



MAREC 2019

NOVICE EUROPA DONNA

IRENA KUNEJ:
**KO BOLEZEN
ZMEŠA ŠTRENE**

**DOBRODELNA
AKCIJA NAPOLNI
NAS Z UPANJEM**

Dr. Simona Borštnar:
**Večinoma so
ljudje zelo
rezumni**

**SPOLNOST
MED ZDRAVLJENJEM
RAKA IN PONJEM**



Specializirani izdelki za pomirjanje, hranjenje in vlaženje
vaše suhe, razdražene, srbeče in občutljive kože.

naravno • organsko • esencialno

Kolekcija za NEGO TELESA



Olja za nego telesa Defiant Beauty

Olje za srbečo kožo – olja ognjiča, mareličnih jedrc in sladkega mandljevca celijo in pomirjajo razdraženo in srbečo kožo. **Olje za gladko kožo** – formulirano za nego brazgotin, razdraženo kožo. Zdravilni ognjič v kombinaciji z eteričnimi olji nerolija, sandalovine in mandarine ustvarjajo čudovit, vendar diskreten vonj.



Balzami Defiant Beauty

Balzam za nego rok – Organsko eterično olje neroli in bosvelija učinkovito negujeta kožo rok in varujeta pred prezgodnjim staranjem.

Balzam za nego stopal – Ognjič s svežino mete pomirja, hrani in celi kožo. Oba balzama lahko uporabljamo za vlaženje rok in stopal, vlaženje nohtov ali kot masko za intenzivnejše vlaženje.



Hladilno in osvežilno pršilo Defiant Beauty

Vsebuje rožno vodico organskega izvora s terapevtskimi lastnostmi. Popršite na kožo telesa, da se ohladite, osvežite in poživite.



Olje za nego nohtov Defiant Beauty

Olje oreščkov makadamije in olje breskovih jedrc krepita in popravlja poškodovane nohte. Primerno za uporabo na nohtih prstov nog in rok.

Kolekcija za NEGO OBRAZA



Čistilni in vlažilni balzam Defiant Beauty

Gladek balzam, izdelan iz izjemno hranljivega mangovega in karitejevega masla, ki vlažita suho kožo in jo pomirjata. Nanesite za grah veliko količino balzama na kožo in zbršite ostanek. Vsaka kolekcija za nego kože vsebuje en čudežni izdelek – ta je naš.



Serumi Defiant Beauty

Lepotni serum – olje oreščkov makadamije in jojobino olje organskega izvora za izjemno pomlajevalne lastnosti. **Intenzivni serum** – za nego predelov, ki potrebujejo posebno pozornost. Olji mareličnih in breskovih jedrc organskega izvora pomlajujeta občutljivo kožo. Ena kapljica seruma je vse, kar potrebuje.



Hladilno in osvežilno pršilo Defiant Beauty

Vsebuje rožno vodico organskega izvora s terapevtskimi lastnostmi. Popršite na obraz in počakajte, da se osuši.

Balzam za ustnice Defiant Beauty

Kakavovo olje in olje sladkega mandljevca organskega izvora z dodanim zdravilnim ognjičem pomirjata in obnavljata ustnice.



www.BeautyDespiteCancer.co.uk

Novice št. 72, marec 2019

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: Maja Nemec

Izid naslednje številke: 3. junij 2019

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: Marko Vavpotič

Woodnik

Tanja Španić,
predsednica Europe Donne Slovenija



Prihaja čas pomladi. Čas, ko običajno pospravljamo in spomladansko očistimo dom, vrt, klet, podstrešje ... Kako pa poskrbimo za čiščenje in pospravljanje svojega telesa in duše?

Običajno se nam ob boleznih, kot je rak, zgodi, da se poleg zdravljenja telesa začnemo resno spopadati tudi z vprašanji, kot so: kaj bo z mano, kako naprej, kaj če ..., s sprejemanjem velikih sprememb na telesu, minljivostjo. Za telesno zdravje še poskrbimo, pozabimo pa na duševno. Še vedno si težko priznamo, da tudi za to potrebujemo pomoč in da se z vsemi vprašanji, dvomi in strahovi ne moremo ves čas spopadati sami. Obrnemo se lahko na nekoga, ki se je srečal s podobno diagnozo, na podporno skupino ali pa poiščemo strokovno psihosocialno pomoč.

V dolgoletnih izkušnjah srečevanja z bolnicami in njihovimi svojci smo tudi v Europi Donni spoznali, kako lahko pri tem pomagamo. Tako smo v programu ROZA povezali različne oblike psihosocialne pomoči za ženske, ki se srečajo z diagnozo rak, in njihove bližnje. Pozabili nismo niti na otroke. S sekcijami za bolnice, delavnicami čuječnosti, predavanji, skupinami za svojce in taborom za otroke ROZA podpira družine in okoličnice obolele ženske. Program se je v zadnjih dveh letih izkazal za izjemno pomembnega. Ob finančni podpori Ministrstva za zdravje smo ga pilotno začeli izvajati leta 2017, zdaj pa želimo nadaljevati in ga nadgraditi ter razširiti v druge kraje po Sloveniji. To smo si zastavili tudi v dobrodelni akciji Napolni nas z upanjem, s katero smo pozivali ljudi k pospravljanju skritih kotičkov in iskanju nekdanih talarjev, ki bodo omogočili nove začetke za udeležence in udeležence programa ROZA. Hkrati smo veliko govorili o pomenu psihosocialne podpore. Pri tem so nam bili v veliko pomoč tudi mediji in spletna družbena omrežja. Vse skupaj pa ne bi uspelo brez zvestih podpornikov. Veseli smo, da se bo program ROZA nadaljeval in dopolnjeval. Več o tem pišemo v nadaljevanju.

S to številko praznujemo tudi prvo leto uspešnega sodelovanja z ekipo Media 24. Hvala vsem, ki z nami sodelujete, še posebno Katji Kaji in Domnu. Uspešno sodelovanje se nadaljuje.

Naslednja številka izide 3. junija 2019.

Psihosocialna podpora v okviru programa ROZA



Vstopili smo v tretje leto izvajanja programa ROZA, v katerem smo povezali aktivnosti psihosocialne podpore v skupen program, ki ga v letih od 2017 do 2019 sofinancira Ministrstvo za zdravje. V okviru programa ROZA so bolnicam in njihovim svojcem na voljo različne oblike psihosocialne podpore, udeležba v aktivnostih je brezplačna.

Piše: Polona Marinčeka, foto: ED

PODPORA BOLNICAM IN NJIHOVIM SVOJCEM

Bolnicam so znotraj združenja na voljo tri sekcije, in sicer sekcija za mlade bolnice (ženske, ki so za rakom dojk zbolele pred 40. letom in zdaj niso starejše od 45 let), sekcija za ženske z raki rodil (za ženske, ki so imele katerega koli izmed rakov rodil) in sekcija za

ženske z napredovalim rakom dojk, ki povezujejo ženske s podobnimi težavami. Znotraj sekcije se lahko bolnice posvetijo specifičnim vprašanjem, povezanim s svojo diagnozo, prisluhnemo strokovnim predavanjem in se družijo z ženskami, ki imajo podobno izkušnjo bolezni in so prehodile podobno pot. S Slovenskim društvom hospic smo pripravili izkustvene delavnice za bolnice,



ki bodo potekale letos jeseni. Z društvom za razvijanje čuječnosti smo pripravili delavnice, ki tokrat ponovno potekajo v podružnici Europe Donne v Slovenski Bistrici, naslednji cikel pa bo potekal v Ljubljani. Pridružite se lahko tudi pod-

porni skupini, ki poteka v okviru Stika, centra za psihoterapijo in kakovost odnosov, in se srečuje dvakrat na mesec v popoldanskem času. 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 tretji cikel srečanj podpornе 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, sorojencem, odraslim hčeram ali sinovom) in parom. Skupina se bo srečevala enkrat na teden v popoldanskem času in obsega 12 srečanj po 2 uri v prostorih Europe Donne na Vrazovem trgu 1 v Ljubljani. Predhodne prijave sprejemamo doopolnitve prostih mest (12) do 15. marca. Pred začetkom skupine se na enkratnem razgovoru srečate z vodjo skupine, da se spoznate in dobite dodatne informacije. Ko se skupina oblikuje, postane zaprtega tipa in prijave niso več mogoče. Prijave na e-naslov roza@europadonna.si

Program ROZA je razvojni program za psihosocialno opolnomočenje in zdravo aktivacijo žensk z izkušnjo raka dojk in rodil, ki vključuje tudi svojce in bližnje.

RAZISKAVA O POTREBAH BOLNIC Z RAKOM DOJK

V okviru programa ROZA v sodelovanju s Centrom za socialno psihologijo Fakultete za družbene vede Univerze v Ljubljani izvajamo raziskavo o potrebah bolnic z rakom dojk. 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. Izvedli smo spletno anketo in pet fokusnih skupin. Rezultate raziskave, s katerimi se bomo še bolj približali potrebam bolnic in nadaljevali razvijanje programov in aktivnosti Združenja Europa Donna Slovenija, vam bomo obširneje predstavili v naslednji številki.

Anketa

Kaj vam pomeni vključenost v aktivnosti, ki jih organizira Europa Donna?

Jasmina Kujačič

Ob diagnozi sem bila zelo prestrašena, saj nisem nikogar poznala, da bi imel enako diagnozo. Seveda te obhajajo najbolj črne misli – da bojo tvoji otroci brez mamice. Ko so prijateljice izvedele za mojo diagnozo, so mi svetovale, da pišem Darji Molan. Preko nje sem izvedela za Europo Donno. To, da sem vključena v skupino, sekcijo mladih bolnic, lajša moje strahove, temne misli. Veliko sem izvedela in se naučila. Punce so pozitivne in ni vedno vse negativno. Ne vem, če bi brez skupine sploh lahko šla

skozi zdravljenje tako pozitivno in sproščeno. Mogoče se sliši čudno – sproščeno – ampak res sproščeno. Kolikokrat smo se nasmejale in ob tem pozabile na naše probleme. Med seboj si svetujemo, kar meni pomeni največ. Vedno se najprej obrnem na punce, šele potem grem k zdravniku in mu povem za probleme in zakaj mislim, da jih imam. To, da imamo srečanja z Europo Donno, je super stvar. Vse smo sproščene, nasmejane. Zame je to, da sem vključena v vse to, kot nekakšna terapija, pomiritev. Ko me zdravnica vpraša, ali bi rada kam šla na pogovor ali kakšno terapijo, ji

Mojca Buh, foto: osebni arhiv anketirank

rečem, da vse to in se več imam v Europi Donni in pri puncah, ki si same pravimo kar – rozike. Za nič ne bi menjala svoje vključenosti v vse to, ker vse to je del mene že 2,5 leti, in sem presrečna, da sem tukaj z vami.

Marija Prijatelj

Dober je občutek, ko v težkih trenutkih, ko zbolíš, veš, da lahko nekoga vprašaš za nasvet in ti pri tem pomaga. Spoznala sem punce, ki so šle skozi podobno izkušnjo in so mi z



nasvetom pomagale premagati marsikatero težavo, s katero sem se spopadala v času zdravljenja. Ti nasveti pa so med druženji in srečanji rodili nova prijateljstva.

Simona Sobotič

Vključenje v sekcijo mladih bolnic mi ogromno pomeni. Vključila sem se kmalu po prejeti diagnozi. Tako imaš občutek, da nikoli nisi sam. Že v bolnišnici so me pred operacijo obiskale punce iz skupine in sem bila že tam deležna spodbudnih besed. Nato sem imela ves čas zdravljenja možnost, da koga kaj vprašam, da se komu potožim in da vem, da nisem sama – vseeno so to ženske, ki so prestale enake stvari kot jaz.



Proti koncu zdravljenja sem se vključila še v sekcijo za gibanje in šport in se udeležila vseh primernih pohodov in druženj (seveda v skladu s takratnim počutjem). Tako smo se družile na vseh koncih Slovenije in druga drugi predstavljale lepote svojega kraja. Rada pa se udeležujem tudi zanimivih predavanj. Lani sem se že drugič udeležila dvodnevnega seminarja v Portorožu in zagotovo se ga bom tudi naslednje leto, saj le-ta vključuje zraven zanimivih predavanj še veliko druženja.

Špela Dolenc

Pri Europi Donni sem vključena v sekcijo mladih bolnic. Razni dogodki in



srečanja mi veliko pomenijo, saj tam dobim podporo in veliko pozitivne energije ter optimizma. Spoznala sem veliko mladih punc, ki prestajajo podobne stvari kot jaz in me razumejo. Razumejo na drugačen način kot svojci in prijatelji. Podpiramo se, si svetujemo in se predvsem skupaj smejimo.

Natalia Sintler

Meni pomeni to, da vem, da se lahko obrnem po nasvete, da izvem novice in nove smernice glede zdravljenja, se družim s soborkami na različnih prireditvah in se tako zavem, da obstaja mnogo zgodb in mnogo različnih, poti iz bolezni.





TABOR ZA OTROKE

Dolgotrajno zdravljenje mame fizično obremenilno vpliva na vso družino in še posebno na otroke, zato je del programa ROZA namenjen prav njim. V sodelovanju s Slovenskim društvom hospic vabimo otroke v starosti od pet do 18 let na Vikend tabor za otroke z izkušnjo z neozdravljivo kronično boleznijo v družini. Vikend tabor za otroke bo potekal v maju 2019 v Domu Miloša Zidanška Pohorje (od četrta, 16. maja, do nedelje, 19. maja 2019). Prijave otrok se sprejemajo na e-naslov roza@europadonna.si do 30. marca oziroma do zapolnitve 21 prostih mest. Vikend tabor je štiridnevni program za otroke, ki imajo izkušnjo z izgubo zdravja in spremenjenimi okoliščinami v družini. Tabor je varen prostor pri otrokovem spoprijemanju z izgubo zdravja in spremenjenimi okoliščinami v družini. Otroci bodo nastanjeni v sobah, ločeni po starosti in spolu. Za vse obroke in pijačo je poskrbljeno. Za otroke skrbi več strokovno usposobljenih voditeljev in prostovoljcev. Izvajalci ustvarjalnih delavnic so ali usposobljeni voditelji za žalovanje ali voditelji z znanjem pomoči z umetnostjo.



Da imate nekoga radi, mu lahko pokažete vsak dan v letu!

OBDARITE SVOJE NAJDRAŽJE Z NJIHOVO NAJLJUBŠO REVIJO ALI ČASOPISOM

in jim poklonite najbolj dragoceno darilo – prijetne trenutke
z zgodbami, ki jih imajo najraje. Bodite prepričani,
da se bodo na vas spomnili prav vsakič, ko bodo v rokah
držali svež izvod najljubše revije ali časopisa.

REVIJA ALI ČASOPIS je imenitna ideja za darilo.



Sara Gorišek

V sekcijo mladih sem se vključila, da spoznam svoje soborke, in zelo vesela sem, da sem lahko del tega. Pomeni mi sprostitev, saj se mi zdi, da se je čisto drugače pogovarjati z ljudmi, ki so že srečali z boleznijo. Spoznala sem že kar nekaj novih »prijateljik« in na koncu vidiš, da ti bolezen prinese tudi veliko pozitivnih stvari. Res sem hvaležna Europi Donni, da organizira srečanja, skupine in sekcije, da se lahko povežemo med sabo in spletno prijateljstva.



Suzi Klančnik

Pomeni mi varnost, toplino in ljubezen, saj so članice borke in sotrpinke, na katere se lahko zanesem, in vem, da mi bodo znale svetovati in mi stati ob strani, in ker so vključeni tudi strokovnjaki, ki so nam v pomoč.



Ksenija Fister

Pripadati skupini, v kateri lahko deliš svoje skrbi in razpravljaš o vsem, kar te teži. Težka vprašanja, razburjenost in jeza najdejo tam varno mesto. Včasih se počutimo izolirane, osamljene in lažje nam je deliti stvari z nekom, ki je preživel isto stvar. Pa naj bo po diagnozi, med zdravljenjem ali po zdravljenju. Vedno se lahko pogovarjamo o



vsem. Je pa tudi priložnost, da svoje znanje uporabimo za pomoč drugim. Skušamo razumeti, da je življenje lepo kakor vsak dan, ko se prebudimo. Pomembno je živeti mirno in slediti svoji duši.

Brigita Bedene Omahen

Ob srečanjih sekcije mladih sem spoznala veliko sobork. Ta osebni stik mi je zelo pomemben, saj je tako lažje deliti izkušnje in skrbi. Glede na to, da se spopadam z razsejano obliko raka dojke, mi je pomembno, da vidim in berem pozitivne zgodbe sobork z isto diagnozo. Ja, tale raket mi je vsekakor dal možnost spoznati nekaj neverjetnih žensk, žensk, za katere vem, da se lahko kadarkoli obrnem nanje.





DOBRODELNA AKCIJA

NAPOLNI NAS Z UPANJEM – STARI TOLARJI ZA NOVE ZAČETKE

V združenju Europa Donna Slovenija smo začetek leta skupaj s partnerji in podporniki zbirali stare tolarske bankovce za nadgradnjo programa Roza, ki bolnicam in njihovim svojcem ponuja psihosocialno pomoč ob soočenju z diagnozo rak. Po podatkih Banke Slovenije je bilo namreč konec lanskega novembra v obtoku še dobrih 62 milijonov kosov tolarskih bankovcev in bonov v vrednosti 32,18 milijona evrov. Dobrodelna akcija Napolni nas z upanjem – stari tolariji za nove začetke je potekala od 10. januarja do 1. marca 2019.

Piše: Polona Marinček, foto: Jernej Prelac



O RAKU DOJK PO MOŠKO

Kadar govorimo o raku dojk in spoprijemanju z boleznijo, so naše sogovornice večinoma ženske. Kadar govorimo o čustvih, ki se porajajo ob diagnozi in zdravljenju, jih ženske običajno lažje izražajo in prej poiščejo strokovno pomoč, kadar je to potrebno. Zato smo tokrat v ospredje postavili moške. Oče, mož in sin bolnic z rakom dojk so na predstavitvi dobrodelne akcije spregovorili o tem, kako so v različnih vlogah iskali upanje in stali ob strani svojim najdražjim. O svoji izkušnji z boleznijo v družini so spregovorili Boris Koteski, oče Jane Koteske, Boštjan P. Strnad, sin Mojce Senčar, in Metod Pevec, mož Maje Koser Pevec.



AMBASADORJI PROJEKTA

Mojca Senčar

Častna predsednica Europe Donne je že vsa leta prepoznaven obraz ozaveščanja o raku dojk in rakih rodil v Sloveniji. Dobrodelna akcija Napolni nas z upanjem je še ena od pobud, v kateri je z veseljem širila dobre zgodbe, ki pomagajo bolnicam in svojcem pri zdravljenju.



Vid Valič

Voditelj, stand-up komik in igralec je dolgoletni podpornik Europe Donne. V dobrodelni akciji Napolni nas z upanjem je predvsem moški del publike spodbujal, da spregovorijo o svojih izkušnjah spopadanja z boleznijo njihovih ljubljenih oseb.

Jana Koteska

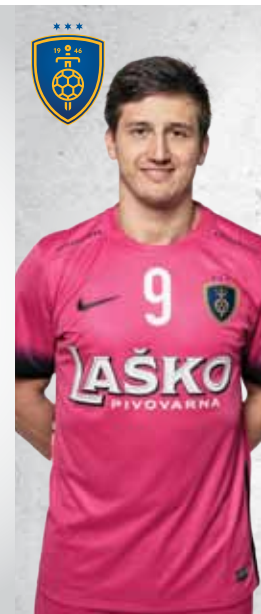
Manekenka, stilistka in tista, ki svojo zgodbo z rakom dojk od vsega začetka javno govori. Vedno nasmejana Jana je ambasadorka Europe Donne že vrsto let in je tudi v akciji Napolni nas z upanjem skupaj s svojim očetom Borisom spodbujala bolnice in svoje, da psihosocialna pomoč ni tabu.

Jure Košir

Nekdanji tekmovalac v alpskem smučanju, danes uspešen poslovnež v športu, eden najbolj dobrodelnih slovenskih športnikov, pogosto podpira akcije Europe Donne. Tudi tokrat se nam je pridružil v lovu za starimi tolariji, s katerimi bomo pomagali bolnicam z rakom in njihovim svojcem na področju psihosocialne pomoči.

DOBRODELNA ROKOMETNA TEKMA RK CELJE PIVOVARNA LAŠKO IN RK KRIM MERCATOR

Ženska ekipa Rokometnega kluba Krim Mercator in moška ekipa Rokometnega kluba Celje Pivovarna Laško sta se 5. marca 2019 pomerili za dober namen in v pomoč slovenskemu združenju Europa Donna Slovenija. Tekma ni štela za nobene od pokalnih naslovov, odigrana pa je bila s srcem v podporo tistim, ki se spopadajo z diagnozo rak, in njihovim svojcem.



ROZA ŠKATLE IN ROZA KUVERTE

Bankovce nekdanjih slovenskih tolarev smo lahko oddali v rožnate škatle, ki so bile na voljo v 644 trgovinah Mercator, v zbiralnike v poslovalnicah NLB po vsej Sloveniji in Telekomove centre po Sloveniji. Članice združenja in nekateri podporniki so roza škatle ustvarili sami in zbirali sredstva v podjetjih, društvih, šolah ali s prijatelji. Na različnih lokacijah, predvsem v zdravstvenih domovih, so bile na voljo tudi roza kuverte, v katerih smo tolarske bankovce na sedež Europe Donne poslali v kuverti.



ZAHVALA PARTNERJEM IN PODPORNikom PROJEKTA

Vsem partnerjem in podpornikom dobrodelne akcije se zahvaljujemo za podporo pri zbiranju sredstev, s katerimi bomo nadgrajevali program Roza, in širjenju glasu o pomenu psihosocialne podpore ob soočenju z diagnozo rak. Tudi v prihodnje si bomo prizadevali, da dosežemo čim več pomoči potrebnih žensk in njihovih svojcev. Brez vas naše delovanje ne bi bilo tako uspešno, za kar se vam iskreno zahvaljujemo!

NAPOLNI NAS Z UPANJEM

Podari stare tolarske bankovce za nove začetke.





SANJA ROZMAN

ODNOSI

Bolezen, kot sta rak dojk in rak rodil, je samo dogodek v življenju ženske, ki je prešla iz otroštva in mladostnice v odraslo obdobje in morda (odvisno od starosti) tudi že do zaposlene žene in mamice. Do trenutka, ko se ji je zgodil rak, je že marsikaj doživela. Vse, kar je bilo prej, vpliva na to, kako bo razumela in sprejela, kaj se ji dogaja, pravi Sanja Rozman, dr. med., specialistka medicine dela in športa, avtorica sedmih knjig in psihoterapevtka, ki v Zavodu za psihoterapijo Sprememba v srcu ljudem v stiski že 25 let pomaga prepoznati in premagovati posledice odvisnosti. Sanja Rozman je pri 46 letih tudi sama zbolela za rakom dojk in bila kot dolgoletna članica Europe Donne kar dva mandata predstavnica Slovenije v Evropski zvezi ED.

Piše: Danica Zorko, foto: Mateja J. Potočnik



Sanja Rozman si je po operaciji, rekonstrukciji in po okrevanju vzela čas za razmislek o svojem življenju in o tem, v kaj je vredno vlagati in kaj jo je nehalo zanimati. Ugotovila je, da so edino, v kar je vredno vlagati, dobri medčloveški odnosi in ljubezen. Vse materialne dobrine, ki presegajo nujni minimum, so odvečni balast.

ŽIVLJENJE PRED RAKOM IN PO NJEM

Travmatski dogodek lahko ženski, ki je veliko delala na sebi, bila trdna in odgovorna do sebe in ima pozitivno samopodobo, pomaga, da okrepi svoje pozitivne sile in zna ločiti, kaj je v življenju res pomembno in kaj manj. Zave se svoje minljivosti in spozna, da na svetu nima toliko časa, kot bi ga rada imela, da bi uresničila vse svoje načrte. Dotedanje vrednote (karijera, materialne dobrine ...) in vsakdanjost (morebitni spori s sosedi ali na delovnem mestu ...) so v hipu drugega pomena. Spoznanje, da ima zdrav človek sto želja, bolan pa samo eno, jo spodbudi, da živi še bolj odgovorno. Na drugi strani pa so ženske, ki so sprejele preveč kompromisov, bile preveč odvisne od odnosov, preveč marljive, ki so naredile preveč za druge in premalo zase, tako rekoč idealne ženske, ki so živele svoje življenje skozi druge ljudi v prepričanju, da same, takšne, kot so, niso vredne ljubezni. Tako so jih učili v otroštvu. Da bi si »zaslužile ljubezen«, morajo za druge narediti vse, se žrtvovati, delati desetkrat več kot lahko, nikoli reči NE, nikoli biti slabe volje, vedno pripravljene

na vse. Živijo v prepričanju, da bo, če bodo živele tako, zagtovo vse v redu in bo življenje bolj varno. Ko se zgodi bolezen, jo doživijo kot šok, kot izdajstvo, kot krivico, saj so bile vendar pridne, vse so naredile prav, vsem ustregle in bile vsemu in vsakomur na voljo. Z boleznijo se v njih vzbudi upor in odločitev, da se ne bodo več trudile za druge, da bodo poskrbele tudi zase. Verjamejo, da bo prav tudi za druge, če bodo poskrbele zase. Odločijo se sestopiti s prestola super ženske. Zavedo se svoje ranljivosti, krhkosti in tega, da se drugi »šlepajo« na njih. Ko si take ženske po kirurškem in sistemskem zdravljenju opomorejo, pogosto ugotovijo, da so zmogle skrbeti za toliko in toliko ljudi, oni pa zanje, ko so jih najbolj potrebovale, niso mogli. Odločijo se, da bodo odslej živele drugače. Okolica jih pri tem ne podpira, ker

pričakuje, da bodo po zdravljenju takšne kot prej. One pa vedo, da nikoli več ne morejo biti takšne kot prej. Nekako slutijo povezavo med boleznijo, izčrpanostjo in izkoriščanjem.

SAMOPODOBA

Z boleznijo se samopodoba poruši. Simbolično je dojka organ, ki skrbi za druge. Izguba dojke prizadene bistvo ženskosti. Ženske, ki imajo pozitivno samopodobo, niso tako prizadete kot tiste, ki mislijo, da je najpomembnejše popolno telo. Ranljive so predvsem ženske, ki so imele negativno samopodobo že pred boleznijo, oziroma tiste, ki so dovolile, da so drugi videli v njih zgolj telo.

Večina ljudi (ne glede na bolezen), ki ima občutek lastne majhne vrednosti, poskuša svojo samopodobo dvigniti bodisi z večjim ugledom, z denarjem, seksualno privlačnostjo, s pohvalami ... Ljudje s pozitivno samopodobo tega ne potrebujejo. Vsak človek si zasluži spoštovanje takšen, kot je že zaradi tega, ker je. Čemu bi moral za to nekaj postati ali nekaj narediti?

ODNOSI NA DELOVNEM MESTU

Služba je služba, družba je družba, pravi pogovor, kar pomeni, da ni treba pričakovati, da nas bodo imeli sodelavci v službi radi. V službi imamo obveznosti, ki jih je treba postoriti. Ženske, ki delajo dobro, ki vlagajo v delo vso svojo življenjsko energijo in delajo več, kot se od njih pričakuje, z delom popravljajo občutek lastne nevrednosti (sem zanesljiva, dobra delavka, vedno pripravljena prevzeti vsako delo ... in na to sem

V svojem osemintredsetletnem aktivnem delovnem obdobju sem dobera spoznala ljudi in medicinska dela. Danes ugotavljam, da so bili nekoč odnosi veliko bolj tolerantni.

Na drugi strani pa so ženske, ki so sprejele preveč kompromisov, bile preveč odvisne od odnosov, preveč marljive, ki so naredile preveč za druge in premalo zase, tako rekoč idealne ženske, ki so živele svoje življenje skozi druge ljudi v prepričanju, da same, takšne, kot so, niso vredne ljubezni.

ponosna). Ko se vse to podre, se pokaže, kakšni so v resnici odnosi na delovnem mestu. Nihče ne more biti vedno zdrav, super odporen in sposoben, vedno na zdravi nogi. Na žalost je tako, pravi Sanja Rozman:

»V svojem osemintridesetletnem aktivnem delovnem obdobju sem dodobra spoznala ljudi in medicinska dela. Danes ugotavljam, da so bili nekoč odnosi veliko bolj tolerantni, da se je spoštovalo, da ima delavec tudi pravice in ne zgolj dolžnosti, da se ima pravico tudi spočiti in biti bolan, da na delovnem mestu ne more biti vedno sto- ali celo večodstoten, ker delo ni olimpijada ali športno tekmovanje, kjer naj bi bili rezultati iz leta v leto boljši in norme višje. Nekje so vendar meje človeške zmogljivosti!

V kapitalistični tekmi za prestiž in denar se je izgubila solidarnost, ki je povezovala ljudi med sabo in so jo ljudje zagotavljali drug drugemu. Danes se obnašajo, kot da je bolezen kaprica, če si dovolimo zboleti in oditi na bolnišnico za leto ali več, kadar zdravljenje to zahteva. (Naj mimogrede omenim, da se tudi organizacije civilne družbe, ki se sicer borijo za pravice bolnih žensk, velikokrat borijo le za pravico do dela, čeprav bi se morale tudi za pravico do

počitka in bolniške). Pri obolevnosti za rakom se zagotovo nihče ne pretvarja, kvečjemu obratno. Da iz banjice ne bi vrgli skupaj z vodo tudi dojenčka, torej skupaj s tistim, kar je dragoceno, tudi tisto, kar je odveč (kot pravijo Angleži), je treba poslušati stroko.

V medicini dela je veljalo pravilo, da je bolniških odsotnosti povprečno okrog deset odstotkov. Če je bolniških manj kot pet odstotkov, pomeni, da delajo bolni ljudje. Danes je bolniških skoraj povsod manj kot pet odstotkov. Bolni ljudje ne smejo delati, ker to dolgoročno ni nikomur v prid. Pravice, ki smo si jih v ta namen izborili, so potrebne. Ko je bolnica po operaciji na obsevanju in/ali na kemoterapiji, telo potrebuje mir, počitek in zdravo gibanje, ne ležanja na kavču ali dela za tekočim trakom. Seveda ne velja enako za delavke v uradih in za fizične delavke. Še posebno ranljive so ženske brez dela in tiste na čakanju, prekarne delavke in one, ki se šele borijo za existenco. Občutek imajo, da jih je družba izdala. To so hude stike. Bolezen ne bi smela nikogar eksistenčno ogroziti.«

OTROCI IN DRUŽINA

Posebno za majhne otroke je lahko mamin rak huda travma. Zbujajo se ponoči ali se zatečejo nazaj k sesanju prstka. Pregarajo jih strahovi, da bo mama umrla, se zaprejo sami vase ali v neprilagojeno agresivno vedenje. Mladostniki blažijo stiske s »špricanjem« pouka, z alkoholom ali se zatečejo v dvomljivo družbo. Mamo, ki je praviloma podpirala tri vogale v hiši in se ta zdaj podira, pa poleg skrbi zase skrbi tudi za otroke, kako bo z varstvom in gospodinjstvi. Mnogo partnerjev se umakne ali se še bolj angažira v službi. Niso tudi redki, ki ženam ob vrnitvi v domače okolje brez dojke in z brazgotinami preprosto povedo, da jih ne zanimajo več, ker takšnih pač niso »kupili«. Ali drugi skrajneži, ki kmalu po zdravljenju izsiljujejo spolni donos, češ da imajo do tega pravi-

co. Številne ženske s še vedno močno fizično in čustveno bolečino, ki si tega še ne želijo, sprejmejo ponižujoč in boleč odnos. V stiski so tudi mlade ženske, ki še nimajo partnerja, še niso poročene in še niso rodile, si pa to želijo. V zapletenem odnosu boleznici se na svoj način znajdejo vsi družinski člani, ki bi tudi sami potrebovali terapevtsko pomoč.

Bolne ženske morajo najprej misliti nase, začasno odmisli delo, moža in otroke in se posvetiti sebi, posebej poudarja Sanja Rozman. Če ne zmorejo same, mora to zanje storiti nekdo drug. Operacija, kemoterapija in druge oblike sistemskega zdravljenja z vsemi neljubimi stranskimi posledicami (oslabelost, bruhanje, izpadanje las, utrujenost, vročinski oblivi, nespečnost...) jih vržejo iz sedla. Ko zdravljenje ustavi še delovanje hormonov, ki so katalizator notranjih procesov, in ti sprožijo zgodnjo menopavzo, deluje telo, kot bi potegnili ročno zavoro.

Mnoge ne priznajo, da ne zmorejo, čeprav vedo, da telo potrebuje leto in več, da vnovič vzpostavi imunski sistem in se nauči, kako funkcionirati brez določenega dela telesa. Psiha mora predelati to veliko rano, bolečino, življenjsko ogroženost. Okrevanje potrebuje ogromno energije. Navadno se govori le o zdravljenju in ne o okrevanju. Bolno telo ozdravijo zdravniki, kar pa še ne pomeni, da je končano tudi okrevanje. Okrevanje terja vnovično vzpostavitev ravnovesja. Včasih so premožne bolnike, ki so imeli dovolj denarja, pošiljali za več mesecev v sanatorije, da so si fizično in psihično opomogli, dandanes pa pošljejo bolnico običajno takoj, ko je rana zaceljena, nazaj za tekoči trak. Ljudje pa smo biološko še vedno enaki. Nič se hitreje ne celi in tudi ne zmoremo več, kot smo zmogli nekoč. Pričakanja, kaj vse naj bi ljudje dali od sebe, pa so nategnjena do skrajnih meja. Ni več rezerv. Zakaj si je tako težko vzeti en dan, se napotiti na sprehod po gozdu, se ukvarjati sam s sabo in okrepiti svoje notranje ravnovesje?

Zdravljenje raka dojk lahko privede do težav v spolnosti

O težavah s spolnostjo med zdravljenjem raka in po njem se je Mojca Buh pogovarjala že s Frosino Krstanosko iz zasebne ambulante za spolno medicino, ZD Velenje. Svoj pogled pa nam je podala tudi dr. Simona Borštnar, dr. med., spec. inter. medicine in inter. onkologije. Kako pogoste so te težave, so povezane z zdravljenjem ali samim razvojem bolezni in kaj bi morali vsaki bolnici razložiti?

Piše: Katja Kaja Mejač, foto: Polona Marinček



Kako pogoste so težave s spolnostjo pri bolnicah z rakom na dojkah in ali so posledica same bolezni, slabe samozavesti ali velike osredotočenosti na zdravljenje?

Težave s spolnostjo pri bolnicah z rakom dojk so pogoste, čeprav pogosto neprepoznane. Nekatere ankete so pokazale, da ima težave tri četrtine bolnic. V Sloveniji takih raziskav nismo naredili, vendar ni razloga domnevati, da bi bil odstotek lahko manjši. Vzroki nastanka so številni, najpogostejše so posledica oziroma neželeni učinki zdravljenja, slaba samopodoba, povezana z operacijo dojke in izgubo las, in seveda tudi pretresa v življenju, ki ga prinese bolezen, kot je rak. Pogosto se temu priključijo še težave v partnerskem odnosu.

Katere težave lahko nastanejo izključno zaradi posledic zdravljenja raka na dojkah?

Sistemske zdravljenje, kot je kemoterapija, predvsem pa nekatere oblike hormonskega zdravljenja znižajo nivo ženskih spolnih hormonov. To pa povzroči vrsto neželenih učinkov, med drugimi suho nožnico ter s tem povezan boleč spolni odnos.

Kaj pa sama bolezen, so dokazane (in katere) povezave med boleznijo in težavami v spolnosti?

Razvoj in biologija raka dojk nista povezana s težavami v spolnosti.

Težave po uspešno končanem zdravljenju postopoma izginejo, pa vseeno, imate na Onkološkem inštitutu pomoč, namenjeno tudi bolnicam, ki jih te težave bremenijo?

Dve ginekologinji sta se dodatno izobraževali prav s področja težav s spolnostjo pri zdravljenju raka, žal pa nimamo zagotovljenih ambulantnih ur (prostor in plačilo) za tovrstno dejavnost. Pomaga lahko tudi psihoonkolog, vendar pa smo tudi na tem področju kadrovske precej podhranjeni.

Kaj jim vi največkrat svetujete?

Bolnici je treba razložiti, da so težave zelo verjetno povezane z zdravljenjem in da lahko pričakuje, da bodo s koncem zdravljenja minile. Preprosto je svetovati pri težavah s suho nožnico. Že v onkološki ambulanti lahko svetujemo nehormonsko lokalno zdravljenje, kot so vlažilci nožnice, vaginalni geli, olja, uporaba lubrikanta pri spolnem odnosu. Izjemoma ji lahko svetujemo tudi hormonske vaginalne kreme z estrogeni, ki pa jih praviloma predpiše ginekolog. Če so težave drugje in niso povezane samo s padcem ženskih spolnih hormonov, lahko dodatno pomagajo psihoonkološka obravnava, kognitivna vedenjska terapija in družinska terapija. Vse te storitve so za zdaj še težko dostopne, vendar pa smo na dobri poti, da jih uredimo znotraj programa celostne rehabilitacije bolnic z rakom dojk.



SPOLNOST med zdravljenjem raka in po njem

Spolna medicina je veja medicine, ki se ukvarja s človeško spolnostjo in motnjami. Njen cilj je izboljšati spolno zdravje z diagnostiko, terapijo, s preprečitvijo in rehabilitacijo stanj ali bolezni: spolne funkcije, spolne in partnerske izkušnje, spolne identitete in preference.

Piše: Mojca Buh in Frosina Krstanoska, internistka in hematologinja, FECSM, Zasebna ambulanta za spolno medicino, ZD Velenje, foto: Dreamstime

Slovensko združenje bolnikov z limfomom in levkemijo ter Združenje Europa Donna Slovenija sta organizirali posvetovalnico o temi, ki je zelo pogosta in aktualna, a velikokrat zapostavljena – o težavah v spolnosti med zdravljenjem in po njem. Na posvetovalnici je strokovnjakinja spolne medicine, Frosina Krstanoska, internistka in hematologinja, FECSM, odprla pomembno temo v svojem predavanju: zakaj je za bolnika z rakom pomembno, da se o težavah, ki nastanejo v spolnosti zaradi bolezni ali/ in zdravljenja, odkrito pogovarja, ter s kakšnimi težavami v spolnem življenju se navadno srečujejo bolniki z rakom in ozdravljeni in posledica česa so lahko težave. Odgovorila je na pomembna vprašanja, kako si lahko bolniki sami pomagajo in na koga se lahko obrnejo ob težavah.

O SPOLNOSTI NE GOVORIMO

Ko zbolimo za katero koli vrsto raka, nam je vodilo čimprejšnja ozdravitev in vrnitev na delovno mesto, nazaj v socialno življenje. Težave, ki se pokažejo

v spolnosti med zdravljenjem ali po njem velikokrat zanemarjamo, pripisujemo posledicam zdravljenja in jih pustimo zadaj, ker nam je bolj kot spolnost pomembno zdravje na eni strani in na drugi strani, ker se o tem premalo govori. Prav tako se po besedah dr. Frosine Krstanoske zdravniki izogibajo vprašanju o intimnosti, ker niso dovolj poučeni o tem in ker menijo, da to ni njihova odgovornost, ali predvidevajo, da bodo bolniki sami vprašali.

ONKOSEKSOLOG

»Onkoseksolog je usposobljen zdravnik, psiholog, seksolog, psihoterapevt, družinski terapevt, ki ima specifična dodatna znanja in kompetence, da pomaga na seksualnem področju,« razlaga Frosina Krstanoska, internistka in hematologinja, in dodaja, da imajo rakavi bolnik pogosto naslednje težave: »Pomanjkanje poželenja; fiziološke težave zaradi suhosti nožnice, krvavitev in odsotnosti organa ali zaradi stome; težave pri odnosu, kot je boleč spolni odnos (dispareunia) in uhajanje

»STE VEDELI, DA«

- 1/3 tretjina pacientov ima seksualne oziroma intimne težave, ki jih lahko reši izbrani zdravnik?
- 1/3 tretjina pacientov sploh ni zainteresiranih za seksualnost, potrebujejo samo informacijo, kar je njihova pravica?
- 1/3 tretjina pacientov ima kompleksne težave, za katere obstaja rešitev, če bi bili napoteni k izkušenim zdravnikom z znanji v spolni medicini?

je urina (inkontinenca) in težave z orgazmom, kot je anorgazmija, pri moških anejakulacija in pogosto imajo težave z erekcijo.«

Začaran krog v komunikaciji v spolnosti je zmed bolnico z rakom in partnerjem.

Pomembno je, da se bolnice zavedajo svojega stanja in motenj in da se o tem pogovorijo s partnerjem. Kako uspešne bodo pri tem, je seveda odvisno tudi od tega, kako so se s težavami spopadale že prej. Treba je vzpostaviti novo ravnovesje v življenju zaradi bremena bolezni, spodbujati jih je treba, da premagajo distres in zgradijo novo samozavest in upanje.

Frosina Krstanoska poudarja: »Bolnice si lahko pomagajo tudi same pri prezgodnji menopavzi in pri vročinskih oblivih z vajami ritmičnega dihanja, akupunkturo, izogibanjem pikantni hrani in z večslojnim oblačenjem, uživanjem vitaminov, hipnozo, čeprav zanjo ni dokazana učinkovitost v študijah. Proti vročinskimi oblivom se jemljejo tablete iz skupine antidepresivov, vendar le ob posvetovanju z onkologi zaradi možnih interakcij s tamoksifenom (večini poznan kot nolvadex) in drugimi zdravili.« Pri težavah z draženjem, bolečinami in suhostjo v predelu genitalij gospa Krstanoska razlaga, da jih

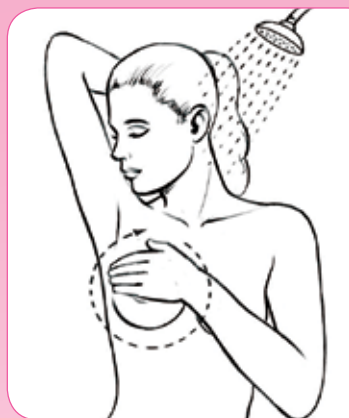
lahko preprečimo z vlažilci in izbranimi tamponi. »Treba je razmisliti tudi o spremembi položaja in drugih oblikah spolnosti, ki ne vključujejo vaginalnega odnosa, več stimulacije in predigre pred spolnostjo zaradi doseganja večje vlažnosti nožnice. Uporaba hormonalnih preparatov se ne priporoča brez posvetovanja z lečečim onkologom zaradi možnosti ponovitve raka, čeprav gre za lokalne vaginalne kreme z nizko vsebnostjo hormonov, ki nimajo sistemskega učinka. Bolnice se morajo zavedati, da se z masturbacijo in uporabo seksualnih pripomočkov lahko potrudijo same in na novo odkrijejo novi jaz ter tako dosežejo spolni užitek.«

Pomembno je, da o težavah spregovorite z izbranim zdravnikom, ki vas bo napotil do strokovnjakov, in se pogovorite z onkologom že pred začetkom zdravljenja, kaj lahko pričakujete na področju spolnosti. Če se odločite za spolno medicino in pomoč s področja onkoseksologije, pričakujte biopsihosocialni pristop, ki zajema:

- seksualno svetovanje, psihoterapijo in kognitivno vedenjsko terapijo – individualne in partnerske vaje
- spremembo življenjskega sloga (telesna teža, kajenje, alkohol, telovadba)
- zdravila

Pomembno je, da tako kot s partnerjem skupaj stremita k ozdravljenju, tudi v čustveni in telesni intimnosti delujeta skupaj, ta je pomembnejša kot sama spolnost. Pomembno je sprejeti dejstva in se sprijazniti s prilagoditvami ter pridobiti pravilne in jasne informacije. Zmotno je mišljenje, a žal kljub napredku tehnologije še vedno pogosto, da je rak nalezljiv ali da z intimnostjo lahko povzročimo napredovanje raka.

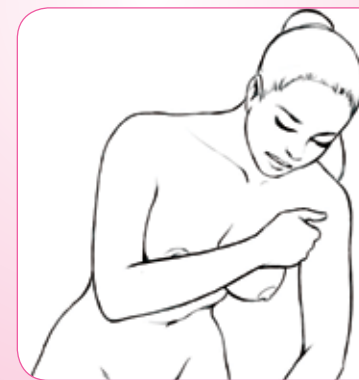
»Ob morebitnih težavah se lahko obrnete na: ZD Velenje, Vodnikova cesta 1, naročanje je po tel. 031 278 793, informacije na FB strani: spolnost in svetovanje.«



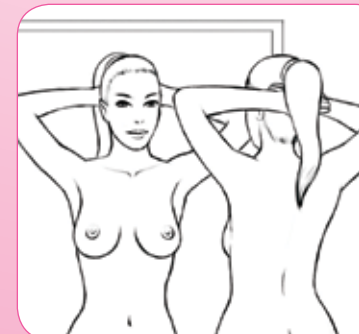
Dvignite desno roko in položite levo dlan na desno dojko. Iztegnite prste in jih stisnite skupaj ter s krožnimi gibi pretipajte celotno dojko. Začnite na zunanem obodu dojke in se z roko premikajte proti bradavi.



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.

S A M O P R E G L E D O V A N J E

Večinoma so ljudje zelo razumni

V trenutku, ko se mora bolnik odločiti za obliko zdravljenja, nekateri izberejo alternativno medicino, večina pa v bistvu še vedno vztraja pri uradni medicini. O tem, zakaj se pojavlja nezaupanje v klinično dokazane metode in zakaj ljudje še vedno posežejo po kakšni drugi rešitvi, smo se pogovarjali z dr. Simono Borštnar, dr. med., spec. inter. medicine in inter. onkologije.

Piše: Katja Kaja Mejač, foto: Jernej Prelac, Profimedia



Ali bolnice še zaupajo znosti, dosežkom na področju medicine pri zdravljenju raka?

Večina jih, vse pa ne. To je lahko kratek povzetek. V večini še vedno zaupajo priporočenemu zdravljenju, je pa vedno bilo in vedno bo nekaj bolnic, ki v to absolutno ne verjamejo in zdravljenje odklonijo, uporabljajo pa metode, ki jim zaupajo, ki niso preizkušene v kontroliranih kliničnih raziskavah in so redko iznajdbe zdravnikov ali zdravstvenih delavcev. Izbori teh metod so različni, od stradanja, terapije s sodo bikarbono, uživanja vulkanskega prahu, petroleja, pa škorpionov strup, hrustanec morskega psa in obiskovanja različnih nepreverjenih zdravilcev, ki obljublajo čudežne ozdravitve s težko opisljivimi, včasih precej bizarnimi metodami. Domišljija samooklicanih zdravilcev je res neverjetna.

Velik del bolnikov, ki sprejemajo uradno medicino in jo upoštevajo, pa seveda še vedno kakšno stvar naredi po svoje. Uživajo prehranske dodatke, zeliščne napitke, pripravke gob, različne čaje, ki lahko imajo pozitivno vrednost, ni pa dokazano, da bi raka lahko zmanjšali ali celo ozdravili.

Takšne poskuse vzameš kot zdravnik v zakup, če le ne škodijo skupaj z zdravili, ki so klinično preizkušena in jih predpisujemo onkologi; kot zdravnik moraš paziti na morebitne interakcije, ki lahko povzročijo manjši ali večji učinek predpisanih zdravil ali celo zastrupitve. Imamo seveda primere, predvsem povezane s konopljo, ko nenadzorovano jemanje lahko celo ogrozi življenje. V večini primerov pa se to ne zgodi.

Lahko pojasnite, kdaj govorimo o alternativni medicini in kdaj o komplementarni medicini?

Alternativno zdravljenje je tisto, ki ga bolnik izbere namesto uradne medicine, in to ni dobro. Komplementarno zdravljenje pa je tisto, ki dopol-

njuje uradno medicino in pomaga lajšati simptome bolezni, neželene učinke zdravljenja in izboljša kakovost življenja. To so raznovrstne metode, kot so tehnike sproščanja, akupunktura, masaža, refleksologija, čigong, reiki, terapevtski dotik, bioelektromagnetske terapije pa tudi zelišča, minerali, vitamini in prehranski dodatki, ki ne ubijajo rakavih celic, lahko pa izboljšajo bolnikovo počutje. Alternativne metode pa lahko vodijo v poslabšanje stanja in tudi v smrt.

Kaj naredite, če veste, da nekdo recimo uživa konopljo med zdravljenjem?

Vesela sem, če mi to vsaj pove. Zelo se bojim različnih konopljinih pripravkov, ki jih dobijo na črnem trgu, saj nikoli ne veš, koliko aktivnih učinkovin je v njih in koliko jo dejansko zaužijejo.

Na srečo ljudje še vedno upoštevajo zdravljenje, le da ga dopolnjujejo z različnimi dodatki. Prepričani so, da se zaradi njih počutijo boljše. Če tako mislijo, je morda celo dobro.

Ko vidite, da neka stvar škodi zdravljenju, in bolnika na to opozorite, vas pri tem upoštevajo?

Poizkušam jih prepričati. Bolnik bi za svoje zdravje naredil vse, večina je toliko razumskih, da upošteva razlage in uradno medicino. A vseeno – nekaj »koristnih nasvetov« slišijo od sorodnikov, nekaj od znancev, nekaj jih najdejo v časopisih, pa na medmrežjih in na koncu zaužijejo vse mogoče stvari. To pa lahko pripelje do težav.

Zakaj se ljudje na koncu odločijo za alternativo?

Za takšne primere večinoma ni krivo vzdušje v državi, ampak predvsem osebnostna filozofija. Vedno se bodo našli ljudje, ki bodo raje izbrali alternativo

in bodo v njej iskali pomoč. Ne morem trditi, da se je delež tistih, ki odklanjajo zdravljenje, povečal. Mislim, da se ni. Vedno so takšni bili in vedno bodo tudi takšni bolniki.

Po drugi strani pa je na voljo vedno več različnih učinkovin, ki jih bolniki jemljejo ob zdravljenju, ki pa me takrat, ko ne škodijo, ne motijo. Zanimivo pa je, da ljudje vanje zaupajo predvsem takrat, ko morajo zanje drago plačati. Visoka cena ima nekakšen placebo učinek.

Rak pride tudi do točke, ko ni več upanja. Alternativno ali komplementarno zdravljenje pa takrat bolniku verjetno pomeni nekakšno rešitev?

Seveda, ko pridemo do točke, ko ni več učinkovitega zdravljenja, ki bi lahko omogočalo zmanjšanje obsega bolezni in

torej izboljšanje stanja, absolutno ne dvignemo rok. Tudi tukaj imamo veliko metod in načinov lajšanja težav napredovale bolezni. Vsi onkologi moramo imeti vsaj osnovno znanje paliativne medicine. Imamo pa tudi strokovnjake, specialiste paliativne medicine, ki nam pri tem pomagajo. Ko onkolog bolniku reče, da specifično protirakavo zdravljenje ni več smiselno ali ni na voljo, je zelo veliko takšnih, ki to sprejmejo in v svoji družini preživijo zadnje mesece, tedne ... So pa tudi takšni, ki se ne vdajo in poiščejo pomoč nekje, kjer jim obljubijo ozdravitev. Takšnih bolnikov ne obsojam, vedno imajo odprta vrata pri nas, da se vrnejo k nam po pomoč.

Kako pogosto se srečate s tem, da ljudje posegajo po komplementarni medicini?



Vsak dan. Ampak na srečo ljudje še vedno upoštevajo zdravljenje, le da ga dopolnjujejo z različnimi dodatki. Prepričani so, da se zaradi njih počutijo boljše; če tako mislijo, je morda celo dobro. Jaz vedno razložim, kaj si mislim o tem. Morda je narobe, če smo glede jemanja različnih prehranskih in drugih dodatkov preveč odklonilni. Zato se trenutno trudimo, da bi s pomočjo farmacevtov pripravili uporabno publikacijo, ki bi predstavila najpogostejše uporabljene dodatke in informacije o tem, kako lahko škodijo in kako koristijo, kaj lahko kombiniraš in kaj je pri kateri bolezni odsvetovano. Bojimo se predvsem, da bi dodatek zmanjšal učinkovitost predpisanega onkološkega zdravila in bolniku tako škodil.

Zakaj se po vašem mnenju pojavlja nezaupanje v uradno medicino?

Veliko imajo s tem tudi mediji. Če se po neki stroki vedno pljuva in se na

plan vlečejo samo slabe stvari, je normalno, da ljudje čutijo nezaupanje. Tukaj mora biti ravnotežje. Seveda je prav, da se slabe stvari povedo, ni pa treba govoriti samo o slabih. Da gre v javnost dobra novica, mora biti tako fantastična, kot je presaditev pljuč, ali presaditev nosu. Veliko je dobrih stvari, ki medijev ne zanimajo, slabe pa vedno. Tudi sama nisem zadovoljna z razmerami v našem zdravstvu, ki so tudi za zdravnike daleč od idealnih. Zdravstveni sistem je zagotovo neurejen, čakalne vrste so dolge, ambulate polne, bolnikom je namenjeno premalo minut obravnave, tudi tukaj se rojeva nezadovoljstvo. Pa vendar slovenska medicina ponuja zelo veliko, veliko več kot v marsikateri drugi državi v Evropi. Med Slovenci pa še vedno prevladuje miselnost, da je v tujini vse boljše, ampak ni.

Kaj bi svetovali bolnikom ali ljudem, ki se srečajo z boleznijo, kako naj pridejo do pravih in pomembnih informacij?

Prva oseba je zagotovo njihov zdravnik. Na voljo je tudi veliko knjižic in brošur za bolnike, ki so jih napisali priznani strokovnjaki. Nazadnje zna biti koristen tudi splet, ki pa lahko postane past. Poznati je treba, kdo je informacije objavil. Če so to priznane inštitucije za zdravljenje raka, bo informacija zelo verjetno zanesljiva in točna. Že v Sloveniji je veliko strani, na katerih lahko izvedo kakovostne informacije. Onkološki inštitut ima svojo spletno stran, potem so spletne strani Društva za boj proti raku, Društva onkoloških bolnikov, Europe Donne ... Je pa seveda tudi ogromno drugih spletnih naslovov, kjer najdeš tudi nepreverjene in slabe informacije. Če nekdo bere vse te strani, se zagotovo ne bo znašel, zato je dobro, da se obrne na svojega zdravnika, ki mu bo znal svetovati in ga napotil k ustreznemu strokovnjaku. Pri tako resni stvari, kot je zdravljenje raka, zato odsvetujem iskanje informacij vsevprek na spletu. Pasti so pregloboke in prenevarne.



Akupunktura je del komplementarnega zdravljenja, ki dopolnjuje uradno medicino in pomaga lajšati simptome bolezni, neželene učinke zdravljenja ali izboljša kakovost življenja.



IRENA KUNEJ

KO BOLEZEN ZMEŠA ŠTRENE

Zdrav duh v zdravem telesu

Piše: Danica Zorko, foto: Marko Vavpotič, osebni arhiv

Irena Kunej iz Celja je sorazmerno veliko bulo na dojki zatipala poleti leta 2013 stara 49 let. Bolezen je prekinila njen študij izpopolnjevanja iz zakonske in družinske terapije na Frančiškanskem družinskem inštitutu (FDI) v Ljubljani. Poklic diplomirane ekonomistke ji ni bil pisan na kožo, zato se je začela izobraževati na področju osebne rasti in odnosov. Leta 2010 je končala izobraževanje iz nevrolingvističnega programiranja. Želela je postati psihoterapevtka. Začetni šok, nemir in nevihta vprašanj: »Zakaj jaz? Kaj sem naredila narobe? Živim zdravo, tečem, smučam, potujem, planinarim ... in verjamem v poved: Zdrav duh v zdravem telesu.«

DIAGNOZA

Nikoli ni bila resno bolna, le migrene so jo pestile, ki jih je uspešno odpravila. Nemudoma je obiskala zdravnika ter opravila mamografijo in ultrazvok s punkcijo. Čez teden dni je bil rak dojke potrjen. Zdravljenje na Onkološkem inštitutu je steklo. Radikalni mastektomiji z odstranitvijo vseh bezgavk in takojšnji rekonstrukciji z ekspanderjem je sledilo 25 obsevanj. Po diagnozi sta se strah in nemir nasečila tudi med družinske člane. Rak je bil že pred tem v družini. Irenina mama se je spopadla z rakom na dojki leta 2001 pri svojih 59-ih in čez leto in pol še z metastazo pod pazduho (od tedaj je vse v redu), prav tako mamina sestra in brat.

Seveda se je Irena odločila za gensko testiranje na mutacijo BRCA. Na srečo so bili rezultati negativni.

BOLEZEN SE JE VRNILA

Irena pove, da so bili po dveh letih prvi znaki podobni išiasu z bolečino v ledvenem delu hrbtenice. Osebna zdravnica jo je pet mesecev zdravila za išiasom, ji predpisovala vedno večje odmerke analgetikov in je ni pravočasno napotila na sekundarni nivo.

Ob hospitalizaciji je bilo že tako hudo, da ni mogla več stopiti na desno nogo in stati brez oporne palice. Bolečine so bile neznosne. Po temeljitih preiskavah in izvidih scintigrafije je izve-





dela, da ima poleg poškodovanega ledvenega vretenca počeno še eno rebro. Šele takrat je pomislila, da se je nemara rak naselil v kosti. Bila je obupana. Bo še hodila?

Metastaza raka dojke na kosteh je bila potrjena šele po operativnem posegu na ortopedskem oddelku v SB Celje. Specialist ortoped Marko Kotnik, dr. med., je odlično opravil svoje delo (z vijaki je stabiliziral hrbtenico), za kar mu je (in tudi osebjem) neizmerno hvaležna. Po štirih tednih neznosnih bolečin, strahu in obupu se ji je vrnila vera v življenje, premagala je trpljenje in bila srečna, da lahko hodi. »Ne morem z besedami opisati,« pravi Irena, »kaj se je v globini moje duše zgodilo takrat. Naenkrat je veliko stvari (strah, skrbi ...) odpadlo, kot da me je trpljenje prebudilo in očistilo um. Najlažje povem to z mislijo Viktorja E. Frankla: 'Trpeči človek stoji višje kakor (za delo) sposoben človek.'« Približno šest mesecev po operaciji hrbtenice je zdravniško napako takratne osebne zdravnice sporočila Nacionalnemu inštitutu za javno zdravje. V ZD Celje so zdravniško napako priznali in se ji opravičili. Operaciji je sledilo onkološko zdravljenje (deset obsevanj ledvenega dela hrbtenice, hormonska terapija z arimidexom – do odstranitve jajčnikov leta 2017 tudi z zoladexom – in vitaminom D3). Več mesecev je nosila steznik in hodi la z berglami, v zdravilišču se je zdravila šele čez deset mesecev. Vsa tri leta je bila pod zdravniško kontrolo. Leta 2016 sta se ji zlomili še dve rebri. Po tem zlomov ni bilo več. Od jeseni leta 2016 je invalidsko upokojena.



STRANSKI UČINKI ZDRAVIL

Posledice zdravil so bile mnogotere. Zelo močne in pogoste vročinske oblike je krotila z akupunkturo. Dve leti in pol je imela težave z nespečnostjo.

Trudila se je jemati čim manj zdravil, tudi za antidepresive se ni odločila, ampak je dve leti po drugi bolezni uživala konoplino smolo. Meni, da deluje konoplja kot naravni antidepresiv, vendar jo priporoča samo v hudih primerih. Po ovarioktomiji in tudi opustitvi zoladexa leta 2017 se je počutje bistveno izboljšalo, dobila je več energije in volje do življenja.

Kljub temu se težko spoprijema s fizičnimi omejitvami, utrjenostjo, občutkom nemoči in trajnimi posledicami (hrbtenica je slabo gibljiva, težko se prepogiba ...).



Z motorjem po Kreti

SPOPAD S TUMORSKIMI MARKERJI

Vse leto 2018 je imela živčno vojno s tumorskimi markerji, ki že od novembra 2017 konstantno rastejo (od 59 do 287), zato je imela v tem letu vrsto preiskav. Zdravniki so iskali metastaze po telesu, čeprav so bili vsi drugi izvidi v redu. To jo je psihično popolnoma izčrpalo, strah pred ponovitvijo bolezni pa paraliziral. Predvideva, da je na dvig markerjev vplival stres iz osebnega življenja, saj je rak vendar psihosomatska bolezen.

Pred boleznijo je imela par zelo stresnih let, življenje jo je preizkušalo na več področjih naenkrat. »Bila sem kot ladja na razburkanem morju,« pravi Irena, »in sem pozabila nase. Ugotovila sem, da nisem živela svojega življenja, temveč življenje po vzorcih drugih (staršev, šefov, partnerja ...) na nezavedni ravni. Kot čustveno občutljiva oseba sem se preveč ukvarjala in skrbela za druge. To me je nevede omejevalo, kot neka čustvena odvisnost. Pravzaprav sem vedela, da moram sebe postaviti na prvo mesto, če želim ozdraveti. Ampak kako? Podovedala sem težko prtljago iz otroštva, skozi življenje so me vodile potlačene, nerazrešene travmatske izkušnje in nezadovoljujoči odnosi.

Do odgovora sem poskušala priti v večletnem delu na sebi (obiskovala sem razne delavnice za opolnomočenje, skupino za ženske, psihoterapijo, metode TRE, čuječnost, kontemplativne



Vzpon na Peco

duhovne vaje). Več, kot sem vedela o 'kaj' in 'zakaj', lažji je postajal 'kako'. Šele potem, ko sem prišla v stik s sabo in do zaupanja vase, sem resnično lahko začela upoštevati sebe. Postala sem bolj odločna pri: 'Dost' mam!« Odločila se je, da bo markerje v prihodnje povsem ignorirala.

URADNA MEDICINA IN/ALI ALTERNATIVA

»Medicini ne zaupam popolnoma, spoštujem stroko, optimalna pa bi bila kombinacija obeh,« pove Irena. »Pri odločitvah rada sodelujem, saj gre za moje telo. V način zdravljenja moramo verjeti, potem zdravi. Zagovarjam celostno zdravljenje človeka in ne zahodni sistem parcialnega zdravljenja telesa. V času zdravljenja sem si najprej prečistila telo, poskrbela za vnos zdrave hrane, si pomagala s hidroterapijo, redno skrbjo za črevesno floro, redno kontrolo pH, pol leta po obeh boleznih sem opustila uživanje mesa, povečala vnos sadja, zelenjave in naravnih sokov. Tudi za postenje sem se odločila.

Moje prehranske slabosti so bile kava in sladkarije (čokolada), drugih razvad nisem imela. Sedaj se zbudim ob žitni kavi, po zajtrku pa si privoščim turško. Zmanjšala sem količino ogljikovih hidratov in sladkarij, meso uživam enkrat na teden, prehrani dodajam B-kompleks in aplikacije B12, za kosti pa poskrbim z zadostnim vnosom kalcija, magnezija, silicija in D3.«

DRUGAČEN VSAKDAN

»Diagnoza rak mi je popolnoma spremenila življenje in percepcijo. Nekako je postala moja učiteljica. Vrtala sem v svoje globine, da bi prišla do čiste vode, če se izrazim metaforično. Iskala sem zdravje, našla sem sebe. Začutila sem sebe in svoje telo. Sočutje do sebe pa zdravi.

Kot mlada upokojenka imam več časa zase. Življenje teče bolj umirjeno, sprijaznila sem se, da nekaterih stvari, v katerih sem včasih uživala, ne morem več početi. V ritem dneva sem morala dodati večkratno dnevno počivanje. Po več kot treh letih bolezni ni napredovala, sedaj sem brez bolečin, počutim se zazdravljeno, bolezen puščam za sabo kot odraz moje preteklosti. Baterije si polnim v naravi, z glasbo in sprehodi s psičko. Obogatena s hudimi in dragocenimi izkušnjami stopam v novo življenje.«

EUROPA DONNA

ED se je Irena pridružila šele leta 2018, ko so ji začeli tumorski markerji rasti in jo je prežljal strah pred ponovitvijo bolezni. Tovrstne aktivnosti in druženja so ji zelo všeč, posebno je bila navdušena nad delavnico čuječnosti, ki ji je zelo pomagala pri premagovanju strahu in pri dvigu zaupanja vase. »Vem,« pravi Irena, »da smo vse na isti valovni dolžini, da v tem nisem sama, pomirijo me pozitivne zgodbe bolnic, ki so uspešno premagale bolezen.«



To je moja zgodba

Danica Krempel prihaja iz Ljubljane. Uživala je v življenju in vrtnarjenju, a prišla je bolezen, ki jo je za nekaj časa ohromila.

Piše: Mojca Buh in Danica Krempel, foto: osebni arhiv

»**O**ktober se je že krepko prevesil v drugo polovico. Bil je petek. Odpravljala sem se na vrt, ko je zazvonil mobilni telefon. Neznana številka.« Bil je klic iz Dore, kjer je Danica en teden nazaj opravila mamografijo. Izvidi niso bili v redu, zato so jo klicali, da se v ponedeljek oglasi pri njih. »Prvi trenutek sem novico kar dobro sprejela, nato pa je v meni začelo kljuvati. Misli so kot strela švigale na vse strani. Da je z mano kaj narobe? Polna sem energije, načrtov. Vse je v najlepšem redu. Še nikoli nisem živela tako srečno.«

Sledila je ponovna mamografija in biopsija desne dojke. »V prostoru za odvzem vzorcev, kjer mi je dr. Maksimiljan s pomočjo ultrazvoka napravil odvzem tkiva, je bil velik ekran, iz katerega je kar grozeče 'zijala' slika moje dojke in tumorja, ki je dala vedeti, da nekaj ni v redu. 'Ali je ta slika moja?' sem vprašala zdravnika. 'Da,' je odvrnil. 'Dva vzorca vam moram vzeti, ker sta dva tumorja.' Do izvidov je bilo treba počakati nekaj dni, spet nekaj dolgih, mučnih dni. Prišel je tisti dan, čakalnica polna, polna tišine in strahu, kakšen bo izvid. Izvid je pozitiven. Možgani so mi zablokirali, nastal je mrk, čudna tišina, nato sem z odprtimi usti poslušala zdravnika. 'Kaj ste pa vi pričakovali?' me je ošinil doktor, ki

mi je delal biopsijo. Povedal in razložil mi je, kaj so ugotovili in kaj me čaka. Dobila sem datum za razgovor s kirurgom. Noge so se mi šibile in v glavi so mi odzvanjale zdravnikove besede. Nisem jokala. Cmok, ki mi je nastal v grlu, sem s težavo pogoltnila. Kaj sem naredila narobe? S čim sem si to prislužila?»

NOVICA JE NA DAN PRIKLICALA SPOMINE

Spomini so prišli na dan, imela je lepo otroštvo, živeli so skromno, vendar lepo. »Razgibana pokrajina Kozjanskega je bila zame raj na Zemlji. Še danes jo občudujem in z veseljem svojim prijateljem pripovedujem o njej ali jih popeljem po hribih in dolinah te neokrnjene narave. Dom in družino sva si z mojem ustvarila v Domžalah in se po upokojitvi preselila v Ljubljano. V službi nisem imela težav. Živela sem za službo, za dom ter vzgajala otroka, ki sta zrasla v odlični osebi. Po upokojitvi delam stvari, ki me veselijo,« pripoveduje Danica in dodaja: »V Ljubljani obiskujem univerzo za tretje življenjsko obdobje, DCA (Dnevni center aktivnosti,

Ljubljana), kjer delam kot prostovoljka in kjer si s telovadbo nabiram fizične moči. Aktivna sem v Društvu upokojencev NLB. Spoznala sem veliko čudovitih ljudi. Študiram, telovadim, pojem, hodim na izlete in tudi sama vodim ljudi po naši lepi Sloveniji. Doma gospodinjim, z mojem vrtnariva, paziva vnuke. Živim lepo upokojsko življenje.«

POTEM PA ŠOK. PRELEPO JE BILO, DA BI TRAJALO.

Danica je bila operirana že v začetku decembra, kirurg ji je pred tem natančno razložil celoten postopek. Štirinajst dni po operaciji je sledil ponoven šok. Izvidi niso bili v redu, in potreben bi bil dodaten poseg, a se Daničin kirurg ni odločil zanj, temveč za kemoterapijo. Malo pred novim letom je Danica dobila prvo kemoterapijo. »Začelo se je moje telesno trpljenje. Po desetih dneh so mi začeli izpadati lasje in dlake. Moj videz se je spremenil. Dobila sem lasuljo, ki mi je zelo pristajala, vendar to ni isto, kot so bili moji lasje. Voh in okus sta se spremenila, hrana mi je smrdela. S težavo sem spravila po grlu vsak grizljaj. Štirinajst

dni po vsaki terapiji je bilo hudo. Tretji teden se je začelo umirjati, nato pa je sledila nova terapija.« Danica pravi, da je bila najhujša četrta kemoterapija, za katero meni, da je bila premočnega odmerka, saj sta naslednji dve bili zmanjšani za 25 %, in te je lažje prenašala.

Kemoterapije imajo posledice, za Danico so bile hude: nohti na rokah in nogah so postali temni in so nato odpadli. Roke in noge so postale rdeče, pojavili so se mehurji, kot bi jo kdo polil s kislino. »Zelo me je peklo in bolelo. Roke so se mi olupile, kot bi se levila kača. Po telesu sem imela rane, v ustih polno izpuščajev in težko sem požirala hrano. 13. aprila sem imela zadnjo kemoterapijo. Čakalo me je še 30 obsevanj.«

POMLAD, POMLADNO PREBUJANJE ... PRAZNOVANJE DRUGEGA ROJSTNEGA DNE

Danica ima rada pomlad, naravo. »Spomladi vse brsti in se prebuja v novo življenje. Temačne, sive zimske dni zamenjata sonce in daljši, svetel dan. Prav to je bil vzrok, da sem si ta čas izbrala za praznovanje novega rojstnega dne. V februarju bom tako praznovala svoj prvotni rojstni dan, ko me je v bolečinah rodila moja mama, in nato še drugi rojstni dan, ki me bo opominjal na bolezen in bolečine, povezane z njo.« V maju je začela hoditi na obsevanja. Trideset obsevanj, vsak dan. Obsevanja je dobro prenašala, razen zadnjih pet terapij. »Dobila sem opekline, ki pa so se dobro in hitro zacelile. Konec junija sem terapije končala.« Sedaj hodi na redne kontrole na pol leta in nadaljuje hormonsko terapijo. Tudi hormonska terapija ima svoje posledice – redčenje kostne mase in osteoporoza sta pri Danici že prisotni.

NOVICA O BOLEZNI SE JE ŠIRILA ZELO HITRO

Bolezni Danica ni skrivala, o njej je odkrito govorila. Bila je presenečena, kako hitro se je širila novica o bolezni

in kako dobro so njeno bolezen sprejeli. »Vedela sem, da mi bo lažje, če poleg mojih najdražjih za bolezen izvejo sorodniki, prijatelji in znanci. Zelo hitro sem ugotovila, da nisem sama, ampak so z mano vsi, ki me poznajo.« Danica se spomni mrzlega večera, ko sta z možem bila pri sveti maši: »Duhovnik je napovedal, da se današnja maša daruje za zdravje neke gospe, in s pridigo mi je vlival pogum in upanje v ozdravitev. Solze so kar vrele iz mojih oči. Koliko toplih in prepričljivih besed iz ust nekoga, ki me ne pozna! Nadvse sem bila hvaležna prijateljici in duhovniku za čustveno nepozaben večer. »Močna bom, ustaviti moram ta besni orkan, ki se je spraval nad moje telo!« Pri poslušanju pridige sem spoznala, da so vera, upanje, moč, ljubezen in volja poglavitni za premagovanje ovir. To sem spoznala tudi na srečanju bolnih in invalidnih na Brezju. Ne smeš se predati. V življenju se je treba boriti za vse.«

Z MAMO SVA IMELI SOČASNO VSAKA SVOJO TRNJEVO POT

Daničina mama ima 87 let, vedela je, da mora tudi njej povedati za bolezen, a kako? »Živiva sto km narazen. Sestri, ki živi z njo, sem rekla, da jo mora-

va počasi pripraviti in ji povedati resnico. Zgodilo pa se je nekaj povsem drugega. Medtem ko sem se jaz zdravila s kemoterapijo, si je ona otipala bulo na dojki. Izkazalo se je, da ima tudi ona raka na dojki. Enako diagnozo kot jaz. Jaz pa sem izvedela za njeno diagnozo po svojem končanem zdravljenju s kemoterapijo. Tako sva istočasno imeli vsaka svojo trnjevo pot. Mame smo res neverjetne. Moja mi je v času najhujšega zdravljenja prihranila bolečino, ki bi me še dodatno prizadela. Občudujem sestro, ki je hkrati doživljala dve kalvariji, mojo in mamino.«

VES ČAS SO JO SPREMLJALI MOŽ IN OTROCI

Danici je vsak po svojih zmožnostih pomagal in ji vlival upanje v ozdravitev. Mož jo je vozil na terapije, na preglede. »Sin in hči s svojimi so bili pri meni, če so le utegnili. Mojih pet vnukov ve za mojo bolezen, a si jo verjetno razlagajo po svoje.«

ŽIVLJENJE : SMRT

Danica sklene svoje pripovedovanje: »Ko razmišljam o življenju in smrti, ugotavljam, da si podajata roki, vmes pa smo ljudje s svojimi angeli varuhi in svojimi zgodbami. Od izbruha moje bolezni ves čas hodim po robu in se oprijemam bilk, ki me čudežno varujejo. Rada imam življenje. Vsako jutro vprašam osebo, ki me gleda iz ogledala: 'Kako si, moja draga?' Nasmejeva se druga drugi in rečem ji: 'Ne tarnaj, dobro si, le pogumno naprej! Dve leti je že minilo od tvoje težke terapije. V glavo si še vedno čudna, lasje, obrvi, trepalnice ... to so pač sledi zdravljenja. Nadeni si lasuljo in odkorakaj dogodivščinam dneva naproti. Drži se besed svoje tetke: 'Delaj in ne razmišlaj o bolezni'. Ne, niso se še zaprla vsa vrata za mano, odrivam jih z vso močjo, da bodo čim dlje ostala odprta, saj me čaka še toliko stvari, ki jih moram posortiti!«



NEŽELENE POSLEDICE PRI ZDRAVLJENJU RAKA S CITOSTATIKI IN TARČNIMI ZDRAVILI

»Zdaj ni čas, da bi premišljeval o tem, česar nimaš.
Premišluj, kaj lahko narediš s tem, kar imaš.«

Ernest Hemingway

Rak je bolezen, ki globoko poseže v človekovo življenje s svojo negotovostjo in nepredvidljivostjo. Kemoterapija ali zdravljenje s citostatiki, tarčna zdravila in hormonska terapija delujejo tako, da zaustavijo rast celic oziroma jih okvarjajo in te potem propadejo. Zato terapevtiki, ki delujejo na vse celice v telesu, učinkujejo ne le na rakaste, ampak tudi na zdrave celice in tako povzročajo nezaželene učinke. Ti stranski učinki, ki spremljajo zdravljenje, so večinoma prehodni, kajti normalna, zdrava tkiva se hitro obnavljajo. Poleg veliko znanih stranskih učinkov so tudi kožne spremembe, izguba las, spremembe nohtov. Poglejmo, kako si lahko tudi z domačimi pripravki lajšamo težave, ali jih celo odpravimo.

Kožne spremembe se lahko kažejo na več načinov. Ker je koža že utrujena in prizadeta od terapije, je ne možemo s kremami, losjoni in drugimi preparati, ki vsebujejo veliko konzervansov in drugih škodljivih snovi.

IZPUŠČAJI NA OBRAZU IN TELESU:

Izpuščajev nikoli ne iztiskamo, saj se lahko okužijo. Vzamemo malo vate, nanjo nakapamo 4–5 kapljic eteričnega olja čajevca (*Melaleuca alternifolia*) in izpuščaj nežno namažemo. Eterično olje čajevca deluje kot antiseptik in antimikotik (protiglivično) in ga lahko brez razredčevanja naneseemo na kožo.

SUHA, OBČUTLJIVA IN VNETA KOŽA – MORDA OPEČENA OD OBSEVANJA:

Naredimo si preprosto kremo doma, na našem kuhinjskem pultu. Vedno pazimo, da posodo razkužimo z alkoholom. Sestavine odmerjamo v domači mikser.

Preprosta krema:

- 3 jedilne žlice karitejevega masla – bogato je z vitamini E, D in A, kar je super hrana za kožo. Spodbuja mikrocirkulacijo kože, ščiti, regenerira, pospešuje proizvodnjo kolagena, globinsko pomirja draženje ali vnetje.
- 2 jedilni žlici bio kokosovega olja – je čudež za kožo, lase in nohte. Deluje protibakterijsko, protiglivično in protivirusno. Uporabimo ga namesto tonika, lajša bolečine pri opeklinah. Kožo mehča in odpravlja suhost kože.
- čajne žličke olja pšeničnih kalčkov (vitamin E)
- 6 kapljic eteričnega olja smilja (*Helichrysum italicum*) ali sivke (*Lavandula angustifolia*)

Vse sestavine v mikserju dobro zmešamo in dobili smo krasno kremo brez konzervansov, ki bo kožo nahranila in ji dala sijaj. Kožo umivamo z blagim milom (najbolje narejenim doma). Predno na kožo naneseemo našo kremo, si kožo navlažimo z vodo, zelenin čajem ali hidrolatom sivke ali smilja in na mokro kožo vtremo kremo. Tako bo koža dobila vlago, krema pa jo bo zadržala na koži in jo negovala s svojimi zdravilnimi lastnostmi.



Piše: Darja Rojec,
foto: Thinkstock,
osebni arhiv

LOSJON ZA SUHO IN POŠKODOVANO ALI OPEČENO KOŽO:

Potrebujemo:

- 3 jedilne žlice bio kokosovega olja
- 2 žlici aloe vere
- čajne žličke olja pšeničnih kalčkov (vitamin E)
- 6–8 kapljic eteričnega olja sivke (*Lavandula angustifolia*)

Vse sestavine zmiksamo v mikserju in losjon predenemo v steklen kozarec. Losjon je bolj tekoč.

HIPERPIGMENTACIJA KOŽE

Naredimo si kremo in kožo samo negujemo. Ne uporabljamo olja šentjanževke ali eteričnih olj citrusov, ki lahko še dodatno povzročijo toksičnost kože.

ALERGIČNE URTIKARIJE (KOPRIVNICA) IN PORDELA KOŽA

Naredimo si losjon z aloe vero, ki kožo hladi, jo neguje, kokosovo olje pa poskrbi, da bo koža zaščitena pred vnetji.



IZGUBA LAS ALI ALOPECIJA

Izgubo las povzroči zdravljenje s citostatiki, kot so antraciklini, taksani, irinotekan in ifosfamid, etopozid, ciklofosfamid in topotekan. Kako močno bo izpadanje las, ni odvisno le od vrste citostatika, ampak tudi od njegovega odmerka in načina dajanja.

POMOČ ZA RAST LAS:

Potrebujemo:

- 1 jedilna žlica ricinusovega olja
- 2 jedilna žlica kokosovega olja
- 5 kapljic rožmarinovega eteričnega olja
- 2 kapljic sivkinega eteričnega olja
- 1 kapsula ali 1 čajna žlička vitamina E

Vse sestavine dobro premešamo. Za lažji prodor v lasišče olja malo segrejemo in nato vmasiramo v lasišče in od korenin do lasnih konic. Olje pustimo na laseh in lasišču vsaj 60 minut, lahko tudi čez noč. Nato lase umijemo s šamponom. Elikzir uporabimo tudi za razcepljene konice in proti prhljaju.

SPREMEMBE NA NOHTIH

Sistemska zdravila, kot so taksani, in nekatera biološka zdravila lahko naredijo spremembe na nohtih. Nohti so najpogostejše temneje rjavkasto obarvani ali pa se razbarvajo, pojavijo se lahko prečna razavost ter prečne bele črte. Nohti lahko postanejo krhki, lomljivi, okolica njihovega ležišča suha in pordela, obnohtna kožica pa razpokana in pekoča. V hujših primerih se pojavi tudi popolna deformiranost nohta ali pa ta celo odstopi iz svojega ležišča. Najbolje, da nohte na kratko pristrižemo, lahko jih nalakiramo z brezbarvnim lakom, saj jih bo lak celo varoval. Če se nam vname obnohtna kožica, jih negujemo z mastno kremo, ki vsebuje vitamin A (korenčkovo olje). V zgornje kreme samo dodamo vitamin A in imamo mazljivo protibakterijsko kremo.





SVETOVNI DAN OSVEŠČANJA O RAKU

Na Srednji zdravstveni šoli Celje zaznamovali 4. februar, svetovni dan ozveščanja o raku, z okroglo mizo Dober dan, življenje!

Pišeta: Vesna Božiček, prof. zdr. vzgoje, in Vita Kopušar, dijakinja, foto: arhiv SZŠ Celje

*Življenje, veliko, visoko, večno,
kličem ti: Dober dan!*

*in ti ponujam roko za srečno
skupno vandranje kdove kam.*

Tone Pavček

V zgodovini so žensko telo, njene dojke v svojih delih upodabljali kiparji in slikarji, v besedi opisovali pesniki in pisatelji. Pa vendar bolezen nemalokrat poseže prav v ta del ženskega telesa, v njene dojke, in tako ogroža življenje žensk po vsem svetu. Ne izbira starosti, ne stanu, ne barve kože ... so bile uvodne besede in misli v okroglo mizo, ki sta jo pod mojim vodstvom pripravili Vita Kopušar in Ana Likeb iz 4. letnika.

GLOBOK POSEG V ŽIVLJENJE

Rak dojke ne prizadene ženske samo telesno, ampak globoko poseže v njeno dušo, čustvovanje, odnose, razmišljanje, vrednote, v njen smisel bivanja, doživljanja same sebe v svetu svetega in doživljanja sebe v širši družbi enakih, vendar z odtenki različnosti. Biti v temi, iskati in najti izhod iz labirinta teme in negotovosti so misli, upanje in želje milijonov žensk po svetu in več tisoč slovenskih žensk, ki so zbolele za rakom dojke. A vsako leto uspe svetlobo jutra gledati dobrim dvem tretjinam slovenskih žensk, ki so zbolele za rakom na dojki.



Dijakinji prejema medvedka iz rok gospe Monike Ažman



Ravnateljica Katja Pogelšek Žilavec



Gostje okrogle mize: Monika Ažman, Tanja Španić, Carmen Romih

Prav zaradi te radosti bivanja, spoštovanja življenja, ki ga izredno cenijo in se ga veselijo, zaradi dajanja pomoči potrebnim, obolelim za rakom dojke in njihovim svojcem, zaradi želje po ozaveščanju mladih o preventivi smo medse povabili gospo Moniko Ažman, dipl. MS, predsednico Zbornice zdravstvene in babiške nege – Zveze strokovnih društev medicinskih sester, babic in zdravstvenih tehnikov Slovenije, dr. Tanjo Španić, predsednico Združenja Europa Donna Slovenija, in našo profesorico Carmen Romih. Vse gostje so preprosto in odprto predstavile zgodbo svojega celotnega doživljanja bolezni in sedanje radosti bivanja ter kakovost življenja, ki ga živijo. Dotaknili smo se tudi odnosa zdravstvenih delavcev do bolnic. Ta razgovor sta dijakinji povezali z zgodbo o plišastem medvedku iz knjige Dober dan, življenje, ki jo je napisala Ronni Kaye. Vse so bile istega prepričanja, da je treba, ko si na tleh, imeti notranjo moč, ob sebi razumevajoče zdravstvene delavce, podporo najbližjih, ki pa nemalokrat trpijo s tabo.

VISOKA ČUSTVENA ZRELOST

Na vprašanje dijakinje, zastavljeno gospe Ažman, ali se ji zdi, da so dijaki po opravljeni srednji zdravstveni šoli dovolj izobraženi in odgovorni za delo z onkološkimi bolniki, je jasno odgovorila, da ne. »Za delo s takšnimi bolniki je potrebna visoka čustvena zrelost, delovne izkušnje, visoka stopnja empatije,« je bil

odgovor gospe Ažman. Gospa Španić pa je podrobneje predstavila delovanje Združenja Europa Donna Slovenija.

Na okrogli mizi so bili predstavljeni rezultati raziskave na podlagi izvedene anketnega vprašalnika. Postavili smo raziskovalno vprašanje, ali so dijakinje 4. letnikov SZŠ Celje, programa ZN, v več kot 50 % zdravstveno pismene v zvezi z rakom dojke. Anketni vprašalnik je vseboval deset vprašanj. Od 80 razdeljenih smo jih dobili rešenih 71.

Prvo vprašanje se je glasilo: Kdaj je dan zdravih dojke? Kar 83 % dijakinj je pravilno odgovorilo, da je to 15. oktober. Na drugo vprašanje, kdo je zavetnica boleznin na prsih in raka dojke, jih je skoraj 82 % pravilno odgovorilo, da je to sv. Agata. Tretje vprašanje je bilo, kako se imenuje državni presejalni program za raka dojke. Vse dijakinje so odgovorile pravilno, da je to DORA. Na to smo še posebno poudarili. Na vprašanje, kdaj je najugodnejši čas za samopregledovanje dojke, jih je kar 93 % odgovorilo, da je to sedmi do deseti dan menstruacijskega ciklusa. Peto vprašanje se je glasilo: Kateri način samopregledovanja dojke se vam zdi najprimernejši? 47 dijakinj se je odločilo za samopregledovanje pred ogledalom, 13 leže na hrbtu, deset pod tušem, ena pa za kateri koli izmed naštetih načinov. Na vprašanje o vrsti zatrdline kot sumljivem znaku raka dojke je 62 dijakinj odgovorilo, da je to neboleča zatrdlina. Ko smo jih vprašali, ali si redno, vsak mesec samopregledujejo dojke, jih je samo 23 (kar je 33 %) odgovorilo, da si že samopregledujejo dojke. Osmo vprašanje se je glasilo:

S katero presejalno preiskavo je mogoče odkriti začetne rakave spremembe dojke? Kar 69 dijakinj, kar je 97 %, je odgovorilo pravilno, torej z mamografijo. Na vprašanje: Kaj je Europa Donna Slovenija? 69 dijakinj je izbralo pravilni odgovor, da je to Slovensko združenje za boj proti raku dojke in roditelj. Zadnje vprašanje se je glasilo: V okviru česa se dogaja športno-humanitarni dogodek Tek in hoja za upanje? 64 dijakinj (90 %) je odgovorilo pravilno, da je to v okviru rožnatega oktobra. V veselje nam je bilo, da smo raziskovalno vprašanje potrdile.

ZAHVALA

Hvala vsem našim gostjam za njihovo pripravljenost deliti zgodbo svojega intimnega sveta z dijaki in vsemi, ki smo bili prisotni na okrogli mizi. Življenjske izkušnje, povedane odprto, so popotnica za spoštovanje svojega in tujega življenja. Podarjena plišasta medvedka, Viti in Ani, iz rok gospe Ažman pa ne le spomin na skupno srečanje na okrogli mizi, temveč tudi prijazna popotnica za nadaljnje šolanje in delo na področju zdravstvene nege. Verjamem in prepričana sem, da imata dijakinji že veliko tega v svojem srcu. S takšnim srečanjem in delom pa se njuno znanje še pogloblja in je pozitivna izkušnja za nadaljnje delo. Hvala tudi Emi Mariji Markovič, dijakinji 1. letnika, ki je pod mentorstvom gospoda Danijela Berdena, našega profesorja, odpela pesem Skupaj lažje rastemo. Tudi ravnateljica, gospa Katja Pogelšek Žilavec, je za zaključek dodala pomenljive besede spoštovanja človekovega življenja, ki jih zmeraj zna povedati iz svojega srca. Pa vendar, ko se zjutraj zbudiš in imaš ob sebi nekoga, ki te ljubi in te ima rad, ko odpreš okno in zadiháš sveži zrak življenja, ko ti obraz pobožajo žarki jutranjega sonca, ko bosa stopiš po rosní travi, ko ti roko omoči kapljica padajoče rose in ti jutro polepša petje ptic, ko je sonce najvišje nad tabo in ti pošilja neizmerno moč za življenje, ko se večerno sonce izgublja v večerni zarji in ko se na nebu prižge na milijone in milijarde zvezd, se ti v notranjosti zmeraj prebudi neizmerna želja po življenju, da rečeš znova in znova: »Dober dan, življenje!«





ROŽNATI izziv 2018

Piše: Rebeka Potočnik, foto: Šimen Zupančič



Tako kot vsako novo leto tudi leto 2019 prinaša nove izzive na različnih področjih. V okviru sekcije za gibanje in šport že tretje leto zaporedoma pripravljamo program za spodbujanje gibanja. Nadaljujemo redni program telovadbe v Ljubljani in Slovenski Bistrici, joga v Ljubljani, aktivnosti na Obali (pohodi in veslanje), veslanje po Ljubljani ... V sodelovanju z Društvom Ko-Rak nadaljujemo program E.V.A., ki ga sofinancira Ministrstvo za zdravje.

Lani je Rožnati izziv uspešno opravilo 42 udeleženk in udeležencev. Skupaj smo zbrali več kot deset milijonov korakov.

Rožnati izziv 2019 bo ustvarjala vsaka udeleženka ali udeleženec zase. Izziv ni tekmovalen, cilj je spodbujati redno telesno dejavnost, spoznavanje krajev po Sloveniji in druženje. Nadaljevali bomo pohode po Sloveniji. Članice vabimo, da se nam pridružite kot koordinatorke pohodov in nam pošljete predlog za pohod v svoji okolici, na katerem se vam bomo pridružili. Predstavitve in spoznavanje različnih koticov po Sloveniji

je dodatek za vse, ki bomo na tovrstnih pohodih izvedeli marsikatero skrivnost kraja, ki ga še nismo poznali. V rožnati izziv bomo vključili od 12 do 14 pohodov in s koordinatorkami uskladili datume. V predlogu opišite predvideni datum (vikend), pot, dolžino, trajanje in težavnost. Upoštevajte naj bo težavnost primerena za večino udeleženk.

Predloge nam pošljite do 30. marca 2019 na: sportna@europadonna.si

Vsaka, ki se bo priključila letošnjemu izzivu, bo od koordinatorice pohoda prejela kartonček Rožnati izziv 2019

s tabelo, v katero bo sama vpisovala opravljene pohode. Na kartonček bo treba zapisati datum in kraj pohoda ter pridobiti podpis koordinatorice. Ob koncu izziva (30. oktober 2019) nam boste izpolnjeni kartonček poslali na Europo Donno, Vrazov trg 1, Ljubljana. Izziv bo opravila vsaka, ki se bo udeležila sedmih pohodov. Pohode začnemo aprila.

Na Rožnati izziv 2019 so vabljeni tudi prijatelji, znanci, partnerji, štirinožni prijatelji ...

Najave pohodov spremljajte na spletni strani: www.europadonna.si in na Facebookovi strani Europa Donna Slovenija.

Vođa do gibanja je letošnje vodilo Rožnatega izziva.

*Cena velja za namestitve v sobi ***. Doplačilo za 2 nočtvi za 2 osebi v sobi **** je 20 €.

3-dnevni vikend paket v Hotelu Špik v Gozdu - Martuljku za 2 osebi že od: **199 EUR***

Vključuje 2 x polpenzion za 2 osebi v Hotelu Špik, vstop na predavanja, delavnice in aktivnosti po programu, uporabo bazenov, brezplačni wi-fi in parkirišče, pijačo dobrodošlice in darilno vrečko za vse udeležence. Ne vključuje turistične takse, ki znaša 1,60 € po osebi na nočitev.

Bodi fit!

PREDAVANJA, VADBE, DELAVNICE PRIZNANIH STROKOVNJAKOV IN ZABAVNI PROGRAM

WELLNESS VIKEND

29. 3. – 31. 3. 2019, HOTEL ŠPIK, GOZD MARTULJEK



MEDIA 24

Pelivel.si SVET, KI PRIHAJA

24

ŠPIK ALPINE RESORT

ZELENE DOLINE

NOVA

MOJA BIORESONANCA

BODY

TH

REZERVACIJE: hotel.spik@hit.si, s pripisom Wellness vikend – Bodi fit ali na 04/587 71 00.



DELAVNICE ZA SAMOPOMOČ PRI LIMFEDEMU

V združenju Europa Donna organiziramo delavnice za samopomoč pri limfedemu, ki je žal kar pogost spremljevalec po zdravljenju raka dojk ali rakav rodil.

Limfedem potrebuje strokovno, večplastno obravnavo, saj v prizadetem delu telesa zastaja tekočina na račun nezadostnega delovanja limfnega sistema zaradi odstranjenih pazdušnih ali trebušnih bezgavk ter sistemske terapije.

Na delavnici vedno sodeluje eno izmed podjetij, ki so generalni uvozniki za kompresijska oblačila, ta tudi predstavijo. Bolnice seznanimo s postopkom za pridobitev plosko tkanega kompresijskega oblačila po meri. Usposobljeni limfterapevtki po tehniki dr. Voddra poučita bolnice o oskrbi limfedema, o tehnikah samopomoči pri pojavu, potem pa še praktično prikažejo povijanje. Vsaka izmed bolnic na delavnici prejme komplet povojev za roko ali nogo in se nauči večplastnega povijanja s kratkopoteznimi povoji, ki so primerni za obravnavo limfedema.

Delavnico končamo s skupno telovadbo v kompresiji, prikazane vaje pa udeleženske dobijo v lični mapi tudi za vadbo doma.

Za nami sta dve uspešno izvedeni delavnici v Ljubljani, 14. decembra 2018 in 25. januarja 2019.

Februarja bomo poskrbeli za bolnice iz Primorske, 20. 2. 2019 bo delavnica v Kopru, 5. marca 2019 pa v Novem mestu.

Prav tako bomo izvedli še delavnico za bolnice štajerske regije, predvidoma v aprilu, v Slovenski Bistrici, nato pa načrtujemo za letos še delavnice v Ljubljani in drugih krajih po Sloveniji.

Pohitite s prijavi na posamezno delavnico, saj poteka v manjših skupinah, to je z desetimi udeleženkami (elektronski naslov: rodila@europadonna.si).

DRUŽENJE V MARCU

Marca ženske praznujemo kar dva praznika, dan žena in materinski dan. Zato se bomo tudi članice Europe Donne malo pogostile.

Vabimo te, da se nam pridružiš 22. marca 2019 ob 18. uri v restavraciji Via Bona, Tbilisijska ulica 59, 1000 Ljubljana (neposredna bližina Interspara Vič). Malo se bomo povesele, se pogovorile, naplesale in si nabrle nove energije. Mogoče bomo izvedele kaj novega ali pa spoznale novo sorodno dušo. Če že komaj čakaš na druženje, se prijavi najpozneje do 19. marca 2019 z navadno pošto v pisarno na naslov Europa Donna, Vrazov trg 1, 1000 Ljubljana. Cena večerje je 11 evrov. V kuvertu ob prijavi obvezno priloži 5 evrov, ki je potrdilo rezervacije. Če bi katera želela imeti vegetarijanski krožnik, naj to zapiše ob prijavi.



ROZA NOGAVICE V PODORO EUROPI DONNI

Alles Mooi so več kot roza nogavice. So dobrodelne nogavice. Nakupujte po spletu www.alles-mooi.com in uporabite kuponsko kodo ROZA. Ob uporabi te kode pridobite 10-odstotni popust za nakup katerih koli nogavic, hkrati pa pri vsakem nakupu 10 odstotkov od nakupa podarite združenju Europa Donna Slovenija.

Z nakupom nogavic Alles Mooi poskrbite za dobro počutje svojih nog ves dan, visok odstotek vsebnosti naravnih vlaken (moher in merino volna) pa poskrbi, da bodo vaše noge suhe in zadovoljne tako v mrazu kot v toplejših dneh. Preizkusite in podprite aktivnosti združenja Europa Donna Slovenija.



Vabilo

21. redna letna skupščina Europe Donne

V torek, 12. marca 2019, bo potekala 21. letna redna skupščina Europe Donne, slovenskega združenja za boj proti raku dojk.

Vabimo članice in člane, da se nam pridružite na 21. redni letni skupščini, ki bo v torek, 12. marca 2019, ob 15. uri v veliki predavalnici stavbe C na Onkološkem inštitutu v Ljubljani.

Po uvodnih pozdravih bo kratko predavanje doc. dr. Jake Cepca, ki je predsednik Slovenskega združenja bolnikov z limfomom in levkemijo ter moderator foruma Pravna pomoč bolnikom z rakom. Povedal nam bo nekaj o pravicah bolnikov in odgovoril na marsikatero vprašanje. Potem bomo prešli na uradni del dnevnega reda.

Vljudno vabljeni. Veseli bomo vaše družbe.

PRILAGAMO SKENIRANO POLOŽNICO ZA ČLANARINO ZA LETO 2019, KI ZNAŠA 10 EVROV. ČE STE ČLANARINO ZA LETO 2019 ŽE PORAVNALI, SE VAM ZA TO NAJLEPŠE ZAHVALJUJEMO.

PREDLOG DNEVNEGA REDA:

1. Odprtje skupščine
2. Izvolitev delovnega predsedstva in delovnih teles skupščine
3. Kratko predavanje: doc. dr. Jaka Cepec, Pravice bolnikov
4. Letno poročilo za poslovno leto 2018
5. Poročilo nadzornega odbora
6. Razprava o letnem poročilu za poslovno leto 2018
7. Sklepanje o letnem poročilu za poslovno leto 2018
8. Delovni program in finančni načrt za poslovno leto 2019
9. Razprava in sklepanje o delovnem programu in finančnem načrtu za leto 2019
10. Razno

Ime plačnika Nomen in rok plačila ČLANARINA EUROPA DONNA 2019 Znesek EUR ***10,00 IBAN in referenca prejemnika SI56 0201 1005 1154 225 SI12 0000000020192 Ime prejemnika Združenje Europa Donna Vrazov trg 1 1000 Ljubljana		UPN QR - potrdilo Koda QR Referenca plačila Ime, ulica in kraj plačnika Znesek EUR ***10,00 Datum plačila Rok plačila Koda numerar CHAR Nomen plačila ČLANARINA EUROPA DONNA 2019 IBAN prejemnika SI56 0201 1005 1154 225 Referenca prejemnika SI12 0000000020192 Ime, ulica in kraj prejemnika Združenje Europa Donna Vrazov trg 1 1000 Ljubljana UPN QR Podpis plačnika (neobvezno št.)	
---	--	--	--

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



REPUBLIKA SLOVENIJA
MINISTRSTVO ZA ZDRAVJE

Ministrstvo za zdravje RS sofinancira program ROZA.



Mercator



INTERNAVTI

SVETOVALNI TELEFONI

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

Tanja Španić, predsednica združenja, na številki 031 343 045

(mlade bolnice in združenje Europa Donna); vsak delavnik med 9. in 15. uro;

Mojca Senčar, častna predsednica, zdravnica, na številki 041 516 900

(napredovali rak dojke); vsak delavnik med 11. in 19. uro;

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

INFOTOČKA NA ONKOLOŠKEM INŠTITUTU V LJUBLJANI

V okviru Sveta pacientov Onkološkega inštituta v Ljubljani deluje infotočka za bolnike in obiskovalce, in sicer v osrednji avli stavbe Onkološkega inštituta (Stavba D, E, H), odprta je od ponedeljka do petka v dopoldanskih urah. Prostovoljke Europe Donne smo tam vsak torek med 9. in 13. uro (ali med 10. in 14. uro) in smo vam na voljo za pogovor, nasvete in izkušnje ter za informacije o združenju in naši podpori. Ob ponedeljkah so na infotočki predstavniki Združenja Europacoln Slovenija, ob sredah Društva onkoloških bolnikov Slovenije in Hospic, ob četrtek Slovenko združenje bolnikov z limfomom in levkemijo in ob petkih ponovno Društva onkoloških bolnikov Slovenije.

POSTANI PROSTOVOLJKA

Če bi želeli v Europi Donni še bolj aktivno sodelovati, vas vabimo, da postanete naša prostovoljka. Povabili vas bomo, da nam občasno priskočite na pomoč v pisarni (kuvertiranje, izdelovanje pentelj), prevzimate katerega od terminov na infotočki za bolni-

ke in obiskovalce v Onkološkem inštitutu Ljubljana in predstavljate združenje Europa Donna na stojnici na kateri od javnih prireditvev. Za prostovoljke in aktivne članice bomo organizirali dodatno izobraževanje. Če se želite našim aktivnostim priključiti kot prostovoljka, nam pišite na e-naslov: europadonna@europadonna.si.

MAJSKI IZLET 2019 – POTEPANJE PO KVARNERJU

Na letošnji majski izlet – potepanje po Kvarnerju – se bomo odpravile med 30. majem in 2. junijem 2019. Obiskale bomo mesta oziroma otoke, kot so Kastav, Opatija, otoki Rab, Grgur in Goli otok, Novi Vinodolski in še kaj. Izlet bo v znamenju uživanja na morskem zraku, klepetan-

ja in sprehodov, predvsem pa bo veliko sproščenega druženja. Cena za najmanj 70 udeleženk je 275 evrov, za najmanj 45 udeleženk pa 295 evrov. Več informacij o izletu dobite na tel. št. 051 668 700, Sergeja Seitel, agencija M&M Tours, Laško.

SEKCIJA ZA BOLNICE Z RAKI RODIL

Sekcija povezuje ženske, ki se soočajo z raki rodila, ki pomenijo velik delež rakavih obolenj pri ženskah. V sekciji bodo našle pomoč in podporo ter možnost za različne aktivnosti in druženje. Če se želite pridružiti sekciji za podporo ženskam z raki rodila, vas vabimo, da nam pišete na e-naslov: rodila@europadonna.si.

SEKCIJA MLADIH BOLNIC

Sekcija mladih bolnic povezuje ženske, ki so za rakom dojke zbolele pred dopolnjenim 40. letom. Mlajše bolnice se hkrati z boleznijo bojujejo še z vrsto drugih težav – z odsotnostjo od dela, skrbjo za majhne otroke ali s strahom, da otrok po zdravljenju ne bodo mogle imeti, s prizadeto samopodobo in drugimi stiskami. Če želite postati članica sekcije, nam pišite na e-naslov: mlade@europadonna.si.

NAGRAJENCI SEPTEMBRSKE NAGRADNE KRIŽANKE NOVIC ED

Drage bralke in bralci naše revije Novice Europa Donna, veseli smo vašega odziva na nagradno križanko. Geslo križanke je bilo ZDRAVO IN VESELO, kar vam želimo tudi v letu 2019. Med praviimi odgovori smo izžrebali pet nagrajencev, ki so prejeli vstopnice za razstavo Body Worlds Vital. Nagrajenci so bili Helena iz Zidanega Mosta, Alenka iz Kamnika, Helena iz Kisovca, Andrej iz Kopra in Bojan iz Slovenj Gradca. Iskrene čestitke. Hvala za poslane rešitve in vabljeni k reševanju križanke v tej številki.

SEKCIJA ZA GIBANJE IN ŠPORT

Ženske, ki so se srečale z boleznijo, želimo spodbuditi, da redno telesno aktivnost vključijo v svoj vsakdan in tako skrbijo za svoje zdravje. Poiščite aktivnost, ki vam je blizu, in z rednim gibanjem naredite nekaj zase. Za vključitev v aktivnosti Sekcije za gibanje in šport nam pišite na e-naslov: sportna@europadonna.si. Spremljajte objave na spletni strani: www.europadonna.si in Facebookovi strani Europe Donne Slovenija.

VADBA V VAŠEM KRAJU

Če bi želeli, da organiziramo vadbo v vašem kraju, vas prosimo, da se zbere od osem do deset članic Europe Donne, ki bi bile pripravljene na redno vadbo, in

poiščete prostor, ki je primeren za izvajanje. Mi pa vam bomo zagotovili ustrezno usposobljenega učitelja vadbe. Pišite nam na e-naslov: sportna@europadonna.si.

PREDAVANJA PO SLOVENIJI

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

POPUSTI ZA ČLANE EUROPE DONNE

Članice združenja Europa Donna imajo desetodstotni popust na storitve, namestitev in zdravstveni program v Termah Krka (Dolenjske Toplice, Šmarješke Toplice in Talaso Strunjan). Terme Dobrna pa članicam Europe Donne ponujajo popust za bazene in savne ter storitve masažno-lepotnega centra (kopeli v hotelu Vita in Zdraviliški dom – 30 odstotkov, kopanje – 20 odstotkov, vstop v Deželo savn – 20 odstotkov, na vse storitve La Vita Spa & Beauty masažno-lepotnega centra – 20 odstotkov). Članstvo v združenju dokažete s potrdilom o plačani članarini ali potrdilom, ki ga dobite v pisarni.

				AVTOR: GREGA RIHTAR	LEVA STRAN BILANCE STANJA	GARJE	STRIČEVA ŽENA	BOLGARSKA OPERNA PEVKA KABA- IVANSKA	OLIVER TWIST	ŽENSKA, KI ŽIVI V SOSEDNJI HIŠI	MESTECE	SANATORIJ	NAJDALJŠA REKA V ITALIJI
DALJNO- GLED ZA OPAZOVA- NJE ZVEZD													
MODNA OBLIKO- VALKA													
FRANCOŠKI FILMSKI KOMIK (JACQUES) ZELATINA									RJAV RAZLIČEK KALCEDONA TOVARNA JEKLA				
													PERUJSKI INDIJANEC
SLOVENSKA ALPSKA SMUČARICA, LETOŠNJA SVETOVNA PRVAKINJA V SMUKU (ILKA)	RIMSKA PLEMIŠKA RODBINA	PRODUKT PRESNOVE BELJA- KOVIN S PEPSINOM	BALERINA KLAŠNJA	SLOVNIČNI POJEM, HIAT									
						RAČJI GLAS	STAROGRŠKI LJUDSKI PESNIK ANTON ASKERC					RIMSKA SESTICA	
SNOP UREJENE SLAME ZA POKRIVA- NJE STREH				KOCINA FR. ZDRAVI- LIŠČE OB ŽENEVSKEM JEZERU				OBRSKI VLADAR MILANSKI NOGOMETNI PRVOLIGAS				TOVORNJAK	
ŠPORTNI VADITELJ							AM. SMUČ. CENTER V KOLORADU DOLENJSKA REKA					PTICA NJORKA	
OTROŠKA PESEM ZA SLADKO SPANJE								JAPONSKA TENISAČICA OSAKA NORDIJSKE SMUČI				OMAR NABER	REKA IN DEPARTMA V VZHODNI FRANCIJI
GLASBENA USPEŠNICA			TRSKA				SLOVENSKI PESNIK IN DRAMATIK (GREGOR)						
ANGLEŠKI GLASBENIK (BRIAN)			ZEVSOV SIN, EAK				ANGLEŠKI REŽISER RUSSELL					PARNI ORGAN VIDA	
KOSITER			HRVAŠKA HUMO- RISTKA ERŽISNIK				IRSKA REPUBLI- KANSKA ARMADA					REKA V VZHODNI ANGLIJI	

V nagradni križanki bomo podelili pet parov Alles Moi rožnatih nagavic v velikosti 36 - 41.

Geslo križanke nam pošljite do 4. aprila 2019 na e-naslov: europadonna@europadonna.si ali na dopisnici na naslov Europa Donna, Vrazov trg 1, Ljubljana.

Nagrado vam bomo poslali po pošti, zato ne pozabite navesti svojega naslova. Nagrajence bomo objavili na naši spletni strani www.europadonna.si.

Geslo križanke:

Ime in priimek:

Ulica in številka, poštna št. in kraj:

Telefonska št. ali e-pošta:

Podpis:

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

nagradni kupon

Pristopna izjava

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

PRIJAVNICO IZPOLNITE S TISKANIMI ČRKAMI IN ČITLJIVO!

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

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

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

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

Uporabo podatkov, za katere ste podali soglasje, lahko kadarkoli prekličete. Lahko zahtevate izbris 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: _____

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.



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. 2019.



TERME DOBRNA
HOTELS, SPA & MEDICAL CENTRE
SINCE 1403