



SEPTEMBER 2019

NOVICE EUROPA DONNA

**Vračanje
v službo
po bolezni**

**Kako se spominjamo
MOJCE SENČAR?**

**Rebeka Potočnik
Vedno v
središču
dogajanja**

Rožnati oktober

ŠTEVILNE AKCIJE IN AKTIVNOSTI

PODJETJE REBEL BO AKTIVNO V ROŽNATEM OKTOBRU

Osrednji
dogodek bo v
četrtek 17. 10. v trgovini
Rebel Kapitelj,
Poljanski nasip 8 Ljubljana.
Naslov dogodka
UDOBNO ZATE.

Podjetje Rebel, ki zastopa priznane blagovne znamke spodnjega perila Skiny, Huber, Esprit, Gisela in Speidel, se pridružuje aktivnostim v rožnatem oktobru. Na dogodkih v njihovih trgovinah v Murski Soboti, Ljubljani in Novem mestu nam bodo predstavili nji-

hovo široko ponudbo modrčkov. Posebni poudarek bo na liniji modrčkov z žepkom za protezo Gisela, primerne za bolnice po odstranitvi dojke. V podjetju Rebel vam bodo v oktobru priznali 20 % popust na vse modrčke v njihovih trgovinah po Sloveniji in v spletni trgovini www.rebel.si. Od prodaje vsakega modrčka brez kosti vseh blagovnih znamk bodo v oktobru združenju Europa Donna donirali 1 evro.

NAGRADNA KRIŽANKA:

V nagradni križanki bomo podelili tri modrčke Gisele po izbiri v zeleni barvi in velikosti. Dopis za prevzem nagrade vam bomo poslali po pošti, zato ne pozabite navesti svojega naslova. Modrček boste prevzeli v eni od trgovin Rebel po Sloveniji ali na spletni strani www.rebel.si.

Every Body In.
SKINY

REBEL

gisela



Novice št. 74, september 2019

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

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

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

Izid naslednje številke: 2. december 2019

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

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



Foto: Marko Vavpotič



Woodnik



Tanja Španić,
predsednica Europe Donne Slovenija

Pred vrati je rožnati oktober, mednarodni mesec osveščanja o raku dojk, ki so ga v Ameriki začeli obeleževati že leta 1985. Prvotni namen je bil promocija mamografije kot najučinkovitejše metode za boj proti raku dojk. Danes je rožnati oktober znan po vsem svetu in ga po podatkih svetovne zdravstvene organizacije poznajo že v več kot 100 državah sveta.

Rožnata pentlja je postala simbol raka dojk. Uradno veljavo je dobila šele leta 1993, čeprav so jo nekatere organizacije in posameznice za podporo raku dojk uporabljale že prej. Tudi v Sloveniji rožnati oktober obeležujemo že več kot 20 let. V tem mesecu si veliko organizacij po svetu prizadeva dvigniti osveščenost širše javnosti in zmanjšati stigmo raka dojk z različnimi aktivnostmi na ulicah, prek predavanj, videovsebin, fotografij, različnih medijev, intervjujev, oddaj in rožnatih izdelkov. V upanju, da bo vse to pripomoglo k zgodnjemu odkrivanju bolezni, ki je odločilno za učinkovito zdravljenje in dobro ozdravljivost. Ob podpori Europe Donne bo letos po Sloveniji v okviru osveščanja potekalo več kot 20 različnih dogodkov. Najpomembnejše naše skupno sporočilo je, da veliko za svoje zdravje in zgodnje odkrivanje bolezni lahko naredimo sami. Z zdravim življenjskim slogom, ki vključuje gibanje, zdravo prehrano, vzdrževanje primerne telesne teže, redno mesečno samopregledovanje in odzivanje na preventivne presejalne programe; ni veliko, a še vedno se vsega ne držimo. Večkrat ko vidimo opozorilo, več možnosti je, da sprejmemo tudi bolj zdrave odločitve. Programe osveščanja in podpore obolenim ter njihovim bližnjim izvajamo vse leto. Zato je treba zbrati tudi finančna sredstva, saj je večina vsebin brezplačnih ali vsaj delno sofinanciranih za uporabnike. In tudi letos so nam tu na pomoč priskočila številna podjetja s svojimi idejami in izdelki. Takšno zbiranje sredstev nam omogoča tudi neodvisnost od posameznega vira prihodkov. Hvala vsem, ki nas podpirate in omogočate, da bodo naši programi potekali nemoteno tudi v prihodnje.

Naslednja številka izide 2. decembra 2019.



ROŽNATI OKTOBER 2019

Rožnati oktober je mednarodni mesec osveščanja o raku dojk, ki je najpogostejša oblika raka pri ženskah. V Sloveniji vsako leto za tem rakom zboli okoli 1.300 žensk in do 15 moških, skoraj 400 žensk in do 10 moških pa umre. V Združenju Europa Donna Slovenija že vrsto let oktobra pripravljamo številne aktivnosti, s katerimi želimo obeležiti rožnati oktober, osveščati širšo javnost o raku dojk in opozoriti na pomen zdravega življenja in zgodnjega odkrivanja bolezni.

ZDRAV ŽIVLJENJSKI SLOG DANES ZA ZDRAVJE V PRIHODNOSTI

Za zmanjševanje umrljivosti so pomembni predvsem osveščanje, zgodnje odkrivanje ter takojšnje učinkovito in posameznici prilagojeno zdravljenje. Letos smo v ospredje rožnatega oktobra znova postavili skrb za svoje zdravje, saj lahko sami s svojim življenjskim slogom danes pomagamo k svojemu zdravju v prihodnosti. Številne raziskave kažejo povezavo med zdravim življenjem in manjšim tveganjem za razvoj raka na dojkah. V skladu s temi raziskavami lahko prekomerni telesni teži in pomanjkanju telesne aktivnosti pripišemo od 25 do 33 odstotkov vseh primerov tega raka. To pomeni, da so zdravo življenje z rednim gibanjem, zdrava in uravnotežena prehrana ter ohranjanje normalne telesne teže tri preproste, vendar ključne odločitve za zdravje. Spremljajte naše aktivnosti v rožnatem oktobru na spletni strani www.europadonna.si in na Facebookovi strani Europa Donna Slovenija.

OSVEŠČANJE O RAKU DOJK PO SLOVENIJI

Rak je bolezen, ki prizadene ženske in njihove bližnje po vsej Sloveniji, zato je pomembno, da povečamo osveščenost žensk v lokalnih okoljih. V okviru rožnatega oktobra smo povabili in podprli članice združenja, da v svojem kraju ali občini organizirajo aktivnosti, s katerimi bomo osveščali o raku dojk. O

pomenu zdravega življenja in zgodnjega odkrivanja tega raka bomo tako slišali na Ravnah na Koroškem, v Radečah, Cerkljici, Zagorju ob Savi, Trbovljah, Novem mestu, Pivki, Postojni, v Kopru in Izoli, Sevnici, Novi Gorici, Slovenski Bistrici, Ajdovščini, na Jesenicah, v Radovljici in Bohinju, na Vrhniki in v Ljubljani. Hvala vsem lokalnim koordinatorkam za vaš trud in podporo pri širjenju pomembnih sporočil.

TEKI IN HOJE ZA UPANJE

V rožnatem oktobru že vrsto let organiziramo netekmovalne humanitarne teke pod skupnim imenom Tek in hoja za upanje, ki so namenjeni gibanju, druženju in zbiranju sredstev. Vabljeni, da se nam pridružite na enem izmed športno-humanitarnih dogodkov, ki bodo letos potekali v Ravnah na Koroškem, Zagorju ob Savi, Novem mestu, Novi Gorici, Sevnici, Slovenski Bistrici, Postojni in na Obali. Obujite si športne copate in se nam pridružite. Zbrana sredstva bomo namenili potrebam v lokalnem okolju, kjer bodo potekali dogodki.

Za večletno podporo pri izvedbi dogodkov Tek in hoja za upanje se zahvaljujemo družbi Mercator, ki je letos v okviru svoje interne pobude Tek nas druži, svoje zaposlene pozvalo, da podprejo dober namen in se nam pridružijo tudi na tekih in hoji po Sloveniji. Pivovarna Laško Union z vodo znamke Zala že tradicionalno pomaga pri uresničevanju projektov Europe Donne, ki želijo opozoriti na pomen gibanja, druženja in humanitarnosti.



ROZA OKTOBER V HOFERJU

Ob mednarodnem mesecu osveščanja o raku dojk pri Hoferju že četrto leto zapored pozivajo k preventivi in zdravi prehrani. Lanskega oktobra so bili v trgovinah Hofer na voljo šampinjoni v roza embalaži, od vsakega prodanega paketa pa so 10 centov namenili programu ROZA Slovenskega združenja Europa Donna. Skupaj z začetno donacijo so zbrali rekordnih 8.755 evrov. Tudi letos bodo svojim kupcem omogočili, da z nakupom izbranih izdelkov v roza embalaži prispevajo za aktivnosti združenja Europa Donna.

KOMPOSTNIK BOKASHI ORGANKO V ROZA BARVI

Zdravo življenje in ekološko pridelana domača hrana sta pomembna gradnika zdravega življenjskega sloga. To je skupno sporočilo podjetja Skaza in Združenja Europa Donna.



na Slovenija, ki sta se povezala v prizadevanju za večjo osveščenost o zdravem življenju in še posebej v boju proti raku dojk. Skazin kuhinjski kompostnik Bokashi Organko, tokrat v edinstveni in omejeni seriji oktobrske roza barve, je prepoznavni nosilec medsebojnega sodelovanja. Hkrati je to izdelek, ki zaradi funkcionalnosti in namembnosti pomeni trajnostno rešitev za boljši, bolj zdrav planet in pripomore k bolj zdravemu življenju. Akcija v rožnatem oktobru nosi sporočilo, naj bo zdravje pomembna osebna in družbena dobrina, saj Bokashi Organko omogoča kakovostnejše in bolj zdravo življenje. Od vsakega prodanega roza kompostnika bo podjetje Skaza namenilo 5 evrov za Združenje Europa Donna Slovenija. Več na: www.skaza.si



DOBRODELNE ROZA NOGAVICE

Moher nogavice Alles Mooi so kakovostne nogavice, ki naravno odvajajo vlago, so odporne proti neprijetnim vonjavam, uravnavajo temperaturo, so zdrave za noge in izredno obstojne. Alles Mooi so še več kot roza nogavice. So dobrodelne nogavice. Nakupujte prek spleta www.alles-mooi.com

in uporabite kuponsko kodo ROZA. Ob uporabi kode pridobite 10-odstotni popust za nakup katerikoli nogavic, hkrati pa pri vsakem nakupu 10 odstotkov od nakupa podarite Združenju Europa Donna Slovenija. Z nakupom nogavic Alles Mooi poskrbite za dobro počutje svojih nog ves dan, hkrati pa so nogavice lahko tudi lepo darilo.

MODRČKI REBEL

Podjetje Rebel, ki zastopa priznane blagovne znamke spodnjega perila Skinny, Esprit, Gisela, Speidel in Benetton, se pridružuje aktivnostim v rožnatem oktobru. Na dogodkih v trgovinah v Murski Soboti, Ljubljani in Novem mestu nam bodo predstavili široko ponudbo modrčkov. Posebni poudarek bo na liniji modrčkov z žepkom za prsno protezo Gisela, primerni za bolnice po odstranitvi dojke. V podjetju Rebel vam bodo v oktobru dali 20 odstotkov popusta na vse modrčke v njihovih trgovinah po Sloveniji in v spletni trgovini www.rebel.si. Od prodaje vsakega modrčka brez kosti vseh blagovnih znamk bodo v oktobru združenju Europa Donna donirali 1 evro.





DOBRODELNE ŽIRAFE

Rožnate dobrodelne žirafe Patsy so bile izdelane prav z namenom podpore Združenju Europa Donna Slovenija. Od vsake prodane dobrodelne žirafe gre 5 evrov v sklad za pomoč članicam, ženskam, ki so se srečale z rakom dojk ali raki rodil. Dobrodelne žirafe so na voljo na stojnici Patsy na sejnih ARTish v Ljubljani ali na spletni strani www.patsy.si.

AVON IN BREAST TEST – ZAUPAJ SVOJIM ROKAM

Avon in Europa Donna zno-va združujeta moči v promociji mobilne aplikacije Breast Test. Za svoje zdravje smo odgovorni predvsem sami. Redno in pravilno mesečno samopregledovanje je odločilno za odkrivanje zgodnjih sprememb na dojkah. Vsaka ženska bi se morala že v mladosti začeti samopregledovati in tako spoznati svoje dojke. Naj vas aplikacija za pametne telefone Breast Test spomni, kdaj je čas za mesečni pregled.

AVTOBUS EUROPA DONNA LJUBLJANSKEGA POTNIŠKEGA PROMETA

V Ljubljani se bomo tudi letos v rožnatem oktobru na progah mestnega avtobusa Ljubljanskega potniškega prometa vozili s posebnim avtobusom Europa Donna.

EUROPA DONNA V DRŽAVNEM ZBORU REPUBLIKE SLOVENIJE

Članice Združenja Europa Donna Slovenija bomo tudi letos že šesto leto zapored obiskale Državni zbor Republike Slovenije. Z akcijo želimo opozoriti poslance, da si želimo njihove podpore in skrbi za dostopen in učinkovit zdravstveni sistem.

ROZA GOSPODINJSKI APARATI

Podjetje BSH Hišni aparati Nazarje bo v obdobju od 15. septembra do 15. novembra 2019 del kupnine od vsakega prodanega gospodinjskega aparata Bosch v roza barvi doniralo Slovenskemu združenju Europa Donna. Ne glede na prodano količino je minimalni znesek donacije tisoč evrov.



SAILBRACE – DOBRODELNE ZAPESTNICE

Letos bodo pri osveščanju in pomoči bolnicam sodelovale tudi modne zapestnice Sailbrace, ki niso navadne zapestnice. Sailbrace navdihujejo vse, da sledijo svoji strasti in ustvarjajo nepozabne trenutke. V rožnatem oktobru bodo zapestnice z rožnato vrstico tudi dobrodelne. Od prodaje vsake zapestnice bomo 10 evrov namenili podpori ženskam, ki se spopadajo z diagnozo rak. Vse o dostopnosti zapestnic spremljajte na družbenih omrežjih Sailbrace in Europa Donna Slovenija.

18. september 2019	Ljubljana	Na Onkološkem inštitutu v Ljubljani bomo ob 11. uri predstavili aktivnosti, ki so potekale v okviru programa ROZA.
18. september 2019	Ravne na Koroškem	Tek in hoja za upanje. Start ob 9.30 v Grajskem parku na Ravnah, krog meri približno 800 metrov.
27. september 2019	Radeče	Prireditev Rožnati oktober 2019 bo potekala v okviru občinskega praznika z odprtjem Centra za starejše Dobra energija ob 16. uri na ploščadi Zdravstvenega doma Radeče.
28. september 2019	Nova Gorica	Tek in hoja za upanje. Prireditev se začne ob 8. uri na Bevkovem trgu v Novi Gorici. Start teka in hoje (na 3, 10 in 20 kilometrov) ob 9.30.
29. september 2019	Cerknica	Potekala bosta osveščanje o raku dojk v okviru prireditev Notranjskega regijskega parka od 14. do 15. ure in okrasitev dreves na parkirišču Dolenje Jezero.
29. september 2019	Pivka	Ovijanje dreves v parku pri Krpanovem domu in stare lipe pred občino bo ob 14. uri.
1. oktober 2019	Zagorje ob Savi	Tradicionalni 8. Tek in hoja za upanje v parku Europark v Zagorju. Start teka in hoje bo ob 10. uri, krog je dolg 2 kilometra.
1. oktober 2019	Postojna	Ovijanje dreves bo ob 12. uri v parku pri pošti.
1. oktober 2019	Jesenice	Test hoje na 2 kilometra (predvidoma ob 16. uri) bo pred Zdravstvenim domom Jesenice.
1. oktober 2019	Vrhnika	Ovijanje drevesa ob 10. uri v Parku Samostojnosti pred TIC Vrhnika.
1. oktober 2019	Ljubljana	Potekali bosta novinarska konferenca ob začetku rožnatega oktobra in predstavitev vseh aktivnosti.
2. oktober 2019	Ljubljana	Rožnati oktober v Parku Zvezda in zaveza za zdrav življenjski slog od 11. do 15. ure.
3. oktober 2019	Trbovlje	Ovijanje dreves bo ob 10. uri pred Zdravstvenim domom Trbovlje.
4. oktober 2019	Novo mesto	Tek in hoja za upanje. Začetek ob 10. uri na Glavnem trgu v Novem mestu, trasa je dolga 5 kilometrov, ob 12. uri zaključna prireditev s plesom.
5. oktober 2019	Koper	Postavitev stojnice, kjer bo predstavljen promocijski material ED.
5. oktober 2019	Sevnica	Tek in hoja za upanje. Ob 8. uri test hoje na 2 km, ob 9. uri Rožnati tek za življenje na 3 km in ob 9.30 uri Rožnati tek za življenje na 5 km. V času dogodka bomo pri Srednji šoli Sevnica ovili drevo v rožnate pletenine.
V tednu od 7. do 12. oktobra 2019	Koper	Rožnati pohod z baloni Pohod po mestnem jedru Kopra bo od 9. do 12. ure.
8. oktober 2019	Jesenice	Test hoje na 2 kilometra (predvidoma ob 16. uri) bo pred Zdravstvenim domom Jesenice.
12. oktober 2019	Slovenska Bistrica	Tek in hoja za upanje. Začetek dogodka ob 9.30, zbor pri Osnovni šoli Pohorskega odreda Slovenska Bistrica, Kopališka ulica 1. Tek poteka po ustaljeni terasi bistrškega parka (3 kroge tekači, 1 krog je dolg 800 metrov, hoja poljubno).
14. oktober 2019	Vrhnika	Pohod za zdrave dojke, zbirno mesto ob 17. uri pred Štirno na Vrhniki.
15. oktober 2019	Ajdovščina	Dan zdravja, ki bo potekal od 15. do 19. ure v Osnovni šoli Šturje Ajdovščina, je namenjen osveščanju o pomenu zdravega življenja in zgodnjega odkrivanja raka.
15. oktober 2019	Fraport	Osveščanje o pomenu preventive in zgodnjega odkrivanja raka dojk.
15. oktober 2019	Bled	Hoja okrog Blejskega jezera bo predvidoma dopoldne.
15. oktober 2019	Jesenice	Test hoje na 2 kilometra (predvidoma ob 16. uri) bo pred Zdravstvenim domom Jesenice.
18. oktober 2019	Koper	Predavanje o pomenu preventive in samopregledovanja ter o pomembnosti zdravega življenjskega sloga bo v popoldanskih urah v Centru mladih Koper.
18. oktober 2019	Obala	Hoja za upanje, 8 kilometrov. Hoja bo potekala po čudoviti poti nad klifom od Belvederja do Strunjana prek Solin, nato delno po Parencani in nato spet do Belvederja.
19. oktober 2019	Postojna	Hoja za upanje, 10–15 kilometrov. Dobimo se ob 8. uri pri Hotelu Kras.
V tednu od 28. do 31. oktobra 2019	Koper	Okrogla miza v prostorih KS Koper center bo namenjena izmenjavi izkušenj, odgovorom na vprašanja, pobudam in predlogom krajanov. Pogovor bo potekal v popoldanskih urah.



JAKA CEPEC

Od bolnika do zagovornika pacientovih pravic

Moderator foruma Pravna pomoč bolnikom z rakom in predsednik Združenja bolnikov z limfomom in levkemijo, L&L, doc. dr. Jaka Cepec je sicer zaposlen na Ekonomski fakulteti Univerze v Ljubljani, kjer poučuje predmete, povezane s pravom. Za akutno mieloično levkemijo je zbolel že pri rosnih 18 letih. Predvsem je mož in oče dveh punčk.

Sprašuje: Tanja Španić, odgovorja: Jaka Cepec

Jaka, za sabo imate izkušnjo z boleznijo. Zboleli ste že zelo mladi. Kako zdaj združujete to izkušnjo s poklicem?

Po izobrazbi sem pravnik, visokošolski učitelj na Ekonomski fakulteti Univerze v Ljubljani. V poklicnem življenju se ukvarjam predvsem z gospodarskim pravom, insolvenčnimi postopki in ekonomsko analizo prava. Reševanje pravnih težav bolnikov z rakom je tako izrazito povezano z dejstvom, da sem kot dijak četrtega letnika gimnazije zbolel za AML in sem med študijem začel razmišljati, ali bi lahko kako aktivno pomagal tistim, ki so pot zdravljenja premagovali za mano. Tako je nastala zamisel, da bi združil željo po pomoči in svojo poklicno usmerjenost v pravo. Leta 2009 je v okviru spletnega portala med.over.net nastal forum Pravna pomoč bolnikom z rakom, kjer zadnjih deset let poskušam pomagati z nasveti vsem, ki se po pomoč obrnejo na naš forum.

Vzporedno z nastankom foruma sem se tudi včlanil v Slovensko združenje bolnikov z limfomom in levkemijo. Tudi v okviru društva se kot prostovoljec, tre-

nutno tudi v vlogi predsednika društva, vključujem predvsem v projekte oziroma področja, povezana s pravom. Bolezen v razmeroma mladih letih človeka seveda zaznamuje za vse življenje. V mojem primeru je to zaznamovanje predvsem pozitivno, saj mi je bolezen verjetno več dala kot odvzela. To sobivanje z dejstvom, da sem premagal raka, pa seveda vpliva tudi na moje delo s študenti, kjer pogosto poskušam te teme povezati z njihovim študijskim procesom. Letos smo tako v sodelovanju z Onko.net izvajali študentski projekt, kjer smo poskušali pripraviti pravni priročnik za bolnike z rakom.

Ko zbolíš in se začneš podrobneje seznanjati z našim zdravstvenim sistemom, se kar hitro v njem počutiš izgubljenega. Velikokrat se bolniki obrnejo na društva ali forume po pomoč. Kako vi vidite to pot bolnika med njegovimi pravicami in dolžnostmi?

Za sistem varstva pravic posameznika kot pacienta je značilno, da ga ljudje slabo poznamo, da se kot pacienti po-

čutimo izrazito podrejeni zdravstvenemu sistemu in osebjem in da kot pacienti v stiski sami težko uveljavljamo lastne pravice. Vzporedno moramo kot bolniki razumeti tudi sistem delovnopravnega varstva in sistem socialnih zavarovanj, ki ga že na sami normativni ravni zaznamujeta izredna kompleksnost in nepreglednost. Ljudje se torej poleg samega spopada z maligno boleznijo srečajo tudi s številnimi povsem življenjskimi vprašanji: kaj bo s službo, z mojo socialno varnostjo, se bom sploh še kdaj lahko vrnil na delo, kdaj bom to vedel in kdo bo o tem odločal?

Po mojem mnenju je za bolnika največja težava dejstvo, da mora vse mogoče formalnosti v zvezi z zdravljenjem in socialnim varstvom urediti v okviru različnih institucij, ki bolj kot svetujejo zgolj odločajo. Institucije znotraj socialnega sistema namreč delujejo na podlagi formalnih prošelj in odločajo le v obsegu zaprosenega. Pri tem premalokrat in predvsem premalo obsežno svetujejo. To pomeni, da bolniki upravičeno ne zaupajo, da bodo institucije poskrbele za največji možen obseg nji-

hovih pravic, in se zato obračajo na forume in združenja bolnikov, kjer iščejo dodatne informacije in potrditve, da so sprožili pravilne postopke in vložili zahteve za pravilen obseg pravic. Temeljna težava je torej nezaupanje posameznikov, da bodo institucije socialne države posamezniku pomagale, da bo prišel do predvidenega obsega pravic.

Ena izmed rešitev, ki bo kmalu na voljo slovenskim bolnikom, je tudi priročnik za lažjo pot skozi ta sistem. Ali nam lahko poveste kaj več o tem?

Priročnik je začel nastajati v okviru javnega razpisa Študentski inovativni projekti za družbeno korist (ŠIPK). Namen javnega razpisa (ŠIPK) je povezovanje visokošolskih zavodov z negospodarskim in neprofitnim sektorjem v lokalnem oziroma regionalnem okolju ter izvajanje inovativnih prožnih oblik učenja za razvoj kompetenc in praktičnih izkušenj študentov. Cilj projekta je bil izdelati brezplačni priročnik, ki bi na enem mestu v strokovnem, a hkrati posamezniku razumljivem jeziku združeval vsebino treh sklopov pravic posameznikov, in sicer (1) pravice pacienta kot uporabnika zdravstvenih storitev, (2) pravice bolnika delavca iz delovnega razmerja in (3) pravice posameznika zavarovanca iz socialnih zavarovanj. Čeprav so študentje opravili res dobro delo in so v to vložili ogromno truda, bomo morali v prihodnjih mesecih vložiti še kar nekaj dodatnega napora, da bo priročnik res lahko ugledal luč sveta. Delo pri tem projektu je namreč pokazalo, da zahteva priprava takšnega priročnika resnično veliko specifičnega strokovnega znanja, časa in potrpljenja. Temeljna »umetnost« tega projekta je, kako pravno zelo zapletene položaje predstaviti v splošnem, razumljivem jeziku, ki bo razumljiv čim širšemu krogu ljudi. Hkrati pogosto tehtamo, ali naj naše nasvete napišemo tako, kot menimo, da je v zakonodaji dejansko napisano, ali tako, kot ta ista pravila razlagajo institucije socialne države. Kar pogosto namreč menimo, da institu-

cije socialne države pomanjkljivo razumejo oziroma razlagajo posamezne socialne pravice.

Kot pravnik ste tudi moderator foruma Pravna pomoč bolnikom z rakom. Katere so najpogostejše pravne dileme uporabnikov tega foruma?

V desetih letih delovanja foruma se je nabralo že kar veliko vprašanj. V osnovi se vprašanja delijo na tri sklope, in sicer na pravice bolnikov iz invalidskega zavarovanja, pravice iz delovnega razmerja in pravna vprašanja v okviru samega zdravljenja. V okviru invalidskega zavarovanja so uporabniki foruma največkrat spraševali o postopkih pred invalidsko komisijo, o stopnjah invalidnosti in pravicah, ki jih invalidnost prinaša. V preteklosti je bilo veliko vprašanj namenjenih tudi invalidnini (nadomestilo za telesno okvaro).

»Z za bolnika največja težava dejstvo, da mora vse mogoče formalnosti urediti v okviru različnih institucij, ki bolj kot svetujejo zgolj odločajo.«

V okviru delovnega razmerja uporabniki najpogosteje sprašujejo o pravicah v zvezi s koriščenjem »starega« letnega dopusta in vračanjem na delovno mesto. V okviru tretjega skopa je zelo veliko vprašanj o razmerju med bolniškim dopustom in invalidnostjo, o zdraviliškem zdravljenju ...

Velikokrat nas bolnice vprašajo, ali morajo svojemu delodajalcu ali pa novemu, če gre za novo zaposlitev, povedati za diagnozo. Kaj bi jim odgovorili?

Odgovor je jasn in preprost, bolniki svoje diagnoze nismo dolžni razkrivati delodajalcu. Morebitne omejitve, ki jih diagnoza prinaša v okviru opravljanja dela, tako in tako »razkrijejo« omejitve v okviru ugotavljanja

zmožnosti za delo, v sistemu medicine dela ali v okviru omejitev v postopku ugotavljanja invalidnosti. Če v okviru teh dveh »mehanizmov« niso ugotovljene omejitve pri opravljanju dela oziroma če niso potrebni drugi ustrezni ukrepi za boljše varovanje zdravja, potem ni povsem nobenega pravnega ali moralnega razloga, da bi moral delodajalec vedeti za naše nekdanje ali sedanje zdravstvene težave. Tudi v primeru »omejitev« delodajalcu nismo dolžni razlagati razlogov za te omejitve, ampak se lahko pri informiranju delodajalcev mirne vesti omejimo zgolj na tiste podatke, ki se nanašajo na naše omejitve oziroma prilagoditve. Pri tem naj le dodam, da razlikovanje med delavci glede na njihovo zdravstveno stanje ali invalidnost pomeni diskriminacijo zaposlenega. Zakon o delovnih razmerjih delodajalcu prav tako prepoveduje, da bi pri sklepanju pogodbe o zaposlitvi od kandidata zahteval podatke, ki niso v neposredni zvezi z delovnim razmerjem.

In še podoben primer: kako je to za nosilke mutacij gena BRCA ali katerega drugega gena, ki poveča tveganje za rakava obolenja?

Vse, povedano zgoraj, seveda še toliko bolj velja za zelo občutljive osebe, ki povečujejo tveganje za rakava obolenja. Prav nobenega razloga ni, da bi o tem kakorkoli obveščali delodajalca. Čisto iz previdnosti naj dodam, da bi bilo v nasprotju z zakonodajo, če bi delodajalec od delavca zahteval, da npr. na stroške delodajalca opravi takšen ali podoben genski test, s katerim bi delodajalec lahko ugotavljal povečanje tveganja za rakava ali druga obolenja.

Še ena velika ovira so zavarovanja po onkološkem zdravljenju. Največ težav je z življenjskim zavarovanjem po diagnozi. Zdaj se tudi že srečujemo s težavami pri zavarovanju nosilk mutiranih genov. Kakšen je vaš pogled na razmere z zavarovanji?



Kot pravnik lahko rečem predvsem, da gre za izjemo zanimivo vprašanje, ki je v različnih državah zelo različno urejeno. Tudi s tem vprašanjem se bom v prihodnjih mesecih ukvarjal v okviru enega izmed projektov v svojem profesionalnem delu, torej delu kot raziskovalec. V okviru Inštituta za primerjalno pravo pri Pravni fakulteti v Ljubljani namreč sodelujem pri projektu Modernizacija zakonske ureditve zavarovalne pogodbe. Pri tem projektu se med drugim srečujemo tudi z vprašanjem pravne regulacije informacij, ki jih mora zavarovanec posredovati zavarovalnici. Predvsem nas tukaj zanima neke vrste »pravica do pozabe« v smislu, da bi nekdanji rakavi bolniki morali imeti možnost, da se jim po določenem času »pozabi«, da so kdaj zboleli za rakom.

Z vidika zavarovalnic je treba pojasniti, da aktuarstvo temelji na izračunavanju verjetnosti smrti in na tej podlagi določajo zavarovalne premije. Ti izračuni zavarovalnici omogočajo, da je sposobna poravnati svoje obveznosti do zavarovancev, recimo v primeru smrti ali v primeru prejemanja mesečnih rent in pokojnin. Moderna medicinska diagnostika v kombinaciji z uporabo zmožnosti, ki jih ponuja veliko podatkovje, omogočajo aktuarjem (zavarovalnicam), da bodoče negotovo dogodke napoveduje z vse večjo verjetnostjo. Več je na voljo podatkov, boljši so ti izračuni in bolj individualizirane produkte lahko zavarovalnica ponudi. To na eni strani pomeni, da bi vsak zavarovanec plačeval v skladu s svojim tveganjem, a hkrati seveda sproža številne pomisleke o tem, ali naj vsaj življenjska zavarovanja nosijo v sebi tudi del solidarnosti oziroma do katere točke naj bo individualizacija tveganj še moralno sprejemljiva. To so zelo težka vprašanja, ki ne ponujajo enoznačnih in preprostih odgovorov.

Pri tem naj dodam, da se v številnih državah po svetu vprašanje individualizacije zavarovanj pojavlja že pri klasičnem zdravstvenem zavarovanju, kar v praksi pomeni, da do diferen-

ciacije prihaja že na ravni osnovnega zdravstvenega zavarovanja.

Za konec vas prosimo, da nam zaupate svoj pogled, kako bi se lahko nekatera izmed najbolj perečih vprašanj vsaj začelo reševati oziroma bi se jih dalo rešiti. In kako tu pomagamo in aktivno sodelujemo tudi društva bolnikov.

Po mojem mnenju je z vidika rakavih bolnikov temeljna težava dejstvo, da so pravna pravila, ki urejajo njihov delovnopравни in socialni status na eni strani zelo razpršena, na drugi strani pa so pristojnosti za obravnavo teh pravic razdrobljene. Ko temu dodamo še težavo pri razmejevanju med pravnimi in dejanskimi vprašanji, je nepreglednost res ogromna. Z vidika notranje-logičnega sistema bi zato morali v prvi vrsti preveriti, ali je ureditev notranje koherentna, in na drugi strani predvideti enotno vstopno točko za bolnike, kjer bi na enem mestu dobili vse potrebne informacije in pomoč, da bi lahko uredili svoj delovnopravno-socialni status. Gre za rešitev, ki bi bila podobna temu, kar imajo podjetniki v okviru sistema SPOT točk (točke vse na enem mestu).

Nazoren primer te vsebinske in institucionalne razdrobljenosti je vprašanje odsotnosti bolnika z dela. Po mojem mnenju je neprimerno, da je uveljavljanje pravic iz odsotnosti z dela zaradi nezmožnosti opravljanja dela (bolniška) vsebinsko in postopkovno povsem ločeno od vprašanja potencialne trajne nezmožnosti za delo (postopki za ugotavljanje invalidnosti) in oboje spet vsebinsko in postopkovno povsem ločeno od zdravstvenih pregledov v okviru medicine dela. To področje urejajo trije sistemski zakoni in za odločanje v teh postopkih so pristojne povsem različne institucije, čeprav gre v resnici za eno vprašanje: kdaj, v kakšnem obsegu in ali sploh se bo delavec med zdravljenjem oziroma po končanem zdravljenju lahko vrnil na delo oziroma med aktivno prebivalstvo.



Poklicna rehabilitacija po zaključenem zdravljenju raka kot pomemben dejavnik uspešne vrnitve v vsakdanje življenje



Piše: dr. Vesna Radonjić Miholić, spec. klinične psihologije, foto: Dreamstime

Naše življenje je kot pisan mozaik, ki ga s svojimi prizadevanji ustvarjamo po svojih zamislih in željah. Resnično življenje je pogosto povsem drugačno, kot smo si ga zamislili, a ni zato nič manj vredno. Sebe uresničujemo tudi prek dejavnosti, ki smo jo izbrali, da bi s svojimi talenti, sposobnostmi v sodelovanju z drugimi prispevali k skupnosti. Delo je pomemben del našega vsakdanjega življenja. Daje nam možnost, da si zagotovimo ekonomsko in socialno neodvisnost, da se povezujemo z drugimi, sodelujemo in ustvarjamo, se učimo, da se uresničujemo, da spreminjamo sebe in svet okrog sebe, da osmislimo svoje bivanje. Včasih pa zaposlitev lahko postane vir neudobja, frustracij in konfliktov. Zavest, da opravljamo ko-

ristno delo, da smo uspešni, lahko vodi do osebne rasti, je pomembno področje zadovoljevanja številnih naših potreb. Velja pa tudi obratno, da neprimerna zaposlitev, obremenjujoče delovne razmere postanejo vir nezadovoljstva ter dolgotrajnega stresa, ki načenjajo samozaupanje in samospoštovanje ter pripeljejo do stagniranja ali celo blokiranja naših sposobnosti.

ZGODI SE NEPRIČAKOVANO

So obdobja, ko je naše življenje videti varno in predvidljivo, ko verjamemo, da ga obvladujemo, da svobodno vplivamo nanj in ga imamo pod nadzorom. Vse to pa se lahko kaj hitro spremeni. V trenutku lahko postane svet za nas nepredvidljiv, ogrožajoč, morda celo nevaren, dogodki potekajo mimo nas ali celo proti naši volji, spopadamo se z lastno ranljivostjo. Sebe, svoje življenje, vrednote, pričakovanja in cilje nenadoma doživljamo v drugi luči. Spoznanje, da smo zboleli za rakom, zagotovo spada med najbolj dramatične, ki nas močno pretresejo, ogrozijo naše cilje, dejavnosti ali celo življenje samo. Bolezen lahko vstopi nenadoma ali se postopoma, neprepoznavno pritiho-tapi v naše življenje, vedno pa je nepričakovana in nepredvidljiva. Sleherni človek se na bolezen odzove po svoje. Na to, kako bomo bolezen doželi in se nanjo odzivali, vplivajo številni dejavniki: vsa naša znanja, stališča in izkušnje z boleznijo, življenjski slog, trenutne življenjske raz-

Vračanje v službo po bolezni

mere, kakovost medosebnih odnosov z drugimi ipd. Nekateri izmed teh dejavnikov so nam v oporo, drugi so lahko hromeče breme. Stiske ob ogrožajoči bolezni v zavest priključijo številna vprašanja: kdo smo, kaj želimo, kaj daje smisel našemu obstoju, s kom in kako smo povezani, kaj pomenimo drugim in kaj oni nam?

Rak je bolezen, ki s svojimi posledicami poseže na vsa področja bolnikovega življenja. Spremenita se delovanje posameznih organov, telesne zmogljivosti in počutje, že običajne aktivnosti zahtevajo več napora, bolezen posega v duševne sposobnosti, doživljanje in vedenje, spreminjajo se bolnikovi medosebni odnosi z drugimi. Spopadanje z rakom je dolgotrajen in boleč proces, ki odpira številna vprašanja o smislu in ciljih našega življenja, pretresa cilje in vrednote, omaje trdnost naših prepričanj in verovanj, nas sooča z negotovostjo, dvomi, upanjem. V doživljanju se izmenjujejo in prepletajo raznovrstna burna čustvena odzivanja z obdobji čustvene odmaknjenosti ali celo blokad. Sprva je težko prepoznati obrise, po katerih bi se lahko orientirali, kam in kako naprej. Usmeriti pogled nazaj, se okleniti vsega znanega in zamižati pred sedanjim trenutkom? Zaupljivo se predati upanju, da se bo vse uredilo samo od sebe, da bodo drugi pomagali? Se umiriti in usmeriti vso svojo pozornost zgolj v tukajšnji trenutek, ki je tukaj, ga doživljam in zagotovo imam? Zaradi bolezni se spreminjajo naši med-

osebni odnosi. Prej neodvisni in samostojni lahko v nekem obdobju potrebuje-mo pomoč drugih, ki nas lahko občasno celo s svojo pretirano pozornostjo in zaščito omejujejo.

SPREMEMBA VLOG

Vključevanje v zdravljenje postane glavna naloga, zaradi česar mora bolnik začasno opustiti ali spremeniti svoje druge socialne vloge, slog življenja. Zdravljenje rakavih bolezni postaja vse bolj učinkovito, a je za bolnika še vedno naporno, hkrati pa poteka tudi pod bremenom negotovosti, kako uspešno bo. Izmenjujejo ali dopolnjujejo se različne tehnike zdravljenja. Posamezne terapije imajo tudi obremenjujočečasne, dolgotrajne ali včasih celo trajne posledice. Zaključek zdravljenja je zagotovo pomembna zmaga, a hkrati odpira tudi nekatere nove težave. Po končanem zdravljenju je pomembno znova okrepiti samozavest, si povrniti zaupanje vase, v svoje sposobnosti in zmožnosti, skrbeti za kakovost svojega življenja.

STRAH PRED PONOVI TVIJO

Vrnitev v vsakodnevno življenje po zaključenem zdravljenju lahko še daljši čas poteka v senci negotovosti ali celo strahu pred ponovitvijo bolezni. Pri načrtovanju in organiziranju življenja po bolezni postaja skrb za zdravje pomembnejša kot prej. Bolnik se postopoma in morda



sprva plaho znova preizkuša v starih, znanih vlogah, a drugačnih razmerah. Sam je zdaj drugačna oseba, z novo izkušnjo prebolele bolezni, morda pa tudi s spremenjenimi sposobnostmi zaradi posledic bolezni. Vsako področje, ki ga znova obvlada kot prej, mu daje občutek varnosti in utrjuje samozavest. Vsakodnevno v povsem običajnih okoliščinah vedno znova preverja, kaj še zmore, kaj mu to pomeni, koliko truda mora v želeni cilj vložiti, kaj mora ali želi spremeniti. Gospa srednjih let je slikovito opisala svoj odnos do življenja po bolezni: »Po bolezni sem se spremenila. Prej sem delala predvsem za druge, kar so mi naročili ali po moje pričakovali. Zdaj pa me nihče več mene more prisiliti, da bi počela nekaj, česar nočem.« Vrnitev v običajno življenje po končanem zdravljenju lahko skriva številne nepredvidljive pasti. Že v povsem običajnih okoliščinah lahko vzniknejo dvomi, celo strahovi, kot je to tankočutno povedala mlada žena, ki je pričakovala, da bo na bolezen kmalu pozabila in živela kot prej: »Ko sem se po bolezni vrnila v svoje vsakodnevno življenje, ki sem ga tako dobro poznala in čutila, se mi je zdelo, da je med njim in mano zdaj nevidna steklena stena. Jasno sem ga videla, nikakor pa nisem mogla vanj vstopiti. Nekaj bom morala spremeniti.« Pojavljajo se vprašanja: kako živeti naprej, kako skrbeti zase, čemu se izogniti, kaj spremeniti, kaj opustiti, kako se postaviti zase, se povezovati z drugimi? Medtem ko je bolnik svojo pozornost in prizadevanja usmerjal v zdravljenje in okrevanje, je življenje tudi v njegovem okolju teklo naprej. O številnih težavah, dilemah, spremembah v okolju ga morda tudi niso obveščali, ker so ga želeli zaščititi. Daljše je zdravljenje, več je lahko sprememb, ki zahtevajo prilagajanje. Spremenijo se zadolžitve v družini, v medosebnih odnosih, delovnem okolju. Številni bolniki povedo, da so se močno spremenili njihovi medosebni odnosi, nekatera stara prijateljstva so se zrahljala, nekateri odnosi pa so postali trdnjši, bolj kakovostni. Rak namreč posega tudi v življenja ljudi, ki so z bolnikom povezani. Bolnikovi bližnji se spopadajo s strahovi pred izgubo bližnjega, so v stiski ob bolnikovem trpljenju,

skrbi jih, kako in koliko lahko pomagajo obolelemu, hkrati pa se srečujejo tudi z zavestjo lastne minljivosti. Negovanje medosebnih odnosov zahteva veliko tankočutnosti, potrpežljivosti in medsebojnega razumevanja. Bolnik potrebuje zavest, da ga bližnji sprejemajo, da je zanje pomemben, da mu stojijo ob strani, a mu hkrati dopuščajo samostojnost in neodvisnost, da ga spodbujajo in so mu v oporo.

VRNITEV NA DELO

K uspešni vrnitvi v običajno življenje pomembno pripomore tudi vključevanje v delo. Pri tem se lahko pojavljajo številne dileme, s katerimi se je treba skrbno ukvarjati. Nekateri se poskušajo čim prej vrniti v službo, da bi tako hitreje pozabili na bolezen, in nadaljevati življenje kot pred boleznijo. Spet drugi izkušnjo bolezni doživljajo kot opozorilo, da morajo več pozornosti nameniti sebi, skrbijo jih, da bi naporji lahko ogrozili njihovo zdravje. Številni dobronamerni prijatelji in znanci svetujejo bolniku, naj vendar misli nase in se ne obremenjuje preveč. Kako se prav odločiti in kaj storiti, da bi vrnitev na delo pripomogla h kakovostnejšemu življenju ...

Zdravljenje rakavih bolezni je vse bolj učinkovito in zagotovo smo zdaj že dosegli stopnjo, ko bolniki po zaključenem zdravljenju potrebujejo programe poklicne rehabilitacije. Ta mora biti celostno usmerjena na vsakega bolnika posebej. Treba je oceniti bolnikove sposobnosti, znanja, zmognosti, interese in temu primerno oblikovati program pomoči, ki bo bolniku omogočil, da se usposobi in zaposli na delu in v obsegu, kjer bo dosegal pričakovano uspešnost in ohranjal svoje zdravje. Včasih je treba delovni proces prilagoditi, pri nekaterih bo treba poiskati možnost za primernejše delo. Pomembno je tudi upoštevati, kako dolga je bila odsotnost z dela zaradi zdravljenja. Daljša je bila bolniška odsotnost, bolj previdno in postopno je treba načrtovati vrnitev na delo. Zelo pomembna je postopna vnovična vrnitev na delo; obseg dela in delovni čas je treba postopoma povečevati. Tako lahko postopoma povečuje delovno vzdržljivost, obnovi potrebne delovne veščine ter se prilagodi spremembam v delovnem

okolju ali procesu dela. Pogosto se namreč zgodi, da se ob vrnitvi na delo pokažejo znaki utrujenosti ali celo izčrpanosti šele čez čas in postanejo vse bolj nadležni. Zaradi posledic bolezni, ki morda niso zlahka prepoznane (utrudljivost, nihajoča pozornost), lahko opravljanje običajnih in znanih nalog zahteva zdaj mnogo več navora. V obdobju postopnega vračanja na delo so v začetnem obdobju pomembni tudi vmesni krajši odmori, morda kdaj podaljšani vikendi. Ob uspešnem vključevanju na delo se lahko postopoma podaljšuje delovnik, oceni najprimernejši obseg dela, v primeru težav pa je treba poiskati ustrežnejše rešitve. Še zlasti občutljivo je področje poklicne rehabilitacije pri mladih, ki se po zaključenem zdravljenju rakavih bolezni prvič zaposlujejo. Številni med njimi bi lahko uspešno uresničevali svoje sposobnosti, potencialne, znanja, vendar potrebujejo pri tem pomoč med uvajanjem in prilagajanjem na delo. Nekateri bi lahko uspešno delali brez škode za svoje zdravje le v skrajšanem delovnem času, kar pa je zdaj zelo težko. Podobno je treba razmišljati tudi o bolj prilagodljivih oblikah bolniške odsotnosti in zaposlitve. Primerne bi bile tudi prilagojene oblike zaposlitve, kot so nekaj dni na teden, krajši delovnik, delo od doma ...

NAVDIHUJOČE ZGODBE

So ljudje, ki po izkušnji z boleznijo prevrednotijo svoje življenje, življenjske načrte in cilje, morda celo odkrijejo svoje skrite ali prej zanemarjene sposobnosti in talente ter ustvarijo nove priložnosti zase. Letošnje poletje smo bili priča taki navdihujoči zgodbi, ko je Bronja Žakelj uresničila svoj pisateljski dar in s prvencem Belo se pere na devetdeset dobila kresnikovo nagrado ter se z njo zavih-tela med literate. Izkušnja raka zagotovo spremeni posameznika, njegov odnos do sebe, življenja, drugih. Lastnega življenja in njegove vrednosti se praviloma veliko bolj zavedajo, pogosto pa postanejo tudi bolj tankočutni v medosebnih odnosih. Tako kot na vseh drugih področjih življenja je tudi na področju dela izkušnja prebolelega raka lahko priložnost za uresničitev svojih sposobnosti in za razvijanje nečesa novega, kakovostnejšega.

SEMINAR ZA ČLANICE ZDRUŽENJA EUROPA DONNA SLOVENIJA 22. IN 23. NOVEMBRA 2019 V PORTOROŽU

Članice in člane Europe Donne vabimo na že 14. informativno-izobraževalni seminar, ki bo v dvorani Kongresnega centra GH Bernardin v Portorožu 22. in 23. novembra 2019. Hotelska nastanitev bo v Hotelu Histron in Vile Park.

Seminar se začne v petek, 22. novembra, ob 15. uri s prijavo udeleženk. Seminar bomo odprli s kratkimi predavanji strokovnjakov s področja internistične onkologije, ginekologije in plastične kirurgije.

Po predstavitvah bodo strokovnjaki na voljo za vaša vprašanja.

Večer bomo namenili druženju ob večerji in zaključku Rožnatega izziva 2019.

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

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

Po predavanjih sledita še kosilo in pot proti domu.

Prijave pošljite na naslov: Europa Donna, Vrazov trg 1, 1000 Ljubljana ali na e-naslov europadonna@europadonna.si z vsemi potrebnimi podatki. **Prijave sprejemamo do zasedbe mest, najpozneje do 15. oktobra 2019. Število mest je zaradi prenočitev omejeno. Pohitite s prijavo.**

Se že veselimo srečanja z vami!
Tanja Španić, predsednica

PRIJAVA NA SEMINAR – 22. in 23. november 2019 v PORTOROŽU

Ime in priimek: _____

Ulica: _____

Kraj: _____ Poštna številka: _____

Tel. štev. (GSM): _____ Elektronski naslov: _____

(ustrezno obkrožite)

Prenočišče v 2-posteljni sobi: ☐ da ☐ ne

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

Rezervacija avtobusnega prevoza iz Ljubljane ☐ da ☐ ne

Datum: _____ Podpis: _____

Potrdilo, da ste udeleženka seminarja, s točnim programom boste prejeli do 30. oktobra 2019, vključno s podatki in rokom za plačilo prispevka oziroma donacije, ki je za članice ED 36 EUR, za družinske člane pa 75 EUR. Udeleženke, ki ne potrebujete prenočišča, se lahko udeležite seminarja brezplačno, pošljite samo prijavo. UDELEŽENCI MORAJO IMETI PORAVNANO LETNO ČLANARINO za leto 2019.



Vračanje na delovno mesto po različnih boleznih, tudi po raku dojk, je vedno zelo pereča tema. Postopek je zelo odvisen od stanja bolni, stanja bolnika po rehabilitaciji, delovnega mesta in bolnika samega. O zdravju na delovnem mestu, pogojih, ki jih mora delodajalec zagotavljati, in tem, zakaj bi delo moralo biti del rehabilitacije, smo se pogovarjali s predstojnico kliničnega inštituta za medicino dela, prometa in športa, prof. dr. Metodo Dodič Fikfak, dr. med.

Piše: Katja Kaja Mejač, foto: Gettyimages

Bi mi lahko za začetek na kratko povedali, kaj zajema vaše področje dela?

Medicina dela je veja, ki se ukvarja s škodljivostmi na delovnem mestu in obremenitvami, ne gre samo za snovi. Te obremenitve primerja z možnimi tveganji oziroma boleznimi, ki se zaradi takih obremenitev razvijejo. Področje medicine dela se v svetu vedno združuje z okoljsko medicino, ker gre večina onesnaževalcev, ki izvirajo z delovnega mesta, tudi v okolje. Gledati moramo na človeka v določenem okolju. Specifika medicine dela v širšem smislu, kjer bi bil ustrenejši izraz 'zdravje pri delu', pa ne

ko so že izdelani, pretrujeni ... Po upokojitvi bodo morali še desetletje, dve ali celo več skrbeti zase.

Zdravje pa je pomembno tudi zato, ker epidemiologi vemo, da pri 60 odstotkih rakov sodeluje okolje, ne trdimo, da povzroča, ampak pri vzroku sodeluje. Naš cilj je čim bolj približati delovno mesto človeku v smislu, da mu je neškodljivo, da mu daje motivacijo in veselje, ne pa, da mu je tlaka.

Kaj bi moral delodajalec zagotoviti zaposlenemu?

Po evropski in naši zakonodaji je za zdravje na delovnem mestu odgovoren delodajalec. Človeka mora osvestiti o tem, kaj je narobe na delovnem mestu, in hkrati poskrbeti, da teh obremenitev in izpostavljanj na delovnem mestu ni.

V zadnjem času se veliko govori o izgorelosti in izpostavljanju stresu. Sta to res tako zelo nova pojava ali se o tem samo več govori?

Izgorelost je seveda obstajala že prej, o njej so začeli govoriti angleški zdravniki. O izgorevanju se res veliko govori, pojavil pa se je zanimiv nov vzrok – tako imenovani »bulshit jobi«, ki vodijo do izgorevanja. Ko delavci čutijo, da je njihovo delo brezvezno, da imajo veliko dela, ampak ni nobenega učinka, ničesar ne pripomorejo, ne vidijo rezultata.

Še vedno pa se ne ve, ali je izgorelost diagnoza in bolezen ali stanje, ki je lahko depresija ali kaj drugega. Koliko je dejansko izgorelih ljudi, je druga zgodba. Če gledamo slovenske anket, potem je številka tam nekje pri 50 odstotkih ljudi, kar pa je daleč od resnice. Ne trdim, da niso preobremenjeni, ampak tu ne gre za izgorelost. V življenju sem videla samo enega, edini pravi podatek o izgorelosti je podatek o bolniški odsotnosti z diagnozo izgorelosti. Res je, da število primerov iz leta v leto strmo narašča, ampak govorimo o 120 primerih, zdaj pa jih je okoli 500, kar je zelo majhen odstotek glede na število delovno aktivnega prebivalstva. V Sloveniji zaradi izgorelosti ljudje doma ostajajo po mesec dni, kar pa ne gre skupaj z diagnozo. Izgorel človek doma ostane vsaj šest mesecev do leta dni, če se sploh vrne na delovno mesto. Na isto največkrat ne.

Če se dotaknemo še bolezni in izpustimo bolezni, ki so posledica nesreč – katere so najpogostejše?

Obstajajo še poklicne bolezni in bolezni, povezane z delom. Medicinsko gledano pa na vse to gledamo kot na bolezni, povezane z delom, saj je zelo težko postaviti ločnico, kaj je delovno mesto 100-odstotno povzročilo in kaj je povzročilo tisto zunaj delovnega mesta. Formalno-pravno pa govorimo o poklicnih boleznih in tistih, na katere je delo vplivalo, ni pa jih popolnoma povzročilo. Pri poklicnih boleznih obravnavamo tiste, pri katerih se z veliko verjetnostjo trdi, da je glavni in temeljni povzročitelj bolezni delovno mesto. Potem so bolezni, kjer je bilo delo soudeleženo in ni glavni povzročitelj.

Pri rakah so bolniške odsotnosti daljše, tudi pri rakah rodil in raku dojk. Kakšno imamo zakonodajo?

V tem trenutku zakonodaja dopušča, da je človek na bolniški kar dolgo, kar je med evropskimi državami sicer redko. Pri rakavih bolnikih se bojim, da se bolniški odsotnosti in temu 'ostati doma' pripisuje prevelik pomen v smislu zdravljenja. Zavzemamo se za to, da tudi delo postane del rehabilitacije. Mi-

slim, da je velika težava pri ljudeh, ki so rakavi bolniki in so dalj časa odsotni, predvsem če gre za štiri do šest mesecev, saj se razdalja med delovnim mestom in človekom večja. Pri bolniku se zelo hitro porodi občutek, da so ga odpisali, kar je eden glavnih vzrokov, zakaj je treba človeka čim dlje ohranjati na delovnem mestu in ga čim prej na delovno mesto tudi vrniti. Seveda moramo prisluhniti pacientu. Da ne bo nesporazumov, ne smemo imeti neke zakonske rešitve, morali pa bi se vsaki bolniški odsotnosti zelo posvetiti. Hkrati pa razbiti pri člo-

»Moramo računati na to, da bolniki še vedno v velikem odstotku mislijo, da jim bo pomagalo, če ne bodo delali. Tega pričanja se bomo morali prej ko slej znebiti.«

veku tabu, da je delo tisto, ki mu bolezen ustvarja ali podaljšuje ter preprečuje rehabilitacijo.

Delo lahko postane del rehabilitacije. Ni se treba vrniti za osem ur, ohranjati pa je treba stik z delom.

Naj se najprej preizkusi, ni pa niti nujno, da gre na prejšnje delovno mesto. Če je to prezahtevno ali pretežko za diagnozo, ki jo imaš, potem se lahko vrneš na neko drugo ustrezno delovno mesto. Tukaj bi moral svojo vlogo odigrati specialist medicine dela, ki bi sprejel bolnika in tudi podjetju pomagal pri njegovi vrnitvi na delo.

Če se vrnem k raku, ta postaja kronična bolezen, zato bi ga morali tako tudi obravnavati, predvsem pa bi moralo delovno mesto postati terapija, in ne nekaj, kar je človeku odveč. Seveda ni treba pretiravati z obremenitvami, nas pa lahko delovno mesto tudi psihološko ohranja v smislu »potreben sem, veliko lahko tej družbi še dam in ni treba, da z rakom izgorim tudi jaz«. Zato se mi zdi temeljno presojanje in sodelovanje onkologa, družinskega zdravnika in specialista medicine dela, ki je zdaj odrezan in žal ne sodeluje.

Po vaših odgovorih sodeč, torej predvidevam, da zagovarjate tudi 100-odstotno vrnitev na delovno mesto?

Seveda. Nekaj premika je bilo že, tudi pri invalidskih komisijah, ki so pred 20 leti bolnika takoj dale v invalidski pokoj. Spremembe se čutijo, rakov bolnik, predvsem če je v dobri remisiji, ni odpisan. Res pa je, da še vedno preveč ljudi, ki imajo raka, misli, da morajo v invalidski pokoj, takšne primere imamo vsak dan. Zato se ne smemo posvečati samo zdravniku in zdravstvenemu osebju, ampak tudi osveščenosti bolnika. Moramo računati na to, da bolniki še vedno v velikem odstotku mislijo, da jim bo pomagalo, če ne bodo delali. Tega pričanja se bomo morali prej ko slej znebiti.

Začeti moramo spreminjati dojemanje dela – delo je tisto, ki nas bogati, izbrati si moramo delo, ki ga želimo opravljati, in pri tem soustvarjamo okolje.

Z rakom vseeno pridejo določene omejitve, predvsem v Sloveniji pa imamo veliko oseb z lastnimi, manjšimi podjetji. Kako je poskrbljeno za njih?

Ni. Na tem področju imamo veliko težav, na katere opozarjam vsak dan. Zgodba v večjih podjetjih je popolnoma drugačna, pri nas pa prevladujejo samozaposleni in manjša podjetja. Med njimi imamo veliko prekariskih delavcev. Poleg tega, da ta v prvem mesecu bolezni nima bolniške, mu odpade še temeljni dohodek, ker dejansko ne more delati, zato ti ljudje v tem obdobju navadno kljub bolezni delajo. Težava je, ker se na delo vrnejo z omejeno zmožnostjo dela. Predvsem je to težava pri ljudeh, ki v svojem podjetju vse delajo sami, določenih del pa kar nenadoma ne morejo več opraviti. Potem dela ne moreš več opravljati v svojem podjetju, z omejitvijo dela pa te tudi drugi ne želijo zaposliti, saj se ta tvoja omejitev vnaprej vidi. To je sicer po mojem mnenju kratenje človekovih pravic. Pri demo v začarani krog, ki ga zakonodaja ni rešila, po mojem mnenju pa so ti ljudje najbolj prizadeti.



Piše: Darja Rojec,
foto: Adobe stock,
osebni arhiv

TKIVNE ALI SCHUESSLERJEVE SOLI

Med terapijami za katerokoli bolezen, še posebno če gre za onkološka stanja, je naše telo zelo obremenjeno. Trudimo si dodajati vitamine in minerale, pri tem pa ne moremo vedeti, ali dodajamo prave dodatke za določena pomanjkanja v telesu. Lahko si pomagamo s tkivnimi solmi, ki nam dodajo prav tisti mineral, ki ga telo potrebuje.

Pred več kot 130 leti je nemški zdravnik dr. Wilhelm Heinrich Schüssler (1821–1898) odkril, da tkiva zbolijo, ker celicam, ki jih sestavljajo, zmanjka ali primanjkuje določenega minerala (soli), ki bi moral biti prisoten v tkivu za vzdrževanje homeostaze tkiva. Glede na analizo, ki jo je sam izvedel na človeškem pepelu, je ugotovil, da človeško telo vsebuje 12 osnovnih soli, in samo idealno razmerje med njimi zagotavlja pravilno delovanje celic in zdravje v telesu. Če teh snovi primanjkuje ali jih ni, nastane neravnovesje, ki se najprej pokaže v manjših težavah, dolgoročno pa povzroča tudi različna obolenja in bolezni. Schüsslerjeve soli so razredčene, da se lažje vsrkajo v kri in tako preidejo prek

sluznice neposredno skozi celične membrane v telo, kamor ponesejo »sporočilo soli«, in sicer točno tja, kjer je potrebno. Tako telo bolje izkoristi vsak mineral, ki ga ima na voljo, saj se nauči vseh načinov uporabe minerala – to je glavna naloga Schüsslerjevih soli. S to »informacijo« telo in celice spodbudi, da se naučijo, kako vsrkati minerale v zadostni količini in harmonično, ter da se tudi zaloge minerala v telesu uravnajo in so nepogrešljive za presnovne procese znotraj celic.

1. SOL ZA LEPO KOŽO IN MOČNE VENE

Kalcijev fluorat (Calcium fluoratum) je sol vezivnega tkiva, ki deluje na kosti, kožo in krvne žile. Tkivom vrača elastičnost. Neguje razpokane ustnice, krepi lomljive nohte na rokah in nogah ter krepi

vene pri nagnjenju k obolenju krčnih žil. Zunanji učinek okrepi poseben losjon.

2. ZANESLJIVA POMOČ PRI MENSTRUALNIH TEŽAVAH

Kalcijev fosfat (Calcium phosphoricum) je najbolj zastopana sol v telesu in tudi sestavni del kosti. Krepi telo in dušo. Pomaga tudi v boju proti alergijam in migreni ter sprošča mišičevje pri bolečih menstruacijah.

3. 'PRVA POMOČ' PRI INFEKCIJAH, POŠKODBAH

Železov fosfat (Ferrum phosphoricum) pomaga pri akutnih okužbah, motnjah prekrvavitve in lažjih poškodbah. Je tudi sredstvo za prvo pomoč ob gripi, bronhitisu ali vnetju me-

hurja. Poleg tega pomaga pri mrzlih nogah in lahkih opeklinah.

4. ZDRAVI VNUTJA IN RAZSTRUPLJA

Kalijev klorid (Kalium chloratum) pomaga pri vnetjih kože in tudi sluznic (želodec, črevesje, oči, sluznic). Poleg tega tudi razstruplja, krepi celične funkcije in lahko odpravi volčjo lakoto. Kot krema pomaga pri kurjih očesih.

5. KREPI ŽIVČEVJE IN DAJE ENERGIJO

Kalijev fosfat (Kalium phosphoricum) podpira presnovo celic, krepi telo pri telesni in duševni izčrpanosti ter je tudi telesu lasten antiseptik proti različnim povzročiteljem bolezni. Pomaga pri prehladih, nespečnosti, pomanjkanju koncentracije, nervoznosti in bolečih mišicah.

6. POMAGA PRI SUHI KOŽI IN IZPADANJU LAS

Kalijev sulfat (Kalium sulfuricum) pomaga telesu ustvarjati cistein – aminokislino, ki jo potrebujejo lasje, nohti in koža. Zato ta vrsta soli pomaga pri suhi koži in pri motnjah rasti las in nohtov. Poleg tega pomaga tudi jetrom pri njihovem razstrupljevalnem delu.

7. DELUJE PROTI STRESU, POSKRBI ZA SPROSTITEV

Magnezijev fosfat (Magnesium phosphoricum) pomaga pri sproščanju in deluje blazilno na živčni sistem. Stres, močne obremenitve, depresije, spremembe razpoloženja, tudi migrene – to so najpomembnejše težave, ki jih zdravi ta vrsta soli. Še bolje deluje raztopljena v vodi!

8. BLAŽI TEŽAVE PREBAVNEGA TRAKTA

Natrijev klorid (Natrium chloratum) – znan tudi kot kuhinjska sol – uravnava vodno ravnotežje v celicah, spodbuja izločanje in razstrupljanje. Uporablja se pri visokem krvnem pritisku ter tudi pri zaprtju in driski. Namig: preizkusite jo tudi pri aknah ali vročinskih mehurčkih.

9. REGULIRA KISLINE IN USTAVI TEŽAVE Z ZGAGO

Natrijev fosfat (Natrium phosphoricum) veže kisline vseh vrst in zato re-

DVANAJST DOPOLNILNIH SREDSTEV

- ✿ **Kalijev arzenik (Kalium arsenicosum), št. 13** – vnetje kože in sluznice, kronične kožne bolezni
- ✿ **Kalijev bromid (Kalium bromatum), št. 14** – vnetje sluznice žrela in pljuč, psihični pretres in izčrpanost
- ✿ **Kalijev jodid (Kalium jodatum), št. 15** – moteno delovanje ščitnice, bolezni sklepov, visok krvni pritisk
- ✿ **Litijev klorid (Lithium chloratum), št. 16** – depresija, putika, zmanjšana odpornost
- ✿ **Manganov sulfat (Manganum sulfuricum), št. 17** – alergije, zmanjšana odpornost, bolezni kože in lasišča, sklepov in nohtov
- ✿ **Kalcijev sulfat (Calcium sulfuratum), št. 18** – astma, gnojna vnetja, bolezni sklepov
- ✿ **Bakrov arzenik (Cuprum arsenicosum), št. 19** – zmanjšana odpornost, bolezni sklepov, lasišča, kože in nohtov, kot pomoč pri krčih
- ✿ **Kalijev aluminijev sulfat (Kalium aluminium sulfuricum), št. 20** – lažje depresije, kronično vnetje sluznice, čezmerno potenje
- ✿ **Cinkov klorid (Zincum chloratum), št. 21** – zmanjšana odpornost
- ✿ **Kalcijev karbonat (Calcium carbonicum), št. 22** – bolezni kosti in zob, spodbujanje razvoja pri otrocih, bolezni kože in sluznice, krči
- ✿ **Natrijev bikarbonat (Natrium bicarbonicum), št. 23** – zgaga, zakisanost želodca
- ✿ **Arzenov jodid (Arsenum jodatum), št. 24** – kronična vnetja, bolezni sklepov, moteno delovanje ščitnice

Preden se odločite za jemanje kakršnihkoli dodatkov, se o njihovih učinkih in namenih dobro posvetujte in ob sočasnih terapijah o tem vprašajte tudi svojega zdravnika.

gulira bolezni preobilja želodčne kisline, kot so zvišane vrednosti maščob v krvi, zgaga, žolčni in ledvični kamni, putika in bolezni ožilja. Pomaga tudi pri bolečih mišicah. Dodaten namig: poskusite tudi pri nenehni želji po sladkem!

10. POMAGA PRI RAZSTRUPLJANJU TELESA

Natrijev sulfat (Natrium sulfuricum) bolj kot vsaka druga vrsta soli spodbuja vse izločevalne procese telesa, pospešuje prebavo in odplavlja odvečno vodo iz telesa. Zmanjšuje tudi otekle oči, stopala, noge in roke ter tudi nabiranje vode v telesu, na primer v prsih.

11. KREPI KOSTI, KOŽO IN LASE

Silicijeva kislina (Silicea) velja za biokemično 'kozmetiko'. Silicijeva kislina krepi in pomlajuje kožo in veziv-

no tkivo, krepi lase in nohte, poskrbi za trdne kosti in tako preprečuje nastanek osteoporoze. Predčasno postarana koža je spet napeta in ostane zdrava. Losjon pomaga v boju proti celulitu.

12. KONČA NADLEŽNA VNUTJA

Kalcijev sulfat (Calcium sulfuricum) deluje protivnetno, krepi jetra in žolč, spodbuja presnovo in tvorjenje novih celic, poleg tega pa okrepi delovanje drugih soli. Še posebno učinkovita je pri gnojnih vnetjih grla in srednjega ušesa, kroničnem bronhitisu in trdovratnem vnetju mehurja.

Po smrti dr. Schüsslerja so z novejšo tehnologijo, ki v njegovem času še ni bila razvita, odkrili še dodatnih 12 soli. Te soli so v našem telesu zastopane v manjši meri, vendar imajo s kombinacijo glavnih soli vlogo pravega ravnotežja organizma.

MOJCA SENČAR

Maja se je v svojem 80. letu poslovila Mojca Senčar, dolgoletna predsednica in v zadnjih dveh letih častna predsednica Združenja Europa Donna Slovenija. Za tokratno številko novic so svoje spomine nanjo združili tisti, ki so bili z njo povezani na najrazličnejše načine.



»Samo življenje nam je podarjeno. Za vse drugo se moramo boriti.«



Meta Vodiškar

Z Mojco, dolgoletno predsednico Europe Donne, sva sodelovali 18 let in delili mnogo nepozabnih doživetij. Z njenim skoraj vsakodnevnim prihodom v prostore združenja je zavela živahnost, kot bi posijalo sonce, četudi je bil zunaj turoben dan. Bila je poosebljenje pozitivne energije, borka za zagotavljanje enakih možnosti zdravljenja vsem ženskam v Sloveniji. Nikomur ni nikoli odklonila nasveta ali kogarkoli pogledala zviška. Svojemu strokovnemu in prostovoljnemu poslanstvu je bila predana s srcem in dušo ter vedno prijazna in topla do vseh, še zlasti do nas, svojih neposrednih sodelavk.

Hvala, Mojca, za vse. Pogrešam Te.

Darja Rojec

Mojca, moja anesteziistka, zdravnica, predsednica, prijateljica.

Težko bi v nekaj stavkih opisala svoje vezi z Mojco.

Spoznali sva se leta 1994, ko sem prvič zbolela za rakom na dojkah. Bila je moja anesteziistka in pozneje sobna zdravnica, kjer nam je sotrpinkam v sobi pokazala videz amputirane dojke tako neposredno, kot nisem bila vajena. Odpela je namreč bluzo in nam začela razlagati to in ono, kar smo morale vedeti, in predvsem smo se začele spoznavati na novi poti, ki je nismo poznale. Poti življenja in upanja. Ko sem se aktivno vključila v



delo Europe Donne, so se najine vezi iz odnosa pacient-zdravnik spletle v prijateljske. Vedno se je odzvala na vsak klic, ki smo ga potrebovale bolnice. Spominjam se leta 2008, ko sem spet dobila diagnozo in sem polna solz in strahu, ne da bi se zavedala ure, poklicala Mojco. V takem stanju čas izgubi veljavo. Bila je na konferenci v Berlinu in kljub pozni uri mi je odgovorila. Ženski, ki je z menoj prešla že težko pot zdravljenja, lahko zupam vse. Pogovarjali sva se o možnostih zdravljenja, o strahu in o bolečini duše. Dala mi je nov zagon, videla sem novo jutro. Krepko čez polnoč sem obrisala solze in se zazrla v novo jutro z mislijo: »Bom, moram, zmorem!« Brez njene podpore bi bila ta pot spoznanja daljša in bolj negotova. Vedno me stisne ob misli, da na oni strani telefonske povezave ni več glasu, ki me je znal pomiriti in mi dati nov zagon.

Tanja Španič,

predsednica Europe Donne Slovenije

Z Mojco sva v zadnjih letih skupaj doživeli veliko lepih trenutkov in veliko novih izkušenj. Skupaj sva prepotovali kar lep del Evrope, od Škotske do Malte, od Španije pa do Češke. Njene dolgoletne izkušnje so bile zame izjemno dragocene, saj so mi olajšale marsikatero pot. Mojca je poskrbela, da je bil moj prehod na mesto predsednice bolj mehak. Hvaležna sem ji za vse nasvete, predloge in mnenja, ki jih je nesebično delila z mano. Najbolj pa sem ji hvaležna,



da me je želela blizu sebe tudi v zadnjih mesecih svojega življenja. »Ni samo strokovnost tista, ki jo potrebuješ, tudi poslušati moraš znati,« mi je večkrat rekla. Njena odločnost in močna volja sta mi še danes v podporo in opomin. Večkrat se vprašam, kaj bi mi zdaj rekla, in kar slišim njene besede.

Spomnim se jeseni 2013, ko smo se z avtomobilom vozile v Prago na Panevropsko konferenco. Z nama je bila tudi Mojca Miklavčič. Veliko smo se pogovarjale, kaj pomeni Europa Donna, ne samo naša, ampak cela velika družina Europa Donna, kakšno vlogo igra v evropskem prostoru in koliko dobrega je naredila za ženske. Ko smo zaključile nekajdnevno izobraževanje in druženje, je Mojca rekla, da bi si želela, da bi bila ta konferenca nekoč tudi pri nas. Ampak da ona tega ne bo delala. Brez ovinkarjenja me je vprašala, ali bi bila pripravljena prevzeti mesto predsednice, ko se ona umakne. Za trenutek sploh nisem dojela, kaj me sprašuje, potem pa je pripomnila, da nimam kaj razmišljati, ker ona misli, da bi to morala sprejeti. Nasmejali sva se in vseeno sem rekla, da bom malo razmislila. Takrat si nisem mislila, da bo res tako. In prav je imela. Čez štiri leta sem prevzela njeno mesto in v Ljubljani smo gostili Panevropsko konferenco. Draga Mojca, še vedno se vsak dan spomnim nate in nemalokrat pomislim, kaj bi ti naredila na mojem mestu. Hvala ti tudi za nasvet: »Ne bo lahko, ampak delaj po svoji vesti.«



Neva Železnik,

univ. dipl. nov., prva urednica Novic Europe Donne

Z Mojco Senčar sva približno 15 let tesno sodelovali: ona kot predsednica ED, jaz kot odgovorna urednica Novic ED. Pogosto mi je tudi predlagala nosilne teme, rekoč, da so jo po SOS-telefonu, ki ga je imela vedno pri sebi, bolnice ali ozdravljenke raka dojk o tej ali oni temi veliko spraševale. Pa tudi sicer mi je bila v veliko pomoč pri urejanju, saj sama nisem zdravnica, sem si pa želela, da bi bili vsi prispevki strokovni. Moji pa je bilo veliko do tega, da bi članke vsi razumeli, da bi bili napisani preprosto in razumljivo, torej ne v zdravniški latovščini. Tako sva pri številnih prispevkih dali vsaka svoj delež: Mojca strokovnost, jaz tekočino in razumljivo besedo.

Sicer pa nas je z Mojco seznanila danes žal že pokojna Jasmin Petan Malahovsky, novinarka, pa tudi bolnica z rakom dojk. Danica Purg, prva predsednica ED, zaradi napornega dela in pogostih obiskov v tujini ni več zmogla voditi organizacije. Mojca Senčar pa se je takrat, leta 2000, ravno upokojila.

Slišale smo, da je bila ta anesteziologinja na Onkološkem inštitutu in med pacienti zelo priljubljena. Zato se nam je zdela primerna za novo predsednico. Sploh ko smo jo slišale pripovedovati o bolnikih, ki jih je že takrat z svojo energijo zagovarjala in jim pomagala. Če je bila kakšna pacientka še posebno obupana in jo je bilo strah operacije in smrti, si je preprosto slekla zdravniško haljo ter bluzo pod njo in ji pokazala, kakšno je žensko telo brez dojke. Hkrati ji je zatrdila, da je kljub raku še vedno živa in da se da tudi brez dojke dobro živeti, da se še vedno počuti žensko, ljubljeno in zmožno ljubiti.

Vesna Krstin Petrič



Na Mojco me veže veliko več osebnih spominov kot tistih, ki so povezani z najinimi skupnimi prizadevanji za boljše zdravje Slovencev. Čeprav sva se spoznali in tudi največkrat srečevali »službeno«, bo v mojem spominu ostala predvsem kot vzornica in prijateljica. V marsičem pa je vplivala tudi na moja razmišljanja o zdravstvenem sistemu. Če kdo, je prav ona znala najbolje in najbolj preprosto ubesediti, kaj pomeni osredotočenje na bolnika.

Kot odgovorni za preprečevanje kroničnih bolezni mi je bila predstavljena kot tista »nevladnica«, ki se je težko otreseš, ko se odloči, da bo nekaj izpeljala. No, zame je taka oznaka kompliment. V Mojci sem takoj prepoznala osebo s poslanstvom za skupno dobro. Kar razganjalo jo je, da bi še kaj naredila v dobro bolnic z rakom dojk. Sama sem bila poklicno usmerjena predvsem v omejevanje dejavnikov tveganja za bolezni, kot so raba alkohola, kajenje, nezdrava prehrana in pomanjkanje gibanja. Dobro sem poznala razmere in tudi vlogo civilne družbe na teh preventivnih področjih. Zavzemanje za preventivo sem pričakovala tudi od organiziranih bolnikov in nisem imela prav dosti uvida, kakšno pomoč bolniki še potrebujejo ob tej, ki jim jo že zagotavlja zdravstvo, dokler nisem srečala Mojce, glasnice zdravstvene pismenosti, ko o njej še niso razpravljali niti pri Svetovni zdravstveni organizaciji. Kako dobro je vedela in tudi znala razložiti, kaj vse potrebuje bolnica z rakom dojk, ko nepripravljena zajadra v viharne vode bitke z rakom. Kako preprosto je znala opredeliti različne vloge civilne družbe na tem nepredvidljivem in napornem potovanju.

Ko sem sama zbolela za rakom dojk, sem na lastni koži izkusila, česa vsega zaradi časovnih in tudi drugih omejitev zdravstveni sistem ne ponuja. Spoznala pa sem tudi, kako pomembno je ob neposredni pomoči na poti skozi zdravstveni sistem in čisto človeški podpori, ki jo zagotavlja Europa Donna, tudi zagovorništvo pravic do sodobne obravnave. Ko sem na Švedskem na Karolinski zaprosila za drugo mnenje glede operacije in rekonstrukcije, so mi med drugim sporočili, da me v Sloveniji nima kaj skrbeti; dobila bom najboljšo in najsodobnejšo oskrbo. Tudi k temu je veliko prispevala Mojčina nepopustljiva vztrajnost.

Po seznanitvi z diagnozo sem svojo največjo stisko v zvezi z boleznijo doživela pred Cerkvijo svetega Petra, ko mi je Mojca povedala, da se ji je rak ponovil. Vsi obeti zdravega in dolgega življenja po uspešnem zdravljenju in rehabilitaciji so se mi v trenutku sesuli v prah. V oči so mi stopile solze in Mojca je takoj vedela, da ne gre za sočutje, ampak strah pred prihodnostjo. Stopila je čisto k meni, me prišla za rame in me stresla: »Ej, Vesna, ponovilo se mi je po 30 letih. Koliko časa pa misliš živeti? Poleg tega medicina nenehno napreduje. Ne zgublaj časa z razmišljanjem o stvarih, za katere sploh ne veš, ali se bodo zgodile. Od nečesa pač umremo, do takrat pa, saj veš, zdravo življenje in z optimizmom v vsak nov dan.« Mislim, da me je tisti trenutek prestavil v odraslost precej bolj kot karkoli pred tem. »Jaz pa se ne bom vdala kar tako,« je še pribila. In res se nisi. Ob misli nate, vedno pomislim: in junaško je odkorakala svoji usodi naproti. Ljudje potrebujemo junake, ki so nam za zgled in zame si taka junakinja ti.



Vesna Gregorič

V življenju srečaš le malo ljudi, ki jim bi bilo tako zelo mar za sočloveka, predvsem za bolnike, kot je to čutila Mojca. Lahko ji spoštljivo rečemo tudi ljudska zdravnica.



Mojco sem spoznala po boleznih. Poklicala sem jo in jo prosila, da bi skupaj z mojim kirurgom predstavila bolezen sodobnega časa mojim kolegicam v Klubu tajnic Novo mesto. Takoj sta privolila, sprva sem bila presenečena in nato vesela, da sta razumela mojo težnjo po tem, da tudi sama ženskam spregovorim o izkušnji z rakom. Potem sva z Mojco velikokrat sedeli na sejah upravnega odbora Europe Donne. V sebi je poleg znanja nosila nepresahljiv vir energije. Resna, vedno preudarna na poti pri najrazličnejših projektih za osveščanje ljudi, pri zagovorništvu bolnikov v vladnih organih, neomajna v evropskih krogih, predvsem pa mehka, čuteča in vedno pripravljena na pogovor, zdravniški nasvet. Z Mojco sva se velikokrat srečevali tudi v njej preljubi Beli krajini. O, kako rada je prihajala v našo belokranjsko skupino Onko, kot smo jo poimenovali. Vedno, ko je prišla med nas, je bil to prav poseben dan. Ker smo bile zelo aktivne, je bil naš vsakoletni projekt predavanje o zdravju, pohod in prednovoletno druženje. Kadarkoli smo Mojco povabili medse, vedno, ampak res vedno je prišla. Spomnim se zime izpred nekaj let. Imeli smo prednovoletno srečanje v Podzemlju. Navadno je prihajala z dr. Gabrijelo, tokrat pa je bila sama. Zunaj je bil snežni metež, zato je tokrat res nismo pričakovale. Kar spogledale smo se, ko smo jo tako drobno, a srečno, prešernega nasmeha zagledale na vratih. Močno smo se objele. Vem, da je potem ta večer prejela visoko strokovno priznanje kolegov Zdravniške zbornice Slovenije, na katero je bila sama izredno ponosna.

Taka je bila naša Mojca. Vedno smo jo pristočno sprejeli, z veseljem smo ji spekli kako potičko ali pogačo za na pot proti Ljubljani in tako zelo je bila naša. Radi smo ji prislunili, z njo delili težave in se skupaj tudi poveselili. Veliko nam je dala, verjamem pa, da smo ji tudi mi veliko pomenili, saj se je med nami dobro počutila. To nam je bilo dano in hvaležni smo za to, da smo skupaj prehodili del poti. Nikoli nisem verjela v posmrtno življenje. Po Mojčini smrti se prikade misel o praznini in misel o nesmrtnosti. S smrtjo se vse ne konča, človek še živi v ljudeh in njihovih spominih, še zlasti če so ti plemeniti in lepi. Tudi desetletja bodo spomini in njen glas živeli v nas.



Amela Duratović Konjević,

svetovalka za odnose z javnostmi na Onkološkem inštitutu Ljubljana

Ob povabilu Europe Donne naj napišem nekaj besed o pečatu, ki ga je sodelovanje z Mojco pustilo na mojem delu, lahko rečem le – Mojca je pustila neizbrisni pečat kar na mojem življenju. Na začetku poklicne poti sem imela srečo, da sem se kot komunikologinja osnov komuniciranja učila prek sodelovanja z ED in Mojco. Tako jasno, neposredno, razumljivo in tako človeško in z občutkom je o najtežjih temah znala govoriti le ona – rak, upanje, življenje in smrt, paliativna oskrba, kakovost življenja so le nekatere izmed tem, o katerih se tudi (ali predvsem) zaradi Mojce Sen-

čar danes pogovarjamo bolj odkrito kot pred desetletjema ali dvema. Z vsako besedo in nastopom je razbijala družbene tabuje in hkrati vlivala upanje in pogum posamezniku. Pri Novicah ED sem se učila osnov pisanja ter novinarskega in uredniškega dela, s Tekom za upanje pa organizacije dogodkov in vodenja projektov. Sodelovanje sva z Mojco nadaljevali še več kot desetletje, prek Onkološkega inštituta, ki mu je rekla 'moja hiša'. Zaradi njenega dobrega poznavanja OI na eni strani in potreb bolnikov (pa tudi drugih partnerjev) na drugi, sem jo pogosto prosila za nasvet. Učila me je pomena poslušanja, dialoga, transparentnosti. Pomagala je vzpostavljati program DORA, zaradi nje smo oblikovali svet pacientov OI, tradicionalni Onkološki vikend je bil vsakokrat bogatejši zaradi njenih konstruktivnih kritik, njeno sodelovanje z mediji pa bi moralo biti predstavljeno v učbeniku za komuniciranje.

Najpomembnejše pa je, da me je Mojca naučila, naj vselej delam le po svoji vesti. In da nas lahko težka življenjska izkušnja tudi bogati. Ali kot bi rekla: »Samo življenje nam je podarjeno. Za vse drugo se moramo boriti.« Mojca mi je z ED dala priložnost za poklicno sodelovanje, ki je preraslo v življenjsko prijateljstvo. Ob mojih odsotnostih mi je znala poslati sporočilo, da me pogreša. Ah, Mojca, jaz zdaj pogrešam tebe. Po mislih mi hodijo še številni drugi njeni stavki: »Prioriteta so vedno otroci.« In res so. »Življenje je lepo.« In res je. Kot je povedala sama, je bil zanj veliki privilegij biti predsednica ED. Mojca, privilegij smo imeli tisti, ki smo te imeli ob sebi vsaj delček svoje poklicne in življenjske poti.

Tanja Zajc

Ko sem leta 2015 izvedela za diagnozo rak dojke, se mi je v trenutku sesul svet in prvič v življenju sem se počutila tako zelo nemočno. Na srečo sem imela okrog sebe veliko ljudi, ki so mi vsak po svojih močeh pomagali. Sodelavka Tanja me je napotila na pogovor h gospe Mojci Senčar, za kar ji bom vedno hvaležna. V pogovoru z gospo Mojco sem takoj začutila posebno energijo, ki jo je oddajala, in znala me je pomiriti. Znala me je potolažiti in dati upanje, da bo še vse v redu. To mi je bilo težko verjeti, saj je takrat v meni beseda rak zbujala občutek hudega strahu in s tem povezane prehitre smrti. Gospa Mojca mi je zaupala svojo zgodbo. Povedala mi je, da se ji je rak po 35 letih ponovil, vendar bolezen obvladuje in se počuti dobro, saj je malo pred tem prišla iz telovadnice. Kljub številnim obveznostim, ki jih je imela kot predsednica Europe Donne, je telovadila vsako jutro in tako poskrbela zase. O svojih težkih izkušnjah je govorila tako lahkotno, vendar sem zaznala njeno odločnost, da bo bolezen obvladovala ona, in ne bolezen nje. V pogovoru z njo sem začutila, kako zelo pomembno je biti hvaležen za vsak dan, ki ti je podarjen, in uživati v majhnih stvareh, v vsakem trenutku. Življenje pa je pomembno živeti, in ne le preživeti, misli imajo posebno moč. Človek lahko daje, če je poln, prazen ne more, zato je še kako pomembno, da znamo poskrbeti zase, ker šele potem lahko zares skrbimo tudi za druge. Vedno imamo izbiro in jaz sem se po pogovoru z gospo Mojco odločila za življenje. Gospa Mojca Senčar bo za vedno ostala v mojem spominu in s hvaležnostjo v srcu se je spominjam, saj mi je v najbolj ključnih trenutkih znala pomagati in pokazati pravo pot mojih nadaljnjih dejanj in misli.



Na odprtju presejalno-diagnostičnega centra programa DORA v UKC Maribor decembra 2018, z leve: Mateja Kurir, Vesna Briški, Kristijana Hertl, Mojca Senčar, Maksimiljan Kadivec (del ekipe programa DORA in častna predsednica Europe Donne), Mojca Gobec (Ministrstvo za zdravje)

Ekipa programa DORA

Predanost Mojke Senčar programu DORA

Mojca je bila podpornica programa DORA od vsega začetka. V ekipi smo jo vselej imeli za dragocen sestavni del presejalnega programa, ki skrbi za zgodnje odkrivanje raka dojke pri ženskah od 50. do 69. leta starosti. Skupaj smo sodelovali pri približevanju programa slovenskim ženskam, sprva na območju Ljubljane in Maribora, pozneje pa po celotni državi, ko smo pripravljali predavanja za zdravstvene delavce, ženske in bolnice. Skupaj smo sedeli za mizo, ko smo leta 2014 pisali strateški načrt za širjenje programa na območje celotne Slovenije. Mojca je bila pri tem tudi pozitivna, spodbujevalna, pa vendarle ob kakšnih ne najbolj optimalnih kazalcih tudi kritična članica programskega sveta programa DORA, ki je nadziral izvajanje programa. Kot zdravnica, ženska, bolnica in bivša zaposlena na Onkološkem inštitutu Ljubljana si je za programa DORA vedno vzela čas, s svojim širokim spektrom znanja, šarmom in srčnostjo pa je bila vsa ta leta ena naših ključnih sogovornic. Aprila 2018 smo ji ob 10-letnici programa DORA podelili tudi plaketo za posebne dosežke pri postavitvi in širjenju programa.

Zadnje odprtje, na katero smo se kot vsa leta doslej peljali skupaj, je bilo za nas in zanj mejnik, ki smo ga dolgo pričakovali. Decembra 2018 smo se dobili v Trnovem, kjer nas je čakala urejena in nasmejana, ter se odpeljali na odprtje drugega presejalno-diagnostičnega centra programa DORA v Sloveniji, ki je začel delovati v UKC Maribor. S tem smo tudi formalno pripeljali širitev programa DORA na cilj. Mojca je bila takrat, čeprav je bolezen že napredovala, polna optimizma in ponosa, da smo to speljali, obenem pa – kot vsakič do takrat – v svojem javnem nastopu čustvena in strokovna. Zdravnike je opozorila na stiske žensk, ki zbolijo za rakom dojke. Pozvala jih je k strokovnemu delu po strogih evropskih smernicah, saj so te zagotovilo kakovosti, ki si jih zaslužijo slovenske ženske. Na svoj edinstven način nas je tudi decembra ob tem slovesnem trenutku znova opomnila, da mora biti fokus presejalnega programa strokovna in celostna obravnava žensk pri zdravljenju. Marsikomu v dvorani so se pri tem orosile oči, odločevalci za mizo pa so vedeli, da je to glas, ki ga morajo upoštevati. To je bila Mojca, s katero smo si bili blizu, ta Mojca, ki je bila nezamenljivi del naše ekipe. Pogrešali jo bomo.



SONJA LIKOVSKA

Številne onkološke bolnice se nerade pogovarjajo o svoji bolezni. Ni jih prav veliko, ki bi samoiniciativno delile svojo izkušnjo s širšo javnostjo ter doživetja in občutke, ki so spremljali zdravljenje, skrbno in občuteno zapisale sebi za terapijo in drugim v spodbudo.

Píše: Danica Zorko, foto: osebni arhiv

Izkušnje, spodbude in nasveti

Dvainpetdesetletna Sonja Likovska, ki je pred 18 leti prišla iz Makedonije v Slovenijo in je za rakom na dojkah zbolela pri 49 letih, je storila prav to. Pred leti se je iz Kopra, kjer dela kot prodajalka blagajničarka v Intersparovi trgovini, z družino preselila na Škofije, zato si v šali pravi »makedonska Škofjotka«. Diagnoza jo je pretresla, a se je po levje borila, da bi dočkala abrahama, zato od takrat ničesar ne jemlje za samoumevno, temveč kot podarjeno. V največjo oporo so ji bili soprog, nosilec in razbremenilec vsega in njen najtrdnější steber, kot ga sama imenuje, ter danes 24-letni sin in 23-letna hči. Eno najtežjih vprašanj, ki so se pojavila ob bolezni, je bilo, kako povedati otrokoma in danes 81-letni mami, ki živi v Makedoniji in ni bila nikoli bolna, čeprav je bil rak v širši družini že prisoten. Po mamini strani sta za rakom na želodcu pred leti umrla babica in stric ter za rakom na jajčnikih sestrična. Bilo je težje, kot priznati sami sebi, pravi, a se je potrudila in jim svojo bolezen



predstavila tako pozitivno in lahkotno, kot bi šlo za gripo, da je temu za hip še sama verjela. Potek zdravljenja in boj za preživetje sta bila resnična. V Sloveniji, razen svoje družine, nima bližnjih sorodnikov, ima pa veliko zvestih prijateljev in znancev. Podpora je bila ogromna z

vseh strani. Njen kolektiv je bil enkraten, delodajalci in sodelavci, prijatelji, sosedi ... vsi so dali od sebe svoj maksimum. Če tega ne bi občutila na lastni koži, ne bi verjela, da je to možno. Zdaj z optimizmom zre v prihodnost in pogumno stopa naprej. Svoje

prvo in poznejše večkratno srečanje z Onkološkim inštitutom, s sobolnicami, potekom in posledicami zdravljenja je doživeto strnila v poseben zapis, nekaj spodbud in nasvetov pa v pismo, namenjeno bolnicam.

ONKOLOŠKI INŠTITUT – DOM DRUGAČNIH TUDI MOJ DOM!

»Prvič vstopam, lepa stavba, moderna ..., ne vem, kaj naj pričakujem. Pošiljajo me s hodnika na hodnik, iz ambulate v laboratorij ..., glavo imam polno informacij, ki jih niti ne razumem ..., strokovni izrazi, razne možnosti ..., stavba C, stavba H, kaos. Zdravnica mi našteva načine zdravljenja, citostatike ..., nimam časa razmišljati, moram biti zbrana, poskušam si zapomniti, stokrat vprašam. Moram, ni ponovitve. Čutim zmedo, ne strahu, samo kaos in zmedo. Grem drugič. Počutim se že bolj sproščeno, domače. Bojim se prve kemoterapije. Česa vsega mi niso povedali. Tresem se.

Čas mineva, ne bojim se več kemoterapij. Vsako sredo sem »gor« na OI, počutim se domače, kljub lasulji in zabuhlemu obrazu, brez obrvi in trepalnic. Skoraj vedno srečujem iste ženske, se pogovarjamo, si izmenjujemo izkušnje in štejemo, koliko »doz« nam je še ostalo. Gledam jih, kako mi kopnijo pred očmi, kako jim telo slabi, moč peša, a ne tudi upanje. Vse imamo ogenj v očeh – upanje. Vsako sredo se sprašujem, ali jih bom spet videla ali bo katera manjkala.

Zdaj, ko je vse končano, mi ta rutina skorajda manjka, te sotrpinke, medicinske sestre ... Čudno, česa vsega se človek navadi. Tam, v tem svetu, so ti oni najbližji, ti ponudijo tolažbo, poklonijo mil pogled, toplo besedo. Zaradi njih misliš, da se tisto najslabše zgodi samo drugim. Na Onkološki inštitut vstopiš samo enkrat in življenje se ti postavi na glavo. Tam si najbližje smrti, ampak ne razmišljaš o njej. OI je dom strahu, dom upanja, dom 'drugačnih', je tudi moj dom!«

PISMO Sonje Likovske

»Drage borke. Danes (17. junija) imam obletnico, tri leta od diagnoze: rak dojke. Pred leti sem nekaj napisala, kar je številnim pomagalo. Zdaj bi to rada delila z vami.

Imaš raka dojke? To je moje pismo zate.

Vem, kako ti je. Bila sem in še vedno sem v tvoji koži.

Te je strah? Čisto v redu je, da te je strah, ne delaj se pogumne, zjoči se, ne na skrivaj, ne »šparaj« svojih najbližjih, izkoristi njihovo ljubezen. Ne sprašuj, zakaj ravno ti, nikoli ne boš dobila odgovora. Dejstvo je, da je rak tu, bori se, ni časa za samopomilovanje.

On se bo tudi boril, zelo močno bo napadal zahrbtno, potuhnjeno. Poskušal te bo psihično zločiti. Strah ga je pozitivnih misli, to ga ubija. Hrani ga depresija, polni ga z energijo, postaja močan, zelo močan.

Iznakazil ti bo telo, ti spremenil videz ... Ne skrbi, vse to je začasno. Tisti, ki te imajo radi, te ne bodo nehali imeti radi, če si malo drugačna. Za druge naj te ne briga. Če ti odstranijo dojko, ti bodo naredili novo, lepšo, verjemi; če ti bodo odpadli lasje, ti bodo zrastle novi, lepši, močnejši, spočiti od barvanja, likanja in fenanja.

Imaš bolečine v kosteh, mišicah? Saj nas bolijo po vsaki telovadbi, dan, dva, pa bo minilo ... in spet ... Vse to traja, dokler poteka zdravljenje, čez nekaj mesecev bo vse minilo.

Če bo rak začutil, da si v depresiji, bo naredil vse, da te čim dlje zadrži v njej, ker potrebuje hrano, da bi napredoval. Pred očmi ti bo vrtel filme iz tvojega življenja. Premišljevala boš, česa vsega ti ni uspelo narediti, česa vsega nimaš časa narediti, česa vsega ne boš dočkala (maturantskega plesa, poroke, vnukov ...). Vse to boš doživljala, kot da se trenutno že dogaja, s težkimi čustvi. Misliš, da ti bo rak sam povedal, da je sit??? Halooo, stopi iz depresije, TAKOJ!!! Če ne boš, si pečena.

Beseda RAK je zastrašujoča, človek takoj vidi smrt pred očmi. Rak dojke je najbolj ozdravljiv od vseh, že s samo odstranitvijo je velik odstotek že ozdravljen, drugo narediš sama skupaj s terapijo. Na drugi strani ti bo rak zelo pomagal, prezračil ti bo možgane, posortiral bo prijatelje. Pozitivno boš presenečena nad tistimi, ki so vedno stali v ozadju, in razočarana nad nekaterimi, ki so bili v prvih vrstah. Še svoje najbližje boš razvrstila po lestvici od 1 do 5.

Naučila se boš reči NE vsakemu in vedno, ko bo potrebno, brez slabe vesti, in nihče ti ne bo zameril. Nehala se boš sekirati za nepomembne stvari, še smešno se ti bo vse skupaj zdelo.

Zaradi raka se boš znebila stresa, spremenile se bodo prioritete, ne bo te skrbelo, kaj si bodo mislili drugi, tudi zaporedje stvari se bo spremenilo. Neverjetno! Počutila se boš pomirjeno in razbremenjeno kljub raku. Čudno, a resnično. Ne

pozabi, govorim iz izkušenj.

Z druge strani pa te bodo bombardirali z nasveti in primeri (pazi, to te lahko vrže v depresijo), kot so: Poznam eno ..., preden je umrla, so ji odstranili obe dojki, zelo je trpela ... STOP! TAKOJ! Naj ti ne bo nerodno tovrstnih pripovedi pri priči ustaviti. To ubija psiho in hrani raka. Moj zdravnik pravi, da v svoji karieri ni imel dveh enakih primerov (pa je pred upokojitvijo). Nasvete poslušaj, vsi so dobronamerni, tudi če se ti bodo zdeli pretirani. Poslušaj lastno telo, samo to ti bo povedalo, kaj mu ustreza in kaj ne. Predvsem pa vedi – kar je za nekoga dobro, zate mogoče ni in nasprotno.

In komentarij? O, moj bog, o njih bi lahko napisala knjigo.

Najbolj moteč je naš makedonski: Hajde, hajde, saj bo, nisi ne prva ne zadnja!

To ni gripa, ljudje moji, tudi če si ena od številnih, ne pomeni, da si manj pomembna. Si POMEMBNA in ceni se. Vedno bodo primeri bolnic, ki bodo na slabšem kot ti, in mlajših kot ti, a predvsem ti si pomembna! To ni sebičnost ali samopomilovanje, to je dejstvo!

Naj te ne presenetijo reakcije določenih ljudi, najpogosteje so to znanci, ki ne bodo vedeli, kako naj se vedejo v tvoji bližini. Nekateri se ne bodo hoteli odmakniti od tebe, drugi se bodo vedeli, kot bi bili na pogrebu, samo še sveče jim bodo manjkale (Bog, oprosti mi). Tretji ne bodo vedli, kako naj pristopijo k tebi in kaj naj ti rečejo, lahko, da se bodo skrivali in se te izogibali. So tudi takšni, ki mislijo, da se rak prenaša po zraku, kaj šele z dotikom. Haha. Vse jih razumem, nekaterim olajšam neprijetni občutek, z nekaterimi pa se niti ne ubadam.

Družiti se s tistimi, s katerimi se želiš, svobodno se pogovarjaj o svoji bolezni, to ti bo olajšalo dušo, delaj tisto, kar te sprosti, hodi ven, moli, smeji se, uživaj v drobnih sproščujočih trenutkih, uživaj s svojimi najbližji. Uživaj maksimalno! Saj ni konec sveta, je samo še ena ovira na poti, ena od številnih, ni pa zadnja.

Ko bo konec zdravljenja, ko se boš ozrla nazaj, boš videla za sabo celo 'vojsko'. Ni pomembna številnost, pomembno je zavedanje, da je močna. Boj je končan in samo pogumno naprej. Saj bodo še nove ovire v življenju, ti pa boš vedela, kako se je treba boriti.

In vi, njeni najbližji? Objemite jo in močno stisnite. Ni vedno tako pogumna in močna, kot se zdi. Pogumna je zaradi vas, a včasih tudi prestrašena. Joče ponoči ali piše kot jaz. Boji se, da vas bo izgubila. S temo pridejo zle sile, pridejo strahovi, demoni, ponoči si sam v duši.

Povejte ji, da jo imate radi takšno, kot je, bodite z njo, vi ste njena moč, ne zabašite je z nasveti, ne oštevajte je, če joče, samo objemite jo, močno.





PSIHOSOCIALNA PODPORA ZA BOLNICE IN NJIHOVE SVOJCE

Rak je bolezen, ki poseže na vse ravni življenja bolnice. Pogosto jo spremljajo čustvena stiska, anksioznost in depresija. Gre za bolezen, ki ogroža življenje, zahteva kompleksno in dolgotrajno zdravljenje, močno pa spremeni tudi življenje bolnice. Ob diagnozi se sprožijo intenzivni čustveni odzivi, ki jih spremljajo številni stresni dejavniki. Dejavniki, ki povzročajo duševne stiske, so predvsem: strah pred smrtjo, strah pred zdravljenjem in stranskimi učinki, ki jih zdravljenje prinaša, strah pred ponovitvijo bolezni, negativna telesna samopodoba, spremembe v odnosih, zmanjšano zadovoljstvo v spolnem življenju. Glede na napredek medicine, številne novosti pri zdravljenju in posledično izboljševanje preživetja, postaja vprašanje kakovosti življenja med zdravljenjem in po njem vse bolj pomembno.

Piše: Polona Marinček

Bolnice so vse bolj vpete v različne podporne programe in dejavnosti, s pomočjo katerih postanejo bolj aktivne in informirane oziroma opolnomočene. Raziskave so pokazale, da subjektivni vtisi o bolezni in strategije spopadanja z boleznijo močno vplivajo na bolnično možnost preživetja. Informirana in opolnomočena bolnica lahko tudi sama pripomore k uspehu zdravljenja. Tiste bolnice, ki bolezen vidijo kot veliko grožnjo in/ali imajo malo upanja v svoje zmožnosti za obvladovanje bolezni, se tudi srečujejo z večjimi stiskami, ki vplivajo na izid zdravljenja, zmožnost za delo in zgodnje upokojevanje. Zagotavljanje ustrezne psihosocialne podpore bolnicam pripomore k zdravljenju, rehabilitaciji in reintegraciji v socialno in delovno okolje.

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

PODPORA BOLNICAM IN NJIHOVIM SVOJCEM

Bolnicam so na voljo tri sekcije, in sicer sekcija za mlade bolnice, sekcija za ženske z raki rodil in sekcija za

ženske z napredujočim rakom dojk. Znotraj sekcije se lahko bolnice posvetijo specifičnim vprašanjem, povezanimi s svojo diagnozo, prisluhnejo strokovnim predavanjem in se družijo z ženskami, ki imajo podobno izkušnjo bolezni in so prehodile podobno pot.

IZKUSTVENA DELAVNICA ZA BOLNICE

S Slovenskim društvom hospic bomo 9. septembra 2019 začeli izobraževanje v obliki izkustvenih delavnic, na katerih bodo bolnice pridobile večšine za lažje spoprijemanje z boleznijo, minljivostjo in strahom. Gre za večurna tedenska srečanja v osmih zaporednih tednih, ki bodo potekala v Ljubljani, v prostorih Slovenskega društva hospic na Gosposvetski 9.

DELAVNICE ČUJEČNOSTI

Jeseni z Društvom za razvijanje čuječnosti nadaljujemo 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 redno izvajanje čuječnosti posameznikom pomaga pri vzdrževanju notranje mirnosti, dobrega počutja, zmanjšanju stresa, tesnobe in depresivnosti. Jesenska skupina je že polna. Za spomladansko zunaj Ljubljane in jesensko 2020 v Ljubljani pa se lahko prijavite na čakalni seznam na elektronski naslov: roza@europa-donna.si.



PODPORNA SKUPINA ZA BOLNICE Z NAPREDOVALIM RAKOM DOJK

Jeseni bomo začeli nov cikel srečanj skupine za bolnice z napredujočim rakom dojk, ki jo vodi izkušena psihoterapevtka, sodelavka Fakultete za psihoterapevtsko 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@europa-donna.si.

Izkušnje prvih srečanj skupine, ki je potekala med februarjem in majem 2019, je zapisala psihoterapevtka Tatjana Romšek Poljšak, dipl. psih. znanosti, spec. gestalt psihoterapije, ki je vodila srečanja skupine.

»Cilji skupine so bolnicam zagotoviti varen prostor, kjer bodo med sebi enakimi lahko brez strahu delile vse svoje, prijetne in manj prijetne občutke, čustva, misli, prepričanja v zvezi s čimerkoli, kar jih veseli ali bremeni. Kaj mi pripovedujejo? Živ leksikon so. Vse vedo o zdravlilih, zdravljenju in stranskih učinkih. Med seboj si pomagajo z nasveti. Sledijo najnovejšim raziskavam in upajo, da bodo živele dovolj dolgo, da jih bodo deležne. Zelo so medicinsko usmerjene. Videti so aktivne in polne življenja. Kljub težavam, ki jih premagujejo in nedvomno imajo, so ves čas vesele in dobre volje. Kažejo mi le eno, svojo svetlo plat. Sama prepoznam tudi njihov skriti del, ki ga močno in odločno skrivajo. Želim upoštevati njihov odpor, hkrati pa sprejeti tudi njihov skriti del (strah, obup, druga močna neprijetna čustva), ki jim pripada. Dve uri, ki sta predvideni za naše srečanje, vsakič mineta, kot bi mignil. Urimo se v osveščanju in sprejemanju sedanjega trenutka ter spoznavanju in sprejemanju sebe in druga druge takih, kot smo. Zavedam se, kako težko je o smrti govoriti brez skrivanja čustev. Iščem načine, kako jim priti blizu, čeprav je težko in ne vem vedno, kako. Smo skupina v nastajanju in se šele učimo, kako biti druga z drugo. A med nami se počasi že tkejo prijateljske vezi.«

TABOR ZA OTROKE

S Slovenskim društvom hospic smo zaradi dobrega odziva udeleženi otrok in njihovih staršev prejšnje leto pripravili še en tabor za otroke, ki smo ga podprli s pomočjo podjetja Hofer Slovenija in aktivnosti v rožnatem oktobru 2018. Predzadnji majski vikend je tako potekal že drugi vikend tabor za otroke z izkušnjo z neozdravljivo, kronično boleznijo v družini. Tabora na Pohorju se je udeležilo 17 otrok, starih od 5 do 18 let. Otroci so se štiri dni pod vodstvom strokovno usposobljenih voditeljev in prostovoljcev skozi različne športne aktivnosti in kreativne delavnice spoprijemali z izgubo zdravja in spremenjenimi okoliščinami v družini. Miha Zimšek iz Slovenskega društva hospic je takole opisal dogajanje na drugem taboru za otroke.

»Bil je četrtek in spet čas, da spremljevalci popišemo dragocen list v svojem življenjskem dnevniku. V zraku je bilo čutiti sproščenost in pripravljenost na kakršenkoli izziv, ki bi se pojavil na naši dogodivščini z otroki. Sam sem povsem zaupal ekipi, ki sem jo izbral, in Edin, Tamara, Miralem, Lana, Karmen, Janez in Tomaž me niso presenetili, ampak spet navdušili s svojo predanostjo in pripravljenostjo 'biti'. Vse je teklo spontano in brez pritiska, kaj moramo storiti, kakšna so pričakovanja in načrt našega tabora. Mi pa smo se zavedali, da nam ni nič treba zares narediti, ampak samo sprejemati in imeti srca odprta zase in vse otroke na taboru. Tako kot je vsak tabor nekaj posebnega, kot smo mi sami nekaj posebnega, tako so vsi trenutki v našem življenju nekaj posebnega, če si vse to seveda dopustimo videti, občutiti. Življenje je pač sestavljeno iz takšnih in drugačnih dogodkov, tudi preizkušenj. Če želimo otroke zavarovati pred njimi, jim odvzamemo rast, če jih želimo obvarovati pred žalostjo, jim s tem odvzamemo tudi radost, mi pa nismo tukaj, da bi otrokom karkoli odvezemali, mi smo tukaj samo kot spremljevalci na njihovi poti, poslušalci njihovih zgodb in tisti, ki sočutno zaznavajo njihove občutke ter jih tu in tam malo spodbudijo, da jih izrazijo. Dopoldne smo imeli delavnice, kjer smo se lahko pogovarjali o vsem, o spopadanju z boleznijo v družini, družbi in pri samih sebi. V prostoru, ki ga otroci ob sprejemanju spremljevalcev vedno znova tako hitro vzpostavijo, je lahko deliti tudi težke občutke strahu, jeze in žalosti. Od nikogar ne zahtevamo, da mora sodelovati, smo pa prvi, ki pohvalimo pogum, ko se ti občutki izrazijo. Otroci so bili spet čudoviti ... tisti, ki so odkrito izražali svoja občutja, in tudi tisti, ki tega niso zmogli, so pa zmogli poslušati in tako v mislih hodili tudi po lastni poti. Z morebitnimi stiskami so se spoprijemali skupaj v skupini in vsak pri sebi, to je naporno delo in zares občudovanja vredno. Na taboru je bila prepovedana uporaba telefonov, in čeprav sam nisem posebej skrival svojega, otroci niso izražali potrebe, niti ne po stikih s starši. Bili smo v svojem mehurčku sredi gozda, odklopljeni od zunanjega sveta in uživali smo v tem. Otroci so bili veseli družbe ob ognju, kjer smo se nekateri pogovarjali v miru o modrostih življenja, spet drugi pa so se podili za žogo ali pa se potikali po gozdu. Otroci, ki čutijo sprejetost in s tem tudi svobodo, potrebujejo tako malo za srečo. Tam ob ognju sredi jase v gozdu so bili srečni ... in mi z njimi.«





RAZISKAVA O OPOLNOMOČENOSTI BOLNIC Z RAKOM DOJK V SLOVENIJI

Del sredstev programa ROZA je bil namenjen znanstveni raziskavi o opolnomočenosti 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 končala maja 2019. Podatki, pridobljeni v raziskavi, bodo ponudili vpogled v psihosocialne, finančne in duhovne vidike, ki vplivajo na doživljanje bolezni, in strategije spopadanja z boleznijo ter 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 prek družbenih omrežij združenja Europa Donna. V nadaljevanju je bil opravljen še drugi del raziskave, v katerem so raziskovalci podatke pridobili s pomočjo fokusnih skupin z bolnicami z rakom dojk.

Izsledke raziskave bomo podrobneje predstavili na dogodku v sredo, 18. septembra 2018, ob 11. uri v veliki predavalnici Onkološkega inštituta v Ljubljani.

Raziskava ponuja vpogled v opolnomočenost bolnic z rakom dojk v Sloveniji. V prvi fazi je bila izvedena spletna anketa, v kateri je sodelovalo 392 bolnic. V anketi so sodelovale anketiranke, ki so večinoma prihajale iz urbanih in suburbanih okolij iz Osrednjeslovenske regije in so bile dobro izobražene. V kvalitativnem delu raziskave smo izvedli štiri fokusne skupine z bolnicami, večina ni bila več v procesu zdravljenja. Fokusne skupine so bile organizirane s pomočjo Društva onkoloških bolnikov Slovenije in njihovih lokalnih podpornih skupin za bolnike z rakom. Vse fokusne skupine so bile narejene v vzhodnoslovenski regiji, kjer je stopnja obolevnosti nad slovenskim povprečjem. V fokusne skupine so bile

vkjučene večinoma bolnice iz večinoma ruralnih okolij, starejše od 60 let in z nižjo stopnjo izobrazbe. Skupno je bilo v fokusne skupine vključenih 21 udeleženk.

Raziskava kaže, da je zelo malo (1 % ali manj) anketirank zavrnilo katerokoli izmed petih vrst primarnega medicinskega zdravljenja, pričakovano pa so prisotne razmeroma velike razlike v pogostosti priporočanja različnih terapij. Razviden je tudi izrazito manjši delež uporabe hormonske terapije med anketirankami, ki so v času anketiranja že končale primarno zdravljenje.

Velika večina anketirank je navedla stranske učinke med medicinskim zdravljenjem. Te so pogosteje navajale anketiranke, ki so še v fazi primarnega zdravljenja (98 %), kot tiste, pri katerih se je to že zaključilo (92 %). To je lahko povezano tudi z daljšo časovno oddaljenostjo medicinskega zdravljenja in posledično pozabljenostjo nekaterih stranskih učinkov. Med najpogostejšimi stranskimi učinki so bili navedeni utrujenost, izpadanje las, bolečine v mišicah in kosteh ter slabost. Približno tretjina je kot posledico zdravljenja navedla tudi težave z limfedemom. Vsaj eno vrsto komplementarnega zdravljenja je uporabljalo 69 % anketirank. O uporabi komplementarnega zdravljenja so pogosteje poročale posameznice, ki so bile v času anketiranja v fazi primarnega zdravljenja (74 %), kot tiste, pri katerih je primarno zdravljenje že zaključeno (64 %). Med najpogosteje uporabljanimi vrstami komplementarnega zdravljenja so prehranska dopolnila, konoplino olje, meditacija, sladki pelin in bioenergija. Med anketirankami v fazi primarnega zdravljenja je izrazito večji delež uporabe konopljinoljnega olja, sladkega pelina in bioenergije kot med tistimi z že zaključenim primarnim zdravljenjem, kar lahko nakazuje na povečevanje uporabe teh oblik zdravljenja v zadnjih letih. V združenje Europa Donna so bile vključene ¾ anketirank, pri čemer članstvo narašča s časom od postavitve diagnoze. Porast članstva je najbolj intenzivna od 1 do 5 let po postavitvi diagnoze. Dobra polovica članic združe-

nja ED je bila včlanjena v katero izmed sekcij združenja, največ v sekcijo mladih bolnic in sekcijo gibanje in šport. Izmed aktivnosti v organizaciji združenja ED so se članice najpogosteje udeleževale seminarja v Portorožu in športnih aktivnosti, najmanj pa so povpraševale po finančni in pravni pomoči.

Pri dejavnikih socialne podpore so anketiranke največ navajale prejeto prijateljsko psihosocialno podporo, najmanj pa so prejemale pravno podporo. Najnižja finančna opolnomočenost se je kazala pri anketirankah v fazi primarnega zdravljenja. Dobra tretjina pa se je strinjala s trditvijo, da bolezen pomeni finančno stisko. Glede na članstvo v združenju ED lahko rečemo, da so članice v povprečju izražale nekoliko manj negativne predstave o bolezni kot nečlanice. Članice so izražale večje zadovoljstvo s komunikacijo z zdravnikom kot nečlanice, prav tako so imele članice višje vrednosti kazalnikov duhovnega blagostanja, višjo stopnjo upanja in bolje so ocenile razpoložljivo družbeno podporo ter izrazile višjo stopnjo finančnega blagostanja.

S fokusnimi skupinami je bilo ugotovljeno, da je bila stopnja informiranosti o bolezni pred diagnozo nizka. Po njej so informacije dobivale od zdravnikov, včasih iz klasičnih medijev, novih medijev niso spremljale. Ker gre za starejšo in manj informacijsko pismeno populacijo, je to pričakovano. Duhovna opolnomočenost udeleženk fokusnih skupin je izhajala predvsem iz paradigme duhovnosti nove dobe, ki je vključevala predvsem prakse komuniciranja z naravo (sprehodi, objemanje dreves ...). Nekaj udeleženk je bilo vernih in so izvajale klasične oblike religioznih praks. Dojemanje socialne opore je bilo pri udeleženkah zelo različno. Nekatere menijo, da so jo dobile v družini in pri partnerju, druge so omenjale druženje s prijateljicami, tretje organizirane dejavnosti z društvi. Nekatere so bile nad oporo v družini razočarane. Večinoma so sicer dobivale instrumentalno podporo, slabše pa so bile podprte emocionalno.

PODPORNA SKUPINA ZA SVOJCE

Za svojce bolnic z rakom dojk ali raki rodil se bo jeseni začel tretji cikel srečanj podporne skupine pod vodstvom strokovno usposobljene sodelavke Fakultete za psihoterapevtsko 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 2 uri. Predhodne prijave sprejemamo do zapolnitve prostih mest (12). Prijave na elektronski naslov: roza@europadonna.si.

PROGRAM ROZA NADALJUJEMO IN NADGRAJUJEMO V SKLADU S POTREBAMI

Program ROZA, ki ga je v letih od 2017 do 2019 sofinanciralo Ministrstvo za zdravje, se počasi izteka. Julija 2019 smo se prijavili na nov razpis Ministrstva za zdravje, saj verjamemo, da lahko aktivnosti psihosocialne podpore še nadgradimo in vsaj nekoliko pomagamo bolnicam in njihovim svojcem pri spoprijemanju z boleznijo.

PODPORA SVOJCEM IN OTROKOM BOLNIC

Pomemben del podpore bolnicam ob srečanju z diagnozo in med zdravljenjem je tudi podpora bližnjih, od praktične pomoči pri vsakdanjih opravilih do čustvene podpore pri spopadanju s čustvi in strahovi. Velikokrat pa pozabimo, da bolezen prizadene tudi bližnje in da se tudi svojci in otroci bolnice ob spopadanju z diagnozo, zdravljenjem in morebitnimi stranskimi učinki prav tako srečajo z občutki in stiskami in v tem procesu potrebujejo psihosocialno podporo.



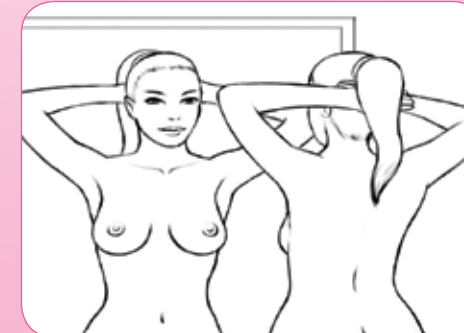
Dvignite desno roko in položite levo dlan na desno dojko. Iztegnite prste in jih stisnite skupaj ter s krožnimi gibi pretipajte celotno dojko. Začnite na zunanjem obodu dojke in se z roko premikajte proti bradavici.



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



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



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

**REBEKA POTOČNIK**

Rebeka je dinamična dama. Z rakom na dojkah se je srečala, ko je komaj prestopila mejo tridesetih let. Je ena najbolj aktivnih članic Europe Donne. Že vrsto let deluje v upravnem odboru in v sekciji mladih bolnic, je pobudnica in tudi uspešna voditeljica sekcije za gibanje in šport, ustanoviteljica in voditeljica podružnice Europa Donna v Slovenski Bistrici z zanimivim in pestrim programom, predvsem pa je mama enajstletni hčerkici Izaji in desetletnemu sinu Nilu ter avtorica ljubkih literarnih besedil o miški Fridi, ki jih v knjižni izdaji tudi sama ilustrira.

Piše: Danica Zorko, foto: Marko Vavpotič

V središču dogajanja

To je samo del aktivnosti, s katerimi se nesebično ukvarja, zato ji je bilo sredi letošnjega vročega poletja težko slediti. Poganjala sem jo po domovini in tujini in seveda iskreno upam, da ji nisem pokvarila zasluženih počitnic.

PRIORITETE

Prva. »V prvi vrsti sem mama, takšna, kot si želim biti. Z Izajo in Nilom veliko raziskujemo, učim ju kritičnega razmišljanja, empatije, naš prosti čas je posvečen različnim športnim aktivnostim. In ob vsem tem se energija vra-

ča. Vedno mi je bilo veliko veselje delo z otroki. Njihova radovednost in vedoželjnost sta mi vedno bili velik izziv. Zato tudi delo, ki ga v krajšem delovnem času opravljam na OŠ Pohorskega odreda Slovenska Bistrica, opravljam z veseljem.«

Druga. »Moja strast je likovna umetnost, v umetnosti najdem svoj mir in nahiranim svojo dušo. Knjige o Miški Fridi so moje avtorsko delo, tako zgodbe kot ilustracije. Prva slikanica Fridin rojstni dan je bila izdana v času diagnoze, prav zato ima Frida zame tudi terapevtski učinek.

Druga knjiga Fridine dobre misli skozi zgodbo predstavlja, kako lahko otrokom pomagamo razumeti bolezen, kako spregovoriti o bolezni in se z njimi pogovarjati o bolezni. Navdih za temo druge zgodbe je izhajal predvsem iz spoznanja, da je o diagnozi bolezni nekaterim zelo težko spregovoriti, sploh pa to informacijo deliti z otroki. Menim, da lahko otroka v celostno osebnost vzgojimo samo takrat, ko smo do njega odkriti in mu skozi proces vzgoje znamo predstaviti vsa čustva, tudi strah, jezo, žalost ... Kdaj in kako bo kdo spregovoril o bolezni s svojim otro-

kom, pa je seveda odvisno od vsakega starša posebej. Vsak starš svojega otroka najboljše pozna. Če je knjiga v tem pogledu pomagala rešiti vsaj eno težko situacijo, je opravila svoj namen.

Tretja knjiga, Frida se zaljubi, govori o ljubezni, ki je tako in tako ni nikoli preveč. V tej slikanici je tudi 30 zgodb otrok, ki so ustvarili svojo zgodbo pod izbranim naslovom. Da pa je vse še bolj ljubeče, je moja prijateljica Nadja Stegne v ta namen napisala in uglasbila pesmico, ki jo lahko ob zgodbi tudi zapojete.

Otroci so Fridine zgodbe sprejeli, so njihovi kritični poslušalci in ustvarjalci, zasnovo za nove zgodbe pa lahko najdem tudi med njimi.«

DIAGNOZA IN ZDRAVLJENJE

»Diagnoza je bila postavljena pri mojih 31 letih. Zdravniki so se odločili za sistemsko zdravljenje, kar pomeni operacijo, šest kemoterapij in 30 obsevanj. Zaradi hormonske odvisnosti mojega karcinoma še danes prejemam hormonsko terapijo.

Bolezen je v naši družini prisotna tako po očetovi kot tudi po mamini strani, zato sem se med zdravljenjem odločila tudi za testiranje gena BRCA.

Vsaka diagnoza človeka spremeni, spremeni se tvoj sistem vrednot. Prioriteta je samo prebiti se skozi ves potek zdravljenja in ostati živ.

Ob diagnozi prideš v drug svet – poln informacij, ki so ti tuje, v svet ljudi, ki ti vsak dan priporočajo, kaj jesti in česa ne, tistih, ki jočejo, in tistih, ki so prestrašeni in ne vedo, kako bi ti pomagali ...

Ti pa z vsem skupaj, kar se ti je zgodilo, ne glede na vse, ostajaš sam. Psihoterapevtska obravnava v času bolezni je za bolnika kot balzam za dušo. Vendar je je v sistemskem procesu zdravljenja premalo. Beseda »psihoterapija« je še vedno preveč stigmatizirana.

Sam se moraš spoprijeti z diagnozo, sam moraš slediti in poslušati sebe. In če se nikoli nisi postavljaj na prvo mesto in vedno dajal prednost vsem in vsemu, kar se dogaja v tvoji okolici, si ob diagnozi postavljen pred ogledalo, v katerem moraš videti samo sebe. Iska-

nje krivde, vzroka, zakaj se ti je vse skupaj zgodilo, je izguba energije. Energijo pa presneto potrebuješ.«

VEZI Z EUROPO DONNO

»Europa Donna je del mojega življenja od diagnoze. V njej sem med zdravljenjem našla podporo in informacije, ki mi jih ni znal posredovati nihče drug, nove prijatelje in veliko znanja za življenje z diagnozo.

V iskanju odgovorov, kako dolgo traja slabost, kakšni so vse lahko stranski učinki zdravljenja, mi je veselje na Onkološkem inštitutu namenilo srečati Mojco Senčar in Tanjo Španić. S tistimi, ki so podobno izkušnjo že prestali, se lahko poistovetiš. Europa Donna in v njej vse čudovite punce so postale del mojega življenja. Izobraževanja, delavnice, srečanja, psihoterapevtske skupine ..., vse to mi je pomagalo lažje razumeti in se v smeri svoje bolezni tudi izobraževati.«

DELOVANJE V SEKCIJAH ED

»Štiri leta sem vodila sekcijo za mlade bolnice, nato smo ustanovili sekcijo za gibanje in šport, ki jo vodim še danes. Vse premalo se zavedamo, kako lahko z lastno fizično aktivnostjo premagujemo marsikatero težavo in s tem tudi zmanjšamo tveganja za morebitno ponovitev bolezni. Sama sem hitro po diagnozi začela pridobivati energijo v naravi – skozi različne aktivnosti: meditacija, joga, hoja.

V procesu različnih dejavnosti Europe Donne in njenih pestrih oblik dela, ki smo jih izvajali, sem pogrešala bolj strukturiran športni program. Tako so nastali začetki športne sekcije. Na začetku je športna sekcija štela sedem članic. Danes, tri leta po ustanovitvi, jih ima 387. V okviru športne sekcije potekajo različne vadbe, projekt Rožnati izziv, ki vsako leto zajema različne športne discipline, supanje in veslanje po Ljubljani.

A ne gre samo za športne aktivnosti, ki nam jih je z močno voljo in veliko entuziasma uspelo razpršiti po vsej Sloveniji – trudimo se Europo Donno in delo v njej približati vsakemu bolniku.«

PRVI REGIONALNI CENTER ED

»Prihajam iz Štajerske, iz Slovenske Bistrice. Ob razmišljanju, kako vse programe in delo Europe Donne približati čim večjemu številu ljudi, sem stopila do župana naše občine in mu predstavila delo organizacije. Očitno sem bila dovolj prepričljiva, saj je občina Slovenska Bistrica podprla ustanovitev prvega regionalnega centra ED zunaj Ljubljane. Izpostava deluje že četrto leto. Skozi leto redno potekajo: telovadba za bolnice, predavanja, delavnice naravne kozmetike, neformalna in psihoterapevtska skupinska srečanja. Zavedamo se, da iskanje informacij na družbenih omrežjih in mobilnost, na primer pot do Ljubljane, za določen odstotek bolnic ne pomeni nobene ovire, a še vedno so v naši družbi bolnice, ki jim je regionalni center v domačem kraju edini možen stik z delom našega združenja. Tako je center v Slovenski Bistrici bližje bolnicam SV dela Slovenije.«

ALTERNATIVNE METODE PRI ZDRAVLJENJU RAKA

»Danes je beseda 'alternativa' zlorabljena v smislu vsega tega, kar trg bolniku ponuja. Kritična presoja, koliko, kaj in kdaj, je ključnega pomena. Sama podpiram in uporabljam nekatere (alternativne) oblike komplementarnega zdravljenja. Menim pa, da to ne more nadomestiti konvencionalnega zdravljenja tovrstne bolezni. Bolezen me je spremenila. Jem veliko zelenjave in sadja, veliko se gibam. Po zaključku zdravljenja sem uporabljala nekatere komplementarne oblike zdravljenja in jih še danes.«

URESNIČENJE SANJ

»Nikoli ni prepozno. Po bolezni sem uresničila svojo mladostniško željo – naučiti se deskanja na valovih. Tudi po bolezni lahko izpolnimo svoje želje, in če si nekaj zelo želimo, z močno voljo vse to tudi uresničimo. Vzamem si čas zase. Moramo si vzeti čas zase. Se včasih izgubiti v tišini, da lahko prisluhnemo svojemu vdihu in izdihu, se v tišini zavedati lepote življenja, spustiti strah in najti lepe trenutke, s katerimi bomo naslikali nov dan. Samo tako bo slikarsko platno polno barv.«





KAJ JE IN KOMU JE NAMENJENA ŠPORTNA SEKCIJA

Sekcija povezuje zdrave ženske in ženske, ki so se srečale z rakom, prek različnih aktivnosti z namenom, da bi redno telesno vadbo vključile v svoj vsakdan. Program je prilagojen njihovim zmožnostim in željam, pri tem mora vsaka sama oceniti in upoštevati svoje sposobnosti in omejitve.

ZAKAJ JE TELESNA AKTIVNOST POMEMBNA

S telesno aktivnostjo vplivamo na srčno-dihalni, mišični, živčni, hormonski in energijski sistem. Zavedati se je treba, da z redno telesno aktivnostjo zmanjšamo tveganje za nastanek in tudi za ponovitev bolezni.

AKTIVNOSTI, KI POTEKAJO ZNOTRAJ SEKCIJE

V okviru sekcije poteka Rožnati izziv, ki je z različnimi pohodi razpršen po vsej Sloveniji. S pohodi ženskam ponudimo možnost, da same izberejo pohodno pot in pohod tudi vodijo. Tako spoznavamo različne kraje po Sloveniji, spodbujamo telesno aktivnost, vsekakor pa tako pridejo tudi v stik z drugimi bolnicami in do informacij o zdravljenju, spoprijemanju s stanjem po bolezni in o aktivnostih v Europi Donni.

Z Rožnatim izzivom bomo nadaljevali tudi prihodnje leto, zato bodite vse zainteresirane organizatorke pohodov pozorne na poziv k prijavam pohodov v naslednji številki Novic.

Do konca leta 2019 je ostalo še nekaj pohodov, na katerih se nam lahko pridružite in s tem naredite nekaj za svoje zdravje. Nikoli ni prepozno in s skupnimi močmi nam lahko uspe.

DRUGE OBLIKE GIBANJA, KI POTEKAJO ZNOTRAJ SEKCIJE ZA GIBANJE IN ŠPORT

Vadba jogijskih položajev, prilagojena za ženske po zdravljenju raka – poteka v Ljubljani vsak torek in sredo v popoldanskih urah vse leto. Vse nove kandidatke se prijavite na sportna@europadonna.si, da pridete na uvodno oziroma poskusno vadbo.

Veslanje in supanje po Ljubljani poteka vsako 2. in 4. sredo v mesecu, med 17. in 19. uro od maja do septembra. Vadba je brezplačna. Veslanje je organiziramo samo v primeru dovoljšnjega števila prijav. Minimalno število udeleženk je 6. Obvezne so prijave na sportna@europadonna.si. Za omenjene aktivnosti ni potrebno predhodno znanje.

KAJ MORAM NAREDTI, ČE ŽELIM PRITI NA POHOD?

- Na spletni strani ED preverite lokacijo in težavnost poti.
 - Prijavite svojo udeležbo na sportna@europadonna.si.
 - S seboj imejte dovolj dobre volje, primerno opremo in za pot potrebno kondicijo.
 - Izberite pohod v skladu s svojimi zmožnostmi in sposobnostmi.
- Udeležba na pohodu je na lastno odgovornost.



POHODI V JESEN 2019:

- 7. 9. 2019 Dovška Baba ***
- 14. 9. 2019 Dolina Voje *
- 21. 9. 2019 Donačka Gora */**
- 5. 10. 2019 Trdinov vrh ***
- 19. 10. 2019 Boč */**
- 26. 10. 2019 Vinska pot po Krasu **

Telovadba v Slovenski Bistrici poteka ob sredah, med 20. in 21. uro v prostorih izpostave Europa Donna na Partizanski 24. Časovni razpon vadbe traja od oktobra do maja. Obvezne so prijave na sportna@europadonna.si.

Vadi Rad je brezplačna telovadba na Fakulteti za šport v Ljubljani. Vadba poteka pod vodstvom študentov kineziologije in je prilagojena potrebam žensk po zdravljenju raka dojk in rakov rodil. Obvezne so prijave na sportna@europadonna.si. Namen vseh aktivnosti sekcije je pridobivanje kondicije, utrjevanje medsebojnih odnosov, preprečevanje stresa, izboljšanje osebnega počutja, preprečevanje tveganja za nastanek številnih bolezni, aktivno preživljanje prostega časa, skrb za zdravje in druženje. Pridružite se nam, s skupnimi koraki so vse poti bolj pisane in zabavne.



ZALA TEK

Vabimo vas, da se udeležite Zala teka, ki bo 21. septembra ob 9.00 z zborom ob 8.00 na Koseškem bajerju. Zala organizira tek v okviru priprav na Volkswagen 24. Ljubljanski maraton, na katerega so vabljeni tako zaposleni kot zunanji rekreativni tekači z namenom promocije zdravja, druženja in skupinskega duha.



ROŽNATI SKOK

Aviofun in Skydive Bovec sta na dobrodelnem dogodku Rožnati skok s padalom, ki je potekal 10. avgusta 2019 na bovškem letališču in so ga posvetili zbiranju sredstev za Združenje Europa Donna Slovenija, zbrala več kot 1.550 evrov. Zbiranju sredstev se je pridružil nepogrešljivi Alojz Bizjak, ki je skrbel za hrano in pijačo. Adrenalinskim navdušencem se je z možem pridružila predsednica združenja Tanja Španič. Posebna zahvala pa je namenjena pilotom, ki so na dan dogodka 52-krat poleteli nad bovškim letališčem.

JESENSKI IZLET V TOLMIN IN KOBARID

Zadnjo soboto v septembru, **28. 9. 2019** se bomo že tradicionalno odpravile na enodnevni izlet po Sloveniji. Tokrat bomo obiskale Tolmin in Kobarid. Za jutranji sprejem in zajtrk bodo poskrbele žene iz Aktiva kmečkih žena Tolmin, ki nas bodo v nadaljevanju popeljele do Tolminskih korit. Pridružilo se nam bo še Društvo proti raku dojk Posočje, ki je v tem kraju zelo dejavno. Pot bomo nadaljevale v Kobarid, kjer si bomo pogledale Kobariški muzej 1. svetovne vojne in muzej mlekarstva Od Planike do Planike. Ob vrnitvi v Tolmin si bomo privoščile kosilo ter si vzele čas za klepet in ogled narave. Okoli 18. ure se bomo predvidoma odpravile proti domu. Na izlet se bomo odpravile ob 7. uri izpred Hale Tivoli, kjer lahko pustite tudi svoje avtomobile. Cena izleta je 31 evrov. Če vam je izbor izleta všeč, se prijavite do **23. 9. 2019** na elektronski naslov europadonna@europadonna.si ali po telefonu na številko 01 231 21 01. Udeležbo potrdite z nakazilom 31 evrov na transakcijski račun Europe Donne, odprt pri NLB: SI56 0201 1005 1154 225, Vrazov trg 1, 1000 Ljubljana. Za vse druge informacije lahko pokličete Darjo Rojec na številko 041 622 361.

Anketa

KAKO SO ČLANICE EUROPE DONNE PREŽIVELE LETOŠNJI DOPUST?



Adriana Lorenzutti

Letošnje počitnice so razporejene čez vse leto. Včasih sem si privoščila le ene počitnice na leto, sedaj ni več tako. Veliko časa posvečam sproščanju in uživanju. Prvomajske počitnice sem preživela aktivno na Plitvičkih jezerih na Hrvaškem. Zadnji dan dopusta nam je plane prestregel dež, zato smo se hitro organizirali in si ogledali še Bihać v Bosni. Drugo polovico junija sem najprej preživela v Nemčiji in nato še na Nizozemskem. Moram priznati, da je bil tudi ta dopust zelo aktiven. Nizozemsko si bom zapomnila po več stvarih, kot so čudovita zelena narava, mlini na veter, vetrnice, ki ustvarjajo zeleno energijo, Severno morje, številni muzeji, odlični siri in še bi lahko naštevala. Avgust pa bo popolnoma počitniški,

saj ga bom prvi teden preživela na morju na Hrvaškem, preostanek pa na morju na otoku Syros v Grčiji. Razmišljam pa še o pobegu novembra v tople kraje, najverjetneje v Egipt.



Suzi Klančnik

Letošnji dopust preživljam tako kot vsako leto v Umagu, kjer imamo pavšal ... Na plaži, kjer lovim vitamin D za svoje uboge kosti, in z mano so seveda moji otroci in vnучek.

Moja Jambrešič

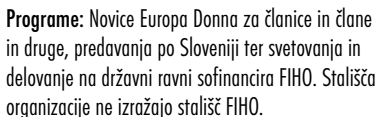
Moj letošnji dopust se začel že pozimi, februarja, ko sva se s prijateljico Martino Kotnik odpravili na 14-dnevno potovanje po Šrilanki. To je bila najina zaobljuba



Maja Demšar

Letošnji poletni dopust sem predstavila na november, ko bova z možem obiskala otroka v ZDA, kjer študirata. Pred tem pa smo poleti izkoristili vsak dan, da smo lahko bili skupaj, preden sta odšla na študij v ZDA.





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 odgovarjajo:

✱ **Tanja Španić**, predsednica združenja, na številki 031 343 045
mlade bolnice in združenje Europa Donna; vsak delavnik med 9. in 15. uro;

✱ **Radka Tomšič Demšar**, podpredsednica, zdravnica, 031 392 175;
vsak delavnik med 10. in 17. uro,

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

Lani je nastala skupina Europa Donna Obala, ki povezuje bolnice za rakom dojke in raki rodil. Ženske se enkrat na mesec srečujejo v prostorih Medgeneracijskega centra Izola na različnih predavanjih in delavnicah, vsak mesec pa se odpravijo tudi na kratek pohod. Vabljeni na septembrsko srečanje, ki bo 25. septembra 2019, ob 16. uri v Medgeneracijskem centru Izola. Jeseni začnemo telovadbo na Obali, ki jo bo vodila izkušena fizioterapevtka. Pozna problematiko žensk po zdravljenju raka (limfedem, fibromialgija, težave s hrbtenico, bolečine mišic) in lahko vadbo priredi posameznici. Cena telovadbe je 5 evrov na obisk. Na septembrskem srečanju bomo predstavili, kako bo vadba potekala. Obvezne prijave na elektronski naslov obala@europadonna.si.

V podružnici združenja v Slovenski Bistrici (Partizanska ulica 24), ki deluje od leta 2016, se povezujemo bolnice in ozdravljen-

ke s štajerskega konca. Med naše redne aktivnosti spadajo telovadba enkrat na teden in neformalna srečanja vsak zadnji četrtek v mesecu. Mesečno se v prostorih podružnice v Slovenski Bistrici izvajajo tudi druga predavanja in delavnice. Vabljeni, da se nam pridružite. Spremljajte našo spletno stran in družbena omrežja Europe Donne.

Limfedem nastane kot posledica zdravljenja raka zaradi nezadostnega delovanja limfnega sistema in potrebuje strokovno obravnavo. Veliko lahko naredijo bolnice same, zato pripravljamo delavnice za samopomoč pri limfedemu. Usposobljeni limferapevti uvodoma predstavijo pomen oskrbe limfedema in tehnike 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. Za prijavo nam pišite na elektronski naslov rodila@europadonna.si in pripišite, iz katerega kraja prihajate. Delavnice bomo organizirali v bližini vašega kraja glede na predhodne prijave.

Sekcija za bolnice z napredovalim rakom dojke povezuje bolnice z razsejanim rakom dojke in jim ponuja podporo pri razumevanju zdravljenja, lajšanju stranskih učinkov in iskanju ustreznih psihosocialne podpore. Na začetku leta 2019 smo začeli podporno skupino za bolnice z napredovalim rakom dojke, ki jo vodi izkušena psihoterapevtka. Skupina se srečuje enkrat na mesec v prostorih združenja Europa Donna. Če bi se želeli vključiti v podporno skupino, vas vabimo, da nam pišete na elektronski naslov roza@europadonna.si.

Sekcija 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.

Sekcija za podporo bolnicam z raki rodil,
ki zajema velik delež rakavih obolenj pri
ženskah, povezuje bolnice, ki so zbolele za
ginekološkimi raki. Če se želite pridruži-
ti sekciji za podporo ženskam z raki rodil,
vas vabimo, da nam pišete na e-naslov:
rodila@europadonna.si.

Sekcija za gibanje in šport spodbuja telesno dejavnost, saj sta gibanje in zdrav življenjski slog ključna pri ohranjanju zdravja in dobrega počutja ter preventiva pred ponovitvijo bolezni. Dodatne informacije in prijave na elektronskem naslovu: sportna@europadonna.si.

V združenju Europa Donna izvajamo različna predavanja in delavnice, s katerimi osveščamo o raku dojk, o pomenu zdravega življenja 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/zdravni-

co. Če želite, da vas obiščemo v vašem kraju ali podjetju, pokličite na telefonsko številko 01 231 21 01 ali pišite na e-naslov: europa-donna@europadonna.si.

Članice združenja Europa Donna imajo 10-odstotni popust na storitve namestitve in zdravstvenega programa v Termah Krka.

(Dolenjske Toplice, Šmarješke Toplice in Talsaslo Strunjan). Terme Dobrna pa članicam Europe Donne ponujajo popust za bazene in savne ter storitve masažno-lepotnega centra (kopeli v hotelu Vita in Zdraviliški dom – 30 odstotkov, kopanje – 20 odstotkov, vstop v Deželo savn – 20 odstotkov, za vse storitve Vita Spa & Beauty masažno-lepotnega centra – 20 odstotkov). Članstvo v združenju dokazate s potrdilom o plačani članarini ali potrdilom, ki ga dobite v pisarni.

Drage bralke in dragi bralci! Med pravičnimi odgovori smo izžrebali nagrajence nagradne križanke, objavljene v junijskih Novicah Europa Donna. Pravilna rešitev je: POSKRBI ZASE. Nagrajenci so po pošti prejeli paket Avonovih izdelkov. Nagrajenci so: Lilijana iz Vrhnice, Jolanda iz Velenja, Irena iz Dola pri Ljubljani, Vera iz Radomelj in Ranko iz Pirana. Hvala za sodelovanje in vabljeni k reševanju križanke v septembrski številki. Želimo vam, da tudi jeseni poskrbite zase.

	RAVNANJE, POSTOPEK KOT ZGLED, POTRDILO ZA PODOBNA RAVNANJA, POSTOPKE		OROŽJE ZA IZSTRELJEVANJE RAKET	ARHITEKT BERK	GLAVO-NOŽEC IZ SKUPINE MEHKUŽEV	IZDELAVA TKANIN NA STATVAH	OLIVER ANTAUER	TRGOVKA S PLATNOM	KRAJ PRI ZADRU	IZIDOR PO DOMAČE	DVOBOJ Z MEČI PRI JAPONCIH	NAS JEZIKO-SLOVEC (JOSIP), NAS POLITIK IN REVOLUCIONAR (JOŽE)
	KDOR STORI KAZNIVO DEJANJE											
	RAVNANJE, KI SI PRIZADEVA ZA RADIKAL. SPREMEMBE											
	MOŠTVO						RIMSKA PRESKRBA Z ŽITOM BARVILO ZA TEKSTIL					
	CELJE			ŠVICARSKO-FRANCOSKI PISATELJ (CLAUDE) CRNI HRAST					POSTAVA, RAST (KNJIŽNO)	DUŠAN REPOVS		
	FIGURA PRI CETVORKI BREZ ALKOHOLNO PIVO				ŠVEDSKA MANEKENKA (ULRIKA) MANJŠA JATA							
▶												
TANJŠA PREVLEKA, SESTAVLJENA IZ VEČ PLASTI, NA TELESU ČLOVEKA	OGRAJEN PROSTOR, V KATEREGA SE ZAPIRA ŽIVINA	NEGOVANJE	ANTIČNI KRAJ V ARGOLIDI UKANA, PREVARA				PREBIVALEC IRANA					
CELINA							KOS SUKANCA VEČJA, OSTRA SKALA			GIUSEPPE VERDI		
AVAR			CECIL TAYLOR			IVAN ČARGO		ENOTA ZA MERJENJE RADIO-AKTIVNOSTI NATRIJ		DIVJA MACKA		
			CARLOS SAURA			SABINA FELC						
MAJHNA ŽOGA					PISEC SCENARIJA							
REKA V AZERBAJ-DZANU				AVTOR: GREGA RIHTAR	ŽUPNIJA				DANSKA IGRALKA NIELSEN			

V nagradni križanki bomo podelili **tri modrčke Gisele** po izbiri v želeni barvi in velikosti. Dopis za prevzem nagrade vam bomo poslali po pošti, zato ne pozabite navesti svojega naslova. Modrček boste prevzeli v eni od trgovin Rebel po Sloveniji ali na spletni strani www.rebel.si. Geslo križanke nam pošljite do 4. oktobra 2019 na e-naslov: europadonna@europadonna.si ali na domislini@europadonna.si na naslov **Evropa Donna, Vrazov trg 1, Ljubljana**. 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 vodili v zbirki naaragencev naslednjih pet let. Če bom izžreban/-a, dovoljujem objavo svojega imena med izžrebanci.

nagradni kupon

Pristopna izjava

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

PRIJAVNICO IZPOLNITE S TISKANIMI ČRKAMI IN ČITLJIVO!

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

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

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

- Sekcija mladih bolnic (diagnoza rak dojk 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 mandljevca celijo in pomirjajo razdraženo in srbečo kožo. **Olje za gladko kožo** – formulirano za nego brazgotin, razdraženo kožo. Zdravilni ognjič v kombinaciji z eteričnimi olji nerolija, sandalovine in mandarine ustvarjajo čudovit, vendar diskreten vonj.



Balzami Defiant Beauty
Balzam za nego rok – Organsko eterično olje neroli in bosvelija učinkovito negujeta kožo rok in varujeta pred prezgodnjim staranjem.
Balzam za nego stopal – Ognjič s svežino mete pomirja, hrani in celi kožo. Oba balzama lahko uporabljamo za vlaženje rok in stopal, vlaženje nohtov ali kot masko za intenzivnejše vlaženje.



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



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



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



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

www.BeautyDespiteCancer.co.uk



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.

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.



— OD LETA 1403 —

TERME DOBRNA
HOTELI, SPA & MEDICINSKI CENTER

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