



TANJA ŠPANIČ,
nova predsednica
Europe Donne

POMEMBNO JE,
DA SE NAŠ GLAS SLIŠI

KSENIJA GORŠEK
VOLJA JE NAJVEČ

**DR. TINA
RAHNE
MANDELJ**

TUDI TELESNE
BOLEZNI SO
BOLEZNI
ODNOSOV

AROMATERAPIJA
SPROŠČANJE NAS
OSVOBAJA

NOVO!



lepa vida

Oblikovanje: LUKS Studio, foto: Jana Urbas, Janez Pukšič

Razvajajo telo, božajo dušo

Naravna nega s pridihom solin



Solinsko blato je s slanico obogatena istrska ilovica, naravno mehka drobnazrnata homogena masa, črnkaste barve. Zaradi postopnega dozorevanja v solinskih bazenih je bogato z minerali morja. Obloga s solinskim blatom pospešuje izločanje odpadnih snovi iz telesa, koža postane mehkejša, bolj napeta in čistejša, zato se priporoča v boju proti celulitu ali kot masko za obraz.



www.soline.si

Naša prodajna mesta: **KRAJINSKI PARK SEČOVELJSKE SOLINE**, Lera, Seča 115 • **LJUBLJANA**, Piranske soline, Mestni trg 8
MARIBOR, Piranske soline, Vetrinjska 11 • **PIRAN**, Benečanka, Tartinijev trg, Ulica IX. korpusa 2 • **PORTOROŽ**, Solni cvet, Obala 14
KOPER, Na škalinah, Župančičeva 39 • **BLED**, Piranske soline, Cesta svobode 15

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

Številka: 65
Letnik: 17

Naslov združenja:
Vrazov trg 1, 1000 Ljubljana

Telefon: (01) 231 21 01,
telefaks: (01) 231 21 02,
elektronski naslov:
europadonna@europadonna-zdruzenje.si

Splet: www.europadonna-zdruzenje.si

Uradne ure od ponedeljka do petka od 9. do 13. ure

Predsednica:
dr. Tanja Španić, dr. vet. med.

Odgovorna urednica:
Sabina Obolnar

Uredniški odbor ED:
Tanja Španić, Danica Zorko,
Mojca Buh

Tehnično urejanje in oblikovanje: Matej Brajnik

Lektoriranje: Nataša Požun

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

Tisk: Delo Tiskarna



Na naslovnici:
Simona Ahčin, aktivna članica Europe Donne
Foto: Martina Zaletel za Studio-Pogledi

Sprejemanje in spreminjanje

Že na vsakem koraku in z vseh strani slišimo nekaj o spremembah, spreminjanju, napredovanju, izboljšavah ... Pa je to res? Europa Donna Slovenija je s svojim delovanjem v slovenskem prostoru prisotna že 20 let. V tem času smo zelo pripomogli k detabuizaciji besede rak. Ljudje jo lažje izgovorijo, o svoji diagnozi vse manj molčijo. Zaslužni smo, da so bolnice in njihovi podporniki, svojci, prijatelji, ob diagnozi rak dojke bolj informirani in opolnomočeni. Osveščamo slovensko javnost o preventivi in zdravem načinu življenja. Povezali smo strokovno javnost z bolniki, močno smo vpeti v zdravstveni sistem, predvsem kot opazovalci, saj predstavniki bolnikov v te sisteme še vedno nismo dovolj vključeni kot enakovredni deležniki že vse od začetka.

Znanost in medicina nam ponujata veliko novosti, številke o smrtnosti pa se bistveno ne izboljšujejo. In včasih se sprašujem, ali morda res izgubljamovo vojno proti raku, kot pravi Clifton Leaf v svoji knjigi Resnica v nizkih dozah (The truth in small doses). Trudimo se in prizadevamo si, da ne. Zato smo in želimo ostati aktiven soustvarjalec naše družbe in k njenemu obstoju ter razvoju prispevati nekaj dobrega, pozitivnega, učinkovitega in predvsem nesebičnega.

Prehod v drug tiskani medij, časopisno hišo Delo, si štejemo tudi kot poseben uspeh pri uresničevanju naših ciljev. V prvi številki Novic kot prilogi One, sicer pa že 65. številki Novic, z vami delimo pregled razvoja zdravljenja raka dojke v Sloveniji, ključne informacije o raku dojke, zgodbe bolnic in aromaterapijo kot eno izmed možnih podpor pri zdravljenju, med njim in po njem. In ne nazadnje vas vabimo, da se priključite Rožnatemu izzivu in s spoznavanjem različnih športnih aktivnosti naredite nekaj zase. Mogoče vas ravno ta izziv navdihne in postanete redno telesno aktivni, kar je eden izmed temeljev zdravega življenja.

Tu se zahvaljujem vsem za izkazano podporo in ponujeno možnost vodenja organizacije Europa Donna Slovenija, ki ima že 3500 članic in članov. To je zame poseben izziv, izziv za ekipo in razvoj združenja, gojenje pozitivnih vrednot in spoštovanja sočloveka ter oplemenitenja in vračanja družbi, kar od nje prejemamo.

Tanja Španić, predsednica Europe Donne Slovenija



Zala

mu
vita



Sofinancerji programov:



REPUBLIKA SLOVENIJA
MINISTRSTVO ZA ZDRAVJE

Program Osveščanja rakavih bolnikov in drugih bolnikov z Novicami Europa Donna sofinancira Ministrstvo za zdravje RS.



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

NA KRATKO

Svetovni dan raka jajčnikov

Ob svetovnem dnevu raka jajčnikov 8. maja pripravljamo v Ljubljani srečanje za bolnice in njihove svojce s strokovnjaki z Onkološkega inštituta, ki bodo govorili o novostih na področju raka jajčnikov vse od terapije do napredne diagnostike in kirurških posegov. Pripravili bomo interaktivno okroglo mizo, na kateri bodo strokovnjaki odgovarjali na vprašanja bolnic. Vse, ki bi se radi udeležili dogodka, prosimo, da nas pokličejo na telefon (01) 231 21 01 ali nam pišejo na europadonna@europadonna-zdruzenje.si

SOS-telefoni

Za vsa vprašanja v zvezi z rakom dojke in drugimi raki rodil se lahko obrnete na svetovalne telefone. Na vaša vprašanja odgovarjajo:

Tanja Španić, predsednica: 031 343 045

Radka Tomšič, podpredsednica: 031 392 175

Mojca Senčar, častna predsednica: 041 516 900

Gabrijela Petrič Grabnar, članica: 040 327 721

Predavanja po Sloveniji

Europa Donna skladno s svojim programom izvaja predavanja po Sloveniji za večje osveščanje o raku dojke, pomembnosti

rednega mesečnega samopregledovanja, zdravega življenja, učenje samopregledovanja na modelu dojke in predstavitev programa DORA. Njene predavateljice so Tanja Španić, Radka Tomšič, Mojca Senčar in Gabrijela Petrič Grabnar. Če želite, da vas obiščejo, pokličite na telefon (01) 231 21 01 ali pišite na e-naslov: europadonna@europadonna-zdruzenje.si. Program sofinancira FIHO Fundacija za financiranje invalidskih in humanitarnih organizacij v RS.

Spletne strani

Vse naše aktivnosti lahko spremljate na naši spletni strani www.europadonna.si in na facebook profilu Europa Donna Slovenija.

Popusti:

Članice Europe Donne imajo 10-odstotni popust za storitve nastanitve in zdravstvenega programa v Termah Krka (Dolenjske Toplice, Šmarješke Toplice in Talaso Strunjan). Terme Dobrna pa članicam ponujajo 20-odstotni popust za kopanje in vstop v Deželo savn vse dni v tednu in ob praznikih, 30-odstotni popust za kopeli v hotelu Vita in Zdraviliškem domu in 15-odstotni popust za Savna studio Tisa (triurni zakup za dve osebi).

Tega pa nimam v planu

Mateja Veber, po izobrazbi kozmetičarka, ki dela na Slovenskih železnica kot snažilka, bo konec aprila dopolnila 35 let. Pred dvema letoma, pri 33, se je srečala z diagnozo rak dojk. Mamica dvema čudovitima in razigranima deklicama Emi in Lauri se je naprej seznanila s predrakavimi spremembami, ki so jih odkrili pri njeni mami Mariji, zato je postala pozorna na svojo vdrtro bradavico, s katero je imela težave že med dojenjem.

Piše: **MOJCA BUH**

Foto: **OSEBNI ARHIV MATEJE VEBER**

ZMatejo se dobiva na kavi. Nasmehana, polna življenja, a ob diagnozi črni oblaki, negativne misli, ki so jo vodile tudi k razmišljanju o samomoru. Začelo se je z mamo, a za njeno pozornost je bila kriva oddaja na televiziji. Mateja pripoveduje: »Po naključju sem gledala oddajo o raku dojk, v kateri je kirurg dr. Žgajnar poudaril, naj ženske pri vsaki spremembi obiščemo zdravnika. Intuicija mi ni dala miru. V enem tednu sem odšla do svoje ginekologinje. Ta je pod bradavico zatipala bulico in me pod nujno poslala na Center za bolezni dojk. Punkcija je bila negativna, a na podlagi družinske anamneze me je zdravnica poslala še na debeloigelnno punkcijo na Onkološki inštitut. In tam pridem do kirurga, ki je bil tudi po televiziji ...« Zanimivo, kako nas življenje preseneča in ponese k ljudem. Kmalu je prejela izvide in diagnozo ductalni karcinom leve dojke, ki vrašča v mamilo. Pred Matejo in njeno družino so bili težki časi. Ustrašila se je zase, za svojo družino, hčerki, ki sta bili stari pet in šest let. Vprašala se je, kaj če bosta ostali brez mame. Kljub negativnim mislim pa je našla svoj smisel življenja v njej in partnerju. In danes je Mateja sonček, ki razveseljuje in vedno nasmeji družbo deklet na srečanjih.

Negativni stranski učinki kemoterapij

Sledili so operacija, delna odstranitev, šest kemoterapij na tri tedne in po njih še

27 obsevanj. Kemoterapije je prenašala slabo. Prve dni ji je bilo slabo, a bruhala ni nikoli. Po zadnjih treh so jo bolele mišice na nogah, usta pa je imela polna aft in razjed. Mateja je pričakovala, da jo bo izguba las zelo prizadela, a so bili stranski učinki kemoterapij in obsevanj hujši, poleg slabosti še glavoboli, zabuhlost, rdečina na obrazu, mravljinčenje po rokah in nogah. »Po obsevanju sem imela predel močno prizadet, rdeč, pekoč, kožo mi še vedno zateguje in roka še ni tako gibljiva, kot je bila.« Čeprav ji je bilo hudo za laske, pa zdaj že rastejo (kodri). Svakinja Simona je pred prvo kemoterapijo edina zbrala pogum in jo pobrila, za kar ji je Mateja še danes zelo hvaležna. Njen rak je hormonsko odvisen, zato trenutno prejema še enkrat mesečno hormonske injekcije in dvakrat dnevno tablete, ki povzročajo umetno menopavzo, ki pa nikakor ni prijetna. Mateja Veber je svojo onkologinjo prosila za genetsko testiranje, in ker ta ni videla potrebe po tem, je šele po prigovarjanju dobila napotnico. Pred njo je zbolela mama, zato se je Mateji zdelo smiselno, da izve, ali je genetsko. Rezultat je prejela ravno nekaj dni pred najinim srečanjem. Bil je negativen. Mateja pa srečna zase in predvsem za svoji hčerki.

Največja podpora – mož Tomaž

Kot pravi pregovor, da po vsakem dežju posije sonce, je posijalo tudi pri Mateji, zaradi njene velike želje po življenju, po novih dogodivščinah. Mateja je bila odkrita



Mateja pred kemoterapijami leta 2016.

do sebe in do najbližjih. Hčerkama je korak za korakom razložila potek svojega zdravljenja. Ko sta izvedeli diagnozo, sta vprašali: »Mami-

ca, boš umrla?« Mateja je

hitro odgovorila: »Tega pa nimam v planu.« Pripravila ju je na izgubo las, najmlajša hči Ema ji je pomagala pri izbiri lasulje. Njun odnos do mame se ni spremenil, postali sta odrasli in pravi mali pomočnici pri gospodinjstvih opravilih.

Mož Tomaž je kot pravi možki novico sprejel pogumno in ni pokazal, kako ga je prizadela. Zavedal se je, da jo mora spodbujati in s skupnimi močmi bodo zmagali. Celotno zdravljenje je ostajal zelo pozitiven in razumevajoč, kar je Mateji dodatno vlivalo poguma. Poleg moža in hčerk so ji ves čas stali ob strani brat z družino, starši in prijatelji. Ti so ji vsak dan pomagali sestaviti košček k zdravju.

Mateja uživa in živi vsak dan posebej

Diagnoza je Mateji prinesla nove prijatelje in spoznanje, da z njo ostajajo le še pravi prijatelji, ki jo sprejemajo tako, kot je, in ki so ji stali celotno zdravljenje ob strani in ter jo podpirali. »Razumejo, da zdaj v prvi vrsti gledam nase, in ne na to, kaj si drugi mislijo, da kdaj rečem tudi ne.« Mateja ceni vsak dan posebej, naravo, druženje z dekleti, ki so ali so bile v toku zdravljenja kot ona. Pravi, da si ne zna predstavljati dneva brez njih in kleta prek socialnih omrežij, na kavi, na sprehodu. Predvsem pa, kar je vidno v njenih iskrivih očeh, Mateja preprosto živi.

Jubilej z vizijo

Skupščine Europe Donne so vedno nekaj posebnega, tokratna, volilna, pa je bila še posebno polna energije, čustev, zanosa in pozitivnih vibracij. Bila je 19. po vrsti, napovedovala je vstop v dvajseto leto delovanja in predajo krmila novemu vodstvu. Razpoloženje je z duhovitim nastopom obogatil še igralec Miha Brajnik.

Piše: **DANICA ZORKO**

Z roko v roki

S pristrčno dobrodoščilo članicam in gostom je skupščino uvedla predsednica Mojca Senčar in goste povabila k besedi. Z zahvalami in pohvalami združenju, še posebej predsednici, gostje niso skoparili. Milojka Kolar Celarc, ministrica za zdravje, je pohvalila aktivnosti Europe Donne (ED), še zlasti v rožnatem oktobru, pomoč pri uveljavljanju presejalnih programov, predstavila smernice Državnega programa obvladovanja raka za obdobje 2017–2021, nekatere prednosti, ki jih bo zagotovil novi zakon o zdravstvenem varstvu, in izrazila željo, da bi bilo sodelovanje med bolniki, strokovnjaki in zdravstveno politiko še bolj poglobljeno. Vlasta Nussdorfer, varuhinja človekovih pravic, je izpostavila predsednično dolgoletno neutrudno delo, njen prispevek k doseženim uspehom in ugledu Europe Donne in se ji za vloženi trud iskreno zahvalila. Dr. Danica Purg, prva predsednica ED, je obudila spomine na rojstvo ED 21. oktobra 1997 v Cankarjevem domu, na entuziazem, s kakršnim so se ustanoviteljice lotile dela, in tudi na začetne težave materialne in nematerialne narave. Mag. Maksimiljan Kadivec, vodja presejalnega programa DORA, se je zahvalil ED in predsednici za sodelovanje in podporo pri širjenju programa, izrazil željo, da bi



Pozdravni nagovor ministric za zdravje
Milojke Kolar Celarc



Pozdravni nagovor varuhinje človekovih
pravic Vlaste Nussdorfer



Mojca Senčar, dolgoletna predsednica
Europe Donne



Danica Purg, prva predsednica Europe
Donne

tako intenzivno sodelovali tudi v prihodnje, predstavil težave pri ustanavljanju centrov zunaj Ljubljane in pomoč pri izobraževanju v Makedoniji in Črni gori. Prof. dr. Janez Žgajnar, kirurg z Onkološkega inštituta in dolgoletni strokovni sodelavec ED, je izpostavil predsednično dosledno upoštevanje in spoštovanje stroke, vztrajno in uporno prizadevanje za

zagotavljanje enakih možnosti zdravljenja vsem zbolelim, komuniciranje brez dlake na jeziku in spoštljiv odnos do matične hiše. Prim. Marija Vegelj Pirc, predsednica Društva onkoloških bolnikov in pobudnica za ustanovitev slovenske ED, je obudila spomin na rojevanje Evropskega združenja ED leta 1994 v Trstu, kjer je kot slovenska predstavica sodelovala



Radka Tomšič, nova podpredsednica, Tatjana Kušar, članica upravnega odbora, in Gabrijela Petrič Grabnar, aktivna predavateljica Europe Donne



Martina Krapež, Tanja Španić, nova predsednica, in Tanja Zadel

tudi sama. Franc Zalar, predsednik Mreže nevladnih organizacij 25 X 25, je poudaril uspešno sodelovanje z ED na številnih področjih, še posebej s primarijko Mojco Senčar, in jo prosil za tesno sodelovanje tudi v prihodnje.

Pogled v preteklost

Aktualne podatke o razširjenosti raka dojk v Sloveniji, pregled opravljenega dela v preteklem letu in v iztekajočem se štiriletnem obdobju je predstavila predsednica Mojca Senčar, ki se po četrtem mandatu poslavlja od te funkcije. Nanižala je vrsto aktivnosti in zanimivih podatkov. ED ima že 3500 članic in članov, v zadnjih štirih letih je izdala 16 številčkov Novic v nakladi prek 100.000 izvodov, na 103 predavanjih po Sloveniji je bilo več kot 4000 oseb, opravljenih je bilo 2017 telefonskih svetovanj in 170 osebnih pogovorov z bolnicami, za člane in svojce so bili organizirani štirje dvodnevni stro-

kovnoizobraževalni seminarji, oktobra so bili v več krajih po Sloveniji organizirani teki za upanje in na pesem Lep je dan je 15. oktobra plesalo nekaj tisoč plesalcev itd. Poudarjeno je bilo tudi sodelovanje s sorodnimi društvi in združenji, strokovnimi institucijami in zdravstveno politiko ter predstavljeni načini obveščanja javnosti prek spleta in facebooka.

O finančnem poslovanju je poročala zakladničarka Ada Gorjup, spremembe določil statuta ED pa je predstavila članica upravnega odbora Rina Klinar.

Bile so tudi solze

Razpravi, razrešnici dosedanjemu vodstvu in utemeljenemu predlogu je sledilo imenovanje Mojce Senčar za častno predsednico ED in pospremili so ga z nekajminutnim aplavzom, objemi, zahvalami in tudi z vlažnimi očmi. Z ED bo seveda sodelovala še naprej, predvsem s predavanji in svetovanji, pri širjenju presejalnega programa

DORA in pri snovanju novih skupin bolnic (z metastatskim rakom ipd.)

Novo vodstvo z vizijo

Imenovanju častne predsednice so sledile volitve novih organov združenja. Za novo predsednico ED je bila izvoljena dosedanja generalna sekretarka dr. Tanja Španić, doktorica veterine, ki je znanost zamenjala za delo v ED. Na skupščini je slikovito predstavila Europo Donno – danes in jutri, svojo življenjsko zgodbo (za rakom dojk je zbolela pri 26 letih, se včlanila v ED in sprva vodila sekcijo mladih bolnic) in programsko vizijo, ki bo temeljila na ozaveščanju o raku dojk in drugih ženskih rakih, na zgodnjem odkrivanju bolezni, individualno prilagojeni celostni obravnavi, premagovanju stisk, povezovanju bolnic v različne aktivnosti, sodelovanju s civilno družbo, zdravstveno politiko in stroko ...

Soglasno sta bila sprejeta tudi program dela in finančni načrt za leto 2017.



Članice upravnega in nadzornega odbora ter častnega razsodišča v preteklih štirih letih

Pomembno je, da se naš glas sliši

V Europo Donno, slovensko združenje za boj proti raku dojk, je vpeta, odkar je v toplicah spoznala bolnice. Bilo je dobro leto po tem, ko je izvedela za svojo diagnozo: karcinom v desni dojki. Tanja Španić je bila tedaj stara 26 let, z diplomo iz veterine in na začetku podiplomskega študija biomedicine. Ob zaposlitvi na veterinarski fakulteti je prevzela vodenje Sekcije mladih bolnic, od marca 2013 je bila generalna sekretarka Europe Donne. Po končanem doktoratu in projektih je začela resno razmišljati, da zapusti znanost in se posveti samo delu v Europi Donni. Zdaj je njena predsednica.

Sprašuje: **KLAUDIJA MIKO**

Foto: **OSEBNI ARHIV**

Ko ste pred skoraj devetimi leti, imeli ste 26 let, zatipali bulico v desni dojki, ste takoj ukrepali. Kaj ste doživljali? Kako ste se lotili boja z boleznijo?

Ko zbolíš, se vprašaš, zakaj jaz, ampak s tem sem zelo hitro opravila. Potem sem si rekla, da je to gotovo prišlo z namenom. Po diagnozi sem spoznala Jako Jakopiča, ki se je zelo mlad soočil z diagnozo limfom, in rekel mi je: »Čim prej se nehaj spraševati, zakaj ti, sprijazni se z boleznijo in vse se bo dobro izšlo.« Njegove besede so mi odzvanjale v glavi in res je bilo tako. Rak ni bolezen z enim vzrokom. Nisem iskala krivca, bil pa mi je signal, da nekaj ni tako, kot mora biti, če sem tako mlada zbolela za rakom.

Prvi izvid je pokazal, da je tvorba nerakasta, kajne?

V več kot 80 odstotkih so spremembe na dojkah benigne. Z ginekologom sva se odločila fibrom spremljati in pred naročenim kontrolnim pregledom sem otipala, da je zatrdlina v dojki malo večja. Imela sem srečo, ker me je zdravnik resno jemal in sva ponovila raziskave. Pri mladih bolnicah – ženske, ki zbolijo za rakom dojk pred 40. letom – je žal še vedno premnogokrat tako, da so odslovljene, češ, saj vam nič ni. Poslušam zgodbe žensk, ki se jih zdravniki niti ne dotaknejo, kaj šele napotijo naprej, čeprav so navodila Onkološkega inštituta glede obravnave jasna.

Zato si na Europi Donni tudi intenzivno prizadevamo, da bi mlade ženske jemali resneje. Rak dojk je dobro ozdravljiv, če je odkrit dovolj zgodaj. Med vsemi bolni-

» Onkologinja mi je pokazala krvne izvide, češ, naj pogledam in povem, kaj bi mislila o takem pacientu. Bili so katastrofalni, menila sem, da ta človek najbrž nekje napol živ leži. Izvid je bil moj, jaz pa sem se počutila čisto v redu. Tedaj mi je prvič in zadnjič rekla: »No, vidite, koliko stvari je v glavi.«

cam z rakom dojk smo mlajše ženske res v manjšini, ampak pri mnogih je odkrit, ko je že lokalno ali metastatsko napredovan. Ženske naj si pravilno in redno pregledujejo dojke in naj zaupajo svojim rokam. Jaz sem jim.

Vi ste, ko je izvid punkcije pokazal na sumljive celice, šli na Onkološki inštitut na ponovno punkcijo in čez štiri dni imeli diagnozo: karcinom dojk.

Da. In od tod je šlo zelo hitro. Po postavljeni diagnozi in preiskavah je bil načrt zdravljenja najprej kemoterapija in potem operacija, s katero so mi odstranili dojko in bezgavke na desni strani. Po obsevanjih sem zdravljenje nadaljevala s hormonsko terapijo.

Ste ženska, ki se ne preda, mar ne?! Koliko šteje, ko gre za ozdravitev, zaupanje v zdravljenje?

Zdravnike sem ves čas kontrolirala. (Smeh.) Protokole in vse, kar so mi predlagali, sem dvakrat preverila. Predpisane zdravljenja nisem nikoli opustila, ob vsem, kar vem, za to nisem dovolj pogumna. Med zdravljenjem sem se izogibala najrazličnejšim dodatkom, sploh v dneh po kemoterapiji. Čez čas sem, seveda zaradi svojega znanstvenega duha, začela raziskovati tudi metode za lajšanje stranskih učinkov. Šla sem denimo na akupunkturo, ta mi je zelo pomagala, prav tako kombinacije različnih terapevtskih masaž, iz čiste radovednosti sem šla na bioresonanco in dobila odgovor, kakor verjetno večina ljudi. Nisem bila preveč navdušena. Poskusila sem tudi z različ-

nimi prehranskimi dopolnili. Ženske me večkrat vprašajo, kaj jem in kaj delam, in vedno odgovarjam, da mora vsaka najtististo, kar njej ustreza. Tudi zato se v Europi Donni trudimo imeti različne delavnice, odpirati čim več tem. Sama res pazim, kakšno hrano jem, štiri leta se intenzivno ukvarjam z jogo in brez glasbe ne morem živeti.

Kaj je drugače, če človek pazi, kaj da v usta?

Dejstvo je, da organizem potrebuje energijo. Dobi jo s hrano. Kar pojemo, je naša energija. Če uživamo kakovostne sestavine, jih telo lažje uporabi kot procesirano hrano. Kaj je prava hrana? Cel krompir, ne predelan pire krompir iz vrečke.

Očitno je, da ste vztrajni in pozitivni ter obenem realistični. Kaj je še pomembno ob prelomnicah? Volja? Upanje?

Osebnost sem imela izkušnjo, ko sem po tretji kemoterapiji vesela in zadovoljna, prepričana, da je vse v redu, prišla po četrto dozo in me je že sestra ustavila, da nekaj ni v redu z mojo krvjo in bodo morali teste ponoviti. Onkologinja mi je pokazala krvne izvide, češ naj pogledam in povem, kaj bi mislila o takem pacientu. Bili so katastrofalni, menila sem, da ta človek najbrž nekje napol živ leži. Izvid je bil moj, jaz pa sem se počutila čisto v redu. Tedaj mi je prvič in zadnjič rekla: »No, vidite, koliko stvari je v glavi.« Dogovorili sva se, da pridem čez štiri dni. Kaj naj storim, sem se spraševala, kostnega mozga se ne da stimulirati. Napol v šali, napol zares sem onkologinji rekla, da grem domov meditirat. Bila je zima, ven nisem mogla, vsi so bili gripozni in prehlajeni. Res sem bila doma, meditirala sem, poslušala glasbo, gledala filme in čez štiri dni je bil izvid dober. Zdravnica me je vprašala, kaj sem počela. Saj sem vam rekla, meditirala, sem odvrnila. Če drugega ne, optimizem in pozitivna naravnost vlivata voljo in energijo za naprej. Seveda imaš tudi slabe trenutke, ko po terapiji ne moreš nič, tedaj so mi bili v oporo partner, ki je zdaj moj mož, družina, prijatelji, ki so me dvignili, da sem šla laže naprej.

Česa vas je bilo najbolj strah?

Padla sem v drug film, kot da sem se nekako čustveno oddaljila od same sebe, in pravzaprav se mi je strah pojavil šele po zdravljenju. Kaj pa zdaj? Kaj če se bo lezen ponovi? Vsaka bolečina v telesu dobi drug prizvok in vedno pomisliš na najhujše. Strah je še zmeraj tu. S tem se moraš naučiti živeti tako, da te psihično čim manj hromi.

Po dobrem letu zdravljenja ste se odločili za rekonstrukcijo, preventivno ste želeli odstraniti tudi drugo dojko, da zmanjšate možnost ponovitve karcinoma.



Kirurg je dejal, da sem bolj radikalna kot on. (*Nasmeh.*) Želela sem si čimprejšnjo rekonstrukcijo, a so me pustili čakati eno leto. Vztrajala sem zaradi mladosti in značilnosti bolezni. To ne pomeni, da se mi kje drugje ne more pojaviti, ampak meni je to takrat ogromno pomenilo. Kirurg se je pohecal, da me bo on operiral, da me ne bo kakšen kolega veterinar. (*Smeh.*)

Tanja, si želite otrok?

Ko sem zbolela, sem predlagala, naj mi zamrznejo del jajčnika, a je bil odgovor, da tega ne počnejo. Onkologinja me je potolažila, da bom pri največ 37 še vedno lahko imela otroke, tudi če kemoterapija za deset let blokira funkcijo jajčnikov. Sicer je od leta 2013 utečen postopek, da mladim bolnicam shranijo jajčne celice ali celo zarodke, tako imajo možnost ohraniti plodnost. To je dobra novica. Tiste, ki smo prej zbolele, bomo morale poskusiti drugače.

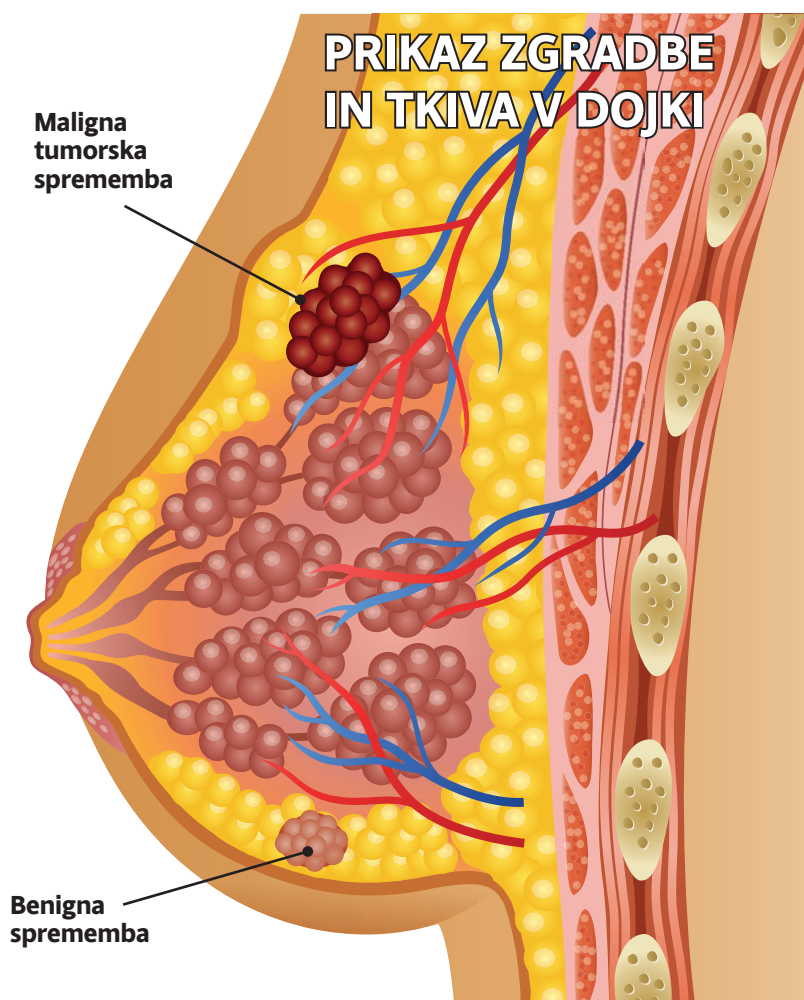
Za rakom dojke v Sloveniji zbolijo približno tri ženske na dan, ena na dan umre. Europa Donna je prepoznavno združenje, ki je storilo ogromno za detabuizacijo raka dojk in povezuje bolnice in ozdravljeneke kakor tudi njihove svojce in podpornike. Na čem bo temeljilo delo v prihodnje?

Pomembno je, da se naš glas sliši. Nujna je tudi vpetost med odločevalce in snovalce zdravstvene politike. Z združenjem Onko Net – v njem smo povezani predstavniki bolnikov več društev s področja onkologije – smo prisotni pri pripravi državnega programa za obvladovanje raka, nove zdravstvene reforme, uvajanja novih tehnologij v diagnostiko in zdravljenje. Novosti, denimo imunoterapija in tarčne terapije, so obetajoče, a zelo drage, bolnikov z rakom je vse več, sistem, kakršen je, pa tega ne bo zdržal.

Kaj lahko storimo same?

Rak je dolga leta veljal za sinonim za smrt in marsikomu se še vedno tako zdi. Čedalje bolj jasno postaja, da je samo ena izmed kroničnih bolezni, katerih število raste, med drugim tudi zaradi načina življenja. Opisati nameravamo nekaj dejstev o razvoju bolezni, opozoriti na dejavnike tveganja, predvsem pa omiliti strah in utrditi zavedanje o pomembnosti skrbi za lastno zdravje.

Piše: **RADKA TOMŠIČ**



Pod izrazom rak razumemo skupino bolezni, za katere sta značilna: a) nenadzorovana delitev celic, tiste, ki uidejo kontroli, postanejo »nesmrtn«, posledica je kopičenje celic, kar privede do nastanka zatrdline oz. tumorja, b) vrašanje v sosednja tkiva in širjenje po mezigovnicah ter krvi v oddaljene organe.

Celice se izmaknejo nadzoru zaradi poškodbe, mutacije genov, ki uravnavajo rast, smrt in diferenciacijo celic. Nastanek rakave celice je stopenjski proces, ki se dogaja v daljšem časovnem obdobju. Zato je rak običajno bolezen starejših ljudi, saj se v teku življenja mutacije nabirajo in šele ko pride do dokončne maligne transformacije celice, se začne nenadzorovana rast celic in nastanek tumorjev.

Dejavniki tveganja

Na maligno transformacijo celic vplivajo različni dejavniki tveganja: škodljivi dejavniki iz okolja (t. i. kancerogeni dejavniki) so fizikalni (razna sevanja), kemične

snovi (tobačni dim, industrijsko onesnaženje) ter biološki, naš življenjski slog: telesna neaktivnost, neustrezna prehrana, debelost, razvade (alkohol, kajenje), stres. To so tudi pridobljene mutacije. V 5–10 odstotkih so podedovane mutacije, npr. genov BRCA1 in BRCA2.

Raziskave kažejo, da poleg naštetih dejavnikov vplivajo na ogroženost z rakom dojk še drugi. Med njimi je poleg spola zelo pomembna tudi starost. Večina bolnic je ob diagnozi starejša od 50 let. Na obolevnost vplivajo tudi drugi dejavniki: zgodnja prva menstruacija, pozna menopavza, nerodnost ali prvo rojevanje v poznih letih, kontracepcijske tablete, nadomestno hormonsko zdravljenje za lajšanje težav v menopavzi.

Izpostavljenost dejavnikom tveganja še ne pomeni, da bo človek zagotovo zbolel, ampak le, da je verjetnost bolezni večja kot pri tistem, ki takemu dejavniku ni izpostavljen. Bolezen je znak delovanja škodljivih pa tudi zaščitnih dejavnikov.

Hrana, gibanje, sproščanje

Ali lahko kaj storimo sami, da ne postanemo ena od številsk skoraj 1300 žensk in nekaj moških, kolikor jih zboli letno (podatek Registra raka OI 2013). Prav bi se bilo zavedati, da je skrb za zdravje tudi naša dolžnost in da za svoje zdravje in zdravje ljudi okrog nas poskrbimo z zdravim življenjem.

Obolevnost in umrljivost za rakom je mogoče zmanjšati z ukrepanjem na treh področjih: s primarno, sekundarno in terciarno preventivo.

Primarno: preprečevanje zbolevanja za rakom obsega odkrivanje dejavnikov tveganja raka in kar največje zmanjševanje izpostavljenosti tem dejavnikom. Za to si po eni strani prizadevamo z vzgojo in izobraževanjem, kako naj ljudje ravnajo, da si bodo zmanjšali ogroženost z rakom, po drugi strani pa z zakonodajo.

Resda so nezdrava prehrana (enolična prehrana s premalo sadja in zelenjave, preveč živalskih maščob, ogljikovih hi-

dratov ...), pitje večjih količin alkohola in kajenje največji dejavniki tveganja za raka in druge bolezni, vendar opustitev teh razvad še ni zadosti za zdravo življenje, med drugim je priporočljivo skrbeti za redno telesno aktivnost, sproščanje ... Z upoštevanjem omenjenih priporočil bi lahko število obolelih zmanjšali za približno 30 odstotkov.

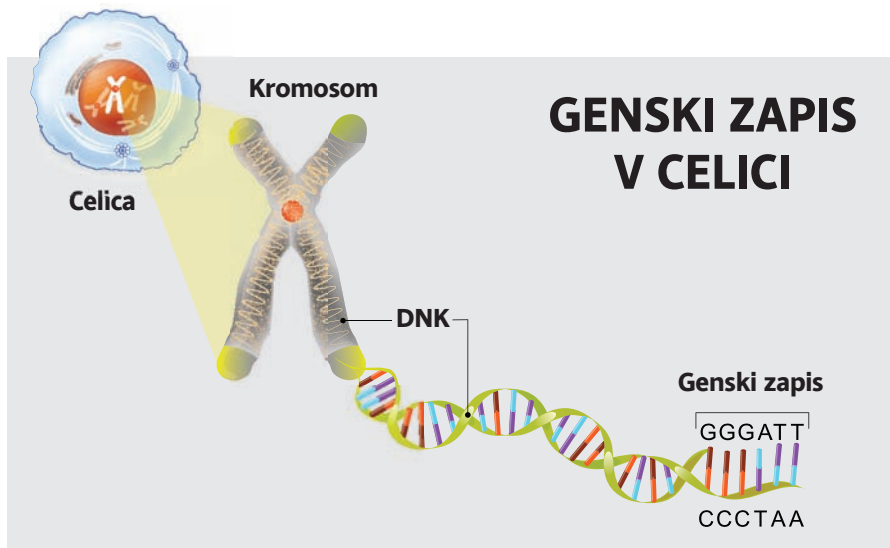
Sekundarna preventiva pomeni zgodnje odkrivanje raka, saj vemo, da je zdravljenje večine rakov uspešnejše, če so odkriti zgodaj. Za odkrivanje nekaterih vrst so na voljo presejalne preiskave, s katerimi se da pri ljudeh, ki še nimajo nobenih težav, ugotoviti, ali imajo raka ali njegove predstopnje.

Preventivni pregledi

V Sloveniji imamo organizirano presejanje za tri lokacije raka:

- državni program ZORA za ugotavljanje predrakavih sprememb materničnega vratu za ženske med 20. in 64. letom starosti, na tri leta;
- državni program DORA: mamografski pregled za ženske med 50. in 69. letom starosti, na dve leti;
- državni program SVIT: test blata na prikrito krvavitev za odkrivanje raka širokega črevesa in danke za moške in ženske med 50. in 74. letom, na dve leti.

Poleg primarne in sekundarne preventive pri raku dojk je zelo pomembno samopregledovanje dojk, ki ga izvajamo redno enkrat mesečno in pripomore k zgodnjemu odkrivanju raka dojk. Vsaka ženska bi se morala že v mladosti začeti



pregledovati in tako spoznati svoje dojke. Do menopavze naj bo to reden pregled sedmi do deseti dan po začetku menstruacije, kasneje pa na izbrani dan v mesecu.

Dojki vedno najprej skrbno pogledamo in smo pozorni na velikost, obliko, barvo kože (rdečina, oteklina), možne vdrtine ali izbokline, morebitno uvlečenost bradavice ali izcedek, nato pretipamo še dojki, vključno s pazduhami in nadključničkama (povečane bezgavke). Ni vsaka sprememba rakava (od desetih tumorjev sta le dva rak), vendar pri kakršnih koli spremembah priporočamo posvet, da ugotovijo, ali gre za benigno ali maligno spremembo. Z redno skrbjo za dojke lahko odkrijemo že majhne spremembe. Zgodaj odkriti rak dojk je zelo dobro ozdravljiv.

Kljub vsem preventivnim ukrepom lahko zbolimo ali pa majhne spremembe odkrijemo s presejalnimi pregledi.

Kaj potem?

Diagnosticiranje raka dojk poteka v več fazah.

Večina žensk sama zatipa bulice ali opazi druge spremembe in tudi takoj obišče zdravnika. Vedno redkeje pa je še vedno strah tisti, ki nekaterim prepreči, da bi prišle na pregled pravočasno.

Po opravljenem kliničnem pregledu opravijo dodatne preiskave, običajno najprej slikovne, pri katerih uporabljajo več različnih metod. Temeljna slikovna preiskava je mamografija (rentgensko slikanje dojk), druge metode, tudi ultrazvok (UZ), so dopolnilne.

Vsako spremembo dojk 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 so potrebne dodatne preiskave za določitev stadija oz. razširjenosti bolezni, kajti od tega je odvisen način zdravljenja. Rak je lahko lokalno omejen (na dojko), lokalno napredoval (razširjen na kožo dojk in/ali pazdušne in/ali nadključnične bezgavke) ali razširjen v oddaljene organe.

Netipne spremembe

Netipne spremembe običajno odkrijemo z mamografijo naključno ali pri presejalnem programu DORA. Sumljivo spremembo je treba opredeliti, zato jo punktirajo. Običajno pri UZ-vodeni punkciji opravijo debeloigelnno punkcijo s histološko iglo, pri stereotaktični RTG-vodeni in MR-vodeni punkciji pa VDIB (vakuumsko debeloigelnno biopsijo). Včasih je potrebna tudi kirurška biopsija. Na tako odvzetem



Samopregledovanje

12 NASVETOV PROTI RAKU

Evropski kodeks proti raku 2014

1 NE KADITE!

- Ne kadite in ne uporabljajte tobačnih izdelkov v kakršnikoli obliki!
- Kadilci, čim prej opustite kajenje!



2 NE KADITE V NAVZOČNOSTI DRUGIH!

- Vaše kajenje lahko škoduje zdravju ljudi v vaši okolici!
- Ne kadite doma, na delovnem mestu ali v javnih prostorih!



3 VZDRŽUJTE ZDRAVO, NORMALNO TELESNO TEŽO!

- Debelost ogroža z rakom debelega črevesa in danke in številnimi drugimi rakavimi boleznimi.
- Vzdržujte normalno težo z uravnoteženo prehrano z veliko zelenjave in sadja in s telesno dejavnostjo!



4 VSAK DAN BODITE TELESNO DEJAVNI!

- Omejite čas, ki ga preživite sede!
- Udeležujte se v raznih dejavnostih (hitra hoja, tek, kolesarjenje, plavanje, tek na smučeh)!



5 PREHRANJUJTE SE ZDRAVO!

- Jejte veliko polnozrnatih izdelkov, stročnic, zelenjave in sadja!
- Ne jejte preveč kalorične hrane (z veliko sladkorja in mastnih živil) in se izogibajte sladkim pijačam!
- Izogibajte se mesnim izdelkom in jejte manj rdečega mesa in preslanih živil!



6 OMEJITE VSE VRSTE ALKOHOLNIH PIJAČ!

- Za preprečevanje raka je najbolje, da alkoholnih pijač sploh ne pijete.
- Če že kaj popijete, potem moški lahko največ dve enoti alkoholnih pijač dnevno, ženske pa samo eno (enota pomeni 8–10 g etanola oz. kozarec vina, piva ali šilce žgane pijače).



7 PREVIDNO SE SONČITE!

- Sončite se pred enajsto uro dopoldne in po tretji uri popoldne; uporabljajte zaščitna oblačila in kreme. Pazite, da vas, še posebej pa otrok, ne opeče sonce!
- Tudi sončenje v solarijih ni varno, saj je učinek podoben kot pri soncu.



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

- Pozanimajte se, s kakšnimi snovmi imate opravka na delovnem mestu!
- Upošteвайте navodila za varnost in zdravje pri delu!



9 VARUJTE SE PRED IONIZIRAJOČIM SEVANJEM!

- Kjer je v zemljišču več radioaktivnega elementa radona, lahko prodira v stavbe - v bivalne in delovne prostore.
- Redno zračenje pomembno zmanjša koncentracijo radona v prostorih in je zaščita pred nastankom pljučnega raka.



10 ŽENSKES!

- Dojenje manjša ogroženost z rakom, zato dojite svoje otroke, če je le mogoče!
- Omejite jemanje hormonskih zdravil za lajšanje menopavznih težav, saj so povezana z nekaterimi vrstami raka!



11 POSKRIBITE, DA BODO VAŠI OTROCI CEPLJENI PROTI:

- hepatitisu B (novorojenčki)!
- humanim papilomskim virusom (HPV) (deklece)!



12 UDELEŽUJTE SE ORGANIZIRANIH PRESEJALNIH PROGRAMOV!

- Po 50. letu starosti opravite test na prikrito krvavitev v blatu, ki vam ga omogoča program SVIT!
- Ženske, redno hodite h ginekologu na pregled celic v brisu materničnega vratu! Če dobite vabilo na pregled v programu ZORA, se nanj nemudoma odzovite!
- Ženske, starejše od 50 let, se naročite na preventivni mamografski pregled. Če dobite vabilo programa DORA, se odzovite vabilu!



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.



Mamografija

Terciarna preventiva

Terciarna preventiva je kakovostno zdravljenje, ki prispeva k zmanjšanju umrljivosti za rakom. Nove metode zdravljenja so pomembno izboljšale uspešnost zdravljenja nekaterih rakov, na primer na modih in pri otroški levkemiji. Izboljšuje

se preživetje bolnic z rakom dojk, jajčnikov in debelega črevesa. Povečuje se tudi skrb za kakovost življenja bolnikov. Poleg uspešnega zdravljenja pa si prizadevajo povzročiti čim manj poznih posledic, ki lahko vplivajo na življenje posameznice po zdravljenju.

Zdravljenje je multidisciplinarno in optimalne rezultate dosežemo le s kombinacijo več različnih vrst: s kirurgijo, obsevanjem in sistemskim zdravljenjem.

Vrstni red je odvisen od razširjenosti (stadija) bolezni. O načinu zdravljenja odloča skupina specialistov omenjenih strok, ki upošteva poleg histologije tudi starost in splošno stanje bolnice ter morebitne druge bolezni ter razširjenost raka.

Kirurško zdravljenje

Pri dovolj zgodaj odkritem lokalno omejenem raku je primarno kirurško zdravljenje. Če je tumor dovolj majhen v primerjavi z velikostjo dojke, bolnici predlagamo ohranjevalno konzervirajočo operacijo, pri kateri dojko ohranimo. Če je tumor preobsežen, da bi jo lahko varno ohranili, bolnici predlagamo odstranitev

celotne dojke, kar pa lahko pomeni: odstranitev celotne dojke brez takojšnje rekonstrukcije ali odstranitev celotne dojke s takojšnjo rekonstrukcijo.

Odstranitvi tumorja in natančni preučitvi njegovih značilnosti navadno sledi še ena ali več vrst dopolnilnega sistemskega zdravljenja (to so kemoterapija, hormonsko zdravljenje, anti-HER2) in tudi obsevanje, če je bila dojka delno odstranjena. Obsevanje je način zdravljenja malignih tumorjev z visokoenergetskimi žarki, namen pa je uničiti morebitne preostale rakave celice v dojki ali okoli nje.

Izbira sistemskega 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.

Pri lokalno napredovalem raku, katerega značilnosti je treba najprej ugotoviti z biopsijo, je po navadi primarno sistemsko zdravljenje s predoperativno kemoterapijo, s katero dosežejo zmanjšanje tumorja. Sledi operacija in nato lahko še dodatno sistemsko zdravljenje ter največkrat tudi obsevanje.

Pri razširjeni bolezni primarno kirurško zdravljenje navadno ni smiselno, zato se zdravljenje praviloma začne sistemsko z zdravili, ki delujejo na vse telo. Lahko pa dodamo lokalno še obsevanje.



Multidisciplinarno zdravljenje

Samopregledovanje



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



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



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



Po kopanju si 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.



Vodila sta me znanje in pogum

Specialistka internistične onkologije, mentorica za specializante, predavateljica, avtorica številnih strokovnih zapisov, udeleženka v dolgoletnem uvajanju sistemskega zdravljenja v onkologijo, voditeljica strokovnih timov, ustanoviteljica Oddelka za akutno paliativo na Onkološkem inštitutu (OI) v Ljubljani ter borka za uvedbo medicinske konoplje in kanabinoidov v zdravljenje simptomov napredovale rakave bolezni. Vso svojo aktivno delovno dobo je posvetila onkološkim bolnikom, raziskavam ter spremljanju in uvajanju novosti v onkološko zdravljenje.

Sprašuje: **DANICA ZORKO**

Foto: **MAVRIC PIVK**

Primarijka pove, da se je po gimnazijski maturi na Ptuj vpisala na medicinsko fakulteto v Ljubljani, čeprav medicina ni bila njena mladostniška vizija. Mikal jo je študij primerjalne književnosti, a ko se je bilo treba zares odločiti, je izbrala medicino. Takoj po diplomu leta 1964 so jo povabili na takrat smelo razvijajoči se Onkološki inštitut, ki ga je vodila odlična zdravnica, organizatorica in vizionarka, profesorica Božena Ravnihar, zagotovo najbolj zaslužna za razvoj slovenske onkologije. Onkološki inštitut (OI), ki je začel delovati že 1. avgusta 1938 pod vodstvom prvega predstojnika dr. Josipa Cholewa, je vseskozi sledil načelu multidisciplinarnosti in bil prvi celostni onkološki center v Evropi.

Še med študijem je bila prepričana, da se bo kot zdravnica vrnila na domači Ptuj. Bodočega soproga, s katerim sta prijateljela vse od gimnazijskih let, so po diplomu iz biologije povabili kot asistenta na biotehniško fakulteto. Tam se je kasneje kot profesor posvetil predvsem ekologiji. Ostala sta v Ljubljani, ustvarila družino z dvema sinovoma in petimi vnuki, med katerimi dva že stopata po babičini poti.

„Resda se je preživetje določenih vrst raka z napredkom v diagnostiki, posebno v patohistološki diagnostiki, kirurgiji, z obsevanjem in sistemskim zdravljenjem povečalo, vendar je še vedno skoraj polovica vseh rakov neozdravljiva.“

Primarijka Červekova je ostala na Onkološkem inštitutu do upokojitve in še nekaj let čez s samo štiriletno prekinitvijo, ko se je specializirala v interni medicini na Interni kliniki. Tam so jo hoteli kar obdržati, a jo je delo na Onkološkem inštitutu bolj privlačilo. V onkološko zdravljenje so uvajali številne novosti, predvsem sistemsko zdravljenje raka, ki

se je v svetu že uveljavljalo. Ob spoznanju, da je rak pogosto že zgodaj sistemska, in ne lokalna bolezen, je začela agresivne posege (amputacije udov, organov, dojk) zamenjevati ohranitvena kirurgija. Do tedaj je v onkologiji prevladovala Halstova doktrina (poimenovana po velikem učitelju kirurgije), da sta za zdravljenje raka najpomembnejša superradikalna kirurgija bolnega organa in obsevanje. (Radioterapija je bila celo sinonim za onkološko zdravljenje). A uveljavljati se je začela nova biološka teorija o razvoju raka, ki je dokazala, da se rak širi po krvi v druge organe skoraj sočasno, ko so zasevki v regionalnih bezgavkah, in da lokalno kirurško zdravljenje in radioterapija pri razsejanem raku ne moreta zagotoviti ozdravitve.

Kot mlada zdravnica je Červekova hlatala za novim znanjem in spoznanji, se udeleževala konferenc in izobraževanja v tujini (tudi v Milanu pri prof. Umbertu Veronesiju, ustanovitelju Evropske zveze Europa Donna, kirurgu pionirju ohranitvene kirurgije raka dojk) in jih prinašala na OI. Na seminarju v Padovi (leta 1974) je prvič slišala za hormonske receptorje

in spoznala, da lahko določimo hormonsko odvisne in hormonsko neodvisne rake dojke. Hormonski receptorji so pomemben kazalnik za izbiro sistemskega zdravljenja in prva tarčna terapija v onkologiji. (Danes vemo, da je dve tretjini rakov dojke hormonsko odvisnih). »Na srečo je bila v laboratoriju na OI biokemičarka dr. ing. Ljuboslava Šebekova, ki je v raziskovalni nalogi uvedla metodo določanja hormonskih receptorjev v rakavem tkivu dojke. Bili smo med prvimi v Evropi, ki smo jih določili,« ponosno pove Červekova.

Kako ste se lotevali dopolnilnega sistemskega zdravljenja rakov in sarkomov?

Ko je prevladalo spoznanje, da pri določenih vrstah operabilnih rakov (katerih celice kažejo visoko stopnjo malignosti in že zasevajo v področne bezgavke in hkrati obstaja velika možnost, da so hematogeni mikrozasevki že v oddaljenih organih) lokalna terapija ne zadostuje, smo k lokalnemu zdravljenju priključili

Poleg kliničnega zdravljenja bolnikov na oddelkih inštituta, dela s specializanti, študenti, mentorstva, sodelovanja v številnih raziskavah sem bila več let konzultantka za sistemsko zdravljenje raka dojke v UKC Maribor. Vključena sem bila v prizadevanja za ohranitveno kirurgijo prizadetega organa (npr. pri sečnem mehurju, sarkomih na okončinah in raku dojke), kar je bilo velikokrat sprejeto z nerazumevanjem in osebnimi zamerami.

Leta 2007 ste na Onkološkem inštitutu ustanovili Oddelek za akutno paliativno oskrbo in na tem področju v Sloveniji orali ledino. Čemu paliativa?

Čeprav se je preživetje določenih vrst raka z napredkom v diagnostiki (posebno v patohistološki diagnostiki), kirurgiji, z obsevanjem in sistemskim zdravljenjem povečalo, je še vedno skoraj polovica vseh rakov neozdravljiva. Paliativna oskrba pomeni obravnavo in blaženje bolezenskih simptomov napredovalega raka v postopku onkološkega zdravljenja kot tudi v zadnjem obdobju življenja, ko specifično

enačili s hospic oskrbo. Leta 2000 smo ustanovili večpoklicni paliativni tim za pomoč in svetovanje za paliativno oskrbo na bolniških oddelkih. Paliativni tim se je lotil pridobivanja dodatnega znanja, učenja večšin in izobraževanja sodelavcev. Izobraževanju je bil junija 2005 namenjen tudi 18. onkološki vikend v Laškem z naslovom Paliativna oskrba bolnikov z rakom. Oddelek za akutno paliativno oskrbo pa je bil ustanovljen šele leta 2007. Leta 2009 smo v Berlinu prejeli priznanje ESMO za integrirano paliativno oskrbo (slika) oziroma akreditacijo ESMO. (ESMO je Evropsko združenje za internistično onkologijo).

Na oddelku za paliativo, ki ima najvišji strokovni nivo (terciarni), pa ne skrbijo samo za neozdravljive bolnike in njihove svojce, ampak tudi za izobraževanje zdravnikov in drugega zdravstvenega osebja in uvajanje novosti v stroki.

V Sloveniji je mreža paliativnih enot še vedno skromna (kadrovska podhranjenost), čeprav je nacionalni program paliativne oskrbe zapisan, sprejet in se izvaja. Enote imajo poleg Onkološkega inštituta še na Jesenicah, Golniku (predvsem za pljučne bolezni) in v Murski Soboti ter v manjši obliki na nekaterih drugih bolnišničnih oddelkih po Sloveniji, saj je ne potrebujejo samo bolniki, zboleli za rakom. Znanja o paliativi primanjkuje vse od primarne ravni navzgor, zdravstveni delavci bi ga morali dobiti že z dodiplomskim učnim programom. Na OI smo zato izdali dva priročnika, pripravili seznam zdravil za uporabo v paliativni oskrbi, ki so na voljo v naših lekarnah. Znanje in veščine posredujemo na seminarjih in v šolah za paliativno oskrbo številnim zdravstvenim delavcem iz vse Slovenije.

V pripravi pa je tudi učbenik, za katerega sem prispevala poglavje o paliativnem zdravljenju v ginekološki onkologiji in so ga recenzenti ocenili odlično. Najpomembnejša in najbolj do bolnika prijazna paliativna oskrba je na domu, za kar morajo skrbeti družinski zdravniki in patронаžne sestre ter mobilne enote, kakršne imajo v Avstriji, Nemčiji, Italiji. Pri nas jo imamo za zdaj samo na Gorenjskem. Če paliativna oskrba umirajočega na domu ni mogoča, je najprimernejši hospic ali dom za starejše občane, v katerem naj imajo zagotovljeno paliativno oskrbo.

☞ Na Hrvaškem so legalizirali uporabo kanabinoidov iz konoplje na pobudo ministrstva za zdravje. Zakonsko so opredelili njihovo rabo za dopolnilno zdravljenje raka, multiple skleroze in epilepsije, dosegljivi so na recept.

li še zdravljenje s citostatiki. Kirurgi so sprva ugovarjali, češ da s citostatiki zdravim ženskam povzročamo izpadanje las, bruhanje in jim zmanjšujemo kakovost življenja. Zaradi rezultatov uspešnih kliničnih študij in povečanja števila ozdravitev je dopolnilno sistemsko zdravljenje operabilnega raka s slabimi prognostičnimi kazalniki postalo rutina.

Ko so se kasneje pojavili uspešni rezultati kliničnih raziskav in priporočila za dopolnilno zdravljenje sarkomov s citostatiki, na OI nismo imeli tima s tega področja. Dala sem pobudo za oblikovanje multidisciplinarnega tima in bila njegov vodja. Osteosarkome smo začeli zdraviti z visokimi odmerki citostatikov in bili prvi v Jugoslaviji, ki smo dajali tudi otrokom visoke odmerke metotreksata. Prej majhen odstotek ozdravitev se je povečal.

zdravljenje ni več učinkovito in možno, ter v procesu umiranja, ko se življenje konča s smrtjo. Paliativna oskrba zagotavlja pomoč tudi bolniku bližnjim pri premagovanju osebnih stisk med boleznijo in ob smrti. Takšno celostno obravnavo bolnika in njegove družine lahko zagotovita samo večpoklicni tim strokovnjakov in dobra koordinacija za nepretrgano paliativno oskrbo. Paliativna oskrba mora teči vzporedno z zdravljenjem. Bolj ko postaja zdravljenje neučinkovito, bolj pomembna je. Bolniku mora biti zagotovljena vse do smrti ne glede na to, ali preživlja zadnje dneve v bolnišnici, doma ali kje drugje.

Na prelomu tisočletja sem se za paliativno oskrbo udeležila seminarja v New Yorku. Po vrnitvi sem pripravila pogoje za uvedbo paliative na OI in trčila ob ogromno težav. Paliativo so pri nas

Vaš osebni uspeh je tudi razblinjanje strahov pred zdravili z vsebnostjo kanabinoidov iz medicinske konoplje (pridelane na strogo nekontaminiranih tleh in s pripravki, ki ustrezajo predpisani farmacevtski kakovosti) in njihovo uvajanje kot dopolnilo k standardnemu zdravljenju. Kdaj ste se začeli poglobljati v kanabinoide in zakaj?

Začelo se je z vabljenim predavanjem (leta 2014) na seminarju v Cankarjevem domu, kjer naj bi povedala nekaj o pomenu kanabinoidov v onkologiji. Zdravila z vsebnostjo kanabinoidov, posebno konopljinih, so bila pri nas več desetletij kriminalizirana in prepovedana, češ da konoplja nima nobenih zdravilnih učinkov in povzroča odvisnost, pa čeprav se je vedelo, da so jo že pred 5000 leti uporabljali za zdravljenje številnih težav, predvsem bolečin. Začela sem študirati strokovne objave, študije s tega področja in pripravila predavanje, ki je bilo odmevno in sem ga morala še nekajkrat ponoviti. Znanje sem izpopolnjevala in postala, kot rečem v šali, »specialistka za konopljo«. Ugotovila sem, da ima veliko zdravilnih potencialov, ki so upravičili zanimanje tako znanosti in medicine kot tudi gospodarstva.

Odnos do konoplje se je spremenil, ko so v osemdesetih letih preteklega stoletja na podlagi znanstvenih ugotovitev spoznali endokanabinoidni signalni sistem, ki tvori in aktivira v telesu lastni varovalni mehanizem v izrednih okoliščinah (v stresnih stanjih) in skrbi za našo homeostazo (ravnovesje).

Zavzemam se za to, da bi simptome napredovalne maligne bolezni, kot so kronična bolečina, tesnoba, težave s spanjem, apetitom, izguba telesne teže, slabosti ipd., blažili s farmacevtsko preverjenimi pripravki konoplje pod zdravniškim nadzorom, kot imajo urejeno na Nizozemskem, v Izraelu, ZDA, Kanadi in tudi na Hrvaškem. V ta namen sem napisala tudi priporočila, ki ne pomenijo nekaj konstantnega, ampak se določene usmeritve vedno izboljšujejo z novimi znanstvenimi ugotovitvami in izkušnjami.



Prim. Josipina Ana Červek, dr. med., je sodelovala tudi pri uvajanju tarčne terapije, hormonske terapije in raziskavah ter uvajanju novih zdravil za hormonsko zdravljenje raka dojk. V svoji dolgoletni znanstveno-zdravniški praksi je namenila največ časa in znanja prav raku dojk.

In kako je v Sloveniji?

Čeprav so zdravilni učinki zdravil z vsebnostjo kanabinoidov v medicini priznani, zaostajamo v Sloveniji z njihovo uporabo za več kot deset let, vendar ne samo pri uradno dovoljeni rabi, ampak tudi pri pomanjkanju znanja in njihovi dostopnosti. Pri osveščanju zdravnikov o kanabinoidih in poskusih uveljavljanja v dopolnilno zdravljenje k standardnim zdravilom sem naletela na nemalo težav. Med bolniki na OI sem želela opraviti anketo, da bi izvedela, koliko jih nekontrolirano uživa pripravke iz konoplje

Omenili ste Hrvaško.

Tam so legalizirali uporabo kanabinoidov iz konoplje na pobudo ministrstva za zdravje. Zakonsko so opredelili njihovo rabo za dopolnilno zdravljenje raka, multiple skleroze in epilepsije, dosegljivi so na recept. Prvi recept lahko napišejo samo specialisti: onkolog, nevrolog in infektolog, kasneje tudi družinski zdravniki. Iz Kanade so uvozili 20.000 kapsul, ki vsebujejo dva konopljna kanabinoida: THC in CBD in so že na voljo v hrvaških lekarnah, vendar jih zdravstvena zavarovalnica bolnikom še ne poravnava.

(kupljene večinoma na črnem trgu in neznanega izvora), ki vzbujajo pri bolnikih lažne upe ozdravitve in povzročajo odpor do uradne medicine. Anketni vprašalnik je etična komisija proučevala tri mesece in še vedno je v postopku in ocenjevanju. Menim, da jemlje sumljive pripravke »garažne« konoplje samoiniciativno in nekontrolirano kar polovica onkoloških bolnikov. V Sloveniji je bila medicinska raba sintetičnih kanabinoidov dovoljena za dopolnilno zdravljenje od leta 2014, v uporabi pa predvsem na OI, Nevrološki in Pediatrični kliniki, seveda pod strogim zdravniškim nadzorom. V ta namen je manjšo količino kanabinoidov kupil OI. Decembra 2016 je tudi slovenska zakonodaja dovolila medicinsko rabo kanabinoidov iz konoplje, ni pa opredelila, kdo jih bo kupoval in kje jih bo mogoče dobiti.

Kaj vas je vodilo skozi profesionalno delovno obdobje, o katerem pravite, da je bilo popotovanje po »makadamski cesti« in da se s pospešenim pospravljanjem delovne sobe na Onkološkem inštitutu končuje? (V kar seveda ne verjamem.)

Znanje, radovednost, vztrajnost in pogum.



Volja je največ

Dravograjčanka Ksenija, 56 let, je imela 22 let svoj lepotni salon. Pred desetimi leti pa je izvedela, da ima najbrž samo še tri mesece življenja. Prelisčila je bolezen in dočakala sinovo valetu. S kemoterapijami, živahnim življenjem in ledenim morjem je pozneje krotila razsevke po kosteh, ko pa so se polastili jeter, je obupala. Odločila se je, da se ne bo več zdravila, in z možem pred dvema letoma in pol odšla na poslovilno potovanje v Azijo. Ni vedela, ali se bo vrnila živa, v krsti ali žari. O svojem zagrizenem boju z rakom je že predavala kmečkim ženam v dravograjski knjižnici. Tudi nas je zanimalo, kaj vse je ugotovila in kako ji uspeva.

Sprašuje: **MOJCA BLAŽEJ CIREJ**

Foto: **TOMI LOMBAR**

Kako se je začelo?

Bilo je leta 2004. Takrat sem otipala spremembo v desni dojki. Nobenih posebnih kazalnikov nisem imela prej ali se slabo počutila. Odstranili so mi tretjino dojke. Rezultat je bil negativen, bila naj bi pač kalcinacija. Čez leto in pol (2006) pa so se pojavili herpesi drug za drugim, temperatura malo čez 37 stopinj in slabo počutje, ki je prišlo že tako daleč, da sem bila po tristo metrih zadihana. Pregledi so pokazali, da je vse v redu, tudi kri, ginekološko in mamografija, vse je bilo brez posebnosti. Zaradi varnosti so mi naredili še ultrazvok. Ta je pokazal zelo majhno, dvomilimetrsko bulico čudne oblike. Punkcija je bila pozitivna. Čez tri tedne, ko so se odločili za operacijo in jaz za odstranitev celotne dojke, je ta hec zrasel že na štiri milimetre in pol. Rasel je nenormalno hitro. Decembra sem šla domov v dobri veri, da smo vse uredili. Za novo leto pa je prišla velika kriza v moji psihi. Nenadoma sem dobila občutek, da se ne bo končalo dobro. Januarja sem imela pregled pri operaterju dr. Žgajnarju – takrat je bilo pa grozno. Povedali so mi, da imam verjetno samo še tri mesece. Mikroazasevki da so šli že naprej in to pač tako hitro raste. Imela sem hitro rastočo netipno obliko raka, stoodstotno

hormonsko odvisnega. Kemoterapija je potem prišla, hkrati sem dobila hormonsko terapijo. Bilo mi je kar težko.

Kaj se je dogajalo v vas, ko ste izvedeli, da nimate več prav veliko časa?

Ko sem izvedela, nisem nič spala, sploh ne vem, kako sem lahko funkcionirala. Bila sem na kavču v dnevni sobi, mogoče sem zadremala za eno uro na noč. Ves čas sem samo brala. Ponujali so mi tablete za

„Imam odlično onkologinjo Simono Borštnar. Ko sem se ji hotela zahvaliti za podarjeno leto, je rekla, naj se kar sebi zahvalim.“

živce, a ni nič pomagalo. V sebi imaš toliko adrenalina, da spanja preprosto ne potrebuješ, tudi čez dan ne. Kar bediš. To je strah. Občutek minljivosti. Nismo pripravljeni na to, da boš jutri umrl. Prepletajo se ti misli, kako bo sin preživel, kako bo končal šolo, groza te je, veš, da ne boš videl njegovih otrok. Za moža ti je hudo, za starše ti je hudo, nisi pripravljen kar umreti. Ta strah je bil tedaj grozno močan.

Kako pa ste ga potlačili?

Samo čas je naredil svoje. Ko so rezultati malo boljši, se spet zaženeš in iščeš, kaj bi ti lahko pomagalo. Mene rešuje hoja. Moram hoditi in hoditi, biti moram v naravi. Pa tudi med ljudmi. Zato vsem pravim: ne odmaknite se od človeka, ko zboli.

Zdi se vam, da veste, zakaj ste dobili raka.

Ja, zdravila sem se zaradi neplodnosti. Več let sem dobivala hormone, prejela sem nenormalne količine estrogena. Imela sem sedem spontanih splavov, zunajmaternično nosečnost, metroplastiko, bilo je zelo zanimivo. Zdravila sem se skoraj devet let. Pa operacije sem imela in dobila sem veliko narkoz, tudi zaradi preiskav, a vedno sva z možem to nekako prešla. Huje je bilo, ko so naju ljudje spraševali, kako to, da še nimava otroka, kaj da čakava. Potem sem imela umetno oploditev, ampak zdaj ga le imam, sina. Čudovit je, skrben in pripravljen pomagati. Ko sem bila noseča, sem morala sedem mesecev in pol v bolnišnici preležati na desnem boku. Mišice so kar izginile, bila sem kost in koža. To je bilo res hudo, morala sem se spet naučiti hoditi.





Decembra lani je bilo deset let, odkar sem izvedela za tiste tri mesece. Junija sem končala kemoterapijo, iz gole trme sem sredi avgusta naredila 1500 metrov višinske razlike s kolesom. Iz gole trme. Višinska sprememba ti kri, levkocite po kemoterapiji pomaga hitreje regenerirati.

Ste otroku povedali za diagnozo?

Sin je bil star 14 let. Otrok je takrat ne-bogljjen, sam je. Poskušal se z njim pogovarjati, ne veš pa, kaj mu lahko poveš in česa ne. Vidi pa te in razmišlja. Z možem sva poiskala tudi strokovni nasvet in mogoče tudi nisva vsega naredila prav. Ne-katere stvari sva mu zatajila in potem je bil razočaran, da mu nismo zaupali vsega. Pogovorila sva se na prehodu. Ko sva se

dela za Dravo, sem mu razložila, en teden po tistem, ko sem sama izvedela, in tik preden sem začela kemoterapijo.

Je zajokal?

Ne, moj sin preveč vse drži v sebi. Oba sta takšna. Z otrokom se je treba ves čas boleznimi veliko pogovarjati. Oceniti je treba, koliko lahko prenese glede na starost, in bolezen mu je treba predstaviti tako,

da se da pomagati, če bodo vsi sodelovali.

Volje vam pa ne manjka!

Volja je največ. Imam srečo, da se zelo hitro poberem. Včasih sem se pisala Muc. In pravijo, da sem prava mačka, da vedno padem na vse štiri. Ko pridem iz bolnišnice, me po navadi dva dni ne vidijo. Zavlečem se v spalnico, se pokrijem do nosu in nič ne jem, nič ne pijem, ne funkcioniram. Nabiram energijo. Decembra lani je bilo deset let, odkar sem izvedela za tiste tri mesece. Junija sem končala kemoterapijo, iz gole trme sem sredi avgusta naredila 1500 metrov višinske razlike s kolesom. Iz gole trme. Višinska sprememba ti kri, levkocite po kemoterapiji pomaga hitreje regenerirati.

Pa saj niste normalni! In na tek ste se prijavili, kajne?

(Plane v smeh.) Ne, nisem normalna. Ja, tudi to. Punce iz Europe Donne smo tekle, da bi pomagale ženskam, ki jih je moški zaradi raka dojke ali maternice zapustil in so ostale same. Bolne in samohranilke. Ne bi verjeli, koliko jih je! Ko sem to izvedela, sem bila zgrožena, vendar se o tem ne govori.

Gibanje mi daje moč za boj, čeprav se raka ne morem znebiti. Pravim, da je moj podnajemnik. Baraba ostaja, pa še plačuje ne. Dve leti po hudi diagnozi so mi naredili scintigrafijo in ugotovili spremembe na kosteh, tudi markerji so začeli rasti. To je bil šok. Rekla sem si: no, zdaj pa smo tam! Saj so bile bolečine, ampak trdim, da so kosti manj obremenjene, če telovadiš, če si utrdiš kite in mišice. Mehansko podprejo kosti. Proti bolečini so mi obsevali sednico, pozneje vratna vretenca. In takrat sem zaradi otekline, ki je pritisnila na živce, ohromela od pasu navzgor. Rešilo me je mrzlo morje. Prijatelji so me zvezli na jadranje. Rekli so, da me bodo oblačili, hranili in vse, samo naj greva zraven. In potem me je mož privezal in me spustil maja v hladno morje. Nihče drug ni šel. Medrol ni pomagal, morje pa je. Drugi dan je otekline že plahnela, tretji dan sem bila že v redu. Vsakomur rečem: če imaš obsevanje, si daj hladne obkladke gor. In alge uživaj, da se obsevalni strupi čim prej odstranijo. Pred dvema letoma jeseni pa se mi je stanje spet zelo poslabšalo. Takrat boleznimi kljub najsodobnejšim

zdravilom nismo mogli več ukrotiti. V jetrih so nastale metastaze in tega sem se od prvega dne najbolj bala. Zdelo se mi je, da je konec, ko imaš enkrat to na jetrih. Ni več rešitve. Bilo mi je slabo, bruhalo sem, markerji so šli v nebo. Dve kemoterapiji nista prijeli.

In takrat ste se ob vsem slabem počutju odločili za potovanje!

Ja. Mož je tedaj vse dneve delal, vozil se je v Maribor in se vračal ob sedmih zvečer, jaz pa sem po kemoterapijah ves dan sama preležala na kavču. Rada se imava že toliko let in izhoda nisva več videla. Rekel je, da bo pustil službo in da bova skupaj nekam šla. Že vse življenje si želim videti Bali. Kupila sem nama nahrbtnika in kot dva študenta sva šla v Azijo. Povedala sem zdravnici. Rekla je, ali se sploh zavedam, kaj počnem. A oborožila me je z zdravili in s papirjem, na katerem je pisalo, kaj mi je, da bi vedeli, če bi šlo kaj narobe. Najprej sva šla na Tajsko, nato sva potovala od otoka do otoka, sproti sva se odločala. Sedem tednov je trajalo, potem pa sem se počutila že zelo slabo. En večer na Baliu sem rekla, greva domov, jaz ne morem več. Čez tri dni sem šla k onkologinji. Med potovanjem je brala moj blog in mi sledila. Jaz sem bila takrat strogo odločena, da se ne bom več zdravila. Utrujena sem bila. Deset let kemoterapij, zdravil, zdravljenja, strahu: dovolj mi je bilo. To potovanje je bilo najino slovo. Nič več se nisem bala umreti, to mi je bilo čisto v redu. Ko sem že obupala, sta me onkologinja in mož prepričala še o eni kemoterapiji, še zdaj jo imam v obliki tablet. Prijela je, a posledice so kar težke, pozna se mi na dlaneh in na stopalih, nobenih čevljev ne morem obuti. So tudi bolečine, ampak jih znam odmisлити. To sem se naučila takrat, ko sem sedem mesecev noseča ležala. Naučila sem se neke vrste meditacije. Da na nič ne mislim, v svoj svet se odpeljem. To me dostikrat rešuje. Zdaj imam spet eno leto podarjeno in odločila sem se, da bom pomagala drugim. S predavanji in nasveti. Ko komu lahko pomagam, pomagam tudi sebi.

Ali je mož dobil službo, ko sta se vrnila s potovanja?

Ja, takoj. V svojem poklicu je uspešen, tako da to ni bil problem. Že med potjo so ga klicali.



„Moj naslednji cilj je dočakati šestdeset let.“

Kaj vas pa ljudje sprašujejo?

Kako obdržati prijatelje, kako povedati otroku, kaj jesti. Po kemoterapiji moraš predvsem sebe poslušati. Poskusiti vsake stvari malo. Takrat ni čas, da bi poskusil zdravo živeti, da bi postal presnojedec ali vegan. Paziti moraš, da ohranjaš svojo težo, kolikor se le da. Bruhaš, izgubljaš tekočino, zato je treba v telo vnašati ogromno tekočine. Treba se je klistirati, sicer se lahko črevo zapre, ker premalo piješ. To se je meni zgodilo in potem je to zelo težko spet odpreti. Vase je treba poskusiti spraviti vsaj malo olja, predvsem laneno. Tudi olivno olje zelo priporočam. Težko je najti eno pravo pot. Najprej sem za eno obdobje izločila sladkor, moko in mlečne izdelke. Potem sem poskušala po metodi Budwigove s skuto pa lanenim oljem, ampak meni skuta ni preveč ustrezala. Predvsem zagovarjam vnos čim več žive, nepredelane hrane, ampak v kombinaciji s kuhano. Na primer meni strašno ugaja zvečer zelenjavna juha, skoraj vsak večer, poleti pa solate. Pri naši hiši pojemo veliko regrata, kopriv, vsak dan zmeljem laneno seme in neolusčeno proso zaradi vitamina B, ki ga ima dosti. Klinčke, cimet. Rada vrtnarim in ljudje me tudi vprašajo, ali dam roko v zemljo. Nekoč je bila fama, da naj roke ne bi dajal v zemljo po tej operaciji zaradi okužb. Ampak mene zemlja rešuje, meni odvzame žalost in trpljenje.

Pa še ena stvar je, za katero se bom borila v tem podarjenem letu: da bi bila v Sloveniji možna evtanazija. Nočem umreti v bolečinah in kot bilka. To bom naredila, pa mi je vseeno, kje. Ko si bilka, ko ne moreš več hoditi, ko ne moreš več jesti sam, ko ne moreš več sam zase skrbeti ... in če se ti v tistem trenutku odločiš, da tega nočeš, zakaj ti ne bi pomagali?! Saj še psu dajo injekcijo, a ne! Moj oče je naredil samomor pred tremi leti.

Povezan z boleznijo?

S svojo in mojo. Moja ga je zelo prizadela, on je pa imel ves čas kapi, izgubljal je spomin in v trenutku, ko je enkrat spet prišel k sebi, je to naredil. Tako se je odločil, ker ni hotel trpeti. In zdi se mi grozno, da mora človek narediti to okrutno, če bi lahko lepo zaspal v miru. Bom morala na koncu z možem in sinom na Nizozemsko na evtanazijo? Zakaj ne bi raje prišel nekdo k meni domov in da se lepo poslovim?

Ampak dokler je življenje še kakovostno, je čudovito. Živeti je lepo, ker je svet lep in ljudje so krasni. In naše zdravstvo je odlično. Ko sem šla po drugo mnenje tudi v tujino, so mi rekli, da je postopek dober. In takoj dobimo najnovejša zdravila, tudi takšna, ki so v Ameriki šele prišla ven. Imam odlično onkologinjo Simono Borštnar. Ko sem se ji hotela zahvaliti za podarjeno leto, je rekla, naj se kar sebi zahvalim.

Moj naslednji cilj je dočakati šestdeset let.

Sproščanje nas osvobaja

Aromaterapija je zdravljenje ali preprečevanje bolezni z uporabo eteričnih olj. Eterično ali esencialno olje predstavlja dušo rastline, ki nam je pripravljena pomagati in koristiti. Narava je za nas tako poskrbela z zdravilnimi sredstvi, ki jih lahko uporabljamo za spodbujanje uma, telesa in duha. Eterično olje je izveleček aromatičnih rastlin, ki ga zbirajo v žlezah ali mešičkih v vlaknih. Pridobivamo jih iz cvetov, smol, delov rastline in plodov s pomočjo parne destilacije, stiskanjem in ekstrakcijo.

Piše: **DARJA ROJEC**

Vsako eterično olje ima svoje lastnosti, ki so za človeka dobrodejne, saj lahko pomirja, spodbuja, blaži bolečino, uravnava hormone ipd. V naše telo vstopa na dva načina: skozi vohalni sistem in prek kože. Ko vdihnemo eterično olje, to skozi vohalni sistem pride v samo središče možganov. V kožo prodre skozi znojnice in lojnice. Preide v krvni obtok, limfo in medceličnino, tako da doseže vse predele našega telesa.

Če je nekaj naravno, pa še ne pomeni, da je previdnost pri uporabi odveč. Eterično olje lahko vsebuje sto aromatičnih molekul in več in vsaka ima svoje farmakološko delovanje. Nikoli ne dajajmo eteričnega olja neposredno na kožo! Pazimo pri otrocih in nosečnicah. Raje ga uporabimo v eni kapljici in nato povečamo koncentracijo glede na učinek.



GREMO NABIRAT

REGRAT. Nabirajmo listke regrata, jih posušimo, zmeljemo v prah in ga kasneje uporabljamo za čaj ali pa ga damo v smutije, namaze, na solate. Učinkovine rumenih regratovih cvetov ujemimo v sirupu: v sončnem vremenu nabirimo 500 g cvetov, jih namočimo v dveh litrih prekuhane hladne vode za 24 ur. Dodamo sok treh limon in precedimo. Raztopino damo kuhat na 30 stopinj Celzija in dodamo kilogram medu (ali po okusu). Dobro premešamo in sirup shranimo v steklenice, jih dobro zapremo in nanjo nalepimo nalepko z imenom in datumom kuhanja.

PRAVE ZELI. Nabirajmo divjo hrano na travnikih, saj vsebuje veliko več hranil kot gojena zelenjava (čemaž, marjetice, vijolice, trpotec, vršičke bezga, koprive). Pazimo, da zeli nabiramo na travnikih, ki niso pršeni z gnojnico ali herbicidi.

LESKA. Tudi leska je že v polnem razcvetu. Naberimo mlade listke in jih posušimo. Umirja kašelj, ustavlja krvavitve, pomaga pri vnetju ožilja in boleznih jeter. Čaj iz »kačic« leske čisti kri, pomaga pri prehladu, bolečinah v kosteh in vnetju prostate. Suhe lahko zmeljemo v prah in ga imamo za smutije, namaze ...

MATERINA DUŠICA. Kmalu nas bodo na sončnih travnikih razveselile zaplate materine dušice. Čudoviti vijoličasti cvetovi privabljajo čebelize. Naberimo jo, saj je odličen antiseptik, pomaga pri vnetju žrela, bronhitisu in kašlju.

TRPOTEC. Ozkolistni trpotec deluje protivnetno, protibakterijsko, pomaga pri razdraženi sluznici v ustih in suhem kašlju.

KOPRIVA. Ne pozabimo nabrati koprive. Posušimo jo in zmeljemo v prah, uporabljamo jo lahko vse leto. Čisti nam kri in pomaga pri boljšem delovanju jeter, vsebuje pa tudi veliko železa. Lahko jo naredimo tudi v namazih, juhi, štrukljih, potici ...



GLAVOBOL / MIGRENA Po navadi govorimo o tenzijskem glavobolu, ki ga povzroča jo nervoza, stres, žalost, strah, depresija	Poprova meta (<i>Mentha piperita</i>) Evkaliptus globulus (<i>Eucalyptus globulus</i>) Melisa (<i>Melissa officinalis</i> L.) Sivka (<i>Lavandula angustifolia</i>) Bergamotka (<i>Citrus bergamia</i>) Rimska kamilica (<i>Anthemis nobilis</i>) Nemška kamilica (<i>Matricaria recutita</i>) OPOZORILO! Če jemljemo zdravila, ki vsebujejo tamoxifen ali kodein, NE uporabljamo eo nemške kamilice. Če uporabljamo homeopatska zdravila, eo evkaliptusa lahko deluje nasprotujoče z njimi.	MASAŽNO OLJE V 50 ml osnovnega olja nakapamo 1 kap eo poprove mete, 5 kap eo evkaliptusa, 2 kap eo nemške kamilice, 5 kap eo rimske kamilice, 5 kap eo sivke in masiramo pulzne točke, tudi po podplatih, na sencih, dno lobanje. PRŠILO Z malo alkohola zmešamo 3 kap eo evkaliptusa, 2 kap eo bergamotke in 1 kap eo mete in dodamo 2 dcl hidrolata sivke ali rimske kamilice. Dobro premešamo in se pršimo po predelu prsi in vratu. Na pršilko zapišemo datum priprave mešanice in sestavo. OBKLADEK V 100 ml stekleničko v enakih količinah zmešamo nerazredčen hidrolat poprove mete, sivke ali melise, z mešanico namočimo bombažno krpo ter jo položimo na čelo kot obkladek. MAZILO V vodni kopeli raztopimo 30 ml osnovnega olja (mandelj, ognjič) in 10 ml čebeljega voska. Ko je zmes stopljena, odstavimo, premešamo in pri približno 40 st. C dodajamo po 2 kap eo evkaliptusa, 2 kap eo bergamotke, 4 kap eo rimske kamilice, 2 kap eo melise in 4 kap eo sivke. Z mazilom si namažemo predel pulznih točk na sencih in čelu.
MENTALNI STIMULANS, KONCENTRACIJA, SPOMIN (kognitivne motnje)	Rožmarin (<i>Rosmarinus officinalis</i>) Meta piperita (<i>Mentha piperita</i>) Evkaliptus globulus (<i>Eucalyptus globulus</i>) Bor (<i>Pinus sylvestris</i>)	MASAŽNO OLJE 1–2 kap eo rožmarina, kt (kemotip) cineol damo v 1/2 čajne žličke osnovnega olja in si vtiramo v predel senc ali na notranjost zapestja. PRŠILO 12 kap eo rožmarina, kt (kemotip) cineol, zmešamo z malo alkohola ter stekleničko dobro pretresemo, nato dodamo 2 dcl hidrolata rožmarina (če ga nimamo, destilirano vodo). Na pršilko zapišemo datum priprave mešanice in sestavo. NOSNI INHALATOR V nosni inhalator nakapamo 6 kap eo mete peperite in vdihavamo, ko potrebujemo večjo koncentracijo. Če nimamo inhalatorja, eo mete nakapamo na robček in vdihavamo. DIREKTNA INHALACIJA Na kos vate ali robček nakapamo po 1 kap eo rožmarina, evkaliptusa in bora ter globoko vdihavamo, ko začutimo, da nimamo več koncentracije.
NESPEČNOST	Melisa (<i>Melissa officinalis</i> L.) Sivka (<i>Lavandula angustifolia</i>) Bergamotka (<i>Citrus bergamia</i>) Rimska kamilica (<i>Anthemis nobilis</i>)	PRŠILO 2 dcl pršilko napolnimo s hidrolatom sivke, damo 5 kap eo sivke, pomešane z malo alkohola, in popršimo posteljo in vzglavnik. Na pršilko zapišemo datum priprave mešanice in sestavo. INHALACIJA V posodico izparilnika natočimo vodo in dodamo 6 kap eo po izbiri in nato spodaj prižgemo svečko. MASAŽA DLANI Eo v razmerju 2 : 1 : 1 (sivka : bergamotka : rimska kamilica) zmešamo v 20 ml osnovnega olja in masiramo po 5 minut vsako dlan pred spanjem.
STRES	Melisa (<i>Melissa officinalis</i> L.) Limona (<i>Citrus limon</i>) Ilang ilang (<i>Cananga odorata</i> var. <i>genuina</i>) Sivka (<i>Lavandula angustifolia</i>) Bergamotka (<i>Citrus bergamia</i>)	MASAŽNA MEŠANICA Po 1 kap eo ilang ilanga, eo melise, eo bergamotke in eo sivke nakapamo v 10 ml (1 žlica) baznega olja in vmasiramo na pulzne točke. INHALACIJA V PROSTORU V posodico izparilnika natočimo vodo in dodamo 3 kap eo melise, spodaj prižgemo svečko in z globokim dihanjem inhaliramo. KOPEL V žlico soli nakapamo 10 kap eo limone, jo raztopimo v vodi za kopel in se pustimo razvajanju 10–15 minut.

UTRUJE- NOST	Neroli (<i>Citrus aurantium</i>) Pomaranča (<i>Citrus sinensis</i>) Janež (<i>Pimpinella anisum</i> L.) Cedra (<i>Cedrus atlantica</i>) Rožmarin (<i>Rosmarinus officinalis</i>) Evkaliptus globulus (<i>Eucalyptus globulus</i>) Bor (<i>Pinus sylvestris</i>) Poprova meta (<i>Mentha piperita</i>)	MASAŽNO OLJE 15 kap eo nerolija, 10 kap eo pomaranče, 10 kap eo janeža, 10 kap eo cedre nakapamo v 100 ml jojobinega olja in masiramo pulzne točke. KOPEL ZA NOGE V žlico soli nakapamo 4 kap eo rožmarina, 4 kap eo bora in 2 kap eo mete in jo raztopimo v 5 l tople vode. Stopala nežno masiramo v vodni raztopini, nato obujemo tople nogavice, se pokrijemo s toplo odejo in uživamo še v inhalaciji v prostoru. INHALACIJA V PROSTORU V izparilnik natočimo malo vode, nakapamo 5 kap eo pomaranče, spodaj prižgemo čajno lučko in z dihanjem inhaliramo. Lahko pa eterično olje nakapamo na mokro gazo in damo na radiator ter uživamo v prijetnem vonju. PRŠILO Z malo alkohola zmešamo 6 kap eo mete in dodamo 2 dcl hidrolata bora ali rožmarina, dobro premešamo in se popršimo po vratu ali prsnem delu. Na pršilko zapišemo datum priprave mešanice in sestavo.
NEMIR	Bergamotka (<i>Citrus bergamia</i>) Pomaranča (<i>Citrus sinensis</i>) Sivka (<i>Lavendula angustifolia</i>) Geranija (<i>Pelargonium graveolens</i>) Bosvelija (<i>Boswellia carterii</i>) Melisa (<i>Melissa officinalis</i> L.) Ilang ilang (<i>Cananga odorata</i> var. <i>genuina</i>) Sandalovina (<i>Santalum album</i>)	INHALACIJA V PROSTORU V izparilnik natočimo malo vode, nakapamo po 2 kap eo pomaranče, eo geranije, eo bergamotke in eo sivke in 1 kap eo bosvelije, spodaj prižgemo čajno lučko in z dihanjem inhaliramo. Lahko pa eterična olja nakapamo na mokro gazo in damo na radiator ter uživamo v prijetnem vonju. ORALNA UPORABA HIDROLATA V 1 liter vode damo 3–4 žlice (1 žlica je približno 10 ml) hidrolata pomaranče, sivke ali bosvelije in pijemo čez dan 21 dni, nato naredimo nekaj dni premora. Preverimo, da imamo hidrolate biološke pridelave zelišč, oz. njihovo kakovost. MASAŽA V žlico osnovnega olja nakapamo 1–2 kap eo melise in masiramo pulzne točke. NOSNI INHALATOR V nosni inhalator nakapamo 6 kap eo ilang ilanga, 9 kap eo bergamotke in 1 kap eo sandalovine in vdihavamo po potrebi.
ANKSIO- ZNOST ali TESNOBA, DEPRESIJA	Sivka (<i>Lavendula angustifolia</i>) Rimska kamilica (<i>Chamaemelum nobile</i>) Nemška kamilica (<i>Matricaria recutita</i>) Melisa (<i>Melissa officinalis</i> L.) Limonska trava (<i>Cymbopogon citratus</i>) Ilang ilang (<i>Cananga odorata</i> var. <i>genuina</i>) OPOZORILO! Če jemljemo zdravila, ki vsebujejo tamoxifen ali kodein, NE uporabljamo nemške kamilice. V recepturi jo izpustimo.	MASAŽA DLANI V čajno žlico osnovnega olja (približno 10 ml) nakapamo po 1 kap eo nemške in eo rimske kamilice in eo sivke in si masiramo in gnetemo dlani. MASAŽNO OLJE 2 kap eo nemške kamilice, 2 kap eo sivke, 1 kap eo melise, 1 kap eo ilang ilanga v 1 jedilno žlico (približno 10 ml) nanesemo na pulzne točke. Nanesemo tudi na stopala. PRŠILO Z malo alkohola zmešamo 4 kap eo nemške kamilice, 3 kap eo limonske trave in dodamo 2 dcl hidrolata sivke in se popršimo po vratu. Če nimamo hidrolata, dodamo destilirano vodo, vendar je manjša moč delovanja. Na pršilko zapišemo datum priprave mešanice in sestavo. MAZILO Na vodni kopeli raztopimo 30 ml osnovnega olja (mandelj, ognjič) in 10 ml čebeljega voska. Ko je zmes stopljena, odstavimo, premešamo in pri približno 40 stopinjah Celzija dodajamo 4 kap eo sivke, 4 kap eo rimske kamilice in 2 kap eo melise. Z mazilom si namažemo predel pulznih točk na vratu, stopalih in rokah.

Tudi telesne bolezni so bolezn

Ranljivost je ahilova peta marsikaterega odraslega, ta košček intimne skrbno skrivamo, čeprav na koncu najbolj prizadenemo prav sebe. Kje je meja med ranjenostjo in ranljivostjo, je mogoče iz slednje celo črpati moč, pojasnjuje psihoterapevtka dr. Tina Rahne Mandelj.

Sprašuje: **PETRA GODEŠA**
Foto: **MAVRIC PIVK**

Smo vsi ljudje ranljivi?

Vsak človek ima področje, na katerem je bolj ranljiv. Na ranljivost se lahko odzovemo na dva načina. Prvi je, da jo poimenujemo ranjenost in jo dojemamo kot šibkost, pri drugem pa ranljivost sprejmemo, se zavedamo, da jo imamo, a znamo z njo živeti in iz nje črpati moč.

Mnogo je takšnih, ki jo dobro skrivajo, posebno v intimnih odnosih.

Gradijo nas izkušnje iz odnosov, bližnji so ti odnosi, globlje nas gradijo ali rušijo. Ranljivost v odnosu ponuja odprto držo za raziskovanje, za čustveno prisotnost, prepoznavanje in izražanje. Odnos je vedno nepredvidljiv, nikoli ga ne moremo vnaprej opredeliti. Vprašanje je, kako pristno vstopamo vanj. Smo odprti ali se skušamo zavarovati z vrsto obrambnih mehanizmov? Nujno je, da odnos vsebuje ranljivost, sicer ne bo napredoval.

A vendar je ranljivost povezana s čustvi, čustev pa v naši kulturi ne jemlje mo preveč resno?

Kadar imamo opravka z umom, že ščitimo svojo ranljivost. Z možgani si lahko razložimo vrsto stvari, poznamo navodila za uporabo, zato lahko predvidimo rezultat. S čustvi ni tako; ko so zraven, smo ranljivi. Ne moremo ne biti ranljivi!



» Zdravljenje je zahteven in dolgotrajen proces. Najpomembnejše je, da se človek pomiri s trenutnimi okoliščinami in se nato usmeri naprej, v izboljšanje stanja, ne glede na to, kaj je do trenutnih težav pripeljalo.

Odvisni smo od odziva drugega, dokler smo bitja odnosov, bomo dovzetni za ranljivost. Tisti ljudje, ki želje po odnosih nimajo, se pred njimi nekako zaprejo, se ranljivosti izognejo.

Zakaj je tako težavna?

Ukvarjanje z ranljivostjo je težko, nihče ga vnaprej ne želi. Spremljata jo dve ključni čustvi, strah in sram. Strah nas je, ali bomo sprejeti in slišani, če se to ne zgodi, občutimo sram. Ranljivost je povezana z notranjo intimo. Vsega ravnanja s čutenji se sprva naučimo doma, zelo je pomembno, kakšne so te izkušnje. Če otrok dobi negativen odziv bližnjih na izražanje svojih čustev, si bo to zapomnil in deloval, kot

da je izražanje čustev nekaj slabega. To lahko uravnavamo na dva skrajna načina, da signale poudarjamo in s tem pretiravamo ali jih preprosto odrežemo. Ustrezna pot je zavedanje, da čustvo lahko izraziš in se s tem celo razbremeniš. Čustvena stanja nosimo drug z drugim, čustva si dobesečno delimo. Če jih drugi sprejme, jih lažje sprejmemo tudi sami, če nas pri tem zavrne, imamo sami več dela.

Kdaj ranljivost postane nevarna?

Pretirana ranljivost je, kadar izgubiš sebe, če vso lastno vrednost in samospoštovanje predaš v roke drugemu. Ni mogoče, da sramu ne bi občutili, a se ga lahko naučimo obvladati, da vseeno izra-

zimo to, kar nam leži na duši. Ranljivost je problematična takrat, ko je pravzaprav ranjenost, ko človek niti sam pri sebi ne ve, kako bo izkušnja nanj vplivala, zato povzroči še več ranjenosti.

Kako bolečino pozdraviti?

Zdravljenje se začne s prepoznavo telesnih signalov, ki nakazujejo ranjenost. Tako odkrivamo področja, ki so problematična. Pri ženskah so to partnerstvo, materinstvo, odnos z materjo, telesna samopodoba in pretirana pričakovanja. Pri moških je povezano s statusom in zakrivanjem ranljivosti, njim družba niti ne dovoli, da bi bili ranljivi. Pri zdravljenju ranjenosti je izredno pomembno, da imamo človeka, s katerim si delimo varen prostor, kjer se lahko izpovemo. Umaknemo se iz odnosa, kjer je ranjenost prišla na plan, da pri sebi razčistimo, od kod pravzaprav izhaja.

Težka bolezen je velika preizkušnja ranljivosti.

”Tudi telesne bolezni so bolezni odnosov, iz njih izhajajo in jih opredeljujejo. Pri bolezni ni vprašanja da ali ne, moraš se boriti in iskati načine, kako si pomagati. Spremembe so nujne, sicer tudi zdravljenje dolgoročno ne pomaga.

Katera koli bolezen je izkušnja, ki pride kot strela z jasnega in popolnoma poruši dojetje sveta. Občutek imaš, da te izda telo, na primer pri psihičnih boleznih, ali da si sam izdal telo, recimo pri raku. To v človeku povzroči šok, ki ga spremlja negotovost o izidu zdravljenja in obvladovanja težave. Bolezen je velika ranljivost, kar je povezano s telesom, nas dobesedno dela ranljive.

Kateri občutki so najtežji?

Veliko je sramu, pričakovanja narekujejo zdravo in lepo telo, bolezen pa pravi, da je s človekom v osnovi nekaj narobe. S tem se je težko spopasti in sebe pogledati v novi luči. Sram spremlja krivda, da zase

nismo skrbeli dovolj. Nujno se je o tem pogovoriti, odmisлити krivdo in sram. To je težko, tudi odzivi okolice pogosto temeljijo na strahu, odporu, umiku, kar bolnika dodatno prizadene. Bolezen vpliva na svoje, tudi oni so podvrženi občutkom, ki se sprožajo ob skrbi za bližnjega. Tu ni enostavnih rešitev, vsak človek je svet zase. Prva pot je iskanje trdnih tal pod nogami, osmišljanje življenja in usmerjanje k pozitivnemu. Če čutiš, da te grabi malodušje, si moraš to priznati in se s tem spopasti.

Čustev, ki spremljajo bolezen, torej ne gre jemati tako zlahka.

Zdravljenje je zahteven in dolgotrajen proces. Najpomembneje je, da se človek pomiri s trenutnimi okoliščinami in se nato usmeri naprej, v izboljšanje stanja, ne glede na to, kaj je do trenutnih težav pripeljalo. Tudi telesne bolezni so bolezni odnosov, iz njih izhajajo in jih opredeljujejo. Pri bolezni ni vprašanja da ali ne, moraš se boriti in iskati načine, kako si pomagati. Spremembe so nujne, sicer tudi zdravljenje dolgoročno ne pomaga.

Kako lahko pri tem pomaga psihoterapija?

Psihoterapija je namenjena temu, da je človek pred človekom ranljiv. V tem prostoru ni ranljiv le klient, temveč se kot človek pokaže tudi terapevt sam. Način, kako se odziva na klientove težave, kaže njegovo zgodovino in ravnanje z lastno ranljivostjo. Včasih je psihoterapija edini prostor za ranljivost. Ravno varen prostor je pogoj, da iz ranjenosti naredimo ranljivost, potrebujemo odraslo varno telo, ki je od nas neodvisno. Velikokrat je psihoterapija dobra tudi tam, kjer je človek že na zeleni veji, a je treba ovrednotiti, kakšne posledice je bolezen pustila, tako na ljudeh kot na odnosih.



Pridružite se Rožnatemu izzivu!



V slovenskem združenju Europa Donna se zavedamo pomena gibanja in zdravega načina življenja, ki prispevata k boljšemu počutju, zmanjšujeta stres in tveganje za nastanek mnogo bolezni. Za vas smo pripravili Rožnati izziv, pridružite se nam in poskrbite za svoje zdravje!

Piše: **REBEKA POTOČNIK**

Foto: **DENIS ROŽAN**

Redna telesna aktivnost močno pripomore k boljšemu počutju in zmanjša možnost za nastanek večine kroničnih nenalezljivih bolezni, zato za vas pripravljamo poseben izziv – Rožnati izziv. V njem z različnimi športnimi aktivnostmi zbirate dele rožnate pentlje in z opravljenimi sedmimi disciplinami zberete vseh sedem koščkov in sestavite svojo rožnato pentljo.

Pridobivanje posameznih koščkov rožnate pentlje ima tudi humanitarno noto.

Vsaka pentlja bo posvečena eni izmed bolnic, ki je aktivno v procesu zdravljenja.

Vsak košček rožnate pentlje predstavlja posamezno športno aktivnost (tek, nordijska hoja, plavanje, curling, lokostrelstvo, pohod, supanje/veslanje). Za vsak košček rožnate pentlje oziroma športne aktivnosti so razpisani vsaj trije termini, tako da lahko vsak najde čas, ki mu najbolj ustreza.

Z različnimi športnimi aktivnostmi spodbujamo udeležence k aktivnejšemu

preživljanju prostega časa, skrbi za zdravje, hkrati pa lahko spoznavajo nove športne aktivnosti in se družijo.

Športne aktivnosti, ki sestavljajo Rožnati izziv, so:

POHOD. Pohodi so organizirani tako, da so po zahtevnosti prilagojeni različnim sposobnostim. Dobrodošli so vsi, ki želijo spoznati različne kraje po Sloveniji. Izvajamo jih vse leto. Del pentlje osvojite z udeležbo na katerem koli pohodu/izletu, organiziranem v okviru Europe Donne. O točnih datumih in lokacijah pohodov bomo obveščali po elektronski pošti, na spletni in facebook strani Europe Donne.

SUPANJE/VESLANJE. Veslanje in supanje potekata na Ljubljani. V kanuju imamo vedno usposobljenega krmarja, tako da se lahko brez predznanja podamo na veslanje. Pri supanju stojimo na supu (deski) in z veslom veslamo po strugi. Da-

tumi za supanje in veslanje so vezani na vremenske razmere, aktivnost izvajamo od maja do junija.

CURLING. Curling je šport, podoben balinanju, s to razliko, da se igra na ledu s težkimi kamni. Naučili se bomo osnov in se zabavali.

TEK. Pomirja in sprošča, zmanjšuje stres, dviga samodisciplino in krepi naše telo. Ne zahteva dodatne športne opreme, dovolj je udobna obutev in nekaj našega časa. Začetniki bodo tekli en kilometer, izkušenejši tekači pa se bodo podali na tri ali pet kilometrov dolgo progo. Bonus: aktivna udeležba na enem izmed tekov Europe Donne, DM teku in ljubljanskem maratonu.

LOKOSTRELSTVO. Na Rožnatem izzivu se bomo seznanili tudi z lokostrelstvom, se naučili prijati lok in ustreliti puščico v tarčo.

NORDIJSKA HOJA. Nordijska hoja je ena najbolj učinkovitih in varnih telesnih aktivnosti, pri kateri ohranjamo vzdržljivost in telesno kondicijo. Je enostavna in primerna za vse starostne skupine.

PLAVANJE. Največja prednost plavanja je delovanje celotnega telesa. Izboljšujemo vzdržljivost, gibljivost in moč. Plavanje deluje tudi proti stresu in krepi dihalni in srčno-žilni sistem. Košček pentlje bomo osvojili s plavanjem v termah, morju ali jezeru.

Bonus del pentlje: če se udeleženci iz ziva ne morejo udeležiti v nobenem od treh datumov za posamezno športno aktivnost, lahko del pentlje pridobijo z bonusom. Bonusi bodo vključevali različne športne aktivnosti, točni datumi in discipline bodo sporočeni pozneje.

Po svojih zmožnostih

Telesna dejavnost naj bo prilagojena našim zmožnostim. Pomembno je, da se po vadbi dobro počutimo in postopno zvišujemo intenzivnost. Vse aktivnosti bomo skrbno beležili. Po vsakem opravljenem izzivu bo udeleženec po elektronski pošti prejel del pentlje. Med izzivi bomo pripravili tudi različna pre-

senečenja, tako da akcijo pozorno spremljajte.

Sekcija za gibanje in šport Europe Donne vabi posameznice in posameznike, da se priključijo izzivu zbiranja rožnatih pentelj. Prijavite se s spletno prijavnico ali pa nam izpolnjeno prijavnico pošljete na elektronsko pošto ali kar na naslov združenja Europa Donna. Vse informaci-

je dobite na spletni strani: www.europa-donna.si.

V Rožnatem izzivu bodo sodelovali tudi ambasadorji projekta, ki se bodo na posameznih športnih disciplinah pridružili udeležencem. Z nami bodo Ana Marija Mitič, Vid in Domen Valič, Brigita Bukovec, Nada Kozjak, Barbra Drnač, Jure Košir, Alenka Dovžan, Jana Koteska.



Rožnati izziv 2017
GIBANJE JE ZDRAVJE

PRIJAVNICA

Ime in priimek:

Datum rojstva:

Naslov:

E-mail/telefon:



EUROPA DONNA SLOVENIJA, Slovensko združenje za boj proti raku dojke 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.

Otrok potrebuje resnico

Do 12 odstotkov staršev ima v svetovnem merilu diagnosticirano kronično bolezen. Spremenjen način življenja vpliva na celotno družino, ne le na pacienta. Otroci so med odrasčanjem še posebno ranljivi. Bolezen vpliva na njihovo čustvovanje, doživljanje in zaznavanje sveta. Največ pozornosti, zdravstvene oskrbe in pomoči je namenjene pacientom samim, drugi družinski člani pa ne dobijo podpore, kot bi jo potrebovali. Kako prepoznamo otrokovo stisko in mu pomagamo?

Piše: **MAG. RANJA SALMIČ, UNIV. DIPL. PSIH., MSC OTROŠKA PSIHOLGINJA***

Znaki otroka v stiski

Kronična bolezen, ki traja vsaj tri mesece, pred otroke postavlja nove izzive, zahteve in obremenitve. Pri več kot polovici se čustvene težave ohranijo v odraslost, zato bodimo pozorni na spreminjajoče se vzorce vedenja in čustvovanja, ki jih otrok izraža: postaja bolj otožen ali apatičen, pretirano razdražljiv, zaskrbljen, začne več spati, pogosteje jokati, se bolj zapira vase, se izogiba šoli ali druženju s prijatelji. Obremenjenost se stopnjuje, če čuti več lastne odgovornosti in dolžnosti v odnosu do starša. Pogosta so občutja krivde, ki vodijo v tesnobo ali depresivno razpoloženje. Spremenjeno čustvovanje vpliva na otrokov vsakdan. Zaradi skrbi za starša nameni manj časa druženju in vrstniški skupini, kar vpliva na njegov občutek sprejetosti in pripadnosti. Pogosto ga je strah pred smrtjo ali pa se boji, da bi bolezen razvil sam. Čustveni stiski se

velikokrat priključijo tudi psihosomatske težave, med katerimi so pogosti glavoboli, bolečine v trebšču in oslabljen imunski sistem. Zaradi naštetega lahko več izostaja od pouka, motena pozornost pa ovira njegovo šolsko zbranost in učinkovitost.

Kako pomagati

Odzivanje na obremenitve je odvisno od otrokove starosti, zato pomoč prilagodimo njegovi razvojni stopnji. Otroci, še posebno najmlajši, potrebujejo veliko fizične bližine, pozornosti in ohranjanja rutine ter veliko proste igre in sproščajočih aktivnosti. Pomaga branje pravljic in zgodb o bolezenski tematiki. Zaradi notranjih občutkov krivde hrepenijo po potrditvah, da bolezen ni kazen za njihovo neubogljivost. Naj vedo, da bolezen ni nalezljiva in da njihovo življenje ni ogroženo. Zavedajo naj se, da bo zanje poskrbljeno. Starejše otroke je smiselno vklju-

čiti v zdravljenje; starša lahko spremljajo k zdravniku in s tem pridobijo stvarno sliko in vpogled v dogajanje. Omogočimo jim izražanje čustev, zlasti tistih manj prijetnih (npr. žalosti in jeze). Vsa čustva, tudi neprijetna, imajo svojo funkcijo in so potrebna.

Ohranjamo odprto komunikacijo

Ne bojmo se nasloviti otrokovih strahov. Občutja negotovosti, ki ga utesnjujejo, izvirajo iz pomanjkljivega znanja in (ne) točnih informacij. Stiska je rezultat razumevanja bolezni, ne izraz njene objektivne resnosti. Na ponavljajoča se vprašanja odgovarjamo potrpežljivo. S potrditvami ustvarjamo varnost. »Ne vem« je tudi dober odgovor. Otroci so zelo dojemljivi za spremembe v okolju, zato dolgoročno prikrivanje dejstev ni učinkovito.

Ni nam treba biti »trdni kot skala«, da z izkušnjo bolezni pomagamo sebi in svojemu otroku rasti. Bolezen lahko pomeni vir moči, priložnost za učenje in krepitev medsebojne povezanosti. Nauči nas spoprijemanja s stresom. S pomaganjem otroci soustvarjajo podporno družinsko okolje in krepijo lasten občutek samozadovoljitve. Če smo ob njih ranljivi, pristni in človeški, si v njihovih očeh prislužimo spoštovanje in smo čudovit zgled postavljanja lastnih meja in zmoglosti.

* Mag. Ranja Salmič je ustanoviteljica *Prima pomoči*.



Več na: **www.prima-pomoc.si**

starši otroke lahko naročite sami preko koledarja za naročanje

PRIMA POMOČ

Takojšnja, profesionalna in ugodna psihološka pomoč za otroke, mladostnike in starše

Izvajamo:

- psihološko obravnavo otrok in mladostnikov
- konzultacije s svetovanjem za starše
- coachingi na domu in delo z otroci na terenu





DIAGNOZA: RAK

**Če bi želeli pomagati, lahko sredstva
nakažete na TRR našega združenja.**

Podatki za donacijo so:

Europa Donna – Slovensko združenje za boj proti raku dojk

Vrazov trg 1

1000 Ljubljana

TRR: SI56 0201 1005 1154 225, odprt pri NLB

NAMEN: POMOČ BOLNICAM

SKLIC: SI 00 199820

BIC: LJBAS12X

Delovanje in izvajanje programov združenja Europa Donna Slovenija lahko podprete tudi z včlanitvijo v društvo ali namenite 0,5 % svoje dohodnine za Europo Donna (obrazec za dohodnino je dostopen na naši spletni strani: www.europadonna-zdruzenje.si/postani_podpornik/dohodnina). Izpolnjevanje pristopno izjavo pa nam lahko posredujete po elektronski pošti:

PRISTOPNA IZJAVA:

Ime in priimek:	
Poklic:	
Naslov:	
Kraj:	
Telefon:	
Elektronski naslov:	
Datum:	
Podpis:	



Iz dna duše privre močan občutek,
da se ti je sesul svet.

Ne bom zmogla.

Ne morem več.

Ne vem, ali mi bo v tem boju
uspelo.

Telo, še ranjeno od operacije in
kemoterapije, ne more več ...

Tesnoba. Tema. Strah.

Kdo me bo izvlekel s tega dna?

Na pomoč!

Skoraj polovica bolnic z rakom se po končanem primarnem onkološkem zdravljenju sooči z duševnimi stiskami. Spopad s kruto boleznijo terja davek tudi v duševnem zdravju. Europa Donna Slovenija se tega problema zelo dobro zaveda, zato začenjajo zbirati sredstva za opolnomočenje bolnic s takšnimi težavami in jim omogočajo psihosocialno pomoč izkušenih psihoterapevtov.



PRO TOUCH

INTERSPORT ISI d.o.o. · Naklo · Sport to the people / Šport ljudem

JAZ TEČEM.



Cena paketa

59,99

Maja Jagny, pajke Raima II, copati OZ 2.0. **Redna cena paketa: 100,97.**
Vse cene so v evrih. Ponudba velja od 5.4. do 31.5.2017 za izdelke
v zalogi prodajaln. Več informacij na www.intersport.si

SPORT TO THE PEOPLE

 **INTERSPORT®**