



JUNIJ 2019

NOVICE EUROPA DONNA



MOJCI SENČAR

U SPOMIN

Zgodnje
prijave
do 1. 8. 2019
**10 %
popusta!**

BIORAY RETREAT umik

na otoku Ižu, od 7. 9. do 14. 9. 2019

Vaša največja vrednota v življenju je zdravje. Ko ga izgubite, to ne pomeni, da ste ga izgubili za vedno. To pomeni le, da ste dobili novo priložnost za ljubezen do sebe.

Bioray retreat (umik) je program, ki ga organiziramo to jesen (v septembru) na otoku Ižu, namenjen pa je vsem, ki si želijo svoje zdravje izpopolniti in opolnomočiti svoje bitje.

Kje bo retreat potekal?

Potekal bo na idiličnem otoku Ižu, v neokrnjeni naravi, kjer boste imeli čas za umik vase, sprehode, plavanje in počitek.

Lokacija:

Program bomo izvajali na otoku Ižu, hotel Korinjak, od 7. 9. do 14. 9. 2019.

Prijave:

Za prijave nas pokličite na tel. št. 031 674 870 ali nam pošljite sporočilo na e-naslov: info@bioray.si.

Za vse podrobnejše informacije lahko pokličete na 031 674 870 ali se dogovorite za individualni razgovor in predstavitev programa.
Prosimo, da se prijavite najkasneje do 20. 8. 2019.

Predvsem je namenjen obolelim za rakom in kroničnim bolnikom, ki se s svojim življenjem spopadajo na popolnoma drugem, precej globljem nivoju.

Intenziven in celosten program je usmerjen na fizični, emocionalni in energijski nivo vašega telesa ter dvig zavesti. Kaj se mi dogaja, zakaj se mi dogaja in kako naprej?

Cena programa:

1.200 eur za 7 dni (možno obročno odplačevanje).
Cena vključuje: izvedbo programa retreat, prevoz, dodatke in prehranska dopolnila, terapije in svetovanja, delavnice in predavanja, bivanje v enoposteljnih sobah s kopalnico in hrano. Za domov pa dobite natančen personaliziran program prehrane, priporočila za jemanje prehranskih dopolnil in priporočeno dnevno rutino.
Za to ceno boste deležni 3-5 terapij dnevno (vsaka v vrednosti 50 EUR), kar je cenovno veliko ugodnejše kot obisk posameznih terapij. Poleg tega se udeležujete tudi joge in meditacije, prav tako pa so učinki tako intenzivnega programa in umika iz domačega okolja veliko večji.

Celoten program najdete na: www.bioray.si

Septembra bo potekala krajša vikend delavnica, na eko kmetiji v Sloveniji in bo namenjena onkološkim bolnikom.

Podjetje Bioray se skozi vse leto ukvarja z ajurvedsko pulz diagnozo in svetovanjem, bioscan diagnostiko in analizo telesa, frekvenčnim zdravljenjem s Tesla multivalovnim oscilatorjem, s celostnim svetovanjem in podpornimi tretmaji za onkološke bolnike ter prehranskim svetovanjem in prehranskimi dopolnili.

Celoten program organizira in vodi podjetje BIORAY d.o.o. Bioray, alternativne oblike zdravljenja, d.o.o., Črnova 35 c, 3320 Velenje, Slovenija

Novice št. 73, junij 2019

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

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

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

Izid naslednje številke: 2. september 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: Mateja Jordovič Potočnik



Woodnik

Tanja Španić,

predsednica Europe Donne Slovenija



Pred nekaj dnevi nas je zapustila naša draga Mojca Senčar. Nismo si želeli s takšnim uvodom začeti tokratne številke, ampak tudi to je del naših zgodb. Skoraj nemogoče je najti besede, ki bi opisale njeno življenjsko moč in ljubezen do življenja ter voljo in vztrajnost pri zagovorništvo bolnikov. Z diagnozo rak dojk se je srečala pred skoraj 38 leti, ko je bil rak še velik tabu. Po upoko-jitvi je svoje življenje popolnoma posvetila ozaveščanju o raku dojk, zagovorništvo, pod-pori ženskam, ki se s to boleznijo srečajo, ter Europi Donni, tako slovenski kot evropski zvezi. Uspelo ji je doseči ogromno: povezati med seboj stroko, bolnike in odločevalce, razbijala je tabu okoli besede rak, dokazala je, da se tudi po diagnozi rak dojk da še dol-go in kakovostno živeti. Lahko bi dodala nešteto superlativov, ampak upam, da jih je večino slišala za časa življenja.

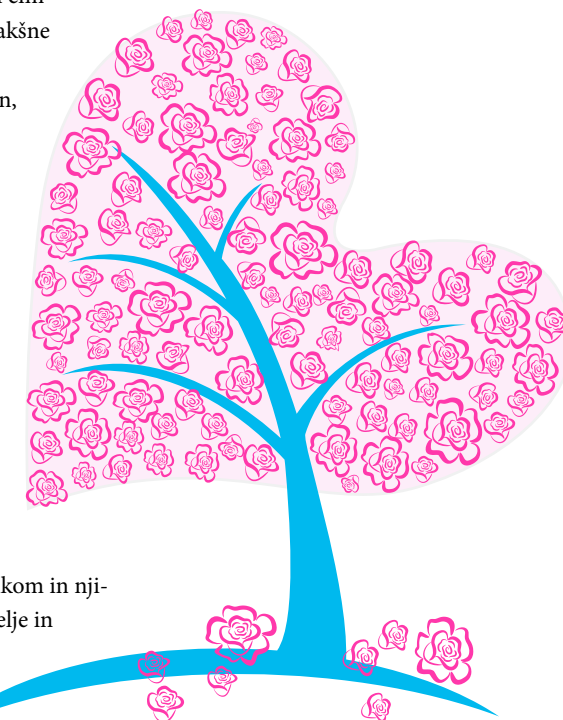
Ko sem jo v zadnjem mesecu in pol pogosto obiskovala v bolnišnici, sva se veliko po-govarjali. Hotela je vedeti vse, kaj se dogaja na društvu in kakšni so načrti. Odkrito se je pogovarjala tudi o napredovanju bolezni ter o iztekanju življenja. Zaupala mi je, da je zagotovo vsakemu človeku jasno, kaj se z njim dogaja, in da ve, kdaj se mu bliža konec.

Dokler je zmogla, je poskusila urediti čim več stvari in pustila jasna navodila, kakšne so njene želje, ko odide.

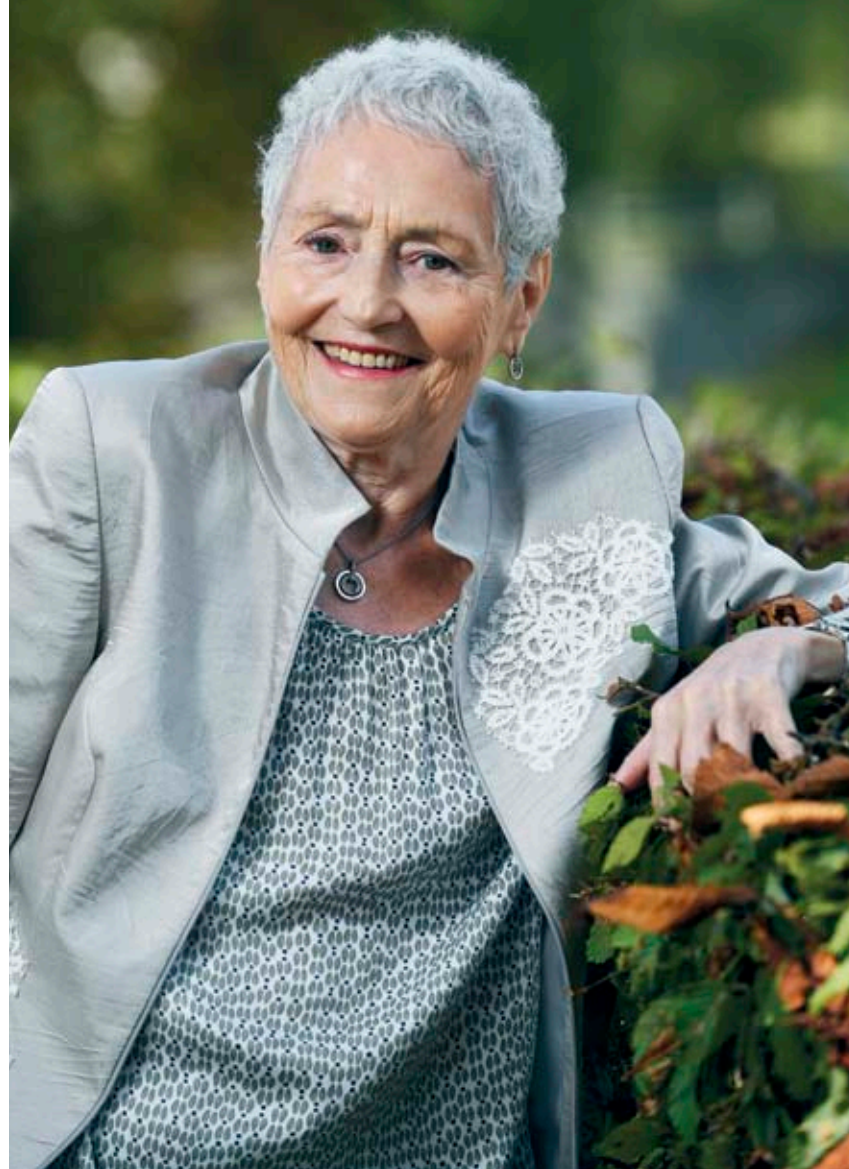
Ko sem jo obiskala na njen rojstni dan, so naju besede odnesle v leto 1981, ko je Mojca zbolela. Mirno je rekla:

»Če bi mi takrat kdo rekel, da bom dočakala rojstni dan leta 2019, bi mu rekla, da je nor.« Pa ga je. In to je vsem, ki smo se soočili z diagno-zo rak, veliko upanje. Nadaljevala je: »Doživela sem nešteto lepih stvari, doživela veliko, uživala v življenju. A ni bilo vedno lahko. Ne pozabi, da tudi teh 38 let hitro mine.«

Hvala ti, Mojca, za vse tvo-je nesebično delo na področju zagovorništva in podpore vsem bolnikom in nji-hovih bližnjih. Postavila si trdne temelje in obljubim, da bo tvoje delo živelo in raslo z nami naprej.



Naslednja številka izide 2. septembra 2019.



So ljudje, ki svoje življenjsko poslanstvo opravljajo vestno, zavzeto, marljivo in natančno, a le v okvirih, ki jih zapovedujejo strokovni, časovni in kakovostni normativi, na srečo pa so tudi ljudje, ki naredijo več, samoiniciativno, v želji pomagati sočloveku, mu prisluhniti, ga ozavešiti, opogumiti in mu zagotoviti boljše razmere za življenje, delo in premagovanje vsakršnih tegob. Teh ni prav veliko na nobenem področju človekovega udejstvovanja, pa naj gre za umetnost, vzgojo, izobraževanje, zdravstvo ali kaj drugega. Še več, ponekod takih ljudi sploh ni ali so le redke izjeme.

Piše: Danica Zorko, foto: Mateja Jordovič Potočnik, Sašo Švigelj, Jernej Prelac, Mediaspeed

Ob slovesu Mojce Senčar

Mednje je zagotovo spadala primarijka Mojca Senčar, zdravnica, anesteziologinja, ki je kar 36 let razdajala svoje znanje in pozitivizem bolnikom na Onkološkem inštitutu. S slovenskim združenjem Europa Donna je bila povezana od ustanovne skupščine, ustoličene oktobra leta 1997 v okrogli Štihovi dvorani Cankarjevega doma, bila nato njegova dolgoletna predsednica, neutrudna borka za pacientove pravice ter vztrajna graditeljica mostov med zdravniško stroko, zdravstveno politiko in civilno družbo. O Mojci ve širša slovenska javnost domala vse, saj je s svojo neutrudno angažiranostjo dodobra razgibala ves

slovenski prostor. Bila je Osebnost z veliko začetnico, ki ni zamolčala ničesar. Bolezen je imenovala s pravim imenom od nekdanj, ko se o raku še ni govorilo na glas. Mediji so ji radi prisluhnili, ker je svoje široko strokovno vedenje in humanitarno naravnost vselej dobrohotno delila z njimi.

Mojca je že v rosi mladosti vedela, kaj hoče postati, in je zato, da bi bila sprejeta na Medicinsko fakulteto v Ljubljani, na mariborski gimnaziji maturirala z odliko. Kot zdravnica in bolnica je s svojo pripovedjo o lastni izkušnji vplivala bolnicam optimizem in po upokojitvi kot predsednica Europe Donne celih 16 let in pozneje kot častna pred-

sednica ozaveščala domačo in (na kongresih in konferencah v tujini) tudi tujo javnost o vsem, kar je treba vedeti o raku dojke. Znala je prisluhniti in svetovati neposredno ob srečanju z bolnicami in njihovimi svojci ter odgovarjati na vprašanja po svetovalnem telefonu vse dni v letu. Blažila je stiske bolnic, ki so v času po diagnozi vse prestrašene čakale na začetek zdravljenja, in mnoge obiskala tudi v bolnišnici. Za članice Europe Donne je uspešno snovala, organizirala in vodila priljubljene in izjemno dobro obiskane poljudno-strokovne seminarje in se kot levinja borila za enake možnosti zdravljenja vsem zbolelim. Vztrajno je opominjala bolne in zdrave,

da je skrb za lastno zdravje dolžnost in zdravljenje ne zgolj pravica in da se je treba na presejalne programe, ki so nedavno zaobjeli vso Slovenijo, tudi odzivati. S predavanji o prepotrebni preventivi, permanentni telesni aktivnosti, nujnem zgodnjem odkrivanju bolezni in pravočasnem zdravljenju je s svojim »avtomobilčkom« prekrizirala Slovenijo po dolgem in počez v vseh letnih časih, podnevi in ponoči, v vročini in mrazu, po snegu in dežju vse do letošnje pomladi, ko je bila sama že zelo bolna. Rak se ji je po več kot tridesetih letih kar nekajkrat vrnil, prizadel drugo dojko in pozneje tudi druge organe in se v razsejani obliki lotil vse bolj šibkega telesa.

Prepričana je bila in tudi zavzemala se je za to, da bi za blaženje stranskih učinkov

»Rak je bolezen, ki hudo prizadene vsakega človeka, njegovo telo, enako hudo tudi njegovo dušo.«

agresivnega zdravljenja in za kakovostno življenje po zdravljenju morali upoštevati tudi komplementarne metode in naravne učinkovine, ki jim uradna medicina še vedno ne pusti povsem blizu. Še posebej pa si je v zadnjem času prizadevala za ustrezno ureditev paliative in uradno priznanje evtanazije.

Ob prvem srečanju z rakom pri svojih enainštiridesetih je Mojca sama skrbela za dva najstnika in si takrat želela vsaj še pet let življenja, da bi maturirala tudi hčerka. Dočakala je več, diplome, poroke, osem vnukov in tri pravnuke. Družina ji je pomenila največ, z vsemi se je odlično razumela, drug drugemu so bili v veliko oporo.

Mojca je bila vedra, pogumna, optimistična in vztrajna, imela je rada likovno in glasbeno umetnost, gledališče in koncerte, knjige in film ... Kultura je bila njeno intimno pristanišče, kamor se je zatekala pogostejše kot prenekateri nadpovprečno kulturi predan prebiva-



Mojca Senčar v družbi Zorane Jankoviča na dogodku Lep je dan v rožnatem oktobru

lec Slovenije. Rada je imela tudi naravo, morje in gore in ljudi, predvsem svojo družino, priskočila jim je na pomoč, kadar koli so jo potrebovali, oni pa so jo podpirali v vseh njenih prizadevanjih. Cenila je poštenost, iskrenost in prijateljstvo, ni skoparila s pohvalami, rada je delala, pogosto preveč, in prav vsak dan požlahtnila z lepo mislijo.

To je bila Mojca Senčar. A vsaka pot se nekoč nekje začne in konča. Njena se je začela 4. aprila 1940 v Prlekiji in končala 26. maja 2019 na »njenem« Onkološkem inštitutu v Ljubljani. Vsa znanja in prizadevanje zdravnikov onkologov so bila zaman, od hude bolezni izmučeno telo je omagalo. Vse male in velike radosti, ki so bogatile njene in naše dneve, tedne in leta, so izzvenele za vedno. Nam so ostali spomini.

Hvala, Mojca, za vse.



Mojca Senčar je na fotografiji s predsednico Europe Donne Tanjo Španić

Častna predsednica Europe Donne Slovenija Mojca Senčar s sinom Boštjanom P. Strnadom





Molekularna diagnostika



Molekularna diagnostika na OI Ljubljana omogoča določanje sprememb v številnih genih, pomembnih za diagnostiko in zdravljenje raka.

Piše: znanstveni svetnik dr. Srdjan Novakovič, Onkološki inštitut Ljubljana, oddelek za molekularno diagnostiko

OSNOVE GENETIKE

Osnovna enota živih organizmov je celica. Dedni material, ki ga najdemo v vsaki človeški celici (kot tudi v celicah drugih organizmov), imenujemo dezoksiribonukleinska kislina – DNK. Molekula DNK je v obliki zaprte dvojne vijačnice, sestavljene iz različnih zaporedij štirih gradbenih elementov, ki jih imenujemo nukleotidi – nukleotidi pa so sestavljeni iz sladkorja (deoksiriboze), dušikove baze (adenin (A), gvanin (G), citozin (C), timin (T)) in fosfatne skupine. Vse informacije, pomembne za razvoj in delovanje organizma, so v molekuli DNK zapisane in shranjene v obliki različnih kombinacij in zaporedij omenjenih štirih nukleotidov. Zapisi v molekuli DNK so v 99 % enaki pri vseh ljudeh. Različne lastnosti ljudi torej temeljijo na enoodstotni razliki v zapisih v molekuli DNK. Zapisi na dvojni vijačnici so funkcionalno razdeljeni na gene, ki so osnovne funkcionalne enote dedovanja. Vsak človek ima po dve kopiji vsakega gena – po enega od vsakega starša. Po podatkih, s katerimi trenutno razpolagamo, naj bi bilo v človeških celicah od 20.000 do 25.000

genov. Večina celične DNK je v celičnem jedru, kjer je zavita kot sukanec okrog nosilnih proteinov v strukturo, imenovane kromosomi. Ob delitvi celic se deli tudi dedni material, kar omogoča ohranjanje glavnih značilnosti celice in procesov v njej. Zato je izrednega pomena, da se dedni material pravilno pomnoži, razdeli in nespremenjen prenese v hčerinske celice. S tem se zagotavlja, da tudi v hčerinskih celicah potekajo procesi, ki so odvisni od pravilnega delovanja številnih proteinov, za katere so zapisi shranjeni v strukturi DNK. Vloga DNK je torej, da zagotovi pravilen zapis in omogoča natančen prepis (prenos) informacije na molekule ribonukleinske kisline (RNK). Del molekul RNK deluje kot matrika za prevajanje zapisa v gradbene elemente za beljakovine (aminokisliline) in dokončno sintezo funkcionalnih beljakovin. Druge molekule RNK ne služijo kot matrike za sintezo proteinov, ampak delujejo kot regulatorne molekule za prepisovanje in prevajanje informacij, zapisanih v DNK. Proces podvojevanja DNK in proces prepisovanja in prevajanja informacij, zapisanih v DNK, sta izredno kompleksna in zahtevna.



Zato v teh procesih velikokrat nastanejo napake. Napake, ki nastanejo ob podvojevanju DNK, so lahko dalekosežne, saj spreminjajo zaporedje nukleotidov v zapisih v molekuli DNK in se kot take prenašajo v naslednji rod celic. Za samo celico in celoten organizem so napake na DNK lahko kritične, zato v celici obstaja cela vrsta kontrolnih in popravljalnih mehanizmov, s katerimi celica ohranja nespremenjeno DNK. Pri manjših napakah v molekuli DNK se te dejansko popravijo, v primerih, ko so te napake/okvare preveč obsežne, pa kontrolni mehanizmi ustavijo delitev celice z okvarjeno DNK in tako preprečijo prenos napake v naslednjo generacijo celic. Čeprav obstajajo številni in natančni popravljalni mehanizmi, občasno ti napake v DNK ne odkrijejo/prepoznajo in je ne popravijo. V tem primeru se spremenjena DNK prenese v hčerinske celice in takrat govorimo o mutaciji. Mutacije lahko nastanejo v vsaki celici v organizmu. Če nastanejo v spolnih celicah (jajčeca in spermiji) staršev, bodo prisotne v vseh celicah v organizmu potomca – zarodne mutacije. Če nastanejo v celicah posameznih organov (npr. koža, črevo, dojka ...), potem bodo prisotne samo v celicah, ki se razvijajo iz mutirane celice, ne pa v drugih celicah istega organa ali celicah drugih organov – somatske mutacije. Mutacije, ki

nastanejo v spolnih celicah, se dedujejo, mutacije v drugih celicah pa se ne dedujejo. Nekatere mutacije so neškodljive ali celo pomenijo določeno prednost za organizem. Druge mutacije prizadenejo delovanje posameznih genov in na ta način sprožijo nastanek različnih bolezni, med drugimi tudi raka.

BIOLOGIJA RAKA

Rak je genska bolezen, ki nastane zaradi mutacij ali posebnih strukturnih sprememb (epigenetskih sprememb) DNK v eni sami celici. Rak ni ena bolezen, temveč je skupek različnih bolezni, za katere je značilna nekontrolirana delitev celic kot posledica nedelovanja mehanizmov, ki so odgovorni za pravilno celično delitev, celično staranje in celično smrt. Teoretično rak lahko nastane iz katerekoli celice, ki se deli. Če nastane iz zarodnih celic, govorimo o dednih oblikah raka, če pa nastane iz somatskih celic, pa o sporadičnih oblikah raka (glej zgoraj pojasnilo o dedovanju sprememb DNK). Trenutna ocena je, da je od 5 % do 10 % vseh rakov dednih in kar okrog 90 % sporadičnih. Vzroki za nastanek raka so mutacije ali strukturne (epigenetske) spremembe genov, ki kontrolirajo pravilnost podvojevanja DNK in aktivacijo popravljalnih mehanizmov (tumorski supresorski geni),

ter genov, ki so odgovorni za sproženje nadzorovane celične smrti (apoptoze). Rak nastane zaradi delovanja številnih znotraj- ali zunajceličnih dejavnikov, ki jih imenujemo kancerogeni dejavniki. Ne glede na vrsto in vir kancerogenih dejavnikov je njihova skupna lastnost, da spreminjajo celično DNK. Danes poznamo več kot 200 različnih vrst raka, ki se med seboj razlikujejo po svoji biologiji in po molekularnih spremembah (mutacije ali epigenetske strukturne spremembe), ki so povzročile nastanek raka ali so nastale pozneje, med razvojem bolezni kot posledica destabilizacije celičnega genoma. Glede na vlogo, ki jo neka sprememba ima v procesu nastanka raka, govorimo o gonilnih in o pridruženih mutacijah. Gonilne mutacije so tiste, ki so neposredno odgovorne za začetek malignega spreminjanja celice (prva faza v procesu nastanka raka). Pridružene mutacije so tiste, ki niso neposredno odgovorne za maligno spreminjanje celice, ampak so nastale kot posledica destabilizacije celičnega genoma in celici dajejo nekatere prednosti pri njihovem preživetju, pomnoževanju in širitvi (metastaziranju). Maligno spreminjanje celice in nastanek raka je posledica radikalnih sprememb na celični DNK in trenutno velja, da je

vsaj 1 % vseh človeških genov posredno ali neposredno vpleten v nastanek in širjenje raka. Torej pri raku ne gre za bolezen, ki jo povzročijo spremembe v enem značilnem genu, ampak za spremembe v več različnih genih.

Glede na napisano je jasno, da za posamezne vrste raka obstajajo značilne spremembe, ki jih lahko uporabimo kot molekularne označevalce. Število mutacij in epigenetskih strukturnih sprememb je odvisno od vrste raka in se giblje od nekaj mutacij pri otroških tumorjih do sto in več mutacij pri melanomih ali raku pljuč.

Dejavnike tveganja za nastanek raka lahko v grobem razdelimo na okoljske in podedovane genetske dejavnike. Med okoljske dejavnike uvrščamo tiste, ki so povezani z življenjskim slogom (npr. kajenje, pitje alkohola, čezmerno sončenje), ali tiste, na katere posameznik nima vpliva (npr. visoka stopnja sevanja, prisotnost nevarnih kemikalij, različne vrste virusnih ali bakterijskih okužb). Med okoljske dejavnike pa uvrščamo tudi tako imenovane naravne procese, ki vključujejo nastanek prostih radikalov, delovanje hormonov itd. Podedovani genetski dejavniki so vse spremembe, ki jih starši prenesejo na otroke. Za nastanek raka so pomembne spremembe v posameznem genu (monogenske spremembe), ki je neposredno odgovoren za posamezno vrsto raka (npr. mutacije v genu APC pri družinski adenomatozni polipozi – FAP), mutacije ali epigenetske spremembe v posameznih genih, zaradi katerih je občutno povečano tveganje za nastanek raka (npr. mutacije v genih BRCA1 in BRCA2 za rak dojke in/ali jajčnikov; mutacije v genu Tp53 za sindrom Li-Fraumeni; mutacije v genih MLH1, MSH2, MSH6 za sindrom Lynch), ter različne večgenske (poligenske) spremembe, ki so pogosto povezane z delovanjem dodatnih dejavnikov iz okolja.

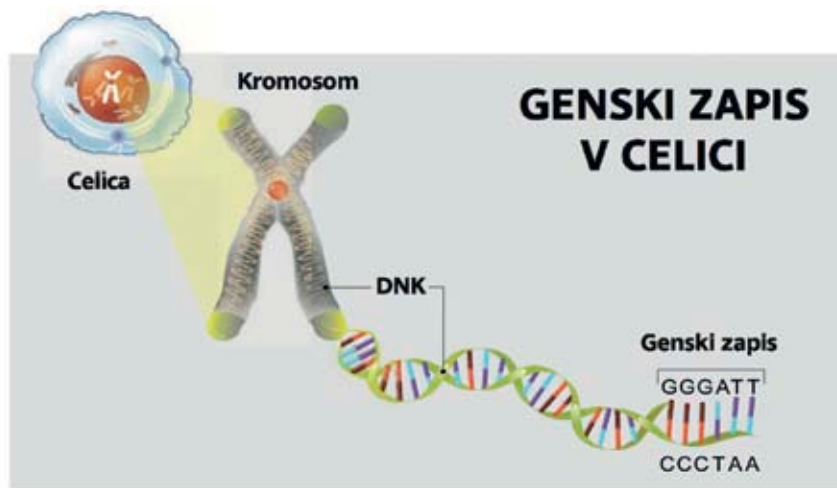
MOLEKULARNA DIAGNOSTIKA V ONKOLOGIJI

Izraz »molekularna diagnostika v onkologiji« se večinoma nanaša na uporabo metod za določanje sprememb v



DNK in/ali RNK. Genetske spremembe, ki jih opredeljujemo z metodami molekularne diagnostike, nam lahko služijo za različne namene: 1. oceno tveganja, da oseba zboli za rakom, 2. natančnejšo opredelitev tumorjev, 3. oceno prognoze bolezni, 4. napoved odgovora na zdravljenje, 5. napoved presnavljanja zdravil, 6. spremljanje odgovora na zdravljenje, 7. zgodnje odkrivanje ponovitve bolezni. Pri tem je treba poudariti, da niso vse spremembe primerne za vse zgoraj našteje namene. Klinično-diagnostična uporabnost genetskih sprememb je odvisna od številnih dejavnikov. Med pomembnejše štejemo zanesljivost podatkov, ki so na voljo za posamezne genetske spremembe, primernost uporabljenega vzorca za načrtovano diagnozo in izkušnost strokovnjakov, ki analizo opravijo. Izkušnost strokovnjakov je še najpomembnejši dejavnik v molekularni diagnostiki, saj bo od njih odvisna pravilna izbira materiala, metode, izbira vrste sprememb, ki jo je treba spremljati, in ustrezna interpretacija rezultatov. Dedne oblike raka opredeljujemo na podlagi prisotnosti mutacij v vseh celicah v organizmu in zato uporabljamo DNK, izolirano iz vzorcev krvi (iz levkocitov), genetske spremembe pri sporadičnih oblikah raka pa ugotavljamo na DNK, izolirani iz tumorskega tkiva. Genetske spremembe so različne pri različnih vrstah tumorjev, znotraj iste vrste tumorja in celo znotraj istega tumorja. Vse genetske spremembe, ki jih uporabljamo v molekularni diagnostiki, imenujemo molekularno-biološki označevalci. Najbolj splošna razdelitev genetskih sprememb – molekularno-bioloških označevalcev – temelji na njihovi klinični uporabni vrednosti. Pri tem razlikujemo štiri skupine molekularno-bioloških označevalcev:

1) Germinalni z znanim patološkim vplivom; uporabljamo jih za dokazovanje germinálnih mutacij v posameznih genih, ki so dokazano povezane z nastankom raka, in s tem za pravočasno odkrivanje nosilcev mutacij, pri katerih je večja verjetnost, da zbolijo za določeno vrsto raka. Primer te vrste označevalcev so mutacije v



genih BRCA1 in BRCA2 (rak dojk in jajčnikov), mutacije v genu APC (rak debelega črevesa in danke), mutacije v genu CDK4 (melanom).

2) Prognostični; klinična uporabna vrednost teh označevalcev je napoved poteka bolezni (prognoze) ne glede na zdravljenje. Ti označevalci so ponavadi kazalniki hitrosti rasti, stopnje agresivnosti in/ali zmožnosti metastaziranja tumorjev. Kot označevalce najpogosteje uporabljamo izražanje posameznega gena ali izražanje večje skupine genov (večgensko testiranje). Primera za to sta Oncotype in MammaPrint – na podlagi izražanja genov je možno opredeliti verjetnost razvoja metastaz raka dojk po operativni odstranitvi primarnega tumorja.

3) Napovedni (prediktivni); označevalci, ki napovedujejo verjetnost, da bo bolnik imel korist od določenega zdravljenja oziroma da je zdravljenje z določenim zdravilom zanj sploh ustrezno. Primeri takih označevalcev so mutacije v genu KRAS pri zdravljenju bolnikov z metastatskim rakom debelega črevesa in danke z zaviralci receptorjev za epidermalni rastni dejavnik, mutacije v genu BRAF na kodonu V600, ki je prvi pogoj za zdravljenje bolnikov z metastatskim melanomom s specifičnimi zdravili.

4) Farmakodinamski; kot označevalce najpogosteje uporabljamo izražanje panelov genov. Gre za gene, ki predvsem nakazujejo, kakšen

je optimalni odmerek določenega zdravila za doseganje maksimalnega terapevtskega učinka ob minimalnih neželenih učinkih. Prav tako so vse bolj zanimivi genski paneli, ki napovedujejo možnost nastanka rezistence na določena zdravila.

SKLEP

Na Onkološkem inštitutu Ljubljana v Oddelku za molekularno diagnostiko izvajamo testiranje za dedne in sporadične oblike raka. Pri tem določamo spremembe v posameznem genu ali spremembe v številnih genih (večgenski paneli, ki vključujejo analizo tudi več kot 500 genov). Spremembe določamo v DNK in/ali RNK. Spremembe, ki jih določamo, so uporabne kot biološki markerji za napovedovanje ogroženosti z bolevanja za rakom, kot prognostični, napovedni (prediktivni) ali klasični diagnostični označevalci za dokončno opredelitev tumorja. Poleg klasičnih mutacij lahko za prognostične in tudi prediktivne označevalce uporabimo nekatere spremembe, kot je mikrosatelitska nestabilnost – MSI. Močno izražanje (MSI-H) pomeni za bolnika možnost zdravljenja z imunoterapijo. Sicer je treba povedati, da je vse več označevalcev, ki jih ne moremo preprosto uvrstiti v eno od zgoraj navedenih skupin, saj so hkrati uporabni kot prognostični ali prediktivni dejavniki, ter da nekaterih zaščitnih komercialnih testov, kot sta Oncotype in MammaPrint, ne moremo izvajati na OI Ljubljana.

Ambulanta za onkološko genetsko svetovanje in testiranje

Ambulanta za onkološko genetsko svetovanje Onkološkega inštituta Ljubljana (OIL) je namenjena posameznikom in družinam, (1) v katerih se rak pojavlja pogosteje in je zato postavljen sum na prisotnost katerega od danes znanih dednih sindromov za raka in (2) kadar je genetski izvid pomemben za načrtovanje zdravljenja rakave bolezni.

Dejavnost izvaja multidisciplinarni tim, ki ga sestavljajo zdravniki različnih specialnosti (klinični genetik, kirurg, radioterapevt, internist onkolog, ginekolog, radiolog, patolog), medicinska sestra, molekularni biolog in klinični psiholog.



tri (ali več) sorodnic v prvem ali drugem kolenu po isti krvni veji z rakom dojk in/ali jajčnikov.

Kriteriji za napotitev na svetovanje za dedni rak dojk in/ali jajčnikov

1. BOLNIKA Z RAKOM:

- ✦ bolnik potrebuje genetski izvid zaradi načrtovanja zdravljenja
- ✦ znana mutacija v družini
- ✦ rak dojk pred 45. letom starosti
- ✦ trojno negativni (TN) rak dojk pred 60. letom starosti
- ✦ dva primarna raka dojk (vsaj ena diagnoza postavljena pred 50. letom starosti)
- ✦ rak jajčnikov
- ✦ moški z rakom dojk
- ✦ rak dojk pri bolnici s pozitivno družinsko anamnezo – vsaj ena sorodnica z rakom dojk in/ali jajčnikov v prvem ali drugem kolenu (pri dveh bolnicah z rakom dojke v družini mora biti vsaj ena diagnoza postavljena pred 50. letom)

2. ZDRAV POSAMEZNIK S POZITIVNO DRUŽINSKO ANAMNEZO:

- ✦ znana mutacija v družini
- ✦ sorodnica v prvem kolenu z rakom dojk pred 45. letom starosti,
- ✦ sorodnik moškega spola v prvem kolenu z rakom dojk,
- ✦ sorodnica v prvem kolenu z dvema primarnima rakoma dojke (vsaj ena diagnoza raka dojke postavljena pred 50. letom starosti),
- ✦ sorodnica v prvem kolenu z rakom jajčnikov,
- ✦ dve sorodnici v prvem ali drugem kolenu po isti krvni veji z rakom dojk in/ali z rakom jajčnikov (vsaj ena diagnoza raka dojke postavljena pred 50. letom starosti),

3. OSEBNA ALI DRUŽINSKA ANAMNEZA VSAJ TREH OD SPODAJ NAŠETIH OBOLNJE PO ISTI KRVNI VEJI, SPLOH ČE SE POJAVLJAJO PRI MLAJŠIH BOLNIKI (DIAGNOZA POSTAVLJENA PRED 50. LETOM STAROSTI):

rak trebušne slinavke, rak prostate, sarkom, adrenokortikalni karcinom, tumor možganov, endometrijski rak, rak ščitnice, rak ledvic, difuzni rak želodca, dermatološke posebnosti (trihilemom, palmo-plantarna keratoza, papilomatoza, verukozne papule) – predvsem v kombinaciji z makrocefalijo in hamartomski polipi prebavnega trakta.

NAPOTNICA ZA GENETSKO OBRAVNAVO

Preden posameznik naveže stik z onkološko genetsko ambulanto OIL, mora pri svojem osebnem zdravniku, ginekologu ali lečečem specialistu pridobiti napotnico za genetsko obravnavo oziroma ga zdravnik z eno napotnico napoti na onkološko genetsko obravnavo. Prvi stik pacienta z Ambulanto za onkološko genetsko svetovanje Onkološkega inštituta Ljubljana je največkrat po telefonu ali elektronski pošti.

GENETSKO SVETOVANJE

Genetski posvet vodi zdravnik specialist klinične genetike, sodeluje pa tudi diplomirana medicinska sestra.

STIK:

Osebo ali po telefonu: 01/587 96 49

(ponedeljek, sredo, petek od 9. do 10. ure)

Po elektronski pošti: genetika@onko-i.si

Več informacij na: https://www.onko-i.si/dejavnosti/zdravstvena_dejavnost/skupne_zdravstvene_dejavnosti/genetsko_svetovanje/



MATEJA ČIBEJ

Na pogovor v kavarno, kjer sva se sestali tik pred praznikom dela, je prišla šarmantna mlada dama, polna vedrine in pozitivne energije, ki je mesec dni pred svojim trinajstim rojstnim dnevom izgubila mamico, zdaj pa je uspešna poslovna ženska in bo kmalu (ob izidu Novic je gotovo že) prvič tudi sama mamica.

Piše: Danica Zorko; foto: osebni arhiv

Bolečina ne zastara

KAKO ŽALOVATI SAM?

Rak, za katerega so sprva domnevali, da so le ciste na dojki, se je ob diagnozi z dojk razširil že na kosti. Bil je usoden za triinštiridesetletno mamico, ki je umrla po osmih dneh bivanja v bolnišnici brez vsakršnih terapij. Za 42-letnega soproga, 17-letnega sina in skoraj 13-letno Matejo je bil to šok brez primere. Žalovali so vsak na svoj način, pogovora o smrti in bolečini ni bilo in psihosocialne podpore, ki bi jo nadvse potrebovali, tudi ne. Zaprlji so se vsak v svoj svet, družinska komunikacija ni in ni stekla. Mateja je nemudoma prevzela vsa gospodinjska dela, ki se jih je ob marljivem učenju lotila z vso resnostjo. Prijatelji in sošolci niso razumeli, zakaj ne »žurira« z njimi, in ji celo napovedovali, da bo to zagotovo »spravila not« na stara leta, če tega ne bo počela kot najstnica.

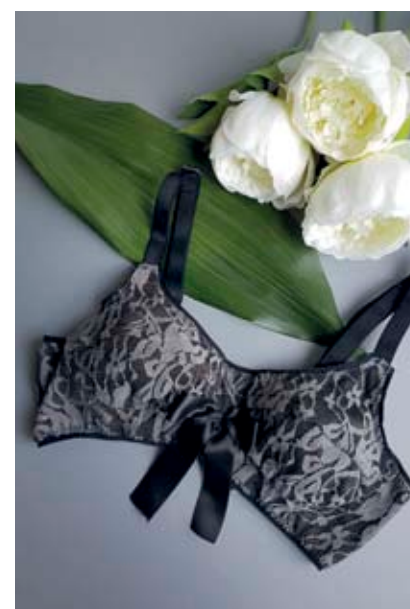
ZGODNJA DOZORELOST

Mateja je zgodaj dojela, da ne sme klekniti, da je ne bo nihče pobral oziroma da mora sama poskrbeti zase. Čeprav oče izgube žene ni nikoli docela prebolel, si je kmalu ustvaril novo družino s še dvema hčerama. Mateja in brat sta še vedno boleči točki v njegovem življenju, zato pogostih stikov ne ohranjajo. Bolečino je Mateji sprva blažila nona, ki bi tolažbo ob izgubi hčere sama potrebovala. Učila jo je in ji svetovala, a je le nekaj let zatem za rakom umrla tudi sama. Njeni nasveti niso nikoli zastarali! Rak je razširjen v obeh družinskih vejah, tudi nona po očetovi strani in še nekaj sorodnikov je zbolelo in umrlo za rakom. Pri 24 letih so tudi Mateji odkrili predrakave spremembe na materničnem vratu in jih kirurško odstranili. Takrat še ni razmišljala o tem, da lahko tudi sama

zboli ne glede na starost. Vendar so se ji zamajala tla pod nogami in doživela je tudi razočaranje, ker ji je ginekologinja odsvetovala pregled dojk. Zdaj posveča veliko pozornosti preventivi in resno razmišlja o genskem testiranju.

SIAMSKA DVOJČICA

Matejo spremlja nenavadna usoda že od spočetja. Čeprav je nosečnost potekala brez problemov in so predvidevali, da bo mamica rodila dvojčka, se je v materinem telesu razvijala kot siamska dvojčica. Ob rojstvu so na ritki videli neznano izrastlino, za katero so menili, da je tumor. Šele ob operaciji so ugotovili, da sta bila z ritkama zraščena z zarodkom bratca, ki je v petem mesecu odmril in so ga ob porodu kirurško odstranili. To je bil šesti primer siamskih dvojčkov v takratni Jugoslaviji.



ŠTUDIJ

Že kot dvanajstletna deklica je vedela, s čim se želi ukvarjati v življenju. Rada bi oblikovala, predvsem tekstil. Temu je sledila skozi vse faze izobraževanja. Uspešno je končala zahteven študij na oddelku za tekstilstvo, grafiko in oblikovanje oziroma na katedri za oblikovanje tekstilij in oblačil na Naravoslovnotehniški fakulteti v Ljubljani, kjer so bile v študijski program v večji meri vključene tudi naravoslovne vede (kemija, fizika ..., pomembne za sestavo barv in drugih tehničnih sestavin blaga). Na fakulteti je pridobila veliko strokovnega znanja, ne pa tudi podjetniških veščin.



Da je uresničila otroške sanje, sta močno zaslužni mama in nona, ki sta bili vedno urejeni in lepo oblečeni. Menili sta, da se mora ženska počutiti ženska in se v svoji koži dobro počutiti. Dejali sta, da se ženska uredi zase, in ne za druge. Mama, ki se je za posebne priložnosti rada posebej lepo uredila, je še v bolnišnici prosila za glavnik.

PODJETNICA

Mateja je že med študijem priložnostno delala, po diplomi pa se je zaposlila kot kostumografinja in garderoberka v gledališču Koper. Po šestih letih bivanja ob morju, ki ji sicer zelo ustreza, sta se s partnerjem, oblikovalcem razsvetljave na koncertih, v gledališču, na prireditvah in drugih dogodkih, takrat že samostojnim podjetnikom, preselila nazaj v Ljubljano, kjer je tudi Mateja z veliko poguma in tveganja stopila na samostojno podjetniško pot. Lotila se je oblikovanja, izdelave in prodaje estetskega perila za doječe matere in ženske z rakom dojk. Njeni zapeljivi, ženstveni in barviti nedrčki pod blagovno znamko Chatarina Rose so iz mehkega kakovostnega bombaža, ne dražijo kože in povrnejo ženskam v težkih življenjskih preizkušnjah samozavest. Mateja ve, da večina žensk težko sprejema spremembe na telesu, da dobro počutje pripomore k izboljševanju zdravja in da je ta segment pri ženskah zanemaren. Rahlo je razočarana, ker se mlade ženske odmikajo od ženskosti. Poklic ji je v užitek in bi se znova odločila zanj. Ko se odloča za novosti v želji, da bi ženskam izboljšala kakovost življenja, se pogosto vpraša, kako bi v danem primeru ravnali nona in mama. Bolnice z rakom dojk in članice Europe Donne so jo odkrile na internetu. V tujini se dogovarja, da bodo od vsakega prodanega nedrčka prispevali določen znesek v denarni sklad za pomoč ženskam. Zaželimo ji ob koncu pogovora veliko veselja s težko pričakovanim naraščanjem, za katerega sta si s partnerjem prizadevala več let po naravni poti in po postopku umetne oploditve, ki je končno uspela. Vso srečo vsem!





SEKCIJA ZA ŽENSKE Z RAKI RODIL

Ob svetovnem dnevu raka jajčnikov

Svetovni dan raka jajčnikov, 8. maj, je priložnost za večjo prepoznavnost bolezni, za katero v Sloveniji vsako leto zboli okoli 150 žensk. Rak jajčnikov ima najnižjo stopnjo preživetja od vseh ginekoloških rakavih obolenj, njegovi simptomi pa so neznačilni in težje prepoznavni zaradi premajhne ozaveščenosti in zato diagnosticirani šele v poznem stadiju bolezni.

Piše: Anita Štricelj, foto: Dreamstime, Polona Marinček

Raki rodil pomenijo velik delež rakavih obolenj pri ženskah. So raznovrstna skupina bolezni in obsegajo rak materničnega vratu, rak materničnega telesa, rak jajčnikov in jajcevodov ter rak zunanjega spolovila in nožnice. Pojavnost, ozdravljivost in preživetje se med posameznimi

raki rodil močno razlikujejo glede na prizadeti organ, razširjenost bolezni, odgovor na zdravljenje in na psihofizično stanje bolnice. Z rednimi ginekološkimi pregledi lahko ženske poskrbimo za pravočasno odkrivanje predrakavih oziroma zgodnjih rakavih sprememb materničnega vratu.

Z vidika nas bolnic je zelo pomembno zgodnje odkrivanje in učinkovito zdravljenje rakov rodil. Pozorne moramo biti na neznačilne znake, zato da morebitne rakave spremembe odkrijemo čim prej, saj vemo, da je zdravljenje v začetni fazi neprimerno uspešnejše kot pri pozno odkriti bolezni.



Zelo je pomemben presejalni preventivni program za odkrivanje predrakavih in zgodnjih rakavih sprememb na materničnem vratu – ZORA, vendar se moramo močno zavedati, da se s to preiskavo žal drugih rakov rodil ne da odkriti.

Sama imam takšno zgodbo: ko je bil endometroidni adenokarcinom (rak maternične sluznice) odkrit pri 41 letih brez značilnih simptomov; redne kontrole in vmesni samoiniciativni pregledi niso pokazali na nič alarmantnega v telesu. Vendar je šesti čut narekoval vztrajnost, da se nisem dala odpraviti s stavkom, da je vse v redu. Iskala sem drugo mnenje in tudi tam slišala enako. Nenadna anemičnost, ki se je iz meseca v mesec stopnjevala, zelo močne menstruacije in utrujenost so bili tisto, kar me je gnalo naprej, da kot mati samohranilka poskrbim za svoje zdravje in preverim, ali sem res zdrava in lahko utrujenost pripišem hitremu tempu življenja.

Danes sem vesela, da sem bila vztrajna in se nisem dala odpraviti, niti se pustila pomiriti brez ustreznih preiskav, ki bi to potrdile.

Ob diagnozi sem kot opravičilo zdravnikov slišala stavek, da tovrstni rak rodil ne spada v moja leta, pa vendarle vemo, da rak prav nič ne izbira in da obolevajo čedalje mlajši. Prisluhnite svojemu telesu, notranji glas naj vas vodi, ta je edini pravi. Če niste prepričani, da je z vami vse v redu, da vas telo na nekaj opozarja in se počutite drugače, prosite za preiskave, opravite

jih in ne dajte se odpraviti s stavkom, da ste premladi za raka.

Žal ne izbira let. Lažje ga je odkriti pri gospeh v menih, ko zakrvavijo in je to opozorilo, da se v telesu nekaj dogaja. Ob rednih menstruacijah, ko ni nobenih simptomov, je res treba prisluhniti telesu, biti pozoren na spremembe, da pravočasno poiščemo pomoč.

Kdaj in na koliko časa opravljati preventivne preglede? Odvisno, v okviru ZZZS je to na tri leta, iz lastne izkušnje svetujem na leto dni.

Vsaka ženska se odloča zase glede na to, ali ima težave ali jih nima, je morda družinska predispozicija, genetska obremenitev BRCA1 ali BRCA2 ali kateri izmed drugih genov. Znački in simptomi za raka jajčnikov so običajno nejasni in podobni znakom mnogih drugih bolezenskih stanj.

Ženske naj bomo še posebej pozorne na nepojasnjeno utrujenost, nenadno in nepojasnjeno pridobivanje ali izgubljanje telesne teže, spremembe v prebavi (kot na primer zaprtje), povečanje obsega trebuha in stalen občutek napihnjenosti, vztrajajočo bolečino v spodnjem delu trebuha, občutek hitre sitosti po hranjenju ter spremembe v pogostosti uriniranja. Zato je ključno, da smo ženske pozorne na spremembe in da se ob daljšem času trajajočih težavah posvetujemo z izbranim ginekologom.

Skrb za lastno zdravje je glavna naloga vsake ženske. Poleg vzdrževanja dobre psihofizične kondicije z redno telesno dejavnostjo in uravnoteženo prehrano so potrebni tudi opazovanje lastnega telesa, morebitnih bolezenskih simptomov ter redni ginekološki pregledi in opravljeni testi PAP.

V združenje Europa Donna Slovenija smo se letos že četrto leto zapored pridružili svetovnemu gibanju v podporo zgodnjemu odkrivanju raka jajčnikov. S pogovorom o raku jajčnikov smo obeležili svetovni dan raka jajčnikov in slovensko javnost opozorili na pomen ozaveščanja, zgodnjega odkrivanja in učinkovitega zdravljenja rakov rodil. Predsednica združenja Tanja Španić je uvodoma spregovorila o širjenju delovanja združenja tudi na področje podpore bolnicam z raki rodil in pohvalila uspešno delovanje sekcije, ki povezuje ženske z raki rodil in jim poskuša zagotoviti ustrezno podporo. V nadaljevanju je dr. Sebastijan Merlo, ginekolog Onkološkega inštituta Ljubljana, na kratko predstavil neznačilne znake raka jajčnikov in opozoril na pomen zgodnjega odkrivanja predrakavih in rakavih sprememb rodil. V nadaljevanju dogodka pa so imele bolnice in ozdravljenske ženske možnost, da so v pogovoru z dr. Merlom pridobile odgovore na svoja vprašanja in s tem morda tudi zmanjšale kakšno svojo stisko. Ob tej priložnosti smo pripravili plakat, ki bo v ginekoloških ambulantah po Sloveniji opozarjal na dejavnike tveganja in neznačilne znake raka jajčnikov.



MAŠČOBE, ANTIOKSIDANTI IN EKSTRA DEVIŠKO OLJČNO OLJE

Maščobe so skupina hranil, ki so nujna za življenje, tako kot beljakovine, ogljikovi hidrati, vitamini, minerali in voda. Kemijsko so maščobe triacilgliceroli, to so spojine glicerola z različnimi maščobnimi kislinami. Maščobne kisline so glede na število dvojnih vezi lahko nasičene (brez dvojnih vezi), enkrat nenasičene (imajo eno dvojno vez) ali večkrat nenasičene (več dvojnih vezi).



Piše: Darja Rojec;
foto: Thinkstock,
osebni arhiv

MAŠČOBE V PREHRANI

Maščobe v prehrani so v primernih količinah nujno potrebne. Maščobe izboljšujejo absorpcijo v maščobi topnih vitaminov A, D, E in K. Vplivajo na delovanje bioloških membran ter prepisovanje in izražanje genov. Zelo pomembne so za razvoj zarodka in razvoj otrok. Maščobne kisline omega-3 in omega-6 so esencialne, kar pomeni, da so nujno potrebne za življenje, a jih sami ne moremo tvoriti iz drugih snovi, zato jih moramo dobiti s hrano.

Količina in tip zaužitih maščob imata velik vpliv na lipide v krvi. Lipidi se v vodi ne raztapljajo, zato v krvi večinoma ni prostih lipidov, ampak so povezani s proteini v različne lipoproteine.

Priporočljivo razmerje maščobnih kislin omega-6 : omega-3 je 5 : 1 do 10 : 1. Lipoproteini nizke optične gostote (LDL) prenašajo holesterol do celic. Oksidirani LDL je glavni krivec

VRSTA MAŠČOBE	KATERE MAŠČOBE VSEBUJE
Maslo, svinjska mast, palmino olje, kokosovo olje, kravje mleko, hidrogenirane maščobe – margarina	Nasičene maščobne kisline (NMK)
Oljčno olje, ekstra sončnično olje, olje oljne ogrščice (repično olje), lešnikovo olje, avokadovo olje, arašidovo olje, koruzno olje, mandljevo olje	Enkrat nenasičene maščobne kisline – omega-9 (ENMK)
Sončnično olje, koruzno olje, bučno olje, sojino olje, olje riževih semen, olje koruznih kalčkov	Večkrat nenasičene maščobne kisline – omega-6 (VNMK)
Laneno olje, repično olje, ribje olje, orehovo olje, konoplino olje, nekatera zelenolistnata zelenjava, morske alge, krilovo olje	Večkrat nenasičene maščobne kisline – omega-3

OLJČNO OLJE

Oljčno olje ima med vsemi jedilnimi olji posebno mesto zaradi načina pridobivanja, načina uživanja in pogostega potvarjanja. Deviško oljčno olje je oljčni sok, pridobljen iz sadeža oljke izključno z mehanskimi postopki (z mletjem, prešanjem ali centrifugiranjem), v primerjavi z drugimi olji, kjer se pri rafinaciji in ekstrakciji uporabljajo organska topila in druga kemična sredstva.

Če pogledamo v zgodovino, je oljčno drevo ena najstarejših gojenih rastlin, ki jih je človek vzgajal že šest oziroma sedem tisoč let pred našim štetjem. Obstaja več teorij, katera divja oljka je

Vir: Vesel V., Valencič V., Jančar, M., Čalijska D., Butinar, B., Bučar – Miklavčič, M. Oljka – živilo, zdravilo, lepoto. Ljubljana: Kmečki glas, 2010. 141 str.
Bučar – Miklavčič, M., Bešter, E., Butinar, B., Čalijska D., Podgornik, M., Valencič, V. Oljčno olje, oljke in senzorično ocenjevanje. Koper: Univerzitetna založba Anales, 2016. 123 str.

prednica oljke. Najverjetnejša prednica je *Olea sylvestris*, ki še vedno uspeva v severni Afriki, na Portugalskem, Kordiki, v Italiji, južni Franciji, ob Črnem morju. Oljkarstvo je razcvet doživelo že v času starega Egipta, pravi razmah gojenja in predelave pa je doživelo, ko so Feničani oljko prepeljali do grške obale. Grki so svoje znanje prenesli še na Rimljane. In še danes obale Sredozemskega morja slovijo po pridelavi tega zelenega zlata. Samo ime za oljčno olje domnevno izvira izpod Kavkaza iz semitščine *zeit* in *zait* (kar v prevodu pomeni oljčni sok). Starogrško ime je *elaion*, antični Rimljani pa so ga spremenili v *olea*.

Vsebnost prostih maščobnih kislin je eden izmed parametrov kakovosti oljčnega olja.

DEJSTVO:

Za 10 do 14 litrov oljčnega olja vrhunske kakovosti je potrebno kar 100 kilogramov optimalno zrelih oljk!

TAKO LOČIMO OLJČNO OLJE NA:

Ekstra deviško oljčno olje je »olje višje kvalitete, pridobljeno neposredno iz oljk in zgolj z mehanskimi postopki«. Deviško oljčno olje je »olje, pridobljeno neposredno iz oljk in zgolj z mehanskimi postopki«.

Oljčno olje lampante je oljčno olje, neprimerno za prehrano in ga je treba predelati (rafinirati). Uporablja se v kozmetiki.

Oljna olja lampante (neprimerna za prehrano) se lahko rafinirajo. S tem postopkom se olje prečisti in odstranijo napake. Vzroki za nastanek napak so največkrat neustrezno skladiščenje plodov pred predelavo, olje, predelano iz oljk slabše kakovosti, in staranje olja. V kakovosti se ne morejo kosati z dobri ekstre deviški.

Oljčno olje je mešanica deviškega in rafiniranega oljčnega olja, vendar pa njuno razmerje ni opredeljeno. Večinoma ima večji delež rafinirano, deviškega je le toliko, da prispeva nekaj svežine.



Olje iz oljčnih tropin pridobivajo s topili. Na trgu je prisotna mešanica rafiniranega olja oljčnih tropin in deviškega oljčnega olja.

Pridelava hladno stiskanega olja je naravna, v celotnem postopku pa temperatura ne sme preseči 27 °C. Tako se ohranijo vse biološko aktivne snovi v olju, ki podaljšujejo njegovo obstojnost in pozitivno vplivajo na naš organizem.

Vendar pozor: napis »hladno stiskano« na etiketi še ne zagotavlja kakovosti, saj lahko hladno stiskajo tudi plesnive, črvice, prezrele oljke, ki seveda ne dajo dobrega olja.

Ekstra deviško oljčno olje uvrščamo med varovalna živila. Je lahko prebavljivo, pospešuje izločanje želodčnih sokov in omogoča boljše absorpcijo vitaminov, zlasti tokoferolov (vitamin E), ugodno vpliva na trden in normalen razvoj skeleta v otroštvu, zaustavlja razvoj osteoporoze v starosti in ohranja elastičnost kože. Uspešno se uporablja pri dietah diabetikov in

tudi v prehrani dojenčkov. Številne raziskave dokazujejo, da oljčno olje odlično varuje pred artritisom, koronarnimi boleznimi, rakom na dojki. Deluje protivnetno. Vsi ti varovalni učinki so posledica visoke vsebnosti biofenolov v olju in uravnotežene maščobnokislinske sestave oljčnega olja.

ALI SE OLJČNO OLJE LAHKO SEGREVA IN CVRE?

Študije so pokazale, da naj bo čas segrevanja oljčnega olja čim krajši, če želimo, da se ohrani čim večji delež zdravju koristnih bioaktivnih spojin – biofenolov in vitamina E.

Za cvrenje so značilne visoke temperature, med 180 in 190 °C. Pri pečenju in cvrenju med 180 in 230 °C je oljčno olje manj občutljivo za oksidacijo v primerjavi z nekaterimi drugimi rafiniranimi rastlinskimi olji. Nastaja pa tudi manj škodljivih trans maščobnih kislin.

Tokratna izpoved ni enaka drugim. Je izpoved, polna spominov, bolečine, a kljub izgubi polna topline in pozitivnega razmišljanja. Vsaka izguba »sošolke« je za članice Europe Donne boleča, hkrati pa je opomin, da ne pozabimo nase, na svoje potrebe.

Piše: Mojca Buh, foto: Robertov osebni arhiv

Ob sreči in bolezni do konca dni

Od diagnoze je minilo več let, in ko gledam nazaj, se zavedam, da je bilo to najtežje obdobje za partnerja, starše. Sama sem bila v procesu zdravljenja. Partner in starši pa so bili ob meni nemočni. A bili so ves čas ob meni, tako kot je bil Robert Leskovšek ves čas ob Ines, diagnozo je prejela pri dobrih 30 letih, ko sta bila par šele tri mesece. Bil je šok, a ljubezen ju je povezala; čeprav je bila njuna pot kratka, je bila sladka, kakovostna in ostalo je veliko lepih spominov, žal samo pri Robertu. Ines se je žal poslovila. A njuna zgodba nam je lahko zgled prave ljubezni, vsreči in bolezni do konca dni.

Kako sta sprejela diagnozo?

»Najprej so bili samo sumi. Ker je bila sama zobozdravnica, je takoj obiskala svojega zdravnika, ki naju je glede na mladost pomiril, da verjetno ni nič. Po enem mesecu in obisku ginekologinje pa je bilo potrjeno, rak dojke. Oba sva bila v šoku, v tistem trenutku je bil precej večji za Ines. Sam se takrat še nisem zavedal, kaj pomeni, če je diagnoza naslovljena nate. Sčasoma se

je poleglo, najtežje pa je bilo povedati staršem, prijateljem. Ko je bila vsa ta negotovost mimo in se je začelo zdravljenje, je bilo veliko bolje.«

Kako je Ines prenašala terapije?

»Zelo različno. Včasih je potrebovala le dan ali dva, da si je opomogla, in bila so obdobja, ko je bila ves teden v postelji. Spomnim se težav s sluznico, izgubo apetita, izpadanja las. Ines je imela dolge in lepe črne lase, na katere je bila res ponosna. Čeprav so nama povedali, da bodo lasje izpadli, je bil šok, ko ji je ob odhodu iz trgovine v rokah kar naenkrat ostal velik šop las.«

Ines si ves čas stal ob strani, kako si spremljal njeno zdravljenje, kako si se počutil?

»Bile so različne faze. Od Ines sem se spet naučil, kaj pomeni imeti vero v Boga, ki mi je dala nov pogled na življenje. Prav tako nama je od samega začetka ogromno pomagala njena mama Jelena, tako pri hišnih opravilih kakor tudi s svojim pozitivnim pristopom in življenjskimi izkušnjami. Za njeno pomoč sem ji neizmerno hvaležen.

Sam bi težko zmoget, tako pa sva bila oba pomočnika, opora, psihološka podpora, motivatorja ... Sčasoma nisem več pretirano razmišljal o bolezni in mi ni bilo težko biti ob Ines.«

Ko sta že mislila, da je pot zdravljenja končana, je prišel nov šok, metastaze, kako sta sprejela to?

»Vmes so že bili znaki, bolečine, kazalo se je že, da morda ni vse v redu, a sva vseeno upala, da morda ni nič. Po rehabilitaciji in zdravišču je življenje potekalo že skoraj normalno. Ko sva izvedela za metastaze, so bili občutki precej mešani. Ines se že nekaj časa ni dobro počutila in zaradi bolečin skoraj ni več spala. Z metastazami je sledil nov udarec, a hkrati je bilo tudi konec negotovosti in začetek upanja z nadaljnjim zdravljenjem.«

Ves čas sta razmišljala zelo pozitivno, sta se kdaj pogovarjala tudi o smrti?

»Ves čas sva bila pozitivna, tudi o smrti sva se pogovarjala, a malo, to je bila zelo težka tema, saj sva vseeno upala le na najboljše. Bila so obdobja,

ko se je Ines dobro odzivala na terapije in se je kazala ozdravitev. Obenem sva poznala precej bolnic z metastazami, ki so dobro in kvalitetno živele, in to je bila motivacija, upanje.«

Se je vajin vsakdan ob metastazah spremenil? Med zdravljenjem sta se poročila, kajne?

»Metastaze na začetku niso prinesle velikih sprememb, nekateri življenjski načrti ugasnejo že s samo diagnozo, verjetno zaradi mentalnega počutja. Ko sva se sprijaznila z boleznijo in so šle stvari na bolje, je nastal prostor za vse in živiš naprej. Postavljala sva si majhne cilje za naprej. Eden teh je bil poroka. Ko se je Ines bolje počutila, sva se poročila. Bila je res lepa poroka, ko smo vsi pozabili na težave, in takrat sva bila resnično srečna.«

Je kdaj prišel trenutek, ko nisi mogel več, ko je bilo tako težko, da bi odšel?

»Lagal bi, če bi rekel ne, sploh kadar so se težave vrstile druga za drugo. Takrat so se vame naselili strah, nemoč, negotovost in obup. Preselila sva se skupaj, bila sva sama za vse, omejitve so pomenile izolacijo, ni se nama uspelo povsem vključiti v družbo, ki je živela aktivno življenje. Bila sva mlada in samostojna, ampak na trenutke res sama in odvisna od podpore bližnjih. Najin čas se je delil na težavna obdobja zdravljenja in na obdobja, ko je bilo počutje boljše in sva jih izkoristila za izlete in druženje.«

Robert je bil ob Ines ves čas, in ves čas je hodil v službo, si prilagajal urnik, da je lahko bil čim več ob njej, zadnje tedne, preden je umrla, ni hodil v službo. Bil je ob Ines. Ves čas.

Kaj ti je bilo najtežje?

»Da stojiš poleg in kljub vsemu trudu gledaš, kako je oseba, ki jo ljubiš, fizično vsak dan bolj slabotna. Poskusila sva vse, klasično in alternativno medicino, bila v tujini. Najtežje je biti opazovalec, brez vsakršne moči in vpliva, izpostavljen si nihanju od dobrega počutja pa do padcev. V drugi fazi se je vse zgodilo tako hitro, bil sem fizično in psihično povsem izmučen. Nisem imel več občutka, kako hitro gredo stvari na slabše in kaj se dogaja ...«

Ines je Robertu v pogovorih dala tudi napotek za čas, ko nje ne bo več. Da mora živeti naprej, in te besede je namenila tudi svojim staršem. Robertu niso bili najtežji trenutki ob smrti. Pozneje, čez čas, ko se je vse pomirilo, ko je zvečer legel v posteljo sam, ko so se prijatelji vrnili vsak v svoje tirnice, ko je bil sam. Takrat ... »sem se zavedal, da sem bil že kar nekaj časa v depresiji. Nisem spal. Zavedal sem se, da moram poiskati pomoč. Strokovno pomoč. Najprej za nespečnost ... Ko je bila Ines še živa, me je bilo strah zaspati, ker nisem vedel, kaj bo jutraj. In tako preprosto nisem več spal.« Ines je veliko pomenila Europa Don-

na. Redno se je udeleževala srečanj, dogodkov, tudi sama je organizirala okroglo mizo. Robert se spominja: »Z velikim veseljem je hodila na srečanja, dekleta so jo motivirala in ji bila v oporo.«

Priključil si se skupini za žalujoče svoje. Ti je skupina pomagala?

»Ko sem se zavedel, da sem v depresiji, sem poleg strokovne pomoči pri svojem osebnem zdravniku kmalu sam začel iskati takšno skupino. Najprej sem se udeležil predavanja v Hospicu, nato se pridružil skupini. Vedel sem, da potrebujem nekaj takšnega in da se najbolje počutim med »svojimi«, z ljudmi, ki nosimo enako bolečino, izgubo. Vesel sem, da se je skupina oblikovala v trenutku, ko sem bil tudi sam že pripravljen deliti svojo izgubo z drugimi. Res mi je pomagala. Radi smo hodili. Imeli smo različno dinamiko žalovanja znotraj skupine. Različno smo se odpirali in imeli različne trenutke. Tudi zelo težke, a bili smo opora drug drugemu.

Z Ines sta imela veliko čudovitih trenutkov, kaj ti je ostalo v spominu?

»Lepih trenutkov je bilo res veliko, od obiskov prijateljev do veliko preživetega časa v naravi. Ko sva oba globoko v sebi že vedela, da se najina pot končuje, se mi je pridružila na službeni poti v Prago, in to so bili najlepše preživeti skupni trenutki. Ko pride bolezen, po eni strani pridejo omejitve, a imaš po drugi strani veliko časa za drugega, in to kakovostnega časa. Vedela sva, da je čas omenjen, in zato sva ga veliko bolje izkoristila.« Ines in Robert sta bila skupaj le štiri leta, kljub smrti je ostalo veliko lepih spominov. In Robert poudarja, da sta morda, ne morda, zagotovo, preživela veliko več kvalitetnih trenutkov kot kakšen par, ki je poročen deset, dvajset let. Za nič mu ni žal, le da se je tako končalo, a ni mu žal za odločitev, da je ostal ob Ines do konca. Ničesar ne bi spremenil, le kakšen dan bi še kupil, če bi lahko.



S primarijko Gabrielo (za prijatelje Jelko) Petrič Grabnar, dolgoletno podpredsednico Europe Donne, onkologinjo radioterapevko, prostovoljko, predavateljico, svetovalko, gospodinjo, mamico dvema hčerama in sinu, babica vnuku in dvema vnukinjama, ljubiteljico hoje (tudi na dolge proge – s članicami združenja se je odpravila na Camino in po primorskem delu Jakobove poti) ..., sva se za Novice Europa Donna pogovarjali pred natanko enajstimi leti, ko je v obširnem zapisu bralcem povedala vse, »kar morajo vedeti o raku dojk«. Jelka je vsestransko aktivna še dandanes!

Piše: Danica Zorko, foto: Polona Marinček

ZDRAVNICA Z DUŠO – dragoceni steber Europe Donne

Poklic. Da bo zdravnica, je vedela že kot deklica, ko je zdravila svoje skromne lutke. Oče je Jelkino odločitev za študij medicine podpiral, čeprav mu ni bilo lahko, ko je po smrti komaj štiridesetletne žene ostal sam s štirimi majhnimi otroki.

Delo. Po diplomi, poroki in opravljenem stažu je začela na Onkološkem inštitutu (OI) kot prostovoljka, medtem ko je komaj nekaj mesecev staro hčerkico varovala sosedka. Leta 1969 se je na OI redno zaposlila, specializirala radioterapijo in skrbela prva večinoma za bolnike z limfomi in za otroke s tumorji. Sodelovala je tudi pri številnih študijah otroških tumorjev in bila vzporedno še konzultantka v bolnišnici Celje. Inštitutu je ostala predana do upokojitve.

Svetovanje. Na povabilo prim. Mojce Senčar se je takoj po upokojitvi leta 2002 vključila v aktivnosti Europe Donne in začela širom po Sloveniji predavati o raku dojk, o pomenu samopregledovanja, o zdravem načinu življenja po priporočilih evropskega kodeksa, učila na modelu dojke, kako zatipati še tako majhen tumor, in odgovarjati na enega od treh svetovalnih telefonov združenja, odprtih vse dni v letu med 11. in 19. uro.

Z Mojco Senčar sta prekržarili Slovenijo po dolgem in počez v vročini in mrazu v vseh letnih časih.

Telefonskemu svetovanju in posredovanju informacij ter nasvetov na Infotočki, ki je odprta v osrednji stavbi OI od ponedeljka do petka dopoldne (prostovoljke ED so tam ob torkih), je zvesta še danes. Koliko pogovorov z obiskovalci, bolniki in njihovimi svojci je opravila v teh letih, težko oceni, zagotovo pa ve, da je bilo predavanj več kot 400 in telefonskih svetovanj okrog sto na leto.

Zanimanja. Vprašanja po telefonu in neposredno so zelo raznovrstna in z vse večjo ozaveščenostjo bolnikov in svojcev tudi bolj pogosta in zahtevna. Mnoge bolnice in tudi zdrave ženske, ki jih preveva sum, da je z njimi nekaj narobe, se želijo zgolj pogovoriti v pričakovanju, da bodo deležne malo tolažbe, spet druge prosijo za razlago izvidov in strokovnih izrazov po prvem ali kontrolnem pregledu v ambulanti oziroma razlago postopkov in metod zdravljenja, nekatere zanima možnost rehabilitacije po zdravljenju, rekonstrukcija dojk, gensko testiranje, zanima jih, kaj so tumorski označevalci (markerji). Povprašujejo tudi po razlagi stranskih učinkov zdravljenja, odpravi bolečine in

utrujenosti, zakaj se metode zdravljenja med posameznicami z enako diagnozo razlikujejo. Prim. Grabnarjeva jim z veseljem pojasni, da je zdravljenje prilagojeno vsaki bolnici posebej in je vsaka deležna najboljših obravnav. Na Infotočki obiskovalci vse bolj pogosto povprašujejo po zgibankah in literaturi, še posebej o prehranjevanju. Čeprav v manjšem obsegu se oglašajo tudi moški. Prosijo bodisi za razlago lastne diagnoze bodisi ženske, materine ali druge sorodnice.

Na predavanjih se udeleženci zanimajo tudi za razširjenost rakavih obolenj po Sloveniji in še posebej raka dojk, najpogostejšega ženskega raka, katerega število primerov zadnja leta še vedno narašča, vendar ne tako strmo kot pred leti. Prim. Grabnarjeva pove, da je po podatkih Registra raka za rakom dojk v Sloveniji leta 2015 zbolelo 1319 žensk, 31 več kot leto prej, da jih je umrlo 431 in da je ob diagnozi še vedno samo 53 odstotkov rakov dojk omejenih samo na dojko. Upa, da se bo ta odstotek s presejalnim program DORA, ki je od lani razširjen po vsej Sloveniji, dvignil na 70 odstotkov in se tako približal rezultatom v Evropi, še vedno sorazmerno visoka umrljivost pa zmanjšala za 25 odstotkov.

Naročite revijo

ŽENSKA
slovenska družinska revija

... in prejmite DARILO

VRTNARSKI
PREDPASNIK
z orodjem
in rokavicami

Polletna naročnina (6 števil) na revijo

ŽENSKA
slovenska družinska revija

+ DARILO

samo 17,94 EUR

Predpasnik s priročnimi žepi in vrtnarskim orodjem, ki pride še kako prav pri vsakodnevnih opravilih na vrtu ter nudi zaščito oblačil pred trdovratnimi madeži. Predpasnik vsebuje par vrtnarskih rokavic, ročne grabljice in lopatko ter škarje za obrezovanje. Darilo prejme prvih 20 naročnikov.

Pokličite 080 4321

ali izpolnite naročilnico na www.media24.si

»Ali so mi pogledali tumorske markerje?« ali »Koliko so pa tokrat markerji?« ali »Zakaj mi niso pogledali markerjev?« so ena izmed najpogostejših vprašanj, ki jih slišimo in ki si jih postavljamo tisti, ki smo se srečali z diagnozo rak. Zato smo v tokratni številki tem vprašanjem posvetili nekoliko več pozornosti in razložili, kaj sploh so tumorski markerji oziroma označevalci ter kdaj in zakaj jih spremljamo. Omejili se bomo na označevalce, značilne za rak dojk in rake rodil.

Pišejo: dr. Simona Bortšnar, dr. Sebastijan Merlo in dr. Tanja Španić, foto: Dreamstime

Tumorski markerji oziroma označevalci

KAJ SO TUMORSKI OZNAČEVALCI?

Tumorski označevalci so biološke snovi, ki jih proizvajajo rakave celice ali druge telesne celice kot odgovor na rakave ali nekatere benigne novotvorbe. Te snovi lahko najdemo v krvi, urinu, blatu, tumorskem tkivu ali drugih tkivih ali telesnih tekočinah nekaterih bolnikov z rakom.

Na podlagi kemijske sestave so tumorski označevalci večinoma beljakovine, sestavljene beljakovine, peptidi (kratke verige aminokislin) in ogljikovi hidrati. Beljakovine ali sestavljene beljakovine so lahko encimi, hormoni ali deli beljakovin. V zadnjem času uporabljamo kot tumorske označevalce tudi izraženost

genov in spremembe na DNK. Več o tem si lahko preberete v prispevku dr. Novakovića na strani 6.

V klinični uporabi je veliko različnih tumorskih označevalcev. Nekateri so povezani z eno samo vrsto raka, drugi z dvema ali več vrstami. Ne poznamo pa »univerzalnega« tumorskega označevalca, ki bi odkril kakršnokoli vrsto raka.

Uporaba tumorskih označevalcev ima tudi nekatere omejitve, in sicer včasih lahko tudi benigne okoliščine povzročijo zvišanje ravni nekaterih tumorskih označevalcev. Poleg tega ne bodo vsi, ki imajo določeno vrsto raka, imeli višjo raven tumorskega označevalca, povezanega s tem rakom, pa tudi za vsak tip raka ne poznamo tumorskega označevalca.

KAKO SO TUMORSKI OZNAČEVALCI UPORABLJENI PRI ZDRAVLJENJU RAKA?

Tumorski označevalci v krvi so v pomoč pri odkrivanju ter spremljanju odziva rakave bolezni med onkološkim zdravljenjem in po njem. Povišana raven tumorskega označevalca v krvi lahko kaže na prisotnost raka, vendar pa to samo po sebi ni dovolj za postavitev diagnoze. Zato se meritve tumorskih označevalcev uporabljajo v kombinaciji z drugimi testi, kot so odvzem tkivnih vzorcev in različne slikovne diagnostične metode. Običajno se pred začetkom zdravljenja preverijo vrednosti tumorskih označevalcev, da se oceni obseg bolezni in nato načrtuje zdravljenje.



TUMORSKI OZNAČEVALCI, KI JIH NAJPOGOSTEJE SREČAMO PRI RAKU DOJK

Na tumorskih celicah

Tumorske celice pri raku dojk vedno preverijo za prisotnost hormonskih receptorjev. To pomeni, ali tumorske celice bolj kot običajno izražajo receptorje za estrogene in progesteron. V izvidu to vidimo pri histološkem opisu tumorja, označeno z ER za estrogenske receptorje in PR za progesteronske. Ta podatek je ključen za nadaljnjo protihormonsko terapijo.

Poleg hormonskih receptorjev ugotavljajo tudi prisotnost oziroma čezmerno izražanje beljakovine HER2 (receptor za humani epidermalni rastni dejavnik, ki ga lahko najdemo še pod drugimi imeni ERBB2, CD340). Če je HER2 čezmerno izražen, bolnica ustreza za zdravljenje s tarčnim biološkim zdravilom. Poleg celic raka dojk HER2 lahko čezmerno izražajo tudi celice raka želodca in požiralnika.

V krvnem serumu

V krvi se najpogosteje pri raku dojk ugotavlja tako imenovani označevalac CA15-3 (CA = karcinogeni antigen), ki pa ni zelo specifičen in ni povišan pri vseh bolnicah. Nikoli ne spremljajo samo markerja. Ta je lahko povišan tudi pri benignih cistah na jajčniku, benignih obolenjih dojk in benignih bolnih jetrih.

Onkologom je označevalac CA 15-3 koristen pri spremljanju



učinka zdravljenja razsejane bolezni. Ni nujno, da razsejana bolezen spremlja tudi povišana vrednost označevalca CA15-3, vendar pa pogosto sovpadata. Če je CA 15-3 ob začetku zdravljenja razsejane bolezni povišan, med zdravljenjem pada, to praviloma pomeni, da se obseg bolezni zmanjšuje in da je terapija učinkovita. Kljub temu onkolog to preveri tudi s slikovnimi preiskavami. Če vrednost CA 15-3 raste, pa je velika verjetnost, da zdravljenje ne učinkuje, ni pa nujno. O prekinitvi zdravljenja se onkolog ne odloči zgolj glede na porast CA15-3, ampak to preveri s slikovnimi preiskavami, kot so npr. CT, scintigrafija, rentgensko slikanje.

Poleg CA15-3 se glede na stadij in obliko bolezni pri raku dojk lahko ugotavlja še tumorski označevalac CEA (karcinoembrionski antigen), ki je bolj značilen za raka debelega črevesa. Redkeje pa kateri drugi izmed označevalcev.

TUMORSKI OZNAČEVALCI PRI RAKU JAJČNIKOV

Pri raku jajčnikov najpogosteje ugotavljajo tumorski označevalce iz krvi, in sicer CA-125 (karcinogeni antigen 125). Zaradi težke diagnostike raka jajčnikov se CA-125 lahko uporablja pri ženskah z visoko družinsko ogroženostjo za rak jajčnika kot dejavnik spremljanja, preden se bolezen pojavi. Pri ženskah z napredovalim rakom jajčnikov je CA-125 običajno povišan in je zdravnikom v veliko pomoč pri spremljanju uspešnosti zdravljenja.

Pri raku jajčnika in sumu nanj se običajno pregleduje tudi novejši tumorski označevalac HE4 (humana epididimalna beljakovina 4). Ta ima večjo občutljivost od tumorskega označevalca CA125.



dr. Sebastijan Merlo

SKLEP:

Tumorski označevalci raka dojk, ki jih določamo v ali na rakavih celicah, kot so ER, PR in HER2, so izjemnega pomena, saj se na podlagi teh odločamo o najustreznejšem zdravljenju tako zgodnjega kot razsejanega raka dojk. Tumorski označevalci, ki ga določamo v krvi, kot je npr. CA 15-3, so v pomoč pri spremljanju uspešnosti zdravljenja napredovale bolezni, pri zdravljenju in spremljanju zgodnjega raka dojk pa niso klinično pomembni.

Prav tako pri raku jajčnika je poleg histološkega pregleda tkiva pomembno upoštevati dva ključna tumorska označevalca v krvi, CA-125 in HE4.

Pomembno je, da spremljanje tumorskih označevalcev in njihovih vrednosti prepustimo lečečemu onkologu.



PROGRAM ROZA NADALJUJEMO IN NADGRAJUJEMO v skladu s potrebami bolnic in njihovih svojcev

Program ROZA, v katerem smo povezali aktivnosti psihosocialne podpore in ga v letih od 2017 do 2019 sofinancira Ministrstvo za zdravje, se počasi bliža svojemu formalnemu zaključku. Vendar v združenju menimo, da lahko z različnimi aktivnostmi psihosocialne podpore bolnicam in njihovim svojcem vsaj nekoliko pomagamo pri spopadanju z boleznijo, zato bomo aktivnosti nadaljevali.



TABOR ZA OTROKE

S Slovenskim društvom hospic smo zaradi dobrega odziva udeleženih otrok in njihovih staršev prejšnje leto pripravili še en tabor za otroke, pri katerem so pomagali naši podporniki. Predzadnji majski konec tedna je potekal drugi štiridnevni tabor za otroke z izkušnjo z neozdravljivo kronično boleznijo v družini. Tabora, ki je tokrat potekal na Pohorju, se je udeležilo 17 otrok, starih med pet in 18 let. Štiri dni so otroci pod vodstvom strokovno usposobljenih voditeljev in prostovoljcev skozi različne športne aktivnosti in ustvarjalne delavnice namenili spoprijemanju z izgubo zdravja in spremenjenimi okoliščinami v družini.

RAZISKAVA O OPOLNOMOČENOSTI BOLNIC Z RAKOM DOJK

Del sredstev programa Roza je bil namenjen znanstveni raziskavi opolnomočenosti žensk, bolnic z rakom dojk, v Sloveniji, ki jo je opravil Center za socialno psihologijo Fakultete za družbene vede Univerze v Ljubljani. Raziskava je začela nastajati jeseni leta 2017 in se končuje z majem 2019. Podatki, pridobljeni v raziskavi, nam bodo ponudili vpogled v psiho-socialne, finančne in duhovne vidike, ki vplivajo na doživljanje bolezni in strategije spopadanja z boleznijo in nam bodo v pomoč pri snovanju podpornih programov za bolnice z rakom dojk in raki rodil. Raziskava temelji

na podatkih, pridobljenih v spletni anketi, v kateri je sodelovalo skoraj 400 anketirank in je bila izvedena septembra 2018. Udeleženke smo k anketi povabili na družbenih omrežjih združenja Europa Donna. V nadaljevanju je bil opravljen še drugi del raziskave, v katerem so raziskovalci podatke pridobili z organiziranjem fokusnih skupin z bolnicami z rakom dojk. Izvedbo fokusnih skupin smo izpeljali v sodelovanju z Društvom onkoloških bolnikov Slovenije. Udeleženke fokusnih skupin so prejele simbolične nagrade podjetja Lidl Slovenija, za kar se jim zahvaljujemo. Izsledke raziskave bomo podrobneje predstavili na dogodku, ki ga načrtujemo jeseni 2019.

IZKUSTVENA DELAVNICA ZA BOLNICE

S Slovenskim društvom hospic jeseni pripravljamo izobraževanje na izkustvenih delavnicah, na katerih bodo bolnice pridobile veščine za lažje spopadanje z boleznijo, minljivostjo in strahom. Gre za večurna tedenska srečanja v osmih zaporednih tednih, ki bodo potekala v Ljubljani. Prijava in več informacij na: roza@europadonna.si.

PODPORNA SKUPINA ZA BOLNICE Z NAPREDOVALIM RAKOM DOJK

Skupina za bolnice z napredovalim rakom dojk bo jeseni začela nov cikel srečanj, ki jih vodi izkušena psihoterapevka, sodelavka Fakultete za psihoterapevsko znanost SFU Ljubljana. Skupina se bo srečevala dvakrat na mesec v prostorih združenja Europa Donna v Ljubljani. Če ste se pripravljene vključiti v skupino, vas vabimo, da nam pišete na elektronski naslov roza@europadonna.si.



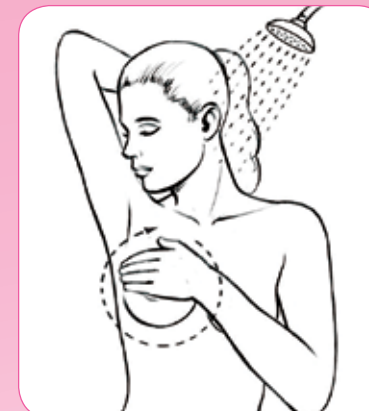
Z akcijo Napolni nas z upanjem je Europa Donna zbirala dodatna sredstva za nadaljevanje in širitev programa ROZA

DELAVNICE ČUJEČNOSTI

Jeseni z Društvom za razvijanje čuječnosti pripravljamo nov cikel delavnic čuječnosti, ki bodo potekale v Ljubljani. S čuječnostjo svojo pozornost usmerimo na trenutno izkušnjo, zavedamo se svojih misli, čustev, telesnih občutkov. Raziskave kažejo, da je redno izvajanje prakse čuječnosti posameznikom pomagalo vzgojiti dolgoročno in globoko izkušnjo notranje mirnosti, dobrega počutja in višjega vrednotenja samega sebe, vključno z zmanjšanjem stresa, tesnobe in depresivnosti. Predhodne prijave sprejemamo do zapolnitve prostih mest na elektronskem naslovu: roza@europadonna.si.

PODPORNA SKUPINA ZA SVOJCE

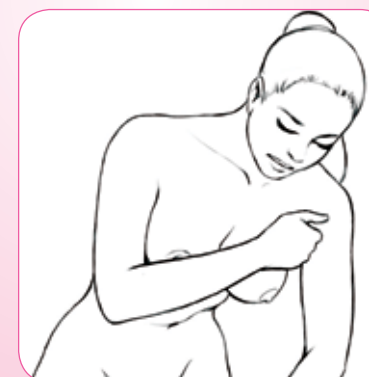
Za svojce bolnic z rakom dojk ali rakom rodil se bo jeseni začel tretji cikel srečanj podpornе skupine pod vodstvom strokovno usposobljene sodelavke Fakultete za psihoterapevsko znanost (SFU Ljubljana). Skupina je namenjena svojcem bolnic, ki se zdravi ali se je zdravila, odraslim posameznikom (partnerjem, staršem, sorojencem, odraslim hčeram ali sinovom) in parom. Skupina se bo srečevala enkrat na teden v popoldanskem času v prostorih Europe Donne na Vrazovem trgu 1 v Ljubljani. Obsega 12 srečanj po dve uri v prostorih. Predhodne prijave sprejemamo do zapolnitve prostih mest (12). Prijave pošljite na elektronski naslov: roza@europadonna.si.



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



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



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



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

Rožnati OKTOBER 2019

POZIV K IZVEDBI AKTIVNOSTI V ROŽNATEM OKTOBRU

Rožnati oktober je mednarodni mesec ozaveščanja o raku dojk. V Združenju Europa Donna Slovenija ga obeležujemo že vrsto let. S številnimi aktivnostmi vsak oktober seznanjamo slovensko javnost z rakom dojk in opozarjamo na pomen zdravega načina življenja in zgodnjega odkrivanja bolezni.

Za rakom dojk zbolevalo ženske po vsej Sloveniji, zato si želimo povečati ozaveščenost žensk v lokalnih okoljih. Tudi letos si v okviru rožnatega oktobra 2019 želimo izvesti in podpreti lokalne aktivnosti ozaveščanja o raku dojk.

STE PRIPRAVLJENI SODELOVATI IN V SVOJEM KRAJU POČASTITI ROŽNATI OKTOBER?

Članice združenja, neformalne skupine članic, lokalna društva in lokalne skupnosti, ki bi želeli v svojem kraju ali občini organizirati aktivnost v rožnatem oktobru, **va bomo, da se prijavite na naš poziv.**

Podprli bomo dogodke, namenjene promociji zdravega življenjskega sloga, rednega mesečnega samopregledovanja dojk in zgodnjega odkrivanja raka dojk. Aktivnosti so lahko: izobraževalna akcija, delavnica, predavanje, stojnica, druženje, športna aktivnost ...

Izmed prejetih prijav bomo izbrali najustreznejše predloge. Prijavitelji bodo o rezultatih izbora in načinu podpore obveščeni najpozneje do 12. avgusta 2019 na elektronske naslove.

Pošljite nam prijavo s svojo idejo in načrt poteka aktivnosti.

Prijava naj vsebuje:

1. Kratek opis dogodka (do 300 besed – namen, predvideni datum, ciljna javnost, pričakovano število udeležencev).
2. Podpora, ki jo pričakujete od Združenja Europa Donna Slovenija – natančno opredeljen promocijski material (pentlje, zgibanke ...) in morebitno prisotnost predstavnice združenja, promocija po kanalih ED ...
3. Kako boste dogodek promovirali in s kom se boste povezali.

Prijava pošljite na elektronski naslov europadonna@europadonna.si najpozneje do 12. julija 2019.

Prejete predloge bo ocenjevala interna komisija združenja po naslednjih merilih:

- tematska ustreznost in namen,
- dosežene ciljne skupine,
- termin prireditve v oktobru,
- zagotavljanje odmevnosti dogodka (povezovanje z drugimi organizacijami).

V AKCIJI NAPOLNI NAS Z UPANJEM ZBIRALI TOLARSKE BANKOVCE ZA PROGRAM ROZA



Predsednica Združenja Europa Donna Tanja Španić in dolgoletna predsednica Mojca Senčar.



Boštjan P. Strnad, Boris Koteski in Metod Pevec na predstavitvi akcije Napolni nas z upanjem

Združenje Europa Donna Slovenija je od januarja do začetka marca v dobrodelni akciji zbirala nekdanje tolarske bankovce za nadaljevanje in nadgradnjo programa Roza za psihosocialno pomoč bolnic z rakom in njihovim svojcem. V akciji Napolni nas z upanjem se je nabralo za 4.413.071,59 tolarja oziroma 18.415,42 evra. Rožnate škatle za nekdanje tolarske bankovce so bile na voljo v 644 Mercatorjevih trgovinah, poslovalnicah NLB in Telekomovih centrih, številna podjetja so tudi sama organizirala zbirna mesta, mnogi pa so tolarske bankovce poslali tudi po pošti na sedež združenja. Za posebno pomoč so poskrbeli v roketnih klubih Krim Mercator in Celje Pivovarna Laško, ki so za bolnice z rakom in njihove svojce odigrali dobrodelno tekmo. Rožnate zbiralnike so ustvarili tudi v 19 smučarsko-skakalnih klubih in tako prispevali svoj kamenček v mozaik za nadaljevanje programov psihosocialne pomoči Roza.

»V Europi Donni Slovenija smo se odločili, da z dobrodelno akcijo obudimo nostalgijo za nekdanjo valuto in drugače opozorimo na pomen psihosocialne pomoči za bolnice z rakom in njihove svojce, ki je enako pomembna kot medicinsko zdravljenje. Z zbiranjem tolarskih bankovcev smo zagotovo pritegnili pozornost in ljudem približali tematiko psihosocialne pomoči, o kateri še vedno prerediti govorimo na glas,« je ob koncu akcije povedala Tanja Španić, predsednica združenja in dodala: »Pri nas že od leta 2017 ob pomoči Ministrstva za zdravje Republike Slovenije izvajamo program Roza, v okviru katerega potekajo individualna in skupinska srečanja za bolnice z rakom in njihove svojce ter tabori za otroke. Z zbranimi sredstvi in predvsem s kapitalom večje ozaveščenosti o pomenu psihosocialne pomoči bomo lahko pomagali več ljudem, ki se spopadajo z diagnozo rak kot bolniki ali svojci obolelih.«

DOBRODELNI POMLADNI VEČER ZA PROGRAM OBVLADOVANJA LIMFEDEMA

Konec marca je dobrodelni Pomladni večer povezal članice mednarodnega ženskega združenja SILA – International Women's Club Ljubljana, izseljence, domačine, poslovneže, umetnike in diplomate v Sloveniji. Potekal je pod častnim pokroviteljstvom predsednika Republike Slovenije Boruta Pahorja v Grand hotelu Union, gostilo pa ga je Veleposlaništvo republike Turčije v Sloveniji. Večer je potekal v turškem vzdušju s turškimi kulinaricnimi dobrotami. Gostujoče govornice, uspešne ženske iz različnih okolij, so s svojimi zgodbami navdihile navzoče. V ospredje dogodka pa so postavili Združenje Europa Donna Slovenija in naš program obvladovanja limfedema, ki bo z zbranimi 7500 evri pomagal od 80 do 100 slovenskim ženskam, ki se spoprijemajo s posledicami zdravljenja raka dojk. Pripravljamo serijo delavnic za samopomoč pri limfedemu, na kateri usposobljeni limfeterapevti podučijo bolnice o oskrbi limfedema in tehnikah samopomoči, sledi praktični prikaz povijanja. Vsaka od udeleženk prejme komplet povojev za roko ali nogo in se priuči večplastnega povijanja s kratkopoteznimi povoji. Delavnice potekajo v manjših skupinah po različnih krajih po Sloveniji.



Tanja Španić, predsednica Europe Donne in Marta Berglez, predsednica združenja SILA

*Veseli bomo vašega sodelovanja v aktivnostih rožnatega oktobra.
Vnaprej hvala za vašo podporo!*

GIBANJE V VODI – PLAVANJE

Plavanje je celosten šport, ki skladno razvija in oblikuje telo; je prav tako športna dejavnost z najmanjšim številom negativnih stranskih učinkov. Plavanje vpliva na ljudi dobrodejno, predvsem zaradi navidezne breztežnosti. To povzroči sila vzgona, telo je lažje za toliko vode, kolikor jo izpodrine. Tudi upor vode je pomemben, saj ne omogoča nenadnih premikov telesa. Torej skoraj ni poškodb. Vzgon razbremenjuje sklepe, vlažno okolje krepi dihalni sistem, aerobna vadba koristi srčno-žilnemu sistemu. Je šport, ki omogoča tudi večjo svobodo gibanja.

Piše: Jana Čander, prof. športne vzgoje, trenerka plavanja; foto: osebni arhiv

Kateri mišice aktiviramo med plavanjem, je odvisno od tega, katero plavalno tehniko in kolikšno razdaljo izberemo. Poznamo delfin, hrbtno, prsno in kravlj. Vse našete plavalne tehnike so načini cikličnega gibanja plavalca, ki so opredeljeni s tekmovalnimi pravili. Vendar ni vse tekmovalstvo. Za mnogo ljudi v Sloveniji je plavanje tedenska ali vsakodnevna rekreacija. Vsak človek ima svoj slog, kar pomeni individualizirano plavalno tehniko. Tehniko lahko prilagodimo svojim sposobnostim in lastnostim. Vsekakor pa je treba upoštevati navodila strokovnjaka, plavalnega učitelja, ki vam z odličnimi metodičnimi postopki (vajami) lahko pomaga pri plavanju.

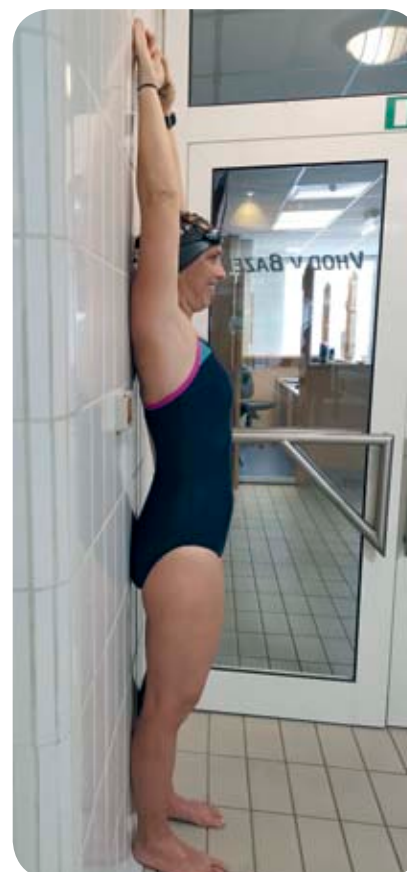
Za plavanje v Sloveniji skrbi Plavalna zveza Slovenije, ki vključuje 38 plavalnih društev in klubov iz različnih regij, ki imajo poleg tekmovalnega športa razvito tudi rekreativno plavanje. Vsakdo, plavalec ali neplavalec, je vabljen, da se vključi v programe organizirane vadbe plavanja in se izpopolni ali nauči pla-

vati pravilno glede na svoje sposobnosti. Z vključitvijo pa tudi spoznavamo nove ljudi in sklepaš nova prijateljstva. Za začetek lahko na plavalne urice povabiš svojo prijateljico ali prijatelja namesto klepetanja ob kavi ali čaju. To po navadi pride po plavanju. Imamo srečo, da je v Sloveniji ogromno možnosti in priložnosti za vodne aktivnosti in plavanje. Plavamo lahko v bližnjih bazenih, urejenih kopališčih jezer in v morju. Plavamo lahko v vseh letnih časih. Veliko ljudi se sprašuje, kolikšna je priporočena temperatura vode, pri kateri smo varni in smo lahko brez skrbi, da se telo ne podhladi ali pregreje. Temperatura vode je lahko od 27 do 30 stopinj Celzija (voda z višjo temperaturo je primerna za terapije). Če imamo zdravstvene težave, se moramo o primerni temperaturi obvezno posvetovati z zdravnikom. Plavanje se odsvetuje pri akutnih krvavitvah, driski, bruhanju, vročini, nestabilnem zdravstvenem stanju – do tri mesece po preboleli možganski kapi, pljučni emboliji, preobčutljivosti na klor, občutku težkega dihanja v mirovanju, težji ok-



vari srca, dokazani anevrizmi. Previdni moramo biti pri rakavih obolenjih, tik po radioterapiji (obsevana koža), tuberkulozi, odprtih okuženih ranah, slabo nadzorovani epilepsiji, nestabilni sladkorni bolezni, vnetju sklepov in tkiv. Za boljše počutje, popolno sproščenost in optimalno plavanje je treba opraviti prvo stopnjo učenja, in sicer prilagajanje na vodo. Obstaja zelo veliko različnih vaj prilagajanja. Pomembno je, da se prilagodimo na upor vode, potapljanje glave, gledanje pod vodo, izdihovanje v vodo, plovnost in drsenje.

Previdni moramo biti pri plavanju tehnike prsno. Zanimivo je, da je ta tehnika v gibalno-tehničnem smislu zelo zahtevna, pa jo vseeno plava ogromno ljudi. Verjetno zato, ker je podobna gibanju žabe in spada med preproste oblike plavanja, ki se ga učimo v šoli, ter omogoča plavanje z glavo na površju. Pri takšnem plavanju je vratni, prsni in ledveni del hrbtenice v zelo neugodnem položaju. Velikokrat se pojavijo bolečine, zato takšno plavanje ni priporočljivo na daljše razdalje. Vsekakor pa se priporoča plavanje tehnike prsno z gibanjem glave oziroma z ritmičnim izdihovanjem, saj s tem razbremenjujemo hrbtenico. Vodo tako uporabljamo za razbremenitev pa tudi za upor. Hrbtno plavanje je mnogokrat prijetnejše za hrbtenico, vendar je zaradi lege na hrbtu, ki včasih pri vadečem spodbudi strah, težje izvedljivo. Potrebujemo pravilen učni postopek. To velja tudi za tehniko kravlj in delfin.



Vaja na suhem 1: začetni položaj plavanja ob steni (glava, hrbet, zadnjica in noge so poravnane v liniji in se dotikajo stene). Iz sproščenega naravnega položaja preidemo v začetni plavalni položaj na sliki. Vajo lahko tudi malo otežimo in stopimo na prste. Osnovni položaj zadržimo 10 sekund (10 ponovitev).



OSNOVNE VAJE ZA PRILAGODITEV IN POLOŽAJ TELES MED PLAVANJEM:

Pred začetkom vadbe plavanja je treba telo aktivirati z dinamičnim ogrevanjem (predlog je do 10 minut). Primeri dinamičnega ogrevanja: upogib in izteg vratu, upogib vratu v stran, rotacija vratu, rotacija oziroma kroženje ramen, zapiranje in odpiranje prsnega koša, izmenični zamahi rok gor-dol pod kotom 180 stopinj, upogib trupa v stran z roko v podaljšku trupa, rotacija oziroma kroženje medenice, upogib in izteg kolka z uporom, primik in odmik kolka z oporo, korakanje na mestu s funkcijo rok, korak v stran izmenično leva-desna, visoko dvigovanje kolen na mestu. Vsekakor mora biti ogrevanje prilagojeno naši pripravljenosti. Ne sme biti preveč intenzivno in hitro.



Vaja na robu 2: izmenični udarci nog gor-dol. Noge imamo kar se da iztegnjene (špičke), lahko nekoliko upognemo kolenske sklepe (4 x 20 udarcev, počitek 30 sekund).



Vaja ob robu in s pripomočkom v vodi 4: Izdihovanje s pripomočkom je vaja izdihov v vodo z usti (10 izdihov, 10 vdihov). Izdihovanje na robu je vaja izdihov s potopom glave in je vaja ritmičnega dihanja, vdih je kratek, izdih pa dolg in temeljit (10 izdihov, 10 vdihov). Pozor, kadar smo v vodi, ne vdihujemo skozi nos. Aktivna so samo usta. Nos se aktivira pri izdihu.

Vaja ob robu 3: Izmenični udarci v vertikalnem položaju. Držimo se roba bazena, glavo imamo nad vodno gladino. Umirjeno in izmenično udarjamo naprej nazaj in pazimo na iztegnjen položaj nog. Ritmičnost udarca: kolk, koleno, gleženj (4 x 20 udarcev, počitek 30 sekund).



Vaja hoja z oporo 5: Hoja z desko, ki jo lahko držite, kot prikazuje slika ali nad gladino v horizontalnem položaju. Roke so iztegnjene (10 razdalj v vodi stojne višine).



Vaja drsenja s pripomočkom 5: Drsenje v hrbtnem položaju s pripomočkom. Vajo delamo v vodi stojne višine. Odrivamo se sonožno od tal v položaj drsenja od pet do osem sekund drsenja (10 razdalj v vodi stojne višine).

Vaja kravl noge z desko 7: Udarci kravl so enostavnejši od udarcev prsno. Uležemo se na vodo, lebdimo, roke so stegnjene nad glavo. Z nogami brčamo v smeri gor-dol. Gibi so tekoči in umirjeni, na vodni gladini nastane penica, ne sme pa biti prevelika, takšna, da poškopite vso okolico. Pri tej vaji si pomagamo s plavalno desko. Dihamo tako, da glavo dvigujemo navzgor ali pa v stran, kot je pri plavanju tehnike kravl (6 dolžin 25-metrskega bazena).



Vaja kravl noge, prsno roke 8: Odrinemo se od roba bazena, lebdimo, roke so stegnjene nad glavo in začnemo brčati v smeri gor-dol. Dihamo na šest udarcev na zaveslaj prsno rok (6 dolžin 25 m).



Vaja prsno, noge na hrbtu 6: Prsno, noge na hrbtu s pripomočkom. Lega na hrbtu. Pripomoček daje oporo glavi, da se ob udarcu ne potopi. Udarec se izvede z upogibom kolena (kolena morajo biti pod vodno gladino), nastavkov stopal navzven (pete poskušamo približati zadnjici) in simetričnim odrivom polkrožno udarimo ven. Nato preidemo v osnovni položaj drsenja – iztegnjeno (drsimo do pet sekund) (6 dolžin v 25-metrskem bazenu).



V urejenih kopališčih se držimo bazenskih pravil in plavamo, kot prikazuje slika: Naj vas vodi misel, da je plavanje odlična aktivnost za kakovostno preživljanje prostega časa, izboljšanje telesnega počutja ter notranje energije – sreče. Tako kot pri vsaki športni dejavnosti pa je treba tudi pri tej poslušati telo in se izogibati pretiravanju. Naj bo varno!

Anketa

Magda Berginc

Letos bo preteklo že 19 let od mastektomije z odstranitvijo pazdušnih bezgavk. Po petih letih, ko se mi je dvakrat zaporedoma pojavil šen na desni roki, se spopadam tudi z limfedemom. Nošenje kompresijske rokavice mi nekoliko olajša težavo. Še bolj učinkovita pa je ročna limfna drenaža. Delavnica samopomoči pri limfedemu, ki jo je organiziralo združenje Europa Donna, je bila zelo dobrodošla, saj smo se naučile, kako si lahko pomagamo same. Naučile smo se pravilnega večplastnega povijanja problematičnega mesta po metodi dr. Vodra. Seznanile smo se tudi s praktičnimi vajami, ki naj bi jih izvajale večkrat na dan in tako pripomogle k izboljšanju delovanja limfnega sistema. Ker je čakalna doba za terapijske ročne limfne drenaže dolga, je vsakršna takšna delavnica samopomoči več kot dobrodošla. Z njo sem bila zelo zadovoljna in želim si, da bi bilo takih srečanj še več. Pohvala organizatorjem za res strokoven prikaz.

Melita Jan

Delavnice za limfedem sem se udeležila marca v Vavti vasi. Bila sem najmlajša udeleženka, saj se s tem spopadam na novo. Delavnica mi je dala zelo veliko. Sama se za zdaj še ne povijam, saj bi verjetno morala to pod nadzorom narediti večkrat. Mi je pa terapevtka pokazala, kako si pomagati, če te boli v roki ali rami. To mi je zdaj že nekajkrat prišlo prav. Če bo še taka možnost, bi se delavnice udeležila ponovno.

Katja Vovk

Z delavnico za samopomoč pri limfedemu sem bila zelo zadovoljna, vaje mi zelo prav pridejo. Vesela in hvaležna sem Europi Donni, da mi je omogočila udeležbo na delavnici.

Alma Pašanovič

Zdi se, da je limfedem pri bolnicah po operaciji dojke ali rodu dostikrat spregledana posledica zdravljenja. Res je, hvaležne smo za življenje, a želimo si tudi kakovostno živeti, in limfedem je v vsakdanjem življenju pogosto precejšnja ovira, ki vpliva na nas. Imam obsežen in trdovraten limfedem leve roke in sem poskušala vse in še več, da bi ga obvladala. Delavnice za obvladovanje limfedema so izjemno dobrodošle in vsaj po mojem mnenju za nas bolnice najboljša šola, kako ravnati ob limfedemu. Izvedele smo prav vse, kar moramo vedeti za vsakodnevno življenje, česa se izogibati in zakaj in kako skrbeti za kožo na prizadeti okončini. Predvsem pa so nas kompetentni strokovnjaki (limfoterapevti) naučili, kako pravilno povijati okončine. Pri tem smo se celo zabavale, vsaka od nas pa je prejela tudi komplet povojev, s katerimi si lahko zdaj same povijamo. Skratka, vse informacije na enem mestu podane na strokoven in prijeten način. Želim si, da bi bile vse bodoče bolnice deležne takih delavnic takoj, ko zbolijo, saj bi morda pri marsikateri lahko preprečili ali vsaj omilili nastanek limfedema. Hvala Europi Donni in hvala Aniti Štricelj za odlično organizirane delavnice. Vsem bolnicam, ki se jih še niste udeležile, pa jih toplo priporočam.

SEKCIJA ZA GIBANJE IN ŠPORT

Vabimo vas, da se nam pridružite na različnih športnih dejavnostih.

Rožnati izziv 2019 je že v polnem teku. Še vedno se lahko prijavite in se nam pridružite na enem izmed številnih pohodov po Sloveniji. Pred nami je še deset izzivov v različnih krajih po Sloveniji.

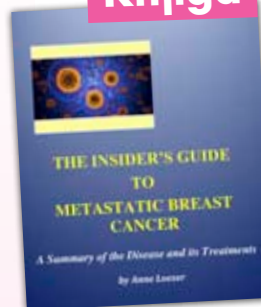
- | | |
|--------------------------------|------------------------------------|
| 9. junij 2019, Krnica | 14. september 2019, Dolina Voje |
| 16. junij 2019, Nanos | 21. september 2019, Donačka gora |
| 22. junij 2019, Koželjeva pot | 5. oktober 2019, Trdinov vrh |
| 25. avgust 2019, Sveta Trojica | 12. oktober 2019, Boč |
| 7. september 2019, Dovška Baba | 26. oktober 2019, Vinska pot/ Kras |

Članice združenja vabimo, da se za poletne in jesenske termine aktivnosti prijavite na naslov sportna@europadonna.si:

- supanje na Ljublanici, poletje (vsaka 2. in 4. sredo v mesecu).
- veslanje na Ljublanici, poletje (vsaka 2. in 4. sredo v mesecu).
- vadba joge – Ljubljana – nadaljevanje jeseni
- funkcionalna vadba Slovenska Bistrica – nadaljevanje jeseni
- Vadi rad – funkcionalna vadba na Fakulteti za šport

Poskrbimo za svoje zdravje, redna telesna aktivnost lahko postane naš sopotnik že danes!

Pridružite se nam!



ANNE LOESER: VODNIK ZA BOLNICE Z RAZSEJANIM RAKOM DOJK IZ PRVE ROKE

(The Insider's Guide to Metastatic Breast Cancer)

Piše: Mojca Vivod Zor

»Danes zjutraj sem v kopalnici zaznala majhne- ga črnega hrošča, ki je nepremično ležal v kopalni kadi. Bil je popolnoma negiben na mrzli površini kadi in ostal je miren, ko sem se ga dotaknila. Nežno sem ga pobrala s koščkom toaletnega papirja in ga vrgla v straniščno školjko. Čez nekaj časa sem tam opazila osupljivo dogajanje. Hrošč je obupano veslal in se divje boril za svoje življenje. Stanje je bilo videti brezizhodno. Neskončni ocean mrzle vode in nobene možnosti, da prepleza gladek porcelanast rob školjke. Segla sem vanjo in izčrpanega hrošča prenesla na varno granitno površino umivalnika, kjer se je malo osušil in začel počasi iztegovati svoje nožice. Kmalu je bil nared za odhod in mož ga je odnesel ven in posadil na list magnolije. Ves dan sem mislila nanj, na njegovo neizogibno smrt in na nepričakovano rešitev. Na misel mi je prišla moja in naša stiska ... in ob njej sem pomislila, da je za nas kljub najhujšim možnim okoliščinam morda zares še upanje. «

Oborožena s tem upanjem je avtorica pričujočega vodnika Anne Loeser storila vse, kar je bilo v njeni moči, da omili obupno stisko bolnic z razširjenim rakom dojk. Upokoje- na vodja razvoja programske opreme v Salt Lake Cityju je laična poznavalka področja raka dojk in ima za seboj lastno večdesetletno izkušnjo. Leta 1993, pri svojih 39 letih, je prejela diagnozo rak v 2. stadiju. Nadaljevala je delo na svojem področju, se zvečer vračala domov z naraščajočo utrujenostjo in dodatno izgubo teže. Redno je hodila na kontrole k svojemu onkologu, hvaležna, ker ji je neprestano zatrjeval, da so njeni tumorski markerji in vsi drugi rezultati testov popolnoma normalni. Leta 2011, nekaj mesecev po upoko- jitvi, je obiskala drugega specialista, ki je odkril prisotnost malignega plevralnega in perikardialnega izliva in patološki izvid je pokazal diagnozo razsejani hormonsko odvisni rak dojk, HER2-negativen. Onkolog ji je predlagal, da se vključi v klinično raziskavo, a odločila se je za drugo mnenje. Drugi onkolog ji je predlagal, naj poskusi z zaviralcem aromataze, ki je ustrezal značilnostim njenega raka in postmenopavzalne- mu statusu. Dejstvo, da je poiskala drugo mnenje, jo je rešilo pred stranskimi učinki kemoterapije in jo usmerilo v lastne raziskave, katerih rezultat je opisala v knjigi.

Veliko je poglavij, ki bi utegnili zanimati naše bolnice – morda res ne vsa. Vodnik nas na 242 straneh vodi h ko-

ristnim namigom in nasvetom, ki lahko koristijo tudi obo- lim za drugimi vrstami raka. Seveda je kar nekaj razlik med ameriškim in slovenskim zdravstvenim sistemom. Paliativna oskrba v ZDA npr. je dostopna precej prej kot na Slovenskem. In raziskave kažejo, da so bolniki, ki so jo izkoristili, živeli štiri mesece dlje. Opisane so vse vrste raka dojk in testi za njiho- vo določanje, tako pri ženskah kot pri moških. Predstavljene so terapije za zdravljenje razširjenega raka dojk, temelječe na značilnostih tumorja. Veliko je predlogov, kako čim bolj nara- vno in učinkovito lajšati stranske učinke terapij, npr. bolečino, slabost, nespečnost. Predstavljena so vsa področja palia- tivne nege in tudi hospic. Na koncu so dodani še bogat slo- var medicinskih izrazov in vsi viri literature. Veliko je povezav, tako da se bralec lahko takoj prepriča o resničnosti avtoričinih navedb. Opisana so tako rekoč vsa do danes dosegljiva in znana zdravila za bolnice z razširjenim rakom dojk in njihovo delovanje ter stranski učinki.

Čeprav brez bogatega medicinskega znanja in znanstvenega treninga je Anne več let zbirala zapiske in informacije. Nastal je vodnik, ki je bil od izdaje leta 2015 vsako leto posodobljen in razposlan med bolnice in zdravstvene delavce po vsem sve- tu. Avtorica upa, da se bomo bralke in bralci našli vsaj v kat- erem izmed poglavij in se tako morda uspešneje spoprijemali z razsejanim rakom dojk. Meni je knjigo toplo priporočil naš rojak dr. Dušan Bratko, profesor fizikalne kemije na Virginia Commonwealth University, ZDA. Z obolelo soprogo sta delala po njenih usmeritvah in našla v njej številne odgovore.

TRE ZA OTRESANJE STRESA IN DRUGE NAVLAKE

Piše: dr. Tjaša Stepišnik Perdih

Europa Donna Slovenija (ED) je v sodelovanju s Fakulteto za uporabne družbene študije (FUDŠ) svo- jim članicam ponudila sodelovanje v skupini Otresi stres. Skupina Otresi stres je osnovana na tehniki TRE® (Ten- sion, stress and trauma Releasing Exercises), ki omogoča sproščanje stresa, napetosti in travm. TRE temelji na nev- rogenem tresenju, ki je naš prirojeni način sproščanja čezmerne- ga vznemirjenja. Kadarkoli se namreč naše vznemirjenje dvigne nad optimalno raven, bi se spontano sprožilo tresenje. »Bi se« je namenoma zapisano, in sic- er zato, ker smo se v našem kulturnem okolju naučili, da je tresenje nekaj neprijetnega, škodljivega, nekaj, kar nas kaže kot nemočne, šibke ... in tresenje zato raje skrijemo oziroma zaustavimo. Tako je naš naravni mehanizem razbremenjevanja postal nekako zatrt. Tehnika TRE pa vključuje sedem preprostih vaj, s katerimi v nestresnem okolju ponovno sprožimo ta mehanizem tresenja in se razbremenimo nakopičene napetosti.

Rožnate dlani

ROŽNATE SO VSE DLANI,
ROŽNATE, KO DETE SE RODI,
ROŽNATE OD VNEME,
KI JIH PLOSKANJE PUSTI.

ROŽNATE SO VSE DLANI
OB SREČI IN OB NEŽNOSTI,
ROŽNATE, KO JUTRO VSTANE
IN DAN V NOČ SE SPREMEMI.

ROŽNATE SO VSE DLANI,
KI Z DOTIKI IN OBJEMI
DAJO VEČ KOT VSE BESEDE,
KER SO LJUBE IN SO NJENE.

ROŽNATA SO TUDI LICA,
OB SKRBEH IN ŽALOSTI,
ČE ŽIVLJENJE NI PETICA,
ČE ZDRAVJA NI IN RADOSTI.

ROŽNATI STA OBE DLANI,
KO SOLZE BRIŠETA Z OČI,
KO STA UM IN DUŠA NEMA
IN ŽIVLJENJU MOČ POJEMA.

ROŽNATA SO LICA IN DLANI,
DOKLER VEJE UPANJE IZ OČI,
A KO SE BOJ Z BOLEZNIJO ZGUBI,
DLANI, OČI IN LICA, VSE ZBLEDI.

Danica Zorko



»TRE sem prvikrat opravila doma, pred spanjem, in bilo mi je, kot da se je z mene odvalila velika skala.«

Velikokrat pozabimo, česa vsega je zmožno naše telo in ko- liko modrosti premore. TRE je ena izmed tehnik, ki nas nauči veliko o nas samih in našem telesu. Omogoča nam, da se poglobimo vase in razrešimo nekatere nabrane stvari iz našega vsakdana in celo iz preteklosti.

»Zdi se mi, da sem tudi v življenju spustila kontrolo. Zdaj ni- sem več neprestano na preži, tudi hodim drugače ...«

Tehnika TRE je način sproščanja, predelovanja in razbre- menitve ne samo našega telesa, ampak tudi duševnih skrbi. Omogoča nam, da se čustveno in psihično počutimo bolje ter se lažje spopadamo z vsakodnevnimi izzivi.

»Po TRE sem čutila več moči, samozavesti in življenjskega zagona.«

Predvsem pa je TRE izkušnja, ki jo vsak doživlja drugače. V osmih tednih, kar je potekala skupina Otresi stres, so članice ED raziskovale, kaj njim prinaša TRE. Izvajanje TRE je enostavno in predhodna fizična pripravljenost ne igra nobene vloge. Pomembno je le, da se TRE naučite pod vodstvom izobraženega inštruktorja.

Za konec pa še nekaj izjav članic ED, ki so sodelovale v skupini Otresi stres:

»Občutki so bili fenomenalni. Kot da sem prerojena.«

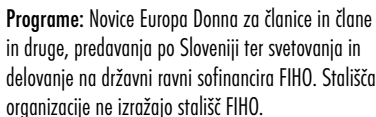
»Namen imam to delati še naprej, mi zelo pomaga. Res mi pomeni sprostitev in imam tudi čez dan več energije. Izredno veliko energije mi daje to.«

»Stres, ki je bil v družini sicer še prisoten, sem z lahkoto držala na distanci in nisem dovolila, da me preplavi.«

»Počutim se tako, da bi lahko objela cel svet. Take občutke imam. Čutim ljubezen, radost.«

Naložbo sofinancirata Republika Slovenija in Evropska unija iz Evropskega socialnega sklada.





Ministrstvo za zdravje RS sofinancira program ROZA.

Za vsa vprašanja, povezana z rakom dojk in raki rodil, se lahko obrnete na naše svetovalne telefone. Na vaša vprašanja odgovarjata:

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

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

Limfedem je zastajanje tekočine v prizadetem predelu telesa, ki nastane zaradi nezadostnega delovanja limfnega sistema kot posledica zdravljenja raka. Limfedem potrebuje strokovno obravnavo, veliko pa lahko naredijo tudi bolnice same. Pripravljamo delavnice za samopomoč pri limfedemu, na kateri usposobljeni limferapevti podučijo bolnice o oskrbi limfedema in tehnikah samopomoči, sledi praktični prikaz povijanja. Vsaka udeleženka prejme komplet povojev za roko ali nogo in se priuči večplastnega povijanja s kratkopoteznimi povoji. Vabimo vas k prijavi na delavnice, ki potekajo v manjših skupinah (od šest do deset udeleženk). Za prijavo nam pošite na elektronski naslov rodila@europadonna.si in pripišite, iz katerega kraja prihajate. Delavnice bomo organizirali v bližini vašega kraja glede na predhodne prijave.

V podružnici združenja v Slovenski Bistrici, ki deluje od leta 2016, se povezujemo bolnice in ozdravljene s štajerskega konca. Med našimi rednimi aktivnostmi so telovadba enkrat na teden in neformalna srečanja vsak zadnji četrtek v mesecu. Občasno se v prostorih Europa Donna podružnica Slovenska

Bistrica izvajajo tudi delavnice čuječnosti, delavnice za samopomoč pri limfedemu, delavnice izdelovanja naravne kozmetike in različna predavanja. Vabljeni, da se vključite! Spremljajte našo spletno stran in družbena omrežja Europe Donne.

Lani je nastala skupina Europa Donna Obala, v kateri se povezujemo bolnice z rakom dojke in raki roditelj ter naši podporniki. Prostore za svoja srečanja smo dobile v Medgeneracijskem centru Izola. Srečujemo se mesečno na različnih predavanjih in delavnicah, vsak mesec se odpravimo tudi na kratek pohod. Vabljeni ženske od Lucije do Ankarana, da se nam pridružite. O dogajanju na Obali obveščamo članice na spletni strani in družbenih omrežjih Europe Donne.

V Združenju Europa Donna Slovenija smo ustanovili sekcijo za bolnice z napredovalim rakom dojk. Sekcija povezuje bolnice z razsejanim rakom dojk in jim pomaga razumeti zdravljenje, pomaga pri lajšanju stranskih učinkov in iskanju ustrezne psihosocialne podpore. Leta 2019 smo začeli s podporno skupino za bolnice z napredovalim rakom dojk, ki jo vodi izkušena

psihoterapevtka, sodelavka Fakultete za
psihoterapevsko znanost SFU Ljubljana,
in se srečuje enkrat na mesec v prostorih
zdrženja Europa Donna. Prvi cikel srečanj
skupine se je končal konec maja. Če bi se
jeseni 2019 želeli vključiti v podporno sku-
pino, vas vabimo, da nam pišete na elek-
tronski naslov roza@europadonna.si.

Tudi letos se bomo konec septembra članice Europe Donne odpravile na enodnevni izlet. Letos se bomo podale v Tolmin in okolico ter malo bolj raziskale severno Primorsko. Datum in podrobnejša navodila bomo objavili v prihodnji številki.

Sekcija mladih bolnic povezuje mlade ženske, ki so za rakom dojk zbolele pred dopolnjenim 40. letom. Neformalna srečanja potekajo približno enkrat na mesec po vsej Sloveniji, pripravljamo tudi različna predavanja, prilagojena željam bolnic. Če želite postati članica sekcije, nam pišite na e-naslov: mlade@europadonna.si.

Lani je zaživila sekcija, ki povezuje ženske, ki se spodajajo z raki rodil. S strokovnjaki z Onkološkega inštituta smo pripravili pogovore o rakah rodil, mutacijah BRCA in neznanih znakih raka jajčnikov. Če se želite pridružiti sekciji za podporo ženskam z raki rodil, vas vabimo, da nam pišete na e-naslov: rodila@europadonna.si.

Vabljeni, da se vključite v letošnji rožnati izziv. Izziv ni tekmovalen, naš cilj je spod-

bujati redno telesno dejavnost, spoznavanje krajev po Sloveniji in druženje. Letošnji rožnati izziv bo ustvarjala vsaka udeleženka zase. Dodatne informacije in prijave na elektronskem naslovu: sportna@europadonna.si. Spremljajte našo spletno stran in družbena omrežja Europe Donne.

V združenju Europa Donna izvajamo različna predavanja in delavnice, s katerimi ozaveščamo o raku dojk, o pomenu zdravega življenjskega sloga in rednega mesečnega samopregledovanja, učimo samopregledovanja na modelu dojk in predstavljamo preventivne presejalne programe DORA, ZORA in SVIT. Predavanja izvajata predstavnica Evrope Donne v sodelovanju z zdravnikom/zdravnico. Če želite, da vas obiščemo v

vašem kraju ali podjetju, pokličite na telefonsko številko 01 231 21 01 ali pišite na e-naslov: europadonna@europadonna.si.

Članice združenja Europa Donna imajo desetodstotni popust na namestitve in zdravstveni program v Termah Krka (Dolenjske Toplice, Šmarješke Toplice).

in Talaso Strunjan). Terme Dobrna pa članicam Evrope Donne dajo popust za bazene in savne ter storitve v masažno-lepotnem centru (kopeli v hotelu Vita in Zdraviliški dom – 30 odstotkov, kopanje – 20 odstotkov, vstop v Deželno savn – 20 odstotkov, na vse storitve La Vita Spa & Beauty masažno-lepotnega centra – 20 odstotkov). Članstvo v združenju dokažete s potrdilom o članstvu, ki ga dobite v pisarni.

Drage bralke in dragi bralci! Veseli smo velikega odziva na nagradno križanko, ki smo jo objavili v marčevski številki Novic Europa Donna. Pravilna rešitev je: GIBANJE JE ZDRAVJE. Med pravnimi odgovori smo izžrebali pet nagrajencev, ki so po pošti prejeli par rožnatih nogavic alles.mooi. Nagrajenci so: Irena iz Dola pri Ljubljani, Jožica iz Ribnega, Milena iz Ljubljane, Marija iz Kranja in Janez iz Novega mesta. Še enkrat hvala za sodelovanje in vabljeni k reševanju križanke v novi številki. Želimo vam čim več gibanja na svežem zraku.

						AVTOR: GREGA RIHTAR	DAN V TEDNU	OKRASNI TRAK ZA ŽENSKA OBLAČILA	ANGLEŠKI FILM. PRO- DUCENT (JOSEPH ARTHUR)	BOLNIK Z ANOREKSIZO	ŽENI ŽIVKOVA	HRUPNO STANJE	IGRALEC BAN	ZA POLTON ZNIZANI TON C	MADŽARSKI ŠAHIST (PETER)
						STRAŽAR- NICA									
						POMARAN- ČEVEC									
						KOŠARKAR UDRIH					ANG. MANE- KENKA (KATE)				
						ALKOHOL IZ PENTANA					MESTO JV, OD TORINA		JAPONSKA ISKALKA ŠKOLJNIH BISEROV	PRHA	VZDEVEK ALEŠA KERSNIKA
VAJA JOGE, PRI KATERI SE Z ROKA- MI OBJAME GLEŽENJ SPOVITE NOGE	KRATKO, URADNO SPOROČILO JAVNOSTI, OBJAVA	MAJHNA POVRŠINA, RAVNINA	MINERAL IZ SKUPINE KAOLINOV	ANNA NETREBKO	REKA V ČRNI GORI ZNAK ZA SPORAZU- MEVANJE			TISKOVNE NAPAKE V KNJIGI							
								POBOTANJE							
								ZVRST GLASBE Z JAMAJKE SESTAVINA BENCINA			TKANINA ZA OBEVEZE HRV. IGRAL- KA LANGER- HOLZ				
STROKOV- NJAK ZA IRANI- STIKO										GLASBENIK AVSENIK					
										ŽIVAL, KI LETA					
ALBANSKA DEMARN ENOTA				GR. BOGI- NJA, GAJA CEBELI PODOBNA ŽUŽELKA			SLABŠE VOZILO				SKANDI- NAVSKI DROBIZ	UŽITNI DEL RASTLINE	POD V SOBI		
							PISATELJICA PEROCI								
RADIO- AKTIVNI PLIN PRI RAZPADAN- JU TORIJA						NEOBZIR- NOST, NESPOT- DOBNOST									
LETALSKI PROPELER						NORVEŠKI PISATELJ DUUN				NEDOSEG- LJIV VZOR					
GL. MESTO BRAZ. DR- ŽAVE RIO GRANDE DO NORTE						HRVAŠKA PEVKA JURČEVIĆ				SAMOTNA GOSTILNA V PANONSKIH KRAJIH					

V nagradni križanki bomo **podelili pet paketov izdelkov AVON** (Eve Confidence EdP, gel za prhanje Senses in krema za roke Avon Care). Geslo križanke nam pošljite do 5. julija 2019 na e-naslov: **europa-donna@europadonna.si** ali na **dopisnici na naslov Europa Donna, Vrazov trg 1, Ljubljana**. Nagrado vam bomo poslali po pošti, zato ne pozabite navesti svojega naslova. Nagradence bomo objavili na naši spletni strani **www.europadonna.si**.

Geslo križanke:
Ime in priimek:
Ulica in številka, poštna št. in kraj:
Telefonska št. ali e-pošta:
Podpis:

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

Pristopna izjava

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

PRIJAVNICO IZPOLNITE S TISKANIMI ČRKAMI IN ČITLJIVO!

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

- Ali imate lastno izkušnjo z rakom dojk? DA NE
Ali imate lastno izkušnjo z rakom rodil? DA NE
Ali želite prejemanje 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 član/-ica posamezne sekcije (skupine, oblikovane znotraj društva)?

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

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

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

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

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

Datum: _____ Podpis: _____



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 mandljevega 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
Balm za nego rok – Organsko eterično olje neroli in bosvelija učinkovito negujeta kožo rok in varujeta pred prezgodnjim staranjem.
Balm 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 vodic organskega izvora s terapevtskimi lastnostmi. Popršite na kožo telesa, da se ohladite, osvežite in poživite.



Olje za nego nohtov Defiant Beauty
Olje oreščkov makadamije in olje breskovih jedrc 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.



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 breskovih jedrc organskega izvora pomlajujeta občutljivo kožo. Ena kapljica seruma je vse, kar potrebujete.

Hladilno in osvežilno pršilo Defiant Beauty
Vsebuje rožno vodic organskega izvora s terapevtskimi lastnostmi. Popršite na obraz in počakajte, da se osuši.



Balm za ustnice Defiant Beauty
Kakavovo olje in olje sladkega mandljevega organskega izvora z dodanim zdravilnim ognjičem pomirjata in obnavljata ustnice.



www.BeautyDespiteCancer.co.uk



Izdelki so na voljo v spletni trgovini www.medisanus-trgovina.com.
Več informacij o izdelkih lahko dobite s klicem na telefonsko številko 01 32 00 809.



PO ZDRAVJE V TERME DOBRNA

NAJ RAK DOJKE NE PUŠČA DOLGOTRAJNIH POSLEDIC NA VAŠEM POČUTJU

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

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

Kirurški poseg pušča razgotine, ki lahko v velikemu odstotku povzročijo občutek preobčutljivosti, bolečine, sklenjenosti 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
- pitje termalne vode
- obisk energijskih točk v parku
- 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