



NOVICE EUROPA DONNA

DECEMBER 2018

**ZA NAMI JE
ROŽNATI
OKTOBER**

Lucija Mlinarič
**ZARADI OBEH
MEDICIN SPET
ZAŽIVELA**

**OKREPITE SI
IMUNSKO
ODPORNOST**

Polona Klarič
**SEBE DAJTE
NA PRVO
MESTO**

**GIBANJE
JE ZDRAVJE**

NEVARNOST

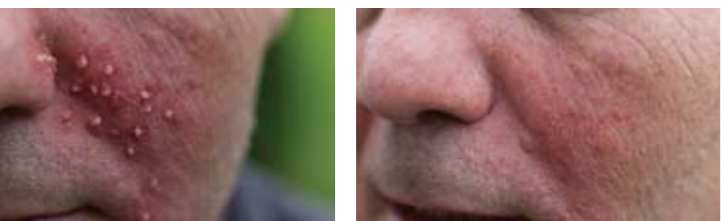
alternativnih diet



DR+DERM®

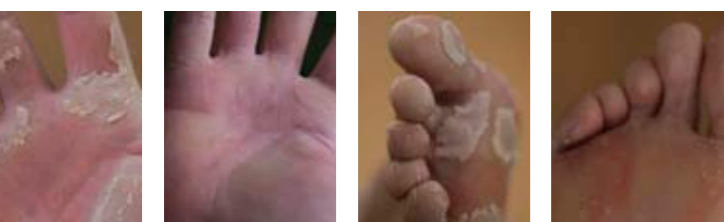
ZA LAJŠANJE TEŽAV S KOŽO MED ONKOLOŠKIM ZDRAVLJENJEM

reconval® k1



Lajša kožne spremembe v obliki aknam podobnih izpuščajev, rdečine in suhe kože, sprememb na nohtih in ob njih med zdravljenjem s tarčnimi zdravili.

reconval® b6



Za lajšanje sindroma roka-noga in vnete kože pri obsevanju.



Kremi sta na voljo v lekarnah.

Kožne spremembe pri zdravljenju raka

Nad težave s kožo s podporno nego

V zdravljenju različnih oblik raka se danes vse bolj uveljavlja tarčno zdravljenje, ki je močno podaljšalo preživetje bolnikov. Žal lahko povzroča neželene učinke, ki se odražajo predvsem na koži, in sicer v obliki izpuščajev, rdečine na dlaneh in podplatih, izpuščajev v obliki aken, suhe kože, spremembah na nohtih in ob njih, obarvanosti ter spremembi las oziroma dlak. Najpogosteje se pojavljajo na rokah, nogah, obrazu, dekolteju, hrbtu in lasišču.

Nekatera tarčna zdravila kakor tudi zdravljenje z obsevanjem povzročajo izrazite spremembe na koži rok in nog, čemur pravimo sindrom roka-noga, ko koža na dlaneh in stopalih pordi, peče in včasih se na njej naredijo tudi mehurji, ki počijo, koža pa se tudi lušči.

Ker so te težave lahko tako hude, da nekateri bolniki celo opustijo zdravljenje, ki sicer praviloma traja več mesecev ali celo let, jih je seveda še kako smiselno lajšati.

Potrebna je skrbna vsakdanja nega prizadetih predelov kože. Čeprav se neželeni učinki začnejo pojavljati šele teden do deset dni od prve aplikacije zdravila, vrh pa dosežejo po približno mesecu dni, je smiselno s posebno nego kože začeti že s prvim dnevom zdravljenja, saj s tem pripomoremo, da so neželeni učinki in težave s kožo manj izraziti.

(Za lajšanje omenjenih težav je na voljo podporna nega, od katere velja omeniti zlasti kremi Reconval K1 in Reconval B6, ki sta na voljo tudi v lekarnah in ki v veliki meri ublažita našete težave s kožo. Za najboljši učinek je nanašanje kreme treba začeti s prvim dnevom onkološkega zdravljenja.)

Novice št. 71, december 2018

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

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

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

Izid naslednje številke: marec 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



uvodnik



Tanja Španić,
predsednica Europe Donne Slovenija

Vse se enkrat konča. Tudi leto 2018 se počasi izteka. Pogled nazaj nam na obraz nariše nasmeh ali pa utrne solzo.

Prevevajo nas različna čustva ... Ob srečanju z diagnozo rak se ti v glavi porajajo raznovrstni scenariji. Vsakdo se z boleznijo spoprijema na svoj način. V tistem trenutku sta prizadeta telo in duša obolelega ter sorodniki in prijatelji. Večini je lažje, če jim ob strani stojijo bližnji. Včasih si težko priznamo, da potrebujemo pomoč, saj smo radi močni. Ne zmoremo pokazati ranljivosti in menimo, da bomo vse zmogli sami oziroma da nam bodo skozi stiske pomagali prijatelji in tisti, ki so se s podobno izkušnjo že srečali. A žal ne gre vedno tako. Pride čas, ko si moramo priznati, da potrebujemo tudi strokovno pomoč, takšno, ki nam v danem trenutku najbolj ustreza.

Ključno je, da ne zdravimo samo telesa, ampak tudi dušo. Za zdravljenje telesa je odlično poskrbljeno, na dušo pa velikokrat pozabimo, čeprav bi oboje moralo potekati z roko v roki. Marsikdo se zato obrne h komplementarnim ali alternativnim oblikam zdravljenja.

S strokovnjaki sem se pogovarjala, zakaj ne zaupamo v dokazi podprto medicino, zakaj iščemo nekaj več. Ker se nam ves čas zdi, da bi lahko naredili še nekaj več in ker nam druge možnosti ponujajo upanje. Upanje k ozdravitvi. Včasih nam samo beseda, da je to nekemu pomagalo, da nekdo nekoga pozna, ki mu je uspelo, vlije upanje. Ozdravitve in zdravja si želimo vsi. Čudežnega zdravila in recepta ni ... Vsak si mora poiskati svojo pot. Lahko pa se na tej poti iskanja obrnemo po nasvete, izkušnje in znanje k različnim virom. Eden izmed njih je tudi Europa Donna, kjer že več kot 21 let poskušamo zapolniti to vrzel in na različne načine pomagati bolnikom in njihovim bližnjim, aktivnosti pa bomo nadaljevali tudi v prihodnje.

Zato hvala vsem za podporo in sodelovanje. V iztekajočem se letu vam želimo vse dobro. Prijetne praznike v družbi najbližjih ter **zdravo in veselo leto 2019!**

Naslednja številka izide marca 2019.

Rožnati oktober 2018



Rožnati oktober je mednarodni mesec ozaveščanja o raku dojk in mesec, ko se v Združenju Europa Donna Slovenija že tradicionalno posvetimo ozaveščanju širše javnosti o pomenu zdravega načina življenja, rednega mesečnega samopregledovanja dojk in zgodnjega odkrivanja bolezni. S številnimi »rožnatimi« aktivnostmi smo v sodelovanju z našimi člani, podporniki in sponzorji zdravo populacijo nagovarjali s sporočili, saj je rak dojk dobro ozdravljiv, če je odkrit dovolj zgodaj.

Piše: Polona Marinček, foto: Aleš Černivec, Matija Sušnik (Državni zbor RS)

NOVINARSKA KONFERENCA OB ZAČETKU ROŽNATEGA OKTOBRA

Rožnati oktober smo kot po navadi začeli z novinarsko konferenco, na kateri smo v naših prostorih medijem predstavili glavne poudarke letošnjih aktivnosti ozaveščanja. Predsednica združenja Europa Donna Tanja Španič, Rade Pribaković Brinovec, vodja Centra za upravljanje programov preventive in krepitev zdravja z Nacionalnega inštituta za javno zdravje in vodja programa DORA mag. Maksimiljan Kadivec so spregovorili o tem, da so zdrav življenjski slog in zmanjševanje izpostavljenosti dejavnikom tveganja najpomembnejši ukrepi pri preprečevanju kroničnih nenalezljivih bolezni, med katere spada tudi rak. Predstavili so preventivne presejalne programe Dora, Zora in Svit, ki so namenjeni zgodnjemu odkrivanju raka in predrakavih sprememb in so Slovenkam in Slovencem na voljo v okviru obveznega zdravstvenega zavarovanja.



ROŽNATI OKTOBER V SLOVENSkih OBČINAH

Letos smo pozvali slovenske občine, da nas podprejo v prizadevanjih in postanejo naš partner v ozaveščanju o pomenu preventive in zgodnjega odkrivanja raka. Naši pobudi se je odzvalo več kot 70 občin, ki so v svojih krajih pripravile različne rožnate obarvane dogodke, predavanja o raku dojk, ovijanje dreves v rožnate pletenine, objave v občinskih glasilih in na njihovih spletnih straneh in tako ozaveščale svoje prebivalce o pomenu skrbi za svoje zdravje. Sodelovanje slovenskih občin smo simbolično prikazali tudi v Državnem zboru Republike Slovenije z razstavljenim kolažem fotografij občinskih znamenitosti z rožnatim detajlom. Še posebno so odmevali dogodki, ki so jih v svojih krajih pripravile naše članice. Za rožnato obarvano Vrhniko je poskrbela Joži Alič, v Pivki in Postojni so aktivnosti koordinirale Dušanka Lukič, Vida Tofil in Zora Pejič, Darja Rojec in Klara Kreševič Bajc. Vesna Bregar je svoje sokrajane o raku dojk ozaveščala v Radečah,

v Medvodah so v rožnate pletenine ovili drevesa z Mojco Buh in Darjo Urbančič. V Ajdovščini je aktivnosti ob dnevu zdravih dojk pripravila Martina Krapež, ajdovski stolp pa je zvečer zažarel v rožnati barvi. Številne aktivnosti s poudarkom na ozaveščanju in skrbi za svoje zdravje pa je v gorenjskih občinah organizirala Rina Klinar. Zelo so se potrudile tudi članice v drugih krajih. Vsem se iz srca zahvaljujemo za širjenje glasu Europe Donne!

EUROPA DONNA V DRŽAVNEM ZBORU REPUBLIKE SLOVENIJE

Letošnje aktivnosti v rožnatem oktobru smo sklenili z novembrskim obiskom Državnega zbora Republike Slovenije, na katerem smo predstavili svoj pogled na pomen preventive in zgodnjega odkrivanja bolezni ter poslanke in poslance spomnili, da je rak bolezen, ki prizadene vsa Slovenijo. Vsak poslanec je prejel poslikan zvonec za kolo, s katerim zvonimo in opozarjamo na bolezen ter spodbujamo redno telesno dejavnost. Letošnje sporočilo ob koncu rožnatega oktobra vključuje tudi številne slovenske občine, ki so podprle ozaveščanje o pomenu preventive in zgodnjega odkrivanja bolezni v lokalnem okolju. Ob obisku Združenja Europa Donna Slovenija so v preddverju velike dvorane Državnega zbora zbrane na odprtju razstave Rožnati oktober 2018 nagovorili predsednik Državnega zbora mag. Dejan Židan, predsednica združenja Europa Donna Tanja Španič in predsednik Odbora za zdravstvo dr. Franc Trček.



TEKI IN HOJA ZA UPANJE 2018

Tudi letos so v okviru rožnatega oktobra potekali športno-humanitarni dogodki Tek in hoja za upanje.

1. oktobra 2018: 7. tek in hoja za upanje Zagorje; Europark v Zagorju ob Savi.

Varstveno-delovni center Zagorje ob Savi je pripravil odmeven dogodek, ki se ga je udeležilo več kot tisoč obiskovalcev. Na prireditvi so zbrali 343 EUR, ki jih bodo namenili za nakup motivacijskega modula za rehabilitacijski pripomoček MotomedViva2 za njihove uporabnike.

4. oktober 2018: Tek in hoja za upanje v Novem mestu.

Na dogodku se je zbralo 80 udeležencev, 230 evrov zbranih sredstev pa so namenili učencem OŠ Vavta vas iz socialno ogroženih družin.

6. oktober 2018: 6. goriški tek in hoja za upanje 2018 v Novi Gorici.

Dogodka se je udeležilo 600 ljudi. S startninami in prostovoljnimi prispevki so zbrali 1190 evrov, ki jih bodo namenili onkološkemu oddelku Splošne bolnišnice Nova Gorica.

11. oktober 2018: Pohod za upanje na Obali – od Belvederja do Strunjana.

Okoli 20 pohodnic se je sprehodilo ob slovenski obali ter uživalo v druženju in skoraj poletnem vremenu.

13. oktober 2018: 5. tek in hoja za upanje v Slovenski Bistrici.

Teka in hoje za upanje se je udeležilo približno 400 otrok in odraslih. Sodelovale so vse šole v kraju. Zbrali so 442 evrov, ki so jih namenili za otroke iz socialno šibkih družin, in jim tako omogočili nižjo ceno pri plačilu zunajšolskih dejavnosti.

15. oktober 2018: Tek in hoja za upanje Jesenice.

Na Jesenicah so v rožnatem oktobru promovirali redno telesno aktivnost in izvedli šestminutni test hoje in test hoje na dva kilometra.

20. oktober 2018: Tek in hoja za upanje – Pohod v okolici Postojne.

Pohoda se je udeležilo 90 pohodnikov, zbrali so 350 evrov in jih namenili socialno ogroženi družini iz Postojne.

24. oktober 2018: Pohod v rožnatem oktobru v Ljubljani.

V Azilnem domu na Viču so pripravili pohod Poti spominov in tovarištva in druženje z ženskami z vseh vetrov.

Za večletno podporo pri izvedbi dogodkov Tek in hoja za upanje se zahvaljujemo družbam Mercator, Pivovarna Laško Union za vodo Zala in Zdravstveni zavarovalnici Vzajemna.

IZOBRAŽEVALNE VIDEOVSEBINE EUROPA DONNA

V sodelovanju z Zavarovalnico Triglav smo pripravili kratke videovsebine, s katerimi promoviramo skrb za zdrav življenjski slog, pomen rednega mesečnega samopregledovanja in zgodnjega odkrivanja bolezni ter podporo združenja ženskam in njihovim svojcem ob spoprijemanju z boleznijo.





V ROŽNATEM OKTOBRU TUDI SPODPORA ŠPORTNIKOV IN ŠPORTNIC

Vsako leto nas poišče več športnih klubov, ki bi radi simbolično podprli rožnati oktober. Tovrstne podpore smo veseli, saj lahko z našimi sporočili dosežemo ljudi, ki jih sicer ne bi (športnice in športniki, strokovni sodelavci v klubih, navijači, gledalci ...), in vsi ti imajo tudi mame, žene, sestre, prijateljice, ki prav tako lahko zbolijo za rakom dojk.

V Rokometnem klubu Celje Pivovarna Laško v sezoni 2018/19 nadaljujejo podporo rožnatemu oktobru z nastopi v dresih rožnate barve. V oktobru so izvedli dobrodelno licitacijo podpisanih roza dresov pretekle sezone, izkupiček pa namenili Europa Donni.

Hokejisti HK SŽ Olimpija so eno od tekem alpske hokejske lige v oktobru, na kateri so gostili aktualnega prvaka lige MS Asiago, obarvali v rožnato. Začetni plošček rožnate barve je pripadel Jani Koteski, članici Europa Donna Slovenija. Hokejisti so na dresih nosili rožnato pentljo, s tribun pa so jih spodbujale članice združenja.

Košarkarji KK Petrol Olimpije Ljubljana so oktobrsko tekmo s KK Zadar posvetili ozaveščanju o raku dojk. V ta namen so pripravili tudi drese z rožnatimi pentljami in številkami roza barve. Rokometašice RK Krim Mercator so si na eni od oktobrskih tekem pripelpe rožnate pentlje in opozarjale na pomen boja proti raku na dojk.

Tudi Odbojarski klub Nova KBM Branik se je pridružil ozaveščanju o raku dojk. V ta namen so dekleta oktobra na tekmovanjih nosile posebno rožnato majico. Za obraz akcije so izbrali uspešno študentko medicine Izo Mlakar.

Podporo aktivnostim v rožnatemu oktobru je izrazil alpski smučar Miha Hrobat, ki je na prenovljeni spletni strani objavil rožnato pentljo.

Rožnate pentlje pa so si na eni od tekem ABA Liga 2 nadedli tudi člani trenerskega štaba Košarkarskega kluba Helios Suns in tako simbolično opozorili na pomen zdravega načina življenja in zgodnjega odkrivanja bolezni.

IZDELKI IN STORITVE Z ROŽNATIM PRIDIHOM

Številna podjetja in organizacije so nas tudi letos podprli z izdelki in storitvami, ki so jih v podporo našemu prizadevanju v rožnatem oktobru obarvali rožnato.

Hofer Slovenija se je že tretje leto zapored pridružil aktivnostim rožnatega oktobra in od prodaje šampinjonov v roza embalaži prispevali po 10 centov za aktivnosti združenja Europa Donna.



Telekom Slovenije in Samsung sta tudi letos Europi Donni namenila 10 evrov od vsakega prodanega telefona Samsung Galaxy A8 Pink Ribbon.

V Ljubljani se na progah mestnega avtobusa Ljubljanskega potniškega prometa do novega leta vozimo s



posebnim avtobusom Europa Donna.



Ljubljanski grad je bil 1. in 15. oktobra osvetljen z rožnato barvo.

Podjetje BSH Hišni aparati, d. o. o., Nazarje je združenju darovalo del kupnine od vsakega prodanega gospodinjskega aparata Bosch v rožnati barvi.



V oktobru so v vinotekah Kleti Brda v Ljubljani, Novi Gorici, Celju, Kranju in na Dobrovem 10 odstotkov od vsakega nakupa penine Bagueri Rosé, penine Quercus Rosé in vina Quercus Rosé namenili združenju.

V rožnati barvi je zasijala Hitova Perla, v Perlini kavarni Dolce Vita pa so s prodajo priložnostne tortice zbirali dobrodelna sredstva.



Zahvala Vesne Bregar

Le kdo bi lahko v 5ožnatem oktobru že drugo leto zapored razgibal celotno občino Radeče, če Vesni Bregar pred leti ne bi za rakom na dojki umrla sestra, stara komaj petdeset let, in če se pred dvema letoma tudi sama ne bi srečala z rakom na jajčnikih?

Piše: Danica Zorko, foto: Smilja Radi in Getty images/Guliver



Vesna je med boleznijo spremljala sestro na Onkološki inštitut in med promocijskim gradivom odkrila zgibanko združenja Europe Donne. Z zanimanjem je spoznavala njihovo poslanstvo in postala aktivna članica mnogo prej, preden je sama zbolela. Verjela je, da bo tako lažje prebolela sestrično izgubo. Povezala se je tudi z društvoma onkoloških bolnikov v Trbovljah in Krškem, spoznavala stiske bolnic, se udeleževala delavnic, semi-

narjev, izletov ... in začela ozaveščati občane o pomenu preventive, telesnih aktivnosti, presejalnih programov, kar z velikim žarom počne še danes.

Rak na jajčnikih, ki so ji ga odkrili na rednem ginekološkem pregledu, je bil sprva šok, saj niti pomislila ni, da bi rak lahko obiskal tudi njo. Nemudoma se je pogovorila z Mojco Senčar, ki jo je nato opogumljala in ji zagotavljala, da zmore. V njej je videla svojo rešiteljico. In je zmogla!

Čeprav je družabna, komunikativna in je najsrečnejša, če lahko naredi kaj dobrega za ljudi, se je ob kemoterapijah in izgubi las zaprla vase. Po kratkotrajni krizi je ugotovila, da ni sama, da ima veliko prijateljic in da jo podpirajo hčerka, sin in soprog, ki jo je redno spremljal tudi na kemoterapije, za kar mu je neizmerno hvaležna. Odločila se je, da javno spregovori o svoji bolezni, o razširjenosti raka po svetu in pri nas, o preventivi, o vse boljših rezultatih zdravljenja, če je bolezen odkrita pravočasno, in o pomenu ROŽNATEGA OKTOBRA, mesecu ozaveščanja o raku dojk.

Že lanskega oktobra je v Radečah

uresničila program ovijanja dreves v rožnate pletenine, letošnjega pa je poimenovala DREVO SRCA. Vanj je vključila tudi Svibno. K sodelovanju je pritegnila vse generacije, od malčkov v vrtcih, osnovnošolcev in članov različnih društev do ambasadorke programa SVIT, poslanca Državnega zbora, gozdarjev in župana. Imenitna prirediteljica s številnimi nastopajočimi in okrasitvijo 15 metrov visoke breze na osrednji tržnici in drugih dreves ob obvoznici in potoku Sopota z rožnatimi srčki iz obnovljivih materialov je bila vključena v občinski praznik, medicinske sestre iz zdravstvenega doma pa so krajanom merile krvni sladkor in tlak. V Radečah ni bilo nikogar, ki ne bi dihal z ROŽNATIM OKTOBROM in tudi medijski odmev je bil izjemen.

Vesna je aktivna na več področjih, je članica več društev, rada potuje in spoznava druge kulture, hodi v hribe, kole-sari, poje, pleše (salso) in je tudi prva predsednica sveta uporabnikov Zdravstvenega doma Radeče, ki so ga ustanovili prav v letošnjem oktobru. Z vsem tem uresničuje svoje poslanstvo: delati dobro za ljudi. Posnemanja vredno!

ZAHVALA ČLANICAM, PRIJATELJEM, PODPORNikom IN SPONZORJEM!

Za nami je še en uspešen rožnati oktober ter številne aktivnosti, dogodki in predavanja, s katerimi smo nagovarjali ženske in moške po vsej Sloveniji k skrbi za svoje zdravje. Prizadevali si bomo, da dosežemo čim več pomoči potrebnih žensk tudi v prihodnje. Naše delovanje ne bi bilo tako vidno in uspešno brez vas, naših prijateljev, podpornikov in donatorjev. Ob koncu rožnatega oktobra se vam iskreno zahvaljujemo za vso podporo in izkazano zaupanje!

Hvala Alles.mooi, AstaZeneca, Bosch, Hit Nova Gorica, Hofer Slovenija, Klet Brda, Ljubljanski potniški promet, Ljubljanske tržnice in parkirišča, Mercator, Novartis, Pfizer, Pivovarna Laško Union, Pošta Slovenije, Roche, Samsung, Telekom Slovenije, Vzajemna, Zavarovalnica Triglav, Zala za vašo podporo!

13. seminar EUROPE DONNE v Portorožu

Le kaj se je pripetilo, da je toliko žensk v Portorožu, so se spraševali naključni obiskovalci, ki so srečevali udeleženke seminarja, in se čudili, kako pozitivna energija kljub dežju vibrira ob obali. Kar 280 članic ED se je letos prijavilo za seminar, največ doslej, in en avtobus več je krenil iz Ljubljane.

Piše: Danica Zorko, foto: Polona Marinček



Tradicionalni seminarji združenja EUROPA DONNA z dobro izbranimi temami, predavatelji, družabnimi vsebinami in prijateljskim druženjem so stalnica, ki bogati, ozavešča, spodbuja k zdravemu življenjskemu slogu, razblinja strahove, utrjuje medsebojne vezi in prenaša pozitivno energijo med udeleženkami v širši slovenski prostor. V uvodnem nagovoru je predsednica ED dr. Tanja Španić predstavila rezultate letošnjih prizadevanj ED (delavnice, Rožnati izziv ...), ki jih je mogoče spremljati tudi na spletnih straneh in v Novicah ED, ter tokratni program seminarja.

NOVOSTI

Nov osebni pristop k zgodaj odkritemu raku dojk, izjemno drag genski test (3000 evrov), ki napoveduje izhod bolezni (izvajajo ga v tujini, zavarovalnica stroškov testiranja ne krije, bolnice ga plačujejo same in ni primeren za vse rake), novost v dopolnilnem zdravljenju, ki napoveduje več kemoterapij v predoperativnem zdravljenju, zaporedje hormonskih terapij pri razsejanem raku, nova zdravila pri trojno negativnih rakih in njihove stranske učinke je predstavila dr. Simona Borštnar, specialistka internistične medicine z Onkološkega inštituta v Ljubljani. Poudarila je tudi, da so današnja generična zdravila enako učinkovita kot originali, in priporočila v branje nedavno prenovljene Smernice diagnostike in zdravljenja raka dojk.

V odgovorih na številna vprašanja je poudarila predvsem, da sistemskega zdravljenja ne kaže prekinjati ali opustiti, še zlasti, če so pod pazduho pozitivne, oziroma opusti le v primeru, če so negativni učinki hujši, kot so dobre strani zdravljenja.



REKONSTRUKCIJA

O nekdanjem precej krutem operativnem odstranjevanju tumorjev na dojkah (brez anestetikov), o možnih načinih rekonstruiranja dojk (iz lastnega tkiva, z vsadki in ekspanderji), o pozni rabi rokavic pri posegih, o korekciji sosednje zdrave dojke, o pionirskih na področju mikrokirurgije (Marko Godina), o pomenu in učinkih hkratnega sodelovanja med kirurgi onkologi in specialisti splošne oziroma estetske kirurgije, o nenehnem izboljševanju postopkov rekonstruiranja dojk, o razlogih za odložene rekonstrukcije in možne zaplete, o zadovoljstvu (nezadovoljstvu) žensk po rekonstrukciji, o prostorskih in finančnih težavah ... je spregovoril prof. dr. Uroš Ahčan, predstojnik kliničnega oddelka za plastično, rekonstrukcijsko, estetsko kirurgijo in opeklino z Univerzitetnega kliničnega centra v Ljubljani. (Čeprav imajo v Sloveniji vse ženske z rakom dojk pravico do brezplačne rekonstrukcije, Zavod za zdravstveno zavarovanje Slovenije od nedavna ne krije več korekcij zdravih dojk, češ da spadajo ti posegi med estetske popravke in naj si jih plačajo ženske same.) Pohvalil je tudi svoje maksimalno usposobljene sodelavce na kliničnem oddelku UKC in apeliral na ženske, naj za ohranitev svojega zadovoljstva naredijo kaj tudi same. Najmanj, kar lahko storijo, je, da pazijo na svojo težo in vitalnost, kadilke pa prenehajo kaditi. Dr. Ahčan je kot zgled vsem z izbranimi besedami izpostavil prim. Mojca Senčar, častno predsednico ED, in udeleženke seminarja so ji namenile stoječe ovacije.



PREHRANSKA DOPOLNILA

Pomen prehrane in prehranskih dopolnil za vzdrževanje imunskega sistema je udeleženkam seminarja predstavil prof. dr. Borut Štrukelj, magister farmacije. Poudaril je, da je imunski sistem »srce organizma«, ki preprečuje patogenom (bakterijam, virusom ...) vstop v organizem. Imunost je prirojena in pridobljena. Ko pride tujek v organizem (tudi rakava celica je tujek), prirojen imunski sistem (bezgavke, koža ...) takoj reagira. Pridobljeno imunost zagotovimo s cepivi.

Posebno pozornost je posvetil medicinskim gobam in nekaterim drugim učinkovinom, ki lajšajo tegobe in aktivirajo imunski sistem. Podrobno je predstavil razliko med gobami in glivami. Glive niso ne živali ne rastline, se ne premikajo in nimajo klorofila, prav zato govorimo o živalih, rastlinah in glivah. Plesni so glive. Prvi antibiotiki so bili pridobljeni iz plesni (Fleming leta 1928). Gobe so glive s trosnjaki. Največ medicinskih gob so raziskali Kitajci in Japonci. Govoril je tudi o lesnih gobah, ki delujejo protivirusno, protibakterijsko, antidiabetično, proti visokemu tlaku ... in poudaril, da prav nobena lesna goba ni strupena. Nekaj primerkov so si lahko udeleženke tudi ogledale. Z rezanjem, sušenjem in mletjem posušenih lesnih gob si lahko učinkovit imunski pripravek naredimo tudi sami ter ga po žličko na dan použijemo bodisi z jogurtom, napitkom ali kako drugače. Povedal je tudi, da imunski sistem oslabijo: stres, premalo gibanja, umski in fizični napor, nepravilna prehrana, premalo spanja, bolezni, okužbe, zdravila in tudi pretirana čiščenja.

Posebej je poudaril, da prehranska dopolnila niso zdravila in na njih nikjer ne sme pisati, da zdravijo. Zdravila morajo biti registrirana in patentirana. Da

je neka učinkovina priznana kot zdravilo, je potrebno veliko preverjanj in študij. Nad njimi bedi komisija za zdravila EMA. V razpravi je profesor Štrukelj omenil še pozitivne učinkovine donata Mg, ki pospešuje izločanje blata, a žal vzporedno z njim tudi vitaminov. Ker pretirano izločanje blata ni dobro, je priporočljivo piti donat hladen. Poudaril je tudi koristnost kvasa in priporočil uživanje ene zdrobljene kocke ali ustrezne količine suhega kvasa ves teden ter po dveh mesecih začasno prekiniti jemanje.





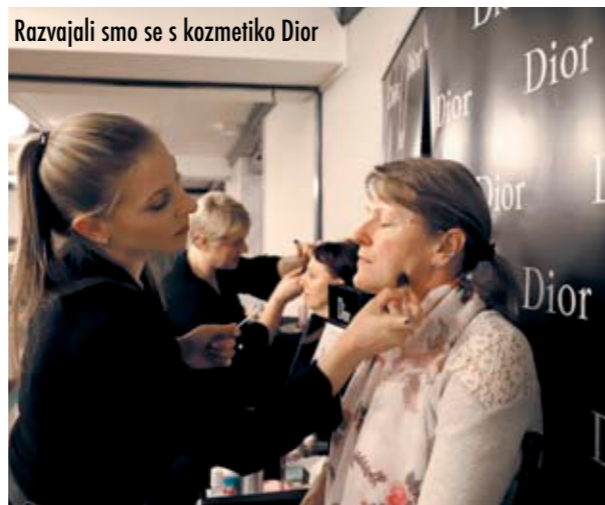
IZKUŠNJA

Nino Batagelj, ki je zaradi nesrečnega skoka za žogo v Kolpo že devet let na invalidskem vozičku, je udeleženkam predstavil svojo izkušnjo in jim poln optimizma in vedrine zagotovil, da je življenje vrednota, in ga velja v danih razmerah živeti najbolje, kar se da. Zdaj ve, da je treba zdravnikom zaupati, da je pomembno gibanje in ukvarjanje s športom (za zdrave je dobro, za bolne in poškodovane obvezno), da prave prijatelje resnično spoznaš v nesreči, da je vedno dobrodošla vsakršna psihološka pomoč in da so mu bili in so mu še v največjo oporo družina in prijatelji. Kljub komi, dolgotrajni rehabilitaciji in dejstvu, da so mu odpovedali temperaturni senzori, ni malodušen. Z velikim žarom se je pripravil na svetovno prvenstvo v plavanju v Mehiki, ki pa je bilo zaradi potresa žal odpovedano. Je vsestransko aktiven (telovadi, se potaplja, supa ...) in od nedavna še posebno predan paraplesu, v katerem je odkril novo dožemanje življenja, ki ni vezano na štoparico. Svojo izkušnjo že lep čas deli z učenci in dijaki po šolah ter novim poškodovancem v Univerzitetnem rehabilitacijskem inštitutu Soča. Pripovedovanje lastne zgodbe drugim je nekoliko tudi njegova osebna terapija.



DRUŽENJE

Bogat obseminarski čas je bil namenjen izmenjavi izkušenj, teku in hoji, prijateljskemu druženju ob plesu in glasbi, podelitvi priznanj udeleženkam Rožnatega izziva, v katerem je 30 udeleženk zbralo kar 8 milijonov korakov (štirikrat več, kot so načrtovale), domiselnemu fotografiranju, ki je bilo udeleženkam v posebno veselje, večerni kulturni program pa je obogatila trebušna plesalka.



Razvajali smo se s kozmetiko Dior

DOBRODELNE ROZA NOGAVICE SO TUDI LEPO DARILO

Moher nogavice Alles Mooi so kakovostne nogavice, ki na naraven način odvajajo vlago, so odporne proti neprijetnim vonjavam, uravnavajo temperaturo, so zdrave za noge in izredno obstojne.

Alles Mooi so več kot roza nogavice. So dobredelne nogavice. Nakupujte po spletu www.alles-mooi.com in uporabite kuponsko kodo ROZA. Z uporabo kode ROZA pridobite 10-odstotni popust za nakup katerih koli nogavic, hkrati pa pri vsakem nakupu 10 odstotkov od nakupa podarite Zdrženju Europa Donna Slovenija. Veljavnost kode je do 10. januarja 2019. Z nakupom nogavic Alles Mooi poskrbite za dobro počutje svojih nog ves dan, hkrati pa so nogavice lahko tudi lepo darilo ob prihajajočih praznikih. Obdarujte svoje sorodnike in prijatelje s kakovostnimi nogavicami in podprite aktivnosti Zdrženja Europa Donna Slovenija.



ANKETA: ALI ZAUPAMO ZDRAVNIKOM?

Zdravstvo že lep čas polni večino tiskanih, elektronskih in avdio-vizualnih medijev, pretežno z negativnim predznakom. Mnogo piscev meče kadrovske problematiko (pomanjkanje nekaterih specialistov, medicinskih sester), napake gradbenih izvajalcev, sindikalni boj za boljše plače, koncesije, redne in dodatne popoldanske zaposlitve ... zelo nekritično v isti koš. Negativizma se poskušajo mediji otresti, ko dosežejo slovenski zdravniki kak izjemen uspeh. Takrat je veliko pompa. Pacienti so zmedeni. Nasprotujočih si nasvetov, takšnih in drugačnih, najdejo ljudje iz dneva v dan več tudi pri stricu Googlu. Komu verjeti – stroki, alternativni, nasvetom sorodnikov, prijateljev, sosedov, nevladnim organizacijam, lastnim izkušnjam? V glavah na novo zbolelih je popolna zmeda!

Skladno z osrednjo temo ED NOVICA smo nekaj udeleženk letošnjega seminarja vprašali, ali še zaupamo zdravnikom.



Maja Koser Pevec

Danes 59-letna pravničarka iz Ljubljane je za hormonsko odvisnim rakom dojke zbolela leta 2014. Sprejela je predlog zdravnikov za zdravljenje z operacijo in nato še s kemoterapijo, obsevanjem in hormonskim zdravljenjem, ki še traja. Iskreno pove, da povsem zaupa vsem zdravnikom, s katerimi se je srečala med zdravljenjem, še posebno zdravnikom onkologom in svojemu kirurgu dr. Bešiču, pa tudi osebni zdravnici v Mostah. Ve, da vlada na Onkološkem inštitutu pozitivna klima, ki se prenaša tudi na paciente. Da bo uspeh zagotovljen, priporoča, naj poskuša vsak bolnik čim bolj dejavno in pozorno sodelovati pri svojem zdravljenju. Povsem drugače je doživljala svoje zdravljenje njena mama, ki je pred leti zbolela za rakom na ledvici in se zdravila na drugi kliniki, kjer razmere niso bile tako homogene.

Katarina Grmek

Profesorica angleščine in slovenščine iz Nove Gorice je po dolgotrajnem prizadevanju leta 2014 pri svojih dvainštiridesetih rodila prvič. Dve leti po težko pričakovanem materinstvu je bulico na dojki odkrila sama. Po posvetu z ginekologinjo sta se odločili za ohranitveno operacijo, 30 obsevanj in hormonsko terapijo z nolvadexom, ki še traja. Kirurški poseg je v bolnišnici v Šempetru pri Gorici opravila kar ginekologinja dr. Alenka Zavrtnik Čelan sama. Vsem zdravnikom, ki so se ukvarjali z njeno boleznijo, povsem zaupa, tudi svoji osebni zdravnici, ki si vedno vzame čas za pogovor z njo in ji zna prisluhniti. Po zdravljenju se je uspešno ponovno vključila v pedagoško delo, v največje veselje pa sta ji štiriletna hčerka Vita Viktorija in mož Uroš, ki jo vseskozi podpira.



Petra Miklič

Štiriinštiridesetletna, dinamična, vedra, športno naravnana vzgojiteljica Petra iz Mojstrane je za rakom dojke zbolela leta 2005. Po kirurškem posegu, kemoterapiji in hormonskem zdravljenju je bil rak ukročen. Po petih letih so se pojavili prvi zasevki v kosteh, leta 2012 drugič in leta 2014 še v centralnem živčnem sistemu. Po operaciji glave je imela še obsevanje. Zdravnikom povsem zaupa, vendar se po posvetu z onkologinjo in predvsem v podkrepitev imunskega sistema spogleduje tudi z alternativno. Z osebno zdravnico, pravi, pogovor o njenih zdravstvenih problemih ne steče najbolje. Meni, da imajo splošni zdravniki



premalo tovrstnega znanja. Vesela, da bolezen že štiri leta miruje, se po šest ur na dan s še večjim žarom razdaja malčkom v vrtcu.

Bernardka Kos

Petdesetletna inženirka elektroenergetike s Ptujja se je pred leti v četrtem mesecu druge nosečnosti srečala s Crohnovo boleznijo. Zdravniki so ji predlagali splav, a ga je odklonila in danes je njen 23-letni sin že študent magisterija! Pred tremi leti se je srečala še z rakom na roduh, na srečo še v zgodnji fazi, vendar je bil njen imunski sistem povsem zablokiran. Zdravnikom, pravi, ne zaupa popolnoma. Zanes se tudi na zdravo pamet, na intuicijo in alternativo. Povsem je spremenila življenjski slog in prehranjevanje (omejila sladkor, meso, surovo sadje, kisle jedi, črtala je nezdrave maščobe, veliko se giblje, meditira, blizu ji je joga). Pred letom in pol je odklonila biološko zdravljenje, njeno odločitev so zdravniki podprli in njeno bolezen še naprej skrbno spremljajo. Povezava med uradno medicino in alternativno se je obnesla, trenutno je zaposlena za štiri ure.



LUCIJA MLINARIČ

Obe medicini sta mi pomagali do tega, DA SEM SPET ZAŽIVELA



Lucija je za rakom dojk zbolela leta 2013, pred letom in pol pa se je rak spet pojavil. Med drugo boleznijo se je poleg uradne medicine odločila tudi za zdravljenje z alternativno medicino. Za nas je spregovorila o spoprijemanju z obema boleznima, o zdravljenju in tem, kakšno je trenutno njeno življenje.

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

Jana Koteska, Lucija Mlinarič in Tanja Španič

Lucija Mlinarič je najuspešnejša slovenska kotalkarica, ki je pri 25 letih prvič zbolela za rakom, takrat za rakom na dojkah. »Že moja mama je zbolela leta 2008, takrat sem želela preveriti, ali je povezano genetsko, a se po genetskih parametrih nisem uvrščala v to skupino. Pozneje, leta 2010, sem začutila bulico, a so mi rekli, da verjetno gre le za napeto mišico,« se prvega soočenja z boleznijo spominja Lucija, ki je diagnozo prejela leta 2013. »Začele so se pojavljati težave, bila sem vedno bolj utrujena, vedno bolj me je bolela desna roka. Da imam težave in da se mi nekaj dogaja, sem, ko je bilo najhujše, morala povedati tudi doma.« Po slabih štirih tednih so ji potrdili, da so testi pozitivni in da gre za raka na dojkah. Lucija se je najprej od-

pravila na svetovne igre, za katere se je pripravljala, in se šele po vrnitvi začela zdraviti. Bolezen je takrat vzela kot izziv, odločila se je, da bo v letu dni ozdravela, in nekako je šlo vse po planu. »Mislim, da je dosti odvisno od nas samih, da so naše odločitve tiste, ki nas popeljejo do konca nekatereh zgodb. Že med kemoterapijo sem govorila, da mi bodo odpadli samo lasje, da mi bo mogoče slabo, a da ne bom bruhala, in resnično je šlo prvih šest kemoterapij zelo tekoče, brez pretiranih zapletov, za kar sem bila zelo vesela.« Bolezen je takrat jemala kot neko vrsto tekmovanja, a ob tem poudarja, da s tem ne misli, da je bilo preprosto, hkrati pa se zaveda, da ji je izkušnja odprla nov, lepši pogled na svet. »Ni več tistih slabih trenutkov in majhnih težav.« Lucija se danes zave-

da, da je šla prva bolezen mimo zelo mirno, brez večjih pretresov, in nekaj let je vse potekalo normalno. Vrnila se je na kotalke in spet tudi zmagala, a je morala kotalkanje na koncu zaradi hormonskih težav, ki vplivajo tudi na težo, opustiti.

PO NEKAJ LETIH MIRU SPET BOLEZEN

»Septembra sem imela pregled in vse je bilo normalno, marca pa se je vse obrnilo, vrednosti tumorskih markerjev so se povišale, prav tako jetrni testi. Malo sem seštelala rezultate testov in vedela, da ne bodo dobre novice. CT je pokazal še metastaze na možganih, hrbtenici, kosteh, pljučih in jetrih,« odkrito o bolezni, ki jo trenutno spremlja, spregovori Lucija, ki pozitiv-

no poudari, da vse to že leto in pol obvladujejo. Priznava, da pridejo slabši in boljši dnevi, včasih se vse obrne na glavo, a na koncu se vse spet postavi v svoje tirnice. Pričakovana življenjska doba pri tej bolezni je okoli pet let, a se s to številko trenutno ne obremenjuje. »Imam upanje, da bo trajalo čim dlje, in se vsak dan trudim, da sem čim boljše. Pridejo dnevi, ko na bolezen niti ne pomislim, in pridejo dnevi, ko je bolezen močno prisotna. Najbolj vesela sem, da živim čisto normalno življenje in se vsak dan ne obremenjujem s stanjem svoje bolezni.«

Ker so se metastaze pojavile po celotni hrbtenici in medenici, ji to delno otežuje gibanje. »Lahko hodim, včasih malo kolesarim, ampak vse s previdnostjo. Še vedno pa sem aktivna, saj se mi zdi, da mi to daje energijo in moč, upanje za naprej. Dokler bom to lahko počela vsak dan, bo šlo samo navzgor.«



Leta 2015, ko je končala svojo tekmovalno pot. Takrat jo je podprl tudi Borut Pahor.



Med zdravljenjem prve bolezni z mamo.

»Šport mi je pomagal, saj sem med prvo boleznijo, ko so mi uvedli hormonsko terapijo, doživljala panične napade. Rekreativna, hoja, počasen tek in pozneje spet kotalkanje in hoja v hribe, vse to mi je dalo moč, s tem sem premagala tudi panične napade, z naravo in druženjem. Zavestno sem se odpovedala zdravljenju za premagovanje teh težav, saj sem vedela, da sem dovolj močna, da bom to premagala sama ob podpori staršev in dobrih prijateljev.«

KAKŠEN JE NJEN POGLED NA ZDRAVLJENJE?

Lucija izhaja iz medicinske družine, zato seveda uradni medicini mora zaupati, misli pa, da je treba vzeti uradno medicino in jo kombinirati s komplementarno medicino. »Treba pa je biti zelo pozoren, ker ti danes vsi ponujajo vse, in je resnično treba izbrati tisto, kar ti ustreza, saj se lahko vsako telo odzove drugače.« Prvo bolezen je premagala samo z uradno medicino, pri drugi pa se je odločila tudi za komplementarne pristope. »Pod to na koncu recimo spada tudi sprehod. Dvakrat na teden hodim tudi na akupunkturo.

BOLEZEN PRINESLA TUDI POZITIVNE PLATI

Čeprav ima ta bolezen zelo negativno konotacijo, je Lucija hvaležna, ker ji je ta vseeno pokazala še drugo dimenzijo življenja, začela pa se je tudi

zavedati, da si moraš vzeti čas zase in za ljubljene osebe. Ni samo karijera, ni samo zaslužek in dejstvo, da nekaj imaš. Pomembno je imeti srečo in veselje v sebi in da to deliš z nekom drugim že samo z nasmehom. Dovoljš si uživati dneve tako, kot si prej samo sanjal.« Bolezen ji je dala tudi vztrajnost in to, da sama sebi nameni mir, da vse tiste stvari, ki jih je prej naredila zelo hitro, zdaj dela počasi in umirjeno. »Jaz pa še vedno uživam.« Ob tem poudarja, da ji je morda težko v situacijah, ko ne more, recimo na rojstnem dnevu, zdržati več kot dve uri, saj za takšna druženja nima več kondicije. »V takih stvareh me bolezen malo ustavi. Drugo poteka normalno. Zdi se mi, da sem naredila prav, da sem o tem spregovorila javno, saj se mi zdi, da je malo lažje, če tega ne tiščim v sebi. Enako sem zdaj naredila z drugo boleznijo. Ljudje so zdaj, ko se srečamo, bolj sproščeni,« priznava Lucija.



Luciji se je izpolnila velika želja, v živo je spoznala svojega vzornika, Valentina Rossija.

Poleti na dobrodelnem dogodku v Vipolzah, katerega dobrodelni izkupiček je bil namenjen Luciji.



KOMPLEMENTARNA IN URADNA MEDICINA Z ROKO V ROKI?

Lucija torej v drugi bolezni upošteva obe veji medicine, uradno in komplementarno. »Lani sem prišla s hudimi bolečinami v hrbtenici in desni nogi, predvsem pa sem težko hodila, zdaj sem brez protibolečinske terapije, hodim normalno, stvari delam normalno. Eno z drugim mi je pomagalo do tega, da je moje življenje spet kakovostno. Lani sem recimo s težavo naredila že deset korakov, letos poleti sem prišla celo na bližnji hrib. To so zame velike zmage. Obe medicini sta mi pomagali, da sem spet zaživela in da sem lahko aktivna, da hodim in da me bolezen resno ne ovira pri vsakdanjih opravilih.« Poudarja seveda, da ne gre samo za to, da jemlješ nekaj, česar uradna medicina ne ponuja, ampak gre tudi za miselnost. »Jogo sem prakticirala, vizualizacija je konstantna in vsakodnevna, že med prvo boleznijo sem si predstavljala, kako mi vsaka terapija uničuje rakave celice, in tako poizkušam tudi zdaj, da si psihično pomagam in mislim na to, da terapija resnično delu-

»Med prvo boleznijo sem imela svojega psihologa, ki je že bil moj športni psiholog in s katerim sem med prvo boleznijo poizkušala obvladovati vse te stvari in jih predelati, da bi bilo psihično čim lažje. Zdaj med drugo boleznijo poslušam samo sebe. Počnem tisto, kar mi v danem trenutku ustreza.«

je.« Hodi pa tudi na akupunkturo, saj se po njej počuti sproščeno in umirjeno, tudi če drugi v tej metodi ne vidijo prave vrednosti.

NAŠLA JE SREČO

Med obema boleznima pa je Lucija našla tudi srečo. Pred rakom dojk je imela partnerja, vendar sta se razšla, saj so nastala nesoglasja, povezana predvsem z izborom zdravljenja. Pozneje pa je spoznala drugega part-

nerja, ki jo je sprejel takšno, kakršna je. »Med boleznima sem spoznala partnerja, za katerega lahko rečem samo, da je duša, saj ga drugače ne znam opisati. Obstajajo takšni moški, ampak so redkost, saj mi stoji ob strani ne glede na vse ovire, ki jih imam. Želela sva si ustvariti družino, ravno bolezen pa nama je to preprečila in takrat naju je to malo potrla. Lahko bi šel in rekel, da je konec, a tega ni naredil. Povsod me spremlja in skrbi zame, česa takšnega še nikoli nisem doživela. Sprejel me je brez dojk in s tem, da se bolezen lahko ponovi. Ko se je to zgodilo, pa sva postala še močnejša. Zelo pomembno je imeti takšno osebo ob sebi.«

UŽIVA V VSAKEM DNEVU

Lucija je imela življenje skrbno načrtovano, a ji je že prva bolezen vse načrte podrla. Po ozdravitvi jih je začela na novo postavljati, a so spet padli v vodo. Zdaj pa priznava: »Ne delam več novih planov za življenje, ampak postavljam dolgoročne cilje, kaj bi rada. Želim namreč še ogromno stvari narediti v tem življenju, a jih delam počasi, eno za drugo, mesec za mesecem.«

Naročnina na časopis ali revijo je darilo, ki traja vse leto.

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.



MEDIA 24
Izberite najboljše.

www.media24.si
EKIPIA SI Dolenjski list zarja Zvezde Vkllop Maja in SALONOVY OGLASNIK REPORTER Avenija Auto Bita Bodi ŽENSKA Zeleni raj DOM EKIPIA revija Jej zdravro TOP! POMAGAJ SI SAM horoskop Velika noč Z DRAVJE in Lepota SVET TRENDOV živa UGANKAR SIKOVNE KRIZANKE ČVEK UGANKAR Centaleo Kajves

NAROČILO REVIJE: WWW.PODARI-REVIJO.SI
POKLIČITE: 080 4321



POLONA KLARIČ

Upoštevanje sebe je postal njen novi način življenja

Polona je po zgodbi, ki jo ima v svojem življenju za sabo, postala svetovalka rakovim bolnikom, predvsem v pristopu do zdravljenja. »Ne gre za to, kako naj se zdravijo, ampak za to, s kakšnim zavedanjem naj stopijo v zdravljenje.« Pravi, da človeku diagnoza spodnese tla pod nogami, in takrat res potrebuje oporo, ta pa ne pride vedno, za tiste pa je tukaj ona.

Piše: Katja Kaja Mejač, foto: Marko Vavpotič

Pri treh letih je Polona Klarič zbolela za Wilmsomovim tumorjem, zaradi česar so ji odstranili levo ledvico, pri šestih letih se je bolezen pojavila na pljučih, pri 33 se ji je prvič pojavil rak na dojkah in nato po drugem porodu spet še pri 36 letih. Številki 3 in 6 jo tako spremljata pri pojavu njenih bolezni, kar tudi sama opaža kot zanimivost. V otroštvu je imela pri prvi bolezni kemoterapijo, pri drugi pa obsevanje in kemoterapijo. Ko se je rak na dojkah prvič pojavil, se je odločila za alternativna zdravljenja, drugič pa se je odločila še za kirurško odstranitev.

REDNI PREGLEDI

Začela je opaziti, da se nekaj pripravlja v njenem telesu. »Najprej so mi leta 2003 odkrili benigni fibroadenom na levi dojki, nato leta 2005 na desni dojki mikrokalcinacije. Vsi ti pregledi so mi šli kar malo na živce,« odkrito priznava. Ko je bila že prvič mamica, je nastopil trenutek, ko jo je zdravnica med pregledom poslala na magnetno resonanco, predvideva, da je nekaj zatipala. Sama si je rekla, da na resonanco ne bo hodila, oziroma, če dobi telefonsko zvezo, potem je dobro, da gre. Zvezo je dobila in nato

po dodatnem odvzemu tkiva prejela diagnozo raka na dojkah.

ALTERNATIVNA ALI URADNA MEDICINA

»Pri 33, ko sem zbolela, sem odhitela na onkološki inštitut in se želela čim prej naročiti na operacijo. Malo sem vse skupaj želela pomesti pod preprogo. Potem pa sem prišla domov,

**»Rak je posledica dose-
danjega življenja in je
hkrati zadnje opozori-
lo. Ne pomeni smrti,
seveda pa ga je ga je
treba resno jemati.
Zato sama pravim, da
se lahko iz te bolezni
veliko naučimo, saj je
meni prinesel samo
dobre stvari.«**

se usedla na kavč in dojela, da je gre za globlje ozadje. Vedno sem govorila, da ima vsaka stvar svoj izvor. Nisem verjela, da je lahko rak sam sebi vzrok.« Še danes verjame, da je bil

rak posledica njenega življenja do tiste točke, takrat pa se je zavedala, da če želi ostati zdrava, mora priti do vzrokov in očistiti dejansko ozadje bolezni. »Prvič sem se vprašala, kaj bi jaz zares rada. Prvič sem se vprašala, kdo sem jaz.«

Kot otrok je šla pri obeh obolenjih čez vse korake, ki so jih od nje želeli zdravniki. Pri zdravljenju raka dojk pa je izbrala svojo pot in se prvič prepustila samo alternativnim metodam. »Za 42 dni sem šla na post, šla sem na energetska zdravljenja in terapije. Vse je slonelo predvsem na poglobljanju vase, na transpersonalnih terapijah, na tem, kaj mi ni všeč, kaj ni urejeno v mojem življenju. Nisem se toliko ukvarjala z rakom, bolj z ozadjem.« Ko se je leto dni po drugem porodu rak ponovil, se je odločila za operacijo in kirurško odstranitev. »Na šamanski delavnici sem se zavedla, da je operacija ena izmed rešitev. Združili sta se alternativna in uradna medicina, ugotovila sem, da gresta na ta način obe z roko v roki.« Drugih terapij, kot so kemoterapija ter biološko in hormonsko zdravljenje, ni sprejela. »Še naprej sem hodila na šamanske delavnice, transperson-



alno kognitivne terapije, poglobljala sem se vase in čim bolj živela iz sebe, sledila sebi. Zdaj pravim, da sem zdrava. Spremenila sem pogled nase, svoj pogled na svet. Za svoje življenje sem postala odgovorna jaz. To pomeni, da ni nihče drug kriv za to, kar se mi dogaja. Tudi za raka dojke ni nihče drug kriv. Verjamem, da drugačen, zdrav odnos do sebe, privede tudi drugačne, zdrave posledice.«

Polona vidi težavo v tem, da vsi živimo tako, da ugajamo drugim, in ne tako, da bi poslušali sebe. »Mislim, da iz tega pride bolezen. Če pa poslušáš sebe in slediš svojim vzgibom in daš sebe na prvo mesto, s tem tem prevzemaš tudi odgovornost za svoje življenje. Kaj boš dal drugim, če najprej ne poskrbiš sam zase. To ni egoizem, to je avtentičnost. Egoizem je le opazka drugih, ki so presenečeni nad tem, da jim je nekdo rekel ne. V resnici pa je ta oseba iskrena, saj zna poslušati sebe in se zna postaviti zase.«

SPREMEMBE NA VSAKDANJI RAVNI

Poleg vseh alternativnih in komplementarnih zdravljenj je spremenila tudi stvari v svojem vsakdanu. Ko je dobila diagnozo, je najprej začela prehranski post, v tem času se ji je počasi uprlo tudi meso in ga je začela izločevati iz prehrane. Dve leti ni jedla sladkorja, dolgo ni jedla mlečnih izdelkov in predelanih ogljikovih hidratov, zdaj pa je vse te jedi počasi začela vračati v prehrano. »Zaradi potrebe telesa, predvsem po železu, sem počasi v prehrano začela vračati tudi meso. Kar pa je ostalo spremenjeno, je to, da vedno jem dovolj sadja in zelenjave. Če pojem kaj sladkega, pojem tudi vitamine,« o prehrani pove Polona. Postala je tudi nekoliko bolj aktivna, čeprav priznava, da je



EUROPA DONNA



KAKO SO DRUGI SPREJELI NJENE ODLOČITVE?

Priznava, da svojih bližnjih ni pretirano vpletala v svoje odločitve o poteku zdravljenja. »Podajali so svoje predloge, a se nisem odzivala in sem se držala svojih stvari. Seveda je bila podpora, zanimanje za napredek, ampak sem se v nekem trenutku vseeno počutila samo. Takrat sem se zavedla, da ne glede na to, koliko ljudi je ob meni, sem jaz tista, ki dela korake za svoje zdravje.« Poudarja, da ima vsak človek svojo realnost, predvsem svojci imajo tudi svoje strahove, zato je logično, da je njim včasih še težje, ker bi radi pomagali, ampak v resnici namesto obolelega ne morejo storiti prav ničesar. »Le oseba, ki je zbolela, lahko tudi ozdravi. Tega ne more storiti nihče namesto nje. Svojci pa s svojim pogledom in svojimi strahovi lahko nehote negativno vplivajo na celoten proces.«

ŠE ZADNJA MISEL ...

»Pogovor same s sabo, upoštevanje sebe je postal način mojega življenja. Vedno, ko kaj ni v redu, ko mi česa ne uspe sami razrešiti – kljub temu, da sem zdaj sama terapevtka TCT*, – še vedno hodim na transpersonalne kognitivne terapije. Življenje je pač gibljivo, sestavljeno iz vzponov in padcev. Pomembno pa je, kako se mi sami odzivamo nanje. In če pri tem potrebujemo pomoč, si jo le pogumno poiščimo. Za nas gre, za naše zdravje.«

šport še vedno zelo rekreativen, a da ga je na letni ravni zdaj več. Pomembna pa se ji zdi tudi sprememba v načinu čustvovanja in mišljenja. »Pomembno se mi zdi, da človek svojih čustev ne zadržuje v sebi, ampak

da pove, kaj ga muči, da svoja čustva izrazi, se zjoka, se razjezi, da gredo ta čustva, energija ven iz telesa. Prav tako je pomembno, kako človek gleda nase, kaj si misli o sebi.«



Z MAGNETNO RESONANCO DO PRAVOČASNEGA ODKRITJA MOREBITNIH TUMORSKIH SPREMEMB

Preventivna preiskava dojk z magnetno resonanco v Medical centru Rogaška

T: 03 811 7080, E: moj-termin@rogaska-medical.com



Slovenska družinska revija



Naročite se na brezplačni telefonski številki **080 4321**

www.media24.si



NEVARNOSTI alternativnih diet ...

... in priporočila za uravnoteženo prehrano onkoloških bolnikov.

Piše: asist. Eva Peklaj, uni. dipl. inž. živ. tehnol., klinična dietetičarka
Enota za klinično prehrano, Onkološki inštitut v Ljubljani, foto: Getty images/Guliver

DIETE, KI OBLJUBLJAJO OZDRAVITEV BOLEZNI

Pri tovrstnih dietah, gre za alternativne oblike prehrane, ki se bolj ali manj oddaljujejo od splošno priznanih prehranskih navad v našem okolju in ne upoštevajo načel varovalne oziroma uravnotežene prehrane, vsekakor pa se močno oddaljujejo od specifičnih potreb, ki jih ima onkološki bolnik. O pozitivnem učinku teh načinov prehranjevanja nimamo znanstvenih dokazov.

Iz klinične prakse in na podlagi znanj o telesni presnovi med boleznijo vemo, da njihova nekritična uporaba lahko bolnikom resno škoduje in ogroža njihovo življenje. Pri bolniku, ki ni dobro prehranjen, se neželeni učinki zdravljenja in bolezni bolj izrazijo, poveča se tveganje za zaplete med zdravljenjem, zmanjša se učinek zdravljenja in poveča tveganje za umrljivost.

Skupna značilnost vseh alternativnih diet je predvsem, da so neuravnotežene, bolnik z njimi dobi premalo energije in hra-

nil, premalo vitaminov in mineralov in vodijo v podhranjenost.

Po študijah se okoli 50 % bolnikov z rakom odloči za komplementarno obliko zdravljenja, od tega najpogosteje uporabljajo alternativno prehrano in prehranske dodatke. Glavni namen je po mnenju bolnikov podpora imunskega sistema in vera, da z določeno dieto razstrupljajo telo.

UČINKI POSTENJA

Najbolj ekstremna oblika tovrstnih diet je postenje, bodisi samo z vodo ali pa z zelenjavnimi sokovi. Post je delna ali popolna omejitev uživanja hrane za določen čas. Postenje nikakor ni čiščenje organizma ali pa čudežno zdravilo za bolezen, kot pravijo njegovi zagreti zagovorniki. Post ni nikakršna medicinska terapija, kot del terapije ga ne opredeljuje nobena smernica za zdravljenje raka. Post v telesu sproži evolucijske mehanizme za preživetje, ki pa so nič drugega kot presnovni stres. Dokler je človek zdrav in mlad, presnovni stres telo lahko nekako prenese. Za bolnike z rakom pa je dodaten stres hudo breme. Prilagoditev posameznika na stradanje je odvisno od zaloge energije, trajanja stradanja in dodatnih stresnih dejavnikov. Telo pri dolgotrajnem postu začne za vir energije porabljati maščobe, presnova glukoze je uravnana z omejevanjem njene proizvodnje iz aminokislin in

telo začne izkoriščati ketonska telesa. Postenje pri zdravih vodi v manjšo izgubo mišične mase. Pri bolnikih z rakom pa so ti prilagoditveni mehanizmi moteni in zato je evolucijska adaptacija vklopa maščobne rezerve slabo izrabljena, razgradnja mišičnih beljakovin se pospeši, da bi zadovoljil potrebe po glukozi, kar ima za posledico propad mišične mase.

Zmanjšanje mišične mase privede do slabšega izida bolezni, do več zapletov pri zdravljenju in tudi do večjih stroškov zdravljenja. Bolnik pade v začarani krog telesnega propadanja, ki je daleč od zdravega in zdravlilnega.

PODHRANJENOST

Ob postu telo bolnika z rakom postane podhranjeno, bolezen gre svojo pot in hitreje napreduje.

Podhranjenost bolnika ne bo vplivala le na izgubo mišične mase, ampak bo zmanjšala tudi funkcionalnost mišic in organov, saj slabijo pljučna, srčna, ledvična in jetrna funkcija. Prizadeta so predvsem prebavila, kar pomeni, da bo pri podhranjenem bolniku absorpcija hrane veliko slabša. Poslabšajo se tudi delovanje imunskega sistema in kognitivne funkcije bolnika. Slabo je celjenje ran, več je ponovnih sprejemov v bolnišnico, motena je termoregulacija (bolnike konstantno zebe in pri okužbi nimajo povišane temperature). Podhranjenost torej prizadene celotno telo in poslabša kakovost življenja. Kar 80 do 84 odstotkov bolnikov zaradi bolezni izgubi telesno maso, postenje in alternativne diete pa bodo takšno izgubo le še poglobile.

PREHRANA ONKOLOŠKEGA BOLNIKA

Večina celic v telesu je kljub bolezni zdravih, in te zdrave celice je treba maksimalno podpreti, da se bodo lahko borile z boleznijo. Desetodstotna izguba telesne teže pred boleznijo ali izguba 2,5 kg telesne teže v 6 do 8 tednih pomembno vpliva na

presnovo telesa. Pravočasna strokovna prehranska podpora je učinkovita in je to že prehranski ukrep, s katerim omogočimo, da bolnik pridobi od 1 do 2 kilograma ali celo, če samo preprečimo nadaljnje hujšanje.

Vzrokov za izgubo telesne teže je več, ti nastanejo kot posledica bolezni ali pa specifičnega zdravljenja. Simptomi, ki vplivajo na vnos hrane, so anoreksija, depresija, anksioznost, utrujenost, zgodnja sitost, bolečina, mehanska zavora, malabsorpcija, slabost, bruhanje, driska, vnetje sluznic. Pri večini bolnikov s tumorji se namreč sproži sistemski vnetni odziv. Presnovne spremembe onemogočajo obnovo telesne celične mase samo s prehransko podporo in temu procesu pravimo rakasta kaheksija. Kaheksija je multifaktorski sindrom, pri katerem so izraženi huda izguba telesne mase, mišičja in maščevja ter povečana razgradnja beljakovin zaradi osnovne bolezni (raka).

PRILAGOJENOST

Zaradi vseh presnovnih sprememb, ki se v telesu dogajajo med onkološkim zdravljenjem, moramo prehrano vedno prilagoditi presnovnemu stanju bolnika. Energijske potrebe bolnika za ustalitev telesne teže pri aktivnih bolnikih so od 30 do 35 kcal na kilogram telesne teže na dan. Bolnik naj si hrano razdeli v vsaj 5 obrokov, ki naj bodo sestavljeni iz kakovostnih živil. Potrebe po beljakovinah so povečane in so med 1,2 in 2 gramov beljakovin na kilogram telesne teže na dan. Beljakovine so ključne pri preprečevanju razgradnje telesnih beljakovin, nastajanju novih telesnih celic in so nujne za učinkovito delovanje imunskega sistema. Treba je izbirati kakovostne vire beljakovin, kot so ribe, mleko, mlečni izdelki, pusto meso, perutnina in jajca. Poskrbeti moramo tudi za zadosten vnos ogljikovih hidratov, ki so glavni vir energije za naše telo, ki jo celice potrebujejo za svoje delo in za proizvodnjo toplote. Glavni viri so žita in izdelki iz žit

(kruh, testenine, kosmiči), stročnice, sadje in med. Maščobe so vir energije, gradniki celičnih membran in ključne za proizvodnjo nekaterih hormonov in topilo za vitamine A, D, E in K. Kot vir maščob se priporočajo rastlinska olja, maslo, oreščki, ribe. Dodatek od 1,4 do 2 grama eikozapentanojske maščobne kisline (EPA) izboljša zdravljenje bolnikov z rakom, saj znižuje vnetni odgovor organizma in je pomembna sestavina prehranske intervencije pri bolnikih z rakasto kaheksijo.

DODATKI IN DRUGE MOŽNOSTI

Ob nezadostnem vnosu hranil skozi usta ali ob hudi podhranjenosti se pri bolnikih uvedejo tudi oralni prehranski dodatki, energijsko in hranilno bogati napitki, s katerimi nadomestimo razliko med dejanskim vnosom in potrebami. Tako preprečimo ali upočasnimo izgubo telesne teže. Če bolnik tega ne prenese, lahko uvedemo tudi hranjenje po cevkah v želodec ali tanko črevo ali pa hranjenje v žilo.

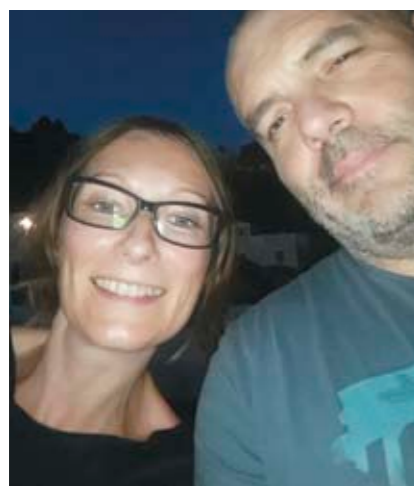
Z ustrezno prehrano onkološki bolnik zmanjša tveganje za zaplete, izboljša odziv na zdravljenje, zmanjša neželene učinke zdravljenja, izboljša kakovost življenja in omogoči daljše preživetje.

Diagnoza rak bolnika pogosto pahne v hudo stisko in iskanje načinov, kako pozdraviti to bolezen. Ravno takšno stisko izkoriščajo šarlatani in bolnikom svetujejo čudežne diete, ki obljublajo ozdravitev bolezni. Ampak to je daleč od resnice. Tovrstne diete bolnika v resnici privedejo v začarani krog telesnega propadanja, ki privede do slabšega preživetja.



Darja Goleš iz Mlač

NAJPOMEMBNEJŠE JE, DA ŽIVIM DANES IN TUKAJ



Simpatična Darja Goleš, doma iz Mlač v občini Slovenske Konjice, stara 45 let, se je pred tremi leti, kot številne ženske soočila z diagnozo rak dojke. Diagnoza ji je izbrisala vse želje, a ob opori moža in družine se je pogumno in odločno podala na zdravljenje.

Piše: Mojca Buh, foto: osebni arhiv

DO DIAGNOZE JE VSE POTEKALO PO USTALJENIH TIRNICAH

Do diagnoze je življenje Darje potekalo po ustaljenih tirnicah mlade družine. »Imam zelo dobrega življenjskega partnerja, moža Mirana, in dva sinova, Reneja in Benjamina.« Zgradili so si svoj dom, oba z možem imata redno službo, sinova pa pridno opravljata vse šolske obveznosti. Tako je bilo vse do januarja 2015. Takrat je Darja obiskala osebno zdravnico, ker je imela dalj časa povišano telesno temperaturo. Bolela jo je tudi desna roka, a je težave pripisovala raznim drugim težavam in obremenitvam. Zatipala si je bulico, ki je rasla že en mesec. Tisti dan jo je pokazala tudi zdravnici. Zdravnica se je takoj odzvala in jo pod nujno napotila v Ljubljano na Onkološki inštitut. »V popolnem šoku kot majhen otrok sem se podala v Ljubljano skupaj z možem Miranom, ki mi je ves čas stal ob strani.« Še isti dan je bila obravnavana pri dr. Bešiču ter opravila labo-



ratorijski preiskave, mamografijo in punkcijo bulice. Seznanili so jo tudi z verjetnostjo bolezni.

ČAKANJE

Sledilo je najtežje obdobje – obdobje čakanja na izide opravljenih preiskav. Darja se spominja, da so bili dnevi dolgi kot mesec. V začetku februarja



2015 so potrdili diagnozo – invazivni duktalni karcinom. »Šok. V tistem trenutku so se porajale nove slike mojega življenja. Vse dotedanje veselje je preplavila močna bolečina v duši, velik strah pred neznanim. Vsi dotedanji cilji in načrti so izginili.« Darja je bila pred diagnozo polna energije, a čez noč je njeno življenje postalo prazno. Barve niso bile več barve, ampak so postale sive, prazne, kot njeno življenje. Kljub črnim mislim je vedela, da mora naprej. Podpora partnerja Mirana in obeh sinov ji je pomagala, da se je hitro zbrala, kar jo je dodatno opogumilo in ji vlilo moči, ki jo je takrat nadvse potrebovala.



OBDOBJE VZPONOV IN PADCEV

Darja se je odločno prelevila v bojevnicu in sklenila, da bo zmogla in premagala to težko preizkušnjo. Bila so obdobja vzponov in padcev. »Po vsakem padcu sem se pobrala močnejša. Spopadala sem se z novimi, vsak dan na novo postavljenimi cilji. Večkrat je bilo težko, a to so bile moje zmage, ki so mi odprle nove poglede na življenje.«

TELO JE POSTALO SLABOTNO IN IZČRPAHO

Po postavljeni diagnozi je šla na operacijo z odstranitvijo in takojšnjo rekonstrukcijo z ekspanandom desne dojke in odstranitvijo bezgavk. Konzilij ji je dodelil 6 kemoterapij, ki jih je Darja zelo težko prenašala. »Zaradi slabosti in bruhanja je moje telo postalo slabotno in izčrpano.« Dobila je tudi biološko zdravljenje, ki je trajalo eno leto. Sledilo je hormonsko zdravljenje, ki še poteka. Po kemoterapijah je šla na novo operacijo z zamenjavo ekspanandra z vsadkom.

NOVA POZNANSTVA, NOVA PRIJATELJSTVA

Darja je bila napotena v zdravilišče v Dobrno, kjer je spoznala veliko žensk, se z njimi povezala, izmenjala izkušnje. »Vsak moj korak, meter, kilometer ... je z menoj premagoval Miran, ki me

je vozil na vse terapije v Ljubljano in z menoj čakal v čakalnici in v ambulanti doživljal vzpone in padce. A skupaj nama je bilo lažje.«

ŽIVLJENJE JE DOBIL NOVO PODOBO

Darja danes na življenje gleda drugače. »Začela sem opazovati in spoznavati življenje še v drugačnih okvirih. Res se vse v življenju zgodi z razlogom. Diagnoza mi je podarila veliko več kot vzela. Spoznala sem veliko novih prijateljic. Odkriti pogovori o težkih preizkušnjah so zelo pomembni. S tem si lahko izmenjamo veliko pomembnih informacij, hkrati lahko s svojo zgodbo in izkušnjo pomagamo drugim, da prepoznajo bolezen in stopijo pogumno naprej v nov jutri.« Darja zelo rada hodi na sprehode, daljši sprehodi so postali njen vsakdan. Trenutno je še na bolniškem dopustu. Tako si nabira moč in krepi telo, verjamem, da ji bo uspelo, da nekega dne skupaj s sošolko Jovito in rožnato sošolko Simono osvoji tudi Triglav. Dolgoročnih ciljev nima, ker se je naučila biti hvaležna za vsak nov dan, ki je pred njo. Ni vsak dan lep, a je v vsakem dnevu kaj lepega. »Rak je na meni sicer pustil neizbrisne posledice, a zame je pomembnejše, da živim s svojimi dragimi prijatelji in družino tukaj in zdaj.«



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 bradavici.



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



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



Po kapanju 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

Okrepite si imunsko odpornost

Po čudovito topli jeseni smo dočakali december, ki nam prinaša praznične dni in na žalost tudi marsikakšen prehlad in povišano temperaturo. Da si bomo lažje pogreli telo in si pomagali pri krepitvi imunske odpornosti, sem pripravila nekaj receptov za jedi in pijače, ki nas bodo poživili in nam dali novih moči. Poleg tega se bomo z njimi tudi posladkali ali jih podarili. Vsi recepti so preprosti za pripravo iz sestavin, ki jih po navadi imamo v kuhinji.



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



Kurkuma pomaga pri čiščenju jeter, infekcijah in pomirjevalno deluje pri depresiji, zmanjšuje bolečine pri krčih v želodcu in žolču.

Klinčki vsebujejo eterično olje evgenol, ki deluje močno antimikrobno. Deluje proti parazitom, bakterijam, virusom in glivicam, tudi proti kandidi. Pomaga pri gripi, odpravlja zadah, zmanjšuje količino slabega holesterola, bolečine pri revmi in zobobolu.

Zelišči rožmarin in meta delujeta stimulatивно na telo in mu zaradi boljše prekrvavitve dasta več energije.

Sestavine:

- 1 skodelica vode
- 2 jedilna žlica (jž) suhega ingverja
- 1 čajna žlica (čž) mletega kardamoma
- 1 čž suhega zmlatega rožmarina (*Rosmarinus officinalis*)
- 1 čž cimeta
- 1 čž mletega črnega popra
- 1 čž mletih klinčkov
- 1 čž kurkume
- 1 čž suhe poprove mete (*Mentha piperita*)
- med (po želji)

Čaj za vračanje energije in podpora imunskemu sistemu

Proti utrujenosti in izčrpanosti si pripravimo napitek iz zelišč in začimb, ki spodbujajo prebavo, dvigajo energijo in blagodejno vplivajo na telo.

Kardamom hladi, pomaga pri gradnji tkiva, čisti telo toksinov ter zmanjšuje stresne učinke na nadledvični žlezi.

Cimet greje, poveča vitalno energijo, pomaga pri izkašljevanju in blaži krče.

Ingver greje, izloča toksine iz prebavnega sistema, regenerira tkiva, krepi organizem, pospešuje potenje, koristi pa se tudi pri zdravljenju artritisa.

Črni poper deluje protivnetno, uravnava prebavo, pospešuje delovanje jeter in poveča absorpcijo dobrih sestavin iz hrane. V tradicionalni medicini se uporablja pri zdravljenju prehladov in infekcijah dihal in je odličen diuretik. Vsebuje mangan, vitamin K, baker, krom, železo in kalcij.

V steklen kozarec s pokrovom namešamo vse suhe sestavine in zaprt kozarec dobro pretresemo, da se sestavine premešajo. Tako imamo mešanico pripravljeno in jo samo po 1 čž zmešamo z vročo vodo in si jo vsak dan pripravimo za boljše imunsko odpornost. Lahko dodamo med ali pijemo brez njega, topel ali hladen.



Sestavine (za 15 do 20 kroglic):

- 10 dag mletih mandljev
- 10 dag datljev ali suhih fig
- 10 dag zmlatih orehov ali lešnikov (malo večji koščki)
- sok 1 pomaranče
- 1 čž ekstrakta vanilje ali vaniljev strok
- 3 jž rožičeve moke
- 1 velika banana
- 1/2 čž cimeta
- 3 jž kokosove moke – za dekoracijo

Sladke kroglice iz suhega sadja, banane in rožiča, ki odganja depresijo

Rožiče vse premalo uporabljamo, čeprav se odlikujejo z vsebnostjo kalcija, kalija, bakra in riboflavina. Vsebuje tudi nekaj vitamina E in B ter železo, fosfor, selen. Deluje analgetsko, antiseptično, antibakterijsko, antioksidativno in antivirusno. Pomaga pri krepitvi imunske odpornosti, zmanjšuje alergije, zaradi veliko fosforja in kalcija pomaga pri zdravju zob in kosti. Najnoveše študije kažejo, da pomaga pri odpravljanju raka maternice, pomaga tudi pri preventivi raka pljuč. Je odličen nadomestek čokolade.

Priprava:

Mandlje, datlje ali fige zmeljemo v multipraktiku, banano pretlačimo z vilicami. Najprej zmešamo vse suhe sestavine, nato dodamo sok pomaranče, banano in vaniljo. Mešamo, da dobimo gosto maso. Če ocenimo, da potrebujemo še malo mandljev ali lešnikov, jih dodamo. Z rokami oblikujemo kroglice in jih povaljamo v kokosovi moki. Damo jih za nekaj časa v hladilnik. Za darilo jih položimo vsako posebej v papirnate podstavke, zložimo v škatlico in obdarimo nekoga, ki mu bomo tako polepšali dan.

Panforte, božični kolač s sadjem in oreški

To je italijanski kolač s sadjem in oreški, ki smo mu dodali zdrave sestavine in nas bo razveseljeval za praznično mizo. Sami lahko odmerimo količino sladkorja.

Sestava:

- 2 1/2 skodelici suhega sadja (fige, brusnice, slive, marelice)
- 1 1/4 skodelice blanširanih, praženih in grobo nasekljanih mandljev
- 1 skodelica praženih lešnikov
- 3–4 jž kokosove moke
- 2 jž biokakava v prahu
- 1/2 čž cimeta
- 1/4 čž ingverja
- 1/2 skodelice javorjevega sirupa ali meda
- 1/2 do 2/3 skodelice kokosovega sladkorja (če ga nimate, vzamete navadnega)
- 2 jž kokosovega olja
- 1 čž vanilje
- 1/2 skodelice sesekljane temne čokolade (čim večja vsebnost kakava)
- sladkor ali kakav prahu za posipanje

Priprava:

Suho sadje in oreščke nasekljamo. Model za pečenje obložimo s papirjem za peko, pečico prižgemo na 160 °C. V veliki posodi zmešamo sadje, lešnike, mandlje, kokosovo moko, kakav, ingver, cimet. V lončku pa zmešamo sirup in kokosov sladkor ter nad ognjem mešamo, da se stopi. Nato brez mešanja kuhamo še 1–2 minuti. Dodamo čokolado in mešamo, da se stopi, nato dodamo še vaniljo in vse skupaj prelijemo čez suhe sestavine. Na hitro premešamo in vlijemo v model za pečenje. Pečemo približno



35 minut pri 160 °C (da robovi malo potemijo). Nato vzamemo kolač iz pečice, ga posipamo s posipom in pustimo, da se ohladi. Za rezanje potrebujemo oster nož, narežemo ga lahko na kocke ali še lepše je, če ga narežemo na trikotnike.

PSIHOSOCIALNA PODPORA ob soočenju z diagnozo rak

Septembra smo pripravili pogovor v okviru programa Roza, ki ga v obdobju 2017-2019 sofinancira Ministrstvo za zdravje Republike Slovenije. Opozoriti smo hoteli na stiske bolnic in njihovih svojcev ob spoprijemanju z boleznijo. Spregovorili smo o čustvih, ki se porajajo ob diagnozi in zdravljenju, in se spraševali, zakaj se je težko pogovarjati o bolezni in poiskati psihološko pomoč, kadar je to potrebno. Predstavili smo tudi možnost psihosocialne podpore, ki je na voljo bolnicam in njihovim svojcem v okviru Onkološkega inštituta v Ljubljani in Združenja Europa Donna Slovenija.

Piše: Polona Marinček, foto: Aleš Černivec in Getty images/Guliver

Diagnoza rak vpliva na vse ravni življenja bolnice in prizadene tudi njene bližnje, zato si že vrsto let prizadevamo, da bi bolnicam lahko zagotovili tudi ustrezno psihosocialno podporo. Le tako se bo bolnica lahko ustrezno spopadla z boleznijo, sodelovala pri zdravljenju, lažje premagovala stranske učinke in se po zdravljenju hitreje vrnila v svoje socialno in delovno okolje.

Pogovor o pomenu psihosocialne podpore smo tudi posneli, posnetek je na voljo na kanalu Europa Donna Slovenija spletnega portala YouTube.

Dr. Tina Rahne Mandelj, doktorica zakonske in družinske terapije in koordinatorka programov psihosocialne podpore za bolnice in njihove svojce, ki potekajo v okviru programa Roza v sodelovanju s psihoterapevtsko ambulanto SFU Ljubljana, je spregovorila o bližnjih odnosih. Opozorila je, da smo po navadi sami navajeni reševati svoje stiske, naučili smo se samozadostnosti ali življenja brez ranljivosti in potreb. To še posebno velja ob hudih preizkušnjah, kot sta bolezen ali izguba. A celotno dogajanje vpliva tako na bolnika kot partnerja, družino in svojce ter bližnje prijatelje. Zdravljenje se v prvi fazi po navadi osredotoča na telesno raven in povrnitev moči v okviru zdravstvenega sistema. Bolezen vpliva na vse ravni življenja, dolgoročnih posledic in sprememb, ki jih prinese, se velikokrat ne zavedamo ali pa pridejo šele z zamikom. V okviru Roze sta nastali dve obliki pomoči, in sicer skupina za svojce (o)zdravljenih bolnic (v katero se vključujejo svojci, partnerji in pari) ter skupina za žalujoče, torej tiste, ki so bližnjega izgubili zaradi raka. Obe skupini vodijo izkušeni psihoterapevti. Namen takšne pomoči je podpreti bolnika in odnose tam, kjer boli, odpreti prostor za pogovor ali razmišljanje o spremembah, izgubah, izzivih in spoznanjih, ki jih ta življenjska preizkušnja prinaša, ter usmeriti človeka v prihodnost in pozitivno smer.



Mag. Andreja Cirila Škufca Smrdel, psihologinja z oddelka za psihoonkologijo Onkološkega inštituta Ljubljana, je opozorila na stiske, ki se pojavijo ob soočenju z diagnozo. Ko

ženska izve za bolezen, je to čas intenzivnega čustvenega doživljanja, pojavijo jeza, strah, žalost, občutki krivde. Tu so vprašanja zakaj jaz, zakaj zdaj, kako naprej. Za bolnico je to čustveno zelo intenziven čas, hkrati pa tudi zelo pomemben. V kratkem času je treba pridobiti potrebne informacije in sprejeti pomembne odločitve glede zdravljenja. Vsa čustva, ki se pojavijo kot reakcija na težko situacijo, so pričakovana in razumljiva. Zgodi pa se tudi, da je tega doživljanja preveč. Težko je prepoznati, kdaj je tega preveč in kdaj je potrebna strokovna pomoč. Duševna stiska pa ne spremlja bolnic samo v prvem obdobju, tudi pozneje se lahko pojavlja. Težko je čakati na diagnozo, težko je čakati na začetek zdravljenja. Ko se zdravljenje začne, kar nekako steče, načrt zdravljenja bolnika vodi iz dneva v dan, ljudje se spopadajo s stranskimi učinki.

Spregledano obdobje z vidika duševne stiske je konec zdravljenja. Življenje z boleznijo pomeni živeti s stranskimi učinki, poznimi posledicami zdravljenja in strahovi pred ponovitvijo bolezni. V nekaterih situacijah smo še posebno ranljivi, prvi pregled in potem vsi naslednji pregledi, neznan občutki v telesu, ko zbolijo kdo od naših bližnjih, ko razmišljaš o sebi v prihodnosti, ponovitev bolezni. To so situacije, s katerimi se je treba naučiti živeti. Pomemben del za blagostanje bolnika z rakom je čustvena podpora najbližjih. V različnih obdobjih bolezni bolnica potrebuje tudi praktično pomoč – npr. pomoč pri gospodinjstvu, prevozu na zdravljenja, skrbi za otroke, ki jo dajejo partner, odrasli otroci, starši, tesni prijatelji, sodelavci, sosedje. Velikokrat pa bolnice doživljajo, da jih najbolje razume nekdo, ki ima sam podobno izkušnjo z boleznijo. Številne bolnice potrebuje po informacijah ter po čustveni in socialni podpori uresničujejo v odnosih z drugimi bolnicami, bodisi neformalno bodisi organizirano v društvih bolnikov. Psihoonkologinja je predstavila tudi možnosti podpore, ki jo lahko bolniki na vseh stopnjah zdravljenja in rehabilitacije poiščejo na Onkološkem inštitutu v Ljubljani.

ODDELEK ZA PSIHOONKOLOGIJO ONKOLOŠKEGA INŠTITUTA V LJUBLJANI

Oddelek za psihoonkologijo na Onkološkem inštitutu deluje od leta 1984. Namenjen je bolnikom z rakom na vseh stopnjah zdravljenja in rehabilitacije, pa tudi njihovim svojcem. Pomagajo ambulantnim in hospitaliziranim bolnikom, zdravljenim na Onkološkem inštitutu. Na oddelku so zaposlene tri psihologinje in ena medicinska sestra. Na uvodni individualni razgovor pri kliničnem psihologu se bolniki lahko naročijo z napotnico osebnega zdravnika ali zdravnika onkologa. Obravnava poteka različno, glede na izražene težave in potrebe bolnikov; lahko so kratkotrajnejše, ali pa zajemajo več srečanj daljši čas. Poleg kriznih intervencij, kliničnopsihološkega svetovanja in podporne psihoterapevtske obravnave so pogoste obravnave po kognitivno-vedenjski terapiji, ki je v psihoonkologiji ena najbolj razširjenih psihoterapevtskih modalitet. Ob hujši duševni stiski je indicirana tudi pomoč z zdravili (psihofarmakoterapija), ki jih lahko predpišejo lečeči zdravniki, ali pa bolnico napotijo v psihiatrično obravnavo. Pomembno mesto v kliničnopsihološki obravnavi pa ima tudi skupinska psihoterapija, ki je po navadi namenjena bolnikom po končanem onkološkem zdravljenju. Na oddelku potekajo različne skupine – tedenske psihoterapevtske skupine po kognitivno vedenjski terapiji ali pa podporne skupine, ki omogočajo spremljanje in podporo daljše časovno obdobje.



ROZA PROGRAM ROZA

V okviru programa Roza, ki ga v Združenju Europa Donna Slovenija izvajamo v sodelovanju s partnerji, so bolnicam in njihovim svojcem na voljo različne oblike psihosocialne podpore. S Slovenskim društvom hospic smo pripravili izkustvene delavnice za bolnice in tabor za otroke. V okviru Društva za razvijanje čuječnosti se končuje že četrti cikel delavnic čuječnosti. Pod vodstvom strokovno usposobljene terapevte s Fakultete za psihoterapevtsko znanost SFU Ljubljana poteka drugi cikel srečanj podpornih skupin za svoje bolnic z rakom dojke ali raka rodil, naslednja skupina za žalujoče, ki so bližnje izgubili zaradi raka, pa srečanja predvidoma začnejanja januarja 2019. Za prijavo v aktivnosti programa Roza nam pišite na naslov roza@europadonna.si.

VABILO V PODPORNO SKUPINO ZA ŽALUJOČE

Dragi žalujoči za preminulimi zaradi raka, če vas je prizadela izguba bližnje osebe, vas vabimo v podporno skupino za žalujoče. Skupina je namenjena žalujočim svojcem in drugim bližnjim odraslim osebam (partnerjem, staršem, sorojencem, odraslim hčeram ali sinovom, prijateljem) in se bo srečevala enkrat na teden po dve uri v prostorih Europe Donne na Vrazovem trgu 1 (2. nadstropje). Srečanj skupine bo 12. Potekala bodo ob sredah od 17.30 do 19.30. Prvo srečanje bo predvidoma v sredo, 9. 1. 2019. Več informacij dobite pri vodji skupine. Srečanja bo vodila Tatjana Romšek Poljšak, diplomirana psihoterapevka (BA pth.) in učna gestalt terapevka (GiTa) s sodelavci Fakultete za psihoterapevtsko znanost Univerze Sigmunda Freuda v Ljubljani (SFU, Ljubljana). Zagotovljena je zaupnost, udeležba je brezplačna. Prijave zbiramo do konca decembra 2018 oziroma do zasedbe mest na tina.rahne@gmail.com in/ali 068 198 931 (koordinatorka projekta) ali roza@europadonna.si. Toplo vabljeni! Pred začetkom skupine boste vabljeni na uvodni pogovor z vodjo skupine z namenom, da se bolje spoznate in izmenjate dodatne informacije.

Prijave za izkustveno delavnico za bolnice/ozdravljenke

Vabljenke bolnice in ozdravljenke z izkušnjo raka dojke in raka rodil na izkustveno delavnico, ki bo potekala v sodelovanju s Slovenskim društvom hospic. Začeli bomo spomladi 2019. Na voljo je 12 prostih mest. Obvezne prijave: roza@europadonna.si

SKUPINA ZA BOLNICE Z NAPREDOVALIM RAKOM

Začetek prihodnjega leta bomo predvidoma začeli skupino za bolnice z napredovalim rakom dojke, ki jo bo vodila izkušena psihoterapevka, sodelavka Fakultete za psihoterapevtsko znanost SFU Ljubljana in se bo srečevala enkrat na mesec v prostorih združenja Europa Donna. Skupina bo bolnice z razsejanim rakom dojke podpirala pri razumevanju zdravljenja in iskanju ustrezne psihosocialne podpore. Če ste se pripravljene vključiti v skupino, vas vabimo, da nam pišete na elektronski naslov roza@europadonna.si.

DELAVNICE ČUJEČNOSTI

V začetku pomladi 2019 v sodelovanju z Društvom za razvijanje čuječnosti pripravljamo že peti cikel delavnic čuječnosti. S čuječnostjo svojo pozornost usmerjamo na trenutno izkušnjo, kot se poraja tukaj in zdaj. Zavedamo se svojih misli, čustev, telesnih občutkov in namer ter zunanjega dogajanja. Tokrat ponovno na štajerskem koncu v Slovenski Bistrici. Obvezne prijave roza@europadonna.si

SKUPINA ZA BOLNICE

Pridružite se lahko podporni skupini, ki bo potekala v okviru Stika, centra za psihoterapijo in kakovost odnosov, in se bo srečevala dvakrat na mesec v popoldanskem času (ob četrtek ob 18.30). Na srečanjih pod strokovnim vodstvom izkušene psihoterapevke se boste pogovarjali o vsebinah, ki so pomembne za ženske, ki so prebolele raka dojke ali raka rodil. Srečanja bodo potekala v tromesečnih ciklikih (januar-marec, april-junij).

Prijava in več informacij na: roza@europadonna.si



KREARNA • FOTO SHUTTERSTOCK



Vsaka poškodba, rana, rez ali ureznina, ki sega skozi vso debelino kože, zapusti brazgotino. Pri večini kirurških posegov rez sega skozi vso debelino kože. Kadar se rana celi tako, da njeni robovi niso približani, je njen končni videz slabši, če so robovi gladki in približani, pa lepši. Brazgotina v zaceljeni rani nastane, ker vmesnega prostora v rani ne zapolni koža, marveč vezivno tkivo. Končni videz brazgotine se oblikuje po šestih do dvanajstih mesecih, včasih tudi pozneje. V tem obdobju se bo videz brazgotine spreminjal; rdečina bo postopoma izginjala, brazgotina se bo tanjšala. Končna podoba, torej širina, barva in izbočenost brazgotine je seveda odvisna tudi od tega, ali proces celjenja poteka s določenimi ukrepi ali ne.

Kaj lahko storimo sami, da bo brazgotina na koncu čim manj opazna? Veliko. Dokaz je v kremi Contrakel, ker vsebuje: alantoin, ureo, vitamin A, holesterol, oljčno olje.

Contrakel krema je brez recepta na voljo v vseh lekarnah.

pharmadab

DR+DERM®
Popolna oskrba brazgotin



dva tedna po odstranitvi šivov



po treh mesecih uporabe Contrakel kreme

contrakel®

Poskrbite za pravilno oskrbo brazgotin.

Contrakel krema

- za oskrbo brazgotin nastalih pri poškodbah, po kirurških posegih, opeklinah, ozeblinah in kot posledica aken
- zmehča brazgotinsko tkivo in pospešuje obnovo kože
- izboljšuje videz kože
- blaži srbečico
- omogoči dodatno vlaženje kože
- pripomore k pravilnemu delovanju kožnih celic
- preprečuje prekomerno poroževanje kože
- krema omogoča pravilno masažo

020 477 1111

Izdeluje:
Pharmadab d.o.o.
Cesta na Brdo 100, SI-1000 Ljubljana,
tel: +386 1 423 23 59, www.pharmadab.si





Tanja in Petra v Milanu

Konec septembra sva se Petra Miklič in Tanja Španič udeležili vikend izobraževanja na področju zagovorništva. Prvi del srečanja je bil namenjen vsem udeleženkam, drugi del pa je bil razdeljen na dva dela. Skupno srečanje je obsegalo pregled zdravljenja zgodnjega in napredovalega raka dojk in možnost vključevanja zagovornikov bolnikov v procese vrednotenja zdravstvenih tehnologij (HTA – Health Technology Assessment). Petra se je potem udeležila prvega treninga zagovorništva za bolnice z razširjenim rakom dojk (1st MBC Advocacy Training), na katerem so prepoznali potrebe bolnic z metastatsko boleznijo in za konec imele še praktično medijsko delavnico z izkušeno agencijo PR iz Londona. Drugi del je bil namenjen vodjam organizacij, kjer smo podrobneje obravnavali potrebe bolnic po zdravljenju, načine

financiranja organizacij in potreb po kliničnih registrih. V praktičnih delavnicah pa smo ugotavljale,

kolikšna je dejanska vključenost predstavnikov bolnic v raziskave, načine sponzorstva in financiranja, ranljive skupine pri raku dojk ter delo in zavarovanja po diagnozi. Na tem srečanju sem predstavila naše vire financiranja, ki ne izhajajo iz farmacevtske industrije, pozneje pa sva s kolegico iz evropskega upravnega odbora, Ellen Verschuur, izvedli delavnico o vlogi zagovornikov bolnikov v raziskovanju. Na tem srečanju smo imeli tudi skupščino Evropske zveze, na kateri so me izvolili za podpredsednico. Mandat bom nastopila januarja 2019.

Po nova znanja v tujino

Septembra in oktobra smo se predstavnice slovenske Europe Donne udeležile treh mednarodnih srečanj v Milanu, Luganu in Münchnu. Srečanja, na katerih smo predstavili naše aktivnosti, so nam prinesla nova znanja, izkušnje.

Piše: Tanja Španič, foto: osebni arhiv



Tanja – prva z leve v družbi predavateljev in sovoditeljice sekcije

V sredini oktobra sva se s podpredsednico Radko Demšar Tomšič udeležili največje evropske konference o zdravljenju raka – ESMO 2018 v Münchnu, ki je letos imela več kot 25.000 udeležencev. Prva dva dni sem se udeležila srečanja, na katerem so bila predstavljena podobna biološka zdravila za zdravljenje raka dojk, ki so zdravila proti tarči HER2. V zadnjih letih je konferenca ESMO razvila posebno sekcijo, ki je namenjena zagovornikom in predstavnikom bolnikov. Znotraj sekcije sva s kolegico Isabelle Lebroque iz Nizozemske vodili sklop predavanj o življenju po diagnozi rak, na katerih so predavatelji predstavili teme, kdaj se lahko bolnik šteje za ozdravljenega, francoski primer pravice do izbrisa diagnoze ter nizozemske podatke o ekonomsko-socialnem vplivu diagnoze rak na življenje bolnika. Poleg tega sva z Radko obiskali številna strokovna predavanja o novostih na področju raka dojk.



Predstavnice bolnic na BCY4

V začetku oktobra sva se z Darjo Molan odpravili na 4. konferenco o raku dojk pri mladih ženskah (BCY4 – Breast Cancer in Young Women) v švicarski Luganu. Strokovnjaki so predstavili smernice za diagnostiko, obravnavo in zdravljenje raka dojk pri mladih bolnicah, tistih, ki za rakom dojk zbolijo pred 40. letom starosti. Bilo je izjemno intenzivno in tudi zelo čustveno srečanje. Tokrat je bil poudarek na manjšinskih predstavnicah bolnic, kot so bolnice iz Afrike, istospolno usmerjene, in moških z rakom dojk. S kolegico Jennifer Merschorf, ki je izvršna direktorica ameriške organizacije Young survival coalition, sva izvedli delavnico za predstavnice bolnic o ključnih točkah, ki so pomembne za mlade bolnice. Povzetek smo predstavile na zaključnem omizju konference. Tri ključna področja za mlade bolnice so kakovost življenja pred zdravljenjem in po njem, psihološka podpora za bolnico in njene bližnje ter ohranjanje plodnosti. Zanimivo je, da so se prioritete razlikovale glede na geografsko območje, od kod prihajajo predstavniki bolnic.

Gibanje je zdravje



Piše: Rebeka Potočnik, foto: osebni arhiv

V športni sekciji je aktivnih več kot 200 članic. Na skupnih pohodih in drugih športnih aktivnostih se nam pridružujejo tudi podporniki.

Redna telesna aktivnost je kot obrok, ki ga glede na zmožnosti posameznika dodajamo v svoj vsakdan. Sprehodi, tek, joga in druge oblike gibanja nas povezujejo, krepijo naše telo in ob različnih aktivnostih, v katere smo vpeti, velikokrat preženemo marsikatero slabo misel.

Letos smo v sklopu Rožnatega izziva spoznali lepote Slovenije na trinajstih pohodih po Sloveniji. Skupaj smo naredili 8.270.023 korakov in tako krepko presegli zastavljeni cilj, da naredimo vsaj en korak za vsakega prebivalca Slovenije.

Vsak pohod je koordinirala ena izmed naših članic. V ta namen iskrena hvala našim gospem Joži, Mariji, Martini, Vidi, Simoni, Darji in vsem drugim, ki ste pomagale pri izvedbi pohodov.



Pridružite se nam in skupaj z nami aktivno vstopite v novo koledarsko leto.



Z vsako udeležbo na pohodu je udeleženec prejel del rožnate pentlje. Sedem pohodov je bilo treba prekorakati, da je bil rožnati izziv opravljen. Leta 2018 je izziv opravilo 30 članov in podpornikov (v okvirčku imena tistih, ki so izziv opravili).

Rožnati izziv pa je samo ena izmed oblik aktivnega druženja v sekciji in na katere se lahko prijavite.

Še vedno vas vabimo, da se nam priključite k brezplačni funkcionalni vadbi, ki poteka na **Fakulteti za šport v Ljubljani** vsak ponedeljek in sredo med 18. in 19. uro.

Sprejemamo prijave v spomladanski cikel programa EVA (nosilec programa je Društvo Ko-Rak), ki združuje vadbo, predavanja in meritve. Posebnost programa EVA je, da se ga udeležite v samo enem ciklusu, ki traja 12 tednov, in je brezplačen. Nekaj o programu si lahko preberete na spletni strani: program-eva.si. Program EVA poteka v Ljubljani in **Novi Gorici**.

K funkcionalni vadbi pa se lahko pridružite tudi v **Slovenski Bistrici**, ob sredah med 20. in 21. uro.

V Ljubljani poteka tudi vadba jogijskih položajev v že utečenih skupinah ob torkih in sredah. Vadba poteka v tromesečjih in na ta način se

ji lahko pridružite. Vadba je plačljiva, in sicer 8 evrov na vadbo (plačila tudi po tromesečjih).

Za vse vadbne obvezne prijave na sportna@europadonna.si

NOVO! NOVO! NOVO!

Na željo članic smo pripravljene podpreti vadbne tudi v drugih krajih po Sloveniji. Kjer bi želeli imeti funkcionalno vabo, zberite vsaj 10 kandidatk, ki morajo biti članice ED, priskrbite vadbeni prostor, mi pa poskrbimo za vaditelja!

ČLANICE IN ČLANI, KI SO OPRAVILE ROŽNATI IZZIV:

ALMA PAŠANOVIČ ✿ ANTONIJA HOLCMAN ✿ DARJA ROJEC ✿ DARJA URBANČIČ ✿ DUŠANKA LUKIČ ✿ GORDANA BRULC ✿ HELENA ZIDAR ✿ IRENA ŠIVEC ✿ JOSIP TOFIL ✿ JOŽI ALIČ ✿ KLARA KRESEVIČ ✿ BAJEC ✿ KRISTINA JANŽEVIČ ✿ MAGDA BERGINC ✿ MAJA PEVEC ✿ MARTINA KRAPEŽ ✿ MILAN PEVEC ✿ MIRA BENEČ ✿ MIRJANA JUGOVIČ ✿ MOJCA MOHAR BERTONCELJ ✿ MOJCA ZUPANČIČ ✿ NEVENKA KOCJANČIČ ✿ OLIVERA GRŽINA ✿ PETRA MIKLIČ ✿ SIMONA AHČIN ✿ SIMONA JUVAN ✿ SIMONA SOBOTIČ ✿ SONJA LUKMAN ✿ TANJA ZADEL ✿ VESNA KLOFUTAR ✿ VIDA TOFIL

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 uredbi o varstvu osebnih podatkov 2016/679), in sicer le za namen aktivnosti Združenja, ter jih ne bomo posredovali tretjim osebam brez vašega soglasja. Želimo vam tudi prilagojeno pošiljati obvestila in novice, da boste res prejeli vsebino, ki vas glede na vašo preferenčno vključitev v spodaj zapisane sekcije zanima.

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

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

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

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

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

Ali ste že sodelovali v katerem izmed programov Združenja?

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

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

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

<input type="checkbox"/>	moje osebne podatke, ki jih obdeluje za namen izvajanja aktivnosti članstva in aktivnosti združenja, uporablja tudi za izvajanje raziskav.
<input type="checkbox"/>	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.
<input type="checkbox"/>	moje osebne podatke, ki jih obdeluje za namen izvajanja aktivnosti članstva, uporabi za oblikovanje profila za namen pošiljanja oglasnih sporočil partnerjev Združenja, ki članom zagotavljajo ugodnosti v okviru njegovih programov.

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

Datum: _____ Podpis: _____



JENNIFER YOUNG
 As Unique as You
 Edinstvena, kot vi

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 breskovich jedrc krepi 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.

Hladilno in osvežilno pršilo Defiant Beauty

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



Serumi Defiant Beauty
Lepotni serum – olje oreščkov makadamije in jojobino olje organskega izvora za izjemne pomlajevalne lastnosti. **Intenzivni serum** – za nego predelov, ki potrebujejo posebno pozornost. Olji mareličnih in breskovich jedrc organskega izvora pomlajujeta občutljivo kožo. Ena kapljica seruma je vse, kar potrebujete.

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



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 velikem odstotku povzročijo občutek preobčutljivosti, bolečine, skelenja 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