



SEPTEMBER 2018

NOVICE EUROPA DONNA

**Pripravljamo se
NA ROŽNATI
OKTOBER**

Dr. Vedran Hadžić

**Pri telesno aktivnih je
obolevnost za rakom
bistveno manjša**

**Izpoved Alenke Ban:
Kar te ne ubije,
te okrepi**

**GIBANJE:
KAKO SE MOTIVIRATI
IN KATERE VAJE IZVAJATI?**

NAROČITE SVOJO PRILJUBLJENO REVILJO



Maja

- zakladnica idej

V reviji so zbrane aktualne novosti s področja lepote, hujšanja, zdravja, 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.

Naročnina že od 22,00 EUR.

zarja - slovenska družinska revija

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

Revija izhaja vsak torek.

Naročnina že od 23,29 EUR.



ŽENSKA - iz tradicije v prihodnost

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

Izhaja prvi ponedeljek v mesecu.

Naročnina že od 16,14 EUR.

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

Novice št. 70, september 2018

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

Naslov združenja:
Vrazov trg 1, 1000 Ljubljana
Telefon: 01 231 21 01
Telefaks: 01 231 21 02
Elektronski naslov:
europadonna@europadonna.si
Splet: www.europadonna.si
Uradne ure od ponedeljka do petka
od 9. do 13. ure

Predsednica:
dr. Tanja Španić, dr. vet. med.
Odgovorna urednica: Katja Kaja Mejač
Uredniški odbor ED: Tanja Španić,
Danica Zorko, Mojca Buh, Polona Marinček
Tehnično urejanje in oblikovanje:
Tadeja Pungerčar
Lektoriranje: Katarina Molk

Izid naslednje številke: 3. december 2018

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: SALOMON d. o. o.
Vevška cesta 52, 1260 Ljubljana Polje
Naklada: 84.500 izvodov



Foto: Šimen Zupančič

Woodnik

Tanja Španić,
predsednica Europe Donne Slovenija



Že vrabčki na vejah čivkajo, kako je gibanje pomembno za ohranjanje zdravja in kako je učinkovito tudi pri preprečevanju ponovitve bolezni. Po podatkih Svetovne zdravstvene organizacije naj bi z zdravim življenjskim slogom preprečili 30 ali celo do 50 odstotkov rakavih obolenj. Zdrav življenjski slog je kompleksna zadeva, sestavljena iz gibanja in zdrave prehrane ter tudi skrbi za duševno zdravje, vključuje krepitev imunskega sistema, izogibanje škodljivim dejavnikom iz okolja, udeleževanje preventivnih presejalnih pregledov ...

Te informacije nas res spremljajo že skoraj na vsakem koraku, a nam ne pomagajo, če ne gremo v akcijo. To ne pomeni, da moramo vsi preteči maraton ali izbrati drago vodeno vadbo, veliko lahko naredimo že s tem, da gibanje vnesemo v svoje vsakdanje življenje in gremo na primer v službo ali trgovino peš ali s kolesom, peš po stopnicah namesto z dvigalom, da gremo večkrat na teden na sprehod v bližnji park ali gozd za hišo, da se v službi ne zasedimo, temveč se vsako uro sprehodimo do kopirnega stroja, sodelavkine pisarne, in da popoldne ne obsedimo na kavču ... Ne pozabimo niti na vaje za moč, ki krepijo mišice in jih lahko preprosto izvajamo tudi doma. Če nismo že od mladih nog telesno dejavni, so takšne spremembe v življenju lahko kar dolgotrajen proces. Pogosto na tem mestu slišimo izgovor »nimam časa«. Čas imamo za stvari, ki so nam pomembne in za katere si ga vzamemo. Zato si poskušajmo poiskati dejavnost, ki nam je v veselje, prek katere lahko spoznavamo nove ljudi, se naučimo novih spretnosti, poiščimo skupino, ki nas navdihuje, morda prijatelja ali partnerja, ki nas na tej poti spodbuja ... Hkrati pa si postavimo realne, konkretne in dosegljive cilje, si jih morda celo zapišimo in v dnevniku spremljajmo svoj napredek. Vse to je lažje storiti, če se obdamo s podobno mislečimi ljudmi, ki nas pri tem spodbujajo. Še vedno je tudi čas, da se nam pridružite v Rožnatem izzivu in v skupini žensk, ki so prehodile podobno pot soočanja z boleznijo, spoznavate Slovenijo. Poskrbite zase in fizičnem, psihičnem in čustvenem smislu.

Ne pozabite, pred vrati je rožnati oktober, mesec ozaveščanja o raku dojk, ko z različnimi dogodki širšo javnost ozaveščamo o pomenu zdravega načina življenja. Vabljeni, da se nam v rožnatem oktobru pridružite tako v živo kot na družbenih omrežjih. Veseli bomo vaše podpore in dobre družbe!

Naslednja številka izide 3. decembra 2018.

Rožnati oktober 2018



Rožnati oktober je mednarodni mesec ozaveščanja o raku dojk, ki je najpogostejša oblika raka pri ženskah. V Sloveniji vsako leto za rakom dojk zboli skoraj 1300 žensk in okoli deset moških. To pomeni, da vsak dan nekje v Sloveniji vsaj tri ženske izvedo za diagnozo, to pa niso samo številke, to so žene, mame, hčere, prijateljice in sodelavke. Vedeti moramo, da je rak dojk dobro ozdravljiv, če se odkrije dovolj zgodaj. Zato je za zmanjševanje

umrljivosti pomembno predvsem ozaveščanje, zgodnje odkrivanje bolezni in takojšnje učinkovito zdravljenje. V Združenju Europa Donna Slovenija že vrsto let oktobra pripravljamo številne aktivnosti, s katerimi želimo zaznamovati rožnati oktober, ozaveščati širšo javnost o raku dojk ter opozoriti na pomen zdravega načina življenja in zgodnjega odkrivanja bolezni.

Spremljajte aktivnosti Združenja Europa Donna Slovenija v rožnatem oktobru na spletni strani www.europadonna.si in družbenih omrežjih.

POZVONI ZA UPANJE

V sodelovanju s podporniki bomo 2. oktobra 2018 v centru Ljubljane z rožnatimi motivi in pozitivnimi sporočili pobarvali zvonce za kolo, s katerimi želimo opozoriti na pomen gibanja in skrbi za svoje zdravje. K sodelovanju bomo povabili slovenske oblikovalce in mimoidoče, akciji pa se bodo pridružili tudi Mladi zmaji. Rožnati zvonce bodo na voljo za donacijo 5 evrov. Pridružite se nam in pobarvajte svoj zvonec!

TEKI IN HOJA ZA UPANJE 2018

V rožnatem oktobru, mesecu ozaveščanja o raku dojk, že vrsto let organiziramo netekmovalne humanitarne teke pod skupnim imenom Tek in hoja za upanje, ki so namenjeni gibanju, druženju in zbiranju sredstev za lokalno skupnost. Vabimo vas, da se nam pridružite na enem od športno-humanitarnih dogodkov, ki bodo v sklopu letošnjega rožnatega oktobra potekali iz Jesenicah, v Novem mestu, Novi Gorici, Postojni, Slovenski Bistrici, na Vrhniki in v Zagorju ob Savi. Obujte športne copate in poskrbite za svoje zdravje.

IZOBRAŽEVALNE VIDEOVSEBINE EUROPA DONNA

V Združenju Europa Donna Slovenija pripravljamo kratke izobraževalne videovsebine, s katerimi bomo promovirali zdrav življenjski slog in pomen samopregledovanja in zgodnjega odkrivanja raka dojk ter ozaveščali širšo slovensko javnost. Z njimi bomo nagovorili predvsem mlajše generacije (srednješolska mladina, študenti in mladi odrasli), ki smo jih s preteklimi aktivnostmi ozaveščanja o raku dojk težje dosegli. Izdelavo videovsebin je podprla Zavarovalnica Triglav.

EUROPA DONNA V DRŽAVNEM ZBORU REPUBLIKE SLOVENIJE

Članice Združenja Europa Donna Slovenija bomo v družbi podpornikov tudi letos, že četrto leto zapored obiskale Državni zbor Republike Slovenije. Z akcijo želimo opozoriti poslance, da je rak bolezen, ki prizadene vso Slovenijo, ter odpreti dialog o pomenu skrbi za svoje zdravje, dokler je čas (preventiva in zgodnje odkrivanje), in o potrebi po podpori politike pri zagotavljanju dostopnega in učinkovitega zdravstvenega sistema za bolnike.



BREAST TEST – ZAUPAJ SVOJIM ROKAM

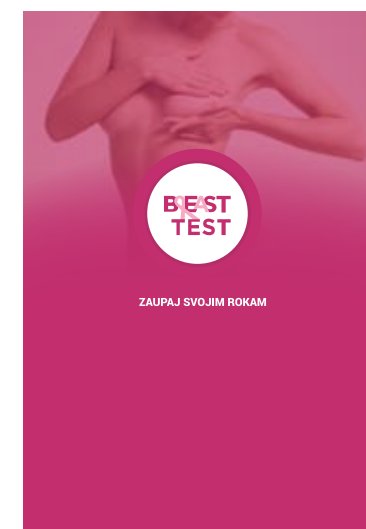
Za svoje zdravje smo najprej odgovorni sami. Redno in pravilno mesečno samopregledovanje je ključno za odkrivanje zgodnjih sprememb dojk. Vsaka ženska bi se morala že v mladosti začeti samopregledovati in tako spoznati svoje dojke. Naj vas aplikacija za pametne telefone Breast Test spomni, kdaj je čas za mesečni pregled, vsebuje pa tudi vedno uporabni menstrualni koledarček. Aplikacija s preprostimi navodili in slikovnim gradivom predstavlja postopek samopregledovanja dojk. Brezplačno je na voljo v spletnih trgovinah mobilnih aplikacij (App Store, Google Play).



15. OKTOBER, DAN ZDRAVIH DOJK

Združenje Europa Donna Slovenija se bo tudi letos, že enajsto leto zapored, pridružilo aktivnostim ob 15. oktobru – dnevu zdravih dojk, ki jih spodbuja in usmerja Evropska zveza Europa Donna.

Evropska zveza vsako leto opozarja na pomen zdravega načina življenja kot nepogrešljivega dela ohranjanja zdravja. Ob dnevu zdravih dojk vas vsakič znova spomnimo, da smo za svoje zdravje v prvi vrsti odgovorni sami in da lahko z zdravim življenjskim slogom pripomoremo tudi k zdravju svojih dojk. Z redno telesno dejavnostjo, zdravo in uravnoteženo prehrano in vzdrževanjem zdrave telesne teže bomo veliko naredili za svoje zdravje in prispevali tudi k zdravju dojk.



RAZSTAVA BODY WORLDS VITAL NA GOSPODARSKEM RAZSTAVIŠČU

Gospodarsko razstavišče znova odpira vrata odmevni svetovni razstavi. Od 20. oktobra 2018 do 20. januarja 2019 si bomo lahko ogledali razstavo Body Worlds Vital, ki prek plastiniranih originalnih teles in organov prikazuje, kakšne so razlike med zdravim, ogroženim in obolelim telesom oziroma njegovimi organi. Razstavo bo dopolnjeval spremljevalni program z brezplačnimi predavanji o pomenu zdravega življenjskega sloga, od zdrave prehrane do gibanja ter predstavitev raznih obolenj in bolezni sodobnega časa. V okviru spremljevalnega programa bo združenje Europa Donna predstavilo pomen samopregledovanja dojk. Vzemite si čas za svoje zdravje in si oglejte razstavo, več informacij o razstavi pa najdete na www.body-worldsvital.si.

SMS-DONACIJA

Nadaljujemo zbiranje sredstev s SMS-akcijo, v kateri lahko uporabniki s SMS-sporočilom s ključno besedo POGUMNA ali POGUMNA5, poslanim na številko 1919, prispevajo 1 ali 5 evrov za združenje Europa Donna. Zbrana sredstva bomo namenili za nadgradnjo programov psihosocialne podpore za bolnice in njihove svojce.



13. september	Ob 17. uri srečanje sekcije za podporo ženskam z raki rodil v prostorih Europe Donne na Vrazovem trgu 1 v Ljubljani	
19. september	Ob 17. uri pogovor o pomenu psihosocialne podpore diagnozo rak v Maxi klubu v Blagovnici Maxi v Ljubljani	
21. september	Piknik: supanje, športne igre in druženje za upanje v Ljubljani	
28. september	Ob 13. uri Drevo srca v Radečah na Podružnici osnovne šole Marjana Nemca Svibno ter ob 16. uri Radeška tržnica in mini cici pohod s srcem od Tržnice do Veseljaka	
1. oktober	Ob 10. uri 7. tek in hoja za upanje Zagorje; Europark v Zagorju ob Savi . Prijave od 9. do 10. ure. Zbrana donacijska sredstva bodo namenjena za nakup motivacijskega modula za rehabilitacijski pripomoček MotoMED 2.	
1. oktober	Od 12. ure dalje ovijanje dreves v rožnate pletenine v Postojni	
2. oktober	Pozvoni za upanje, v središču Ljubljane bomo z rožnatimi motivi in pozitivnimi sporočili pobarvali zvonce za kolo, s katerimi želimo opozoriti na pomen gibanja in skrbi za svoje zdravje.	
3. oktober	Od 12. ure dalje ovijanje dreves v rožnate pletenine v Pivki	
4. oktober	Ob 16. uri tek in hoja za upanje v parku Portoval v Novem mestu	
6. oktober	Ob 9.30 6. goriški tek in hoja za upanje 2018 v Novi Gorici, Trg Evrope, točno na stičišču Nove Gorice in Gorice	
13. oktober	Tek in hoja za upanje v Slovenski Bistrici	
15. oktober	Dan zdravih dojk. Že enajsto leto zapored se pridružujemo aktivnostim ob dnevu zdravih dojk, ki jih spodbuja in usmerja Evropska zveza Europa Donna, ki opozarja na pomen zdravega načina življenja kot nepogrešljivega dela ohranjanja zdravja.	
15. oktober	Tek in hoja za upanje Jesenice	
17. oktober	Ob 8. uri stojnica v Postojni	
20. oktober	Ob 9. uri tek in hoja za upanje – pohod v okolici Postojne , zbor ob 9. uri pred hotelom Kras	

NAJVEČJA REKREACIJA NA
 PROSTEM V SLOVENIJI

 migimigi
 DAN

NEDELJA, 30. SEPTEMBER 2018

ARBORETUM
 VOLČJI POTOK
 OD 10. URE
 DALJE

PRIDI, SPOZNAJ &
 PREIZKUSI BREZPLAČNO
 VEČ KOT 40 VODENIH
 VADB IN DELAVNIC:

RESETWORKOUT | BODY PUMP | AEROBIKA MIX
 METABOLIC EFFECT | GRIT | MOBILITY | BOOTCAMP
 SALSATION | SHAPEBOX | PLES OB DROGU | PILATES
 JOGA | DEVAYANILATES

MIGIMIGI TEK | GLASBENA REKREACIJA
 ZDRAVA KULINARIKA | MINI OLIMPIJADA ZA OTROKE

ZA ŽENSKJE JE OB PRIJAVI VSTOP PROST!

PRIJAVA: www.migimigi.si



Lahko gibanje prepreči pojav bolezni?



O pomenu gibanja, predvsem pri bolnicah, ki so zbolele za rakom dojk, smo se pogovarjali z doc. dr. Vedranom Hadžićem, dr. med., športnim zdravnikom in profesorjem na fakulteti za šport v Ljubljani, ki že tri leta sodeluje tudi z združenjem Europa Donna. Kdaj je telesna dejavnost potrebna in ali redna aktivnost res zmanjšuje možnosti za nastanek oziroma ponovitev bolezni?

Piše: Katja Kaja Mejač, foto: osebni arhiv in Thinkstock

Kdaj je vadba priporočljiva in učinkovita?

Načeloma je vadba preventivni ukrep, torej gre za primarno preventivo. Pri tistih, ki so redno telesno dejavni, najmanj 150 minut na teden – sicer mi priporočamo do okoli 300 minut zmerne ali intenzivne aktivnosti na teden –, je obolevnost za katerokoli obliko raka bistveno manjša kot pri tistih, ki niso telesno dejavni, najbolj pa to velja za raka danke in debelega črevesa ter nato za raka dojk.

Pri tistih, ki so že zboleli, je seveda telesna dejavnost odvisna od poteka bolezni in od tega, kako se zdravi. Pri raku dojk, kjer je običajno kirurško zdravljenje, spremljata pa ga hormonsko zdravljenje in kemoterapija, se je treba potruditi, da se telesna dejavnost ohranja na kakršenkoli možen način. Vsaka aktivnost je boljša kot neaktivnost. Seveda pa je težko pričakovati, da bodo bolnice v vseh fazah zdravljenja enako zmogljive in sposobne tudi za naše oblike vodene vadbe. V tem primeru vse delamo na bolj individualni ravni.

Po zaključku zdravljenja je za vse zelo priporočljivo, da se vključijo v enega

izmed programov, kakršen je tudi naš. Želimo si, da bi bilo teh v Sloveniji še več.

Nam lahko opišete vaše sodelovanje z Europa Donno?

Bolnice z rakom dojk pri nas vadijo že več let. Začeli smo v Novi Gorici v sklopu diplomske naloge, je pa res, da imamo nekoliko manjši odziv. Načeloma bi lahko pričakovali, da bi se glede na to, da gre za vodeno in brezplačno vadbo, prijavilo dvakrat ali trikrat več žensk, a žal ni tako.

» Pri tistih, ki so redno telesno dejavni, najmanj 150 minut na teden, je obolevnost za katerokoli obliko raka bistveno manjša kot pri tistih, ki niso telesno dejavni.«

Kakšni so po vašem mnenju vzroki?

Verjetno sama stopnja ozaveščenosti ni tako visoka, ne med ženskami ne med onkologi. Mi poskušamo zdaj nekaj organizirati tudi za onkologe, da

bodo ti naš program lahko priporočali naprej in bolnice sistematično pošiljali k nam. Če jim samo svetujejo, da je potrebno gibanje, se to odrazi z le deset prijavljenih, bilo pa bi jih lahko do sto, saj imamo možnosti, da ponudimo varno in korektno vadbo, od katere bi lahko vse imele korist. Zato je res škoda, da je odziv tako majhen.

Je težava v tem, da ne vedo, da gre za brezplačno vadbo?

Mi smo objavili obvestilo, ženske tudi prihajajo in le redke odnehajo. Če jih začne petnajst, jih do konca na vse vadbe zagotovo pride vsaj dvanajst, kar je dobro. Res pa je, da pozimi na vadbo prihajajo, medtem ko jih je poleti manj, čeprav denimo tudi hodimo na Golovec, imamo bazen Kodeljevo in res dobre pogoje. Vendar poleti zadeva vseeno nekako ne steče.

Kako poteka prijava na vadbo?

Bolnice se lahko prijavijo prek Europe Donne, mi pa se nato posvetujemo z onkološkim inštitutom, kjer od onkologov dobimo povratno informacijo o

stanju vsake posameznice. Predvsem o tem, ali lahko vadi ali ne in kakšna je njena sposobnost.

In kako poteka sama vadba?

Gre za vadbo v telovadnici, funkcionalno vadbo, talne gimnastične vaje, nekaj statičnih vaj in tudi dinamičnih vaj. Namen je povrniti moč in gibljivost ramenskega obroča, kar je zelo pomembno za bolnice, ki so zbolele za rakom dojk, saj so zaradi narave posega v tem delu telesa prikrajšane za normalno gibljivost. To jim poskušamo povrniti, predvsem v takšni meri, kolikor je potrebujejo pri vsakodnevnih opravilih, že denimo pri preprostem odlaganju stvari na višje police. To je namen vadbe: da lahko vsa ta opravila lažje oziroma normalno opravljajo.

Kakšno je stanje žensk, ko pridejo k vam?

Težava pri bolnicah je že razmeroma slaba sposobnost hoje. Ob vstopu in izstopu opravimo tudi testiranje, recimo šestminutni test hoje, kjer se lahko pokažejo zelo slabi rezultati, tam od 500 do 600 metrov, kar je zelo malo. V obdobju vadbe poskušamo te rezultate izboljšati za 20–25 odstotkov, hoja je namreč nekaj, kar potrebujejo čisto vsak dan. Torej pri nas ne gre za čisto klasični fitness, čeprav določene vaje potekajo tudi na fitness napravah oziroma s pripomočki; predvsem se osredotočamo na stvari, ki so pomembne za normalno življenje, kot sta na primer hoja in vstajanje s stola.

A je prisotnega tudi veliko strahu, saj so številne bolnice prepričane, da neke teže ne smejo dvigniti, čeprav to pri vseh ne drži. Veliko se ukvarjamo s tem, da jih prepričamo, da nekaj smejo oziroma lahko naredijo.

Verjetno moramo poudariti, da vnaprejšnja fizična pripravljenost na to vadbo ni potrebna ...

Točno tako. Udeleženke poskušamo najprej z različnimi testiranjmi razdeliti glede na zmogljivost, morda celo v več skupin, saj imamo za to dovolj vadiateljev. Pri nas se res težko zgodi, da





bi bila vadba tako zelo intenzivna, da je nekdo ne bi zmoget, ker fizično ni dovolj sposoben. Sicer večinoma prihajajo bolnice, katerih fizična pripravljenost je približno enakovredna, je pa tudi veliko težav s čezmerno telesno maso, kar je velikokrat tudi motiv, da se vadbe udeležijo. Mi sicer ne dajemo navodil o prehrani, zato izrazitega znižanja teže pri nas ne dosežemo, spremeni pa se telesna sestava, kar seveda pomeni, da nekaj odvečne mase izgubijo in hkrati pridobijo mišično maso – in ta najbolj vpliva na samo preživetje, preprečevanje ponovitve bolezni ter na zmogljivost posameznika.

Koliko pa se ob redni telesni dejavnosti dejansko zmanjša možnost obolenja oziroma ponovitve bolezni?

Tam nekje do dvajset odstotkov. To je nekaj, kar bi morali izpostavljati ves čas, dokazov o učinkovitosti vadbe je namreč veliko. A naša medicinska stroka teh podatkov ne jemlje dovolj resno, podobno pa je pri bolnicah, ki se pomena vadbe ne zavedajo dovolj. Če bi poznali zdravilo, ki bi ponovitev ali pojav bolezni preprečevalo, bi ga ljudje uporabljali v dosti večji meri, kot za to uporabljajo telesno vadbo. Ko bomo spremenili to miselnost, bo potrebna samo še motivacija.

Kakšno aktivnost priporočate vsakemu posamezniku, ne samo bolnicam ali ženskam, ki so prebolele raka dojke?

Najučinkovitejša oblika vadbe je redna vadba. Karkoli že si izberete, je pomembno, da to počnete redno. Če si izberete tek in tečete samo enkrat na teden, ne bo imel pravega učinka. Bolje bi bilo, da se vsak dan za eno uro odpravite na sprehod. Intenzivnost je sicer tudi pomembna, dobro je, da postanemo zadihani in se nekoliko prepotimo, povečamo srčni utrip. Seveda pa ni treba, da začnete teči maratone. Pomembno je, da ste telesno dejavni, ne toliko izbira same dejavnosti. Samo nekaj počnite.

Izgovorov torej ni?

Mi smo prepričani, da je najboljša telovadnica narava, za hojo in sprehod potrebujete samo voljo in nič drugega. Pojdite ven in naredite nekaj zase. Tudi vaje za moč se lahko izvajajo doma in brez dodatnih pripomočkov. Recimo počepi, ki so čisto varni. Lahko se tudi usedate na stol, če niste prepričani o svoji sposobnosti izvedbe počepa. Obstaja veliko preprostih vadb, ki imajo pozitiven učinek, za izvajanje pa ničesar ne potrebujete. Pomembno je predvsem, da ohranjate neko telesno zasnovo, tudi če je dodatno ne spreminjate. V srednja leta oziroma v obdobje starosti morate vstopiti fit in s tem naredite veliko za svoje zdravje in življenje, kar pa je čisto izvedljivo. Moram poudariti, da nikoli ni prepozno.

Imamo tudi primere, ko ljudje z vadbo začnejo pri svojih osemdesetih in se tudi takrat pozna pozitiven učinek.

Če se vrnemo k bolnicam, ki so zbolele za rakom dojke: kdaj naj bi se torej po vašem priporočilu začele redno gibati, če do trenutka, ko je nastopila bolezen, niso bile aktivne?

To, da nekdo popolnoma obupa in ničesar ne počne, je najslabše, kar lahko naredi. Seveda ni vedno preprosto in zavedati se moramo, da dejavnost ni pogojena samo s fizičnim, ampak tudi s psihičnim stanjem, saj je sam rak za posameznika zelo veliko breme. Ljudje se morajo ob tem zavedati, da potrebujejo strokovno pomoč na vseh segmentih, in pomembno je, da začnejo delati nekaj, kar lahko počnejo. Če bolnica doma vzame v roke pollitrsko plastenko in jo dviguje, je zase naredila že veliko več, kot če bi le sedela in mirovala. Vse se da prilagoditi, tu pa so potrebni strokovnjaki. Tudi diplomanti fakultete za šport znajo prilagoditi dejavnosti glede na stadije bolezni in glede na to, kaj predlaga posameznikov zdravnik, ki mora prav tako presoditi, ali bolnik morda potrebuje fizioterapijo, preden začne vadbo, ali je že dovolj stabilen in na vadbo pripravljen. Pri nas je seveda to dosti lažje, zato je pomembno, da informacije o takšnih oblikah vadbe še bolj krožijo.

Brezplačna vodena vadba dvakrat na teden popoldne (običajno v torek in četrtek) poteka v prostorih Fakultete za šport v Ljubljani. Na vadbo se lahko prijavite prek elektronskega naslova: sportna@europadonna.si.

ROŽNATI izziv 2018

Pišeta: Rebeka Potočnik in Polona Marinček

Sekcija za gibanje in šport je v združenju Europa Donna nastala z namenom promocije gibanja in aktivnega preživljanja prostega časa ter druženja žensk skozi različne gibalne aktivnosti. Gibanje in zdrav življenjski slog sta ključna dejavnika pri ohranjanju zdravja in dobrega počutja. Ženske, ki so se z boleznijo srečale, pa tudi vse zdrave želimo spodbuditi, da redno telesno dejavnost vključijo v svoj vsakdan in tako poskrbijo za svoje zdravje. Včasih je težko poiskati motivacijo za gibanje, še posebno če se soočamo s posledicami bolezni in zdravljenja ali se spopadamo z neželenimi stranskimi učinki, čeprav vemo, da je redna telesna dejavnost osnova zdravega življenja. V dobri družbi je vse lažje, poleg gibanja je poskrbljeno tudi za druženje. V skupini žensk, ki so prehodile podobno pot soočanja z boleznijo, z dobro voljo premagujemo športne izzive in tkemo nove vezi. Na voljo je nekaj različnih športnih aktivnosti, da lahko vsaka izbere nekaj zase in prilagojeno svojim sposobnostim. Lahko se pridružite supanju in veslanju po Ljubljani, vadite jogo (Ljubljana,

Novo mesto) in različne telovadbe (Ljubljana, Nova Gorica, Slovenska Bistrica). Lahko pa sprejmete rožnati izziv in na pohodih, ki jih organizirajo naše članice, spoznavate Slovenijo.

Letos vas že drugo leto zapored vabimo, da se priključite Rožnatemu izzivu in zbirate koščke pentlje. Lani smo spoznavale različne športe, streljale z lokom, »pometale« ledeno ploskev pri curlingu, lovile ravnotežje na supu in se učile veslati. Letos pa v sklopu Rožnatega izziva 2018 zbiramo korake na rožnatih pohodih in spoznavamo različne kraje, od koder so doma naše članice.

Do septembra smo na različnih lokacijah zbrali 5.276.488 korakov in tako presegli cilj, ki smo si ga zastavili na začetku leta. V želji, da nam uspe narediti vsaj en korak na vsakega prebivalca Slovenije, smo številko presegli že po našem šestem pohodu.

Osmih pohodov v okviru Rožnatega izziva, ki so nas popeljali v Županovo jamo pri Grosupljem, na Sovič na Pivškem, na Polhograjsko Grmado, po Poti dveh slapov nad Višnjo Goro, po Poti ob žici v Ljubljani, v Bistriški vintgar, na Planino

nad Vrhniko in ob morju od Belvedera do Pirana, se je udeležilo skupaj 179 pohodnikov.

Junija je deset udeleženk uspešno prehodilo Jakobovo romarsko pot od Ljubljane do Trsta, dolgo kar 126 kilometrov.

Rožnati izziv je opravljen, ko udeleženec oziroma udeleženka zbere sedem koščkov pentlje, pri čemer vsak kos pentlje predstavlja en pohod. Nekaterim je že uspelo zbrati vse koščke. Še vedno pa imate dovolj časa, da rožnati izziv osvojite tudi vi.

Poleg jesenskih pohodov na Vremščico, Veliko planino in Nanos bodo razpisani dodatni bonus pohodi. Vse informacije o naslednjih pohodih in bonusih bodo posredovane vsem prijavljenim na njihov elektronski naslov, lahko pa spremljate tudi naš facebook profil in spletno stran, na katerih bomo prav tako objavili vse podatke.

Še vedno je čas za nov korak. Vaš korak. Čas, da se nam pridružite tudi vi. Skupaj osvajamo vrhove Slovenije, zato stopite v korak z nami in umažite svoje pohodne čevlje. Čaka nas še veliko poti.

Prijave sprejemamo na e-naslovu sportna@europadonna.si.

Zaključna prireditel in podelitev priznanj in nagrad udeležencem Rožnatega izziva bo na seminarju v Portorožu 23. novembra 2018.

PIKNIK EUROPE DONNE

Članice Europe Donne vas in vaše družinske člane, prijatelje in podpornike vabimo, da se nam pridružite na pikniku (supanju, športnih igrah in druženju za upanje), ki bo **v petek, 21. septembra 2018, od 15. ure na Livadi (SUP – Kajak kanu klub Ljubljana) v Ljubljani**. Za vas smo pripravili pohod, supanje, kolesarjenje in ustvarjalno delavnico. Pohod bo potekal po Poti spominov in tovarištva in bo dolg okvirno štiri kilometre. Supali bomo po Ljubljani do Tromostovja, kolesarili pa po Barju, okvirno 30 kilometrov. Kolesarjenju se pridružuje tudi Društvo OnkoMan. Ustvarjalna delavnica bo namenjena izdelavi rožnatih pentelj. Vabljeni so tudi družinski člani in otroci. Poskrbeli bomo za varstvo otrok, da bodo mamice lahko brezskrbno aktivne.

Prosimo vas, da svojo udeležbo **sporočite do 17. septembra** in ob tem navedete izbrano aktivnost (za supanje je obvezno predznanje).

Prijave zbiramo na e-naslovih sportna@europadonna.si oziroma mlade@europadonna.si



Kako se motivirati za rekreativno vadbo

Eno najosnovnejših človeških vprašanj, ki opredeljuje človeško motivacijo, je »zakaj« – postavljamo si ga takrat, ko se pogovarjamo o stvareh, ki se nam zgodijo, o svojih odločitvah, ob razmišljanju o tem, kaj se dogaja nam in kaj ljudem okoli nas ... Vedno se ukvarjamo tudi z motivi, ki nas vodijo in na neki način povzročijo dogodke v našem življenju.

Piše: dr. Tanja Kajtna, univ. dipl. psih., foto: Thinkstock

V tem pogledu tudi ukvarjanje s športom na katerikoli ravni in v katerikoli obliki ni popolnoma nič drugačno. Po navadi se vprašamo: zakaj bi si želel/-a ukvarjanja z neko aktivnostjo? Ob spoprijemanju z boleznijo je gibanje eden od najpogostejše »predpisanih« ukrepov, saj dobro vpliva ne le na telo, temveč tudi na duševne dejavnike. Z rednim gibanjem se zagotavlja kakovostno preživljanje časa in vzpostavlja občutek reda, kadar vadimo v skupini ali v paru, to zagotavlja socializacijo in preprečuje umik od ljudi, in tako preprečujemo pretirano razmišljanje o sebi ter svojem položaju ...

Razlogov za ukvarjanje z rekreacijo torej ni malo, vendar je pred začetkom vadbe ali nadaljevanjem po prekinitvi smiselno razmisliti o nekaterih dejavnikih. Pogosto se za enega najtežjih izkaže že prvi korak – kako in česa se sploh lotiti? Dobro izhodišče je lahko pregled lastne zgodovine ukvarjanja s športom. Ljudje, ki so se v mladosti ukvarjali s kakšnim športom, pogosto v tem športu kasneje v življenju ostanejo kot rekreativci. Včasih to ni tako preprosto – ob upoštevanju letnega časa morajo denimo vsi, ki so trenirali smučanje, smučarski tek, deskanje na snegu in druge zimske športe, za velik del leta najti alternativno obliko vadbe. Z nekaterimi športi se rekreativno težko ukvarjamo, značilen primer so smučarski skoki, športna gimnastika,

tehnične discipline atletike, kot so meti, skok v višino, daljino ... Lažje je nadaljevati z rekreativnim ukvarjanjem s športom, če smo plaval, se ukvarjali z nogometom, košarko, teki, odbojko ... pa tudi tu včasih prihaja do zapletov. Če smo se ukvarjali z rekreativnim športom, a je morda prišlo do prekinitve zaradi zdravljenja ali pomanjkanja motivacije zaradi spoprijemanja z boleznijo, je smiselno nadaljevati s tisto dejavnostjo, s katero smo se prej ukvarjali, še posebej če smo pri tem uživali. Če se s športom nikdar nismo ukvarjali, pa morda sploh ne vemo, kaj pričakovati, ali niti nimamo znanja, da bi razumeli izraze, ki jih najdemo med oglasi za vadbo, na primer TRX-vadba, funkcionalna vadba, crossfit treningi ... Zato je pomembno, da si pri izboru vadbe poskušamo pomagati z nekaterimi kriteriji oziroma vidiki, na podlagi katerih izbiramo obliko vadbe – le za pravilno izbrano vadbo bomo namreč lahko vzdrževali ustrezno raven motivacije.

KAKO IZBRATI USTREZNO VADBO

Najprej je treba poiskati vadbo, ki nam bo dostopna, tako z vidika prostora oziroma lokacije kot s finančnega vidika. Rekreativno ukvarjanje s športom naj bi »napolnilo baterije«, ne pa nas dodatno spravljalo v slabo voljo z velikimi stroški in preveč porabljenega časa za pot do tja in nazaj.

D r u g i pomemben dejavnik je strokovnost vadbe – če se odločate za vodeno vadbo, vam bodo vaditelji zagotovo povedali, ali oziroma kako so usposobljeni za vodenje te vadbe. Usposobljenost voditelja vadbe bo zagotovila, da bo ob vadbi spremljal številne principe športnega treniranja, ki omogočajo varno in učinkovito vadbo. Strokovno usposobljeni vaditelji bodo tudi vadbo znali prilagoditi individualnim specifikam vadečega in upoštevati siceršnje zdravstveno stanje. Tako bodo zagotovili, da bo vadba v resnici v pomoč in korist vsakodnevemu življenju ter ne bo prišlo do sicer precej pogostega pojava, da najprej zagreto vadimo, potem pa zaradi pretiravanja obnemoremo in nam vsa volja do gibanja poide. Strokovno nadzorovana vadba bo zagotovila, da bomo postopoma povečevali obremenitve in zagotavljali ustrezno regeneracijo ter da se bomo po vadbi počutili prijetno utrujene, ne pa obnemogle. Obvezno preverimo, ali vadbo v resnici izvajajo ustrezno usposobljeni posamezniki – usposabljanja za različne oblike vadbe zagotavljajo institucije, kot so Fakulteta za šport, Olimpijski komite Slovenije in posamezne panožne zveze, samooklicanih trenerjev ali voditeljev



vadbe pa se morda zaradi zagotavljanja kvalitete vadbe raje izognimo. Tretji pomemben dejavnik je tudi naše počutje v skupini, v kateri vadimo. Šport je močan povezovalni dejavnik in prav zato se večinoma radi rekreiramo skupaj s prijatelji. Dobri socialni odnosi so temelj dobrega počutja, in zato je pomembno, da se dobro počutimo tudi med ljudmi, s katerimi vadimo oziroma se udeležujemo rekreacije. Tako ni naključje, da se na vadbah sklepajo nova prijateljstva, ki se obdržijo tudi izven vadbe. Seveda je treba razumeti, da ne moremo že ob prvih nekaj urah vadbe ali po le majhnem številu srečanj pričakovati, da se bomo v skupini počutili povsem

hovi strokovnosti – hkrati pa jim lahko takoj povemo, kakšno vadbo bi potrebovali. Pred tem se je seveda tudi z zdravnikom smiselno pogovoriti o tem, kakšen tip vadbe oziroma obremenitve nam priporoča, in s temi informacijami seznanimo vaditelja, že pred samim začetkom vadbe.

ZASTAVITE SI CILJE

Ko pa smo izbrali obliko vadbe, ki nam ustreza, in vemo, da ta vadba poteka pod strokovnim vodstvom, ter imamo morda tudi že prijetno družbo, pa je zadnji način zagotavljanja visoke motivacije postavljanje ustreznih ciljev. Cilji namreč spadajo med najučinkovitejše načine



domače, nekaj časa si moramo dovoliti, da ljudi spoznamo, morda pa tudi že takoj srečamo koga, s katerim se bomo hitro ujeli.

PREIZKUŠAJTE SE

Če se težko odločimo za vadbo, je prav tudi, da si privoščimo nekaj eksperimentiranja. Ob začetku »sezone« vadb imajo številni klubi in društva, ki ponujajo vadbo, dan odprtih vrat – pojdemo zbirat informacije, preizkusit kakšno vadbo, udeležimo se kakšne urice organiziranega teka ... Tam bomo tudi videli, kakšen je odnos vaditeljev, ali od njih dobimo odgovore na naša vprašanja, pri čemer bomo hitro dobili vtis o nji-

zagotavljanja in zviševanja motivacije. V športu poznamo rezultatske in izvedbene cilje. Nad cilji imamo veliko več nadzora in jih je dobro zastaviti za vsako obliko rekreativne vadbe, saj je osnovni namen rekreacije izboljševanje lastnega počutja, in tako rekreativno gibanje že samo po sebi izhaja iz vsakega posameznika. Tovrstni cilji se lahko nanašajo na količino prisotnosti na treningu, koliko upoštevamo navodila, ki nam jih dajo trenerji in svetovalci, lahko nadzorujemo to, da ves čas poskušamo narediti naloge točno tako, kot svetujejo vaditelji ...

Ker je šport vedno in predvsem samo za nas, si je bolj smotrno postaviti cilj, ki bo predstavljal osebni rekord – če tečemo in imamo enkrat na mesec test priprav-

ljenosti, si zastavimo boljši čas, kot smo ga dosegali v preteklosti; podobno je v plavanju, ali pa več dvignjenih kilogramov v fitnesu, več pretečenih kilometrov in podobno. Kadar to ni mogoče, pa si izvedbene cilje zastavljamo z vidika obvladovanja spretnosti, truda, ki ga vložimo ... Dobri cilji so tudi jasno opredeljeni, konkretni, podprti so s časovno opredeljenim načrtom za njihovo doseg; ne smemo namreč pozabiti, da je vsak cilj le osnova za nove, višje cilje in da je pravzaprav pot tisto, kar je pomembnejše od cilja samega. Cilje bomo lažje dosegli, če jih bodo podprli tudi tisti, ki nas na tej poti spremljajo, tu govorimo predvsem o naših najbližjih in vaditelju vadbe, zdravniku ... Poleg dolgoročnih ciljev (na primer eno polletje vadbe) si je smiselno postaviti nekaj vmesnih, kratkoročnih ciljev, s katerimi bomo preverjali svoj napredek. Cilji morajo biti ustrezno visoki, izzivalni, a ne previsoki. Previsoki cilji nam vnaprej onemogočijo, da bi jih dosegli, ob razmišljanju o njih hitro postanemo napeti, prav nobene koristi pa od previsokih ciljev ne bo niti za samozavest, saj se pravzaprav ves čas počutimo neuspešne. Razumevanje tega, ali smo uspešni ali ne, je namreč zelo odvisno od posameznika.

Prenizki cilji pa ne predstavljajo izziva. Če vemo, da bomo nekaj brez težav dosegli, tudi vemo, da se nam za to ne bo treba kaj dosti truditi, pri čemer bo kakovost vadbe manjša, naš napredek pa počasnejši.

Cilje lahko tudi zapišemo in ob tem premislimo o razlogih, zakaj smo si postavili ravno takšen cilj, kaj bomo od tega pridobili in tudi kakšne izgovore uporabljamo ob izpuščanju vadbe. Zapisani cilji bodo delovali kot opominik za delo, za vztrajanje pri vadbi pa je koristno pisati tudi dnevnik vadbe. Zraven lahko morda zapišemo še, kako nam je šlo, ali smo se naučili kaj novega ... Branje in pregledovanje dnevnika tako deluje kot opozorilo, da je treba redno vaditi, hkrati pa nas ves čas spodbuja, saj nam kaže, kaj vse smo že naredili zase. Ta zavest pa sama po sebi deluje kot nagrada in zagotavlja pridno delo še naprej.

VAJE ZA MOČ CELEGA TELESA

Za vas smo pripravili šest vaj, s katerimi boste utrdili celotno telo, izvajate jih lahko kjerkoli in kadarkoli ter jih prilagodite svojim sposobnostim.

Vaje pripravila: Maja Daksobler, foto: Šimen Zupančič



ČETRTA VAJA: Uležemo se na hrbet, stopala postavimo na blazino v širini bokov. Med kolena damo mehko žogico (ali brisačo). Kot pri prejšnji vaji najprej stisnemo trebušne mišice, da se ledveni del hrbtenice nasloni ob blazino. V tem položaju dvignemo

boke tako, da ostane ledveni del hrbtenice poravnan, lopatici pa na tleh.

Lažja različica: naredimo 15 dvigov bokov.

Težja različica: po petnajstih dvigih prenesemo težo na levo stopalo in desno nogo v kolenu iztegnemo; vajo izvajamo izmenično na eno in drugo stran, tako da naredimo 10 ponovitev. Vajo ponovimo trikrat.



PRVA VAJA: Z levo nogo stopimo naprej, stopali postavimo v širini bokov (ne eno za drugim). Za uteži lahko uporabimo plastenke, napolnjene z vodo. Če vajo izvajamo brez uteži, naj dlani počivajo na bokih. Z ravno hrbtenico se spustimo naravnost navzdol do pravega kota v kolnih. Zadnja (desna peta) je v zraku, sprednja (leva) pa obvezno v stiku s tlemi. Naredimo 15 ponovitev na vsako nogo. Vajo ponovimo trikrat.



PETA VAJA: Stojimo tako, da so stopala v širini bokov, pokrčimo kolena in se nagnemo naprej, tako da je hrbtenica skoraj vodoravno s tlemi. Za uteži lahko uporabimo plastenke, napolnjene z vodo. Dlani usmerimo naprej, mezinčevi strani dlani naj bosta obrnjeni ena proti drugi. Stisnemo lopatici in z iztegnjenima rokama dvignemo uteži naravnost navzgor, tako da gledata palca navzgor. Naredimo 15 ponovitev. Vajo ponovimo trikrat.



DRUGA VAJA: Mehko žogico (ali brisačo) damo med dlani. Pazimo, da so ramena spuščena in lopatici skupaj. Naredimo 10 počasnih stiskov, tako da žogico stisnemo čim bolj močno, kar s celotno površino dlani. Zadnji stisk zadržimo, stisnemo trebušne mišice in dvignemo žogico nad glavo. V tem položaju naredimo še 10 počasnih stiskov. Vajo ponovimo trikrat.



TRETTJA VAJA: Uležemo se na hrbet in dvignemo stopala od tal tako, da je kot med kolkom in kolonom pravi kot. Roki dvignemo tako, da so dlani nad rameni, stisnemo trebušne mišice, da se ledveni del hrbtenice nasloni ob blazino. Nato počasi spuščamo levo nogo proti blazini in desno roko za glavo. Pazimo, da ledveni del hrbtenice ostane v stiku z blazino! Vajo izvajamo izmenično na eno in drugo stran tako, da naredimo 20 ponovitev. Vajo ponovimo trikrat.



ŠESTA VAJA: Uležemo se na desni bok. Desni komolec postavimo navpično pod desno ramo. Koleno spodnje (desne) noge je pokrčeno, stopalo zgornje (leve) noge pa je na tleh. Odrinemo se od komolca in spodnjega kolena ter pri tem boke dvignemo čim višje. Lažja različica: zadržimo v tem položaju 30–45 sekund. Težja različica: zgornjo nogo dvignemo do višine bokov. Pazimo, da so prsti zgornjega stopala usmerjeni naprej. Naredimo 15 ponovitev. Vajo ponovimo trikrat na vsako stran.



EUROPADONNICE NA JAKOBOVI POTI

Piše: Danica Zorko, foto: osebni arhiv



Europa Donna telesno dejavnost spodbuja že od svojega rojstva oktobra 1997 in še intenzivneje zadnji dve leti z Rožnatim izzivom, ki ga je sestavljalo sedem gibalnih disciplin v letu 2017 in pohodi v letu 2018. Hoja in tek kot rekreacija sta zlezla pod kožo številnim bolnim in ozdravljenim že ob Tekih in hoji za upanje, zato so ljudje pobudo Europe Donne za večdnevno popotovanje po slovenskem delu Jakobove poti, od Ljubljane do Trsta, v hipu sprejeli in zanimanje je bilo nekajkrat večje, kot je ob poti razpoložljivih prenočišč. Vodnica Mateja Drev je skupaj z »izvidnicama« Ado Gorjup in Tatjano Kušar (obema že izkušenima popotnicama po francosko-španskem kraku Jakob-

ove poti do Compostele) pred skupinskim startom preverila prehodnost in oznake poti, pa tudi možnosti prehrane in prenočevanja. Ugotovile so, da je pot ponekod zaraščena in da jih zaradi pomanjkanja prenočišč naenkrat na pohod ne more več kot deset. Prvega junija so na šestdnevno, 124 kilometrov dolgo popotovanje skupaj z vodnico, ki jim je pripravila tudi krajši opis poti, krenile Petra Miklič, Gabriela Petrič Grabnar, Darja Delakorda, Kaja Kondić, Sonja Lukman, Martina Krapež, Natalija Sintler, Stanka Kuplenk, Bernarda Jugovec in za prve tri dni tudi Tatjana Kušar. Prvotna namera, da bi se na posameznih odsekih poti za dan ali dva priključile še druge članice Europe Donne, željne hoje, je



žal odpadla in temu primerno je bilo razočaranje. Da bi popotnice razbremenil prenašanja težkih nahrbtnikov, je gospod Bojan, lastnik popotniškega prenočišča z Vrhniko, ponudil vsakodnevni prevoz prtljage od ene do druge točke. Rešene težkih bremen so tako še pogumneje zakorakale po poti. Popotnice so se že pred storjenim prvim korakom povezale z Metodijem Riglerjem, predsednikom slovenskega Društva prijateljev Jakobove poti, ki je skupaj s soprogo Marjeto pobudnik vključitve Slovenije v evropsko mrežo Jakobovih poti, poskrbel pa je tudi za trasiranje in markiranje z Jakobovimi školjkami. Ob zaključnem srečanju je Rigler popotnicam vročil častne diplome in spominske školjke. Vtisov in doživetij, ki so jih ob vrnitvi z žarom opisovale udeleženske, ni mogoče strniti v nekaj besed. Vprašanja, ki so se porajala pred odhodom (Bom zmogla? Bodo moje noge zdržale od 20 do 25 kilometrov na dan? Kako bom premagovala utrujenost in se spopadala s klopi? Kako bo spati v spalni vreči in se prehranjevati s sprotnimi nakupi?), so se razblinila, ostali

V Sloveniji se je sodobno popotništvo ukoreninilo maja 1975 s podaljšanjem evropske pešpoti E6 (Baltik – Jadran) od avstrijsko-slovenske meje do Reke, danes do Strunjana, in še bolj septembra 1982 s podaljšanjem E7 (Atlantik – Črno morje) od italijansko-slovenske do madžarske meje. Obe poti so uredili in ju vzdržujejo slovenski gozdarji, sta odlično označeni (rdeči krog z rumeno piko, rumeno-rdeča puščica), na voljo sta promocijsko gradivo in popotna knjižica z opisom in namenom zbiranja žigov na kontrolnih točkah. Primerni sta za individualno hojo, hojo v dvoje in v skupinah (brez vodnika) v vseh letnih časih, število popotnikov ni omejeno.



Stanka Kuplenk je nekega večera na poti svoje misli povezala takole:

*Ko stopam po poti, korak za korakom,
ozaveščam vsak dih in izdih in vsako stopinjo.*

*Čutim svoj nahrbtnik, sedel je na moja ramena,
njegova teža me potiska in sprašujem se:
»Le kaj vse sem zložila vanj, da je tako težak?«*

*Ali res ne znam nič, popolnoma nič
pustiti doma? Vedno vse vlečem s seboj.
Res vse to potrebujem? Le kaj se zgodi, če kaj odložim?*

*Ko odložim breme, katerokoli breme,
takrat sem lahka. Občutim zadovoljstvo,
sproščenost, mir, ljubezen, veselje.
Dovolila sem si odložiti breme.*

*Ko tišina govori, je zelo glasna.
Takrat obstajam le jaz, tukaj in zdaj.
V daljavi slišim ptic ščebetanje,
šelesenje listov in kukavica ponudi svoj glas.
Ko tišina govori, govori prodorno,
le prisluhni ji je treba.*

pa so spomini na nepozabno doživetje, na medsebojno naklonjenost, dobro voljo, ki jih je spremljala ves čas, pozitivno energijo in zavedanje, da zmorejo več, če se tako odločijo in vztrajajo. Ali kot je dejala Natalija: »Popotovanje mi je utrdilo telo in okrepilo dušo.« Večdnevno popotovanje »na dolge proge« ni izum sodobnega časa, je pa zadnja leta vse bolj priljubljeno in modno. Začelo se je pred tisoč in več leti z romanji v največja krščanska središča – Rim, Jeruzalem in Compostelo, z namenom širiti krščanstvo. Nagibi so dandanes seveda različni, k izbranim ciljem ljudje potujejo tudi s sodobnimi prevoznimi sredstvi, hoja »k nogam« pa se je v celoti ohranila le na vseh krakih Jakobove poti in na vseh dvanaštih po Evropi razporejenih pešpoteh.





IZLET V METLIKO, 29. SEPTEMBER 2018

Na našem izletu bomo raziskovali znamenitosti mesta Metlika, ki leži na obrobju Bele krajine, ob reki Kolpi.

Proti Metliki, ki je tudi prestolnica Bele krajine, se bomo odpravili 29. septembra ob 7.15 iz Ljubljane, s parkirišča Vič - Dolgi most. Prispeli bomo po približno dveh urah vožnje, dobrodošlico nam bodo pripravile kmečke žene in nam postregle z okrepčili, da bomo lažje nadaljevale pot in raziskovale kraj. Pokazale nam bodo, kako se naredi belokranjska pogača, in pod vodstvom strokovnjakinj se bomo lahko v pripravi pogače preizkusile



tudi same, vsaka po eno pa bomo lahko vzele s seboj. Ogledale si bomo tudi muzej, znamenite Tri fare v Rosalnicah, spet bomo stopile v šolske klopi in si po starodavnih metodah učenja pridobile spričevalo o opravljenem šolanju v šoli Brihtna glava. V kampu Bela krajina ob Kolpi nas bo pričakalo razkošno kosilo. Po kosilu si bomo lahko ogledale različna olja, čokolado in druge izdelke znane Oljarne Pečarič. Sprehodile se bomo ob Kolpi, si ogledale glamping keltske hiše, in če bo dopuščal čas, bomo pot nadaljevale do razgledne točke (približno 20 minut hoje), nato pa se polne vtisov lepega dne vrnile v Ljubljano.

Če sem vas prepričala z izborom izleta, vas vabim k prijavi, najpozneje do 21. septembra, in sicer pokličite ali pišite v pisarno Europe Donne (tel. št.: 01/231 21 01, e-pošta: europadonna@europadonna.si). Cena izleta je 35 evrov; znesek najpozneje do 24. septembra nakažite na TRR Europe Donne, NLB, SI56 0201 1005 1154 225; naslov: Europa Donna, Vrazov trg 1, 1000 Ljubljana; namen plačila: izlet; sklic: 29092018. Za vse dodatne informacije sem vam na voljo na telefonski številki 041 622 361 (Darja Rojec).

MADŽARSKA, SRBIJA, HRVAŠKA, MAJ 2018

*Ko te ima, taj te nema,
ko te nema, taj te sanja,
ko te sanja, taj te ljubi,
a ti o tom pojma nemaš ...*
(Zvonko Bogdan)

Vsako leto se zadnji majski konec tedna odpravimo na štiri- ali petdnevno potepanje po deželah, kjer si ogledamo znamenitosti, se med seboj spoznavamo, se veselimo, plešemo. Spletejo se nove prijateljske vezi, ki so še kako pomembne pri premagovanju vseh tegob, ki jih prinese bolezen. Letos smo se odločile, da se najprej malo potepemo po sosednji državi, Madžarski. Ustavili smo se na Tihanyju, slikovitem polotoku Blatnega jezera, kjer je pokopan madžarski kralj Andrej, sprehajale smo se ob jezerski obali ter obiskale čudovito tradicionalno čardo z glasbo in folkloro in uživale ob kulinarnih dobrotah. V Budimpešti nam je malo ponagajal dež, zato smo si znamenito citadelo in mestno središče z grajskega hriba ogledovale izpod dežnikov. Tudi ta mokra dogodivščina je bila prav zanimiva, saj je bil tako »obvezen« nakup spominkov v obliki dežnikov.

Po odhodu iz Madžarske pa smo obiskali srbsko Vojvodino, tam so nas v znameniti kobilarni Kelebija očarali prelepi konji. Pogumnejše smo jih zajahale, spet druge so se popeljale po posestvu s kočijo. Večer v nastanitvi



Salaš Jelen je bil poln pozitivne energije, in kot so povedale naše članice, so si ob domači hrani in plesu nabrale moči za vse leto. V vinarni Zvonka Bogdana, znanega subotiškega pevca starogradskih pesmi, ki so prava umetnost in sinonim za vrhunsko doživetje (Zvonka, ki je tudi skladatelj in tekstopisec, poznamo denimo po pesmih Ko te ima, taj te nema, Fijaker stari), pa je ob pokušini čudovitih vin zadonela tudi slovenska pesem. Zaključek našega izleta je polepšalo vzdušje v Etno selu pri Osijeku, kjer so nam ob čudoviti hrani tamburaši in naša članica, operna pevka Olga Gracelj, s svojimi nepozabnimi glasovi zvabili solze v oči. Ganjene in zadovoljne smo se podale proti domu in shranile v svoje sanje vse dogodke preteklih dni.

Vse tiste, ki sodelujemo v Rožnatem izzivu, smo bile »pridne« tudi na izletu, ob jutrih smo namreč prehodile kar veliko kilometrov.

Portret prostovoljke

Kdo je Darja Rojec?

Danica Zorko, foto: arhiv Europa Donna

Najkrajše bi Darjo Rojec lahko opisali s prisposodo »multi-praktik« ali jo poimenovali kar multiprostovoljka oziroma multi-aktivistka. Z več besedami, s katerimi je sicer težko povzeti vse, s čimer se ukvarja in za kar se razdaja, pa bi jo lahko opisali kot pozitivno, dinamično, vedro, angažirano, ustvarjalno gospo, po poklicu kemičarko, ki se je v razmiku nekaj let srečala za rakom obeh dojk ter prestala dve rekonstrukciji iz lastnega tkiva, pri čemer jo je ob eni od rekonstrukcij nevarna bakterija prikovala na bolniško posteljo za dobrega pol leta, ali kot je ob neki priložnosti dejala prim. Mojca Senčar, častna predsednica Europe Donne: »Ko ji je življenje viselo na nitki, so jo zdravniki za pete z zadnjimi močmi potegnili iz onstranstva.«

DOBROVOLJNA IN AKTIVNA

Večina europadonnic dobrovoljno Darjo dobro pozna. Marsikatera druga, ki ji naključno pridejo v roke njene knjige (do zdaj je izdala štiri, prvi dve sta bili ponatisnjeni trikrat, drugi dve štirikrat, in pravkar piše peto) ali pa bere Novice Europa Donna ter Darjine Nasvete iz prve roke oziroma se srečuje z njo na predavanjih ali delavnicah, pa povprašuje: »Kdo je pravzaprav Darja Rojec?«

Darja je že vrsto let ena najbolj delavnih prostovoljk Europe Donne, sodeluje v njenih organih, organizira odmevne in vselej dobro obiskane eno- in večdnevne izlete po domovini in v tujino, vodi delavnice nakita, je zeliščarica, ki pripravlja mazila in tinkture na osnovi zdravilnih rastlin in zelišč ter uči, kako si lahko ljudje sami pripravijo čudovito kremo, losjon ali balzam, spodbuja vsakršno gibanje, še posebej tek in nordijsko hojo, posreduje informacije



in usmerja bolnice, kadar dežura kot prostovoljka na Onkološkem inštitutu, ter seveda z vsem svojim žarom na splošno skrbi za prijetno druženje bolnic (ob osmem marcu, novem letu in drugih priložnostih), ki vsem zelo veliko pomeni.

UŽIVA V NARAVI

Darja svoje znanje nenehno izpopolnjuje z različnimi oblikami izobraževanja, skupaj s študenti farmacije je dve leti

spoznavala zakonitosti farmakologije in kozmetologije, ved, ki s kemijskimi formulami utemeljujeta, kako zelišča in zdravila vplivajo na bolnike, na Aroma inštitutu pa je tudi zaključila prvo stopnjo izobraževanja s področja aromaterapije. Rada ima naravo, še posebej morje in gozd. V bližini doma ima svoje priljubljeno drevo, ki ga, kadar je potrta ali prekipava od sreče, tudi objame. Rada ima svoje soborke in one njo, ker v okolje izžareva veselje in pozitivno energijo.



BACHOVE KAPLJICE ZA URAVNAVANJE ČUSTVENIH STANJ

Cvetno zdravljenje ali floriterapija je ena od vej zdravilstva, ki proučuje delovanje in uporabo cvetnih pripravkov, od katerih so najbolj poznane Bachove kapljice. Ta način zdravljenja je razvil dr. Edward Bach v tridesetih letih prejšnjega stoletja. Dr. Bach je razmišljal, da je treba zdraviti vzroke bolezni, in ne samo simptomov.



Piše: Darja Rojec,
foto: Thinkstock, Mateja Jordović Potočnik

S pomočjo uradne medicine in zdravil lahko sicer simptomi bolezni izginejo, a se dostikrat vrnejo ali pa jih nadomestijo stranski učinki zdravil, ki organizmu povzročajo dodatno škodo. Dr. Bach je želel odkriti zdravilo, ki bi zdravilo prave vzroke, te pa je videl v negativnih čustvenih stanjih, ki trajajo dlje časa. Njegov pristop je, da se človek pri zdravljenju celostno obravnava, zanj pa se pripravijo



posebne esence, namenjene prav njemu in trenutnemu zdravstvenemu stanju. Bachove kapljice pomagajo ljudem s čustvenimi težavami, strahovi, nemotiviranostjo, jezo, ljudem, ki se znajdejo v življenjski stiski ... Cvetne esence so učinkovite tudi pri alergijah; po navadi jih omilijo, saj

je tudi vzrok teh v čustvenih stanjih. Po Bachu poznamo 38 negativnih vzorcev čustvovanja, ki jih Bachovi cvetovi pomagajo spremeniti v pozitivne. Cvetnih esenc je 37, 38. esenca je studenčnica, ki se pripravi na enak način kot cvetovi, 39. esenca pa je »rešilno zdravilo«.

KAJ SO REŠILNO ZDRAVILO OZIROMA REŠILNE KAPLJICE?

Koncentrat Bachovih kapljic se jemlje le izjemoma, ob akutnih, prehodnih stanjih. Rešilno zdravilo se jemlje kot koncentrat in je tudi edina mešanica, ki jo je avtor sam pripravil iz petih zelo učinkovitih esenc za prvo pomoč. Uporabimo jih, kadar potrebujemo hitro pomoč, kadar smo v šoku, stiski, hudem strahu, globoki žalosti, občutimo napetost ali paniko, ob poškodbah, pikih, udarcih, kadar nimamo časa razmišljati, kaj nam bo pomagalo.

Rešilno zdravilo nam povrne energijsko ravnovesje in občutek miru. Sestavljeno je iz naslednjih esenc:

- ✦ betlehemske zvezde (Star of Bethlehem), proti strahu in omotici,
- ✦ popona (Rock Rose), proti grozi in občutku panike,
- ✦ nedotike (Impatiens), proti duševnemu stresu in napetosti,
- ✦ češnjelike slive (Cherry Plum), proti strahu, da bomo izgubili nadzor,
- ✦ srobot (Clematis), proti težnji, da bi izgubili zavest.

KAKO NASTANEJO CVETNE ESENCE?

Znani sta dve metodi, po katerih se izdelujejo esence: sončna metoda in metoda prekuhavanja. Tisti cvetovi, ki spomladi zgodaj cvetijo, ko sonce še ne doseže svoje polne moči, se prekuhavajo. Cvetovi, ki cvetijo pozneje v letu, pa se pripravijo po sončni metodi: položimo jih v studenčnico in na sonce za tri ali štiri ure. To vodo pozneje zmešamo z alkoholom v razmerju 1:1 in tako pripravimo matično tinkturo. Dve kapljici matične tinkture nato kanemo v 30-mililitrsko stekleničko alkohola in dobimo koncentrat, ki ga uporabljamo. Bachove esence najbolj delujejo, če so nekoliko razredčene – kot pri homeopatiji. Tako lahko pripravimo esence različnih koncentratov. Izberemo od dve do sedem esenc, jih pomešamo in tako dobimo končno mešanico razredčin.

ESENCE NE NADOMEŠČAJO ZDRAVNIŠKE POMOČI, LAHKO PA MOČNO OLAJŠAJO DUŠEVNO, ČUSTVENO IN MENTALNO POČUTJE OZIROMA OLAJŠAJO POT OZDRAVLJENJA!



Vseh 38 Bachovih esenc, iz katerih terapevt sestavi pravilno kombinacijo glede na stanje težav.

NAČIN JEMANJA ESENC

Osnova Bachove terapije je pitje kapljic. Rešilno zdravilo pijemo po potrebi, in sicer štirikrat na dan po štiri ka-

pljice v kozarcu vode, ali jih nakapamo na jezik. Kapljice delujejo takoj, v eni minuti po zaužitju. Nezvestni osebi s kapljicami omočimo usta ali jih vmasiramo v senca, v predel žil na zapestju oziroma predel prsnega koša.

Rešilni pripravek v obliki mazila je primeren za zdravljenje oziroma blaženje kožnih težav, srbečice, alergij, pikov žuželk, udarcev, zvinov in manjših opeklin. Lahko pa ga tudi uporabimo pri negi rok, nog in obraza. Rešilne kapljice v spreju zagotavljajo miren spanec. Dodaja se jim tudi divji kostanj z belimi cvetovi.

Vsi pripravki pa so brez sladkorja, aspartama in glutena. Bachove kapljice in njihovo učinkovitost prav tako priznava Svetovna zdravstvena organizacija (WHO). Originalne esence so vrhunske kakovosti, prihajajo od prvotnih proizvajalcev v Veliki Britaniji in jih potrjuje BAFEP (British Association of Flower Essence Producers). Pridobivajo se po izvirnih navodilih dr. Bacha.

Raziskava, objavljena leta 2007 v reviji Complementary Health Practice Review, je potrdila, da je rešilno zdravilo lahko primerna pomoč v stresnem okolju in da se človek ob njegovi uporabi hitreje pomiri.

KAKO IZBRATI PRAVO MEŠANICO?

Obstaja več metod, ena izmed njih je pogovor s poznavalcem. To je osnova! Terapevt med pogovorom na osnovi mimike, izražanja in tega, kar mu povesta pacient in njegovo počutje, ugotovi, katere esence so zanj najprimernejše. Vsak človek potrebuje tudi sam pogovor, včasih je že ta lahko zdravilo! Pri otrocih je izbor esence lažji, saj so neobremenjeni z zunanjimi vplivi.



Priprava Bachovih kapljic in pogovor s terapevto. Gospa Vera Lah, ki je tudi članica Europe Donne in vneta podpornica bolnic, je certificirana Bachova terapevka. Deluje pod okriljem g. Jana Košeničnika, edinega terapevta v Sloveniji z originalnim angleškim certifikatom.



Kako zdravljenje raka vpliva na bolnikove oči



Zdravljenje raka je zaradi številnih pregledov in terapij za onkološkega bolnika tako psihično kot fizično naporno.

Zato se stranski

učinki zdravljenja pogosto celo namerno spregledajo, saj so v primerjavi z resnim obolenjem, ki ga je treba agresivno zdraviti, v očeh zdravstvenih delavcev zanemarljivi. Ali pa jih spregledajo nenamerno, saj imajo preveč resnega dela z bolniki, pri čemer jim sicer želijo omogočiti čim boljše zdravljenje in okrevanje.

Zdravljenje raka denimo vpliva na bolnikove oči, pri določenih onkoloških terapijah močno trpijo zaradi stranske škode. Na zdravje oči pogosto še posebej močno vplivata kemoterapija in obsevanje. O tem je za Novice Europa Donna spregovorila specialistka oftalmologinja kirurginja dr. Marija Ana Schwarzbartl Pfeifer iz Očesnega kirurškega centra dr. Pfeifer.

Najpogostejše se pojavi suho oko. Bolniki denimo opisujejo težave, kot so pekoče, rdeče oči, občasno zamegljen vid, srbenje oči, občasno čezmerno solzenje, občutek peska ali tujka v očesu ter oteženo branje zaradi zameglitve slike ali pekočih oči. Bazično izločanje solz ni odvisno od naših čustev in poteka stalno, tudi v spanju, je pa odvisno predvsem od števila čašastih celic veznice. Ker se čašaste celice razmeroma hitro obnavljajo, jih tudi zdravila, ki ubijajo hitro rastoče celice (pri onkološkem bolniku so to predvsem rakave celice), prizadenejo in se njihovo število na veznici lahko močno zmanjša. Posledica je zmanjšano izločanje solza, posledica tega pa so številne težave bolnikov z očmi. Če bolnik za blaženje te težave uporablja še umetne solze s konzervansi, ti dodatno poškodujejo še čašaste celice veznice.

Zaradi kemoterapije lahko odpadejo trepalnice in obrvi, zato je oko manj zaščiteno pred padanjem smeti vanj. Tu sta



torej kar dva dejavnika, ki lahko povzročita vnetje oči; oko je bolj suho, saj solze ne odplavljajo dovolj tujkov in bakterij, ki zaidejo vanj, trepalnice pa ga ne ščitijo pred novimi tujki. Vnetja se tako pojavljajo pogostejše. In tudi obsevanje lahko povzroči suho oko.

ŠTEVILNE TEŽAVE

Skalitve v leči oziroma siva mreža je pojav, ki ga prav tako velikokrat opazimo pri onkoloških bolnikih. Siva mreža lahko nastane na novo ali pa se že obstoječa siva mreža hitreje krepí, tako da je treba operacijo opraviti prej kot sicer. Sama operacija ni zato nič težja, vendar je treba po posegu bolj paziti zaradi možnosti vnetja in suhih oči, verjetnost teh težav je namreč pri onkoloških bolnikih večja kot pri sicer zdravih pacientih.

Obstaja še kar nekaj drugih sopojavov, a so redkejši in jih je treba obravnavati individualno pri vsakem posamezniku.

KAJ LAHKO STORIMO SAMI

Pogosta vnetja lahko delno preprečimo z rednim spiranjem očesa z umetnimi solzami.

Kar zadeva pojav suhega očesa ali sive mreže, pa je del preventive zagotavljanje dovolj vlažnega zraka v okolju ter redno nošenje zaščitnih sončnih očal. Pomaga izogibanje vročemu, suhemu ali vetrovnemu okolju ter vlaženje zraka doma ali v pisarni.

ZDRAVLJENJE

Suho oko je treba začeti zdraviti čim prej. Sami si lahko takoj začnemo odmerjati kapljice za suho oko brez konzervansov in vazokonstriktorjev. Brez konzervansovna terapija je tu izrednega pomena.

Tudi vnetja je treba začeti zdraviti čim prej, če so ta res bakterijska, torej gnojna. Sicer pomaga že pogosto spiranje očesa z umetnimi solzami. Kadar so vzrok sindroma suhega očesa infekcije oziroma vnetja vek ali zamašene meibomove žleze, pomaga čiščenje vek s posebnimi robčki (Cliradex), ki vsebujejo olje čajevca. Na tržišču je še veliko lokalne terapije, ki prav tako ublaži sindrom suhega očesa, vendar je pred takim zdravljenjem potreben pregled pri okulistu. Sivo mrežo je treba operirati, ko postane vid preslab za normalno delo; z operacijo ne smemo odlašati predolgo.

Več o tem lahko preberete na spletni strani Očesnega kirurškega centra dr. Pfeifer.

12 NASVETOV PROTI RAKU

1 NE KADITE

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



2 NE KADITE V NAVZOČNOSTI DRUGIH

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



3 VZDRŽUJTE ZDRAVO, NORMALNO TELESNO TEŽO

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



4 BODITE TELESNO AKTIVNI

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



5 PREHRANJUJTE SE ZDRAVO

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



6 OMEJITE PITJE VSEH VRST ALKOHOLNIH PIJAČ

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



7 IZOGIBAJTE SE ČEZMERNEMU SONČENJU

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



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

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



9 IZOGIBAJTE SE SEVANJU ZARADI RADONA

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



10 ČE LAHKO, DOJITE SVOJEGA OTROKA

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



11 POSKRBITE ZA CEPLJENJE SVOJIH OTROK

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



12 UDELEŽUJTE SE ORGANIZIRANIH PRESEJALNIH PROGRAMOV ZA ODKRIVANJE:

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



»Naučila sem se sprejeti svoja čustva«

Danes 58-letna Stanka Kuplenk je za rakom dojke zbolela leta 2004, pri svojih štirinštiridesetih letih, ko je bila, tako pravi sama, v samem razcvetu svoje ženskosti. Poleg tega je bila zelo aktivna, saj je imela že takrat opravljeno licenco za vodenje aerobike, s katero se je ukvarjala že od osemdesetih let, kot vzgojiteljica pa je polna energije otroke redno spremljala na različne športne dejavnosti. Čeprav se je soočila s težko boleznijo, je to v njenem življenju ni ustavilo.

Piše: Katja Kaja Mejač, foto: Šimen Zupančič in osebni arhiv



»Mož je bil nogometaš in tako sem bila v šport vpeta dan za dnem; na koncu sem ugotovila, da tudi jaz nekaj potrebujem,« je o svojih začetkih športne dejavnosti spregovorila gospa Stanka. Takrat je svojo športno plat odkrila v priljubljeni aerobiki, v kateri je pridobila tudi vse licence za vaditeljico, z njo pa se je ukvarjala vse do pojava bolezni. »Po bolezni in vseh terapijah sem ugotovila, da je moje telo zelo drugačno in ne zmorem več, da je aerobika zame prevelik napor, saj je zelo energična in dinamična. Pojavile so se težave z rodili, srečala sem se z inkontinenco ...« priznava Stanka, ki je tako med zdravljenjem aerobiko zamenjala s pred štirinajstimi leti zelo priljubljenim pilatesom; ta ji je na koncu zelo ustrezal, z njim pa se aktivno ukvarja še danes. »Potrebovala sem nekaj mirnega in nekaj, pri čemer čutiš samega sebe.« Med zdravljenjem bolezni je tako ugotovila, da so zanj zelo pomembni vdih, ki posamezniku zagotovijo tudi poglobljene izdihe. Čutila je, kot da je lahko z vsakim izdihom svoje težave, strahove, jezo, krivdo in vse, kar se ji je dogajalo v telesu, poslala stran.

ČAS PO OPERACIJI

Po samem posegu je imela, tako kot večina bolnic, težave z gibljivostjo roke. Takrat je ugotovila, da mora vztrajati, čeprav jo je bolelo, saj si je želela, da bi z roko lahko zmogla vse stvari, ki jih je počela pred boleznijo. Lažje vaje je začela izvajati že v bolnišnici, po posvetu s fizioterapevtko, nadaljevala pa je tudi kasneje doma. »Zaprto prostor me je zelo utesnjeval, zato sem šla

»Hvaležna sem za to, kar se mi je zgodilo, saj sem postala drug človek. Ne vem pa, zakaj človek za to potrebuje bolezen.«

ven, a sem se začela izogibati vasi, saj so mi ljudje, ki so me poznali, dajali občutek, da od sebe zahtevam preveč; začela sem iskati brezpotja v gozdu in tam tudi našla svoj mir,« se spominja svojih prvih stikov z gibanjem v času zdravljenja bolezni in same rehabilitacije. Vseeno pa tudi njej ni bilo vedno lahko. Večkrat je razmišljala, ali naj se vrne k svojim skupinam vadečih, saj se ni počutila dovolj močne. Vseeno je jeseni po bolezni prevzela skupino seniork, ki so ji nekako vrnille en-

ergijo. »Gre za posebno vrsto žensk, ki imajo drugačno energijo; one so v svojem življenju že nekaj ustvarile, so umirjene in to mirnost sem začutila takrat, ko sem prišla do njih po boleznijo. Dihale smo skupaj, in ko sem bila v tem stanju svoje depresije, sem živela za ti dve uri tedensko. To je bilo zame nekakšna terapija in takrat sem se res počutila krasno.« Ravno zato se zdaj, štirinajst let po bolezni, strinja s tem, da morajo iti bolnice stran od okvirja domačih sten, tudi takrat, ko mislijo, da ne morejo. Stanka verjame v to, da zunaj vidiš druge obraze in ti vsak izmed njih nekaj da. »Velikokrat sem našla tudi nasmeh, ki ga doma nisem; čeprav so mi vsi stali ob strani, sem šele zunaj dobila občutek, da diham, da me nekdo razume. Saj so me doma tudi razumeli, a zunaj srečaš neko tretjo osebo, na katero nisi čustveno navezan tako kot na otroke in partnerja, zato ti ti ljudje dajo drugačno energijo.«

SPOPADANJE Z DEPRESIJO

Tako kot številne druge bolnice se je tudi Stanka po diagnozi raka dojke srečala s hudo depresijo. »Približno tri mesece nisem ne spala ne jedla, veliko sem jokala in obtoževala vse po vrsti.

Vsi so bili krivi, samo sama ne. Takrat je bilo res hudo,« razkriva in dodaja, da sicer zdravnica njenega stanja na rednih pregledih ni prepoznala, so pa to zaznali njeni domači. Prav njen mož je na enem izmed pregledov opozoril, da je v težkem položaju, in šele nato se je Stanka odpravila na pogovor k psihoonkologu ter se pridružila tudi eni izmed skupin podpore; to je obiskovala tudi še pozneje, ko je že čutila, da je z njo bolje. »Naučila sem se sprejeti svoja čustva, ki jih marsikatera ženska, ki je v oklepu te bolezni, ne pozna. Zaveda se, da se nekaj dogaja, a ne ve točno, kaj. Vse to je treba poimenovati in dati ven iz sebe. Tega sem se sama naučila v skupini.« V zadnjih treh letih je spoznala tudi tehniko čustvenega sproščanja EFT, s katero je ustvarila svojo energetske pot, se z njo umirila in svoja čustva dobesedno predihala.

»Vdih mi da energijo, z izdihom pa lahko stran poženem vso napetost.«

NOVO ŽIVLJENJE

Podobno kot samo gibanje in pilates ji je tudi bolezen omogočila nov vpogled vase. »Bolezen mi je dala to, da znam ljudi postaviti na tista mesta, ki jim v mojem življenju pripadajo. Ugotovila sem, da nekateri prijatelji to niso in da imam zdaj ob sebi druge, drugačne ljudi. In drugače gledam tudi na svoje telo.« Vse od konca rehabilitacije njena bolezen miruje. Priznava, da je v prvih letih na preglede hodila z nekakšnim strahom, vendar je zdaj svojo miselnost spremenila. Verjame, da ne more biti nič narobe, sama sebi govori, da je čudovita in da zmore. »Ko grem proti onkološkemu inštitutu, imam občutek, kot da nekaj potiskam pred sabo, in počutim se močno. Čez vse preglede grem tako, kot če bi šla k svojemu zdravniku zaradi angine, bolezni ne sprejemam več z bremenom,« pogumno dodaja Stanka, ki si je postavila drugačne prioritete pri delu, prijateljih in obveznostih doma. Po letu 2015, ko se je upokojila, pa je ugotovila, da ima



zdaj predvsem več časa, ki ga lahko nameni sebi in dejansko živi zase.

AKTIVNOSTI ZNOTRAJ EUROPE DONNE

Že vse od svoje bolezni na različne načine sodeluje tudi z združenjem Europa Donna, ki se mu je priključila, ker je čutila, da lahko skozi izlete in druge aktivnosti veliko pridobi. »Imela sem možnost videti različne ženske s podobno zgodbo, kot je bila moja, saj nehote vedno iščeš neke primerjave. V njih sem

našla potrditev, da sem na dobri poti, saj sem videla, koliko energije imajo in da ni vse samo slabo, ampak se da tudi s to diagnozo kvalitetno živeti.« Zdaj se zaveda, da diagnoza raka ne pomeni tudi konca. »Samo dovoliti si moraš živeti in se ne utapljati v vsem tem strahu, tega sem se naučila s pomočjo Europe Donne,« pogovor zaključuje Stanka, ki se znotraj združenja udeležuje predvsem številnih pohodov in izletov, ob tem pa z rahlim obžalovanjem dodaja, da bi se jim pridružila še večkrat, a ji tega čas žal ne dopušča.



ALENKA BAN



Kar te ne ubije, te okrepi!

Alenka je kot še marsikatera druga ženska zbolela prekmalu. Lani, pri svojih rosnih 42 letih. Bilo je šokantno, pripoveduje, a ob pogledu na druge bolnice je kmalu uvidela, da bolezen ne izbira po starosti. Njena zgodba se začne v veleblagovnici pred ogledalom. Tam je namreč zagledala vdolbino in nenavaden položaj bradavice na levi dojki. Ni oklevala, takoj je obiskala svojo ginekologinjo.

Pišeta: Mojca Buh in Alenka Ban, foto: osebni arhiv Alenke Ban

»Mnogo sanj si nisem izpolnila, a izpolnila sem si tiste najlepše, ustvarila sem si družino.«

»Že od nekdaj sem malo posebna,« začne pogovor Alenka. »Živim po načelih srca in sem vedno zadovoljna z malim. Kar je za večino ljudi nepomembno, meni pomeni vse, moj dan je sestavljen iz občutij in hrepenenj, moj svet pa se vrti počasi in nikdar se mi nikamor ne mudi.« In morda se prav zato v življenju pojavljajo prepreke, pravi, ter okoliščine, ki zahtevajo odre-



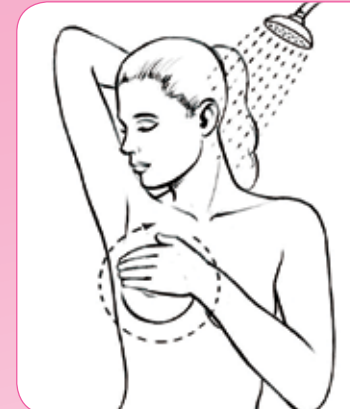
kanje, žrtvovanje, potrpljenje in psihične ter fizične moči. »Narava me je obdари la s številnimi talenti, vendar nikoli nisem rada silila v ospredje ali tekmovala z ljudmi, zato se ne morem pohvaliti s prav bleščečo poklicno kariero. Mnogo sanj si nisem izpolnila, a izpolnila sem si tiste najlepše, ustvarila sem si družino, navezano in homogeno, napolnjeno z ljubeznijo in smehom, zadovoljno tudi s skromnimi življenjskimi razmerami. Zanje in zaradi njih mi ni bilo nikoli nič pretežko ali predolgotrajno. Skupaj smo preveslali

lepo število let ob delavski plači in po rojstvu hčerke ob socialni podpori, kljub stiskanju v enosobnem stanovanju, moževim težavam z zdravjem, hčerkinim učnim težavam (diskalkulija), bitkam s sodnimi in uradniškimi mlini ter socialni izključenosti. Vsak dan znova sem vstajala z optimizmom in se podajala v nov boj z mislijo: vse bo okej, saj mi vendar vsaj zdravje dobro služi!« pripoveduje Alenka. »Potem je udarilo, kot strela z jasnega, le pol leta po tistem, ko je raka premagal mož (odstranitev velikega dela spodnje ustnice). Samo tega je še manjkalo – je bil moj prvi odziv.« Prvi dnevi, potem ko je izvedela za bolezen, so bili najtežji. Pred njenimi očmi so se vrstile podobe moža, sina in hčerke. »Zavedala sem se, kako zelo me imajo radi in da bi, če bi me izgubili, prej ali slej postali psihične razvaline. Ne, umreti si preprosto nisem smela privoščiti.«

Alenka je terapije prestajala dobro, poletna vročina je ni preveč motila. Prestala je šest ciklov kemoterapij in kljub temu opravljala gospodinjstva dela, hodila in kolesarila. »V veliko pomoč sta mi bila otroka; njima gre zasluga, da sem imela dovolj časa tudi za prepotrebni počitek.« Edini posledici, ki sta po njenem mnenju ostali, sta zmerni limfedem v levi roki in malo težja sapa. Kemoterapiji je sledilo obsevanje, 25 obsevanj, in kot pri večini tudi hormonska terapija. »Trenutno še prejemam dvojno hormonsko terapijo, ki jo za zdaj prenašam dobro, malo tudi po zaslugi višje sile, ki nam je letos poslala 'nordijsko' poletje.«

Pogovor z ženskami iz združenja Europa Donna ji je vedno pomagal

V najtežjih trenutkih se je zatekala na pogovor k svoji mami in soborkam iz društva Europa Donna. Začela je tudi pisati dnevnik, le nekaj dni po diagnozi. V njem opisuje svoje zaznave, občutja in zaradi tega ji je veliko lažje. »Telo mi je samo od sebe začelo dajati signale, da se želi boriti. Povečal se mi je apetit in povrnila se mi je energija, znova sem sedla na kolo. Iskala sem trenutke popolne sprostitve. Ob vodi, ki je od rojstva moj element, v umirjenih in zabavnih večerih z družino, ob dobri knjigi, posnetkih s koncertov moje najljubše glasbene skupine ...« In misel na smrt, ki je bila prej prisotna, je odplaval stran. »V sebi sem začela odkrivati vikinga. Takega pravega, neustrašnega, ki si želi poklicnih izzivov, ki se ne pusti teptati in si upa vesoljni javnosti pokazati svoj obraz! Tudi na naši družini je moja borba pustila pečat: to poletje smo skupaj doživeli več kot kadarkoli prej.« Zdaj je najbolj vesela dobrih novic, izvidov, ki krepijo njeno zavedanje, da ni poraženka, temveč zmagovalka. »Zmagovalka sem in prvič v življenju imam jasen načrt! Pokazati želim, kdo sem in kaj znam. Stopiti v korak s časom in zase ter za svoje najdražje obrniti kolo usode v pravo smer.«



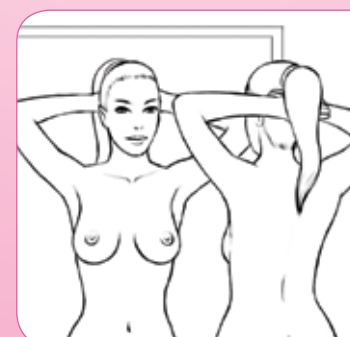
Dvignite desno roko in položite levo dlan na desno dojko. Iztegnite prste in jih stisnite skupaj ter s krožnimi gibi pretipajte celotno dojko. Začnite na zunanem obodu dojke in se z roko premikajte proti bradaviči.



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.



EUROPA DONNA



Psihosocialna podpora v okviru programa ROZA

V prejšnji številki Novic Europa Donna smo podrobneje spregovorili o vprašanih in izkušnjah bolnic ob soočanju z diagnozo rak ter predstavili različne oblike psihosocialne podpore za njih in njihove svojce, ki jo skupaj s partnerji razvijamo v okviru programa ROZA. V jesenskem delu aktivnosti nadaljujemo. Program ROZA v obdobju 2017-2019 sofinancira Ministrstvo za zdravje Republike Slovenije, udeležba v dejavnostih je brezplačna.

SPOPRIJEMANJE Z BOLEZNIJO

Diagnoza rak v življenje ženske po navadi vstopi nepričakovano in vpliva na vse ravni njenega življenja, prizadene pa tudi njene svojce in bližnje. Bolezen je povezana z dolgotrajnim zdravljenjem, ki poseže tako na področje telesnega kot na področje razmišljanja in čustvovanja. Bolnica se sooča z zahtevnim procesom zdravljenja, možnimi stranskimi učinki in spremenjeno telesno podobo, porajajo se ji številna čustva in vprašanja o zdravju, minljivosti, skrbi za otroke, nadaljevanju poklicne poti, finančnem položaju, bolezen pa poseže tudi v odnose v družini, s prijatelji in v širšem okolju. Vsaka bolnica bi morala imeti vse od postavitve diagnoze zagotovljeno ustrezno zdravljenje in tudi takojšnjo in učinkovito psihosocialno pomoč. Le tako se bo lahko ustrezno spopadla z boleznijo, sodelovala v procesu zdravljenja, lažje premagovala stranske učinke in se hitreje vrnila v svoje socialno in delovno okolje. Podporo pri soočanju z diagnozo in za kakovostno življenje po zdravljenju lahko bolnice in njihovi svojci poiščejo tudi v okviru Združenja Europa Donna Slovenija.

VODJA SEKCIJE ZA BOLNICE Z NAPREDOVALIM RAKOM DOJK

V Združenju Europa Donna Slovenija želimo ustanoviti sekcijo za bolnice z napredovalim rakom dojk. Sekcija bo povezovala bolnice z razsejanim rakom dojk in jim nudila podporo pri razumevanju zdravljenja, lajšanju stranskih učinkov in iskanju ustrezne psihosocialne podpore. Če ste se pripravljene vključiti v vodenje sekcije, vas vabimo, da nam pišete na elektronski naslov europadonna@europadonna.si.

SKUPINA ZA BOLNICE

Pridružite se lahko podporni skupini, ki poteka v okviru Stika, centra za psihoterapijo in kakovost odnosov in se srečuje dvakrat na mesec v popoldanskem času (v četrtek ob 18.30). Na srečanjih pod strokovnim vodstvom izkušene psihoterapevke se dotikajo tem, ki so pomembne za ženske, ki so prebolele raka dojk ali raka rodil. Veliko je govora o stiku s sabo, s svojim telesom, svojimi čustvi in o viziji prihodnosti. Srečanja bodo potekala v trimesečnih ciklih (od novembra do januarja; od marca do maja). Prijava in več informacij na: roza@europadonna.si.

PODPORNA SKUPINA ZA SVOJCE

Za svojce bolnic z rakom dojk ali rakom rodil se bo v okviru programa ROZA začel drugi cikel srečanj podporne skupine pod vodstvom strokovno usposobljene sodelavke Fakultete za psihoterapevsko znanost (SFU Ljubljana). Če imate v družini koga, ki ga je prizadela bolezen, ste vabljeni, da se pridružite. Skupina je namenjena svojcem bolnice, ki se zdravi ali se je zdravila, odraslim posameznikom (partnerjem, staršem, sorojcem, odraslim hčeram ali sinovom) in parom. Skupina se bo srečevala enkrat na teden popoldne; cikel obsega 12 srečanj po dve uri v prostorih Europe Donne na Vrazovem trgu 1 v Ljubljani. Predhodne prijave sprejemamo do zapolnitve prostih mest (12). Pred začetkom skupine se na enkratnem razgovoru srečate z vodjo skupine, kjer se spoznate in dobite dodatne informacije. Ko se skupina oblikuje, je zaprtega tipa in prijave niso več možne.

DELAVNICE ČUJEČNOSTI

V okviru programa ROZA bomo jeseni v sodelovanju z Društvom za razvijanje čuječnosti pripravili že četrti cikel delavnic čuječnosti. 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 bodo potekale od 20. septembra 2018, vsak četrtek med 17. in 19. uro v prostorih Združenja Europa Donna Slovenija na Vrazovem trgu 1 v Ljubljani. Predhodne prijave sprejemamo na elektronski naslov roza@europadonna.si do zapolnitve 12 prostih mest.

RAZISKAVA O POTREBAH BOLNIC Z RAKOM DOJK IN RAKI RODIL

V okviru programa ROZA začnemo raziskavo o potrebah bolnic z rakom dojk, ki jo izvajamo v sodelovanju s Centrom za socialno psihologijo Fakultete za družbene vede Univerze v Ljubljani. Z raziskavo želimo prispevati k razumevanju soočanja žensk z diagnozo rak, preveriti psihološko zdravje bolnic in ozdravljenk ter spoznati njihove potrebe med zdravljenjem in za kakovostno življenje po njem. S pomočjo vaših odgovorov se bomo lahko še bolj približali potrebam bolnic in nadalje razvijali programe Združenja Europa Donna Slovenija za podporo bolnicam in njihovim svojcem. Spletno anketo smo objavili 1. septembra na povezavi www.1ka.si/europadonna. Anketa je anonimna in vam bo vzela do 20 minut. Za sodelovanje v raziskavi se vam vnaprej zahvaljujemo, prav vsak odgovor bo pomembno prispeval k razumevanju spoprijemanja z boleznijo in razvoju našega nadaljnjega dela.



VABLJENI, DA SE VKLJUČITE V JESENSKE AKTIVNOSTI PROGRAMA ROZA

Če ste pravkar izvedeli za diagnozo rak, ste v fazi zdravljenja ali pa že po končanem zdravljenju potrebujete podporo pri spoprijemanju z boleznijo in čustvi, vas vabimo, 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.

SREČANJE SEKCIJE ZA PODPORO ŽENSKAM Z RAKI RODIL

Maja letos smo na pogovoru o rakah rodil predstavili novo sekcijo, ki bo povezovala ženske, zbolele za ginekološkimi raki. Znotraj sekcije se bodo bolnice lahko posvetile specifičnim vprašanjem, povezanim z diagnozo rak rodil, prisluhnile strokovnim predavanjem in se družile z ženskami, ki so prehodile podobno pot. Vabimo vas na prvo srečanje sekcije, ki bo v četrtek, 13. septembra 2018, ob 17. uri v prostorih Europe Donne na Vrazovem trgu 1 (v 2. nadstropju) v Ljubljani. Na srečanju boste spoznale vodjo sekcije Anito Štrcelj, ki je pred štirimi leti tudi sama zbolela za rakom maternične sluznice, in se pogovorile o vaših željah in pričakovanjih. Prosimo vas za predhodne prijave na elektronski naslov rodila@europadonna.si.

POGOVOR O POMENU PSIHOSOCIALNE PODPORE

Vabimo vas na pogovor o pomenu psihosocialne podpore ob soočanju z diagnozo rak, ki bo v sredo, 19. septembra 2018, ob 17. uri v Maxi klubu v Blagovnici Maxi, Trg republike 1, v Ljubljani. Skozi pogovor z gostjama mag. Andrejo Cirilo Škufca Smrdel, psihologinjo z oddelka za psihoonkologijo Onkološkega inštituta Ljubljana, in dr. Tino Rahne Mandelj, doktorico zakonske in družinske terapije, ki je v okviru programa ROZA vodila podporno skupino za svojce, bomo predstavili stiske bolnic in njihovih svojcev ob soočanju z boleznijo, spregovorili o čustvih, ki se porajajo ob diagnozi in zdravljenju, ter možnosti psihosocialne pomoči, ki je na voljo bolnicam in njihovim svojcem v okviru Onkološkega inštituta Ljubljana in Združenja Europa Donna Slovenija. Vabljeni, da se nam pridružite. Prosimo vas za vnaprejšnje prijave na elektronski naslov polona.marincek@europadonna.si.





SEMINAR ZA ČLANICE ZDRUŽENJA EUROPA DONNA SLOVENIJA 23. IN 24. NOVEMBRA 2018 V PORTOROŽU

Članice in člane Europe Donne vabimo na že **13. informativno-izobraževalni seminar**, ki bo potekal v dvorani Kongresnega centra GH Bernardin **v Portorožu** 23. in 24. novembra 2018. Hotelska nastanitev bo v hotelih Histria in Vile Park.

Seminar se začne v petek, 23. novembra, ob 15. uri s prijavo udeleženk. Seminar bomo odprli s kratkimi predavanji strokovnjakov s področja internistične onkologije, ginekologije in plastične kirurgije. Po predstavitvah bodo strokovnjaki na voljo za vaša vprašanja.

Večer bomo namenili druženju ob večerji, s katero bomo zaključili akcijo **Rožnati izziv 2018**.

Sobotno jutro bomo začeli z rekreacijo ob 7.30, zato **ne pozabite na športno opremo**.

Nadaljevali bomo s predavanji ob 10. uri z nasveti za kakovostno življenje.

Po predavanjih sledita še kosilo in pot proti domu.

Prijave pošljite na naslov: Europa Donna, Vrazov trg 1, 1000 Ljubljana, ali na e-naslov europadonna@europadonna.si, z vsemi potrebnimi podatki.

Prijave sprejemamo do zasedbe mest, najpozneje do 15. oktobra 2018.

Število mest je zaradi nočitev omejeno. Pohitite s prijavo.

Se že veselimo srečanja z vami!
Tanja Španić, predsednica

PRIJAVA NA SEMINAR – 23. in 24. novembra 2018 v PORTOROŽU

Ime in priimek: _____

Ulica: _____

Kraj: _____

Poštna številka: _____

Tel. štev. (GSM): _____

Elektronski naslov: _____

(ustrezno obkrožite)

Prenočišče v 2-posteljni sobi: da ne

Prenočišče v 1-posteljni sobi z doplačilom 30 EUR da ne

Rezervacija avtobusnega prevoza iz Ljubljane da ne

Datum: _____ Podpis: _____

Potrdilo, da ste udeleženka seminarja, s točnim programom boste prejeli do 30. oktobra 2018, vključno s podatki in rokom za plačilo prispevka – donacije, ki je za članice ED 36 EUR, za družinske člane pa 75 EUR. Udeleženke, ki ne potrebujejo prenočišča, se lahko udeležijo seminarja brezplačno, pošljejo samo prijavo. **UDELEŽENCI MORAJO IMETI PORAVNANO LETNO ČLANARINO za leto 2018.**

Že veš, kaj je njena SKRIVNOST?

Odkrij tudi ti svojo na

njena.si
Vse, kar ženske hočejo.

Spletna stran polna nasvetov povezanih z zdravjem, osebno rastjo in drugih tem namenjenim ženskam.



33

Pristopna izjava

Če želite postati član/članica Združenja Europa Donna Slovenija, vas prosimo, da izpolnite spodnji vprašalnik in nam ga pošljete po pošti na naslov Vrazov trg 1, Ljubljana ali na e-naslov europadonna@europadonna.si. Letna članarina znaša 10 evrov. Tako zbrane podatke bomo obdelovali v skladu s slovensko in EU-zakonodajo s področja varstva osebnih podatkov (Splošno uredb o varstvu osebnih podatkov 2016/679), in sicer le za namen aktivnosti Združenja, ter jih ne bomo posredovali tretjim osebam brez vašega soglasja. Želimo vam tudi prilagojeno pošiljati obvestila in novice, da boste res prejeli vsebino, ki vas glede na vašo preferenčno vključitev v spodaj zapisane sekcije zanima.

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

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

- Ali bi se želeli priključiti kateri izmed sekcij oziroma ste že člani posamezne sekcije (skupine, oblikovane znotraj društva)?
- Sekcija mladih bolnic (diagnoza rak dojke pred 40. letom)
 - Sekcija za gibanje in šport
 - Sekcija bolnic z napredovalim rakom dojk
 - Sekcija za ženske z raki rodil

Prosimo vas še za nekaj odgovorov, ki nam bodo v pomoč pri nadaljevanju našega dela.
Ali ste že sodelovali v katerem izmed programov Združenja?

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

Ali bi želeli prejeti obrazec za namenitev dohodnine Združenju Europa Donna Slovenija? DA NE
Z oznako ✓ v okvirčku soglašam, da Združenje Europa Donna Slovenija:

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

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

Datum: _____ Podpis: _____

HUMANITARNI TEK IN NORDIJSKA HOJA OKOLI JEZERA • JOGA OB JEZERU
TEKAŠKE DELAVNICE • ZABAVNI PROGRAM • LICITACIJA DRESOV

BLED
PROMENADA
29.9.



SPORTNI SVET

Dobrodelni dan dnevnega časopisa Novice Svet24 za pomoč 35 družinam otrok s posebnimi potrebami in društvu Vesele nogice



VSINA BLED
ZA DOBER
NAMEN!

Pomagate lahko že danes!

- Nakažite poljuben znesek na TRR SI56 0700 0000 3321 952 s kodo plačila CHAR, v referenco pa vpišete 00 in sklic datum plačila). Nakazana sredstva bomo v celoti razdelili med predstavljene družine otrok s posebnimi potrebami.
- Pošljite SMS z vsebino KROG5 na 1919 in družinam otrok s posebnimi potrebami boste podarili 5 EUR.

Prijavite se:
novice.svet24.si

ZELENE DOLINE
Ok! doki
Park Škofjanske jame, Slovenija
Dietar FOOD
MAXSPORT
RADIO AKTUAL
24

SPONZORJI PROJEKTA:

INTERSPORT
MERKUR ZAVAROVALNICA
ICE POWER

PARTNERJI PROJEKTA:

BLEB
JELOVICA BLED
PATLET
dana
FVG
Radol'ca
skladq



PO ZDRAVJE V TERME DOBRNA

NAJ RAK DOJKE NE PUŠČA DOLGOTRAJNIH POSLEDIC NA VAŠEM POČUTJU

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

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

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

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

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

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

PAKET OBNOVITVENE REHABILITACIJE ZA LAJŠANJE TEŽAV PO OPERACIJI DOJKE

Vključeno:

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

Cena paketa: 509,00 € na osebo

Paket velja do 30. 12. 2018.



TERME DOBRNA
HOTELS, SPA & MEDICAL CENTRE
SINCE 1403