi medseboj na izmenjava izkušenj ob prijetnem druženju. Dvodnevni seminar je vse prehitro minil in mnoge so v anketni vprašalnik zapisale, da bi si želele podaljšanje za vsaj še en dan.

Bo slovenska ONKOLOGIJA zmogla?

Konec leta 2017 je bila v ljubljanskem Muzeju novejše zgodovine Slovenije okrogla miza z naslovom Ali bo slovenska onkologija zmogla ustrezno poskrbeti za bolnike z rakom tudi v prihodnje?, ki jo je pripravilo Združenje slovenskih organizacij bolnikov z rakom Onko Net.

Piše: Maja Južnič Sotlar, foto: Mateja Jordović Potočnik



Poslušalci okrogle mize, v prvi vrsti od leve proti desni: Zdenka Čebašek Travnik, Mojca Senčar, Vesna Zadnik, Marko Kušar

Vomizju, v katerem so sodelovali prof. dr. Branko Zakotnik, nacionalni koordinator Državnega programa za obvladovanje raka, prof. dr. Vesna Zadnik z Registra raka RS, Jožica Maučec Zakotnik, državna sekretarka na ministrstvu za zdravje, doc. dr. Viljem Kovač, strokovni direktor Onkološkega inštituta Ljubljana, Gordana Lokajner, glavna medicinska sestra Onkološkega inštituta Ljubljana, Marjan Sušelj, direktor ZZZS, doc. dr. Tit Albreht z NIJZ, prim. Mojca Senčar, častna predsednica Združenja Europa Donna Slovenija, Marko Kušar, predstavnik Mednarodnega foruma znanstveno-raziskovalnih farmacevtskih družb, in Kristina Modic, predsednica Združenja Onko Net, so govorci opozorili na nekatere najbolj pereče probleme obravnave bolnikov z rakom v slovenskem prostoru.

V Sloveniji vsako leto za rakom zboli okoli 14 tisoč ljudi, skoraj šest tisoč jih umre. Z diagnozo raka pri nas danes živi skoraj sto tisoč ljudi. Po diagnozi preživi pet let ali več do 60 odstotkov zbolelih. Najpogostejši so raki kože (brez melanoma), dojke, prostate, pljuč ter raka debelega črevesa in danke. Kot je poudarila prof. dr. Vesna Zadnik, sta »dve tretjini obolelih ob diagnozi starejši od 60 let, do leta 2025 se bo ta delež zvišal na tri četrtine. Leta 2025 bo na novo zbolelo okoli 17 tisoč ljudi.«

MOŠKI IN RAK

Skrb vzbujajoče je, da so slovenski moški po umrljivosti zaradi raka šesti v Evropski uniji. Na visoko umrljivost vplivata predvsem vrsta raka in stadij ob diagnozi; višji ko je, višja je umrljivost. Moški zbolevalo predvsem za raki prostate, pljuč ter debelega črevesa in

danke. Na novo zbolelih moških za rakom pljuč je manj, prav tako se znižuje umrljivost zaradi tega raka, žal pa je prav obratno pri ženskah. Velik problem pri moških je zelo nizka odzivnost na presejalni program Svit, udeležuje se ga samo polovica vabljenih moških.

Stadij ob diagnozi vpliva na izid zdravljenja, zato je pomembno zgodnje odkrivanje raka. Zatika se pri dvojem, in sicer prvič, da ljudje ob težavah ne gredo k zdravniku, in drugič, problematične so čakalne dobe oziroma otežen dostop do zdravnika. Prof. dr. Branko Zakotnik je povedal, da se čakalne dobe ustvarjajo predvsem zaradi dveh dejavnikov: premalo kadra in nedostopnosti oziroma neizkoriščenosti opreme v bolnišnicah. Čakalne dobe so trenutno najdaljše za urološke rake. Optimalna čakalna doba za raka je štiri tedne od diagnoze do zdravljenja, je med drugim povedala Jožica Maučec Zakotnik.

TEŽAVE, KI JIH ZAZNAVAJO BOLNIKI

Kristina Modic je v imenu društev bolnikov Združenja Onko Net kot najbolj pereče izpostavila, da je »pot od suma na bolezen do diagnoze in prve obravnave predolga. Bolniki nimajo celostne obravnave, pri čemer zlasti izstopa slab dostop do psihosocialne pomoči in prehranske podpore, ki nista sistemsko urejeni in dostopni vsem bolnikom z rakom. Zato bolniki iščejo tovrstno pomoč v društvih. Bolnikom tudi ni dostopna celostna rehabilitacija, ki bi morala biti del obravnave že od diagnoze naprej, saj ima dobro

rehabilitiran bolnik boljšo kakovost življenja, krajše ležalne dobe in se hitreje vrne v običajno življenje in delovno okolje. Ena od večjih težav pa je tudi nepopolna celostna obravnava bolnikov z metastatsko boleznijo.«

Ob zagovorništvu bolnikov je potrebno tudi ozaveščanje določenih skupin, denimo delodajalcev, je poudaril doc. dr. Tit Albreht. Ti bi se morali »zavedati, da rak ni več nujno smrtna bolezen, da je petletno preživetje pri večini rakov več deset odstotkov verjetnejše kot še pred 20 leti. Če je zaposleni dobil diagnozo, ne pomeni, da bo umrl, zato naj ga ne odpišejo. Zaradi vse boljšega zdravljenja bodo tudi ljudje z metastatsko obliko raka lahko delali še več let, zato naj bo cilj čim več obolelih vrniti v delovni proces in podaljševati njihova produktivna leta. Izziv je kakovost življenja, ne le njegovo podaljševanje.«

ZAGOTAVLJANJE DOSTOPA DO ZDRAVIL

Slovenija za bolnike zagotavlja dostopnost vseh inovativnih zdravil, a se po besedah Marjana Sušlja spopada z velikimi izzivi. Zavod za zdravstveno zavarovanje Slovenije (ZZZS) bo težko še naprej zagotavljal obstoječo raven dostopnosti zdravil – letos bo zanje na voljo šest odstotkov več sredstev, kar dolgoročno ne bo zadoščalo. Glavna težava je visoka cena novih, inovativnih zdravil. Zavodu je z uvedbo terapevtskih skupin zdravil v preteklih letih uspelo zmanjšati stroške »klasičnih« zdravil za okoli 30 milijonov evrov, prihranke pa namenja za uvajanje novih zdravil. Kot pravi Marko Kušar,

v Sloveniji obstaja pravilnik o določanju cen in zdravila na recept so pod strogim nadzorom. Zdravilom ceno določa njihova vrednost. Slovenija po podatkih OECD na leto namenja približno 230 evrov na prebivalca za zdravila na recept, medtem ko je ta znesek na primer v Nemčiji 470 evrov, v Belgiji in Franciji okoli 430, v Skandinaviji pa okoli 340 evrov. Stališče ZZZS je, da so inovativna zdravila predraga v evropskem, in ne le slovenskem merilu. Dobički v farmacevtski industriji so visoki, zlasti ker se zdravila financirajo pretežno iz javnih virov. Posledično se iz javnega denarja financira tudi razvoj novih zdravil, zato bi država morala imeti možnost vpogleda in vpliva na stroške razvoja. Kristina Modic je še poudarila, da so v Združenju Onko Net zaskrbljeni nad prihodnostjo pravočasnega uvajanja novih terapij v zdravljenje, saj na trg prihaja vedno več dragih novih zdravil za zdravljenje raka, višina sredstev za financiranje zdravil pa, kot kaže, ostaja enaka. Izpostavila je tudi, da si bodo tudi v prihodnje prizadevali, da se nove terapije v zdravljenje uvedejo pravočasno in bodo na voljo vsem bolnikom, ki jih potrebujejo. Po vzoru Anglije predlagajo tudi ustanovitev fonda, iz katerega bi se črpala sredstva za zdravila, ki še čakajo na razvrstitev na pozitivno listo, a so klinične raziskave potrdile njihovo učinkovitost. V razpravi je bilo omenjeno, da bolniki neupravičeno odklanjajo zdravljenje z generičnimi zdravili. Stališče društev bolnikov je, tako Kristina Modic, da je »vseeno, ali so bolniki zdravljeni z inovativnimi ali generičnimi zdravili, pomembno pa je, da je zdravljenje varno in učinkovito.«

Prim. Mojca Senčar pa je opozorila, da je zagotavljanje inovativnih zdravil za bolnike nujno, četudi so zelo draga, saj mnoge bolnike v metastatski boleznii ohranjajo pri življenju.

Večina govorcev je izpostavila potrebe po paliativni oskrbi, saj nimamo mreže paliativne oskrbe. Kirurško zdravljenje raka naj bi se izvajalo le v tistih bolnišnicah, ki bi zadostile merilom in smernicam zdravljenja posameznih rakov. Združenje Onko Net pa bo organizacijo tovrstnih okroglih miz nadaljevalo tudi letos.



Govorci na okrogli mizi, od leve proti desni: Kristina Modic, Tit Albreht, Gordana Lokajner, Marjan Sušelj, Jožica Maučec Zakotnik, Branko Zakotnik, Viljem Kovač, Maja Južnič Sotlar



DR. TANJA ŠPANIĆ, DR. VET. MED., PREDSEDNICA EUROPE DONNE

Na kaj takega nisi nikoli pripravljen

Tanja Španić je pred desetimi leti začutila bulico, ki se je najprej izkazala za nerakavo. Že čez nekaj mesecev pa ji je življenje na glavo obrnila nova diagnoza, ki jo vse od takrat nekako spremlja na vsakem koraku. Ker je bila ob prvih znakih bolezni stara šele 26 let, se zdaj na evropski ravni zavzema predvsem za to, da bi bilo za vse mlade bolnice čim bolj kakovostno poskrbljeno in bi pravočasno dobile vse informacije, ki jih potrebujejo. Z njo pa smo se pogovorili še o osebni izkušnji z boleznijo in zdravljenjem ter o zadnjem letu, ki ga je preživela kot nova predsednica združenja Europa Donna.

Besedilo: Katja Kaja Mejač, foto: Mare Vavpotič

♀ Za rakom ste zboleli ravno, ko ste začeli svoje odraslo življenje. Ste takoj vedeli, da je nekaj narobe?

Zbolela sem leta 2008, pred skoraj desetimi leti. Sama sem si že jeseni 2007 zatipala bulico. Nato sem šla k zdravniku in na srečo so me zelo resno obravnavali ter smo opravili vse preiskave. Po tistih rezultatih je šlo za benigno spremembo. Nekaj mesecev pozneje pa se mi je zazdelo, da bulica raste, in sem šla nazaj. Potem so se začela sumljiva podvprašanja, odzivi, in začelo se mi je dozdevati, da ni vse v redu. A je vsa diagnostika potekala zelo hitro, tako da sem rezultate prejela v dveh tednih. Čeprav so bili malo sumljivi, sem vztrajala, da smo šli do konca. Ko sem dobila diagnozo, pa je šlo vse zelo hitro.

♀ O čem ste razmišljali, ko ste prejeli diagnozo? Najprej sem želela imeti načrt, kaj in kako naprej. To sem želela že od zdravnika, ko mi je po telefonu povedal diagnozo. Takoj sem hotela vedeti, kaj sledi in kako bo potekalo naprej. A me je zdravnik hitro ustavil in mi dejal, da mi bodo to povedali na onkološkem inštitutu. Tam sem nato hitro dobila načrt svojega zdravljenja.

♀ Kako ste se spoprijemali s samim zdravljenjem?

Na kaj takega verjetno nisi nikoli pripravljen. Ko pa se znajdeš v tem trenutku, se odzoveš, kot najbolje znaš. Imela sem res srečo, da sem imela dobro podporo prijateljev, družine, bližnje okolice in tudi v službi. Prav tako mi je pomagalo, da sem imela nekakšno medicinsko znanje (Tanja je po poklicu veterinarica, op. p.). Zato sem zares zaupala, vedela sem, kaj pomenijo izvidi, kaj sledi ... Meni je to zelo pomagalo.

♀ Kako je to vplivalo na vaše bližnje?

Malo se je dogajalo že prej, ob vseh preiskavah, a nihče ni pričakoval, da gre res za raka. Najtežje mi je bilo povedati staršem, prijateljice pa so mi šele pozneje razkrile, da jim je bilo zelo hudo in so doživele šok, a so zdržale in mi bile v oporo.

♀ Če sem prav razumela, ste si preventivno odstranili tudi drugo dojko ...

Pri tem sem kar sama vztrajala. Svetovali so mi tudi genetsko testiranje, če bi šlo za katero izmed mutacij. Čeprav se je izkazalo, da nisem nosilka teh znanih mutacij, sem vztrajala pri

odstranitvi. Potem pa so se s tem strinjali tudi zdravniki. Zaradi starosti, višje ogroženosti ...

♀ Minilo je skoraj deset let, kako zdaj gledate na bolezen?

Še vedno prejemam hormonsko terapijo, tako da sem vedno malo vpeta v kontrole in zdravljenje. Nikoli pa se ne bom znebila tega zavedanja, da je nekaj bilo. Če ne drugega, vsak dan vidiš in čutiš brazgotine ter druge posledice zdravljenja, ki se z leti še krepijo.

♀ Bili ste zelo mladi, zato bolezen verjetno niste pričakovali. Kaj bi danes sporočili vsem mladim ženskam?

Ni običajno, da zbolíš tako mlad. Lahko pa se zgodi kadarkoli in kjerkoli. Kar bi svetovala vsem mladim, tudi fantom, je, naj spoznajo svoje telo. Naj bodo pozorni na spremembe, redno spremljajo kožna znamenja in se samopregledujejo vsaj enkrat na mesec, kar jim bo vzelo tri minute. Poleg vsega drugega si toliko časa lahko vzame vsak. Če mladi spoznajo svoje telo, smo bolj pozorni na spremembe. Je pa res, da če pridemo bolj zgodaj k zdravniku, imamo več možnosti za ozdravitev.



Ste po diagnozi in preboleli bolezeni spremenili svoj življenjski slog in kako?

Na začetku sem kar drastično, čez noč, spremenila določene stvari. Predvsem kar zadeva prehrano, kozmetiko, odnos do okolja. Čeprav ne morem reči, da prej nisem živela zdravo. A po diagnozi sem postala še bolj pozorna na te stvari. Ko se vrneš v neke ustaljene tirnice, je to težje vzdrževati, vendar se trudim s hrano, z gibanjem in odgovornostjo do okolja ter za to, da dam včasih sebe na prvo mesto.

Kako pa vi gledate na alternativne oziroma tradicionalne metode zdravljenja?

Alternativnim metodam raje rečem, da je to dodatek, komplementarno zdravljenje. Ko zbolíš, ti tako želijo vsi pomagati in te zasuvajo z vsemi dobrimi nameni ter dodatnimi metodami zdravljenja. Tudi sama sem številne stvari preizkusila, a nisem nikoli zavrnila uradnega zdravljenja in sodobne medicine, ki temelji na dokazih in raziskavah. Predvsem mislim, da bi moralo vse to iti bolj z roko v roki. A moramo biti pri tem zelo pozorni, kaj in kdaj kombinirati. Svoje odločitve pa moramo vedno deliti tudi s svojim zdravnikom. Ali pa počakati, da se vsaj ena faza zdravljenja konča.

Kako je bolezen na splošno vplivala na vaše življenje?

Če ne bi zbolela, bi verjetno zdaj čisto drugače živela. Vprašanje je, kje bi bila. Takšna izkušnja ti da drug pogled in na vseh ravneh na stvari gledaš drugače. Vrednote se spremenijo, naučiš se sebe postaviti na prvo mesto in poskrbeti zase. Bolezen vpliva tudi na bližnje in prijatelje, spremenijo se odnosi. Zdravljenje prav tako prinese poznejše posledice, med drugim lahko močno vpliva na plodnost. Želim si, da bi se to čim bolj uredilo (uradno je postopek pri nas že utečen, vendar nam mlade bolnice velikokrat povedo, da so za to možnost izvedle šele v Evropi Donni), da bi bile mlade ženske seznanjene s tem, da imajo pravico zamrzniti jajčne celice. Da ni bolnica tista, ki sprašuje, in se to vpelje tudi v drugih državah.

Kdaj ste se srečali z združenjem Europa Donna?

Eno leto po bolezni, že po koncu zdravljenja. Ker sem že na onkološkem inštitutu imela občutek, da so vsi toliko starejši od mene, da nimam tam nič za početi. Imela sem sicer prijatelja, ki mi je bil v oporo, ker je tudi sam zelo mlad

prebolel limfom, tako da najprej nisem prav potrebovala tega. Potem pa sem v toplicah spoznala kar nekaj žensk, ki so že bile včlanjene, in so me povabile, naj se jim pridružim. Šla sem na seminar in tam spoznala sekcijo mladih bolnic, to me je zelo hitro potegnilo notri in sem tukaj kar ostala. Zdaj pa je Europa Donna nekako tudi moja služba.

Kakšne prednosti vidite v združenju?

Gre za evropsko zvezo, v njej so članice iz širše Evrope. Trenutno združuje 47 članic. Glavni namen oziroma cilj na začetku je bil, da se vsem ženskam v Evropi zagotovi enak dostop do presejalnih programov, kakovostnega zdravljenja in podpore bolnicam z rakom dojke. Na tem področju evropska zveza tudi nadaljuje svoje delo in uresničuje deset ciljev. Na državni ravni pa so lokalne organizacije samostojne ter sledijo prioritetam in ciljem, ki si jih same postavljajo.

Se da občutiti pomen Europe Donne?

Ženske do združenja v večini primerov pridejo same. S pomočjo je Europa Donna na tem področju naredila res veliko in postala tudi zelo prepoznavna. Že zdravniški bolnice usmerjajo v naše združenje. Za



druženje, deljenje izkušenj, pogovor o tem, kako je iti skozi posamezno fazo zdravljenja. Večina težav se pojavi po zdravljenju. Pri nas dobijo informacije, kako se z njimi spoprijeti, kako se vrniti na delovno mesto, kako naprej živeti ... Na tem področju je Europa Donna res močna. Navzven se nas vidi predvsem po ozaveščanju o zdravem življenju ter o pomenu rednega mesečnega samopregledovanja in udeleževanja državnih preventivnih presejalnih programov. Najbolj v času rožnatega oktobra, čeprav se trudimo biti prisotni vse leto, kajti bolezen ne izbira, kdaj pride.

Pred letom dni ste zamenjali dolgoletno predsednico Mojco Senčar, kako ste se spoprijeli z novo vlogo?

Na srečo sem se dve leti že počasi uvajala. To ni tako delo, da bi kar prišel in rekel, zdaj bom pa začel delati. Mojca me je res postopoma uvajala v vse te stvari in sisteme ter tudi način dela z bolnicami, svojci in partnerji Europe Donne. Kot kakšna »mala firma« smo. Meni sicer to prej ni bilo znano, zato sem se počasi uvajala. Seveda imam še vedno podporo in nisem sama za vse. Ekipa tako deluje že od prej in počasi gremo v profesionalizacijo našega združenja.

Europa Donna je v Sloveniji prisotna že 20 let. Kaj ste dosegli? Kakšni so prihodnji cilji?

V samih začetkih je bilo še zelo neobičajno, da bi imeli predstavniki bolnikov nek glas v družbi. In tu je naša ustanovna ekipa zelo veliko naredila. Tako pri zagovorništvu kot postavljanju smernic za presejanje, predvsem raka dojke, pa tudi pri dostopnosti zdravljenja. Europa Donna je v Sloveniji pripomogla, da so biološka zdravila zelo hitro postala dostopna, to pa smo dosegli s pomočjo glasu bolnic. Pomemben

korak smo naredili tudi na področju ozaveščanja in razbijanja tabujev. O raku se danes lažje pogovarjamo, ni več tabu oziroma smrtna obsodba, kot je bilo včasih, saj je rak dojke, če se odkrije dovolj zgodaj, tudi visoko ozdravljiv. Vloga civilne družbe je vse bolj pomembna tudi v drugih procesih soodločanja, ustvarjanja novih pogojev. To se veliko spreminja, ne samo pri nas. Pri nas morda malo počasneje, a vseeno kar napredujemo pri tem, da smo bolniki vse bolj enakovreden partner v procesih soodločanja ter potekih zdravljenja, rehabilitacije in vračanja v življenje. Imamo sicer več ciljev, ampak je ta zelo pomemben. Potem pa smo se pred dvema letoma odločili, da pod svoje okrilje vzamemo tudi rake rodil. S tem smo razširili svoje delovanje in ponudili podporo tudi ženskam, ki do zdaj niso imele podpore v obliki društva; prav tako ustanavljamo sekcijo za ginekološke rake. Cilji pa so ostali enaki: vsem ženskam z diagnozo omogočiti čim bolj učinkovito, takojšnje zdrav-

ljenje in seveda celostno rehabilitacijo; dostopnost tega, dostopnost novih metod zdravljenja; zagotavljanje kakovosti in izobraževanja, tako strokovnjakov kot bolnikov, podpiramo pa tudi številne raziskave.

Od januarja ste tudi članica upravnega odbora evropske zveze Europa Donna (ED). Kakšni so izzivi na evropski ravni? Kakšna bo vaša vloga?

V evropskem upravnem odboru vidim svojo vlogo predvsem kot predstavnica mladih bolnic. Število mladih bolnic počasi narašča tudi na evropski ravni. In pri bolezni mlajših žensk se pojavijo tudi drugačne težave kot pri starejših bolnicah. Predvsem pri ohranjanju plodnosti ali skrbi za majhne otroke, ob odsotnosti z dela, prizadeti samopodobi ter številnih duševnih in finančnih stiskah. Želim si, da bi imeli tudi znotraj evropske Europe Donne v vseh drugih državah članicah združenja sekcijo mladih bolnic, tako kot jo imamo v Sloveniji.

Mi lahko poveste malce več o ESMO – delovni skupini za zagovornike bolnikov?

To je skupina predstavnikov bolnikov pri uglednem evropskem združenju ESMO. V okviru te skupine pripravljamo program za konferenco iz tematik, ki so v interesu bolnikov z rakom. Skupina deluje kontinuirano, vse leto, in poskušamo slediti potrebam vseh evropskih predstavnikov v skupini. Od septembra pa sem vključena v program EUPATI. To je platforma za izobraževanje predstavnikov bolnikov, tako imenovana evropska akademija bolnikov. Namen akademije je izobraziti predstavnike bolnikov na področju raziskav, razvoja, registracije, zakonodaje ... Kot udeleženec postaneš strokovnjak za ta področja. Platforma ima objavljen seznam vseh, ki so program zaključili. To je potem v pomoč vsem, ki iščejo »bolnike strokovnjake«, da se lahko nanje obrnejo.



Ob naročilu revij Maja in Ženska kar 30-odstotni popust in praktično darilo – SET ZA MANIKIRO



MAJA – zakladnica idej

V reviji so zbrane aktualne novosti s področja lepote, hujšanja, zdravlja, kuhanja, opremljanja doma, vzgoje otrok... Največji del vsebine je posvečen zdravju in receptom, ki jih Maja bralkam ponuja tudi v obliki priročnih knjižic, vpetih na naslovnico revije.

Izhaja vsak drugi petek.

ŽENSKA – iz tradicije v prihodnost

Družinska revija, ki v ospredje postavlja vsak mesec aktualno temo s področja socialne in družinske politike, izobraževanja, šolstva, zdravstvene politike in vse do ekologije.

Izhaja prvi ponedeljek v mesecu.



Naročam:

MAJA

☐ polletna naročnina (13 števk) s 15-odstotnim popustom: 22,00 EUR

ŽENSKA

☐ polletna naročnina (6 števk) s 15-odstotnim popustom: 15,24 EUR

☐ **NAROČAM REVIJI MAJA in ŽENSKA s 30-odstotnim popustom.**

Maja - polletna naročnina (13 števk) s 30-odstotnim popustom: 18,11 EUR

Ženska polletna naročnina (6 števk) s 30-odstotnim popustom: 12,56 EUR

Ime in priimek:

Naslov:

Poštna številka, kraj:

Elektronski naslov:

Davčna številka:

Telefon:

Podpis:

6-delni set za manikiro iz nerjavečega jekla

Velikost etuja:

15 cm x 7 cm x 1,7 cm

Črna barva

**DARILO:
SET ZA
MANIKIRO**



Pokličite ob delavnikih med 8. in 16. uro **01-5880 365, 01-5880 363**, pišite na: **narocnine@media24.si**

ali pošljite svoje podatke v zaprti kuverti na naslov: Salomon d.o.o., oddelek Naročnine, Vevška cesta 52, 1260 Ljubljana Polje

S podpisom potrjujem, da sem seznanjen/-a z navedenimi pogoji: znesek naročnine vključuje poštnino za revijo in 9,5-odstotni DDV. Položnico za plačilo naročnine boste prejeli po pošti. Naročnik začne prejemati revijo na naslov, ki ga je kot prejemnik naslov navedel v naročnici, in sicer s prvo številko naročene revije, ki izide najmanj tri dni po izdajateljevem prejemu plačila položnice. Naročilo na revijo velja do vašega preklica. Če bi želeli prekiniti naročniško razmerje, je treba pisno ali po telefonu obvestiti naročniško službo vsaj štirinajst (14) dni pred iztekom plačane naročnine. Naročnica je sestavljena v enem izvodu in ima status pogodbe, sklenjene med kupcem in prodajalcem – to je Salomon, d. o. o., Ljubljana, Vevška cesta 52, 1260 Ljubljana Polje, telefonski številki: 01 5880 365 in 01 5880 363, e-poštni naslov: narocnine@media24.si. Naročnik lahko uveljavlja stvarne napake revij pri podjetju Salomon, d. o. o., Ljubljana. Vaše pritožbe v zvezi z naročilom in dostavo revije lahko posredujete na naročniško službo, ki vam bo najpozneje v osmih (8) dneh posredovala odgovor. Pritožba se odda prek e-poštnega naslova: narocnine@media24.si. Naročnik ima pravico, da v štirinajstih (14) dneh po prejemu prvega izvida revije brez navedbe razlogov odstopi od pogodbe. Za uveljavitev pravice do odstopa mora naročnik z nedvoumno izjavo obvestiti Salomon, d. o. o., Ljubljana o svoji odločitvi o odstopu od te pogodbe. V ta namen lahko naročnik neobvezno uporabi vzorčni odstopni obrazec, ki je dostopen na <http://media24.si/narocnine/rodjaja>. Odstop od pogodbe sporoči na e-poštni naslov: narocnine@media24.si ali pisno na naslov: Salomon, d. o. o., Ljubljana, Vevška cesta 52, 1260 Ljubljana Polje. Naročnik vrne revijo na naslov podjetja Salomon, d. o. o., Ljubljana brez nepotrebnega odlašanja, v vsakem primeru pa najpozneje v štirinajstih (14) dneh od dneva, ko je obvestil podjetje o odstopu od pogodbe, oziroma vrne revijo podjetju pred iztekom 14-dnevnega roka. Če naročnik odstopi od pogodbe, mu podjetje Salomon, d. o. o., Ljubljana brez nepotrebnega odlašanja, v vsakem primeru pa najpozneje v štirinajstih (14) dneh od dneva prejete obvestila o odstopu od pogodbe povrne vsa prejeta plačila z enakim plačilnim sredstvom, kot je bilo uporabljeno pri izvedbi prvotne transakcije. Neposredne stroške vračila revije nosi naročnik. Splošni pogoji naročanja so objavljeni na www.media24.si. Ponudba velja do 31. marca 2018.

MEDIA 24
Izberite najboljšo.
www.media24.si

EUROPA DONNA *izberite*



O raku DOJK

Podobno kot v večini razvitih držav je tudi v Sloveniji rak dojk najpogostejši rak pri ženskah, vendar zbolevalo tudi moški. Po podatkih Registra raka za Slovenijo je leta 2014 zbolelo 1288 žensk in 13 moških. Preživetje se je v zadnjih letih močno izboljšalo tako po zaslugi zdravljenja, ki je vse bolj prilagojeno posamezniku, kakor tudi vedno večje ozaveščenosti. Kljub temu pa je pri ženskah rak dojk še vedno na prvem mestu po vzroku smrti. Leta 2014 je zaradi raka dojk umrlo 379 žensk in 3 moški. Prav zato je smiselno ozaveščenost še poglobljati, in sicer tako v preventivne namene kot z zgodnjo diagnostiko.

Piše: Radka Tomšič Demšar, dr. med., foto: arhiv Europa Donna

Bolj bi se morali zavedati, da je skrb za zdravje tudi naša dolžnost ter da za svoje zdravje in zdravje ljudi okrog nas poskrbimo z zdravim načinom življenja. To pomeni, da se predvsem izogibamo dejavnikom tveganja: škodljivim dejavnikom iz okolja ter nezdravemu življenjskemu slogu (telesna neaktivnost, neustrezna prehrana, debelost, razvade – alkohol, kajenje – ter tudi stres). Na obolevnost vplivajo tudi drugi dejavniki: zgodnja prva menstruacija, pozna menopavza, nerod-

nost ali prvo rojevanje v poznih letih, kontracepcijske tablete, nadomestno hormonsko zdravljenje za lajšanje težav v menopavzi ter seveda spol in starost, saj je večina bolnic ob diagnozi starejših od 50 let. V 5–10 odstotkih so vzrok podedovane mutacije, na primer genov BRCA1 in BRCA2.

Pri zmanjšanju umrljivosti ima pomembno vlogo tudi presejalni program Dora s presejalno mamografijo, pri čemer lahko odkrivamo majhne, velikokrat še netipne tumorje. Dora je namenjena ženskam med 50. in 69. letom.

Netipne spremembe običajno odkrijemo z mamografijo naključno ali pri presejalnem programu Dora. Sumljivo spremembo je treba opredeliti, zato jo punktirajo. Pri ultrazvočno vodeni punkciji običajno opravijo debeloigelno punkcijo s histološko iglo, pri stereotaktični RTG-vodeni in MR-vodeni punkciji pa VDIB (vakuumsko debeloigelno biopsijo). Včasih je potrebna tudi kirurška biopsija. Na tako odvzetem tkivu specialisti citologi ali patologi ugotovijo, ali je tkivo rakavo ali ne. Magnetna resonanca (MR), tudi ena od slikovnih metod, je posebno pomembna kot kontrolna preiskava pri nosilkah mutacij genov BRCA1 ali BRCA2 in po rekonstrukciji dojke s silikonskimi vsadki.

Pri raku dojk ne gre za eno bolezen, ampak heterogeno skupino tumorjev, ki se med seboj razlikujejo glede na biološke značilnosti – morfologijo oziroma zgradbo, imunohistokemične in molekularne lastnosti (ugotovimo s pregledom pod mikroskopom in ustreznimi testi) – ter potek bolezni (klinična slika, odziv na zdravljenje in prognozo).

Rak lahko vznikne iz kateregakoli dela dojke, najpogosteje iz celic mlečnih

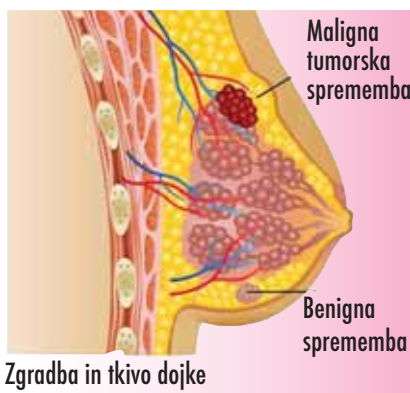
žlez, zelo redki pa se razvijejo tudi iz drugih tkiv dojke, na primer sarkomi, limfomi. Če nastajajo iz vrhnjice (epitelija), ki obdaja duktuse ali izvodi la mlečne žleze (to so kanalčki v dojki, ki so odgovorni za drenažo mleka do bradavice), gre za duktalni karcinom, če nastajajo iz vrhnjice, ki obdaja lobule – režnjiče (mešičke, kjer nastaja mleko), pa je to lobularni karcinom – rak.

Karzinome glede na to, ali prebijajo bazalno membrano, delimo na:

neinvazivne (ostajajo omejeni in ne zasevajo); to sta predvsem duktalni karcinom in situ – DCIS (rakaste celice ne rastejo zunaj teh kanalčkov in se ne širijo zunaj tkiva dojke) ter lobularni karcinom in situ – LCIS (se ne širijo zunaj lobulov). Prav zato, ker je karcinom in situ omejen, ni pravi rak dojke, vendar ga zaradi visoke verjetnosti prehoda v invazivno obliko moramo zdraviti.

invazivne (prebijajo bazalno membrano in zasevajo); med njimi je najpogostejši duktalni in nato lobularni, nato pa še nekaj redkejših tipov: medularni, mucinozni, papilarni, tubularni karcinom. Pomembno je, da ugotovimo, za kateri tip gre, saj sta od tega odvisna zdravljenje in tudi prognoza. Poleg histološkega tipa patolog določi histološki gradus (stopnjo), velikost tumorja, prizadetost pazdušnih bezgavk, limfatično invazijo, status estrogenskih in progesteronskih receptorjev (hormonski receptorji na površini rakavih celic), proliferacijski indeks in status HER2 (HER2 je membranska beljakovina, ki jo nekatere rakave celice čezmerno izražajo).

Največkrat posumimo, da gre za raka, če se pojavi zatrdlina v predelu dojke ali predelu pazduhe; v večini primerov jo zatipa ženska sama – naključno ali pri samopregledovanju. Lahko jo zatipa zdravnik ali pa jo odkrijejo pri mamografiji. Razen zatrdline se lahko pojavi sprememba barve kože, sprememba velikosti oziroma oblike dojke ali sprememba v predelu bradavice, redko pa



Zgradba in tkivo dojke

se najprej pojavijo težave zaradi zasevkov. Ker pa ni vsaka zatrdlina rak ali sprememba, je treba opraviti preiskave, da ugotovimo, za kaj gre.

Najprej je na vrsti klinični pregled, temu pa običajno sledi mamografija (rentgensko slikanje dojke); druge metode, tudi ultrazvok (UZ), so dopolnilne. Pri vsaki spremembi dojke preverijo, ali gre za raka ali ne. To zanesljivo ugotovijo le z mikroskopskim pregledom tkiva. Tkivo lahko odvzamejo s tanko iglo (citološka punkcija) ali z debelo iglo (histološka punkcija). Če postavijo diagnozo rak, pa je ženska napotena na dodatne preiskave za določitev stadija oziroma razširjenosti bolezni, saj je od tega odvisen način zdravljenja. Rak je lahko lokalno omejen (na dojko), lokalno napredoval (razširjen na kožo dojke in/ali pazdušne in/ali nadključnične bezgavke) ali razširjen v oddaljene organe. Zdravljenje je multidisciplinarno in o načinu odloča skupina specialistov,

ki poleg histologije upošteva tudi starost in splošno stanje bolnice ter morebitne druge bolezni in razširjenost raka. Optimalne rezultate dosežemo s kombinacijo več vrst zdravljenja: s kirurgijo, obsevanjem in sistemskim zdravljenjem. Vrstni red je odvisen od razširjenosti bolezni.

Kirurško zdravljenje je odvisno od velikosti in histoloških značilnosti tumorja. Glede na to je lahko operacija ohranitvena, kjer odstranijo samo tumor, ali obsežna odstranitev celotne dojke, tako imenovana mastektomija. Vsem bolnicam je na voljo tudi rekonstrukcija, ki pa je lahko takojšnja ali odložena.

Izbira sistema zdravljenja je odvisna od bioloških značilnosti tumorja, obsega bolezni, starosti in menopavznega statusa bolnice, njenega splošnega zdravstvenega stanja in bolezni. Izvaja se kot kemoterapija (zdravljenje s citostatiki), hormonska terapija in tarčno zdravljenje.

Vrstni red zdravljenja je odvisen od razširjenosti bolezni.

Pri napredovali, tako imenovani metastatski bolezni primarno kirurško zdravljenje po navadi ni smiselno, zato se zdravljenje praviloma začne sistemsko z zdravili, ki delujejo na vse telo. Lahko pa dodamo lokalno obsevanje.

Več informacij o zgodnjem in napredovalem raku dojke lahko poiščete na naši spletni strani www.europadonna.si.

BREAST TEST –

ZAUPAJ SVOJIM ROKAM ZA ZDRAVJE DOJK

Redno mesečno samopregledovanje pripomore k zgodnjemu odkrivanju raka dojke. Vsaka ženska bi morala že v mladosti začeti s samopregledovanjem in tako spoznati svoje dojke. Za pomoč pri rednem mesečnem pregledovanju sta vam na voljo **mobilna aplikacija in spletna stran Breast Test**. Aplikacija vsebuje vedno aktualni menstrualni koledarček, ki uporabnice vsak mesec z opomnikom spomni na pregled. Vsebuje tudi preprosta navodila in slikovna gradiva za samopregledovanje dojke. Aplikacija je brezplačno na voljo v spletnih trgovinah mobilnih aplikacij (App Store, Google Play, Windows Phone Store). Na spletni strani breast-test.com sta na voljo tudi spletna različica menstrualnega koledarčka z opomnikom za samopregledovanje in predstavitev pravilnega samopregledovanja.





Sledenje bolnic z rakom dojk

Namen rednega sledenja bolnic z rakom dojk je zgodnje odkrivanje ponovitve bolezni in novega primarnega raka dojk, obvladovanje kratko- in dolgoročnih posledic zdravljenja, spodbujanje k nadaljevanju morebitnega zdravljenja in promocija zdravega življenjskega sloga.

Piše: doc. dr. Andraž Perhavec, dr. med., foto: Thinkstock, osebni arhiv



Zdravljenje raka dojk je sestavljeno iz različnih specialnosti. Izbira zdravljenja je odvisna od bioloških značilnosti tumorja in stadija bolezni, od vrste zdravljenja pa je seveda odvisno tudi trajanje, po navadi od 4 do 12 mesecev. Po zaključku zdravljenja, razen pri hormonski terapiji, ki traja vsaj pet let, se bolnice vključijo v program rednega sledenja pri onkologu. To je lahko kirurg, radi-

oterapevt ali internist onkolog, odvisno od ogroženosti za ponovitev bolezni in tudi želje bolnice.

Redno sledenje bolnic z rakom dojk pa ni pomembno zgolj zaradi odkrivanja ponovitve bolezni in novega primarnega raka dojk. Gre tudi za obvladovanje posledic zdravljenja, spodbujanje k nadaljevanju morebitnega zdravljenja in samo promocijo zdravega življenjskega sloga.

Za zgodnje odkrivanje ponovitve bolezni in novega primarnega raka dojk so najpomembnejši anamneza in klinični status ter mamografija, druge slikovne preiskave dojk opravimo izjemoma in večinoma le po priporočilu radiologa. Preostale slikovne preiskave, kot so slikanje pljuč, trebušnih organov in okostja ter laboratorijske preiskave, vključno s tumorskimi markerji, opravimo le ob prisotnih klinično



sumljivih znakov. Raziskave so pokazale, da intenzivnejše sledenje pri bolnicah, ki nimajo težav, ne izboljša preživetja, ima pa lahko precej neželenih učinkov. Veliko je lažno pozitivnih izvidov, ki zahtevajo nadaljnjo diagnostiko, tudi invazivno, kar pa povečuje strah in obremenitev bolnic. Poleg tega je znano, da ob zgodnejšem odkritju zasevkov bolnice sicer prej začnemo zdraviti (z vsemi neželenimi učinki), a to ne izboljša preživetja.

Namen rednega sledenja je tudi obvladovanje kratko- in dolgoročnih posledic zdravljenja. Bolnice so namreč deležne različno intenzivnega zdravljenja, z bolj ali manj izraženimi neželenimi učinki. Med pogostejšimi težavami so menopavzni simptomi (vročinski oblivi, suha nožnica), ki nastanejo kot posledica zdravljenja s kemoterapijo ali hormonsko terapijo. Zdravljenje teh težav s hormonsko nadomestno terapijo je kontraindicirano, na voljo pa so druga zdravila iz skupine antidepresivov ali akupunktura. Pogosta neželena posledica zdravljenja je tudi zmanjšanje mineralne kostne gostote, ki je lahko posledica zgodnje menopavze ali zdravljenja z zaviralci aromataze (vrsta hormonske terapije). Bolnicam, ki so bolj ogrožene za pojav osteoporoze, svetujemo uživanje vitamina D, zadosten vnos kalcija,

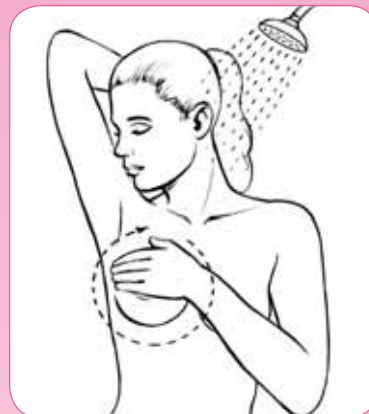
redno telesno dejavnost ter redna merjenja mineralne kostne gostote (na eno ali dve leti).

Bolnice v času sledenja pogosto še vedno prejemajo hormonsko terapijo, ki jo po navadi dobro prenašajo, a ima lahko tudi neželene učinke. Obvladovanje teh neželenih učinkov ali menjava hormonske terapije je zelo pomemben sestavni del sledenja, saj s tem bolnice spodbujamo k nadaljevanju zdravljenja in tako izboljšamo preživetje.

Bolnice pogosto vprašajo, kaj lahko same storijo za svoje zdravje. To priložnost izkoristimo za promocijo zdravega življenjskega sloga, ki zmanjša pojavnost raka dojk, izboljša preživetje in omili težave, ki so posledica zdravljenja.

Optimalna pogostnost sledenja bolnic z rakom dojk ni poznana in jo prilagodimo glede na ogroženost za ponovitev bolezni in težave, povezane z zdravljenjem. V tabeli je prikazana pogostnost sledenja bolnic z rakom dojk na Onkološkem inštitutu v Ljubljani. Po petletnem obdobju oziroma po zaključenem zdravljenju s hormonsko terapijo lahko sledenje prevzamejo centri za bolezen dojk izven OI, razen pri bolnicah, ki so visoko ogrožene za ponovitev bolezni ali imajo visoko družinsko ogroženost za pojav raka dojk.

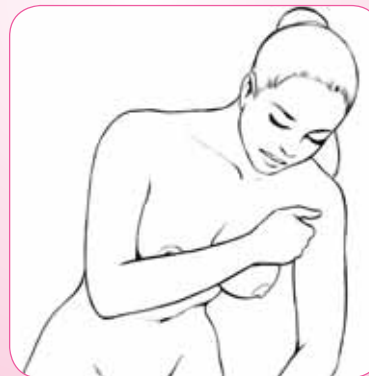
MESECI	0	6	12	18	24	30	36	LETNO
KLINIČNI PREGLED	X	X	X	X	X	X	X	LETNO
MAMOGRAFIJA	X		X		X		X	LETNO
LABORATORIJSKE PREISKAVE	X	ob klinično sumljivih simptomih in znakih						
RTG p .c.	X	ob klinično sumljivih simptomih in znakih in/ali patoloških laboratorijskih izvidih						
SCINTIGRAFIJA SKELETA	ob klinično sumljivih simptomih in znakih in/ali patoloških laboratorijskih izvidih							
ULTRAZVOK JETER	ob klinično sumljivih simptomih in znakih in/ali patoloških laboratorijskih izvidih							



Dvignite desno roko in položite levo dlan na desno dojko. Iztegnite prste in jih stisnite skupaj ter s kroznimi gibi pretipajte celotno dojko. Začnite na zunanem obodu dojke in se z roko premikajte proti bradavici.



Nagnite se naprej in podprite desno dojko z desno roko. Z nežnimi kroznimi gibi leve roke rahlo pritiskajte na dojko.



Nagnite se naprej, spustite levo roko. S stisnjenimi prsti desne roke pretipajte levo pazduho, nato ponovite pregled še z razprtimi prsti.



Po kopanju si oglejte dojke v ogledalu in jih primerjajte. Prepričajte se, da ni nobenih vidnih sprememb. Nato sklenite roke za glavo in ponovno preverite, da ni sprememb.



O TEMI SMO SE POGOVARJALI Z DOC. DR. LORNO ZADRAVEC ZALETET, DR. MED.,
ONKOLOŠKI INŠTITUT LJUBLJANA

POZNE POSLEDICE zdravljenja raka dojk

Večina ljudi občuti vsaj nekaj neželenih učinkov med zdravljenjem raka. Posledice pa se lahko pojavijo tudi po zdravljenju. Pomembno je redno spremljanje ter pravočasno odkrivanje in zdravljenje teh posledic.

Piše: Mojca Buh, foto: Thinkstock

Pozne posledice povzročajo poškodbo zdravih celic, ki jo povzroči zdravljenje raka: kemoterapije (odvisno od vrste kemoterapije, odmerkov), obsevanja (radioterapija, odvisno od odmerka RT, mesta in starosti) ter operacije. Odvisne so od lokalizacije tumorja, vrste terapije in pridruženih bolezni. Pozni učinki se lahko pojavijo tudi več let po zaključku zdravljenja, pogostnost večine narašča z leti po končanem zdravljenju. Lahko pa tudi toksični učinki, ki se pojavijo že med zdravljenjem, preidejo v pozne posledice. **Zdravljenje povzroča različne pozne posledice, ki jih lahko delimo na somatske (telesne) posledice, psihične posledice in druge rake.**

Drugi rak je rak, ki se pojavi v obdobju po zdravljenju raka dojk, med najpogostejšimi je rak druge dojk. Zaradi zdravljenja s tamoksifenom se lahko pojavi **rak materničnega telesa**, zato so nujni redni ginekološki pregledi. Po zdravljenju z alkilirajočimi agensi, kot je ciklofosamid, se lahko pojavi **levkemija**. Po obsevanju lahko pride do pojava **sarkoma** v ob-



Pojavnost poznih posledic lahko bolnik zmanjša z zdravim življenjem, predvsem z več gibanjem, opustitvijo kajenja in pitja alkoholnih pijač, vzdrževanjem primerne telesne teže, uživanjem zdrave hrane. Zdravljenje se z leti spreminja, pri tem se upošteva tudi toksičnost terapije. Z rednim sledenjem poznih posledic in pravočasnim odkritjem okvare organa (preden ima bolnik težave) ter ustreznim zdravljenjem lahko zmanjšamo negativne učinke poznih posledic.

sevalnem polju (na prsni steni). Po obsevanju je tudi večja pogostnost nastanka **pljučnega raka**, predvsem pri bolnicah, ki kadijo. Pomembno je, da druge rake diagnosticiramo čim prej, saj so tako bolj ozdravljivi in je potrebno manj zdravljenja. Pri nekaterih rakih izvajamo presajanje (rak dojk, debelega črevesa), pomembna pa sta tudi samopregledovanje in zdrav način življenja (veliko gibanja, zdrava prehrana, vzdrževanje primerne tele-

sne teže, izogibanje kajenju in alkoholu) za zmanjševanje možnosti nastanka drugih rakov.

Poleg somatskih poznih posledic je pomembno psihično počutje

Duševne težave so zelo pomembne posledice zdravljenja, saj pomembno vplivajo na kakovost življenja. Depresijo opažajo pri 10–25 odstot-

kih bolnic, ki so prebolele raka dojk. Pogostejše se pojavlja pri bolnicah, ki so imele zaradi zdravljenja prezgodnjo menopavzo, in pri tistih, ki so prejemale kemoterapijo. Kronično tesnobo pa naj bi doživljala približno desetina ozdravljenih bolnic. Pripisujejo jo predvsem strahu pred ponovitvijo raka. Bolnice lahko doživljajo tudi kognitivno disfunkcijo, ki se kaže predvsem v zmanjšani sposobnosti koncentracije, pomnjenja, učenja. Je



posledica depresije, tesnobe, kronične utrujenosti, bolečine, nespečnosti in drugih pridruženih bolezni.

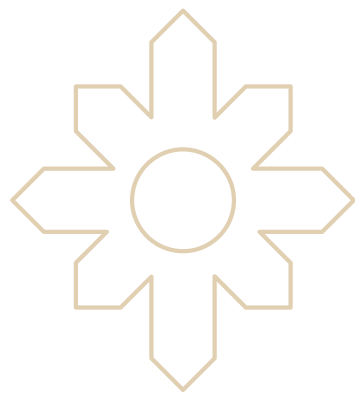
Zelo pomembna posledica zdravljenja je tudi slabša samopodoba zaradi operativnega posega na dojki in slabšega kozmetičnega videza zdravljene dojke po operativnem posegu in obsevanju. Pri bolnicah ugotavljajo tudi težave s spolnim življenjem, ki so lahko povezane s prezgodnjo menopavzo in izgubo libida po terapiji.

Duševne težave moramo čim prej zaznati in bolnicam nuditi ustrezno pomoč (psihoterapija, skupinska terapija, psihiatrično zdravljenje).

OKVARE SRCA	Nastanejo kot posledica zdravljenja z antraciklini (v večji meri ob sočasnem prejemanju ciklofosfamida oziroma trastuzumaba) in obsevanja torakalne stene na levi strani. Okvara srca je pri bolnicah po zdravljenju raka dojke približno dvakrat pogostejša kot pri ostali populaciji. Okvaro srca zaradi antraciklinov lahko pravočasno zaznamo z rednim sledenjem z ultrazvokom srca in z ustreznimi zdravili preprečimo napredovanje okvare.
ZMANJŠANA PLODNOST	Pri bolnicah, zdravljenih v premenopavznem obdobju, je lahko posledica okvare jajčnikov zaradi kemoterapije (predvsem ciklofosfamida). Lahko se pojavi prehodna amenoreja ali prezgodnja menopavza. Slednja pa se običajno pojavi tudi zaradi hormonske terapije s tamoksifenom.
OSTEOPOROZA	Je bolezen kosti, za katero sta značilni zmanjšana gostota kosti in sprememba v njihovi strukturi, zaradi česar je kost dosti bolj podvržena zlomom. Nastane lahko zaradi padca ravni estrogenih hormonov po okvari jajčnikov zaradi kemoterapije, pri starejših bolnicah pa je pogost vzrok nastanka osteoporoze zdravljenje z aromataznimi inhibitorji. Dodatno lahko osteoporozo poslabša terapija s kortikosteroidi. Osteoporozo lahko preprečujemo z vnosom kalcija in vitamina D ter z bifosfonati. Pomembno je merjenje kostne gostote glede na dejavnike tveganja. Za zmanjševanje verjetnosti nastanka osteoporoze sta zelo pomembna tudi gibanje in zdrava prehrana.
OKVARA PLJUČ (PLJUČNA FIBROZA)	Pojavi se redko in je običajno posledica zdravljenja z obsevanjem. Pri modernih tehnikah obsevanja se pljuča in srce obsevajo z nižjimi odmerki in se tako poškodujejo v manjši meri.
LIMFEDEM	Je posledica nabiranja mežgovne tekočine v tkivu, običajno zgornje okončine in prsne stene na zdravljeni strani. Je najpogostejše posledica odstranitve pazdušnih bezgavk, lahko pa tudi odstranitve celotnega tkiva dojke (mastektomije) in obsevalnega zdravljenja (še posebno po obsevanju pazduhe). Zelo pomemben je zdrav način življenja: gibanje, vzdrževanje primerne telesne teže. Izogibati se je treba prevelikim obremenitvam in vnetjem zgornje okončine, oblačil s pretesnimi rokavi in kajenju.
KRONIČNA BOLEČINA	Običajno je locirana v predelu prsne stene, pazduhe, dojke in notranje strani nadlahti na strani obolele dojke. Je najpogostejše posledica mastektomije, odstranitve pazdušnih bezgavk in obsevalnega zdravljenja. Običajno gre za nevropatsko bolečino, ki je po naravi pekoča, zbadajoča. Bolečina se lahko pojavi tudi zaradi okvare brahialnega živčnega pleteža po obsevanju pazduhe. Pogosti stranski učinek zdravljenja s citostatikom paklitakselom pa je periferna nevropatija. Posledica operativnega zdravljenja, predvsem izpraznitve pazdušnih bezgavk, je lahko tudi zmanjšana gibljivost ramenskega sklepa. Zelo pomembno je, da bolečino poskusimo zmanjšati že ob pojavu, v akutni fazi, saj tako lahko preprečimo nastanek kronične bolečine.
KRONIČNA UTRUJENOST	Pojavlja se pri približno četrtini bolnic po zdravljenju raka. Lahko je povezana s kronično bolečino, limfedemom, nespečnostjo, depresijo in tesnobo ter z drugimi pridruženimi boleznimi. Pomembne so optimalna telesna aktivnost, zdrava prehrana, higiena spanja ... V pomoč je lahko tudi vedenjsko-kognitivna psihoterapija, svetovanje.

DVOREC LANOVŽ

SPECIALISTIČNA KLINIKA



Dvorec Lanovž,
specialistična klinika, d.o.o.
Čopova ulica 20, 3000 Celje

T: 03 290 90 00 | M: 031 290 910
E: info@dvorec-lanovz.si
www.dvorec-lanovz.si



Katja Hempt
specialistična klinika Lanovž



Dvorec Lanovž, del celjske dediščine, nekoč dom Celjskih grofov, ki izvira iz 15. stoletja in ohranja del baročno-renesančne arhitekture, želi še naprej ohraniti zgodovinske ostanke s pridihom sodobnosti tako, da bi ljudem ponudili nekaj več. Notranjost dvorca ohranja nostalgični pridih preteklosti z mojstrsko restavriranimi kamnitimi detajli in stopniščem iz 15. stoletja. V želji po dvigu kakovosti zdravstvenih storitev je v dvorcu nastal medicinski center, z moderno opremljenimi ordinacijami in vrhunsko medicinsko opremo, kjer pacientom ponujamo celovito zdravstveno obravnavo. V novem prizidku objekta se nahaja dvigalo, ki omogoča invalidom in gibalno prizadetim osebam lažji dostop v ambulate. Omogočeno je tudi brezplačno parkiranje neposredno pred objektom.

SKRB ZA PACIENTA

Ljudje zahtevamo vedno več. Želja vsakega posameznika je, da je zdravnikom mar za nas, sploh v tistih najbolj ranljivih trenutkih, ko gre za naše zdravje.

Prijazna in osebna obravnava, kvaliteta opravljenih storitev, tehnološka brezhibnost, strokovnost in družbena odgovornost so vrednote, ki jih lahko ponudimo pacientom. Naš cilj je, da z našim delom in s kvalitetno storitvijo pridobimo zaupanje pacientov.

PACIENTU PRIJAZEN RADIOLOŠKO DIAGNOSTIČNI CENTER

Radiološka diagnostika, kot osnovna dejavnost Dvorca Lanovž, izvaja poleg klasičnih diagnostičnih pregledov z in brez kontrasta (skelet, abdomen, glava in vrat) tudi najzahtevnejše diagnostične preglede:

- samoplačniške preglede magneta dojke in prostate,
- možnost naprednih CT preiskav v kombinaciji z magnetno resonanco brez injiciranja kontrastnih sredstev,
- MR z večjim premerom odprtine (70 cm) in ambientno svetlobo z možnostjo audio-video izbire sproščujočega ambianta, kar naredi preglede bolj prijazne,
- CT koronografije in MR srca, ki so edinstvene na področju celjske regije in Posavja,
- neboleči slikovni preiskavi črevesja, in sicer MR enterografijo - ozkega črevesja in CT kolonografijo širokega črevesja,
- CT oceno kostne gostote, lahko tudi iz že opravljenih CT preiskav,
- dentalni CT.



MRI DOJK

DIAGNOSTIČNA METODA ZA OCENJEVANJE TEŽAV Z DOJKAMI

MRI dojk je diagnostični postopek za ocenjevanje težav z dojkami. Uporablja se v kombinaciji z mamografijo in ultrazvokom. S pregledom ustvarimo večdimenzionalno sliko prsi z uporabo močnega magnetnega polja in radijskimi valovi. Pregled je popolnoma neboleč, saj prsi med pregledom ne stiskamo. Na pregled vas lahko napoti radiolog. Seveda je pomembno izpostaviti, kdaj je metoda sploh potrebna.

Slikovna metoda MRI dojk je smotrna:

- pri mutiranem BRCA1 ali BRCA2 genu,
- pri ožjem sorodniku (starš, dvojček, otrok) s pozitivnim BRCA1 ali BRCA2 genom,
- pri povečani verjetnosti za razvoj prsnega raka,
- pri osebah, ki so imele obsevanja v področju prsnega koša med 10. in 30. letom starosti,
- pri osebah s redko genetsko okvaro, ki poveča tveganje za razvoj raka na prsih.

Preventivni pregled je smotrno opraviti tudi kot pregled abnormalnosti v prsih, ugotovljenih z mamografijo, ultrazvokom oz. pri fizičnem pregledu.

Metoda je učinkovita pri osebah z ugotovljenim tumorjem na prsih, pred operativnim posegom ter kot pregled, s katerim ocenjujemo učinek kemoterapije na tumor.

S pregledom lahko ocenjujemo in ovrednotimo brazgotine in jih ločimo od morebitnih novonastalih tvorb po operaciji.

Izpostavili bi pregled MRI dojk pri ženskah s prsnimi vsadki, ki predstavlja t. i. »zlati standard« pri slikovni diagnostiki za ocenitev prsi po operaciji. Je zelo učinkovita metoda pri sumu poškodb vsadka in pri ocenitvi kakovosti tkiva okoli vsadkov.



Luka Turk

dr. med., spec. radiologije,
strokovni vodja klinike

EKIPA SLOVENSКИH SPECIALISTOV

Radiološka diagnostika, kot osnovna dejavnost Dvorca Lanovž, izvaja poleg klasičnih pregledov tudi najzahtevnejše diagnostične preglede. Izpostavim naj CT preiskave z do 80 % zmanjšano dozo sevanja ter možnost sočasne kombinacije CT in MR preiskav z namenom čim manjše količine injiciranega kontrastnega sredstva.

Ekipa slovenskih specialistov opravlja CT in MR preiskave prostate, dojk, pljuč, trebušnih in medeničnih organov, centralnega živčnega in mišično skeletnega sistema. Izvajamo tudi klasično rentgensko in UZ diagnostiko. Poudarim naj, da klinika deluje kot referenčni center podjetja Philips, ki je eden od vodilnih proizvajalcev radioloških naprav v svetu, kar nam omogoča, da imamo pri delu na voljo

najnovejšo tehnologijo in vrhunske strokovnjake, ki bodo naše sodelavce nenehno izobraževali ter seznanjali z novostmi. Zavedamo se, da pravočasna in natančna diagnoza predstavlja eno od ključnih prednosti v procesu zdravljenja kot tudi preventive.

REGIJSKI CENTER

Dvorec Lanovž je edinstven medicinski center v regiji kjer izvajamo varne in udobne diagnostične preiskave. CT z možnostjo nižjega sevanja ter MR z večjim premerom in ambientno svetlobo z možnostjo audio-video izbiro sproščujočega ambienta, kar naredi preglede bolj prijazne.



SPECIALISTIČNA KLINIKA
DVOREC LANOVŽ



SNEŽANA TUREK:

»Nikoli se nisem spraševala, zakaj ravno jaz«

Píše: Danica Zorko, foto: osebni arhiv

Zvsemi razsežnostmi in posledicami raka se je zdaj 45-letna Ljubljankica Snežana Turek srečala prvič pri šestindvajsetih, ko je za rakom jeter zbolel oče in samo dva meseca po diagnozi umrl star komaj 54 let. Takrat ni slutila, da se bo z rakom spoprijela kar dvakrat tudi sama, prvič s papilarnim rakom ščitnice kmalu po 41. rojstnem dnevu in drugič z rakom dojke samo leto in pol po ozdravljenju prvega. Ni se prestrašila in ni se vprašala: »Zakaj jaz?« Vedra, zgovorna, družabna, optimistična, in kot sama pravi, tudi trmasta (po horoskopu je oven) se je odločila, da hoče živeti vsaj 90 let.

PAPILARNI RAK ŠČITNICE

Maja 2014 je prebolela hudo obliko pljučnice in pred tem nekaj zaporednih viroz. Ker je imela že deset let nedelujočo ščitnico, jo je osebna zdravnica opozorila, naj bo pozorna na vsako spremembo, ki bi se pojavila ob vratu. In res je ob nekem samopregledu ob ključnici zatipala bulico v velikosti riževega zrna, ki se je v štirih mesecih povečala na velikost boba. Po opravljenem ultrazvoku so jo napotili na punkcijo. Po petih dneh je dobila telegram s povabilom na urgentno preiskavo in ta je pokazala, da ima tumor, velik sedem milimetrov. Z diagnozo jo je seznanil onkolog prof. dr. Nikola Bešić in ji povedal, da je tumor še dovolj majhen in ga bo mogoče v celoti odstraniti, če bi bil namreč večji od deset milimetrov, bi se lahko rak že razširil v limfne žleze. Snežana pravi, da je dr. Bešić najbolj zupanja vreden kirurg, kar jih je, je profesionalce, zna poslušati in se tudi pošaliti. Ob pripravi na operacijo ji je vse podrobno razložil in ji kot najslabšo možno pos-



Snežana Turek se je z rakom prvič srečala pri šestindvajsetih, ko ji je zaradi raka jeter umrl oče. Kasneje je dvakrat zbolela tudi sama.

ledico operacije napovedal izgubo glasu in »gumb v grlu«. Ko so jo po odstranitvi ščitnice in tumorja zbujali iz narkoze, je bila presrečna, ko je slišala svoj glas in je lahko odgovarjala na vprašanja. Prepričana je, da je bil rak ščitnice posledica stresa, ki ga je doživljala na delovnem mestu, nakopičenih zamer in jeze ter brezposelnosti, ki je sledila, saj se ji je prej intenzivno adrenalinsko življenje postavilo na glavo. Pravi, da je bil njen rak ščitnice »najlepši rak vseh rakov«, ni se širil in ni bilo nobenih kliničnih napak.

HORMONSKO ODVIŠEN RAK DOJKE

Leto in pol po zdravljenju ščitnice in pol leta po sklenitvi novega delovnega razmerja je opazila, da postaja njena desna dojka trda, drugih klasičnih simptomov (udrta bradavica, zatrdlina v dojki,

pomarančna koža ...) ni zaznala. Odgovore na vprašanje, zakaj je dojka trda, je najprej iskala pri »stričku Googlu« in izvedela, da je to lahko posledica morebitnega udarca, preveč zategnjenega varovalnega pasu v avtu in podobno, a se je po dveh mesecih vendarle odpravila na posvet k dr. Bešiću. Takojšnje preiskave so zaznale osem milimetrov velik tumor, ki se je v dobrem tednu povečal na 8,3 milimetra. Pravi, da jo je rak »nadjedal na polno«. Zdravljenje je steklo. Deseti dan po diagnozi je že bila na kirurški mizi. Odstranitvi celotne dojke v varnostni rob in dvanajstih od sedemnajstih pozitivnih bezgavk je sledilo sedem tritedenskih ciklusov kemoterapij, ljubkovalno jih je poimenovala koktajl »sex on the beach«, nato 25 obsevanj in vzporedno že tudi hormonsko zdravljenje, ki bo trajalo predvidoma deset let. Po kirurškem posegu je zdravnika vprašala,



čemu je potrebna še kemoterapija, če so vse odstranili. Pojasnil ji je, da so v pod pazdušnem maščevju našli rakave celice, ki jih je treba ukrotiti.

Posamezni cikli kemoterapije in protibolečinska zdravila so ji povzročili kar nekaj težav. Prve tri dni po kemoterapiji je spala, občasno bruhalo, telo ji je smrdelo po citostatikih, v ustih so se pojavljale afte, razjede in slab okus, imela je bolečine v prstih na rokah in nogah, nohti na vseh udih so postali črni in na rokah so tudi odstopili, bila je razdražljiva, sušila se je sluznica, pojavile so se težave s prebavo, požiranjem ... Postopno izpadanje bujnih skodranih las je pomenilo tudi izgubo osebne identitete. Čeprav je vse tegobe sprejemala pogumno, z obilo humorja in ironijo, ter ni nikoli podvomila o zmagi, je samopodoba vendarle plahnela. Po četrtem odmerku kemoterapije so citostatik zamenjali, za boljšo samopodobo pa je v javnosti nosila lasuljo, rutico in klobuček. Sreča je bila, pravi, da ji je stažist Dušan Mangaroski, dr. med., ki je nadomeščal njeno onkologinjo (odšla je na porodniški dopust), vse sproti pojasnjeval in ji med drugim povedal tudi, da kemoterapije kljub močnim stranskim učinkom ne kaže opustiti, saj več prejetih citostatikov pomeni tudi manjšo možnost ponovitve bolezni.

Po kemoterapiji so onkologi predlagali takojšnje nadaljevanje zdravljenja z obsevanjem, a si je izborila štirinajstdnevni predah. Vsa radostna, da je kemoterapija mimo, se je odpravila k prijateljicam v tužino prepričana, da ji telesna rehabilitaci-

ja pripada. Druženje, smeh, klepeti, izleti in druge oblike razvajanja so jo okrepile in obsevanje se je lahko začelo. Prenašala ga je odlično, ni imela rdečin in opeklin, čeprav je njena suha koža nagnjena k brazgotinjenju (osnovno brazgotino varuje kar 30 šivov).

DRUŽINA, SODELAVCI IN PRIJATELJI

Snežana živi z mamo, ima starejšega brata in šestletno nečakinjo. Ker sta za rakom umrla oče, ki so mu raka diagnosticirali v že razsejanem stadiju, in mamina sestra, se je odpravila na gensko testiranje. Rezultat je bil pozitivna genetska mutacija BRCA2. Testna kontrola pri mami

in bratu je pokazala, da ima mama isto gensko mutacijo, brat pa je negativen. V času intenzivnega zdravljenja sta jo oba vsestransko podpirala, mama je prinašala zelenjavo s svojega vrta, ji kuhala po želji in potrpežljivo prenašala njeno razdražljivost. Snežana je tudi sama ves čas zdravljenja sodelovala pri vseh gospodinjskih opravilih. Prehranskih navad ni bistveno spreminjala, že od nekdaj ni ravno ljubiteljica mesa, še posebej rdečega (morda poje kakšen košček iz juhe); prednost daje sadju, sveži in kuhani zelenjavi in od mesa perutnini. Z alternativnimi dodatki (in alternativnim zdravljenjem) se ni nikoli spogledovala. Zaupa lastni intuiciji in pravi, da ima zelo razvit šest čut. Vest o bolezni so tudi v novem delovnem okolju sprejeli z razumevanjem, novi delodajalec ji je dejal, naj se z delom ne obremenjuje, predvsem naj se pozdravi in ostane živa. V veliko oporo so ji tudi prijatelji.

REKONSTRUKCIJA

Čeprav je prvotno ni načrtovala, se je po gensko pozitivnem testu odločila za rekonstrukcijo obeh dojk, saj je bila verjetnost, da bi se rak pojavil na drugi dojki, velika. Izbrala je rekonstrukcijo z vsadki in tkivnimi razširjevalci (ekspanderji). Rekonstrukcija je v zaključni fazi.

POHVALA ZDRAVSTVENEMU OSEBJU IN ZAHVALA SOBORKAM PRI EUROPI DONNI

Profesionalen in prijazen pristop zdravnikov, medicinskih sester in drugega osebja na onkološkem inštitutu in Kliničnem oddelku za plastično kirurgijo in opeklino UKC Ljubljana, ki ga doživlja v procesu zdravljenja, si zasluži posebno zahvalo in pohvalo. Na onkološkem inštitutu posebej izpostavlja kirurga prof. dr. Bešića, vse tri stažiste, ki so nadomeščali njeno onkologinjo, in sestro Karmen, ki je bila ob njej in ji potrpežljivo pojasnjevala potek kemoterapije, v UKC pa Darijo Pogorelca, dr. med., specialista plastične kirurgije.

Zahvalo namenja tudi članicam sekcije mladih bolnic pri Europi Donni, ki so jo takšno, kot je – »brutalno direktno«, kot se poimenuje sama, vendar naravnano nadvse pozitivno, ljubezno sprejele medse in ji bogatijo življenje. Z njimi je spletla trdne prijateljske vezi, udeležuje se večine aktivnosti, ki jih načrtujejo, med seboj si delijo izkušnje, prenašajo druga na drugo pozitivno energijo tudi s prigodami in neumnostmi, ki jih počnejo, in se veliko smejejo. Z njimi je dobila novo družino. V najlepšem spominu ji je ostal nedavni seminar v Portorožu, ki se ga je udeležila prvič. Navdušena je bila nad organizacijo, izbranimi temami, družabnim delom seminarja in predavatelji, še posebej nad predavateljico Sanelo Banović, dr. med., ki je »dodala češnjo na vrh torte«.



VAJE za preprečevanje ali vzdrževanje stanja limfedema

Piše: Meliha Muratović, dipl. fizioterapevtka, limfterapevtka po metodi dr. Voddra,
Inštitut za medicinsko rehabilitacijo, UKC Ljubljana,
foto: Jurij Puc, model: Martina Kotnik

Redna telesna dejavnost pomembno sooblikuje zdrav živlenski slog ter izboljša počutje in kakovost življenja. Tudi ob bolezni s telesno dejavnostjo ohranjamo telesno kondicijo, hkrati pa lahko dosežemo pozitivne psihične spremembe.

Po operaciji raka dojke je treba poleg splošne telesne dejavnosti posebno pozornost nameniti gibljivosti rok. Vadba za roke vključuje vaje za vzdrževanje in povečevanje gibljivosti ramenskega sklepa in ramenskega obroča ter vaje za moč in vzdržljivost. Slednje vam bodo pomagale pri odpravljanju mišične šibkosti, vzpostavljanju mišičnega tonusa in izboljšanju pretoka limfe. Ko

dosežete primerno gibljivost roke, lahko nadaljujete z vajami za moč in vzdržljivost; pri tem uporabite lažje uteži, ki naj bodo na začetku težke od pol do enega kilograma. Če ste bili pred operacijo dojke v dobri kondiciji, lahko pri vadbi uporabljate tudi do dva kilograma težke uteži. Ko boste mišice dovolj okrepili, lahko uporabljate težje uteži, vendar le če vam to dopuščata zdravstveno stanje in stanje limfedema.

Vaje za gibljivost, mišično moč in vzdržljivost rok je treba izvajati redno, to pomeni vsak dan. Pri tem upoštevajte postopnost in poslušajte svoje telo. Ne ignorirajte morebitnih znakov poslabšanja. Če se ob vadbi po-

javijo nelagodje ali bolečina, otekanje ali občutljivost, je treba prenehati in se posvetovati z zdravnikom ali fizioterapevtom (limfterapevtom).

V nadaljevanju so prikazane in podrobneje opisane vaje z utežmi. Začnite jih izvajati počasi in z majhnim številom ponovitev. Čez čas število vaj in ponovitev povečujte. Vse vaje izvajajte z obema rokama – simetrično, pri tem pa bodite pozorni na telesno držo. Posamezno vajo poskusite izvesti čim bolj pravilno. Med vadbo ne zadržujte diha, temveč dihajte enakomerno, sproščeno, s poglobljenimi vdihom in izdihom. Med vajami si privoščite krajši počitek. Nosite udobna in ohlapna oblačila.



Vajo izvajajte leže na hrbtu, kolena skrčite. V vsako roko primite utež in roke odročite.

Dvignite jih nad obraz, komolca naj bosta rahlo pokrčena, nato se vrnite v začetni položaj. Ponovite od 5- do 7-krat.

1



Opozorilo:

- Če ste prestali rekonstrukcijo dojke, se ravnajte po (ustnih in pisnih) navodilih, ki ste jih prejeli po operaciji na bolnišničnem oddelku.
- Če imate limfedem, med vadbo vedno nosite kompresijsko rokavico.
- Pred začetkom vaj z utežmi se posvetujte z limfterapevtom ali kineziologom.
- V stopnji težavnosti vaj in teži uteži lahko napredujete le, če je limfedem stabilen oziroma ni sprememb v simptomih.
- Če iz kakršnegakoli razloga vaj ne izvajate teden dni ali dlje, znova začnite s krajšimi ponovitvami in lažjimi (polkilogramskimi) utežmi, nato počasi napredujte.

4



Vajo lahko izvajate stoje z rahlo pokrčenimi koleno (pri tem napnite mišice trebuha in križa, da stabilizirate spodnji del hrbtenice) ali sede z zravnanim hrbtom. V vsako roko primite polkilogramsko ali kilogramsko utež. Roke izmenično dvigujte in spuščajte. Ponovite od 5- do 7-krat.

2



Vajo izvajajte sede ali stoje. V roke vzemite uteži (težke od 0,5 do 1 kg) in jih zadržite na prsih, nato roke izmenično dvigujte in spuščajte. Ponovite od 5- do 7-krat.

3



Vajo izvajajte stoje, v roke vzemite uteži. Izmenično dvigujte roke z utežmi tako, da najprej skrčite komolec, nato roko iztegnete navzgor in se vrnete v začetni položaj. Ponovite od 5- do 7-krat.

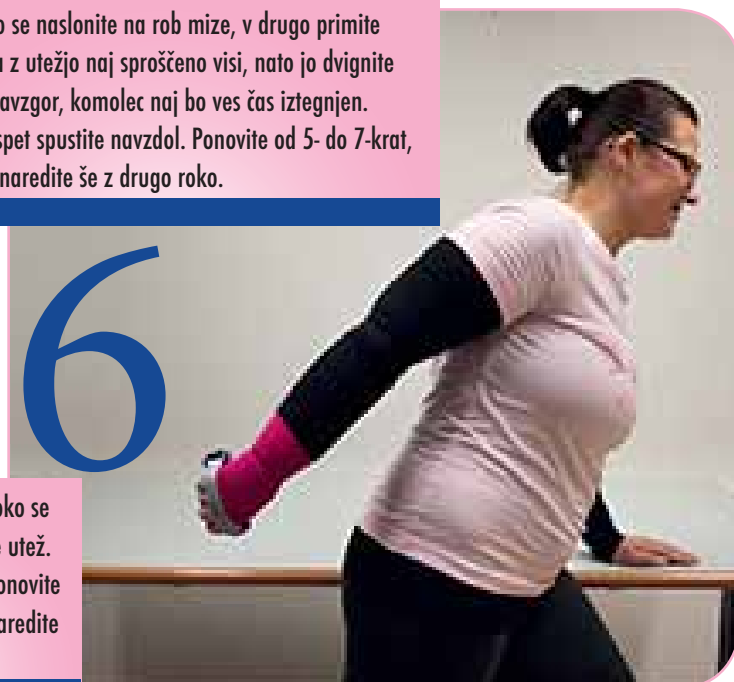
Z eno roko se naslonite na rob mize, v drugo primite utež. Roka z utežjo naj sproščeno visi, nato jo dvignite nazaj in navzgor, komolec naj bo ves čas iztegnjen. Potem jo spet spustite navzdol. Ponovite od 5- do 7-krat, nato vajo naredite še z drugo roko.

5



Vajo izvajajte stoje. Z eno roko se oprite mize, v drugo primite utež. Roko odročite in dvignite. Ponovite od 5- do 7-krat, nato vajo naredite še z drugo roko.

6





NE HUIŠAJMO, raje uravnavajmo svojo telesno težo

S problematiko, omenjeno v naslovu tega prispevka, se po nekaterih podatkih ukvarja vsaj tri četrtine prebivalstva razvitega sveta, pa vendar se število debelih in čezmerno prehranjenih vztrajno povečuje. Nič bolje ne kažejo podatki za Slovenijo, saj je več kot polovica njenih prebivalcev čezmerno prehranjenih in debelih.

KJE JE TOREJ TEŽAVA?

Živimo v času, ko se še vedno in za vsako ceno povečuje idealno telo, ne glede na to, da nam je narava dodelila človeško različnost in da je sodobna epidemija debelosti tudi posledica okolja, v katerem živimo. Preveč sedenja, hitenje, cenovno dostopna nezdrava hrana, ki nas sčasoma zasvoji, se je navadimo in se zdi, da ne zmoremo več brez nje ... Dandanes, v razvitem svetu obilja, si ni več težko priskrbeti hrane, temveč nam predstavlja izziv to, da se naučimo izbrati pravo hrano in nadzorovati njen vnos, tako da bo zadoščeno potrebam organizma glede na starost, dejavnost, ki jo opravljamo, in zdravstveno stanje. Problem debelosti je, da po tem, ko se enkrat razvije, v večini primerov postane kronično obolenje. Za kronične bolezni velja, da jih ne moremo pozdraviti, lahko pa jih dobro obvladujemo in lajšamo, da preprečimo nadaljnje zdravstvene zaplete. To velja tudi za debelost, ki jo je Svetovna zdravstvena organizacija (WHO) že leta 1997 razglasila za kronično presnovno bolezen.

Piše: asist. dr. Milena Blaž Kovač, dr. med. spec.,
foto: Thinkstock, osebni arhiv



Strokovnjaki po vsem svetu so si enotni, da je debelost težko zdraviti oziroma ni rešitve, ki bi delovala enako za vse, da je treba debelost zdraviti dolgoročno in zdravljenje tako kot pri vsaki drugi kronični bolezni prilagajati posamezniku. Kar pomeni, da tudi ni ene idealne teže, ki bi veljala za vse. Kljub vse večji ozaveščenosti o nevarnosti

Nasvet:

Vsak naj si poišče primeren način prehranjevanja in rednega gibanja (denimo vsaj 20 minut hoje na dan), pri katerem bo zmožel vztrajati in ga ne bo obremenjeval s stalno mislijo o nujnosti hujšanja, temveč mu bo povrnil osebno zadovoljstvo.

debelosti in strokovnim priporočilom, kako jo zdraviti, je uravnavanje telesne mase še vedno problematično, saj se telesna teža pri večini ljudi (kar 95 odstotkih) že po treh do petih letih po končanem hujšanju ali še prej povrne na izhodiščno vrednost ali se še



Po štirih do šestih mesecih pridobivanja novih navad se telesna teža ustali, vendar zadovoljstvo z nižjo težo lahko kmalu mine, če teh novih navad ne vzdržujemo. In tu se po navadi pojavi težava. Kajti veliko lažje je prenehati z nekim vedenjem kot ne spet začeti s starim vedenjskim vzorcem. Vedenjske spremembe, ki še niso stabilne, je treba ponoviti še velikokrat, da postanejo samoumevne. Če nismo pripravljeni na napor, ki ga je treba vložiti v vzdrževanje nižje teže, če ne treniramo samonadzora nad svojim vedenjem in — ne nazadnje — če ne uživamo v svojem telesu, ne glede na kakšen odvečen kilogram, je uravnavanje telesne teže najpogostejše stalna težava.

poveča. To pa pomeni še večje tveganje za psihofizično zdravje človeka.

Ljudje se v želji po idealnem, vitkem telesu ali zgolj zaradi zunanje motivacije pogosto zatekajo k na prvi pogled obetavnim dietam, po navadi z zvanečim imenom, k izdelkom dietetične industrije ter raznim samooklicanim strokovnjakom, ki ljudem ponujajo pomoč, a

jim vlivajo lažno upanje. Ti »strokovnjaki« večno nezadovoljnim ljudem, ki bi radi shujšali, obljublajo nerealne rezultate in ob tem celo kujejo dobičke. Še več, pogosto je edini cilj njihovega pristopa hitro zmanjšanje telesne teže, kar je zdravju škodljivo in dolgoročno ne zagotavlja uspehov, kajti naše telo se brani pred izgubo telesne mase. Posledica je

pogosto še večja teža kot pred začetkom hujšanja in nezadovoljstvo s samim seboj. K temu pa prištejmo utrujenost od številnih hujšanj.

Da bi bilo še bolj zapleteno, je dokazano, da čeprav debelost povezujemo s tveganji za zdravje, je pri določenih bolezenskih stanjih lahko tudi zaščitna in podaljša preživetje (vendar le zmerna debelost do indeksa telesne mase (ITM) 32). Na primer pri bolnikih s srčnim popuščanjem ali ledvično boleznijo, zlasti pri starejših. Ni telesna teža tista, ki določa tveganje za zdravje, temveč sestava telesa. To pomeni delež mišične mase, maščobne mase in telesne vode. Kljub povečani telesni teži je pri varovanju zdravja oziroma pri bolezni ključna primerna količina funkcionalne mase, ki jo pridobimo z gibanjem, četudi jo spremlja nekoliko večji delež maščevja. Telesna dejavnost, četudi zmerna, le da je redna, je torej tista, ki ima velike pozitivne učinke na telo.

Na podlagi študij, ki kažejo na nekoliko obetavnejše rezultate zdravljenja debelosti, mora terapija debelosti upoštevati vzroke za njen nastanek, biti prilagojena starosti in zdravstvenemu stanju posameznika, zdravljenje pa naj vodijo za to usposobljeni strokovnjaki. **Cilj zdravljenja ni več usmerjen le v zmanjšanje telesne teže, ampak v normalizacijo telesne mase, tako da se ohranja mišična masa.** Že minimalna izguba telesne teže (od 3 do 5 odstotkov) dokazano omili zaplete pri debelosti.

Predvsem je treba telesno maso normalizirati počasi, prek več postopnih ciljev, do tiste teže, ki jo posameznik s pravo prehrano in primernim gibanjem lahko doseže in nato tudi vzdržuje. Ob tem je pogosto potrebna podpora vedenjskim spremembam posameznika. Človek, ki se odloči normalizirati svojo težo, naj zaupa vase in se sprejme takega, kakršen je. Zavedati pa se mora, da je za vsako spremembo potreben nek napor. Premalo je namreč le želja po spremembi starih, udobnih načinov vedenja. Zato terapija debelosti pomeni tudi pomoč pri spreminjanju vedenja in vzdrževanju motivacije.





BOLEČINE

v sklepih in mišicah

Bolečine v sklepih (artralgija) in mišicah (mialgija) se pogosto pojavijo ob prejetju zdravil za zdravljenje raka in tudi nekaterih zdravil za preprečevanje in zdravljenje neželenih učinkov. Včasih jih spremljajo gripi podobni bolezenski znaki, kot so glavobol, utrujenost in mraženje s povišano temperaturo. Lahko so to hude bolečine ali pa imamo samo občutek zateglosti.

Piše: Darja Rojec,

foto: Thinkstock, Mateja Jordović Potočnik



Kadar prejemamo terapijo s kemoterapevtiki, citostatiki, te bolečine najpogosteje povzročajo taksani in običajno nastopijo od dva do tri dni po prejemu terapevtika. Pojavijo se tudi ob uporabi bioloških zdravil, najpogosteje z interferonom. Kadar prejemamo hormonsko zdravljenje s tamoksifonom ali zaviralcem aromataz (pri menopavznih bolnicah z rakom dojk), lahko bolečine trajajo dlje časa in včasih jih spremljajo mišični krči.

Toda namesto zdravil proti bolečinam, ki jih veliko bolnikov težko prenaša (zaradi slabosti in bolečin v želodcu), lahko uporabljamo domače pripravke iz zelišč, ki prav tako pomagajo pri težavah in nimajo stranskih učinkov na prebavni sistem. Za lajšanje bolečin v mišicah si pripravimo masažno olje, krče uspešno ublažimo z magnezijevim oljem, bolečine v sklepih pa z masažno mešanico in mazilom iz sladkega pelina.

MASAŽNO OLJE

Po pet kapljic eteričnega olja evkaliptusa, poprove mete in ingverja (skupaj 15) zmešamo v eno jedilno žlico osnovnega olja (jojobino, mandljevo, kokosovo olje). Vedno izberemo olje z majhnimi molekulami, ki hitro preide iz kožne povrhnjice v notranjost in po krvnem obtoku doseže boleča mesta.



Koncentracijo oziroma količino eteričnih olj sicer izračunavamo po naslednji formuli ...

Če želimo pripraviti 2-odstotno mešanico v 30 ml baznega olja:

$30 \text{ (bazno olje)} \times 2 (\%) = 60; 60 : 5 \text{ (stalnica)} = 12 \text{ (kapljic)}$

Ena kapljica eteričnega olja na 10 ml baznega olja na splošno pomeni približno 20 kapljic pripravka, z 0,5-odstotno koncentracijo.

Izračun je odvisen tudi od viskoznosti in specifične teže eteričnega olja.



PRIPOROČILA ZA VARNO UPORABO ETERIČNIH OLJ:

- 🕸 **DOJENČKI IN MALČKI:** 1–2 kapljici na 30 ml baznega olja (0,2–0,3 %)
- 🕸 **OTROCI:** 1 kapljica na 5 ml baznega olja (1 %)
- 🕸 **ODRASLI:** 1–5 kapljic na 5 ml baznega olja (1–5 %)
- 🕸 **MASAŽA:** koncentracija 15–30 %

MAGNEZIJEVO OLJE

Trideset gramov magnezijevega klorida ($MgCl_2$) raztopimo v 100 ml tople prekuhane vode. Še večji učinek dosežemo, če namesto vode uporabimo hidrolat rožmarina. Olje popršimo po predelih, kjer občutimo mišične krče, in ga vmasiramo v kožo. Lahko pa magnezijevo olje razredčimo z litrom vode in tako pripravimo magnezijev napitek, ki tudi izboljšuje prebavo. Zvečer ali zjutraj ga popijemo pol skodelice ali skodelico.

MASAŽNA MEŠANICA

Pet kapljic eteričnega olja rožmarina, tri kapljice eteričnega olja poprove mete, pet kapljic sladkega pelina in štiri kapljice brina vmešamo v mešanico 15 ml ognjičevega macerata in 15 ml šentjanževega macerata ter vmasiramo v boleči predel.

MAZILO IZ SLADKEGA PELINA

Pripravimo macerat iz sladkega pelina, ognjiča in smilja. Nabrane rastline osušimo toliko, da iz njih izhlapi vsa vlaga (sicer lahko splesnijo), ter jih damo v steklen kozarec (razmerje 2:1:1) in prelijemo z mešanico olj (3/4 bio kokosovega ali sončničnega

olja in 1/4 olivnega olja). Pustimo tri tedne na toplem, vendar ne na neposrednem soncu, nato precedimo. Na vodni kopeli nastali macerat zmešamo s čebeljim voskom v razmerju 4:1 in nato mešanico ohladimo na 40 stopinj Celzija. Dodamo eterična olja, ki pomagajo zmanjševati bolečine v sklepih: 1–2 % sladkega pelina (*Artemisia annua*), 0,5–1 % navadne lavande (*Lavandula angustifolia*), 1 % rožmarina (*Rosmarinus officinalis* - kemotip 1,8 cineol), 1 % žajblja (*Salvia officinalis*) in 0,5 % kafe (*Cinnamomum camphora*). Mazilo prelijemo v čiste lončke in ga po potrebi vtiramo v kožo na predelih bolečin v sklepih. Lahko pa pripravimo tudi macerat iz čilija in na tej osnovi mazilo za boleče sklepe.

Ne pozabimo, da je pri bolečinah v sklepih in mišicah zelo pomembna telesna dejavnost, predvsem redna hoja, hitra hoja, nordijska hoja – med terapijo in tudi sicer. Priporoča se vsaj tri ure intenzivne hoje na teden ali, še bolje, vsak dan vsaj eno uro. Po navedbah doc. dr. Vedrana Hadžića, dr. med., s Fakultete za šport redna hoja v naravi umrljivost zaradi raka dojke zmanjšuje za kar 51 odstotkov in nima nobenih kontraindikacij. Pridružite se pohodom, ki jih Europa Donna organizira vse leto na različnih lokacijah, in poskrbite za zdrav način življenja.



Vabljeni, DA SE VKLJUČITE V AKTIVNOSTI PROGRAMA ROZA

Za boljšo kakovost življenja bolnic in njihovih bližnjih

S programom Roza bomo v Združenju Europa Donna Slovenija skupaj s partnerji razvijali aktivnosti za psihosocialno podporo ženskam z izkušnjo raka dojk in rodil, njihovim svojcem in bližnjim. Namen programa je doseganje boljšega psihosocialnega zdravja, izboljšanje kakovosti življenja bolnic in njihovih bližnjih med zdravljenjem in po njem ter ozaveščanje širše javnosti. Posameznice želimo s programom spodbuditi k spremembi življenjskega sloga in skrbi za svoje psihofizično počutje. Program v obdobju 2017–2019 sofinancira Ministrstvo za zdravje Republike Slovenije, udeležba v aktivnostih je brezplačna. Če ste pravkar izvedeli za diagnozo ali ste raka že preboleli, vas vabimo, da se vključite v katero od aktivnosti programa Roza.

Pišeta: Polona Marinček, Sanda Velic

POMEN PSIHOSOCIALNE PODPORE MED ZDRAVLJENJEM IN PO NJEM

Soočenje z diagnozo rak dojk ali rak rodil posameznico pretrese in vpliva na vse ravni njenega življenja, prizadene pa tudi njene svojce in bližnje. Vsaka bolnica bi morala imeti vse od postavitve diagnoze zagotovljeno ustrezno zdravljenje in tudi takojšnjo in učinkovito psihosocialno pomoč. Le tako se namreč lahko ustrezno spoprime z boleznijo, sodeluje v procesu zdravljenja, lažje premaguje stranske učinke zdravljenja in se hitreje vrne v svoje socialno in delovno okolje. Pomembno je vedeti, da zaključek zdravljenja ne pomeni konca procesa spoprijemanja z boleznijo. Po končanem zdravljenju se odpirajo nova vprašanja in pojavljajo se strahovi, kako živeti naprej, »kaj pa če ...«. Za kakovostno življenje po zdravljenju je treba upoštevati navodila onkologa ter spremeniti življenjski slog oziroma zdravega ohranjati z uravnoteženo in zdravo prehrano, poskrbeti za dobro telesno kondicijo in ustrezno telesno težo. Predvsem poskrbite zase in poiščite nekoga, ki vas bo podpiral na vaši poti, mu boste zaupali in s katerim boste lahko razpravljali o svojih strahovih in načrtih za prihodnost. To je lahko vaš življenjski partner, sorodnik ali prijatelj; lahko pa poiščete podporo zunaj kroga svojih najbližjih, v okviru skupnosti Združenja Europa Donna in programa Roza.



AKTIVNOSTI ZA SVOJCE IN BLIŽNJE

Za svojce in bližnje bolnic z rakom dojke ali rakom roditelja bosta potekali dve podporni skupini pod vodstvom strokovno usposobljenih sodelavcev Fakultete za psihoterapevtsko znanost (SFU Ljubljana). Prva skupina je namenjena svojcem bolnic z rakom dojke ali rakom roditelja, druga skupina pa žalujočim, ki jih je prizadela izguba bližnje osebe zaradi raka. Srečanja obeh skupin potekajo v okviru programa Roza. Skupini se bosta srečevali enkrat na teden po dve uri v popoldanskem času (skupaj 12 srečanj), v prostorih Europe Donne na Vrazovem trgu 1 v Ljubljani. Skupine bodo potekale glede na povpraševanje dvakrat na leto (pomlad, jesen). Prijave sprejemamo do zapolnitve mest. Ko se skupina oblikuje, je zaprtega tipa in prijave niso več možne.

RAZISKAVA O POTREBAH BOLNIC

Raziskavo o potrebah bolnic z rakom dojke in roditelja bomo izvedli v sodelovanju s Centrom za socialno psihologijo Fakultete za družbene vede Univerze v Ljubljani. V raziskavi bomo spremljali potek bolezni pri bolnicah, njihovo psihološko zdravje in potrebe ter potek vsakdanjega življenja (socialni, kulturološki, psihološki in sociološki vidiki). Raziskava je dolgoročna in jo bomo poskušali izvajati tudi po končanem sofinanciranju, saj želimo izvedeti, kakšne so realne potrebe bolnic (s 5- in 10-letnim preživetjem) ter kako lahko civilnodružbene organizacije naslovimo te potrebe in oblikujemo programe podpore.

OZAVEŠČANJE IN PREDAVANJA

S programom Roza naslavljamo tudi splošno javnost, naj ljudje skrbijo zase in za svoje zdravje, se redno mesečno samopregledujejo ter se udeležujejo državnih preventivnih presejalnih programov Dore, Zore in Svita.

AKTIVNOSTI ZA OTROKE BOLNIC

Dolgotrajno zdravljenje mame, sestre, tete, babice, prijateljice duševno in fizično obremenilno vpliva na vso družino in še posebej na otroke, zato je del programa Roza namenjen prav njim. Otroke, stare od 5 do 18 let, bomo v sodelovanju s Slovenskim društvom Hospic povabili na Vikend kolonijo za otroke z izkušnjo z neozdravljivo, kronično boleznijo v družini. Potekala bo od 13. do 15. aprila v penzionu Na Razpotju v Logarski dolini. Otroka prijavite na e-naslov roza@europadonna.si do 20. marca oziroma do zapolnitve 20 prostih mest.

Vabimo vas, da se vključite v aktivnosti **programa Roza** in nam za prijavo **pišete na e-naslov roza@europadonna.si**. Spremljajte objave na naši spletni strani **www.europadonna.si**.

AKTIVNOSTI ZA BOLNICE

V okviru programa Roza bomo z delavnicami čuječnosti Društva za razvijanje čuječnosti podprli bolnice na poti k sebi in svojemu zdravju. Čuječnost (ang. mindfulness) je način zavedanja svojega doživljanja, ki ga spremlja odnos sprejemanja, odprtosti in radovednosti. S čuječnostjo svojo pozornost usmerjamo na trenutno izkušnjo, kot se poraja tukaj in zdaj. Zavedamo se svojih misli, čustev, telesnih občutkov in namer ter zunanjega dogajanja. Raziskave kažejo, da je redno izvajanje prakse čuječnosti posameznikom pomagalo vzgojiti dolgoročno in globoko izkušnjo notranje mirnosti, dobrega počutja in višjega vrednotenja samega sebe, vključno z zmanjšanjem stresa, tesnobe in depresivnosti. Delavnice čuječnosti se bodo v sklopih izvajale glede na povpraševanje po različnih mestih v Sloveniji, dvakrat na leto (pomlad, jesen).

Za bolnice bomo v sklopu programa Roza skupaj s Slovenskim društvom Hospic izvedli izobraževanja v obliki izkustvenih delavnic, na katerih bodo bolnice pridobile veščine za lažje spoprijemanje z boleznijo, minljivostjo in strahom. Gre za večurna tedenska srečanja, v osmih zaporednih ciklikih, v Ljubljani predvidoma jeseni 2018.

Vabilo



Vabimo vas na pogovor o razsejanem raku dojke in novostih zdravljenja zgodnjega raka dojke, ki bo v torek, **27. marca 2018, ob 9.30 v Maxi klubu** v Blagovnici Maxi, Trg republike 1, v Ljubljani.

Najprej se bomo z **doc. dr. Simono Borštnar, onkologinjo z Onkološkega inštituta Ljubljana**, pogovarjali o novih možnostih obvladovanja razsejanega raka dojke. Ob tem bomo spoznali bolnicam namenjeno spletno stran o razsejanem raku dojke. V drugem delu pogovora nam bo dr. Borštnarjeva predstavila novosti zdravljenja zgodnjega raka dojke z decembrskega kongresa o raku dojke v San Antoniu, ZDA.

Pridružite se nam! Prosimo za prijave na elektronski naslov europadonna@europadonna.si do 20. marca.



Športne dejavnosti na prostem

Sekcija za gibanje in šport v letu 2018 nadaljuje svoje poslanstvo spodbujanja telesne dejavnosti. Tako nadaljujemo jogo v Ljubljani ter telovadbo v Ljubljani in Slovenski Bistrici, pripravljamo pa se tudi že na veslanje in supanje po Ljubljani. Če se želite priključiti sekciji, nam pišite na e-naslov sportna@europadonna.si.

Piše: Rebeka Potočnik, vodja sekcije, foto: Thinstock

ZA VAS PRIPRAVLJAMO PRENOVLJENI ROŽNATI IZZIV 2018

ROŽNATI IZZIV 2018

Zavedamo se pomena gibanja in zdravega načina življenja, ki prispevata k boljšemu počutju ter zmanjšujeta stres in tveganje za nastanek mnogih bolezni. Redna telesna dejavnost je ena najpomembnejših stvari, ki jih lahko naredimo za svoje zdravje. Z željo, da h gibanju spodbudimo čim več ljudi, smo lani uspešno izpeljali prvi Rožnati izziv, pri katerem smo v sedmih različnih disciplinah zbirali koščke rožnate pentlje. Kar 135 udeležencev se je preizkusilo v različnih disciplinah: v teku, hoji, lokostrelstvu, krlingu, veslanju, plavanju in nordijski hoji. Z aktivno udeležbo v vsaj sedmih različnih športnih panogah je bil rožnati izziv opravljen. Tako je 35 udeleženkam uspelo sestaviti rožnato pentljo in osvojiti rožnati izziv 2017.

Letos bomo akcijo Rožnati izziv nekoliko osvežili. Na pohodih po Sloveniji bomo zbirali korake in tako spodbujali telesno dejavnost.

Hoja je preprosto, naravno gibanje in ima številne prednosti: znižuje krvni tlak, topi telesno maščobo, pomaga pri spoprijemanju s stresom in izboljšuje spanec. Pozitivne učinke hoje so potrdile že številne študije. Ob prilagojeni intenzivnosti je hoja primerna za vsakogar.

Vsak korak šteje in skupaj jih lahko naredimo veliko. S skupnim ciljem, da naredimo vsaj en korak za vsakega prebivalca Slovenije, se bomo trudili zbrati 2.065.890 korakov (po podatkih Statističnega urada RS je na dan 10. 2. 2018 število prebivalcev v Republiki Sloveniji 2.065.890).

ROMANJE PO JAKOBOVI POTI

Rožnati izziv pa ni največji izziv, ki ga pripravljamo. Ponujamo vam tudi šestdnevno romanje po Jakobovi poti iz **Ljubljane do Trsta**, ki bo potekalo med 1. in 6. junijem 2018. **Kako bo potekala Slovenska Jakobova pot?** Začetek pohoda bo v Ljubljani pri Cerkvi svetega Jakoba, nato pot poteka do Vrhnike, prek Logatca, Planine pri Rakeku, Predjame, Velikega Ubelskega, Podrage, Avberja in Tomaja ter se zaključi v Trstu. Romarska pot prečka tudi Krajinski park Ljubljansko barje, Planinsko polje, zaobide Nanos, prečka Vipavska brda in nas vodi na Kras. V Dolu pri Vogljah popotnike vodi prek slovensko-italijanske meje ter se prek Repentabra in Opčin spusti do Trsta, kjer se pri Cerkvi svetega Jakoba zaključi.

Pohod bo v vsakem vremenu. Potrebna je ustrezna fizična pripravljenost za vsakodnevno večkilometrsko hojo. Nahrbtnike pohodnikov bo sicer po poti prevažal kombi, kar bo hojo razbremenilo. Povprečno se bo na dan prehodilo 22 kilometrov. Celotna pot je dolga 126 kilometrov in bo letos pravi izziv za tiste, ki so telesno dobro pripravljeni. Ni še prepozno, nanjo se lahko začnete pripravljati že danes!



KAKO BO ROŽNATI IZZIV POTEKAL:

Ob prijavi bo vsak udeleženec po elektronski pošti prejel seznam pohodov in drugih športnih dogodkov, v okviru katerih se zbirajo koščki rožnate pentlje za izpolnitev rožnatega izziva.

Na vsakem pohodu ali teku bomo z merilnikom korakov seštevili korake. Rožnati izziv je opravljen, ko udeleženec zbere sedem kosov pentlje, torej se udeleži vsaj sedmih pohodov oziroma dogodkov.

Vsak udeleženec lahko svoj del rožnate pentlje pridobi ob udeležbi v naslednjih športnih aktivnostih:

POHODI PO SLOVENIJI, ki jih bomo pripravili v sekciji za gibanje in šport

17. 3. 2018 JURČIČEVA POT	24. 3. 2018 SOVIČ-PIVKA	7. 4. 2018 POLHOGRAJSKA GRMADA	28. 4. 2018 POT DVEH SLAPOV
5. 5. 2018 POT OB ŽICI (PST)	19. 5. 2018 BISTRIŠKI VINTGAR	2. 6. 2018 PLANINA NAD VRHNIKO	16. 6. 2018 STRUNJAN/PORTOROŽ
8. 9. 2018 VELIKA PLANINA	22. 9. 2018 VREMŠČICA	6. 10. 2018 NANOS	med 1. 6. in 6. 6. 2018 posamezne etape JAKOBOVE POTI

Poleg naših pohodov bomo korake zbirali tudi na naših tradicionalnih tekih in hojah za upanje v Zagorju ob Savi, na Dolenjskem, v Slovenski Bistrici, Novi Gorici, Postojni in Radovljici. V sodelovanju s partnerjem Media24 pa bomo prisotni na njihovih dogodkih v Termah Dobrna, Ankaranu, na Velenjski plaži, na Bledu in v Logatcu.

KAKO IN KDAJ SE LAHKO PRIJAVIM?

Prijavite se lahko prek elektronske pošte (sportna@europadonna.si) ali izpolnite prijavnico v novicah Europa Donna in nam jo pošljite po pošti na Vrazov trg 1, Ljubljana, oziroma na prej omenjeni e-naslov. Na romanje po Jakobovi poti se lahko prijavite najpozneje do 15. aprila 2018. Število mest je omejeno. V Rožnati izziv, ki vključuje vse ostale lokacije, pa se lahko vključite kadarkoli in se nam pridružite na različnih pohodih ter drugih športnih aktivnostih po Sloveniji. Vsem prijavljenim bomo po e-pošti poslali podrobnejše informacije in navodila o izvedbi športnih dogodkov in drugih dejavnosti, ki se bodo odvijale vzporedno z Rožnatim izzivom.

V želji, da s skupnimi koraki osvojimo nekatere vrhove Slovenije in obudimo romarsko Jakobovo pot, vas vabimo, da sprejmete ROŽNATI IZZIV 2018 in se prijavite.

Udeleženke Rožnatega izziva 2017, ki so osvojile vseh 7 koščkov rožnate pentlje:

Jela Slanić Irena Smrekar Nina Špranger Darja Urbančič Tanja Zadel Helena Zebec Vida Tofil Mojca Zupančič Vesna Bregar Maja Pevec Zora Pejić Sonja Lukman Olivera Gržina Pavluška Drnovšek Mojca Mohar Bertonec Marija Nogaršek Danijela Milharčič Tanja Španić Joži Alič Magda Berginc Simona Juvan Vesna Klofutar Nina Kocjančič Martina Krapež Dušanka Lukić Petra Miklič Carmen Pehljan Vivia Plemeniti Darja Rojec Irena Shein Rebeka Potočnik



Ime in priimek:

Datum rojstva:

Naslov:

E-mail/telefon:



EUROPA DONNA SLOVENIJA, Slovensko združenje za boj proti raku dojk Europa Donna, se zavezuje, da bo vaše osebne podatke varovala v skladu z Zakonom o varstvu osebnih podatkov. Vaši podatki se bodo uporabljali samo za interne namene in ne bodo posredovani tretjim osebam.



		REKA V JUŽNI AMERIKI (R. KIPAR (ANDRE))		
			UROŠ LAJOVIC	
			KDOR ELKA	



REPUBLIKA SLOVENIJA
MINISTRSTVO ZA ZDRAVJE



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.

Ministrstvo za zdravje RS sofinancira program ROZA.

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

V okviru programa Roza vas vabimo, da se vključite v delavnice čuječnosti ter podporne skupine za svoje obolelih in žalujoče svoje. Pripravljamo tudi številna predavanja in delavnice, ki pokrivajo različna področja ozaveščanja, zdravljenja in kakovostnega življenja z boleznijo. O Rozi preberite več v tokratni številki in spremljajte objave na spletni strani www.europadonna.si ter facebook strani Europe Donne Slovenija.

SEKCIJI V USTANAVLJANJU

V Europi Donni ustanavljamo dve novi sekciji, ki bosta povezovali bolnice s specifičnimi potrebami. Sekcija za bolnice z napredovalim rakom dojk bo namenjena bolnicam, ki se soočajo z razsejano boleznijo. Sekcija za bolnice z rakom rodil pa bo namenjena bolnicam, ki so zbolele za ginekološkimi raki. Potrebe bolnic, ki se spoprijemajo z obema skupinama bolezni, so drugačne, zato jim bomo v okviru novih sekcij poskušali zagotoviti ustrežno podporo. Če se želite pridružiti kateri od sekcij oziroma ste se pripravljene vključiti v vodenje sekcij, vas vabimo, da nam pišete na e-naslov europadonna@europadonna.si

SEKCIJA ZA GIBANJE IN ŠPORT

Gibanje in zdrav življenjski slog sta ključna dejavnika pri ohranjanju zdravja in dobre tega počutja. V Sekciji za gibanje in šport pod vodstvom Rebeke Potočnik spodbujamo telesno dejavnost. Za vključitev v aktivnosti Sekcije za gibanje in šport nam pišite na e-naslov sportna@europadonna.si.

SEKCIJA MLADIH BOLNIC

Sekcijo mladih bolnic vodi Mojca Buh. Pridružijo se ji lahko ženske, ki so za rakom dojk zbolele pred štiridesetimi letom starosti, in sicer tako, da izpolnijo pristopno izjavo za članstvo v Združenju Europa Donna Slovenija in na njej označijo, da se želijo pridružiti sekciji mladih bolnic. Če ste že članica združenja in želite postati članica sekcije mladih bolnic, nam pišite na e-naslov europadonna@europadonna.si.

ti članica sekcije mladih, nam pišite na e-naslov mlade@europadonna.si.

PREDAVANJA PO SLOVENIJI

V Europi Donni izvajamo predavanja po Sloveniji, s katerimi ozaveščamo o raku dojk, 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.

RAZISKAVA NIRVANA NA OIL

Na Onkološkem inštitutu Ljubljana (OIL) poteka raziskava Nirvana – na čuječnosti osnovana psihoterapija pri zdravljenju bolnic z zgodnjim rakom dojk. Vključujejo se lahko bolnice, ki prejemajo dopolnilno hormonsko zdravljenje (tamoksifen, zaviralce aromataze) vsaj eno leto in ne več kot štiri leta. Z raziskavo želijo dokazati, da čuječnost izboljša kakovost življenja bolnic z zgodnjim rakom dojk. Če ste ustrezna kandidatka in vas sodelovanje v raziskavi zanima, se obrnite na svojega lečečega onkologa.

POPUSTI

Članicam Europe Donne 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 vse dni v tednu in ob praznikih – 20 odstotkov, vstop v Deželo savn vse dni v tednu in ob praznikih – 20 odstotkov, na vse storitve masažno-lepotnega centra La Vita Spa & Beauty – 20 odstotkov). Članstvo v Europi Donni dokažete s potrdilom o plačani članarini ali potrdilom, ki ga dobite v pisarni.



RAK Z LOVKAMI HOBOTNICE

Onkološki inštitut Ljubljana, član Mednarodne zveze za boj proti raku (UICC), je 4. februarja, ob svetovnem dnevu boja proti raku, postregel s pretesljivimi podatki o pričakovanih globalnih razsežnostih raka. Po predvidevanjih bo leta 2030 na svetu za rakom zbolelo 21,7 milijona ljudi, 13 milijonov pa naj bi jih umrlo. Danes na svetu na leto za rakom zboli 14 milijonov in umre 8,2 milijona ljudi.

S triletno kampanjo We can. I can. (Mi zmoremo. Jaz zmorem.), ki jo je UICC začela leta 2014, želi zmanjšati globalno breme raka. V ta namen je pripravila vrsto priporočil, kako naj ukrepa posameznik in kako naj mu pri pre-ventivi in zdravljenju pomaga družba. Posamezniku priporoča, da živi zdravo, se udeležuje presejalnih programov, pozorno spremlja vse spremembe na in v telesu, pomaga drugim bolnikom, podpira prizadevanja za zdrava delovna mesta in šole ter aktivno sodeluje pri zdravljenju in rehabilitaciji. Družbi kot simbiozi posameznikov pa UICC priporoča, naj skrbi za zdravo delovno in življenjsko okolje, omogoča ozdravljenim bolnikom vrnitev na delo, razbija tabuje in napačne predstave o raku, zagotovi bolnikom specifično individu- alno in paliativno zdravljenje ter spodbuja politike, naj bolnikom zagotovijo kakovostno oskrbo, zdravljenje, rehabilitacijo in dovolj sredstev za celostno obvladovanje raka.

ŽE DRUGO SREČANJE ZDRUŽENJ BOLNIC Z RAKOM DOJK Z BALKANA

Združenje Europa Donna Slovenija je s podporo farmacevtske družbe Pfizer v začetku decembra 2017 že drugo leto zapored gostilo predstavnice združenj bolnic z rakom dojk z območja Balkana. Za drugo tovrstno srečanje smo izbrali Portorož in povabljenim pred- stavniciam dali možnost, da se udeležijo tudi dvodnevne informativno-izobraževalne seminarja, ki ga Europa Donna Slovenija vsako leto pripravlja za članice. Predstavnice združenj so tako lahko od blizu spoznale enega od naših pomembnejših programov, ki ga že dvanaest let zapored pripravljamo z namenom predstavitve novosti s področja obravnave raka dojk in v zadnjem letu tudi raka rodil, velik poudarek pa dajemo tudi rekreaciji in druženju. Tovrstno srečanje predstavnic združenj bolnic z rakom dojk je namen- jeno povezovanju organizacij ter izmenjavi izkušenj in dobrih praks ozaveščanja, pomoči bolnicam v stiski in vključevanju v razvoj zdravstvene politike. V Portorožu smo gostile predstavnice Zdrave-Done Montenegrine iz Črne gore, Borke iz Makedonije, Europe Donne iz Srbije in Hrvaške ter Iskre Banjaluka iz Bosne in Hercegovine. Prvi dan je vsaka predstavila lokalne izkušnje in specifične obravnave raka dojk ter dostop do zdravil v svoji državi. Drugi dan pa smo v svoje vrste povabili Tanjo Rudolf, direktorico socialnega podjetja Iz principa z bogatimi izkušnjami iz socialnega marketinga. Ob primerih uspešnih projektov, ki so bili usmerjeni k spodbujanju pozitivnih sprememb v družbi, nam je predstavila različne ideje in inovativne načine razmišljanja, ki jih bomo lahko uporabili pri naših projektih.

				REKLAMI NAMENJENA VSEBINSKO ZAKLJUČENA ENOTA TELEVIZIJSKEGA PROGRAMA		GESLO	RASTLINA ZA ŽIVE MEJE	OČE	SPOJINA NATRIJEVEGA SULFOKSLATA	FRANČOSKI FILMSKI IGRALEC DELON	TANJA ODER	KRMA ZA KONJE	PLINSKI KUHALNIK (POGOV.)	AMERIŠKA MERA ZA MLEKO: REKA V MALI AZIJI, ANTIČNI GRANIK
				IZLOČE- VALEC										
				KDOR LJUBI PUSTO- LOVŠČINE										
				IT. NOVI- NARKA FALLACI DIVJI KOZEL							PLAVALKO LIGORIO POLJSKI NOGOMETŠA (JACEK)			
AVTOR: GREGA RIHTAR	IZDELO- VALEC OPANK	ITALIJANSKI SKLADATELJ (ANTONIO)	OLJČNI NASAD	NEKDANJA ROMUNSKA ATLETINJA MANOLIU	POSAMEZEN GLAS PRI STOKANJU EVA SRŠEN			AVSTRALSKI IGRALEC (MEL) NAVAL VLA- GATELJEV						
ŠČEPEC SOLI, OSOLJAJ						REKA V JUŽNI AMERIKI FR. KIPAR (ANDRE)						PLAZ	BISTVO NEČESA	KEMIJSKI ELEMENT (Ta)
OGRAJA IZ PRI- OSTRENIH KOLOV							UROŠ LAJOVIČ				SKLADIŠČE ZA OZIMNICO			
POKOJNA IGRALKA TKAČEVA					VELIKA GMOTA LEDU		KDOR ELKA				KRATAČA		NEKD. JUD. KRALJ ANGLEŠKO SVETLO PIVO	
POPOLNA PRAZNINA				SKLADATELJ PAHOR				MEH. PIŠEC (BRUNO) AVSTRILJSKA TISKOVNA AGENCIJA						
NEKDANJI KANADSKI ALPSKI SMUČAR READ				PREBIVALKO IRANA	EDI ŠELHAUS				ANTIČNA GRŠKA KOLONIJA NA HALKIDIKI ELDA VILER					
ZRAČNI DUH V GOETHE- JEVEM FAUSTU						ANOREK- SIJA NEJEŠČ- NOST								
AZIJSKO DVO- KOLESNO VOZILO						NATURA, PRIRODA						ŠVICARSKI DRAMATIK (JOHANNES)		

V nagradni križanki bomo podelili tri nagrade: knjige avtorjev Darje Molan, Darje Rojec in Uroša Ahčana. Geslo križanke nam pošljite na e-naslov@europadonna.si ali na dopisnici na naslov Europa Donna, Vrazov trg 1, Ljubljana. Nagrade vam bomo poslali po pošti, zato ne pozabite navesti svojega naslova. Nagrajenci bodo objavljeni v naslednji številki Novic ED.

Geslo križanke:

Ime in priimek:

Ulica in številka, poštna št. in kraj:

Telefonska št. ali e-pošta:

Podpis:

Dovoljujem, da bosta navedene podatke podjetje Saloman d. o. o. in združenje Europa Donna v marketinške namene oziroma jih bosta vodili v zbirki nagrajencev naslednjih pet let. Če bom izžreban, dovoljujem objavo svojega imena med izžrebanci.

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.

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 naših partnerjev, ki našim članom zagotavljajo ugodnosti v okviru programov Združenja.

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

Ob postavitvi diagnoze rak na prsih se pri ženskah pogosto pojavijo čustveni odzivi, kot so strah, obup, nemoč. Dojke so simbol ženstvenosti, materinstva, seksualnosti. 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 kontrakture. 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. Znaki napredovanja limfedema so otekline pri katerih je prisoten višek vezivnega tkiva, razvijeta se lahko fibroza in skleroza, pogosto so vidne kožne spremembe kot so pahidermia in papilomatoza.

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:

- 2 x terapevtska limfna drenaža (15 min),
- 1 x Biopton svetlobna terapija,
- 3 x protibolečinska terapija,
- 1 x obravnava brazgotin.

**Redna cena paketa
149,00 €**

**20 %
POPUST**
za članice
društva
Europa
Donna
119,00 €

TERMALNI ODDIH

03. 04. - 27. 04. 2018
06. 05. - 22. 06. 2018

Vključeno:

- neomejeno kopanje v bazenih s termalno vodo,
- 5 € wellness bon,
- 5 € medico bon,
- kopalni plašč,
- aktivnosti v naravi,
- družabni večeri,...

**Že od
37,90 €**
na osebo
na dan v
dependansi
Hotel
Park ****
(minimalno
bivanje dve
noči).



TERME DOBRNA
HOTELS, SPA & MEDICAL CENTRE
SINCE 1403