



DECEMBER 2019

NOVICE EUROPA DONNA

**Vrste antioksidantov
in kje jih najdemo**

ŠPELA DOLENC

**Diagnoza mesec
dni pred začetkom
prve zaposlitve**

**MUTACIJA
GENOV BRCA**

**25 LET ZAGOVORNIŠTVA
BOLNIC Z RAKOM DOJK**

Rožnati oktober

**ZDRAV ŽIVLJENJSKI SLOG
DANES ZA ZDRAVJE JUTRI**

Vse skrivnosti božiča v eni reviji



Že v prodaji!

Novice št. 75, december 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. marec 2020

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: 87.900 izvodov



Foto: Marko Vavpotič



Woodnik

Tanja Španić,
predsednica Europe Donne Slovenija



Leto je naokoli. In zdi se, da gre vedno hitreje. Zato je praznični čas pravi, da se malo ustavimo in pogledamo, kako smo ga preživeli. Kateri so bili tisti veseli in malo manj veseli trenutki, kdaj smo bili v višavah in kdaj na tleh, kaj smo pridobili in kaj izgubili. Na tem mestu ne morem mimo letošnje velike izgube naše drage dolgoletne predsednice in velike zagovornice bolnikov Mojce Senčar. Mojca nam je resnično veliko zapustila in še naprej živi z nami. V začetku leta smo skupaj z vso Slovenijo za dva meseca oživili nekdanje tolarje in z zbranimi sredstvi pomembno dopolnili program ROZA, ki že dve leti povezuje psihosocialno podporo za ženske, ki so se srečale z rakom, in za njihove bližnje. Začetki programa niso bili lahki, ampak smo ga s skupnimi močmi partnerjev in udeležencev uspešno izpeljali in dopolnili za prihodnja tri leta. Letos smo ponovno spomnili slovensko javnost tudi na rak jajčnikov in v maju ginekološke ambulate opremili s plakati, ki opozarjajo na zgodnje znake bolezni.

Pridno smo skrbeli tudi za telesno dejavnost in v okviru Rožnatega izziva izpeljali dvanajst pohodov po Sloveniji. Gibanje je eden izmed ključnih preventivnih ukrepov v skrbi za zdravje. In ravno to smo poudarjali v rožnatem oktobru, zato smo za osrednji slogan izbrali: Zdrav življenjski slog danes za zdravje jutri. Ob podpori lokalnih prostovoljk in koordinatork smo izpeljali več kot 30 aktivnosti, s katerimi smo počastili mednarodni mesec ozaveščanja o raku dojk. In vse to ne bi bilo mogoče brez naših sponzorjev, donatorjev in podpornikov. Nekateri nam stojijo ob strani že vrsto let, nekateri so se nam pridružili letos, vsak na svoj način z akcijami in izdelki. Vsem skupaj hvala iz srca, da nam pomagata uresničevati naše poslanstvo in program. Pravkar smo uspešno končali vsakoletni seminar za članice v Portorožu. Dva dni druženja skoraj 300 žensk ob morju, informativna predavanja, možnost vprašanj, večerna zabava, stara in nova prijateljstva in predvsem veliko pozitivne energije, ki naj nam bo navdih v teh zimskih mesecih.

V iztekajočem se letu vam vsi skupaj želimo vse dobro. Prijetne in mirne praznike v družbi najbližjih ter zdravo in veselo leto 2020.

Naslednja številka izide 2. marca 2020.

ROŽNATI OKTOBER 2019

ZDRAV ŽIVLJENJSKI SLOG DANES ZA ZDRAVJE JUTRI

Rožnati oktober je mednarodni mesec osveščanja o raku dojk in mesec, ko se v Združenju Europa Donna Slovenija že tradicionalno posvetimo osveščanju širše javnosti o pomenu zdravega življenjskega sloga, rednega mesečnega samopregledovanja dojk in zgodnjega odkrivanja raka dojk. V Sloveniji imamo vsako leto skoraj 1400 novih primerov raka dojk, od tega 1386 žensk in 14 moških (Register raka 2016), skoraj 400 žensk in nekaj moških pa umre (384 žensk in 8 moških – Register raka 2016).

Piše: Polona Marinček

ZDRAV ŽIVLJENJSKI SLOG DANES ZA ZDRAVJE JUTRI

Z dogodkom v Parku Zvezda v Ljubljani smo počastili začetek rožnatega oktobra, meseca osveščanja o raku dojk, in podpornike, prijatelje in mimoidoče pozvali, da s sodelovanjem v šestih preprostih izzivih sprejmejo zavezo za zdrav življenjski slog. Predstavili smo preproste odločitve za zdravje, ki jih lahko vnesemo v svoj vsakdan, in tako pri-

pomoremo k svojemu zdravju v prihodnosti. Prva dva izziva smo pripravili v sodelovanju s fakulteto za šport, kjer so študentje kineziologije pod vodstvom doc. dr. Vedrana Hadžića, dr. med., opozorili na pomen redne telesne dejavnosti in ohranjanja primerne telesne teže. Tretji izziv je udeležence spomnil na pomen zdrave prehrane v vsakdanjem življenju, četrti na vlogo ženskih hormonov kot dejavnika tveganja za nastanek raka dojk. Peti izziv je bil namenjen pomenu zgodnjega odkrivanja bolezni, s poudarkom na rednem mesečnem samopregledovanju, in pomenu odzivanja na vabilo Državnega presejalnega programa DORA. Na zadnji postaji pa so predstavili delovanje Združenja Europa Donna Slovenija, ki bolnicam in njihovim svojcem stoji ob strani ob soočanju z diagnozo.

S preprostimi odločitvami, ki jih lahko vnesemo v svoj vsakdan, prispevamo k svojemu zdravju v prihodnosti.



Foto: Aleš Černivec



Foto: Aleš Černivec

100 ženskih in eni moški čevlji simbolično predstavljajo število na novo obolelih za rakom dojk v Sloveniji v oktobru.

POMEN SKRBI ZA SVOJE ZDRAVJE

Letos smo v ospredje rožnatega meseca postavili skrb za svoje zdravje. Z zdravim življenjskim slogom danes pripomoremo k svojemu zdravju v prihodnosti. Številne raziskave kažejo na povezavo med zdravim življenjskim slogom in manjšim tveganjem za razvoj raka dojk. V skladu s temi raziskavami lahko čezmerni telesni teži in pomanjkanju telesne aktivnosti pripišemo od 25 do 33 odstotkov vseh primerov raka dojk. Redno gibanje, zdrava in uravnotežena prehrana ter ohranjanje primerne telesne teže so tri preproste, vendar ključne odločitve za zdravje.

Na dogodku so obarvali tudi sto parov ženskih in en par moških čevljev, kar je simbolično predstavilo število novoobolelih za rakom dojk v Sloveniji v oktobru, in pozvali, da bi s skupnimi močmi, s skrbjo za svoje zdravje z zdravim življenjem in zgodnjim odkrivanjem »dali raka dojk na čevelj«.

OSVEŠČANJE O RAKU DOJK PO SLOVENIJI

Rak je bolezen, ki prizadene ženske in njihove bližnje po vsej Sloveniji, zato smo povabili članice združenja, da v svojem kraju ali občini organizirajo aktivnosti, s katerimi bomo obeležili rožnati oktober in osveščali o raku dojk. O pomenu zdravega življenja in zgodnjega odkrivanja raka dojk smo lahko slišali v Ravnah na Koroškem, Radečah, Cerknici, Črnomlju, Žalcu, Sežani, Zagorju ob Savi, Trbovljah, Novem mestu, Pivki, Postojni, Kopru, Izoli in Ankaranu, Sevnici, Novi Gorici, Slovenski Bistrici, Ajdovščini, na Blokah, na Jesenicah, v Radovljici, na Bledu in v Bohinju, na Vrhniki in v Ljubljani. Hvala vsem lokalnim koordinatorkam za vaš trud in podporo pri širjenju pomembnih sporočil. V Ljubljani so tudi letos na progah mestnega avtobusa Ljubljanskega potniškega prometa vozili s posebnim avtobusom Europa Donna. Na Letališču Fraport so potnikom delili rožnate pentlje in osveščali o pomenu preventive in zgodnjega odkrivanja raka dojk. Obiskali smo tudi veliko podjetij, ki so nas povabila, da njihovim sodelavcem predstavimo pomen preventive, zdravega življenja in zgodnjega odkrivanja bolezni, ter na modelu dojk sodelavke naučimo pravilnega samopregledovanja dojk.



V Ljubljani smo se tudi letos na progah mestnega avtobusa Ljubljanskega potniškega prometa vozili s posebnim avtobusom Europa Donna.

Foto: LPP



TEK IN HOJA ZA UPANJE

V rožnatem oktobru že vrsto let organiziramo netekmovalni humanitarni tek pod skupnim imenom Tek in hoja za upanje, ki je namenjen gibanju, druženju in zbiranju sredstev. Letos smo skupaj z lokalnimi organizatorji h gibanju povabili v Ravnah na Koroškem, Zagorju ob Savi, Novem mestu, Novi Gorici, Sevnici, Slovenski Bistrici, Postojni in na Obali. Zbrana sredstva so organizatorji namenili potrebam v lokalnem okolju, kjer so 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 teku in hoji po Sloveniji. Pivovarna Laško Union z vodo Zala že tradicionalno pomaga pri uresničevanju projektov Europe Donne, s katerimi želimo opozoriti na pomen gibanja, druženja in humanitarnosti.



EUROPA DONNA V DRŽAVNEM ZBORU REPUBLIKE SLOVENIJE

Tudi letos smo aktivnosti v rožnatem oktobru sklenili z novembrskim obiskom Državnega zbora Republike Slovenije, na katerem smo predstavili svoj pogled na pomen preventive in zgodnjega odkrivanja bolezni. Tokrat sta se nam na obisku pridružili društvi EuropaColon Slovenija in Društvo Onkoman.

IZDELKI Z ROŽNATIM PRIDIHOM



BREAST TEST – ZAUPAJ SVOJIM ROKAM

V oktobru smo nadaljevali promocijo mobilne aplikacije Breast Test. Redno in pravilno mesečno samopregledovanje je ključno za odkrivanje zgodnjih sprememb dojk. Vsaka ženska bi se morala že v mladosti začeti samopregledovati in tako spoznati svoje dojke. Naj vas aplikacija za pametne telefone Breast Test spomni, kdaj je čas za mesečni pregled. Tokrat smo pri promociji aplikacije združili moči s podjetjem Avon Slovenija.



S prodajo dobrotelnih zapeljivcev Sailbrace v rožnatem oktobru so zbrali 1.446 evrov za podporo ženskam, ki se spopadajo z diagnozo rak.

V Perlini kavarni Dolce Vita so s prodajo priložnostne sladice zbrali 546 evrov.



V podjetju Rebel so od prodaje vsakega modrčka brez kosti v oktobru združenju Europa Donna donirali 1 evro.

Gospodinski aparati Bosch v roza barvi so bili tudi letos dobrodelni.



Z nakupom rožnatih dobrodelnih nogavic Alles Mooi lahko še vedno prispevate v sklad Europa Donna.



IZDELKI Z ROŽNATIM PRIDIHOM

Številna podjetja so tudi letos svoje izdelke in storitve obarvali v rožnato in del sredstev od prodaje namenili aktivnostim Združenja Europa Donna Slovenija. Zbrana sredstva bomo namenili za osveščanje širše slovenske javnosti o pomenu preventive in zgodnjega odkrivanja bolezni ter za program psihosocialne podpore bolnicam in njihovim svojcem. Tovrstne podpore smo zelo veseli, saj prejeta sredstva pomembno dopolnjujejo naš proračun in z njimi lahko nadgrajujemo programe za bolnice in njihove svojce, ki so za uporabnike večinoma brezplačni.



Podjetje Hofer je skupaj s svojimi kupci s prodajo šampinjonov in jabolk v rožnati embalaži zbralo 7.778 evrov za boj proti raku dojk.



Posamezno srce v srčni mandali simbolizira žensko, skupina src pa krog življenja ter prijateljstvo in srčnost, ki jo vsaka potrebuje.



Kupci so z nakupom rožnatega telefona Samsung Galaxy A30s Pink Ribbon skupaj s podjetjema Telekom Slovenije in Samsung podprli aktivnosti združenja.



Rožnate dobrodelne žirafe Patsy so bile izdelane prav z namenom podpore Združenju Europa Donna Slovenija.



S prodajo Skazinega kuhinjskega kompostnika Bokashi Organik, ki je bil tokrat na voljo v edinstveni in omejeni seriji oktobrske rožnate barve, smo zbrali 1.970 evrov.



V ROŽNATEM OKTOBRU TUDI S PODPORO ŠPORTNIKOV IN ŠPORTNIC

Že tradicionalno se aktivnostim v rožnatem oktobru pridružijo tudi slovenski športniki in športni klubi ter simbolično podprejo osveščanje o raku dojk. V združenju smo veseli tovrstne podpore, saj lahko na ta način sporočila dosežejo tudi športne navdušence, ki bi jih sicer težje. Hokejisti HDD SIJ Acroni Jesenice so oktobrske domače tekme igrali v rožnatih dresih, združenju pa so namenili tudi del sredstev od prodaje vstopnic. Rožnatemu oktobru so se pridružili še košarkarji KK Cedevisa Olimpija, ki so dve domači tekmi posvetili osveščanju o raku dojk, združenju pa v sodelovanju s svojimi sponzorji podarili simbolični znesek za dosežene mete za tri točke na obeh tekmah. V Rokometnem klubu Celje Pivovarna Laško so tudi v letošnjem oktobru nastopali v dresih rožnate barve. Nogometna zveza Slovenije pa je s slovensko žensko reprezentanco podprla ozaveščanje o raku dojk.



Foto: Aleš Fevžer



Foto: RK Celje / Gregor Karič



Foto: Domen Jančič

ZAHVALA ČLANICAM, PRIJATELJEM, PODPORNIKOM IN SPONZORJEM!

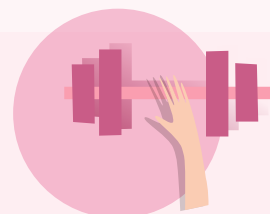
Ob koncu letošnjega rožnatega oktobra se vsem, ki so se vključili v naše aktivnosti, iskreno zahvaljujemo za izkazano zaupanje in podporo! Naše delovanje ne bi bilo tako vidno in uspešno brez vas, lokalnih koordinatorjev, naših prijateljev, podpornikov, donatorjev in medijev. Hvala, Alles.mooi, Avon, AstaZeneca, BSH Hišni aparat, Craftalnica, DPG, Fraport Ljubljana, Hit Nova Gorica, HDD SIJ Acroni Jesenice, Hofer Slovenija, KK Cedevisa Olimpija, KK Helios Suns, Klet Brda, Lidl Slovenija, Ljubljanski grad, Ljubljanski potniški promet, Ljubljanske tržnice in parkirišča, Mercator, MUD Slovenija, Nogometna zveza Slovenije, Novartis, Pfizer, Patsy, Pivovarna Laško Union, Pleksimanija, Pošta Slovenije, Rebel, RK Celje Pivovarna Laško, Roche, Sailbrace, Sa-ma, Samsung, Skaza, Telekom Slovenije, Vzajemna, Zavarovalnica Triglav Zdravje in Zala za vašo podporo!



Poskrbite za zdravje svojih dojk ZDRAV ŽIVLJENJSKI SLOG DANES ZA ZDRAVJE JUTRI

Raziskave kažejo povezavo med zdravim načinom življenja in manjšim tveganjem za razvoj raka dojk. Zdrav način življenja z rednim gibanjem, zdravo in uravnoteženo prehrano ter ohranjanje primerne telesne teže so tri preproste odločitve za zdravje.

Redna telesna dejavnost

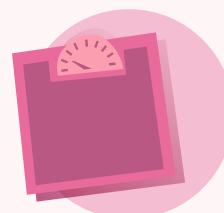


Zmanjšuje tveganje za nastanek raka dojk.

Telesna nedejavnost vpliva na nastanek 10 - 16 % primerov raka dojk.

- Bodite zmerno aktivni vsaj 30 do 60 minut vsak dan.
- Telesna dejavnost ni samo šport, je tudi hoja, vrtnarjenje, gospodinjska opravila, ples ...

Ohranjanje primerne telesne teže



Prekomerna telesna teža prispeva k nastanku do 30 % primerov raka dojk.

Velika količina trebušne maščobe lahko poveča tveganje za raka dojk.

Ženske, ki so že prebolele raka dojk, z ohranjanjem primerne telesne teže zmanjšajo tveganje za ponovitev bolezni.

- Izogibajte se prekomerni telesni teži.
- Vzdržujte indeks telesne mase (ITM) med 18 in 25.

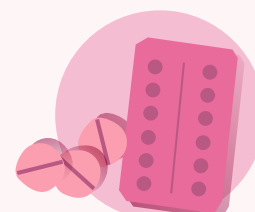
Zdrava prehrana



Raziskave so potrdile povezavo med nezdravo prehrano in nastankom raka.

- V svojo prehrano vključite več svežega sadja in zelenjave.
- Prilagodite energetske vnos hrane.
- Omejite vnos rdečega in predelane mesa.
- Izogibajte se hrani in pijači z visoko vsebnostjo sladkorja.
- Izogibajte se pitju alkohola.

Ženski hormoni



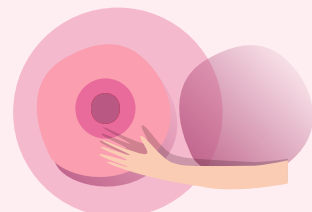
Zgodnja prva menstruacija in pozna menopavza povečata tveganje za nastanek raka dojk.

Večje tveganje za nastanek raka dojk je pri ženskah, ki niso nikoli rodile.

Dojenje je pomemben zaščitni dejavnik.

- Kontracepcijske tablete povečajo nevarnost za raka dojk v obdobju jemanja.
- Nadomestno hormonsko zdravljenje poveča nevarnost za raka dojk.
- Ženskam, ki so prebolele raka dojk, odsvetujemo nadomestno hormonsko zdravljenje.

Zgodnje odkrivanje



SAMOPREGLEDOVANJE

- Redno mesečno samopregledovanje pripomore k zgodnjemu odkrivanju raka dojk.
- Do menopavze naj bo to 7. do 10. dan po začetku menstruacije, kasneje na izbrani dan v mesecu.
- Naložite si mobilno aplikacijo Breast Test.

PREVENTIVNI PRESEJALNI PROGRAM DORA

- Mamografija je najzanesljivejša metoda za ugotavljanje rakavih sprememb v dojkah.
- Ženske med 50. in 69. letom so vključene v presejalni program DORA za zgodnje odkrivanje raka dojk.
- Odzovite se vabilu na mamografijo programa DORA.



Tudi če zbolite, niste sami. Združenje Europa Donna Slovenija že več kot 20 let stoji ob strani bolnicam in njihovim bližnjim.

- Spremljajte nas na družbenih omrežjih
- Postanite član/članica
- Namenite nam prostovoljni prispevek
- Namenite nam 0,5 % dohodnine

www.europadonna.si



ROŽNATI
OKTOBER
mednarodni
mesec
osveščanja
o raku dojk



I R E N A Š K O R C

Irena Škorc se je z boleznijo prvič srečala, ko je bila stara 34 let, srečno poročena in mati dveh majhnih otrok. Diagnozo so ji uradno postavili leta 2005, pred četrto kemoterapijo pa je spet sama zatipala čisto majhno, par milimetrov veliko tumorsko bulico na dojki. Leta 2017 so po (ne)srečnem naključju na rednem pregledu spet opazili kalcinacijo na dojkah. Kakšna je njena zgodba, ki zdaj traja že 14 let?

Piše: Katja Kaja Mejač; foto: osebni arhiv



Težje mi je bilo prvič, ker sta bila otroka mlajša



Ko sva se z gospo Ireno srečali, sem najprej opazila njeno pozitivno naravnost, ki se je pokazala tudi med pogovorom o njeni bolezni in življenju. Z boleznijo se je prvič srečala, ko je bila stara 34 let. Prvič je pomislila, da nekaj ni v redu, ko je pod prho zatipala bulico. Takrat ji je tudi mož svetoval, naj hitro obišče zdravnico. Ta jo je, čeprav je bila Irena mlada in da bi bila bulica lahko tudi posledica mlečnih žlez, vzela zelo resno in jo hitro poslala na preiskave, ultrazvok in mamografijo. »Na mamografiji se ni videlo, na ultrazvoku pa se je,« nam zaupa Irena, ki je kmalu dobila napotnico za onkološki inštitut. »Junija 2005 so mi postavili diagnozo in določili sistemsko zdravljenje. Operacija, kemoterapija, obsevanje in potem še hormonska terapija.« Pri Ireni je bila opravljena kvadrantektomija z aksilarno disekcijo. Operacija je uspela, šok zanj je bilo predvsem dejstvo, kako povedati otrokom, sicer pa je vse lepo prenašala. Pred četrto kemoterapijo pa je med kopanjem spet zatipala tumor na spodnjem delu dojke. Čeprav je na začetku niso resno jemali, so zaradi njenega vztrajanja vseeno opravili preiskave in na koncu odkrili 2-3 milimetre velik tumor, ki

so ga odstranili s tumorrektomijo. »Sploh jim ni bilo jasno, kako sem to našla.«

NOVO ŽARIŠČE BOLEZNI

Irenino stanje se je nato umirilo vse do leta 2017, ko bi morala junija na redni pregled, ampak takrat aparati za opravljanje mamografije niso delovali, in se je zato pregleda udeležila šele avgusta. »Prvega septembra 2017 dobim sporočilo med službo, da bi morala 29. avgusta priti na punkcijo, a so mi očitno pozabili poslati pošto.« Ker je bila ravno sredi dela v službi, ni hotela kar oditi, a je na prigovarjanje, da gre zanj in njeno zdravje, na koncu vseeno odšla. »Ko sem odložila slušalko, so se mi samo ulile solze.« Po punkciji so na isti dojki, tokrat na zgornjem delu, odkrili kalcinacijo brez tipnega tumorja. Ker je šlo že za tretji rak dojk, se je po posvetu odločila za odstranitev obeh dojk. »Naredili so mi obojestransko ablacijo dojk. Odločila sem se za odstranitev tudi desne dojke. Rekla sem si, da če nimam leve, bo šlo pa na desno, čeprav so mi razložili, da bolezen ne poteka tako in da gre v resnici lahko tudi na druge organe. Vseeno sem to naredila zato, da sem bila v glavi bolj mirna.« Bolezen se ni pokazala nikjer, niti v krvi, so pa odkrili žarišče in dovolj zgodaj ukrepali.

POZITIVNA NARAVNOST

»Težje mi je bilo prvič, ker sta bila otroka mlajša, oba sta bila še v osnovni šoli. Takrat sta me še oba potrebovala, zdaj sta bila starejša in je čisto drugače. Zdaj niti nisem imela kemoterapije in dodatnega zdravljenja. Pri prvi diagnozi sem si preventivno dala odstraniti tudi jajčnike.« Irena dodaja, da jo od prve bolezni do leta 2017 niso nikoli poklicali nazaj, da bi bilo kaj narobe. Zato se je zdaj pripravila, da se spet nekaj dogaja. »Lažje mi je bilo, ker je bila že tretja vrsta raka, kar je lažje, kot če bi šlo za metastazo.«

Otroka sta bolezen dojemala različno. »Starejši je razumel, a je to sprejemal tako, da se je nekoliko oddaljeval. Tudi v bolnišnico ni želel, raje je ostal doma. Mlajši pa je jokal, a je imel v podaljšanem bivanju tako dobro učiteljico, da ga je že ona zelo dobro potolažila.« Ko se je bolezen leta 2017 spet pojavila, otroka tega nista pretirano komentirala, ampak Irena ob tem poudarja, da sta ji vse pokazala z mimiko obraza in pogledi. Mož pa

ji je vedno bil v veliko podporo, vse je urejal, pospravljaj, kuhal ... »Nikoli nisem bila uboga, na kemoterapijo sem se vozila s kolesom, tako je bilo tudi nazadnje.«

ZA BOLEZEN NI HVALEŽNA

V času bolezni ni spreminjala svojega življenjskega sloga ali prehrane. Vedno je delala to, kar ji je ustrezalo, saj ji ni nihče rekel, da je bolezen povzročil njen način življenja. »Zakaj bi nekaj preizkušala, če mi tako, kot je, ustreza.« Vseeno pa priznava, da se je spremenila v manjših stvareh. Zdaj je ne moti več, če se recimo od doma odpravijo, ko posoda še ni pomita ali stanovanje ni pospravljeno. »Nekatere pravijo, da so hvaležne za bolezen, jaz nisem. Vseeno raje ne bi imela te izkušnje. Pa mi ni bilo težko in hudo, ampak ne vem, morda se ljudje spremenimo tudi z leti, verjetno pa je vseeno tudi bolezen nekoliko pripomogla k temu. Sama sem bolezen sprejela kot angino, nikoli se nisem spraševala, zakaj se je to zgodilo.« Ob tem poudarja, da so z boleznijo seveda prišle tudi nekatere težave, a jih je vzela v zakup. Po vseh zdravljenjih se je vrnila v službo za polni delovni čas, šele letos pa je začela delati za polovični delovni čas. »Vseeno se mi zdi, da je po vseh teh letih telo kar nekoliko izčrpano. Tudi zadnja operacija je bila kar dolga, zato imam zdaj od septembra tudi štiriurni invalidski pokoj.« Zdaj ima predvsem čas zase, s psom se večkrat odpravi na sprehod in je do prihoda drugih družinskih časov že spočita, kar opažajo tudi mož in sinova. »Ko začneš delati za osem ur, se vrneš v stare tire, kar naenkrat to ni samo osem ur. Zato mi zdaj ustrezajo štiri ure, imam predvsem več časa zase.«

EUROPA DONNA

V Združenju Europa Donna ni iskala odgovorov za svojo bolezen. »Lepa doživetja so, ženske so različne, a vse pozitivne. Se pa ne pogovarjamo samo o bolezni, ampak o številnih drugih stvareh,« pravi Irena in poudari, da če ne bi bila del združenja, verjetno tudi ne bi izvedela nekaterih podatkov, kot je recimo dejstvo, da ji pripada ocena telesne okvare, da to ni enako kot invalidnost, da ji pripadajo nekatere ugodnosti in podobne stvari, ki jih je izvedela tudi čisto slučajno od drugih žensk, ki so del Europe Donne.

Najmočnejša krepitev imunskega sistema

TUDI PRI KRITIČNI OSLABELOSTI



Najboljši izdelek
leta 2017

**Iz kar šestih vrst
medicinskih gob:**
maitake, šitake, glavatec,
kukmak, bukov ostrigar in
Ganoderma lucidum (reiši)
**za krepitev naravne
odpornosti!**

Bioaktivne sestavine
iz vseh razvojnih faz
(spore, micelij, plod) **za**
močno podporo imunski
obrambi in najširši
spekter delovanja.

Najvišja vsebnost aktivnih
učinkovin (polisaharidi in
betaglukan).

NaturaMedica

z vami že 15 let

V lekarnah, spec. prod. in
na www.naturamedica.si

Info tel. 0356 30 022 in 040 214 620



Na seminarju v Portorožu se nas je zbralo skoraj 300

Bolnice z rakom dojk in raki rodil smo se na 14. izobraževalnem seminarju v Kongresnem centru GH Bernardin v Portorožu dobile 22. in 23. novembra. Na tem dogodku se že tradicionalno zberemo, da se s pomočjo onkologov in zdravnikov drugih strok poučimo, kaj je novega pri zdravljenju in obvladovanju raka dojke in zapletov na drugih organih, ki so povezani s to boleznijo in njenim zdravljenjem. Zberemo se tudi zato, da negujemo naše sestrstvo, seveda.

Piše: Mojca Lorenčič, foto: Polona Marinček

Teme predavanj so bile dobro izbrane, zato je bila udeležba množična. Prvič skoraj tristo prijavljenih udeleženk in udeležencev – je bila uvodoma vesela predsednica Združenja Europa Donna Slovenija Tanja Španić. Med udeleženkami na dvodnevem srečanju je bilo veliko novih obrazov. Prvi dan smo zaključile z druženjem ob večerji in plesu, naslednjega pa kot običajno začele z jutranjo rekreacijo, tokrat ob sodelovanju študentov kineziologije Fakultete za šport.

Strokovni del je začela redna gostja na srečanjih v Portorožu dr. Simona Borštnar, onkologinja internistka z Onkološkega inštituta Ljubljana (OI). Predstavila je genske in druge teste, ki so pomembni pri odločitvi o zdravljenju raka dojke. V zadnjih letih je to področje znanosti zelo napredovalo in trg ponuja številne genske in genomske teste, s katerimi analizirajo gene. Mnoge bolnice se zato sprašujejo, ali bi tudi same opravile katerega od testov, ki so komercialno dostopni, a pri tem globoko posegle v denarnico.

DENARJA ZA TEST KMALU NE BO TREBA VEČ ZALAGATI

Že danes si onkologi pri odločitvi o zdravljenju pomagajo z genskima testoma mammaprint in oncotype. Pri nekaterih bolnicah s pozitivnimi hormonskimi receptorji in HER2

negativnim rakom dojke se onkologi na podlagi lastnosti tumorja in patohistološkega izvida ne morejo odločiti, ali potrebujejo samo hormonsko zdravljenje ali tudi kemoterapijo. Pri teh bolnicah si lahko pri odločitvi pomagajo z rezultatom navedenih testov. Dasta namreč oceno, kako velika je verjetnost, da bo rak napredoval, in razdelita bolnice v tiste z nizkim ali visokim tveganjem za ponovitev bolezni. Tovrstni test je že postal del mednarodnih priporočil o zdravljenju raka dojke, je spomnila dr. Borštnar.

Ocenjuje, da ga v Sloveniji potrebuje 80 bolnic na leto. Bolnica mora test, ki



Dr. Simona Borštnar

stane skoraj 3000 evrov, plačati sama ter na ZZZS nasloviti vlogo, da ji povrnejo ta strošek. Dobra novica je, da se ob velikem prizadevanju onkologov obeta sistemska rešitev in bo Zavod RS za zdravstveno zavarovanje Slovenije v naslednjem letu uredil plačilo testa neposredno OI in UKC Maribor. Tako bolnicam denarja za test ne bo več treba zalagati.

KAKO RELEVANTNI SO GENSKI IN GENOMSKI TESTI

Nekateri testi določajo mutacije genov, ki so pomembni za tarčno zdravljenje. Taki so testi za določanje mutacije genov PIK3CA, ki so povezane z nekaterimi raki. Danes so že znana in v uporabi zdravila, s katerimi lahko preprečijo čezmerno rast rakavih celic pri bolnikih s to mutacijo. Pri bolnicah z razsejanim rakom dojke, pri katerih bi bilo smiselno zdravljenje s tovrstnim novim zdravilom, je to dostopno v okviru sočutne rabe. Mutacijo PIK3CA določajo na Onkološkem inštitutu.

Pri bolnicah z razsejanim trojno negativnim rakom dojke se uveljavlja kombinacija zdravljenja imunoterapije z zdravilom atezolizumab in kemoterapije. Imunoterapija z atezolizumabom je primerna samo za bolnice, ki imajo izražene beljakovine PD L1 na limfocitih T. Zdravilo je v postopku registracije pri evropski agenciji za zdravila EMA.

Bolnice, ki imajo izražene te beljakovine, ga bodo lahko prejele v okviru klinične študije, ki se bo na OI začela v decembru.

Posebno poglavje so testi za genomsko profiliranje in tekočinske biopsije. Z genomskim profiliranjem opravijo celovito analizo genoma tumorja in lahko, ko najdejo mutacijo na nekaterih genih, identificirajo tarčo v rakavi celici, primerno za zdravljenje. »To se sliši dobro, a nam v večini ne koristi, ker zdravila za večino mutacij trenutno ne obstajajo,« je spomnila onkologinja. Če pa zdravilo obstaja, bolniku testiranje na določeno mutacijo, na primer BRCA ali PIK3CA, izvedejo v okviru zdravljenja in ne potrebuje analize celotnega genoma tumorja. Tudi mednarodna priporočila o zdravljenju raka ne navajajo, da je genomsko profiliranje pomembno pri odločitvi o zdravljenju, je poudarila dr. Borštnar.

TEKOČINSKA BIOPSIJA STVAR PRIHODNOSTI

Še bolj zanimivo kot genomsko profiliranje, pri katerem analizirajo tkivo tumorja, je tekočinska biopsija, pri kateri za analizo potrebujejo le vzorec bolnikove krvi in v njej iščejo produkte tumorja. To je prihodnost onkologije, je zatrnila dr. Borštnarjeva, saj bi lahko s to metodo spremljali učinek zdravljenja oziroma sledili, ali se je bolezen ponovila ali ne. Vendar te metode za zdaj še

niso izpopolnjene in dajo premalo zanesljive analize. Zato ti testi niso v naboru potrebnih raziskav niti pri zgozdnem niti pri razsejanem raku dojke.

»Zapravljanje denarja za gensko profiliranje ali tekočinske biopsije v tem trenutku in verjetno še v nekaj naslednjih letih ni na mestu,« je opozorila Simona Borštnar.

ONKOGENETSKO SVETOVANJE IN TESTIRANJE



Med že uveljavljene genske teste, ki so pomembni pri odločitvi za zdravljenje, spada test na mutacije BRCA1 in BRCA2. Povezane so z dednimi raki dojke in jajčnikov. Dr. Mateja Krajc je predstavila svetovanje in testiranje, ki ga v zvezi s tem izvajajo v Ambulanti za onkološko genetsko svetovanje na OI. Te postopke so podrobno predstavili na spletni strani Mutacija gena BRCA, ki je dostopna na spletni strani Združenja Europa Donna Slovenija (www.mutacija-brca.si), je spomnila.

Posvet v ambulanti je vsekakor pomemben, kadar je v družini rak dojke ali jajčnikov in kadar za rakom dojkebolijo moški, je poudarila dr. Krajc. Na pogosta vprašanja o dolgih čakalnih dobah za posvet je pojasnila, da ti, za katere ocenijo, da nimajo visoke verjetnosti za družinskega raka, pridejo na vrsto v enem letu. Posvet pa vsekakor priporoča: »Če ne prideš na posvet, se ne moreš informirati o odločitvi, ali želiš testiranje ali ne,« je poudarila. Genski izvid o mutacijah BRCA je pomemben iz dveh vidikov: če test mutacijo potrdi pri zdravi posameznici, je ta močno ogrožena za raka dojke in jajčnikov in lahko načrtujejo preventivne preglede, da pri njej raka, če se pojavi, čim prej odkrijejo in zdravijo. Pri ženskah, ki so že zbolele za rakom dojke, je ta genski izvid pomemben za načrtovanje kirurškega zdravljenja.





Če je izvid BRCA negativen, ne pomeni, da rak ni gensko pogojen, saj so s testiranjem kot možnim vzrokom izključili le mutacije genov, za katere se danes ve, da so povezani z nastankom raka, je pojasnila dr. Krajc. To pa so poleg BRCA1 in BRCA2 še nekateri drugi dedni sindromi. Razširjeno testiranje za mutacije teh genov so uvedli leta 2015. Zato se lahko posamezniki, ki so testiranje opravili pred letom 2015, ko so testirali zgolj na mutacije genov BRCA, v ambulantni oglasijo za razširjeno testiranje.

REZULTAT GENSKEGA TESTA JE OBČUTLJIV OSEBNI PODATEK

Izvid genskega testa, kot je na mutacijo BRCA, je zelo občutljiv dokument z vidika varovanja osebnih podatkov in morajo bolniki skrbno paziti, komu, če sploh, ga izročajo oziroma koga seznanijo z njegovim rezultatom, je v razpravi opozorila dr. Krajc. Zavarovalnice genskih izvidov ne smejo zahtevati, prav tako o rezultatu izvida ne smejo poizvedovati delodajalci. Če bolnik genski izvid izroči osebnemu zdravniku, ga ta spravi v bolnikovo dokumentacijo. Tako pa lahko izvid pride v nepooblaščen roke, kadar na primer dokumentacija roma na druge inštitucije.

GINEKOLOŠKI RAKI



Rake rodil je predstavil ginekolog asist. dr. Sebastijan Merlo iz OI. Med te rake spadajo rak zunanega spolovi- la, nožnice, materničnega vratu, materničnega telesa, jajčnikov in jajčnika. Za ginekološkimi raki v Sloveniji zboli od 600 do 700 žensk na leto. Nekateri raki so povezani z dolgotrajno okužbo z onkogenimi virusi HPV. Njihovo pojavnost bomo lahko zmanjšali ali celo odpravili s cepljenjem proti okužbam s HPV. Žal pa v Sloveniji pri deklkah dosegamo niz-

ko precepljenost zoper HPV, je opozoril dr. Merlo. Z uvedbo državnega programa zgodnjega odkrivanja predrakavih sprememb na materničnem vratu se je že pomembno zmanjšalo število obolelih žensk za rakom materničnega vratu. Kot je pokazala razprava, so tako osebni zdravniki kot ginekologi premalo izobraženi o družinski povezanosti nekaterih rakov in žensk ne povprašajo po tem, ali je kdo v družini zbolel za rakom. Zato je pomembno izobraževati laično javnost in naj ženske same povedo zdravniku in ginekologu, kako je z rakom v družini, sta poudarila dr. Merlo in dr. Krajc.

KAKO OHRANITI ZDRAVE KOSTI

Rak dojke, še posebno tisti, ki je povezan s hormonom estrogenom, je iz- ziv tudi za zdravje kosti. Če se bolnica zdravi s tamoksifenom, ta za kosti ni škodljiv. Kadar pa prejema zaviralce aromataze, je treba kosti zaščititi, je povedala endokrinologinja dr. Mojca Jenstrle Sever iz UKC Ljubljana. Ta zdravila namreč zmanjšujejo še estrogen, ki nastaja v perifernih tkivih, zato je upad mineralne kostne gostote pri bolnicah na teh zdravilih še večji kot pri ženskah po naravni menopavzi. Zlomi, ki so posledica osteoporoze zaradi izgube kostne gostote, se pri bolnicah na zaviralcih aromataze pojavljajo kar deset let prej kot pri ženskah v naravni menopavzi. Te neugodne učinke lahko preprečijo z zdravili, ki upočasnjujejo razgradnjo kosti. Cilj je, je povedala Jenstrle-Severjeva, da bi vsem ženskam, ki prejemajo zaviralce aromataze, čim prej izmerili mineralno kostno gostoto in ocenili tveganje za zlom in hitro izgubo kostne mase. S tem bi prepoznali ogrožene in jim uvedli zdravljenje za preprečevanje zlomov. Bolnic, ki prejemajo zaviralce aromataze, je v Sloveniji okoli tri tisoč. Vsako leto morajo



Dr. Mojca Jenstrle Sever

ponavljati meritve kostne gostote, kar jim pripada na napotnico. Zdravniki morajo tudi vedeti, da so te bolnice za zlome bolj ogrožene kot ženske z običajno osteoporozo, zato jim morajo zdravila uvesti prej. Ob zdravljenju zdravje kosti ohranjajo tudi zdrav življenjski slog, prehrana z dovolj kalcija in beljakovin ter kapljice vitamina D.

»Tudi pri zaščiti kosti morate biti proaktivne. Zato prosite zdravnike, naj vas napotijo na oceno ogroženosti za zlom kosti,« je endokrinologinja položila na srce udeleženkam seminarja. Ogroženost za zlom je mogoče ugotoviti tudi brez slikanja mineralne kostne gostote, in sicer z uporabo statističnega modela FRAX, ki ogroženost izračuna. Ta računalniški model uporabljajo v referenčnih ambulantah v zdravstvenih domovih.

BOLEZEN JE LAHKO BUDILKA

Zadnji govorec na seminarju je bil Uroš Brezavšček, mladenič s prirojeno boleznijo hemofilijo. Pravi, da zaradi izzivov, povezanih z zdravjem, na življenje gleda drugače kot večina. Opisal je, do kakih spoznanj ga je vodila življenjska pot, na katero je vplivalo predvsem dejstvo, da ima hudo neozdravljivo bolezen. Ker ni živel tako, kot si je želel, je bil vedno bolj nezadovoljen, dokler ni končno zbral poguma, v službi dal odpovedi in se podal v neznano. Danes kot mentor oziroma coach (beseda je angleška in jo običajno prevajamo trener) ljudem pomaga, da spremenijo svoje življenje na boljše. Skozi osebno izkušnjo je nagovoril tudi udeležinke seminarja: »Bolezen je budilka, ki nas prebudi, da se vprašamo, ali res živimo življenje, ki ga želimo živeti.« In še: »Nismo žrtve okoliščin, ampak nam bolezen pomaga, da postanemo tisto, kar želimo postati.« Številne bolnice so povedale, da so se v njegovih izkušnjah in besedah našle, in s sobolnicami podelile svoja spoznanja, do katerih so se dokopale pri spopadanju z boleznijo.



Uroš Brezavšček



Z doc. dr. B Matejo Krajc, dr. med., smo se pogovarjali o dednih oblikah raka dojke in jajčnikov ter o povezavi z mutacijami gena BRCA. Krajčeva nam je razložila, kolikšna je ogroženost pri mutiranih genih, kakšna je možnost dedovanja in kako potekajo genska testiranja ter kakšne so njegove prednosti pa tudi slabosti.

Mutacija genov BRCA



Odgovore je pripravila in povzela po besedilu, ki je bilo pripravljeno za Šolo raka dojke, OIL, 2019, doc. dr. B. Mateja Krajc, dr. med., spec. klinične genetike in javnega zdravja, vodja ambulante za onkološko genetsko svetovanje in testiranje, Onkološki inštitut Ljubljana

Kateri so znani dejavniki, ki povečujejo ogroženost za nastanek raka dojke?

Rak dojke je najpogostejši rak pri ženskah v razvitem svetu. V Sloveniji vsako leto zboli skoraj tisoč štiri- sto žensk (register raka za leto 2016). Najpomembnejša nevarnostna dejavnika za raka dojke sta starost ženske in družinska anamneza.

Dejavniki, za katere lahko dokažemo, da so povezani z nastankom raka dojke, so: ženski spol, starost, reproduktivni dejavniki (zgodnja menarha, starost ob rojstvu prvega otroka, število porodov, dojenje, pozna menopavza), že preboleli rak dojke, benigne bolezni dojke, telesna neaktivnost, družinska obremenjenost z rakom dojke, uporaba oralnih kontracepcijskih tablet, čezmerno pitje alkoholnih pijač, jemanje nadomestne hormonske terapije za lajšanje menopavzalnih težav, debelost po menopavzi, izpostavljenost ionizirajočemu sevanju in radiološka gostota dojke. Na večino nevarnostnih dejavnikov ne moremo vplivati, zato je tako pomembna sekundarna preventiva, kot je zgodnje odkrivanje bolezni z mamografskim presejanjem, saj učinkovite primarne preventive pri raku dojke ne poznamo.

Kadar ima ženska sorodnico z rakom dojke v prvem kolenu, ima od dva- do trikrat večjo ogroženost za raka dojke kot ženska, ki raka dojke v družinski anamnezi nima. Ogroženost ženske pa je tem večja, čim mlajša je sorodnica, ki je zbolela za rakom dojke. Med bolnicami, ki navajajo pozitivno družinsko anamnezo, teh je okoli 25 odstotkov, jih ima le manjšina lastnosti visoko ogroženih družin. Mednje spadajo: nizka starost ob diagnozi, bilateralnost, pojavljanje raka v več generacijah, rak dojke pri moških.

Lahko na kratko poveste, kaj sta gena BRCA1 in BRCA2 in kakšna je ogroženost pri mutiranih genih?

Pri 3 do 5 % bolnic z rakom dojke zasledimo obsežno družinsko anamne-



zo. V teh družinah najdemo več sorodnic v več generacijah, ki so zbolele za rakom dojke. Velikokrat navedejo tudi podatke, da se v družini pojavlja rak jajčnikov, prostate, rak dojke pri moškem in rak trebušne slinavke. Te bolnice so pogosto mlajše od petdeset let, zbole vajo deset do dvajset let prej, kot je to običajno v populaciji. Pri njih lahko najdemo prirojeno genetsko okvaro enega izmed genov, ki so povezani z dednim rakom dojke. Tem rakom dojke pravimo dedni raki dojke. Nastanek dednega raka dojke tako povezujemo z dedovanjem patogene različice (največkrat genov BRCA). Verjetnost, da se rak dojke pojavi pri ženski, ki podeduje genetsko okvaro, je večja v primerjavi s splošno populacijo, ni pa nujno, da se rak dojke tudi razvije. Vse nosilke genetskih okvar namreč ne zbolijo za rakom dojke, jih pa zboli velika večina (do 79 % nosilk mutacij na genih BRCA1/2 do dopolnjenega 80. leta zboli za rakom dojke).

Kolikšni so odstotki pri tem, koliko ljudi z mutiranimi genoma zboli v primerjavi s preostlimi pojavi bolezni?

V družinah, v katerih se deduje mutiran gen BRCA1, praviloma najdemo več članov družine, ki zbolijo za rakom dojke in/ali jajčnikov že pred 50. letom. Pri nosilcih okvarjenega gena je tako verjetnost, da bo oseba zbolela za rakom dojke do 80. leta starosti, okoli 72 % (pri ženski brez mutacije okoli 10 %) in za rakom jajčnikov okoli 44 % (pri ženski brez mutacije od 1 do 2 %). Tudi pri nosilkah mutiranega gena BRCA2 opažamo povečano zbolevanje za rakom dojke. Ogroženost za raka dojke do 80. leta starosti je pri nosilkah patogene različice sicer nekoliko nižja kot pri BRCA1 in znaša okoli 69 %, prav tako je pri njih ogroženost za raka jajčnikov nekoliko nižja kot pri BRCA1, in sicer okoli 17 %. Patogene različice na genu BRCA2 pa so obenem povezane s povečano ogroženostjo za nastanek raka dojke in raka prostate pri moških. Zdi se tudi, da je mutacija BRCA2 povezana s po-

večano ogroženostjo za nastanek nekaterih drugih vrst raka: trebušne slinavke, želodca in raka ustne votline. Vse nosilke genskih okvar na genih BRCA torej ne zbolijo za rakom dojke, prav tako se bolezen pojavi pri različnih starostih, zato sklepamo, da so za razvoj raka dojke tudi pri nosilkah potrebni še dejavniki iz okolja, ki vplivajo na penetranco teh genov.

Kolikšna je verjetnost, da se gen prenese na potomce?

Dedovanje okvare je avtosomno dominantno, kar pomeni, da je verjetnost, da okvaro podeduje tudi potomec (hči ali sin) nosilca okvare (očeta ali mame), 50 %. Genetsko testiranje pri sorodnikih ima zato velik pomen pri načrtovanju preventivnih ukrepov, torej preprečevanja in zgodnjega odkrivanja raka.

Kdaj lahko pri otroku preverimo, ali je mutirani gen podedoval?

Genetsko svetovanje in testiranje za dedni sindrom raka dojke in jajčnikov izvajamo po 18. letu starosti.

Kako potekajo testiranja?

Družine, v katerih se rak pojavlja pogosteje in sumimo, da je prisoten dedni rak, je smiselno napotiti v Ambulanto za onkološko genetsko svetovanje. Genetsko dejavnost izvaja multidisciplinarni tim, ki ga sestavljajo zdravniki različnih specialnosti (klinični genetik, kirurg, radioterapevt, internist onkolog, ginekolog, radiolog, patolog, pediater ...), medicinska sestra, molekularni biolog in klinični psiholog. V Ambulanto lahko bolnika napoti osebni zdravnik ali zdravnik specialist, ki ga trenutno obravnava. Na genetski test so po posvetu poslani samo tisti, ki ustrezajo kriterijem za testiranje (po sklepu multidisciplinarnega konzilija onkološkega genetskega svetovanja in testiranja). Pri odločitvah upoštevamo trenutno veljavne mednarodne smernice in priporočila.

Katere so prednosti in slabosti takšnega testiranja?

Posamezniki, ki se zavedajo večje ogroženosti za razvoj rakave bolezni in vedo, da so nosilci patogenih različic na genih, ki so odgovorni za pojav dednega raka dojke in jajčnikov, lahko lažje in z večjo gotovostjo soodločajo pri programu kontrolnih in rednih pregledov. Po drugi strani pa lahko posamezniki, ki niso nosilci ogrožajoče mutacije, opustijo pogoste kontrolne preglede in preiskave ter druge preventivne ukrepe. Negativen izid testa lahko pomeni olajšanje tako za preiskovano osebo kot za sorodnike. Pomembna sta tudi zdrav življenjski slog in sprememba življenjskih navad, da se zmanjša ogroženost za razvoj rakavih bolezni.

Rezultati genetskega testa omogočajo natančnejšo oceno ogroženosti, kot jo omogoča samo analiza osebne ali družinske anamneze. Z opravljenimi testi pridobimo včasih tudi informacije o verjetnosti za pojav nekaterih drugih zdravstvenih težav (ne zgolj rakavih obolenj).

Za posameznike, ki so nosilci genskih okvar in vedo za visoko ogroženost za nekatere rake, je ta informacija lahko tudi veliko breme. To spoznanje lahko spremljajo čustvene stiske, depresija ali jeza. Prav zato je zelo pomembna možnost, da jih obravnava klinični psiholog ali psihiater v sklopu multidisciplinarne obravnave.

Za genetsko testiranje se vsakdo odloča samostojno in svobodno. Morebitna odklonitev testiranja je pravica in ne sme v ničemer vplivati na obravnavo bolnika. Vsi podatki o rezultatu genetskega testiranja so tajni, osebe pa zavezane k molčečnosti v skladu z zakonom. Prav tako podatkov o testiranju in izvidu testiranja nima od testirancev nihče pravice zahtevati, niti jih niso dolžni komur koli posredovati.

Kateri geni še povečajo ogroženost za nastanek raka dojke in/ali jajčnikov.

V nekaterih družinah, v katerih se rak dojke pojavlja pogosteje, je to lahko posledica okvar v genih, povezanih z zmerno zvišano ogroženostjo za pojav te bolezni. Med tovrstne gene prištevamo npr. CHEK2 in

ATM, okvare gena PALB2 pa so povezane z zmerno do visoko ogroženostjo. Nosilke patogenih sprememb v teh in nekaterih drugih genih so približno od 2- do 3-krat bolj ogrožene, da zbolijo za rakom dojke, pri pozitivni družinski anamnezi pa je ogroženost lahko tudi višja. Na ogroženost pomembno vplivajo dejavniki iz okolja, zelo verjetno pa tudi nekatere dodatne, trenutno še neznane ali nezadostno raziskane različice v dednem zapisu. Smernice za spremljanje nosilk genskih sprememb v genih, povezanih z zmerno ogroženostjo za pojav raka dojke, se pomembno razlikujejo od tistih, ki veljajo za nosilke mutacij genov BRCA. Ker je o omenjenih genih vsako leto na voljo več podatkov, pričakujemo, da se bodo navodila za spremljanje nosilcev v prihodnosti spreminjala, zato jih je treba redno posodabljanje.

Poleg že omenjenih genov so spremembe v genih, ki so značilni za različne dedne sindrome (npr. TP53, STK11, PTEN, CDH1), prav tako povezane z občutno večjo ogroženostjo za pojav raka dojke pri nosilcih. Nosilci okvar v teh genih pogosteje zbole vajo še za nekaterimi drugimi raki (npr. difuzno obliko raka želodca, različnimi sarkomi, rakom ščitnice, maternice, jajčnikov, črevesja ...), pri njih se maligne bolezni praviloma pojavijo prej kot v splošni populaciji.

POLIGENSKO DEDOVANJE IN VLOGA POLIMORFIZMOV POSAMEZNIH NUKLEOTIDOV

Zadnja leta so velike pozornosti deležne raziskave dednih dejavnikov, ki so povezani z nizko penetranco za razvoj bolezni. Slaba petina rakov dojke je domnevno povezana s poligenskim dedovanjem različnih polimorfizmov posameznih nukleotidov (SNP), ki so vsak zase dokazano povezani z blago povečano ogroženostjo za raka dojke, ob dedovanju več nizko penetrantnih SNP-jev pa se lahko ogroženost za raka dojke posameznice pomembno poveča. Za posameznico je sicer pomembnejše dedovanje visoko penetrantne patogene različice omenjenih genov (npr. BRCA1/2). Po drugi strani pa je na populacijskem nivoju večji delež rakov dojke povezan z dedovanjem kombinacije nizko penetrantnih SNP-ov. Genomske asociacijske raziskave (GWAS) so do zdaj razkrile že več kot 300 SNP, ki lahko kumulativno pripomorejo k pomembno večji ogroženosti žensk za raka dojke. Genetska testiranja zdravih žensk za različne SNP sicer rutinsko še niso na voljo, bodo pa v prihodnosti omogočila identifikacijo tistih žensk, ki so kljub negativni družinski anamnezi lahko bolj ogrožene za raka dojke.



Diagnoza jo je doletela en mesec pred začetkom prve zaposlitve



ŠPELA DOLENC

Simpatična, nasmejana Ljubljankanka iz Guncelj je lani (2018) prejela diagnozo rak dojke, trojno negativni. V družini je že bil rak, zato je Špela, ki je mesec dni pred diagnozo diplomirala na medicinski fakulteti, slutila, da se lahko nekega dne tudi sama sreča s to diagnozo, a vseeno ni mislila, da že tako kmalu, pri komaj 27 letih.

Piše: Mojca Buh; foto: Marko Vavpotič

MED REDNIM SAMOPREGLEDOVANJEM JE ZATIPALA BULICO

Špela je ena tistih deklet, ki se redno, vsak mesec, samopregledujejo, in tako je zatipala bulico, a je najprej pomislila na hormonske spremembe in jo tri tedne le opazovala. Bulica je ostala enaka ves čas, ni se povečala, niti pomanjšala, a Špela je vseeno šla na samoplačniški ultrazvok, kjer ji niso potrdili, da je rakava, a tudi ne, da je vse v redu. Takoj naslednji dan je odšla še na punkcijo na Onkološki inštitut in v petih dneh so prišli rezultati. Punkcija je Špeli pokazala, da ima raka dojke, bil je šok. Za prav vse. Najbolj za Špelo. Veliko je jokala, a že prvi teden po punkciji je začela s kemoterapijami. Imela jih je osem ciklov na dva tedna in z njimi so se začeli svetlejši dnevi. Vedela je, da ji kemoterapije pomagajo, ni več jokala, začela se je smejati.

ŠPELIN DEDEK JE TUDI ZBOLEL ZA RAKOM DOJK

Med zdravljenjem je opravila še genetsko testiranje; odkrili so, da ima okvarjen gen BRCA 2, ki se v njeni družini prenaša preko moških. Za rakom dojke je zbolel tudi njen dedek, po 60. letu starosti. Ste vedeli, da v Sloveniji vsako leto za rakom dojke zbolijo 15 moških?

Kemoterapije je prenašala zelo dobro. Ni bilo veliko stranskih učinkov, zato je življenje med kemoterapijami potekalo skoraj tako kot pred boleznijo. Pred zdravljenjem jo je bilo ravno tega najbolj strah: da ne bo mogla ničesar početi zaradi kemoterapij,

da ne bo mogla ven, na sprehod, s prijatelji na kavo. Po kemoterapijah je imela operacijo, obojestransko mastektomijo z vstavitvijo ekspanderjev in odstranitev vseh bezgavk na levi strani, med njimi sta bili dve pozitivni, zato je sledilo še obsevanje.

PO KEMOTERAPIJI »V ŽILO« ŠE ORALNA KEMOTERAPIJA

»Žal, kemoterapija ni tako 'prijela', kot smo vsi upali in si želeli.« Za trojno negativnega raka dojke je namreč pomembno, da po kemoterapiji med histološkim pregledom izrezanega tkiva ne najdejo več rakavih celic, ravno zato so kemoterapije pred operacijo, me pouči Špela, ki ima potek zdravljenja v mezincu. Ker popolnega odgovora na kemoterapijo ni bilo, je po obsevanju sledilo še osem ciklov oralne kemoterapije, ki jo je končala septembra 2019. »Oralna kemoterapija – jemlješ tablete dva tedna dvakrat na dan, potem je en teden premora.« Oralna kemoterapija je bila za Špelo na začetku hujša, kar zadeva stranske učinke, kot kemoterapija v žilo. »Med intravenozno kemoterapijo sem bila super, brez slabosti. Več ciklov kot je bilo za menoj, bolj sem sicer čutila utrujenost, a le nekaj dni, potem je bilo spet dobro in sem lahko hodila naokoli. Pri oralni kemoterapiji pa sem imela prvi mesec težave, bolela me je glava, videla sem čudno, zato si nisem upala voziti avta. Ob naporu me je bolelo v prsnem košu. A se je z naslednjim ciklusom izboljšalo in po dveh ciklusih sem začela tudi delati.«



Zaradi diagnoze se zdaj tudi manj ukvarjam z nepomembnimi stvarmi in vsakodnevni skrbmi. Bolj cenim vsak trenutek, imam globlje odnose z ljudmi.

DIAGNOZA JO JE DOLETELA EN MESEČ PRED ZAČETKOM PRVE ZAPOSLOTITVE

Špela bi po diplomi morala nastopiti službo z opravljanjem zdravniškega pripravništva v UKC Ljubljana, vendar je diagnozo prejela par dni pred zdravniškim pregledom pred zaposlitvijo. »Začetka službe sem se zelo veselila, zato sem med zdravljenjem komaj čakala in prepričevala onkologinjo, da mi odobri začetek pripravništva. Ker sem se dobro počutila, sva se odločili, da lahko začnem delati že med oralno kemoterapijo.« Odločila se je, da takoj začne delati za polni delovni čas, na medicini dela pa so ji postavili omejitve, da ne sme opravljati nočnega dela. »Ni bilo naporno, saj v svojem delu res uživam. Med delom tudi lažje odmislim težave in ne razmišljam o svoji boleznini.«

ZARADI IZOBRAZBE VEČ INFORMACIJ, VČASIH JE TO PREDNOST, DRUGIČ SLABOST

»Po eni strani je moja služba in s tem več znanja o raku dojke prednost, ker bolj razumem, kaj se dogaja, kako bo potekalo celotno zdravljenje. Po drugi strani več veš in več raziskuješ, predvsem o novih zdravlilih, ki prihajajo, a še niso na trgu, poznaš statistiko, prognozo, in to ni dobro. K sreči mi je fant prepovedal brskanje in raziskovanje, ker sem začela postajati zelo slabe volje.«

OPORA Z VSEH STRANI

Fant je bil Špeli ves čas v oporo. Ko je prejela diagnozo, sta bila skupaj šele eno leto, a nikoli ni nič rekel, preprosto je bil ob njej in vedno je našel kakšen kompliment, čeprav je bila brez las in ni nikoli nosila lasulje. Zanj je bila vedno lepa. Vse sta delala skupaj, gledala dobre filme, se sprehajala in se veliko smejala... In v času zdravljenja sta se zaročila. Oba igrata v pihalnem orkestru, in ko so igrali na ladjici po Ljubljani, jo je na palubi zaročil. Ob strani so ji ves čas stali tudi starši. Mami je bila z njo na vseh pregledih, ji pomagala pri vsakdanjih stvareh in jo s svojo pozitivnostjo držala pokonci, oče je z njo hodil na

sprehode, brat jo je profesionalno fotografiral, ko je bila brez las. V veliko podporo so ji bili tudi prijatelji, še posebno prijateljica, ki ji je bila na voljo vsak dan in je s Špelo hodila tudi na terapije.

KAR NAENKRAT SEM IMELA VEČ ČASA

Pred diagnozo je Špela diplomirala in zaradi učenja ni imela veliko časa za vsakodnevne stvari in konjičke. Diagnoza ji je prinesla več časa, ki ga je porabila za druženje z družino in prijatelji, nove konjičke, izlete in šport. »Zaradi diagnoze se zdaj tudi manj ukvarjam z nepomembnimi stvarmi in vsakodnevni skrbmi. Bolj cenim vsak trenutek, več hodim v hribe, mislim, da imam zdaj največ kondicije v življenju. Imam globlje odnose z ljudmi in moji prijatelji pravijo, da si znam vzeti čas za kavo in klepet z njimi. Imam veliko lepih trenutkov, a pridejo tudi slabi dnevi, ko me je strah in se zjočem.« Najtežje obdobje za Špelo je bilo po operaciji, ko je izvedela, da kemoterapija ni pokončala vseh celic, in zdaj, ko je končala zdravljenje, ko je brez varne mreže – zdravljenja, in je prepuščena sama sebi. »Po končanem zdravljenju je strah pred ponovitvijo bolezni zelo močan. Zame je pomembno, da znam z njim živeti in me ne ohromi.« Ni se branila niti strokovne pomoči psihologinje na onkološkem inštitutu. Ta ji je bila ponujena po genskem svetovanju. Ni bilo nujno potrebno, a se je zanj vseeno odločila. Psihologinja ji je pokazala tehnike sproščanja, dihanja in kako se odzvati v trenutku tesnobe.

STRMI V PRIHODNOST PRED SEBOJ

Špela ima zelo rada otroke in želja po otrocih je še vedno močna, vendar z malo strahu, da ne bi po njej podedovali gena BRCA. Želi si še naprej uživati v delu zdravnice – diagnoza je dodala kanček pozitivnega –, saj lažje razume stisko in se odkrito pogovarja s pacienti ter se zaveda, kako pomemben je dober odnos med zdravnikom in pacientom. Tudi po zaslugi Špeline onkologinje Simone Borštnar, ki je odlična zdravničica. Najbolj pa si želi, »da bi bila zdrava in srečna v krogu svoje družine in da bi znala ceniti vsak dan, ki nam je podarjen«.



OB SVETOVNEM DNEVU PALIATIVNE OSKRBE IN HOSPICA

PALIATIVNA OSKRBA – pravica bolnikov in njihovih svojcev

Rak je bolezen, ki jo lahko z zgodnjim prepoznavanjem in učinkovitim sodobnim zdravljenjem v velikem obsegu premagamo in pozdravimo, a na žalost ne vedno. Zato je pomembno, da zagotovimo celostno in bolniku prilagojeno obravnavo tudi za tiste, ki imajo neozdravljivo obliko raka, in za njihove svojce; strokovno ji rečemo paliativna oskrba. Specifično onkološko zdravljenje in sočasna paliativna oskrba skupaj pomenita sodoben in standarden onkološki pristop v obravnavi bolnikov z neozdravljivimi oblikami raka in jim omogočata ne le čim daljše, temveč tudi čim bolj kakovostno in dostojanstveno življenje.

Pišejo: Amela Duratović Konjević, Maja Ebert Moltara, Vesna Škrbec; foto: Gregor Zupančič

Paliativna oskrba je pravzaprav ena od temeljnih človekovih pravic, do katere bi morali imeti dostop vsi neozdravljivo bolni, ki jo potrebujejo in želijo imeti, in njihovi svojci. To je bilo tudi sporočilo letošnjega svetovnega dneva paliativne in hospic oskrbe, ki je drugo soboto v oktobru in je letos potekal pod sloganom – Paliativna oskrba: moja oskrba, moja pravica.

PALIATIVNA OSKRBA POMAGA ŽIVETI ČIM BOLJ KAKOVOSTNO IN ČIM DLJE

Na Onkološkem inštitutu so ob tem dnevu spomnili, da se naša družba stara, zaradi česar bomo potrebovali vedno več paliativne oskrbe, ter da se moramo o staranju in umiranju začeti po-

govarjati v družbi naglas in pravočasno. Dr. Maja Ebert Moltara, dr. med., vodja oddelka za akutno paliativno oskrbo na OI: »Odnos do umiranja mora v naši družbi postati pomembna tema, o kateri se bomo pogovarjali vsi skupaj, odkrito, predvsem pa pravočasno. Pravočasno začeta paliativna oskrba pomeni boljšo kakovost življenja do smrti in tudi daljše preživetje.«

Paliativna oskrba daje možnost, da se bolnik in svojci ter zdravstveno osebje pravočasno pripravijo na obdobje in situacije, za katere pri neozdravljivi bolezni vemo, da bodo zagotovo prišli – to je obdobje težjih telesnih simptomov napredovale bolezni, obdobje večjih psihičnih stisk, obdobje umiranja, obdobje žalovanja. Paliativna oskrba omogoča, da znamo predvideti te situacije in se nanje pripraviti, zaradi česar bodo vse te stiske in težave manjše ali bolj obvladljive.

Dr. Maja Ebert Moltara, vodja oddelka za akutno paliativno oskrbo na Onkološkem inštitutu in predsednica Slovenskega združenja paliativne in hospic oskrbe: Paliativna oskrba mora biti celostna in neprekinjena, izvajati jo moramo torej na vseh ravneh zdravstvenega sistema: osnovno paliativno oskrbo zagotavljajo družinski zdravniki in bolnišnični oddelki, kjer je za to potreba, specializirano oskrbo pa izvajajo posebni paliativni timi v nekaterih inštitucijah, kakršen je Onkološki inštitut, kjer obravnavajo bolj kompleksne primere, ob tem pa skrbijo še za izobraževanje in razvoj stroke.



Europa Donna se zavzema, da se v Sloveniji sistemsko uredi izvajanje paliativne oskrbe bolnikov z neozdravljivo boleznijo, zato da bo razširjena povsod po Sloveniji. Vsakemu bolniku je treba omogočiti, da dostojanstveno živi do konca oziroma da se lahko vsakdo, ki se mu življenje izteka, poslovi ob aktivni paliativni pomoči.

3. SLOVENSKI KONGRES PALIATIVNE OSKRBE: GLAS SVOJCEV IN DRUŠTEV ONKOLOŠKIH BOLNIKOV

Konec oktobra je v Ljubljani potekal 3. Slovenski kongres paliativne oskrbe pod častnim pokroviteljstvom predsednika Republike Slovenije Boruta Pahorja in s podporo Ministrstva za zdravje RS. Na srečanju so bila predstavljena strokovna priporočila za zdravljenje simptomov pri bolnikih z napredovalim rakom, govorilo pa se je tudi o tem, kako v družbi povečati ozaveščenost o paliativni oskrbi. V ta namen so na kongresu svoje poglede na paliativno oskrbo predstavila društva onkoloških bolnikov, tudi Europa Donna s predstavitvijo Gabrijele Petrič Grabnar.

Kongres je organiziralo Slovensko združenje paliativne in hospic oskrbe SZD skupaj z Onkološkim inštitutom Ljubljana, Koordinacijo paliativne oskrbe na MZ in Inštitutom za paliativno medicino in oskrbo Medicinske fakultete v Mariboru. Osebno izkušnjo svojca s paliativno oskrbo je z iskreno izpovedjo predstavila Ljiljana Leskovic: »Ključni pomen za razvoj PO v Sloveniji je podpora in opolnomočenje svojcev. Podpora svojcem mora biti sistemsko urejena, in ne prepuščena posameznikom; profesionalna, a hkrati človeška, ki usmerja in vodi svojce v najhujših trenutkih življenja. Svojci tudi pričakujemo, da so zaposleni v zdravstvu na področju paliativne oskrbe strokovno usposobljeni za proces umiranja ter sposobni jasne in odprte komunikacije.« Tudi v mednarodni zvezi paliativne in hospic oskrbe so letos poudarili, da so družinski negovalci ključni del paliativne oskrbe, saj zagotavljajo temeljno podporo bolniku.



Na 3. slovenskem kongresu paliativne oskrbe so sodelovali številni tuji predavatelji, ki so z zgodbami svojih bolnikov spomnili, da se kakovost življenje ne meri v številu dni. Dr. Idris Baker, strokovnjak paliativne medicine iz Walesa: »Resnica ne more vzeti upanja, niti bolezen ne more vzeti upanja. Kakovost življenja pomeni, da se naše upanje in pričakovanja čim bolj ujemajo z realnostjo. Zdravstveno osebje lahko bolniku in svojcem pri tem pomaga z iskreno komunikacijo.«



31 zloženek projekta Metulj je dostopnih tudi na spletnem mestu Onkološkega inštituta in projekta Metulj, za natisnjene zloženke pa lahko pokličete tudi koordinatrico paliativne oskrbe na Onkološkem inštitutu po telefonski številki 01 587 93 79.

Informativne zloženke projekta Metulj za bolnike z neozdravljivo boleznijo in njihove svojce

Slovensko združenje paliativne in hospic oskrbe SZD in strokovnjaki Onkološkega inštituta so v okviru projekta Metulj pripravili nove brošure, ki so namenjene bolnikom z neozdravljivo boleznijo, svojcem in negovalcem ter strokovnim delavcem. Dosedanjim vsebinam so priključene še: žalovanje, socialna podpora in vsebine o formalnih postopkih ob smrti bližnjega.



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

KAJ JE OKSIDATIVNI STRES?

Oksidativni stres je nekaj, kar se dogaja prav vsakemu izmed nas. Že pri celičnem dihanju se naravno tvorijo prosti radikali – gre za močno reaktivne molekule, ki se vežejo na druge molekule v telesu in tako poškodujejo celice in tkiva. Ta proces imenujemo oksidativni stres, in če smo prostim radikalom dodatno izpostavljeni z vdihavanjem izpušnih plinov in zauživanjem konzervansov, pesticidov in drugih škodljivih snovi, se njegova aktivnost še povečuje. S poškodbami beljakovin, maščob in drugih sestavin celic prosti radikali pospešijo procese staranja, ki se kažejo v pogostih sezonskih obolenjih, krhkih laseh in nohtih, starostnih gubah, utrujenih očeh in slabši fizični sposobnosti. Negativno vplivajo

Antioksidanti na različne načine upočasnijo ali pa celo popolnoma ustavijo oksidacijo molekul, to je vezavo kisika nanje. Zaradi te lastnosti antioksidante poznamo tudi kot tako imenovane lovilce prostih radikalov, ki našemu organizmu škodijo in povzročajo oksidativni stres.

tudi na živčni sistem, slabijo imunski sistem in spodbujajo z njim povezane starostne težave, kot je demenca.

KAJ SO PROSTI RADIKALI?

Prosti radikali so zelo reaktivni in nestabilni ter zato nenadzorovano in hitro reagirajo z drugimi molekulami. V našem telesu nastajajo nepretrgoma kot posledica številnih dejavnikov, med drugim zaradi okoljskih in fizioloških vplivov, kot so: onesnažen zrak, ionizirajoče sevanje, svetloba UV, vnos škodljivih snovi (konzervansov, pesticidov, drugih kemikalij, katrana, alkohola) v telo, stres, staranje. Prosti radikali so tudi stranski produkt celičnega dihanja, kar pomeni, da so prosti radikali hkrati tudi del normalnih fizioloških procesov.

Prosti radikali so molekule, ki imajo v svoji zgradbi manko elektrona. Takšne molekule poskušajo zapolniti to prosto mesto in ponovno vzpostaviti ravnovesje v svoji zgradbi, zaradi česar hitro reagirajo z drugimi bolj ali manj reaktivnimi atomi, ioni ali molekulami. V lažjih oblikah prosti radikali vplivajo tako, da pospešujejo staranje kože, slabijo imunski sistem, zmanjšujejo telesno sposobnost in vplivajo na živčni sistem. V hujših oblikah lahko preveč prostih radikalov v telesu poveča tveganje za razvoj rakastih obolenj, bolezni srca in ožilja, ateroskleroze in podobnih težjih obolenj.

ANTIOKSIDANTI KOT OBRAMBA PRED PROSTIMI RADIKALI

Antioksidanti torej delujejo tako, da se hitro vežejo na proste radikale in s tem preprečijo, da bi se nanje vezali kisik ali druge škodljive snovi. Antioksidanti na ta način preprečujejo oksidacijo celic. Najpomembnejši antioksidanti so vitamin C, vitamin E, provitamin A (betakaroten), selen, cink, med antioksidante pa med drugim štejemo še flavonoide, izoflavone, koencim Q10 (ubikinon).

Za pravilno delovanje celic so te snovi, predvsem pa vitamini in selen, ključni. Antioksidanti se po reakciji s prostimi

radikali spremenijo v stabilnejše spojine in se iz telesa izločijo, nekateri pa se lahko celo obnovijo in ponovno delujejo proti prostim radikalom.

● **VITAMIN C** (askorbinska kislina) je vsestranski vitamin in eden najpomembnejših antioksidantov. Znan je po tem, da pozitivno vpliva na imunski sistem, nadzoruje nivo krvnega sladkorja, preprečuje kopičenje holesterola v žilnih stenah, izboljšuje delovanje pljuč in črevesja, ščiti kolagenska vlakna in oči ter pomaga zmanjševati stres. Vitamin C pomaga pri obnovi antioksidativnih lastnosti vitamina E.

● **VITAMIN E** (tokoferol) je ključen za celično presnovo. Ta vitamin preprečuje staranje tkiva oziroma celic ter njihovo odmiranje. Vidna posledica pomanjkanja vitamina E so na primer starostne pege. Te nastanejo, ko nakopičene maščobe oksidirajo ter tvorijo večje gmo-te. Pri športnikih vitamin E poskrbi za moč in vztrajnost z ustvarjanjem večjega izkoristka kisika v celicah. Vitamin E je topen v maščobah, zato je za njegovo absorpcijo pomembno zaužitje hrane z zadostno vsebnostjo maščob.

● **VITAMIN A** je drugo ime za spojino, ki nosi aktivnost retinolo (alkoholov, aldehidov in kislin). Predstopnja vitamina A je betakaroten, snov iz skupine karotenoidov, poimenovana tudi kot provitamin A, ki se v telesu sintetizira v vitamin A. Kot rumeni pigment betakaroten najdemo v oranžnem ali rumenem sadju in zelenjavi. Vitamin A je nujen za razvoj zarodka, za normalne

KJE NAJDEMO ANTIOKSIDANTE?

Antioksidante najdemo v običajni raznovrstni prehrani. Poznamo hidrofilne – v vodi topne antioksidante (na primer askorbinska kislina – vitamin C, glutation, melatonin, nekateri encimi) in hidrofobne – v maščobah topne antioksidante (na primer α -tokoferol, β -karoten, fenolne spojine). Vitamini iz skupine C so topni v vodi in se zato presnavljajo hitreje kot ti isti iz skupin A in E, ki so topni v maščobah. Dejstvo pa je, da ti v telesu ostanejo dlje časa. Zalogo vitaminov skupine C je treba redno obnavljati.

reproduktivne funkcije, za zaznavo svetlobe in barv ter razvoj kosti. Kot antioksidant povečuje odpornost, krepi lase in nohte ter pomaga pri kožnih težavah. ● **SELEN** je mikrohranilo, ki pomaga pri pravilnem delovanju ščitnice, ščiti jetra, varuje pred okoljskimi vplivi ter ščiti pred srčnimi obolenji.

VRSTE ANTIOKSIDANTOV IN KJE JIH NAJDEMO

Vitamin C: citrusi, paprika, brokoli, črni ribez, kivi, mango, jagode, ohrovt
Vitamin A, beta karoten: korenje, peteršilj, špinača, jajca, ribje olje, rumeno sadje, paradižnik, mleko
Vitamin E: oljčno olje, olje pšeničnih kalčkov, bučna semena, arašidi, orehi, pinjole, stročnice, žita, špinača
Piknogenol: lubje iglavcev
Resveratrol: lupine borovnic in črnega ribeza, rdeče vino, rdeče grozdje
Likopen: paradižnik, dinja, grenivka

ALI ANTIOKSIDANTI PREPREČUJEJO RAKA?

Med rakavimi obolenji je več sto različnih bolezni, ki se med seboj precej razlikujejo tako po nastanku kot tudi glede zdravljenja. Toda vse bolj se kaže povezanost med zmanjšano obolevnostjo za rakom in zdravo, nizkokalorično prehrano, ki vsebuje dovolj antioksidantov (študije, objavljene v revijah New England Journal of Medicine, 330, 1994; Cancer Research, 54, 1994; in Journal of Natural Cancer Institute, 91, 1999). Seveda se moramo zavedati dejstva, da je v zrelih letih z vsako uro večja tudi možnost napada prostih radikalov na različne življenjsko pomembne celične in medcelične molekule ter komponente. Torej, dlje kot živimo, večja je verjetnost, da bo okvara celice pripeljala do degenerativnih sprememb. Prav zato je nadvse pomembno, da vsak dan bogatimo prehrano z dodanimi antioksidanti, da ne kadimo in pijemo alkohola in da vsak dan eno uro hodimo po svežem zraku in smo enkrat do dvakrat na teden telesno aktivni – telovadimo.

Flavonoidi: citrusi, zeleni čaj, čebula, jabolka
Antocianini: jajčevci, grozdje, jagodičje
Katehini: čajni lističi, rdeče vino, čokolada
Indoli: brokoli, cvetača, zelje
Žveplene spojine: česen, čebula, čemaž
Lutein zeaksantin: koruza, zelena solata, špinača
Izoflavonoidi: fižol, grah, čičerka, soja
Polifenoli: timijan, origano
Koencim Q10 (ubikinon): v tkivih in membranah
Selen: žita, ribe in morski sadeži, jajca, meso in mleko.

DELOVANJE ANTIOKSIDANTOV V OLJČNEM OLJU

Oljčno olje je izjema med rastlinskimi olji, saj poleg tokoferolov, ki jih običajno najdemo tudi v drugih rastlinskih oljih, vsebuje še vrsto drugih hidrofobnih antioksidantov, najpomembnejši med njimi pa so biofenoli. Raziskave so pokazale, da je učinkovitost oljčnih biofenolov večja, če jih zaužijemo z oljem, kot če jih zaužijemo izolirane v prehranskih dodatkih. Pri uživanju oljčnega olja torej sinergistično delujejo različni antioksidanti. Antioksidante v oljčnem olju povezujemo s številnimi pozitivnimi učinki na zdravje, vendar nekateri izmed njih še niso povsem dokazani. Tako za sekoiridoidne biofenole kot tudi za lignane in triterpenske kisline raziskave kažejo, da učinkujejo proti nekaterim vrstam raka. Hidroksi-izokromani inhibirajo oksidacijo LDL, inhibirajo agregacijo trombocitov in delujejo protivnetno. Skvalen vlaži kožo, zmanjšuje gubice in pomaga pri celjenju ran. V telesu se pretvori v holesterol, a ne vpliva na raven holesterola v krvi. Fitosteroli znižujejo skupni holesterol in holesterol LDL. Karotenoidi lahko, odvisno od splošnega antioksidativnega stanja olja, delujejo kot antioksidanti ali prooksidanti.





Predstavnice Združenja Europa Donna Slovenija (od leve proti desni): Tanja Španić, Radka Tomšič Demšar, Simona Ahčin in Polona Marinček

25 let zagovorništva bolnic z rakom dojk

Dolgoletna izvršna direktorica Evropske zveze Susan Knox je predstavila pomembne poudarke in dosežke evropske zveze v 25 letih delovanja od ustanovitve organizacije. Svoj uvodni nagovor je sklenila z besedami: »Naša moč je, da smo evropska zagovorniška organizacija z obsežno mrežo ozdravljenk in članic v 47 državah, ki danes sestavljajo evropsko zvezo in si prizadevajo za iste cilje. Skupaj smo pomembno vplivali na evropske institucije in zdravstveno politiko ter v številnih državah prinesli izboljšave v obravnavi raka dojk.«

V dveh dneh predavanj so se razvrstile predstavitve, ki so udeleženkam, zagovornicam bolnikov v svojih državah, predstavile smernice Evropske unije za obravnavo raka dojk, novosti zdravljenja zgodnjega in napredovalega raka dojk, novosti pri razumevanju genetskih tveganj, novosti v kirurgiji raka dojk in kirurške standarde, slikovne metode za zgodnje odkrivanje, pomen rehabilitacije in redne telesne aktivnosti kot preventivne pred ponovitvijo bolezni in osnove za kakovostno življenje po zdravljenju ter pomembna vprašanja glede vračanja na delo po končanem zdravljenju.

Annett Roi iz raziskovalnega središča Evropske komisije je predstavila pobudo Evropske komisije za raka dojk (ECIBC), ki je 24. oktobra 2019 na svoji spletni strani objavila 60 najnovejših priporočil evropskih smernic za obravnavo raka dojk. Priporočila zajemajo smernice za zagotavljanje kakovosti storitev od preseganja, diagnostike, zdravljenja, rehabilitacije ter

Konec oktobra je Evropska zveza Europa Donna počastila 25 let delovanja. Na Dunaju se je na 14. Panevropski konferenci, ki poteka vsaki dve leti, zbralo več kot 200 predstavnic nacionalnih združenj Europa Donna iz 44 držav. Med zagovorniki bolnikov iz vse Evrope so bile tudi predstavnice slovenske Europe Donne, in sicer predsednica Tanja Španić, podpredsednica Radka Tomšič Demšar, Simona Ahčin in Polona Marinček. Udeleženke so v treh dneh na predavanjih vrhunskih strokovnjakov izvedele pomembne novosti pri obravnavi raka dojk in veliko pozornosti namenile prednostnim nalogam za prihodnost: doseganje enakega dostopa do visokokakovostnih storitev obravnave zgodnjega in metastatskega raka dojk.

paliativne oskrbe in bodo osnova za izvajanje v posameznih državah članicah.

V soboto zvečer je Dunajska mestna hiša gostila gala večerjo, udeleženke pa je nagovorila gospa Marina Hanke, poslanka župana in odgovorna za agendo žensk v mestu Dunaj.

IZJAVA PODPREDSEDNICE ZDRUŽENJA EUROPA DONNA SLOVENIJA RADKE TOMŠIČ DEMŠAR

Letošnja konferenca je potekala v znamenju 25-letnice Evropskega združenja Europa Donna. Organizatorji so pripravili zanimiv strokovni in družabni program. Predavanja so bila aktualna in večinoma podana tako, da so tudi udeleženke, ki niso iz zdravstva, dobile vpogled v nekatere novosti. Znova smo tudi dobili potrdilo, da imamo v Sloveniji zelo dobre možnosti tako glede diagnostike kot tudi zdravljenja – upoštevajoč evropske standarde. Kar nekaj aktivnosti je bilo na temo vračanja na delo po končanem zdravljenju. Pri nas je dokaj dobro poskrbljeno, včasih celo bolje kot kje na zahodu. Vse to pa ne pomeni, da smo z vsem zadovoljni. Zavedamo se, da nas še vedno čaka veliko dela na marsikaterem področju.

Takšna srečanja so vedno spodbudna za nadaljnje delo, pa tudi spoznanje, kako veliko lahko naredi peščica ljudi z dobro voljo in organiziranostjo.



Program EVA

Brezplačni program telesne vadbe in izobraževanja za bolnice z rakom dojk. Program je med letoma 2017 in 2019 prek javnega razpisa sofinanciralo Ministrstvo za zdravje.

Piše: pridr. prof. dr. Marko Vudrag in Lara Čebren, Društvo ko-RAK.si

Foto: Mojca Oven, dipl. kin.

ZEVO smo spodbujali ženske, da s telesno dejavnostjo tudi same pripomorejo k svojemu zdravljenju, hitrejšemu in lažjemu okrevanju ter daljši življenjski dobi. Program je potekal v cikli po 12 tednov, njegova kratica EVA – edukacija, vadba, analiza – pa ponazarja tri glavne vsebine. V en cikel smo zaradi lažjega individualnega pristopa in boljše osebne obravnave sprejeli po 12 udeleženk v Novi Gorici in 12 v Ljubljani. Tako smo s programom EVO skupaj zajeli 101 udeleženko iz obeh regij, kar je sicer nekoliko manj od pričakovanega.

Ključni dosežki programa so bili skrb za redno vadbo onkoloških bolnic, ki dokazano pripomore k boljšemu splošnemu počutju in večanju kakovosti življenja bolnic z rakom dojk. Udeleženkam, ki so se srečale z limfe-

demom, so bile namenjene delavnice pod vodstvom diplomirane fizioterapevte in limfterapevte za podporo bolnicam z limfedemom. Namen teh delavnic je bil predstaviti limfedem, kako ravnati z limfedemom, kakšni so možni zapleti, kaj poslabša in kaj lahko izboljša stanje limfedema, čemu se morajo bolnice z limfedemom izogibati, kaj lahko naredijo za izboljšanje stanja. Predstavljena jim je bila tudi ročna limfna drenaža, kako mora potekati, kje so objavljeni sezname limfterapevtov in na kaj morajo biti pozorne pri izvajanju te terapije.

Velik poudarek je pri tej ciljni skupini treba dati tudi duševnemu zdravlju, zato smo udeleženkam omogočili skupinske psihoedukativne delavnice, ki jih je vodila specialistka klinične psihologije. Namenjene so bile izobraževanju o osnovnih konceptih

vedenjsko kognitivne terapije ter tehnikah samopomoči, hkrati pa so dopuščale izražanje individualnih stisk in spodbujale krepitev pomoči znotraj skupine udeleženk.

Celoten program so strokovno nadzorovali partnerji Fakultete za šport, Onkološkega inštituta, Zdravstvenega doma Nova Gorica, Splošne bolnišnice dr. Franca Derganca Nova Gorica ter Združenja Europa Donna Slovenija. Izvedene začetne in končne meritve ter izpolnjene vprašalnike smo dali strokovnim partnerjem v programu, ki so na podlagi prejetih meritev izdelali vsak svoje evalvacijsko poročilo. Iz poročil je razbrati, da rezultati kažejo učinkovitost vadbenega programa v okviru Programa EVA, saj so se tako rekoč vsi spremljani parametri statistično značilno izboljšali po vadbeni intervenciji. Največje spremembe so bile opazne pri vstajanju s stola, kjer se je zmogljivost bolnic podvojila. Temu sledi test opore na rokah, kjer so bile bolnice sposobne zadržati položaj 29 sekund dlje kot na začetku. Pomembno se je izboljšala tudi zmogljivost pri hoji na 2 km, saj so razdaljo prehodile v času, ki je bil 40 sekund krajši od začetnega. Na podlagi prejetih poročil partnerjev sklepamo, da je Program EVA dosegel zastavljene cilje.



Sekcija za gibanje in šport

USPEŠNO KONČAN ROŽNATI IZZIV 2019

Letošnji Rožnati izziv, ki poteka v okviru Sekcije za gibanje in šport, se je uspešno končal. Na pohodih po Sloveniji smo odkrili veliko čudovitih koticov. Letošnji Rožnati izziv je končalo 17 članic.

Piše: Rebeka Potočnik



da smo se razgibale in v dobri družbi preživele marsikateri dan. Vseh pohodov skupaj se je udeležilo 289 pohodnikov. Iskrena hvala vsem.

V naslednjem letu bomo Rožnati izziv nadaljevali v drugačni obliki. Naša športna srečanja bomo popestrili z novimi športnimi disciplinami in druženjem. Potrudili se bomo, da bo vsak izmed vas našel kaj zase, si pridobil novo izkušnjo in v sproščenem športnem druženju naredil nekaj zase in za svoje zdravje. Vabimo vas, da se prijavite na elektronski naslov: sportna@europadonna.si, preko katerega vas redno obveščamo o aktivnostih.

Veliko vas je svojo fizično aktivnost razvijalo zunaj naših skupin. Kako in kdaj bomo fizično aktivni, je odvisno od nas, od naše motivacije in razporeditve našega časa. Velikokrat se znaj-

demo brez prave motivacije za gibanje ali nas vsakdanji tempo prehititi in zmanjka časa za gibanje. Pomembno je, da si za vadbo postavimo realne cilje, začnemo počasi v svojem tempu. Poiščite koga, ki se vam bo pridružil pri vadbi, vsaj na začetku je lažje delati v družbi. Dovolite si v svoj vsakdan vnesti eno uro časa zase. Za sprehod, tek, jogo ... za nekaj, kar bo nahranilo vaše telo.

Še vedno se nam lahko pridružite na organizirani funkcionalni vadbi na Fakulteti za šport Ljubljana ob torkih in četrtnih med 18. in 19. uro. Tiste iz SV dela Slovenije pa se nam lahko pridružite ob sredah med 20. in 21. uro na Partizanski 24 v Slovenski Bistrici. Prijave zbira na: sportna@europadonna.si. Poskrbimo zase in za svoje zdravje z redno telesno aktivnostjo!

PODRUŽNICA SLOVENSKA BISTRICA

Na Partizanski 24 v Slovenski Bistrici se lahko priključite neformalnemu srečanju članic, ki potekajo enkrat na mesec. Prav tako še potekajo prijave za izvedbo funkcionalne vadbe na isti lokaciji. V januarju bomo imeli predavanje o pomenu psihosocialne podpore. Spremljajte našo spletno stran ali nam pišite na sportna@europadonna.si.

Skupina Europa Donna Obala

Piše: Darja Rojec

Skupina se enkrat na mesec srečuje v Medgeneracijskem centru Izola, ki je nekako na sredini obalnih občin. Pripravljamo različna predavanja, pogovore, druženje in delavnice. Letos smo že imeli delavnico keramike (dva dela), v decembru se bomo pogovarjali o pravilni sestavi čajnih mešanic. V prihodnjem letu načrtujemo predavanja o probiotikih, aromaterapijah, prehrani bolnika, problemih z zobmi po terapijah, o depresiji. S članicami se odločamo skupaj, kaj bi rade poslušale oziroma se dodatno izobrazile.

Enkrat na mesec se dobimo in po lokalnih poteh prehodimo od 5 do 10 km. Poti niso težke, saj se zavedamo, da nimamo vse enake kondicije. Bolnice po operacijah in terapijah ne zmorejo večjega napora,

zato pohode prilagodimo. Vedno pa je čar pohodov druženje in pomoč članic med sabo.

Delavnice spodbujajo ustvarjalnost in popoln odklop od skrbi. Ena delavnica (keramika) že poteka. V naslednjem letu bomo spet delale pripravke bio kozmetike, ki koristijo našemu zdravju. V medgeneracijskem centru članice obiskujejo skupino za čuječnost, ki jo organizira Zdravstveni dom Izola.

Aprila prihodnje leto načrtujemo začetek rednega veslanja s Kajak kanu klubom Žusterna Koper. Letos smo imeli poskusno veslanje v oktobru. Še vedno prevladuje strah pred padcem v morje. Lahko poudarim, da veslamo pod vodstvom inštruktorja. Veslanje po morju je res pomirjujoče in je posebno doživetje. Pomaga k razgibanosti ramenskega sklepa, dokazano pomaga

pri limfedemu roke, pri veslanju pa aktivno sodelujejo tudi trebušne mišice. Ne pozabimo še na aromaterapijo za pljuča, saj med veslanjem vdihavamo morski zrak; vemo, da ima morje ogromno mineralov in vitaminov, ki blagodejno delujejo na naše telo. Vabimo vse, ki se želijo aktivno rekreirati in preživeti kakšno uro ob drsenju čolna po morski gladini, da se nam pridružijo.

Od oktobra imamo na Obali tudi redno tedensko telovadbo. Vadbo vodi izkušena fizioterapevtka, ki vadečim tudi osebno priredi vadbo glede na njihovo bolečinsko stanje in bolezen. K telovadbi se lahko prijavite kadarkoli. Del stroška telovadbe sofinancira združenje Europa Donna. Za prijave nam pišite na elektronski naslov: obala@europadonna.si.

Sekcija za podporo ženskam z raki rodil

Piše: Anita Štricelj

V Združenju Europa Donna Slovenija ozaveščamo tudi o rakah rodil in ženskam, ki so se srečale s to boleznijo, ponujamo podporo v okviru sekcije. Rak dojke in rak rodil povezuje eden od dejavnikov tveganja. Okvara gena BRCA1 in BRCA2, ki je dedna, lahko povzroči, da za rakom dojke in rakom jajčnikov zbolijo več družinskih članov.

V sodelovanju z genetsko ambulantno Onkološkega inštituta Ljubljana smo organizirali predavanje o mutacijah genov BRCA 1 in BRCA 2, Lynchevem sindromu. Počastili smo tudi svetovni dan osveščanja o raku jajčnikov in s strokovnjaki z Onkološkega inštituta pripravili pogovore o neznanih znakih tovrstne oblike raka. Enkrat smo se srečale tudi na čajanki.

Vabimo vas, da podate svojo pobudo glede srečanj in predloge tem, ki vas zanimajo. Sekcija z znanjem in izkušnjami pomaga bolnicam, jim je v oporo v težkih trenutkih, da jih postavljena diagnoza ne ohromi in lahko aktivno sodelujejo pri svojem zdravljenju.

Če se želite pridružiti sekciji za podporo ženskam z raki rodil, vas vabimo, da nam pišete na e-naslov: rodila@europadonna.si. Vodjo sekcije Anito Štricelj pa lahko za vsa vprašanja, povezana s sekcijo, pokličete tudi po telefonu, številka: 040 778 777, od ponedeljka do petka med 16. in 19. uro.



Sekcija mladih bolnic

Piše: Mojca Buh

Sekcija mladih bolnic je namenjena ženskam, ki so zbolele pred 40. letom starosti. Nanje je bolezen vplivala drugače kot na starejše, saj je to čas, ko si gradijo kariero in ustvarjajo družino.

Članice se dobimo večkrat na leto na srečanjih po vsej Sloveniji, ker razumemo, da je vsak evro, ki ga lahko med bolniško prihranimo, nadvse pomemben, a hkrati je pomembno tudi to, da se družimo in pogovarjamo. Če je le mogoče, se enkrat na mesec dobimo na tako imenovani čajanki, le da te niso v času počitnic, saj ima mnogo žensk družino in se takrat posvetijo svojim otrokom, in v času, ko se znotraj Europe Donne dogajajo različni dogodki, da ni preveč dejavnosti naenkrat. Nekajkrat na leto pripravimo predavanje strokovnjaka v Ljubljani, v prostorih Europe Donne: ta so različna, odvisno od potreb, zanimanja in vprašanj deklet, ki prihajajo na druženje.

Na neformalnih srečanjih teče beseda o vsem. V prvi vrsto o bolezni, terapijah, kar je lahko za bolnice, ki so nekaj let po diagnozi, že malce moteče, ker nočejo več razmišljati o bolezni, za vse nove pa je pomembno, da jih znamo poslušati in jim svetovati. Tako da poskušamo odpreti čim več tem, seveda pa se pogovarjamo tudi o naših otrocih in naših načrtih.

V letu 2019 nas čaka še eno srečanje, novoletno druženje pa načrtujemo po novem letu, saj se v decembru toliko dogaja, januar pa je navadno umirjen. O srečanju boste obveščene, bo pa nekje sredi Slovenije.

Sekcija za bolnice z napredovalim rakom dojk

Sekcija povezuje bolnice z razsejanim rakom dojk in jim pomaga pri razumevanju zdravljenja, lažšanju stranskih učinkov in iskanju ustrezne psihosocialne podpore. V prihodnjem letu bomo organizirali predavanje za bolnice z napredovalim rakom. Če bi se želeli vključiti v sekcijo ali si želite predavanja na določeno temo, vas vabimo, da nam pišete na elektronski naslov roza@europadonna.si.



Delavnice za samopomoč pri limfedemu

V združenju Europa Donna organiziramo delavnice za samopomoč pri limfedemu, ki je žal kar pogost spremljevalec po zdravljenju raka dojk ali rakov rodil. Limfedem potrebuje strokovno, večplastno obravnavo, saj v prizadetem delu telesa zastaja tekočina zaradi nezadostnega delovanja limfnega sistema in odstranjenih pazdušnih ali trebušnih bezgavk ter sistemske terapije.

Piše: Anita Štrcelj; foto: osebni arhiv

Delavnica se začne s kratko predstavitvijo materialov in kompresijskih oblačil (povoji, rokavice, nogavice ...), ki se uporabljajo pri vzdrževanju limfedema. Udeleženke se tudi seznajajo s postopkom pridobitve plosko tkanega kompresijskega oblačila po meri.

V nadaljevanju usposobljeni limfterapevtki po tehniki dr. Vodra poučita bolnice o oskrbi limfedema, o tehnikah samopomoči pri pojavu, potem sledi praktični prikaz povijanja. Vsaka izmed bolnic na delavnici prejme komplet povojev za roko ali nogo in se nauči večplastnega povijanja s kratkopoteznimi povoji, ki so primerni za obravnavo limfedema. Delavnico končamo s skupno telovadbo v kompresiji, prikazane vaje pa udeleženke dobijo v lični mapi tudi za vadbo doma. Za nami je kar devet uspešno izvedenih delavnic, pet v Ljubljani, pa še v Kopru, Novem mestu, Postojni in v Metliki. Tako smo pomagali okoli 90 bolnicam, ki so bile z delavnicami zelo zadovoljne.

Stremimo k cilju, da bi jih organizirali v čim več krajih po vsej Sloveniji, da bi delavnice samopomoči pri obravnavi in vzdrževanju limfedema čim bolj približali ženskam po Sloveniji. Izvedbo delavnic po Sloveniji so finančno podprli v združenju SILA – International Women's Club Ljubljana. Če bo zanimanje, bomo delavnice za obravnavo limfedema nadaljevali. Za prijavo nam pišite na elektronski naslov roza@europadonna.si in pripišite, iz katerega kraja prihajate. Delavnice bomo organizirali v bližini vašega kraja glede na predhodne prijave.

*Naročnina
na časopis
ali revijo
je Darilo,
ki traja
ose leto.*



OBDARITE SVOJE NAJDRAŽJE Z NJIHOVO NAJLJUBŠO REVIJO ALI ČASOPISOM

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

*Darilo
ob naročilu:*



Darilo ob naročilu:
knjiga Slastno pecivo,
80 strani, trda vezava,
velikost: 165 x 205 15 mm
in **set 12 obeskov**
iz filca v 3 oblikah.

Strošek poštnine za darilo plača prejemnik
ob prejemu pošiljke Pošti Slovenije.

PONUDBO ČASOPISOV IN REVIJ SI LAHKO OGLEDATE IN
NAROČITE NA **WWW.PODARI-REVIJO.SI** ALI POKLIČITE
NA BREZPLAČNO TELEFONSKO ŠTEVILKO **080 4321**.

PSIHOSOCIALNA PODPORA bolnicam in njihovim svojcem pri spoprijemanju z boleznijo



Pri svojem dolgoletnem delu se srečujemo s stiskami bolnic in njihovih svojcev pri spoprijemanju z boleznijo ob diagnozi, med zdravljenjem in po njem. Diagnoza rak v življenje ženske vstopi nepričakovano in poseže na vsa področja življenja, prizadene tudi njene svojce in bližnje. Bolezen je povezana z dolgotrajnim in zahtevnim zdravljenjem, z različnimi stranskimi učinki in spremenjeno telesno podobo. V tem času se porajajo številna čustva in vprašanja o zdravju in bolezni, minljivosti, finančnem položaju, pri mlajših bolnicah tudi o ohranjanju plodnosti, skrbi za otroke, nadaljevanju poklicne poti. Bolezen poseže tudi v odnose v družini, s prijatelji in na delovnem mestu. Zavedamo se, da bi morala imeti vsaka bolnica od postavitve diagnoze zagotovljeno tudi učinkovito psihosocialno pomoč, ki bi bila del celostne rehabilitacije. Le tako se bo lahko ustrezno spoprijela z boleznijo, sodelovala pri zdravljenju, lažje premagovala stranske učinke in se hitreje vrnila v svoje socialno in delovno okolje.

Piše: Polona Marinček

Z razvojem organizacije od ustanovitve leta 1997 spremljamo potrebe žensk in njihovih svojcev in tako smo pred tremi leti povezali in nadgradili aktivnosti psihosocialne podpore v program Roza – Razvojni program za opolnomočenje in zdravo aktivacijo žensk z izkušnjo raka dojk in rodil, ki ga je za obdobje od leta 2017 do leta 2019 podprlo tudi Ministrstvo za zdravje Republike Slovenije. Program je namenjen tako bolnicam ozdravljenkam kot tudi njihovim svojcem, prijateljem in otrokom.

V sodelovanju s partnerji smo pripravili široko zastavljen program psihosocialne podpore. Bolnicam so znotraj združenja na voljo tri sekcije, in sicer sekcija za mlade bolnice, sekcija za ženske z raki rodil in sekcija za ženske z napredovalim rakom dojk. S Slovenskim društvom hospic smo pripravili izkustvene delavnice za bolnice in tabor za otroke bolnic, ki smo ga zaradi velikega povpraševanja in

s podporo podpornikov ponovili. S Fakulteto za psihoterapevtsko znanost SFU Ljubljana smo pripravili skupino za žalujoče, ki so bližnje izgubili zaradi raka, in skupino za svojce bolnic z rakom dojk ali rakom rodil. Z Društvom za razvijanje čuječnosti smo pripravili delavnice čuječnosti. V času programa Roza so ciklično potekale skupine v Ljubljani in podružnici Europe Donne v Slovenski Bistrici. Udeležba v vseh aktivnostih v okviru programa Roza je bila za udeležence brezplačna.

S Centrom za socialno psihologijo Fakultete za družbene vede Univerze v Ljubljani smo pripravili raziskavo o potrebah bolnic z rakom dojk, s katero želimo prispevati k razumevanju žensk ob srečanju z diagnozo rak, preveriti psihološko zdravje bolnic in ozdravljenk ter spoznati njihove potrebe med zdravljenjem in za kakovostno življenje po njem. V treh letih izvajanja programa Roza se je pokazalo, da je potreba po psiho-

socialni pomoči v času soočenja z diagnozo, med zdravljenjem in po njem velika, vendar je včasih ženskam še vedno težko prepoznati stiske in si priznati, da potrebujejo pomoč. Zato smo veliko pozornosti namenili tudi pomenu psihosocialne podpore ob soočenju z diagnozo in se trudili, da se o tej problematiki spregovori v medijih. Želeli smo opozoriti na stiske bolnic in njihovih svojcev ob spoprijemanju z boleznijo. Govorili smo o čustvih, ki se porajajo ob diagnozi in zdravljenju, in se spraševali, zakaj se je težko pogovarjati o bolezni in poiskati psihološko pomoč, kadar je to potrebno. Predstavili smo možnost psihosocialne podpore, ki je na voljo bolnicam in njihovim svojcem v okviru Onkološkega inštituta v Ljubljani in Združenja Europa Donna Slovenija. V začetku letošnjega leta smo z dobrodelno akcijo Napolni nas z upanjem – stari tolarji za nove začetke zbirali stare tolarske bankovce in zbirali sredstva

za nadgradnjo psihosocialne pomoči. Rožnate škatle za tolarske bankovce so bile na voljo v Mercatorjevih trgovinah, poslovalnicah NLB in v Telekomovih centrih, številna podjetja in posamezniki so sami organizirali zbirna mesta in tolarske bankovce poslali tudi po pošti. Za posebno pomoč so poskrbeli v rokometnih klubih Krim Mercator in Celje Pivovarna Laško, ki so za podporo bolnicam odigrali dobrodelno tekmo. Rožnate zbiralnike so ustvarili tudi v 19 smučarsko-skakalnih klubih in tako prispevali svoj kamenček v mozaik za nadaljevanje programov psihosocialne pomoči Roza. V akciji Napolni nas z upanjem smo zbrali skoraj 18.500 evrov.

Z oktobrom 2019 se je končala finančna podpora Ministrstva za zdravje za program Roza. Zadnji dve aktivnosti sta potekali jeseni v Ljubljani. Društvo za razvijanje čuječnosti je izvedlo peti cikel delavnic čuječnosti, s katero pozornost usmerimo na trenutno izkušnjo, se zavedamo svojih misli, čustev, telesnih občutkov. Raziskave kažejo, da redno izvajanje čuječnosti ljudem pomaga pri vzdrževanju notranje mirnosti, dobrega počutja, pri zmanjšanju stresa, tesnobe in depresivnosti. Slovensko društvo hospic pa je izvedlo izobraževanje na izkustvenih delavnicah, na katerih so bolnice pridobile veščine za lažje spoprijemanje z boleznijo, minljivostjo in strahom. Ministrstvo za zdravje Republike Slovenije je poleti pripravilo nov razpis, na katerega smo se prijaviili z dopolnjenim programom psihosocialne podpore. Rezultate razpisa še čakamo, vendar kljub temu z aktivnostmi nadaljujemo. Novembra smo začeli s srečanji podporne skupine za bolnice, ki poteka v okviru Stika, centra za psihoterapijo in kakovost odnosov in se srečuje dvakrat na mesec v popoldanskem času. Nadaljujemo pa tudi s srečanji podporne skupine za bolnice z napredovalim rakom dojk, ki jo še naprej vodi izkušena psihoterapevtka Tatjana Romšek Poljšak, sodelavka Fakultete za psihoterapevtsko znanost SFU Ljubljana.

Andreja Cilenšek, Slovensko društvo hospic

V sodelovanju z Združenjem Europa Donna smo v sklopu projekta Roza poleg izvedbe tabora za otroke z izkušnjo z neozdravljivo kronično boleznijo v družini sodelovali v septembru 2019 z izvedbo izkustvenega izobraževanja za 16 njihovih uporabnic z različnim statusom zdravljenja, kar je skupino še posebno izkustveno obogatilo.

Izkustveno izobraževanje je vsebovalo osem srečanj z izkustvenimi delavnicami na različne teme, ki pomagajo raziskovati naš odnos do življenja in minljivosti. Teme nagovarjajo vsakega udeleženca izobraževanja, da se poglobi vase, sooči s svojimi strahovi in jih ozavešter se zato lažje spoprime z njimi: Živeti s konflikti, Bližina in distanca – prizadetost in toleranca, Umetnost poslušanja, Lasten odnos do življenja in soočenje z minljivostjo, Proces žalovanja – izguba zdravja, Podpora svojcem v času žalovanja, bolezni, Pomen duhovnosti v času bolezni, So-čutenje bolnika.

Rezultati evalvacije so pokazali, da se bodo s pomočjo izkušnje izobraževanja bolj odkrito pogovarjale o minljivosti in smrti, da se bodo lažje sprijaznile s svojo minljivostjo, da bodo bolj spoštovale svoje življenje in ljudi, ki so jim blizu, da bodo več pozornosti namenjale odnosom z ljudmi, ki so jim blizu, in da bodo pridobila znanja pripomogla k njihovi osebni in duhovni rasti. Delavnice so spodbudile v udeleženkah različne občutke: jezo, žalost, stisko, nemoč, nemir, veselje, navdušenje. Čeprav se je bilo marsikateri uporabnici na začetku težko odpreti, pa jim je s tem, ko so si to izkušnjo dovolite imeti, na koncu prineslo pomirjenost in hvaležnost.

PODPORNA SKUPINA ZA SVOJCE V NOvem MESTU

Začnemo nov cikel podporne skupine za svojce, ki bo tokrat potekala v Novem mestu. Namenjena je svojcem bolnice, ki se zdravi ali se je zdravila: odraslim posameznikom in parom (partnerjem, staršem, sorojencem, odraslim hčeram ali sinovom) in se bo srečevala enkrat na teden po dve uri v prostorih Zakonskega in družinskega inštituta Novo mesto, Ulica talcev 2.

Predvidenih je 12 srečanj, ki bodo potekala predvidoma ob četrtnih med 16. in 18. uro. Začnemo drugi četrtek v decembru, drugače pa kakšen teden pozneje ob zadostnem številu prijavljenih udeležencev. Po začetnem srečanju se skupina zapre, kar omogoča varnost stalnim udeležencem. Zagotovljena je zaupnost, udeležba je brezplačna. Vodila jo bo dr. Tina Rahne Mandelj, zakonska in družinska terapevtka.

Potrebne so predhodne prijave na tina.rahne@gmail.com in/ali na 068 198 931, sprejemamo jih do zapolnitve prostih mest. Pred začetkom skupine se na enkratnem razgovoru srečate z vodjo skupine, se spoznate in dobite dodatne informacije.

PSIHOEDUKATIVNE DELAVNICE ZA BOLNICE Z RAKOM DOJK ALI RAKI RODIL V MARIBORU

Vabimo ženske, ki so se srečale z diagnozo rak dojk ali rak rodil na sklop sedmih psihoedukativnih delavnic. Delavnice bodo zajemale teme: stres ter soočenje in spoprijemanje z boleznijo, tehnike sproščanja, anksioznost in depresivnost, spoprijemanje z depresivnostjo in anksioznostjo. Potekale bodo enkrat na mesec v popoldanskem času pod vodstvom psihologinje Sanje Roškar. Skupina bo obsegala največ 12 udeleženk. O lokaciji in točni uri bodo objavljene pravčasno obveščene. Prijave obvezne na elektronski naslov: roza@europadonna.si.

SVETOVALNI TELEFONI

Za vsa vprašanja, povezana z rakom dojke 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.

PODRUŽNICA SLOVENSKA BISTRICA

V podružnici združenja v Slovenski Bistrici se povezujemo bolnice in ozdravljence s štajerskega konca. Poleg rednih aktivnosti imamo enkrat na teden telovadbo in se vsak zadnji četrtek v mesecu dobimo na neformalnem srečanju. V prostorih podružnice v Slovenski Bistrici so občasno tudi različna predavanja in delavnice. Spremljajte našo spletno stran ali nam pišite na elektronski naslov: sportna@europadonna.si.

SKUPINA EUROPA DONNA OBALA

V skupini Europa Donna Obala se povezujemo bolnice z rakom dojke in raki rodil ter naši podporniki. Prostore za svoja srečanja smo dobile v Medgeneracijskem centru Izola. Srečujemo se mesečno na različnih predavanjih in delavnicah, vsak mesec se odpravimo tudi na kratek pohod. Vabljeni ženske od Lucije do Ankarana, da se nam pridružite. O dogajanju na Obali obveščamo članice na spletni strani in družbenih omrežjih Europe Donne, lahko nam pišete na elektronski naslov: obala@europadonna.si.

DELAVNICE ZA SAMOPOMOČ PRI LIMFEDEMU

Še vedno vas vabimo k prijavi na delavnice za samopomoč pri limfedemu. Usposobljeni limfoterapevti predstavijo pomen oskrbe limfedema in tehnike samopomoči, nato sledi praktični prikaz povijanja. Vsaka od udeleženk prejme komplet povojev in se nauči večplastnega povijanja s kratkopoteznimi povoji. Delavnice potekajo v manjših skupinah. Delavnice se bodo nadaljevale glede na izkazano zanimanje, za prijavo nam pišite na elektronski naslov rodila@europadonna.si in priložite, iz katerega kraja prihajate.

PREDAVANJA PO SLOVENIJI

V združenju Europa Donna imamo za društva, organizacije, lokalne skupnosti in podjetja različna predavanja in delavnice, s katerimi ozaveščamo o raku dojke in o pomenu zdravega življenja in rednega mesečnega samopregledovanja, učimo samopregledovanja na modelu dojke in predstavljamo preventivne presejalne programe DORA, ZORA in SVIT. Predava predstavnica Europe Donne v sodelovanju z zdravnikom ali zdravnico. Če želite, da vas obi-

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

POPUSTI ZA ČLANE EUROPE DONNE

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

NAGRAJENCI SEPTEMBRSKE NAGRADNE KRIŽANKE NOVIC EUROPA DONNA

Drage bralke in dragi bralci! Hvala za poslano rešitve križanke iz zadnje številke. Med pravnimi odgovori smo izžrebali nagrajence nagradne križanke. Pravilna rešitev je: **UDOBJE ZATE**. Nagrajenke so po pošti prejele dopis za prevzem nagrade, modrčka Gisele v zeleni barvi in velikosti, ki ga podarja podjetje Rebel Spletna Trgovina. Nagrajenke so: Silva iz Apač, Breda iz Dobrove in Darja iz Tržiča. Hvala za sodelovanje in vabljeni k reševanju tokratne nagradne ankete.



NASVETI IN IZKUŠNJE IZ PRVE ROKE

Izšla je nova knjiga avtorice Darje Rojec z naslovom Nasveti in izkušnje iz prve roke 3. del. Poleg zeliščnih receptov ter zdravih in preprostih kuharskih receptov so osrednja tema knjige kontraindikacije. Navedena so nasprotja med zelišči in zdravili pri onkoloških terapijah, zdravilih za srce in ožilje, pri starostnikih, otrocih, eteričnih oljih in konoplje (THC in CBD). V knjigi so zbrani tudi nasveti, kako odmerjati količine zelenjave, beljakovin in maščobe, kar je pogoj za zdrav obrok. Pri informacijah so pomagali tudi onkologi, farmacevti in prehranski strokovnjaki.



VSAK DAN JE LEP!

Na pobudo Rokometnega kluba Celje Pivovarna Laško je nastal poseben komplet lončkov, ki je namenjen podpori Združenja Europa Donna Slovenija. »Vsak dan je lep« je dobro poznana misel Mojce Senčar, ki vam bo vlila novih moči, medtem ko boste iz lončka pili kavo ali čaj. Z nakupom paketa dveh lončkov v darilni embalaži prispevate 2 evra v sklad Združenja Europa Donna Slovenija, poleg tega pa vam RK Celje Pivovarna Laško podarja vstopnico za ogled izbrane tekme kluba, ki je že več let naš podpornik. Komplet lončkov je na voljo v vseh prodajalnah M Tehnike po Slovenije, v spletni trgovini M Tehnika, ter v klubske trgovini RK Celje Pivovarne Laško. Hvala za podporo!

KAJ MISLITE O Novicah Europa Donna?

(Prosimo, da ustrezno obkrožite ali dopišete).

1. Ali berete Novice ED? da ne
2. Kaj v Novicah ED najraje preberete?

3. Česa v Novicah ED ne preberete?

4. Katere teme pogrešate?

5. Kaj bi spremenili:

– čas izhajanja, več besedila, velikost črk, več fotografij, drugo _____

Veseli smo, da ste si vzeli čas in izpolnili vprašalnik. Potrudili se bomo, da bomo vaše predloge upoštevali. Prosimo vas, da izpolnjeno anketo s svojimi odgovori in predlogi pošljete na Europa Donna, Vrazov trg 1, 1000 Ljubljana. Hvala. Ker vaše mnenje šteje, bomo med prispelimi odgovori izžrebali 10 praktičnih nagrad.

ČRNO-BELI MAKRONI

Po receptu Erika Črnigoja, vodje Perline slaščičarne (Hit, Nova gorica)

Piškot

- 250 g sladkorja
- 250 g sladkorja v prahu
- 250 g fino mletih mandljev
- 90 g beljakov
- 95 g beljakov
- 75 g vode

Beljaki naj bodo 7 dni v hladilniku ali 4 dni na sobni temperaturi. Sladkor z vodo zavremo in kuhamo do 118°C. Medtem presejemo sladkor v prahu in mlete mandlje in vse skupaj vmešamo v 95 g beljakov. Naredimo maso, podobno testu. Ko se sladkorna raztopina segreje, jo vlijemo v 90 g beljakov, ki se medtem mešajo. Mešamo, dokler se masa ne ohladi, da dobimo trd, svetleč sneg. Sneg in testo združimo in mešamo, dokler ne postane tekoče. Na pekač nabrizgamo kupčke mase in pustimo sušiti 4 ure. Pečemo 15 minut na 140°C.

Čokoladna krema

- 500 g čokolade in 250 g smetane

Smetano zavremo in prelijemo s stopljeno čokolado. Dobro razmešamo in ohladimo v hladilniku. Ko je masa ohlajena, jo stepemo. Kremo namažemo na notranjo stranico enega piškota in jo pokrijemo z drugim piškom.

Naj vam tekne!

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



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



Olje za nego nohtov Defiant Beauty
Olje oreščkov makadamije in olje breskovih jedrc krepi in popravlja poškodovane nohte. Primerno za uporabo na nohtih prstov nog in rok.

Kolekcija za NEGO OBRAZA



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



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



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



Balm za ustnice Defiant Beauty
Kakavovo olje in olje sladkega 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, sklenja ali popolno odsotnost občutenja in omejitve pri gibanju. Vendar posledice niso nujno trajne. S terapevtsko obravnavo brazgotin zmanjšujemo togost, bolečino, izboljšamo estetski videz in senzibiliteto, zmanjšujemo in preprečujemo kontrakturo. Zelo pomemben del obravnave je izobraževanje o pravilnem rokovanju z brazgotino. Proces brazgotinjenja traja povprečno od pol leta do leta in pol, zato je izjemnega pomena, da se pacientke pravočasno naučijo pravilnega pristopa, ki ga bodo izvajale tudi v domačem okolju.

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

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

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. 2020.



— 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**