



NOVICE EUROPA DONNA

MAREC 2020

**Podpora bolnicam
in svojem v okviru
programa ROZA**

**ADRIANA
LORENZUTTI**

**Brez vseh teh ljudi
bi bil boj
neprimerljivo težji**

DANICA ZORKO

**Pri združenju Europa Donna
že od samega začetka**

TROJNO NEGATIVNI RAK DOJK

**RAZŠIRJENOST
IN ZDRAVLJENJE**

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

naravno • organsko • esencialno

Kolekcija za **NEGO TELESA**

Olja za nego telesa Defiant Beauty

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



Balzami Defiant Beauty

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



Hladilno in osvežilno pršilo Defiant Beauty

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



Olje za nego nohtov Defiant Beauty

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

Kolekcija za **NEGO OBRAZA**

Čistilni in vlažilni balzam Defiant Beauty

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



Hladilno in osvežilno pršilo Defiant Beauty

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



Serumi Defiant Beauty

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



Balzam za ustnice Defiant Beauty

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



www.BeautyDespiteCancer.co.uk

Novice št. 76, marec 2020

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 Španič, dr. vet. med.

Odgovorna urednica: Katja Kaja Mejač

Uredniški odbor ED: Tanja Španič,

Danica Zorko, Mojca Buh, Polona Marinček

Tehnično urejanje in oblikovanje:

Tadeja Pungerčar

Lektoriranje: lektorska služba Salomon

Izid naslednje številke: 1. junij 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 Španič,

predsednica Europe Donne Slovenija



Leto smo začeli z
mesecem osve-
ščanja o raku
materničnega vratu, ki
je po zaslugi preventiv-
nega programa za odkri-
vanje predrakavih in zgo-
dnjih rakavih sprememb na
materničnem vratu ZORA v Slo-
veniji v zadnjih desetih letih močno
upadel. Rak materničnega vratu je eden
redkih vrst raka, ki bi ga lahko skoraj v ce-
loti preprečili. S kombinacijo cepljenja,
presejanja in zdravljenja odkritih spre-
memb materničnega vratu bi ga lahko eli-
minirali, pojasnjuje dr. Urška Ivanuš, vod-
ja programa ZORA.

Ob svetovnem dnevu raka, 4. februarja, smo
ponovno odprli temo psihološke podpore ob so-
očenju z diagnozo. Kako si priznati, da potrebuje-
mo pomoč, oziroma si pustimo pomagati. Tega se ne
sprašujejo samo oboleli, ampak tudi njihovi najbližji.
Ni vedno lahko izbrati pravih besed. Včasih je dovolj, da
samo poslušamo obolelega, kaj nam želi povedati. »Naše telo
je močno pod vplivom tega, kaj razmišljamo. Kadar smo pozitivno
naravnani in v dobri koži, pomirjeni sami s seboj, tudi imunski in stre-
sni sistem delujeta usklajeno,« pravi ena izmed sogovornic na srečanju, naša
dolgoletna članica in tudi nekdanja predstavnica Europe Donne v evropski zvezi,
Sanja Rozman. Če poskrbimo za zdravljenje telesa, si bomo morali dovoliti zdraviti
tudi dušo. Zato nadaljujemo program ROZA, ki ga je za kakovostnega prepoznalo
ministrstvo za zdravje in ga že četrto leto tudi finančno podpira. Naša ROZA po-
skrbi tako za bolnice kot tudi za njihove najbližje, zato ne zamudite prijav za skupi-
ne za sorce in na tabor za otroke.

Z novo, četrto sezono se začneta tudi rožnati izziv. Letos v novi preobleki in s pou-
darkom, da si vsaka članica v okviru sekcije za gibanje in šport poišče kaj zase ter
dela predvsem zase. Sekcija za mlade bolnice, ženske z rakom rodil in za ženske z
napredovalim rakom dojk ter skupina na Obali nadaljujejo in nadgrajujejo svoje de-
javnosti. Poskusite med njimi najti kaj zase.

Vsaka nova številka novic je za nas poseben izziv, zato nam vaše mnenje iz ankete
veliko pomeni. Mnenja in predloge o novicah ter drugih dejavnostih pa nam lahko
pošljete že med letom. Veseli bomo vaših sporočil!

Naslednja številka izide 1. junij 2020.



PROGRAM ROZA

**NADALJUJEMO S PODPORO
BOLNICAM IN SVOJCEM
V OKVIRU PROGRAMA ROZA**

Diagnoza rak vpliva na vse ravni življenja bolnice in prizadene tudi njene bližnje, poseže v odnose z družino, partnerji, starši, otroki. Prizadevamo si, da bi bolnicam ob zdravljenju lahko zagotovili tudi ustrezno psihosocialno podporo. Bolnice in njihovi svojci lahko poiščejo pomoč na oddelku za psihoonkologijo Onkološkega inštituta v Ljubljani, vendar je to za zdaj edini takšen oddelek v vsej Sloveniji. Društva onkoloških bolnikov s svojimi dejavnostmi dopolnjujemo tisti del zdravstvenega sistema, ki še ni toliko razvit, kot bi si želeli in kot ga potrebujemo.

Piše: Polona Marinček

V ta namen smo leta 2017 zasnovali program ROZA, v katerem smo skupaj s partnerji povezali različne možnosti strokovne psihosocialne podpore za bolnice in njihove svojce. Program ROZA sofinancira Ministrstvo za zdravje Republike Slovenije, udeležba v aktivnostih je za uporabnike brezplačna.

V prvih treh letih izvajanja programa smo izvedli številna predavanja in osveščanje za zdravo populacijo ter številna predavanja za bolnice (novosti zdravljenja, spopadanje s stranskimi učinki, pozne posledice zdravljenja, genska obremenjenost, napredoval rak dojke). V okviru programa so potekale izkušne delavnice za bolnice, ki se jih je udeležilo 15 udeleženk. V sodelovanju z izkušenimi psihoterapevtkami smo izvedli pet ciklov skupin za svojce (svojci obolelih in žalujoči svojci), ki se jih je udeležilo 36 udeležencev. Bolnice so se udeležile petih ciklov delavnic čuječnosti (od tega tri v Ljubljani in dva v Slovenski Bistrici), skupaj 54 udeleženk. Dveh taborov za otroke z izkušnjo z neozdravljivo, kronično boleznijo v družini se je udeležilo 39 otrok bolnic. Ustanovili smo sekcije za bolnice z raki rodil in napredovalo (metastatsko) boleznijo.

Del sredstev programa ROZA je bil namenjen raziskavi o opolnomočenosti žensk, bolnic z rakom dojke, v Sloveniji. Pridobljeni podatki so nam ponudili vpogled v psiho-socialne, finančne in duhovne vidike, ki vplivajo na doživljanje

bolezni in strategije spopadanja z boleznijo in nam bodo v pomoč pri snovanju podpornih programov za bolnice z rakom dojke in raki rodil. V spletni anketi je sodelovalo 392 anketirank, v nadaljevanju pa smo podatke dopolnili s pomočjo fokusnih skupin z bolnicami z rakom dojke.

Eden od izzivov, s katerimi smo se srečali pri izvajanju, je bil, kako privabiti udeležence, da se vključijo v program. Ugotovili smo, da ne glede na to, s kakšnimi stiskami se bolnice in njihovi svojci srečujejo ob soočanju z diagnozo rak in pomanjkanju možnosti ter dostopnosti psihosocialne podpore, je poiskati pomoč, ko jo potrebuješ, še vedno težko. Veliko energije smo posvetili tudi osveščanju in odpravljanju tabujev ter v dogovoru z mediji odpirali problematiko psihosocialne podpore ob soočanju z diagnozo rak. Glede na izkušnje iz prvih treh let izvajanja smo nadgradili program ROZA, ki ga tudi v letih 2020–2022 sofinancira Ministrstvo za zdravje Republike Slovenije. Program je tudi v nadaljevanju razdeljen v tri sklope, ki slonijo na osveščanju širše javnosti o dejavnostih tveganja in pomenu zgodnjega odkrivanja, osveščanju in opolnomočenju bolnic z rakom dojke in raki rodil, ki lahko s svojimi aktivnostmi pripomorejo k izidu zdravljenja, in pomenu strokovne podpore svojim bolnic, ki jih bolezen prav tako prizadene in potrebujejo ustrezno psihosocialno podporo.

ZA BOLNICE

Uspeh zdravljenja je odvisen tudi od ženske, ki lahko sama pripomore k izidu zdravljenja, uspešni rehabilitaciji in reintegraciji v svoje socialno in delovno okolje. Program spodbuja ženske, da s svojimi aktivnostmi prispevajo k izboljšanju zdravja ter zmanjšanju dejavnikov tveganja za ponovitev bolezni in jim pomaga, da obdobje od soočenja z diagnozo, zdravljenja in po zdravljenju kakovostnejše preživijo, brez dodatnih obremenilnih posledic na psihično pa tudi na fizično zdravje.



Podporna skupina za bolnice v Ljubljani

Ženske, ki so se soočile z diagnozo rak dojke ali raki rodil, bomo v skupino za bolnice, ki bo trikrat na leto potekala v Ljubljani, pod vodstvom izkušene terapevtke iz Stika, centra za psihoterapijo in kakovost odnosov. Skupina se bo srečevala dvakrat na mesec v popoldanskem času, vsak drugi in četrtri četrtek v mesecu, v prostorih Europe Donne v Ljubljani. Podporna skupina obsega 6 srečanj po 1,5 ure. Začetek naslednjega cikla bo predvidoma 12. marca 2020. Predhodne prijave so obvezne, sprejemamo jih do zapolnitve prostih mest (12). Srečanja so brezplačna, obvezna prijava in več informacij na elektronski naslov: roza@europadonna.si

Delavnice TRE (vaje za sproščanje napetosti, stresa in travme)

Ženskam, obolelim za rakom dojke ali rakom rodil, bomo omogočili učenje metode TRE v sodelovanju z Zavodom Vitazen in priznani TRE-terapevtko ter začetnico te metode v Sloveniji dr. Tjašo Stepišnik Perdih. Metoda je sestavljena iz serije vaj za sproščanje napetosti, stresa in travme (TRE) in se je izkazala za zelo učinkovito pri bolnicah z rakom. Je zelo nežna in hkrati učinkovita tehnika za sproščanje stresa in pokrčitev v telesu. Prednost metode je tudi v tem, da jo lahko sčasoma uporablja vsak sam in je namenjena samopomoči. Vsak cikel delavnic obsega 9 srečanj z največ 8 udeleženkami. Prvi cikel delavnic bomo predvidoma začeli jeseni. Prijave so obvezne in so možne do zapolnitve prostih mest na elektronski naslov: roza@europadonna.si

Skupina za bolnice (izobraževalno-informativna) v Novi Gorici

V sodelovanju s Fakulteto za uporabne družbene študije iz Nove Gorice v okviru študijskega programa Psihosocialna pomoč bomo za bolnice pripravili skupine za izobraževanje in pomoči pri soočanju z boleznijo in življenjem z diagnozo raka, ki bodo potekale v Novi Gorici. Prijave so obvezne in so možne do zapolnitve prostih mest na elektronski naslov: roza@europadonna.si.

Psihoedukativne delavnice za bolnice v Mariboru

V Mariboru bodo enkrat na mesec potekale psihoedukativne delavnice za bolnice z rakom dojke ali raki rodil. Potekale bodo v sedmih sklopih in bodo zajemale različne teme, kot so stres in spoprijemanje z boleznijo, tehnike sproščanja, anksioznost in depresivnost, spoprijemanje z depresivnostjo in anksioznostjo, in sicer v popoldanskem času pod vodstvom psihologinje Sanje Roškar. Skupina bo obsegala največ 12 udeleženk. Prijave so obvezne in so možne do zapolnitve prostih mest na elektronski naslov: roza@europadonna.si.

Delavnice čuječnosti

Z delavnicami čuječnosti Društva za razvijanje čuječnosti bomo podprli bolnice na poti k sebi in svojemu zdravju. Čuječnost (angl. mindfulness) je način zavedanja svojega doživljanja, ki ga spremlja odnos sprejemanja, odprtosti in radovednosti. S čuječnostjo svojo pozornost usmerjamo na trenutno izkušnjo, kot se poraja tukaj in zdaj. Raziskave kažejo, da je redno izvajanje prakse čuječnosti posameznikom pomagalo vzgojiti dolgoročno in globoko izkušnjo notranje mirnosti, dobrega počutja in višjega vrednotenja samega sebe, vključno z zmanjšanjem stresa, tesnobe in depresivnosti. Delavnice čuječnosti se bodo v sklopih izvajale dvakrat na leto, enkrat v Ljubljani, enkrat drugje.

Naslednji cikel delavnic bo potekal v Ljubljani. Začel se bo 23. marca. Delavnice so brezplačne. Prijave so obvezne in so možne do zapolnitve prostih mest (12) na elektronski naslov: roza@europadonna.si



ZA SVOJCE

Za svojce in bližnje bolnic z rakom dojk ali rakom rodil bodo potekala srečanja dveh podpornih skupin pod vodstvom strokovno usposobljenih terapevtov. Prva skupina je namenjena svojcem bolnic z rakom dojk ali rakom rodil, druga skupina pa žalujočim, ki jih je prizadela izguba bližnje osebe zaradi raka. Za otroke bolnic bomo pripravili vikend tabor za otroke z izkušnjo z neozdravljivo, kronično boleznijo v družini.

Tabor za otroke

Za otroke bolnic bomo v sodelovanju s Slovenskim društvom hospic pripravili tabor za otroke z izkušnjo z neozdravljivo, kronično boleznijo v družini. Štiridnevni tabor (od četrтка do nedelje) za otroke bolnic, ki so zbolele za rakom, je namenjen otrokom različnih starostnih skupin (od 5 do 18 let) in poteka v naravi, stran od urbanega okolja in brez digitalnih naprav. Običajni lokaciji sta Logarska dolina in Pohorje. Preko aktivnih telesnih dejavnosti in pogovorov s strokovnjaki se otroci bolnic soočajo s hudo boleznijo in spremembami, ki jo bolezen prinaša v družino. Do zapolnitve prostih mest na elektronski naslov: roza@europadonna.si si sprejemamo prijave za letošnji tabor za otroke, ki bo potekal od 18. do 21. junija 2020.

Skupina za žalujoče

Vabljeni v podporno skupino za žalujoče, ki je namenjena žalujočim svojcem in drugim bližnjim odraslim osebam (partnerjem, staršem, sorojencem, odraslim hčeram ali sinovom, prijateljem), ki jih je prizadela izguba bližnje osebe zaradi raka. Skupina se bo srečevala enkrat na teden po 1,5 ure. Srečanj skupine bo 12 in bodo potekala ob ponedeljkih od 16.30 do 18. ure. Prvo srečanje bo predvidoma v ponedeljek, 9. marca 2020. Srečanja bo vodila Tatjana Romšek Poljšak, dipl. psih. znanosti (BA pth.) in spec. gestalt psihoterapije (GiTa). Prijave zbiramo do zasedbe prostih mest (10) na elektronski naslov: tatjana.romsek@gmail.com. Toplo vabljeni!

Skupina za svojce

Vabljeni v podporno skupino za svojce obolelih z rakom dojk ali rakom rodil (partnerji, starši, sorojenci, odrasle hčere ali sinovi, prijatelji...). Skupina se bo srečevala enkrat na teden po 1,5 ure. Srečanj skupine bo 12 in se bodo začela jeseni. Lahko pa si že rezervirate svoje mesto na roza@europadonna.si.



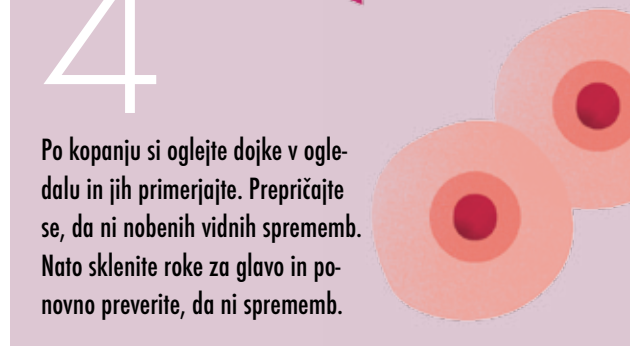
1 Dvignite desno roko in položite levo dlan na desno dojko. Iztegnite prste in jih stisnite skupaj ter s krožnimi gibi pretipajte celo dojko. Začnite na zunanem obodu dojke in se z roko premikajte proti bradavici.



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



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



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

KJER ZNANI POKAŽEJO SVOJ PRAVI OBRAZ



NATAŠA MATJAŠEC ROŠKER IN DANILO ROŠKER: DOVOLJ POGUMNA, DA SREČI NISTA OBRNILA HRBTA

ANA PRAZNIK: TAKO RANLJIVA, OBČUTLJIVA IN LJUBEČA

LUKA KOGOVŠEK: SPLETNO SPOZNAVANJE OPOLNOMOČI ŽENSKO

CARL HONORÉ: HITROST JE ZADNJA STOPNJA PRED IZGORELOSTJO

CINDY CRAWFORD: IKONA, KI JE SPREMENILA SVET MODE

VSAK DRUGI ČETRTEK V MESECU



TROJNO NEGATIVNI RAK DOJK

Razširjenost in zdravljenje

Torek, 3. marca, je dan, posvečen trojno negativnemu raku dojk. Kaj trojno negativni rak dojk je, kako se odkriva in zdravi in kakšne so novosti na področju zdravljenja, smo govorili z **dr. Simono Borštnar, dr. med., spec. inter. medicine in inter. onkologije**.

Piše: Katja Kaja Mejač; foto: osebni arhiv in GettyImages

Kaj je trojno negativni rak dojk in koliko je takšnih?

To je biološka značilnost tumorja. Gre za tisti rak dojk, ki na rakavih celicah ne izraža estrogenskih in progesteronskih receptorjev in nima čezmerne izraženosti receptorja HER 2. Iz tega izhaja ime trojno negativni rak,

torej dva negativna, oba hormonska receptorja in HER 2 status. Takšnih je okoli 15 odstotkov v vsej populaciji bolnic z rakom dojk.

Kakšen je način zdravljenja?

Seveda nekoliko drugačen kot pri podtipih raka dojk, saj zaradi odsotnosti

hormonskih receptorjev hormonska terapija ni učinkovita, prav tako ni učinkovita proti HER 2. Večino bolnic zdravimo s predoperativno kemoterapijo. Če je tumor večji kot dva centimetra, je po naših in relevantnih mednarodnih smernicah prvo zdravljenje predoperativna kemoterapija. Tej sledi operacija in po potrebi obsevanje, pri nekaterih pa še nadaljnja dopolnilna kemoterapija. Če je tumor večji od dveh centimetrov, gre bolnica najprej na debeloigelnobiosijo tega tumorja, da se določi njegove lastnosti. Če gre za trojno negativni tumor ali pa HER 2 pozitiven tumor, potem je nujni prvi del zdravljenja kemoterapija, pri HER 2 pozitivnosti pa poleg kemoterapije tudi terapija proti HER 2. Temu sledi operacija. Pri približno četrtini bolnic dosežemo, da tumor popolnoma izgine. To je najboljši znak, da smo bolezen dobro obvladali, in napoveduje tudi dober izhod bolezni oziroma zelo majhno verjetnost, da se bo bolezen ponovila.

Če pa najdemo ostanek tumorja po operaciji, bolnice zdravimo še s kemoterapijo s citostatikom kapecitabinom, ki ga dajemo v osmih tritedenskih ciklikih, nato se zdravljenje zgodnje raka konča. Obsevanje dodamo, če ni potrebna dodatna kemoterapija, po operaciji, enako tudi pri tistih, kjer je ostanek tumorja. Najprej izvedemo obsevanje in nato kemoterapijo s kapecitabinom, kar je nekoliko drugače kot pri rakah, ki jih ne obravnavamo s predoperativno kemoterapijo.

Če je tumor manjši od dveh centimetrov in bolnica nima pazdušnih bezgavk, gre najprej na operacijo, potem pa jo zdravimo s kemoterapijo, ki je enaka kot ta, ki jo dajemo pred operacijo pri večjih tumorjih. Če je tumor zelo majhen, manjši od pet milimetrov, pa lahko kemoterapijo tudi opustimo. Tu se spet kaže koristnost presejalnega programa, v katerem lahko odkrijemo tako majhne tumorje.

Je rak prognozično gledano huji ali blažji?

Prognozično gledano je slabši od drugih podtipov raka dojk, a vseeno govorimo o kar 70-odstotni ozdravljivosti. Verjetnost ponovitve je bolj verjetna zgodaj, v dveh do treh letih po začetnem zdravljenju, možnost, da se ponovi pozneje, je izjemno majhna. Možnost obstaja, a je majhna. To je razlika v primerjavi s hormonsko odvisnimi raki, ki so prognozično gledano boljše, se pa lahko pri njih bolezen ponovi kadarkoli, tudi po petindvajsetih letih. Pri trojno negativnih rakah se praviloma ne.

Lahko trojno negativni rak dojk s samopregledovanjem enako zatipamo v zgodnjem stadiju ali je kakšna razlika?

Seveda, normalno, tako kot pri vseh drugih rakah dojk. Je pa pogostejši pri mlajših ženskah in pri tistih, ki imajo mutacijo gena BRCA. Vse bolnice s trojno negativnimi raki, ne glede na starost, napotimo na genetsko svetovanje. Kar 40 % naših bolnic s trojno negativnimi raki, ki so bile testirane, ima mutacijo gena BRCA.

Zdravljenje je v zadnjih letih napredovalo?

Manj kot pri drugih podtipih, pa vendar so novosti tudi tu. Pri zdravljenju zgodnjega trojno negativnega raka smo za zdaj omejeni zgolj na kemoterapijo, pri razsejanem raku, ki je še vedno razmeroma slabo obvladljiv, pa vendar prihajajo tudi drugi načini zdravljenja, eno od teh je imunoterapija. Za rake dojk do zdaj ni veljalo, da so imunogeni raki, vendar pa so trojno negativni raki vseeno tudi v tej lastnosti drugačni. Precej so potrjeni mutacijam, kar pa je povezano z možnostjo boljšega odziva na imunoterapijo. Večina raziskav z imunoterapijo pri raku dojk je ravno pri trojno negativnih rakah.

Imunoterapija z monoklonskim protit-PDL-1 protitelesom atezolizumabom je bila odobrena na podlagi raziskave Impassion 130, ki je potekala pri bolnicah s prvim razsojem trojno

negativnega raka. Pri raziskavi smo sodelovali tudi na Onkološkem inštitutu v Ljubljani. Te bolnice so bile razdeljene na skupino, ki je prejela samo kemoterapije, in na skupino s kombinacijo kemoterapije in imunoterapije. Raziskava je pozitivna pri tistih, ki imajo izraženost receptorja PDL 1 na imunskih celicah. Bolnicam z razsejanim rakom se življenje tudi do dvakrat podaljša. Na podlagi te študije je zdravlilo registrirano in je tudi že na voljo našim bolnicam.

Druga nova terapija, ki jo sicer že poznamo iz zdravljenja raka jajčnikov, pa so tako imenovani zaviralci PARP, kot sta olaparib in talazoparib. To pa so zdravila, ki so indicirana pri bolnicah z zarodno mutacijo BRCA 1 ali BRCA 2, kar je pri bolnicah s trojno negativnimi raki pogostejše kot pri drugih podtipih. Ta zdravila so za razsejani rak dojk dostopna v programu sočutna uporaba.

Tudi pri trojno negativnih rakah poznamo nekaj podvrst. Katere so in ali vplivajo na zdravljenje? Je morda tu prihodnost v zdravljenju?

Tudi trojno negativni raki so heterogeni, kar se kaže tudi v različnih kliničnih potekih bolezni. Na osnovi molekularnih značilnosti lahko trojno negativne rake nadalje delimo. Najpogostejše uporabljamo molekularno delitev na sedem klastrov: v dva bazalna podtipa (BL1 in BL2), mezenhimski (M), mezenhimski »stem-like« (MSL), imunomodulatorni (IM), luminalni z androgenimi receptorji (LAR) ter nestabilni klastri (UNC). Vendar pa se na podlagi teh molekularnih podtipov za zdaj še ne odločamo o načinu zdravljenja. Na to vpliva samo pozitivnost ali negativnost PDL 1 in prisotnost BRCA mutacije. Sicer pa je klasični pristop k zdravljenju teh rakov še vedno kemoterapija.

Zagotovo pa se na tem področju veliko dogaja in bo v prihodnjih letih tudi to vplivalo na način zdravljenja.



KAJ JE VIRUS HPV

in ali se da raka materničnega vratu preprečiti?



O presejalnem programu ZORA, ki s preventivnimi ginekološkimi pregledi in pregledi celic v brisu materničnega vratu omogoča pravočasno odkriti predrakave spremembe, smo govorili z vodjo programa in vodjo oddelka za presejanje raka, **dr. Urška Ivanuš, dr. med., spec. javnega zdravja.**

Piřw: Katja Kaja Mejač, foto: arhiv Media24 in GettyImages

ZORA je preventivni program za odkrivanje predrakavih in zgodnjih rakavih sprememb na materničnem vratu, kar pomeni, da v sklopu programa s pregledovanjem zdravih žensk pravočasno odkrijejo tiste, ki imajo predstopnjo ali začetno stopnjo raka materničnega vratu (RMV). Tedaj je mogoče z enostavnimi terapevtskimi posegi raka preprečiti ali povsem pozdraviti.

»Program je namenjen ženskam med 20. in 64. letom, presejalni pregled se opravlja vsaka tri leta, potem ko je pri vstopu v program test dvakrat zaporedoma negativen v razmiku enega leta. Če sta oba negativna, potem ženska hodi na tri leta do svojega 64. leta. Če so bili vsi brisi v redu in testi negativni, potem lahko ženska pri 64 letih preneha hoditi na preglede. Če pa je imela ženska vmes patološke bri-

se ali bila zdravljena zaradi predrakavih sprememb, ali če se prej ni odzivala, se po novem pravilniku lahko sama naroči tudi po 64. letu,« nam je zaupala dr. Urška Ivanuš. Zakaj so presejalni pregledi ZORA tako pomembni? »Namenski so odkrivanju bolezni pri človeku, ki ne ve, da je bolan. Na presejalne preglede vabimo zdrave ljudi z namenom, da pri njih odkrijemo predrakavo spremembo in jo zdravimo ter s tem preprečimo raka,« pravi dr. Ivanuševa in dodaja, da je pomembno, da raka odkrijemo v zgodnjem stadiju, ko je zdravljenje manj intenzivno, prognoza pa boljša. »Izkazalo se je, da če ženska zboli, čeprav je hodila na presejalni program ZORA, je preživetje veliko boljše kot pri ženskah, ki se niso odzivale. To pa zato, ker te rake v 80 % odkrijemo v omejenem stadiju. Pri ženskah, ki niso hodile,

pa pri okoli 80 % rake odkrijemo v napredovalnih stadijih.« Dobra stran programa ZORA je torej, da so zelo uspešni pri odkrivanju predrakavih sprememb, da se je po uvedbi programa pogostost raka materničnega vratu v Sloveniji prepolovila in da se zadnja leta Slovenija uvršča med evropske države z najmanjšo incidenco tega raka, kar je zelo razveseljivo, saj je bila v preteklosti Slovenija ena izmed držav, ki so bile s to boleznijo najbolj obremenjene. »Veseli smo, da program pomaga in da so ga ženske dobro sprejele. Več kot 70 % žensk, ki jim je program namenjen, se namreč redno udeležuje pregledov pri osebni ginekologu na tri leta.«

RAK MATERNIČNEGA VRATU JE IZJEMA

Če na pojav raka gledamo z vidika preprečevanja, je rak materničnega vratu gotovo izjema. »Zato ker poznamo kar dva zelo učinkovita ukrepa. Eden je cepljenje proti HPV. Pri deklicah, ki so cepljene proti HPV po nacionalnem programu cepljenja, je kar do 90 % manjša verjetnost, da bodo kadarkoli zbolele za rakom materničnega vratu ali da bi se pri njih pokazale predrakave spremembe. Po drugi strani pa imamo presejalni program ZORA, v okviru katerega odkri-

vamo te predrakave spremembe in jih zdravimo, še preden se rak pojavi. Drugega raka, ki bi imel tako učinkovite preventivne ukrepe, ni. Zato je svetovna zdravstvena organizacija leta 2018 pozvala h globalni eliminaciji raka materničnega vratu kot javnozdravstvenega problema, kar pomeni, da bi lahko s kombinacijo cepljenja, presejanja in zdravljenja odkritih sprememb materničnega vratu prišli do elimi-

Pomembno je, da bolezen odkrijemo pri človeku, ki ne ve, da je bolan.

nacije.« To pomeni, da se lahko zgodi, da kakšno leto sploh ne bi bilo novega primera raka, o eliminaciji pa se bo govorilo, ko bodo na vzorcu sto tisoč žensk zbolele maksimalno štiri.

»Leta 2017 je bilo rekordno nizko število rakov materničnega vratu in smo bili že blizu praga 4,9, leta 2018 je bilo drugo rekordno število, 6,6 bolnice na 100.000 žensk. Gremo proti eliminaciji in obstaja možnost, da bomo med prvimi evropskimi državami, ki nam bo to uspelo doseči.« Trenutno na tej poti najboljše kaže Avstraliji. »Nekatere države imajo sicer zelo nizko obremenjenost z okužbami HPV, če pa gledamo države, ki so nam primerljive, je Avstralija tista, ki bi po nekaterih izračunih eliminacijo lahko dosegla do leta 2035.«

»Slovenska nacionalna študija je pokazala, da je tudi v Sloveniji tako, da so najbolj obremenjene mlade ženske. S HPV se okuži tako rekoč vsak spolno aktiven človek – ne samo ženske, tudi moški. Težava je, da naše telo ne razvija dobro imunosti proti tej okužbi, razen če ta povzroča hude spremembe. Ker gre običajno za prehodne okužbe, ki same po sebi izzvenijo, ženska sploh ne ve, da je okužena, in ne kaže nobenih simptomov. Zato se lahko tudi večkrat okužimo. Vrh okužb je torej pri dekletih. Med 20. in 40. letom je v danem trenutku lahko okužena tudi vsaka četrta ženska. Pozneje se prevalenca zmanjšuje, vrh se sicer pokaže tudi pri starosti po šestdesetem letu, ki je lahko povezan s tem, da se poslabša imunski sistem. Gre pa tudi za reaktivacijo latentnih okužb, kar pomeni, da se lahko okužimo v mladosti, okužbe ne zaznamo, potem pa se reaktivira še enkrat v starejšem življenjskem obdobju.«

VISOKA STOPNJA PREŽIVETJA

Pri ozdravitvi se vedno gleda, kolikšna je stopnja preživetja. »Pri raku materničnega vratu je preživetje zelo dobro. Je pa tako kot pri vseh rakih, boljše je, da ga odkrijemo v zgodnjem stadiju, ko je preživetje skoraj stoddostno. Tudi zdravljenje zgodnjega stadija je lažje, maternica se lahko ohrani in se odstrani samo maternični vrat, takšna žen-

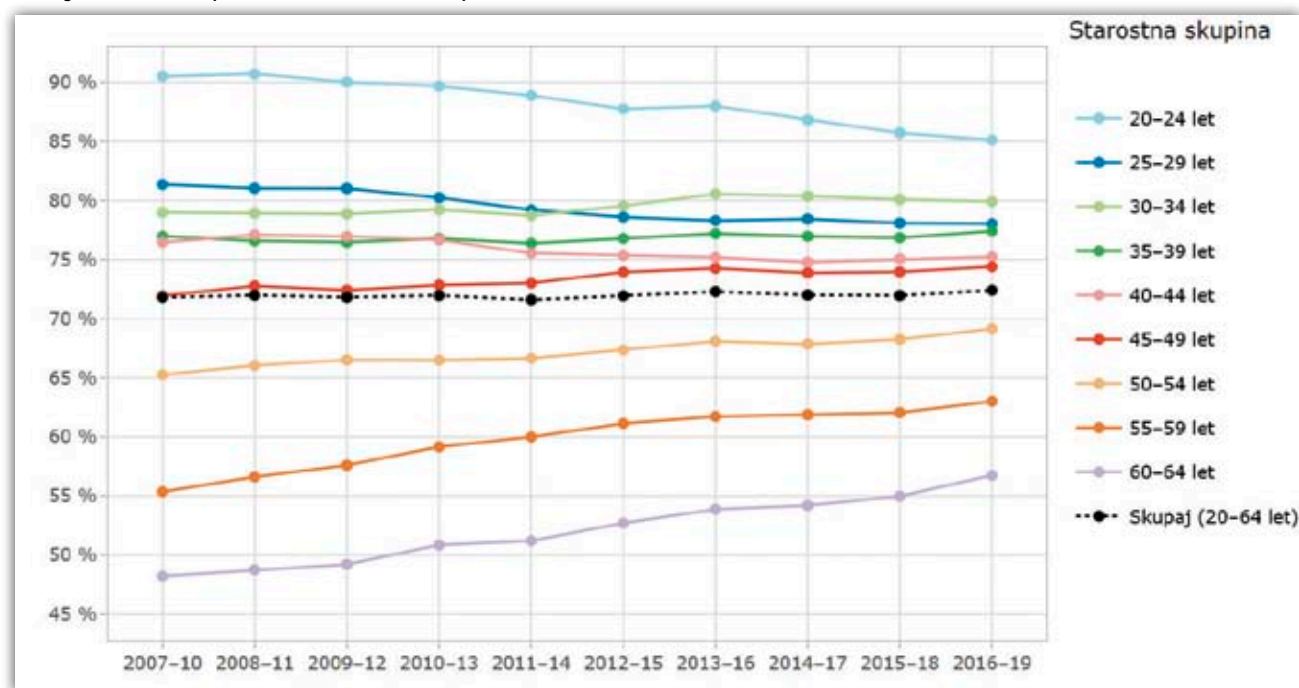
LETO	število novih primerov RMV (incidenca)	število novih primerov RMV/100.000 žensk (groba incidenčna stopnja)	starostno standardizirana incidenčna stopnja RMV/100.000 žensk (svetovni standard)
2018	106	10,2	6,6
2017	85	8,2	4,9
2016	123	11,8	7,8
2015	119	11,4	7,4
2014	114	11,0	6,8
2013	124	11,9	8,0
2012	118	11,4	7,7
2011	142	13,7	9,0
2010	141	13,6	9,3
2009	131	12,7	8,8
2008	130	12,7	8,8
2007	154	15,0	10,5
2006	162	15,8	11,3
2005	182	17,8	12,7
2004	198	19,4	13,7
2003	211	20,7	15,3

Incidenca in incidenčna stopnja raka materničnega vratu od začetka DP ZORA do danes. Vir podatkov je Register raka RS, ki je dinamična baza podatkov, zato se število novih primerov lahko spreminja.





Pregledanost po starostnih skupinah žensk



ska lahko tudi zanosi. Višji je stadij, slabša je prognoza in se lahko odstrani tudi cela maternica, doda se sistemsko zdravljenje ali obsevanje,« pojasnjuje dr. Ivanuševa in dodaja, da če se predrakava sprememba Cin2 ali Cin3 odkrije pri nosečnici, se je ne zdravi, saj gre za izjemo. »Pustimo, da gre nosečnost mimo, in velikokrat po nosečnosti sama izzveni. Če ne, se potem odločimo za zdravljenje.«

KAKO POTEKA TESTIRANJE?

Pri programu ZORA ženske ne potrebujejo vabila, da se udeležijo pregleda, saj ga opravlja osebni ginekolog, zato se lahko vsaka ženska kadarkoli sama naroči na pregled po pretečenih treh letih od zadnjega vzetega brisa (lahko tudi tri mesece prej ali pozneje). Sicer je ginekolog zadolžen za to, da jo v tem časovnem okviru pozove na pregled. Udeležbo in rezultate pa spremlja register ZORE. »Dobimo rezultate vseh brisov in vseh testov HPV, zato natančno vemo, katero žensko moramo kdaj poklicati. To pa naredimo, ko štiri leta ni bila na odvzemu brisa. Če se ne odzove, jo povabimo še enkrat, potem pa s tem prenehamo. Tukaj nastopi ginekolog, ki jo mora poklicati.«

Dr. Urška Ivanuš pravi, da ima v povprečju od stotih žensk kar 95 negativen bris, pet žensk pa patološkega. Ta je lahko nizke ali visoke stopnje.

»Od teh petih žensk imajo štiri patološki bris nizke stopnje, kar pomeni, da gre za prehodno okužbo s HPV, ki bo izzvenela; ko bo do tega prišlo, bodo spremembe izzvenele. Zato teh ne pokličemo takoj, ampak to naredimo čez pol leta, ko naredimo ponovni pregled brisa in pri večini še test za HPV. Če je ta negativen, se v večini primerov lahko ženska varno vrne spet čez tri leta. Če je test pozitiven ali če je patološki

test visoke stopnje, potem pa jo pokličemo na kolposkopijo. Tja pokličemo tudi tisto žensko od petih, ki ima že v brisu okužbo visoke stopnje. Kolposkopija je običajen pregled v ambulantni, med pregledom ginekolog s povečevalnim steklom pogleda v vagino in maternični vrat. Če vidi spremembe, odšchipne del in ga pošlje v laboratorij. Če so spremembe visoke stopnje, potem priporočamo zdravljenje, pri katerem odstranijo delček materničnega vratu, po posegu pa gre ženska lahko v večini primerov še isti dan domov.« Po posegu mora ženska še dve leti hoditi na redne preglede. Prvič pol leta po posegu, ko naredijo samo bris, leto dni po operaciji se ponovita bris in test za HPV, če sta oba nega-

S HPV se okuži tako rekoč vsak spolno aktiven človek – ne samo ženske, tudi moški.

tivna, se ju ponovi še čez leto dni, in če je vse negativno, se lahko ženska vrne v presejalni program. »S tem preventivno preprečujemo raka materničnega vratu.«

KAJ VSE POVZROČA VIRUS HPV

Virus HPV ni samo en virus, ampak je skupina okoli 200 različnih virusov, od tega jih je 45 genitalnih, 13 pa jih lahko povzroča raka. »Ti lahko povzročajo raka materničnega vratu, raka nožnice, zunanega spolovila in zadnjika. Pri mo-

škem pa lahko povzročajo raka penisa in zadnjika. Pri obeh spolih lahko povzročajo tudi raka v ustni votlini. Samo pri raku materničnega vratu pa lahko rečemo, da do bolezni ne pride brez okužbe z virusom HPV, do tega lahko pride pri res majhnem odstotku bolezni, pri drugih rakih pa ta povezava ni tako zelo močna. S cepljenjem lahko preprečimo 70–90 % raka materničnega vratu, 50–85 % predrakavih sprememb visoke stopnje, 20–90 % drugih s HPV povezanih rakov (raki zunanega spolovila, zadnjika in ustnega dela žrela pri obeh spolih ter rak nožnice), več kot 90 % genitalnih bradavic in skoraj vse primere respiratorne papilomatoze grla.«

Dr. Ivanuševa poudarja, da okužbe ne moremo sami opaziti in je tudi ne moremo sami pozdraviti, opaziti pa ne moremo niti predrakavih sprememb ali zgodnjega stadija raka. »RMV se dosti pozno pokaže s simptomi, zato je pomembno, da hodimo na presejalne programe, saj program pomaga in rešuje življenja.«

CEPLJENJE PROTI VIRUSU HPV

Leta 2009 se je v šestem razredu osnovne šole v Sloveniji začelo sistematsko cepljenje proti okužbam HPV. Potem so dodali še zamudnice, pri katerih se takrat niso odločili za cepljenje. Trenutno je cepljenost v Sloveniji več kot 60-odstotna. »V zadnjem letu smo dosegli velik skok, za 10 od-

stotnih točk, kar je res velik dosežek, če bi nam uspel še en na 70 %, bi bili že med boljšimi v Evropi. Sicer pa je svetovna zdravstvena organizacija cilj postavila na 90 %. Cilj za eliminacijo RMV je 70-odstotna pregledanost žensk v presejalnem programu, kar v Sloveniji imamo. 90 % žensk, ki imajo predrakave spremembe, se mora zdraviti, kar v Sloveniji tudi dosegamo, in 90 % vseh deklic bi moralo biti cepljenih po nacionalnih programih. Je pa zanimivo, da ta cilj skoraj že dosegajo na Ravnah.«

NEŽELENI UČINKI

»Zdravniki so dolžni prijaviti vsak dogodek, ki se zgodi po cepljenju, tudi če je to osebo zbil avtomobil. Dolžni so prijaviti vsak dogodek, ki se je zgodil v določenem časovnem okviru po cepljenju. Vsemu temu se reče neželeni učinki, ugotoviti pa moramo, ali so povezani s cepljenjem ali ne. Pri nas to dela NIJZ, se pa ti učinki prijavljajo na različne konce. Do zdaj ni bilo nobenega resnega učinka: največkrat bolečina, otekline, rdečica na mestu cepljenja, povišana temperatura, slabost, utrujenost in omedlevica. Ta ni tako redka, saj cepimo 12 let stare otroke, pri katerih igla naredi svoje,« pravi dr. Ivanuševa, ki poudarja, da ima vse neželene učinke cepljenja dobro razdelan Nacionalni inštitut za javno zdravje.

PRI NACIONALNEM INŠTITUTU ZA JAVNO ZDRAVJE SO O NEŽELENIH UČINKIH CEPIVA PROTI HPV ZAPISALI:

Doslej je bilo po svetu razdeljenih več kot 270 milijonov odmerkov teh cepiv. Kot po drugih cepivih se tudi po cepljenju proti HPV lahko pojavijo neželeni učinki, ki pa so največkrat blagi in prehodni. Najpogostejše poročajo o rdečini, bolečini in oteklini na mestu cepljenja, zmer-no povišani telesni temperaturi, slabosti, utrujenosti in glavobolu. Evropska agencija za zdravila (EMA) in Svetovna zdravstvena organizacija (SZO) redno spremljata varnost cepiv proti HPV in do zdaj še nista zaznali nobenih varnostnih zadržkov za cepljenje. Leta 2016 sta pregledali varnosti cepiv proti HPV v zvezi z dvema redkima obolenjema: kompleksnim regionalnim bolečinskim sindromom (kronično bolečinsko stanje, ki prizadene ude) in sindromom posturalne ortostatske tahikardije (nenormalno povečanje srčnega utripa pri vstajanju ali usedanju, kar povzroči simptome, kot so omotica, izguba zavesti, glavobol). Doslej so bili v strokovni literaturi opisani primeri teh obolenj v časovni povezavi s cepljenjem proti HPV, vendar pa vzročna povezanost s ceplje-

njem ni bila potrjena. Obe obolenji se lahko pojavita tudi pri necepljenih osebah.

V Sloveniji se podatki o neželenih učinkih po cepljenju zbirajo na Nacionalnem inštitutu za javno zdravje (NIJZ) v Registru neželenih učinkov po cepljenju, v katerega so dolžni poročati vsi zdravniki, ki ugotovijo neželene učinke. Pri nas je bilo v obdobju od leta 2008 do 2018 razdeljenih več kot 140.000 odmerkov cepiva proti HPV. V tem obdobju smo v Register neželenih učinkov po cepljenju prejeli 177 prijav neželenih učinkov po cepljenju proti HPV. Zdravniki so najpogostejše poročali o bolečini, oteklini, rdečini na mestu cepljenja, povišani telesni temperaturi, slabosti, glavobolu, utrujenosti in omedlevici. Skoraj vsako leto so prijavljeni posamezni resni neželeni učinki, zaradi katerih so bila cepljena dekleta na kratkotrajnem opazovanju v bolnišnici. Vse hospitalizacije namreč štejejo za resne neželene učinke. Resnih neželenih učinkov, kot so anafilaktična reakcija, šok itd., pa do zdaj nismo opazili.





POGOVOR Z DANICO ZORKO

Verjemite v ozdravitev

»Ženskam, ki so se šele soočile z boleznijo, polagam na srce, naj bodo pogumne, naj se družijo in pogovarjajo ter verjamejo v ozdravitev.«

Piše: Polona Marinček, foto: Jernej Prelac, Polona Marinček, arhiv ED

Danica Zorko je ena od gospa, ki so z Združenjem Europa Donna od samega začetka, saj je sodelovala pri njegovi ustanovitvi pred 22 leti. Vsa ta leta se je aktivno vključevala v delovanje združenja. Zadnja leta jo poznamo po različnih prispevkih, ki jih z veseljem beremo v Novicah Europa Donna. Da se bo srečala z rakom, je nekako slutila zaradi družinske obremenjenosti, zato je bila pozorna na vsako spremembo in prišla pravočasno v roke onkologom. Europo Donno čuti kot svojo družino in z veseljem spremlja njen razvoj, ženskam, ki se spopadajo z boleznijo, pa svetuje, naj se ne osamijo, združenje ima na široko odprta vrata, samo vstopiti je treba.

Ste ena od desetih ustanovnih članic Europe Donne v Sloveniji. Kako se spominjate tistih časov? Spočetje slovenskega združenja Europa Donna je bilo vznemirljivo in polno optimizma. Pred ustanovno skupščino (21. oktobra 1997 v Cankarjevem domu v Ljubljani) smo morale pobu-

dnice opraviti vrsto formalnosti, pripraviti statut, ga preveriti pri pristojnih organih, izdelati program dela, oblikovati predloge za organe združenja, najeti dvorano, pripraviti scenarij, zagotoviti predavatelja in seveda pri notarju s podpisami jamčiti, da mislimo zares. Vesela in ponosna sem, da mi je bilo zaupano vodenje ustanovne skupščine, da sem sodelovala pri rojstvu in da je slovenska Europa Donna že več kot 22 let doma in v tujini ugledna organizacija, ki pomembno pripomore k celostni obravnavi raka dojk.

Vsa leta ste bili v različnih vlogah aktivni v združenju bodisi kot članica nadzornega ali upravnega odbora bodisi kot sooblikovalka Novic Europa Donna, ki izhajajo že od septembra leta 2000. Članica uredniškega odbora in avtorica prispevkov pa ste še danes.

Res je. Glede na to, da sem v aktivni delovni dobi veliko objavljala v različnih (predvsem turističnih, popotni-

ških, planinskih ...) glasilih, je prva urednica Neva Železnik, ki je v trinajstih letih uredila 52 števil, menila, da bom »morda« uporabna tudi pri Novicah. Povabila me je k sodelovanju in me nekaj let pozneje imenovala celo za svojo namestnico. V 75 števil, kolikor jih je izšlo do decembra 2019, sem prispevala najmanj toliko poljudnih in strokovnih tem (intervjujev z bolnicami, zdravniki, politiki ...) in drugih aktualnih zapisov (o bolnikovih pravicah, presejalnih programih, prsnih protezah, kopalkah, načinih zdravljenja, rekonstrukciji, rehabilitaciji, o številnih Europadonninih aktivnostih ipd.). Če v kateri številki mojega prispevka ni bilo, sta bila v naslednji pač dva ali celo trije. Kot kaže, sem se obnesla, saj me še vedno vabite k sodelovanju.

Orali smo ledino. Kljub izbruhu elektronskih medijev verjamem v tiskano besedo in cenim možnost, da lahko zapisano otipam in preberem za več let nazaj. Ko sem te dni listala po doslej izdanih Novicah, sem bila presenečena,



kako smelo smo razbijale tabuje o raku dojk, osveščale in opogumljale bolnice, da so brez strahu in sramu spregovorile o svoji bolezni in stiskah, ki so pestile njih in njihove bližnje. Danes se zdi vse to, prav po zaslugi Europe Donne, samo po sebi umevno.

Kakšna je vaša osebna izkušnja z boleznijo? Kdaj ste zboleli? Kako ste se spoprijeli z boleznijo? Kako je bolezen vplivala na vaše bližnje?

Raka na dojki so mi odkrili leta 1983, ko mi je bilo 42 let. Da se bom srečala z njim, sem slutila, ker je za rakom na materničnem ustju pred tem zbolela mama in je rakavo tvorbo na obrazu imela tudi njena mama. Leta 1965, natanko 14 dni po rojstvu mojega prvega sina, je mama, stara 46 let, umrla. Izčrpano od zdravljenja (ob smrti je tehtala samo 38 kg) jo je pri življenju ohranjala zgolj želja, da bi dočkala in videla prvega vnuka ali vnukinjo. Na Onkološkem inštitutu (OI) v stavbi A (stari konjušnici) sem jo s posebnim dovoljenjem svoje ginekologinje obiskovala vsak dan ves čas nosečnosti in ji obljubila, da jo z dojenčkom obiščem, ko me bodo izpustili iz porodnišnice, še preden bom krenila na 115 km dolgo pot domov v Rogatec k očetu, kjer sem prebila takratnih 105 dni porodniškega dopusta. (Lastniku podnajemniške sobice v Ljubljani sva morala namreč z možem pisno zagoto-

viti, da z dojenčkom ne bova prestopila njihovega hišnega praga.) Takoj po porodu sem prosila babico, naj pokliče na edini telefon v nadstropju OI (mobilnikov še ni bilo) in mami sporoči, da je z nama vse v redu. Bili so strahovi, da bi lahko bilo zaradi sevanja (takrat še v bolniški sobi) z otrokom kaj narobe. Ni poklicala. Da je dobila vnuka je izvedela šele naslednji dan, ko je z velikim naporom pridrsala do telefona in poklicala moje sodelavce v službo. Na obisk z dojenčkom mi niso dovolili. Zadnja želja se ji ni izpolnila.

Z diagnozo, odstranitvijo dojke in vseh bezgavk sem se spopadla dokaj pogumno. Glede na družinsko dispozicijo sem bila pozorna na vsako spremembo in prišla v roke onkologom še pravočasno. Obvestilo, da so izvidi pozitivni, sem spravila v žep in se odpravila na Šmarno goro. Da družine ne bi prezgodaj obremenjevala, sem možu povedala, da grem na Onkološki inštitut, šele dan pred odhodom, in ga prosila, naj se o moji diagnozi obzirno pogovori z obema najstniškima sinovoma. Ker me roka po operaciji še lep čas ni nehalo boleti, sem se na priporočilo medicinske sestre povezala z bolnicami in ozdravljenkami v Klubu žena po operaciji dojk, ki se je leta 1986 preoblikoval v Društvo onkoloških bolnikov. Izmenjava izkušenj je zalegla in me pomirila. Vključila sem se v del kluba, sodelovala pri rojevanju društva in leta 1987 tudi



pri zasnovi in rojstvu revije Okno. Bila sem ponosna, da je bil med številnimi predlogi za poimenovanje revije izbran prav moj anagram besede »onko«. Z leti sem se v različnih intervalih srečevala še z »malimi rakci« na koži (na nogi, na vratu, na obrazu, na hrbtu), ki so jih kirurgi še pravočasno izrezali do zdravega tkiva. Pet let po odstranitvi dojke so mi preventivno odstranili tudi maternico in jajčnike. Rak pa je kmalu po mamini smrti pustošil še po njeni primarni družini, njena sestra je umrla za rakom na dojki, njen brat za rakom na pljučih, oče za rakom na želodcu, lotil pa se je tudi njihovih potomcev (stričeve hčere in vnuka). Za rakom na črevesju je leta 1993 umrl tudi moj oče. Družina mi je bila (in mi je še) ves čas v oporo, tudi oče, ki je na svojem vrtničku zame zavzeto prideloval rdečo peso, katere sok sem redno pila več kot eno leto.

Je bolezen vplivala na vašo poklicno pot?

Ni. Takoj po izteku bolniške sem začela delati s polno paro, štiriurno delo sem odklonila. Kot diplomirana ekonomistka in pozneje magistra znanosti s področja ekonomike turizma sem se vso delovno dobo neposredno in posredno ukvarjala s turizmom, pisala strokovne analize, gradila turistično-informacijski sistem (sodobnih tehnologij in strička Google takrat še ni bilo), sodelovala na turističnih sejmi doma in v tujini in pri





drugih oblikah promocije slovenskega turizma, pri TV sem vrsto let vodila komisijo za podeljevanje turističnega nageljna in bodeče neže, s posebnim žarom sem sodelovala pri snovanju in popularizaciji evropskih pešpoti (E6 in E7) in kot ena od desetih soustanoviteljic sodelovala pri uveljavljanju modre zastave, mednarodnega simbola kakovosti morskih, rečnih in jezerskih kopališč ter pri Statističnem uradu RS predsedovala sosvetu statistike turizma. Dobrih deset let sem vzporedno ob delu in dobro leto tudi redno poučevala na Srednji šoli za turizem in gostinstvo. Pred študijem ekonomije sem namreč z dvema maturama (splošno po četrtem in bolj psihološko-metodično usmerjeno po petem letniku, ki sta bili uzakonjeni samo takrat in nikoli več) končala učiteljske v Celju, in si s tem pridobila potrebno pedagoško licenco.

Obiskovati srednjo šolo dijakom s periferije v tistih časih ni bilo preprosto. Vsakodnevna vožnja z vlakom iz Rogatca v Celje (pouk je bil tudi ob sobotah) ne bi bila nič posebnega, če ne bi bilo treba vstati sredi noči. Vlak je odpeljal ob pol štirih, ker so se z njim vozili tudi delavci, ki so začeli delo v tovarnah že ob šesti uri, mi pa pouk šele ob osmih. Tudi vračali smo se šele proti večeru. Ugodnejših prometnih zvez ni bilo.

O joj, česa vsega nisem počela!

Kako se znajdete in kaj počnete v tretjem življenjskem obdobju?

Sprva se res nisem povsem dobro ujele. Na srečo me je Andreja Peček, urednica pri Mladinski knjigi, povabila, da napišem vodnik po Ljubljani in dve promocijski publikaciji o Sloveniji

in Ljubljani, ki sta potem izšli v več tujih jezikih in bili kar nekajkrat ponatisnjeni, Zavod za šolstvo RS pa mi je ponudil pripravo učbenika o turizmu. Naenkrat sem imela dela prek glave, a uspelo mi je. Poleg tega sem vrsto let po upokojitvi še vedno sodelovala pri popotništvu, pri modri zastavi in v nekaterih drugih komisijah, predavala izrednim študentom na Višji strokovni šoli za gostinstvo in turizem iz Maribora in seveda delovala pri Europi Donni. V svojem domačem kraju sem pomagala k rojstvu Društva prijateljev Rogatca in ob 15-letnem jubileju uredila zbornik, jubilejni zbornik pa sem pripravila tudi ob 55. obletnici druge mature oziroma 60. obletnici vpisa na učiteljske.

In s čim se ukvarjate zdaj?

Kot se za upokojenko spodobi, še vedno »nimam časa«. Seveda ga imam, a le za dejavnosti, ki jih imam rada, in teh ni malo: veliko berem, hodim (žal bolj po ravnem kot v hrib – nekoč sem bila na Šmarni gori vsaj trikrat na teden), obiskujem gledališke in operne predstave, enkrat na leto si privoščim daljše potovanje in vrtnarim, četudi je vrt na močevi domačiji sredi Slovenskih goric oddaljen od domicila v Ljubljani »samo« 157 kilometrov. Čeprav so me zaposleni v sedemnadstropni poslovni stavbi, kjer je bil tudi moj urad, že leta 1983 odpisali (na stavbi je namreč v času moje rehabilitacije v zdravilišču zaplapolala črna zastava, menili so, da je namenjena meni), sem, večkrat uspešno zakrpana (nedavno so mi zamenjali kolk), še vedno kolikor toliko uporabna. Posebno me osrečujeta sinovi družini s tremi, zdaj že odraslimi vnuki.

Kako ste vsa leta spremljali razvoj združenja, kateri dogodki so se vam najbolj vtisnili v spomin in kaj bi rekli ženskam, ki se danes srečujejo z boleznijo?

Europo Donno čutim kot svojo družino. Živim z njo in se veselim uspehov, ki jih žanje, in ugleda, ki ji pritiče. Težko izluščim posamezne dogodke, ki bi se mi posebej vtisnili v spomin. Vse aktivnosti Europe Donne so dragocene, pa naj si gre za strokovna svetovanja, seminarje, predavanja, izlete, delavnice, sodelovanje v mednarodni areni, za športno-rekreativne aktivnosti, dogodke ob vsakoletnem rožnatem oktobru ali za psihosocialno, pravno in finančno pomoč bolnicam in njihovim svojcem, za poljudno-strokovne publikacije, spletne strani, Novice Europa Donna, za angažirano prostovoljstvo ali zgolj za druženje, izmenjavo izkušenj, pogovore, nasmehe in objeme. Da Europa Donna upravičuje svoje poslanstvo, priča vse številnejše članstvo in vse večja udeležba na seminarjih in drugih organiziranih dogodkih. Dame, bolne, ozdravljene in tiste, ki so tako ali drugače pripravljene sodelovati v dejavnostih Europe Donne, žarčijo pozitivno energijo, osveščajo, razblinjajo strahove in so dragocen promotor zdravega načina življenja in samokontrole. Med njimi je prav gotovo s svojo karizmo izstopala Mojca Senčar. Ženskam, ki so se šele soočile z boleznijo, polagam na srce, naj bodo pogumne, naj se ne osamijo, naj se družijo, pogovarjajo, sprašujejo in verjamejo v ozdravitev. Europa Donna, ki jo vodi mlada in zagnana ekipa, ima na široko odprta vrata, samo vstopiti je treba. Osebnost sem zelo vesela, da sem članica te velike družine, kajti v združenju sem spoznala toliko srčnih žensk, ki jih brez nje ne bi nikoli srečala.

Poskrbeti je treba za telo in dušo

Pri Združenju Europa Donna Slovenije lahko v programu ROZA vsaka bolnica najde sebi primerno dejavnost.

Piše: Mojca Lorenčič, foto: Aleš Černivec in Gettyimages



Preživetje bolnikov z rakom je vedno boljše, izboljšuje se tudi kakovost njihovega življenja. Kljub temu ta bolezen zelo zaznamuje človeka in njegove bližnje. Zato je poleg zdravljenja, ki je običajno naporno in dolgotrajno, potrebno celostno okrevanje. Za lažje spoprijemanje z zdravljenjem in kakovostno življenje po zdravljenju raka je v okviru celostne rehabilitacije pomembna dobra psihosocialna podpora. Ta bolnikom pomaga k boljšemu obvladovanju obremenjujočih misli in čustev med zdravljenjem in po njem, pozitivno vpliva na zdravljenje, rehabilitacijo in medosebne odnose v bolnikovi okolici. Zato so pri Združenju Europa Donna Slovenije (ED) za bolnice z rakom dojk in raki rodil in njihove svojece zasnovali program ROZA, v okviru katerega so na voljo različne oblike psihosocialne podpore.

Podporno skupino za bolnice z rakom dojk in z raki rodil v Ljubljani vodi asist. dr. Barbara Kreš, doktorica zakonske in družinske terapije, asist. Sanja Roškar, mag. psih., pa za ED vodi psihoedukativne delavnice v Mariboru. Strokovnjakinji sta v pogovoru, s katerim so pri ED Slovenija obeležili svetovni dan boja proti raku, pojasnili, s kakšnimi dilemami se srečujejo bolnice z rakom med zdravlje-

njem in po njem, zakaj je pomembno, da se včlanijo v združenje bolnikov, in kakšno podporo lahko tam najdejo. »Diagnozo rak še vedno povezujemo s strahom, smrtjo, negativnimi izidi. Ženske se ob diagnozi rak dojke ali rak rodil spopadajo s tesnobo, potrtostjo, obupom. Sprašujejo se, kaj zdaj, kako naprej, kaj bo z družino, kakšno bo zdravljenje ... Ti občutki so ob boleči življenjski izkušnji normalni. Pomembno jih je prepoznati, izraziti in pozneje ukrepati, ko so ti premočni,« pojasnjuje Sanja Roškar. Med zdravljenjem se spoprijemajo s strahom, kako bo zdravlje-

nje potekalo, občutijo strah pred telesnimi spremembami, izgubo las, kako bo to sprejela družina, družba ... Tudi po zdravljenju strah ne izgine. Pojavi se strah po ponovitvi bolezni, kako se vrniti v normalno življenje ...

»Med zdravljenjem je na prvem mestu boj za preživetje, naredijo, kar je treba. Ko je zdravljenja konec, pa ostanejo precej same. Takrat se pojavi še več strahov: pred naslednjim pregledom, kaj pomeni, če jih zaboli tu in tam ... To so strahovi, o katerih se na podpornih skupinah največ pogovarjamo,« ugotavlja Barbara Kreš.



Slavka Brajović
Hajdenkumer, Sanja
Rozman, Tanja Španić



Z OTROKI SE ISKRENO POGOVORIMO

Bolnice povedo, da je o bolezni najtežje povedati otrokom in staršem. Dobro je, da o bolezni otrokom povejo čim prej, da o tem ne slišijo prej od drugih, in iskreno: seveda na način, ki je primeren otrokovi starosti. Pomembno je, da se z otroki ves čas pogovarjamo, da dobijo odgovore na vsa vprašanja, svetuje Sanja Roškar. Ni nujno, da izkušnja raka v družini otroka travmatično zaznamuje. To se zgodi, če otrok to doživi travmatično in če pri tem nima podpore. Ko se otroci pogovarjajo o bolezni, na ta način predelejuje svoje strahove in to izkušnjo vtkejo v svoje življenje. Tudi Barbara Kreš pravi, da danes ni več vprašaje, ali otroku povedati ali ne, ampak kako povedati: »Otroku je treba povedati resnico. Laž in prikrivanje nista v redu, saj otroci čutijo, da se nekaj dogaja. Če se bomo otroku zlagali, nam ne bo več zaupal.«

POTREBUJEJO RAMO ZA OPORO, NE NASVETOV

Pogosto je v družini mama tista, ki je prej poskrbela za vse stvari. Ob bolezni pa je treba izpreči, pri čemer se veliko žensk še ni naučilo prositi za pomoč. »Rak je klic, da je treba delo razporediti, prositi za pomoč ali da drugi naredijo vsaj svoj del,« pravi Barbara Kreš. Opaža, da svojci v teh situacijah želijo pomagati, vendar pomagajo tako, kot oni mislijo, da je prav. To pa ni nujno to, kar bolnica potrebuje. A samo ona ve, kaj potrebuje. In če razčisti pri sebi, da potrebuje pomoč, lahko prosi zanj. Dobro je, da bolnica ve, kaj jo obremenjuje, pojasnjuje Barbara Kreš. Če jo obremenjuje, da jo nekdo ne preneha obiskuje ali kliče, lahko to tej osebi na primeren način pove. Druga pa, nasprotno, bližino potrebuje in si želi stika. Okolica poskuša bolnici velikokrat pomagati tako, da ji svetujejo, jo spodbujajo, češ da se mora boriti, razmišljati pozitivno, a je to zanj le še večji pritisk. »Bolnice velikokrat rečejo, da potrebujejo samo nekoga, ki je z njimi. Naj bo svojec ali prijatelj samo rama za oporo, tisti, ki zdrži, upa z njimi, ki ponudi pomoč in ki pri tem ni preveč vsiljiv,« ugotavlja Sanja Roškar.



Slavka Brajović Hajdenkumer, Barbara Kreš, Sanja Roškar

KDAJ JE TREBA POISKATI STROKOVNO POMOČ

Tesnoba in strah so normalni občutki. Pomoč pa je treba poiskati, ko bolnica občuti, da se je njeno razpoloženje spremenilo tako močno, da ne zmore več vsakodnevnih stvari, težko vstane iz postelje, težko zaspi ali se ne preneha prebujati, da se pojavljajo znaki depresivnosti in anksioznosti, kot so huda potrtost, občutki brezupa, nemoči, ko jo obhajajo črne misli, ko se spremeni apetit ...

Kreševa opaža, da bolnice velikokrat potrpijo, rečejo, da ni tako grozno, da nimajo vseh teh znakov, in pomoči ne poiščejo. »A ni treba čakati, da postane tako hudo. Naj pridejo pogledat na skupino, kaj se tam dogaja. Dobro je, da se vključijo v čim več stvari, ki so na voljo, da spoznajo ljudi s podobno težavo, da morda odkrijejo, da kak problem imajo ali pa da kakšnega nimajo ... Ženske pa kar čakajo in premlevajo, ali je res tako hudo, ali bi prišla ali ne.« Saj ti ni treba biti šibek, da se ukvarjaš s sabo, dodaja Roškarjeva. Včasih moraš biti samo življenjsko radoveden, da izveš kaj novega o sebi. Dobro je, da bolnice vedo, da so psihoedukativne delavnice na voljo. Pomembno je tudi, da se naučijo preventivnih ukrepov, kaj lahko same naredijo za to, da izboljšajo svoje počutje. Osnovna preventiva je, da smo vključeni v dejavnosti, ki nam vzbujajo prijetne občutke. Tukaj je na prvem mestu zmerena telesna dejavnost, na primer sprehod v naravi. Pomembno je, da ob bolezni opravljamo dejavnosti, ki so nam bile prijetne že prej, na primer branje knjig, kvačkanje ... Vse to vpliva na sproščanje hormonov dobrega počutja, ki delujejo kot naravni antidepresiv. Ne pozabimo na moč raz-

bremenilnega pogovora s svojci, znanci, sobolniki. ED Slovenija organizira različne dejavnosti in bolnice se lahko vključijo v dejavnosti, v katerih se najdejo. Na podporne skupine pridejo različne ženske, tudi take, ki so že desetletje po diagnozi rak, ali take, ki so za diagnozo izvedle pred nekaj meseci, pojasnjuje Barbara Kreš. »Na skupinah o raku govorimo zelo malo. Pogovarjamo se o življenjskih temah: o otrocih, mamah, možeh, službi ... Vsaka vzame nekaj od tam za svojo tolažbo.« Kadar na skupini opazijo, da se ženska ne more pobrati, priporočijo tudi individualno psihoterapijo.

KAKO DO POMOČI V ZDRAVSTVENEM SISTEMU

Včasih brez zdravil ne gre. Strokovnjaki nji ugotavljata, da bolnice običajno prej pridejo do antidepresivov kot do psihosocialne podpore. Ta zdravila lahko bolnici ob poslabšanju počutja predpiše ta onkolog ali lečeči zdravnik, ali pa jo po medikamentozno terapijo napotita k specialistom, kot so psihiater, psiholog s posebnimi znanji iz psihoonkologije ali psihoterapevt. Bolnice so zelo zadovoljne z ljubljanskim Onkološkim inštitutom, kjer imajo oddelek za psihoonkologijo in kjer imajo med hospitalizacijo, ko so stiske večje, možnost takojšnje obravnave na oddelku. Težava je v drugih krajih po Sloveniji, kjer bolnice nimajo te podpore in iščejo strokovno pomoč na trgu. »Vsi pa vemo, da je na trgu precej samooklicanih strokovnjakov. Če bolnica naleti na ne najbolj optimalno obravnavo, lahko to stisko še poveča,« svari Sanja Roškar. Dobro je, da se ženske obrnejo na društvo bolnikov, kjer jih usmerijo k ustreznemu strokovnjaku, če že sami ne morejo pomagati.

NAZAJ V SLUŽBO

Ženske, ko gredo po zdravljenju nazaj v službo, tožijo, da so strašno utrujene, da ne zmorejo več vsega, ugotavlja Barbara Kreš. »O tem se zelo veliko pogovarjamo na skupinah. Veliko sem razmišljala, od kod ta utrujenost. So kriva zdravila? Najboljši odgovor je, da so te ženske nekaj naredile s sabo. V letu in pol zdravljenja so prišle v stik s sabo in se spočile. Ko se vrnejo v službo, ugotovijo, kolikokrat so prej šle preko sebe. Potem tega nočejo več, nočejo biti več popolnoma izžete in iztrošene, hočejo življenje, v katerem funkcioniraš tudi po službi. Potem pride nov izziv, kako obdržati sebe, tudi če nisi najbolj perfektna in najboljša.« S podobnimi strahovi se je med okrevanjem po raku srečevala tudi Sanja Rozman, specialistka medicine dela in športa, avtorica več knjig in psihoterapevtka, ki v zavodu Sprememba v srcu posameznikom pomaga prepoznavati in premagovati posledice odvisnosti. Pri soočanju z boleznijo, ki so ji jo odkrili pri 46 letih, ji je najbolj pomagala meditacija, je povedala. Je pa ob tem poskusila vse, »kar je prišlo mimo«: od bioenergetikov, masaž, alternativnih stvari ... Pomagalo ji je tudi, da se je s problematiko raka aktivno ukvarjala, tako na osebni ravni kot v okviru ED. Dobro leto po diagnozi so jo namreč gospe iz vodstva ED naprosile, da je dva mandata zastopala slovenske bolnice v upravnem odboru evropske ED in na mednarodnih strokovnih konferencah. Spominja se, da so jo najbolj motile pripombe, češ da rak dojke ni nič takega, da od tega nihče več ne umre, da dojke tako ne potrebuješ več, če ne dojiš ... Žalostilo

Pri Združenju Europa Donna Slovenija so pred tremi leti zasnovali program ROZA, v okviru katerega izvajajo dejavnosti za bolnice z rakom dojke in raki rodil in svojce. Delujejo sekcija za bolnice, ki so zbolele pred 40. letom starosti, za bolnice z napredovanim rakom, z raki rodil, izvajajo delavnice čuječnosti, novost bo letos delavnica sproščanja po metodi TRE, delujejo podporne skupine za svoje obolelih in žalujoče svojce, pripravili so že dva uspešna tabora za otroke obolelih mam in babic ... S temi dejavnostmi dopolnjujejo storitve javnozdravstvenega sistema, ki še niso razvite tako, kot bi si bolniki želeli. »Trudimo se, da bi imeli čim bolj pestre vsebine: prirejamo pohode, delavnice, telovadbo, jogo, tehnike sproščanja in skupine ... Ponuditi želimo tako širok spekter dejavnosti, da vsaka najde kaj zase,« je povedala predsednica združenja Tanja Španić. Program ROZA finančno podpira Ministrstvo za zdravje.

jo je, ko so ljudje pojmovali, češ saj ti manjka samo tisti delček telesa in lahko greš nazaj delat. »Ko dobiš diagnozo rak, ti spodmaknejo preprogo izpod nog in telebneš. Svet ni bil več varen in to, kar sem dotlej vedela, ni veljalo več. Jaz nisem bila več enaka oseba. Morala sem dovoliti, da mi je ta izkušnja prišla do srca, da me je zadela in zažgala, da sem ji dala vse, kar sem imela, in potem sem lahko šla naprej.«

IZKUŠNJA HUDE BOLEZNI TRANSFORMIRA ŽIVLJENJE

V tem smislu Rozmanova razume tudi podporo, ki jo bolnice dobijo v okviru psihosocialne pomoči na podpornih skupinah. »Ta pomoč pomaga ljudem, da zalijejo svoje rane, da pustijo, da vse pride ven.« Rozmanova meni, da lahko izkušnja hude bolezni transformira življenje na neko višjo stopnjo: »Ljudje se modri ne rodimo. Modri postanemo, kadar gremo z odprtim srcem skozi boleče življenjske izkušnje in pridemo ven očiščeni vsega balasta.«

Ugotavlja, da je največja sprememba, ki jo doživijo ženske po tej izkušnji, to, da začnejo živeti tukaj in zdaj. »Zdaj je morda edini čas, ki bo na voljo. Zato moramo razmisliti, zakaj smo tukaj? Kaj imamo povedati ljudem? Kaj je tista strast, zaradi katere živimo?« Tovrstno razmišljanje je strastno navdihovalo tudi njo. Spominja se, da se je počutila krivo, ko se je vrnila v službo, saj stvari, ki jih je prej zlahka naredila, ni zmogla več. »Bila sem izčrpana. Potrebovala sem ogromno sil, da sem stres, ki je ne preneha mlet v ozadju (kaj pa, če me to boli, kaj pa, če me tam ušcipne, kaj pa, če to ne bo uspelo, ali jaz sploh smem načrtovati za naslednje leto

...), nekako predelala. A to je tako, kot da bi vozil z zategnjeno ročno zavoro. Porabljaš energijo, utrujen si in utrujenost je nevarna, ker stres okvari imunski sistem. Imunski sistem pa je glavna obramba pred ponovitvijo raka.« Zato ji je zelo pomagala možnost, da je delala skrajšan delovni čas in da si je znala tudi sama postaviti mejo. »Naučila sem se zavirati ne šele meter pred zidom, ampak pri 75 odstotkih moči, saj sem vedela, da me bo sistem silil, da še nekaj časa vztrajam. Tako je pa šlo. In še vedno mislim, da sem dala vse od sebe,« je sklenila Sanja Rozman.



Sanja Rozman



Barbara Kreš





BREZ VSEH TEH LJUDI BI BIL BOJ NEPRIMERLJIVO TEŽJI

Simpatična, pozitivna in energična Adriana Lorenzutti prihaja iz Goriške. Danes magistrica prava, stara 33 let, je diagnozo rak dojke dobila v študentskih letih in po zdravljenju končala študij na pravni fakulteti.

Sprašuje: Mojca Buh, foto: Tina Velikonja in Marko Vavpotič

Adriana, se spomniš, kako se je vse skupaj začelo?

»Vse skupaj se je začelo precej nenavadno. Desna roka me je čedalje bolj bolela. Osebna zdravnica me je napotila k fiziatru misleč, da gre za vnetje ramena. Ta pa mi je dal vedeti, da ne gre za vnetje, temveč za morebitnega raka dojke. Pojasnil mi je, da je v svoji dolgi zdravniški karieri večkrat naletel na podobno simptomatiko, ki se je nato izkazala za raka dojke. Svetoval mi je, naj še sama opazujem dinamiko in ob morebitnem poslabšanju obiščem ginekologa.«

Upoštevala si navodila in se opazovala, nato pa sama zati-pala bulico, ki se je večala, in ponovno obiskala ginekologa. Pa vendar si najprej ponovno dobila tolažilne besede, kajne?

»Ja, na prvem pregledu me je ginekolog potolažil, da gre najverjetneje za

vnetje žleze. Svetoval mi je tople obkladke teden dni. Vendar je bila bulica kar naprej tam in celo povečala se je, to je bil razlog ponovnega obiska ginekologa. Ta me je napotil k zdravniku za boleznij dojke, kjer sem se prijavila na čakalni seznam. Ker sem bila še vedno mnjenja, da mi ne preti nič nevarnega, se nisem odločila za samoplačniški pregled, kot mi je svetovala medicinska sestra v ambulanti ginekologa. Treba je bilo čakati na obrat cikla, zato sem na vrsto prišla čez tri tedne. Medicinska sestra in zdravnik za boleznij dojke sta me najprej sprejela zelo neobremenjeno s predpostavko, da gre za vnetje žleze. Zdravnik me je izprašal o morebitni simptomatiki, da bi lažje postavil diagnozo. Ker iz pogovora ni zaznal, da bi lahko šlo za kakorkoli nevarnega, se je odločil za mamografijo. Ta zaradi gostote žlez ni pokazala ničesar.

Sledil je ultrazvok. Takoj ko je zdravnik postavil ultrazvočno sondo na bulico, se je na ekranu prikazala črna tvorba, ki ni bila prav nič lepa. V tistem trenutku se mi je podrl svet, saj sem takoj vedela, kaj to pomeni. Opravljena je bila še punkcija. Zdravnik mi je takoj povedal, da tvorba ni videti lepo in da bo ne glede na izid punkcije potrebna operacija. Tako sva takoj določila datum operacije na 5. maj 2016. Spomnim se, da sem zdravnika spraševala, ali lahko operacijo predstavimo, da dokončam magistrsko delo. Toda zdravnik je bil nepopustljiv in mi je rekel, da bodo od zdaj naprej prioritete drugje in da bo še tako neodložljiva stvar postala nepomembna. Po petih dneh so prišli izvidi, ki so potrdili sum, da gre za raka dojke. Spomnim se, da je bil v tem trenutku pri zdravniku z menoj partner, ki se je skrušil, a me je kljub vsemu poskušal bodriti.«

Sledila je operacija, ki je potekala brez zapletov, dodatne preiskave in ultrazvok so pokazale na napredovalo bolezen na pazdušni bezgavki.

»Narejeni sta bili tumorektomija in disekcija pazdušnih bezgavk. Patološki izvid je pokazal invazivni duktalni karcinom. Okužena je bila samo ena bezgavka od 17. Drugi dan po operaciji sem že začela fizioterapijo. Dobre tri tedne po operaciji sva s partnerjem opravila posvet na Kliniki za reprodukcijo v Ljubljani. Junija sem se začela zdraviti, imela sem šest kemoterapij in 30 obsevanj. Po končani šesti kemoterapiji je bila uvedena hormonska terapija.«

Adriana, sliši se tako preprosto, a verjetno ni bilo tako, ko si izvedela za diagnozo; kako je diagnoza vplivala na tvoje vsakdanje življenje?

»Ko sem izvedela za diagnozo, sem doživela močan šok. Le kdo ga ne bi, se sprašujem. Bolj kot so dnevi minevali, bolj sem postajala močna in pripravljala sem se na boj proti tej bolezni. Vsekakor se mi je življenje spremenilo. Zaradi novega izziva je bilo treba spremeniti tudi življenjski slog in ga prilagoditi situaciji. Bolje sem se spoznala in veliko bolj se vračam nazaj k naravi in naravnim danostim.«

Si se zaprla vase ali si o boleznij govorila, so zanjo okolica in prijatelji vedeli in kako so se odzvali na tvojo diagnozo?

»Najprej so za mojo bolezen vedeli le najbližji. Ti me imajo neizmerno radi, zato je bil to velik šok tudi zanje. Navsezadnje pa sta moja bolezen in zdravljenje postala tudi del njih. Po končanem zdravljenju, ko se je strah dobrega poglobel, pa so za to izvedeli tudi drugi, ki so morali izvedeti, da so razumeli moje omejitve in potrebe. Glede na vtis, ki sem ga dobila, so bili ob moji izpovedi vidno pretreseni in nekateri so to dejstvo komajda sprejeli za resnično. Zdaj, štiri leta po diagnozi, pa nimam

več težav z govorjenjem o svoji izkušnji, kvečjemu sem zelo vesela, da jo lahko posredujem, saj tako lahko komu pomagam, ki se podaja na novo preizkušnjo.«

Lažja je pot, če ti kdo stoji ob strani in ti je v oporo, kdo je tebi stal ob strani?

»Med boleznijo so mi stali ob strani moji najbližji, najprej moj partner, njegova družina, mama in brata po mami strani ter moje najboljše prijateljice. Spoznala pa sem tudi veliko sobork, s katerimi smo se dodobra spoznale, sprijateljile in smo si še danes v veliko oporo. Brez vseh teh ljudi bi bil boj neprimerljivo težji. To si lahko predstavljamo kot tekmovanje: tekmeč in navijači. Tisti, ki je brez navijačev, najverjetneje dosega slabše rezultate. Nedvomno je zelo pomembno, da imamo okoli sebe ljudi, ki nas podpirajo in nam pomagajo, tudi kadar nastopijo slabši časi.«

Te je bilo strah?

»Največji strah je nastal v trenutku, ko sem na ultrazvoku videla tisto črno tvorbo, ki mi je dobesedno spremenila življenje. Z minevanjem časa in osvajanjem kratkoročnih ciljev se je strah vedno bolj izgubljal. Mislim, da je zelo pomembno to, da veš, kaj te čaka, kakšni bodo koraki, ki jih boš moral prehoditi, da boš prišel do želenega cilja. Enako je kot na splošno v življenju, pomembno je, da si začrtamo manjše etape in na koncu osvojimo zmago.«

Čeprav je Adriana polna življenja in pozitivnega razmišljanja, je rak pokazal svojo moč. Kako si sprejela napredovanje boleznij? Kljub ponovnemu šoku pa te je partner zelo lepo presegel in sta se zaročila, kajne?

»Znaki, ki so kazali na napredovalo bolezen, so se kazali že kakšno leto pred potrjeno diagnozo. Razžalosti me dejstvo, da imamo kljub tehnološki dobi naprave za preverjanje tvorb »iz kame-ne dobe«. Po številnih diagnostikah in kančku sreče so se pravočasno odkri-

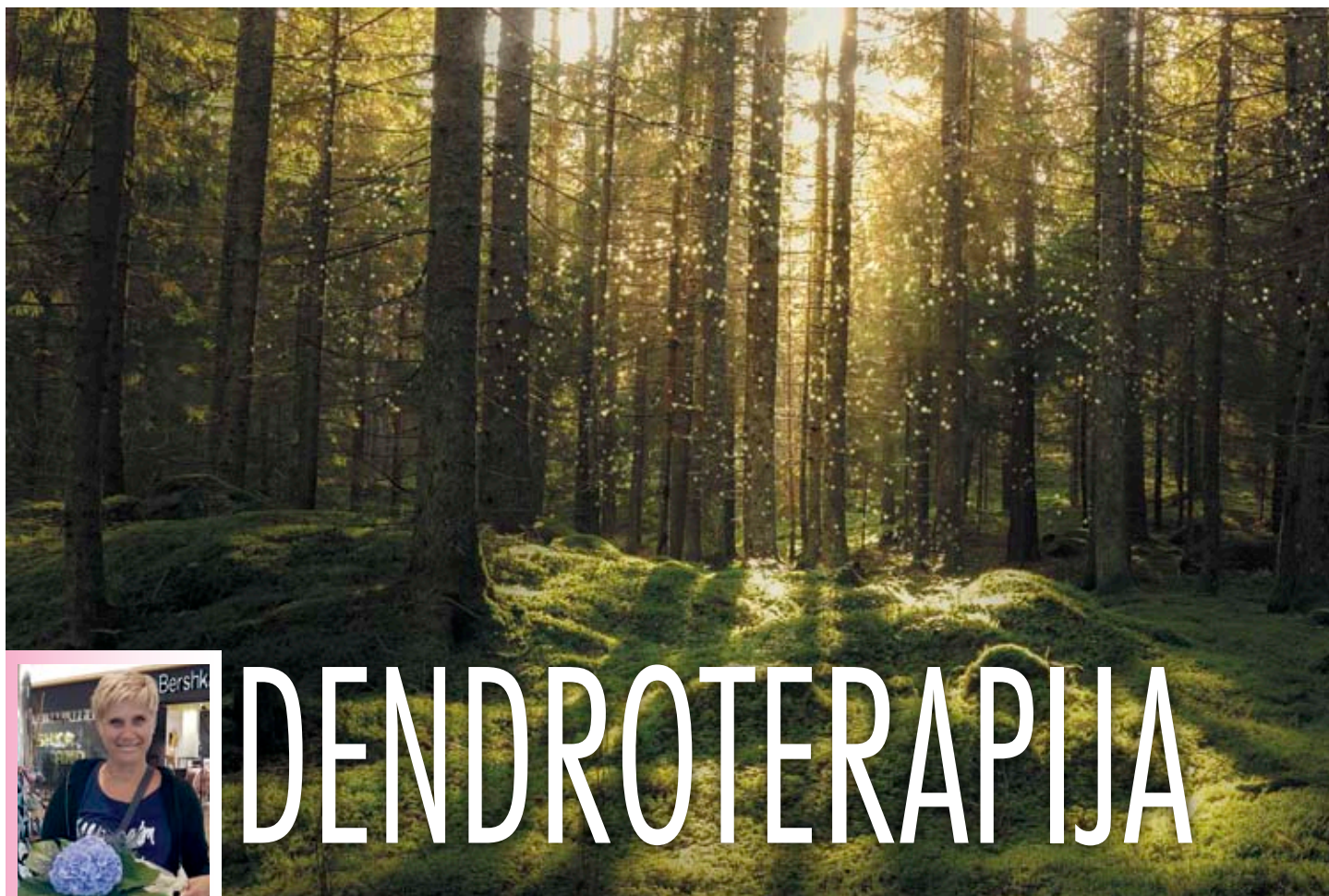


Na podelitvi diplome

le metastaze na jetrih. Ko so mi povedali, da gre za metastaze, se je meni in mojim najdražjim ponovno podrl svet. Vendar smo kljub temu takoj začeli razmišljati o vseh možnostih, da bomo napredovanje boleznij uspešno zajezili. Nismo se več pustili preplavljati negativnim čustvom.«

Po dobrem mesecu dni po postavljeni novi diagnozi me je moj dolgoletni partner prosil za roko na grškem otoku Siros, kjer sva skupaj nabirala pozitivno energijo za nov boj. Mogoče zdaj na to bolezen ne gledava več kot na raka, ampak le kot na kronično bolezen, ki jo je treba hitro odkrivati, odpravljati vzroke in sanirati posledice. Zaradi hitre diagnostike in spremenjene terapije smo v dobrih treh mesecih dosegli odlične rezultate z remisijo boleznij in so že skoraj vse metastaze na jetrih izginile. Glede na dobro počutje pa vem, da so tudi tiste, ki so še bile takrat vidne, zdaj že izginile. Po stabilizaciji stanja pa bom odšla na novo delovno mesto sodniškega pripravnika. Najino življenje gre naprej, načrtujemo poroko in se tega iskreno že veseliva.«





DENDROTERAPIJA

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

Pred dvema desetletjema in pol, ko sem prvič zbolela za rakom dojk, sem se po mučnih operacijah, komi in šestmesečnem domovanju na onkološkem inštitutu znašla v vrtincu, ki ga pozna sleherni onkološki bolnik. V labirintu nemoči, šibkosti, depresije ... Takrat mi je sestra na onkološkem inštitutu predlagala, naj grem v gozd, si izberem drevo, ki mi bo všeč, in naj ga objemam in se z njim pogovarjam. Dodala je še, da se bom komu zdela čudna, ampak naj vseeno nadaljujem. Niti sanjalo se mi ni takrat, da je to terapija, ki se imenuje dendroterapija, in da jo znanstveniki že uporabljajo pri zdravljenju oziroma pomoči pri različnih psihofizičnih težavah. Upoštevala sem nasvet, odšla v gozd in se spoznala s svo-

jo novo prijateljico smreko, velikokrat sem sedla pod njo in se s hrbtom naslanjala nanjo. Občutila sem mir gozda, in ko sem zaprla oči, naslanjajoč glavo na deblo, mi je bilo zelo prijetno. Tudi moje stanje se je kmalu zelo popravilo in smreka je še danes moja prijateljica. Vsi vemo, da se po sprehodu v gozdu počutimo odlično. Eterična olja, ki buhtijo iz drevesne skorje, iglic in listov, nam pomagajo razčistiti misli, dajo nam energijo in nas na nam neznan način pozdravijo tako psihično kot fizično. Dokazano je, da za 50 odstotkov zmanjšajo depresijo, nespečnost, spodbudijo srčni ritem in pomagajo pri uravnavanju tlaka. Posebno spomladi, ko vse buhti od prebujajočega se rastja, moramo pogosto hoditi v gozd. Dendroterapijo ponekod imenujejo tudi gozdna kopel. In kaj je tisto, kar nam tako čarobno pomaga pri vdihavanju gozdnega zraka? To so fitocini, ki po raziskavah pove-

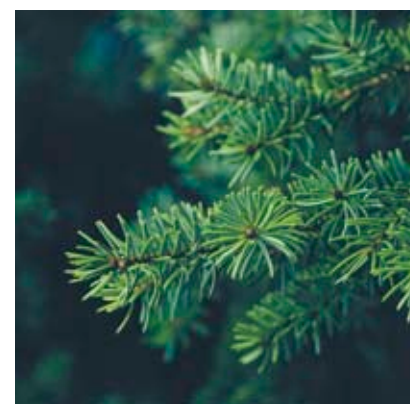
čajo aktivnost celic ubijalk. Zato strokovnjaki zatrjujejo, da imajo izrazito protitumorsko delovanje in ovirajo nastanek stresnih hormonov. Fitocidi pa so naravni antibiotiki, ki delujejo na nižje razvite organizme tako, da zmanjšajo oziroma onemogočijo glivam, virusom in bakterijam delovanje na drevesa. Ne da bi sama sploh vedela, kako izbrati pravo drevo, sem intuitivno izbrala drevo, ki me je pritegnilo. In to, navajajo strokovnjaki, je pravi način izbire drevesa. Pravijo, da nas drevo, ki ga potrebujemo, kar priključuje k sebi. Pri drevesu se zadržimo od tri do pet minut, saj se med tem časom vzpostavi pretok med energijskim delovanjem človeka in drevesa. Poznamo drevesa, ki energijo sprejemajo, in drevesa, ki jo oddajajo. Pri drevesu prejemniku oddamo svojo slabo energijo, težave in probleme. Nasprotno pa se pri drevesu oddajniku naučimo nove, zdrave energije.

Za posamezno drevo so opisani nekateri učinki, ki naj bi jih imeli:

HRAST: pomaga pri stresu, nas pomirja in regenerira. V preteklosti so za zdravljenje aritmije, srčnega popuščanja in tahikardije polagali hrastove deščice in vejice na srce. Je najboljši oddajnik zdrave energije.

BOR: s sprehodom po borovem gozdu si pomagamo pri preprečevanju kašlja, bronhitisa, astme. Kadar moramo razsodno in modro izbrati življenjsko odločitev, se ustavimo pri borovem drevesu.

MACESEN: kadar nas pestijo strahovi, negotovost, depresija in melanholija.



JELKA: nam bistri um, nas pomirja in sprošča bolečine. Ekipa strokovnjakov s Fakultete za farmacijo v Ljubljani je ugotovila, da so nekatere sestavine v lesu bele jelke tako zdravilne, da bi izvleček lahko uvrstili celo med zdravila. Primeren je za uravnavo glukoze v krvi pri diabetikih. Fenolne učinkovine, ki so jih izolirali, pa so odlične pri negi suhe kože in delujejo proti gubam.

BREZA: če imamo revmatične težave, si boleče mesto namažemo z mazilom iz breze. Mlado listje vsebuje veliko vitaminov in mineralov. Pripravimo si lahko čaj, ki pospešuje prekrvitev in zmanjšuje kožna vnetja.

AKACIJA: izboljša razpoloženje in zmanjša nespečnost.

BUKEV: z njeno pomočjo se osredotočimo na bistvo, daje nam moč in pogum.

JABLANA, JEREBIKA: sta znani kot drevesi za ženske, saj jim poveča samozavest. Jerebika bolj deluje na zrele ženske in spodbuja željo po spolnosti.

BREST: izrazito moško drevo, saj ga podpira v vseh njegovih dejanjih.

OLJKA: krepi družinske vezi.

TREPETLIKA: odganja strah in paniko in pomaga pri živčni napetosti.

KOSTANJ: je močen energijski čistilec. Strokovna ekipa s Fakultete za farmacijo iz Ljubljane raziskuje tanine v kostanjevem lesu. Zdaj jih že uporabljajo veterinarji.

TOPOL: vpija negativno energijo in nas razbremeni težkih občutkov.

OREH: ima zelo močno energijo, ki človeku pomaga razumeti nastalo situacijo.

JAVOR: vzpostavlja duševno ravno-
vesje in pomirja.

BRIN: z dimljenjem brinovitih vejic si očistimo dom.

CIPRESA: stimulira moški libido in potenco.

Katero drevo si bomo izbrali, je odvisno od nas. Splača se poskusiti, saj terapija, ki nam bo morebiti koristila, ne stane nič. Prinese pa nam veselje, ko se sprehajamo po gozdu, in obilo zelene barve, ki koristi našim očem.



Sekcije združenja

Sekcija mladih bolnic

Piše: Mojca Buh

Sekcija mladih v Združenju Europa Donna Slovenija je namenjena vsem vam ženskam, ki ste zbolele za rakom dojk pred 40. letom starosti. Na nas je bolezen vplivala/vpliva drugače kot na starejše, saj smo bile/ste v času, ko si ustvarjate družino, kariero, dom ...

Dobimo se večkrat na leto na srečanjih po vsej Sloveniji, da se družimo, pogovarjamo, smejemo in tudi jočemo. Nekajkrat na leto imamo predavanje strokovnjaka. Predavanja, ki so različna glede na potrebe, zanimanje in vprašanje, potekajo v Ljubljani v prostorih Europe Donne.

Na neformalnih srečanjih teče beseda o vsem, največ o boleznih, terapijah, kar pa je lahko za bolnice, ki so nekaj let po diagnozi, že malce moteče, saj ne želijo več razmišljati o boleznih; za vse nove pa je pomembno, da jih znamo poslušati in jim svetovati. Tako poskušamo odpreti čim več tem, seveda tudi o naših otrocih in naših načrtih.

Želim, da bi bila v letu 2020 naša srečanja polnejša in da bi se našlo za vsako nekaj, zato se ne bomo srečevale samo na čajankah in predavanjih, ampak bomo skupaj ustvarjale, se razvajale in skupaj z družino ali same obiskale kaj zanimivega.

O vseh aktivnostih boste obveščene po e-pošti. Za vse, ki bi se rade pridružile sekciji, nam pišite na: mlade@europadonna.si.



NAPOVEDNIK:

- marec 2020: predavanje doc. dr. Mateje Krajc o genetskem svetovanju in testiranju
- marec 2020: razvajanje, klepet in koristne informacije o ličenju, negi kože
- marec 2020: 2. del joge (za prijavljene) – delavnica
- april 2020: 1. del joge (za prijavljene) – delavnica
- april 2020: predavanje dr. Simone Borštnar o hormonski terapiji
- april 2020: družinski pustolovski izlet

Foto: osebni arhiv

Podružnica Slovenska Bistrica

V prostorih podružnice Europe Donne v Slovenski Bistrici na Partizanski 24 se lahko ob sredah priključite brezplačni telovadbi (med 19. in 20. uro), vsak zadnji četrtek v mesecu pa neformalnemu srečanju članic (med 18. in 19. uro).

Vabljeni, da se nam pridružite.

V ponedeljek, 9. marca 2020, ob 17. uri bomo imeli delavnico izdelovanja naravne kozmetike. Sami bomo izdelali nekaj naravnih izdelkov, vsi udeleženci prejmejo recepte in veliko novega znanja. Delavnico vodi Darja Rojec. Prispevek za delavnico je 20 evrov, ki jih plačate neposredno izvajalki.

Piše: Rebeka Potočnik

Sekcija za podporo ženskam z raki rodil

V Združenju Europa Donna Slovenija osveščamo tudi o raki rodil. Sekcija z znanjem in izkušnjami pomaga bolnicam in jim ponuja oporo v težkih trenutkih, da jih ne ohromi postavljena diagnoza, tako lahko bolnice aktivno sodelujejo pri svojem zdravljenju. Rak dojk in rak rodil povezuje tudi eden od dejavnikov tveganja. Okvara gena BRCA1 in BRCA2, ki se prenaša z dedovanjem, lahko povzroči, da za rakom dojk in rakom jajčnikov zboli več družinskih članov. Če se želite pridružiti sekciji za podporo ženskam z raki rodil, vas vabimo, da nam pišete na elektronski naslov: rodila@europadonna.si, vodjo sekcije Anita Štricelj pa lahko za vsa vprašanja, povezana s sekcijo, pokličete tudi na telefonsko številko: 040 778 777, od ponedeljka do petka med 16. in 19. uro.

Piše: Anita Štricelj



Skupina Europa Donna Obala

Piše: Darja Rojec

Na Obali skupina deluje že leto in pol. Nastala je iz potrebe, da se članice srečujemo na srečanjih in dogodkih, ki potekajo bližje našemu kraju bivanja. Srečujemo se enkrat na mesec na predavanjih v Medgeneracijskem centru v Izoli, ki jih organiziramo glede na želje članic. Namen predavanja ni vedno neposredno povezano z našo boleznijo, rakom. Življenje po bolezni gre naprej, zato je pomembno izobraževanje o vsakodnevnih težavah in problemih, ki se pojavljajo in vplivajo na kakovost življenja po bolezni. To so lahko prehrana, čustveno življenje, odnosi s partnerjem in okolico, zdravstvene težave in kako si lahko pri tem pomagamo sami ali pa čisto preprosto druženje s klepetom in obilo dobre volje. Do zdaj smo prisluhnile strokovnim predavanjem o konoplji, zdravih maščobah, aromaterapiji, terapiji z rastlinskimi izvlečki, lesnih gobah, sestavi čajev ter o izdelkih za našo kožo.

Vsak mesec se odpravimo tudi na potep po bližnji in širši okolici, saj je gibanje pomembno pri vzdrževanju zdravja. Prijetno druženje in premagovanje kilometrov v družbi je

vedno polno energije. Tu je čas, da si povemo kaj novega, da lahko potarnamo, če nas kaj pesti, ali pa samo uživamo v prelepi naravi in odkrivanju še ne odkritih obalnih kotičkov. Za pohod se odločimo sproti in prilagodimo zahtevnost hoje vsem udeleženkam.

Enkrat na teden naše članice obiskujejo telovadbo, ki jo vodi fizioterapevtka. Odlično se zabavajo, saj poleg vaj za telesno gibljivost izvajajo posebne živalske gibe in si ustvarijo prijeten večer.

Pripravljamo tudi različne delavnice, kjer si izdelamo zdrave pripravke, kot je bio kozmetika iz domačega lonca. Naučimo se, kako preprosta in hkrati zdrava je domača kozmetika, za katero ne potrebujemo veliko denarja. Izdelale smo tudi krasne predmete iz keramike pod vodstvom naše članice in mentorice.

Vabljeni, da se nam pridružite pri naših aktivnostih. Več kot bomo vedeli o bolezni, lažje jo bomo obvladovale. Pišite nam na elektronski naslov: obala@europadonna.si, veselimo vaše družbe.

Aktivnosti skupine podpira tudi Mestna občina Koper.

Delavnice za samopomoč pri limfedemu



Limfedem lahko nastane kot posledica zdravljenja raka dojk ali raka rodil ter drugih malignih obolenj. Gre za zastajanje limfe v okončinah ali posameznih delih telesa. Je neprijetna in moteča posledica, ki bistveno vpliva na kakovost življenja. V okviru naših programov se v Združenju Europa Donna Slovenija trudimo prisluhniti ženskam, ki se s tem spopadajo. Vabimo vse, ki bi se želeli udeležiti delavnic za samopomoč pri obravnavi limfedema, ki je pogost spremljevalec onkoloških bolnikov, da se prijavite na elektronski naslov rodila@europadonna.si in pripišite, iz katerega kraja prihajate. Delavnice bomo organizirali v bližini vašega kraja glede na predhodne prijave.

Piše: Anita Štricelj



Sekcija za gibanje in šport

ŠPORTNA VADBA MED LETOM

- Fakulteta za šport v Ljubljani nam omogoča funkcionalno vadbo ob torkih in četrtek med 18. in 19. uro
- V Slovenski Bistrici se lahko telovadbi priključite ob sredah med 19. in 20. uro
- V Šmartnem ob Dreti lahko telovadite ob torkih med 18. in 19. uro
- V Kopru se lahko telovadbi priključite vsak ponedeljek med 19.30 in 20.30
- V Ljubljani že več let poteka vadba jogijskih položajev, obvezne prijave na sportna@europadonna.si

ROŽNATI IZZIV 2020

Rožnati izziv 2020 je letos sestavljen iz različnih športnih dejavnosti. Vsaka dejavnost je samostojna in se ne povezuje v celoto. Pestro športno sezono si letos oblikujete sami, tako kot zmorete in želite. Vsi dogodki znotraj Rožnatega izziva naj bodo dodatna vsebina k vašim rednim gibalnim dejavnostim. Gibamo se v okviru svojih sposobnosti in gibamo se zase!

ŠPORTNI DAN NA FAKULTETI ZA ŠPORT LJUBLJANA

Športni dan bo potekal 28. marca 2020 na Fakulteti za šport v Ljubljani. V sodelovanju s študenti fakultete bomo izvedli testiranja, poleg tega bodo potekale še druge dejavnosti, in sicer plavanje, odbojka in ples, da se bomo lahko ta dan tudi družili.

KOLESARSKI DOGODEK V KRAJU

Kolesarjenje za članice Združenja Europa Donna Slovenija v okviru kolesarskega dogodka 24. maja 2020. Na kolesarski izlet v okolico Kranja se bomo odpravili z e-kolesi pod vodstvom izkušenega vodnika.

PLES

Ples je skriti jezik duše, je nekoč dejala koreografinja Martha Graham. Ples je govorica telesa, ki se izraža skozi ritem glasbe. Z njim razvijamo ravnotežje in koordinacijo, izboljšujemo gibljivost svojega telesa, ob plesu urimo spomin, se sprostimo in sebe dojemamo drugače kot pri vseh drugih športnih disciplinah. Veliko razlogov, zakaj bomo v letošnjem športnem letu pripravili od dve do tri plesne delavnice. Z naučeno koreografijo se bomo predstavili na seminarju v Portorožu.



Plesne delavnice bo vodila večkratna državna in svetovna prvakinja v latinskoameriških plesih – Martina Plohl. Plesna delavnica bo trajala 90 minut. Za udeležbo ne potrebujete predhodnega znanja, samo veselje in čas, ki si ga boste namenile.

DATUMA DELAVNIC

6. junija 2020 in 5. septembra 2020. Če se vas bo prijavilo več, kot je zmogljivost dvoran, bomo dodali nove termine.

VEŠLANJE PO LJUBLJANICI

Veslanje po Ljubljani se bo začelo maja ob najmanj osmih prijavljenih udeležencih. Za veslanje ni potrebno predhodno znanje.

VEŠLANJE NA MORJU

Enkratno veslanje bomo letos izvedli tudi na morju, predvidoma v maju, datum bomo prijavljenim sporočili naknadno, saj so za realizacijo potrebne ustrezne vremenske razmere. Če vas tovrstna rekreacija veseli, se lahko pridružite veslanju v kajakih na Obali. Kajak kanu klub Žusterna bo letos za članice Europe Donne organiziral krajše tečaje in usposabljanje za varno veslanje v kajakih od maja naprej. Termini bodo določeni naknadno. Vadba bo potekala v dopoldanskih urah ob koncih tedna. Skupine bodo oblikovane tako, da bo v njih največ osem udeležencev, ki jih bosta vodili usposobljeni učitelji

kajaka na mirnih vodah ob občasnih pomoči klubskih trenerjev. Veslanje v kajakih na mirnih vodah je varen in zelo zdrav šport za vsa življenjska obdobja, ki omogoča naraven in sproščujoč stik z morjem.

POHODI PO SLOVENIJI

25. april 2020:

ČRNO JEZERO, čas hoje 3 ure.

Težavnost poti: srednja

Črno jezero leži na gozdnatem slemenu med Tremi Kralji in Osankarico na Pohorju na nadmorski višini 1197 metrov. Črno jezero je prav zares črno, čeprav je v njem voda kristalno čista. Na dnu jezera se namreč kopičijo organski odpadki rastlin in živali ter tako ustvarjajo debelo plast temnega mulja, ki daje jezeru značilno temno bravo.

13. junij 2020:

GORA OLJKA, čas hoje 3 ure. Težavnost: srednja

Gora Oljka je hrib, ki leži vzhodno od Šmartnega ob Paki. Leži na nadmorski višini 733 metrov. Na vrhu stoji cerkev svetega križa, ki je bila zgrajena sredi 18. stoletja.

20. junij 2020:

ŠILENTABOR, čas hoje 2 ure. Težavnost: lahka

Šilentabor je 751 metrov visok hrib. Na vrhu se nam odpre lep razgled proti Vremščici, Nanosu in Pivški kotlini ...

5. september 2020:

SEČOVELJSKE SOLINE

V sklopu športnih aktivnosti bomo letos obiskali Soline. Pradavni način solinarjenja, ki so se ga piranski solinarji pred davnimi časi naučili od svojih učiteljev, solinarjev s Paga, je še danes nekaj posebnega.



Za vse športne dejavnosti se je treba prijaviti na sportna@europadonna.si. Veseli bomo, če se nam pridružite na katerem od športnih dogodkov v letu 2020.

12 NASVETOV PROTI RAKU

1 NE KADITE

- ne uporabljajte tobaknih izdelkov v nobeni obliki!
- tobak je vodilni vzrok preprečljivih bolezni in smrti po vsem svetu

2 NE KADITE V NAVZOČNOSTI DRUGIH

- v vašem domu naj ne bo tobaknega dima
- podpirajte prepoved kajenja na delovnem mestu

3 VZDRŽUJTE ZDRAVO, NORMALNO TELESNO TEŽO

- tveganje za nastanek raka zmanjšajte z zdravimi prehranskimi in gibalnimi navadami
- v vsakdan vpeljite vsaj 30 minut telesne vadbe in izločite hrano, ki povzroča pridobivanje telesne teže

4 BODITE TELESNO AKTIVNI

- omejite čas, ki ga preživite sede
- ukvarjajte se z aktivnostjo, ki vam je blizu (hoja, tek, kolesarjenje ...)

5 PREHRANJUJTE SE ZDRAVO

- pojedite velika polnozrnatih izdelkov, stročnic, zelenjave in sadja
- omejite uživanje visokokalorične hrane
- izogibajte se predelanemu mesu

6 OMEJITE PITJE VSEH VRST ALKOHOLNIH PIJAČ

- najbolje je, da alkoholnih pijač sploh ne pijete
- če že, potem lahko moški popijejo največ dve enoti alkoholnih pijač na dan, ženske pa samo eno (enota pomeni 8-10 g etanola oziroma kozarec vina, piva ali silce žgane pijače)

7 IZOGIBAJTE SE ČEZMERNEMU SONČENJU

- uporabljajte zaščito pred soncem
- sončite se do 10. ure zjutraj in po 16. uri popoldne
- izogibajte se sončenju v solarijih

8 NA DELOVNEM MESTU SE ZAŠČITITE PRED SNOVMI, KI POVZROČAJO RAKA

- spoštujte navodila o varnosti in zdravju pri delu
- paznimajte se, s katerimi snovmi se na delovnem mestu srečujete
- zelo pozorni bodite pri kemikalijah

9 IZOGIBAJTE SE SEVANJU ZARADI RADONA

- radon je naraven radioaktiven plin, zaradi katerega ste lahko doma izpostavljeni sevanju
- redno zračenje pomembno zmanjša koncentracijo radona v prostorih in je zaščita pred nastankom pljučnega raka

10 ČE LAHKO, DOJITE SVOJEGA OTROKA

- dojenje zmanjšuje vašo ogroženost z rakom, zato, če lahko, dojite svojega otroka
- nadomestno hormonsko zdravljenje povečuje ogroženost z nekaterimi vrstami raka, omejite jemanje takšnih zdravil

11 POSKRIBITE ZA CEPLJENJE SVOJIH OTROK

- proti hepatitisu B (novorojenčki)
- proti humanemu papiloma virusu (HPV) (deklece)

12 UDELEŽUJTE SE ORGANIZIRANIH PRESEJALNIH PROGRAMOV ZA ODKRIVANJE:

- raka debelega črevesa in danke (moški in ženske); po 50. letu starosti opravite test na prikrito krvavitev v blatu, ki vam ga omogoča program Svit!
- raka dojke (ženske); starejše od 50 let se naročite na preventivni mamografski pregled; če dobite vabilo programa Dora, se nanj odzovite!
- raka materničnega vratu (ženske); če prejmete povabilo na pregled v programu Zora, se nanj odzovite!

DONACIJA ONKOLOŠKEMU INŠTITUTU LJUBLJANA ZA NAPRAVO DXA

V Združenju Europa Donna Slovenija v rožnatem oktobru že tradicionalno pripravljamo številne aktivnosti, s katerimi osveščamo o raku dojk. Leta 2017 smo skupaj s partnerji v okviru humanitarnih dogodkov zbirali sredstva za Onkološki inštitut v Ljubljani za pomoč pri nakupu naprave za merjenje sestave telesnih tkiv – DXA. V sodelovanju z Nogometno zvezo Slovenije in reprezentančno tekmo Slovenija : Škotska, humanitarnim koncertom skupine The Frayle ob 20-letnici Europe Donne v Sloveniji in akciji rožnati šampinjoni podjetja Hofer Slovenija smo zbrali 20.000 evrov, kar je četrtnina sredstev za nakup naprave DXA, ki bo namenjena vsem onkološkim bolnikom. Predsednica Združenja Europa Donna Slovenija Tanja Španić je v začetku februarja skupaj s predstavniki podpornikov, generalnim sekretarjem NZS Martinom Koželjem, menedžerko v oddelku odgovornega vodenja podjetja in zagotavljanja kakovosti izdelkov pri podjetju HOFER Majo Weinberger in direktorico Hiše idej Andrejo Ilijaš s simbolično predajo čeka za 20.000 evrov generalni direktorici Onkološkemu inštitutu Ljubljana Zlati Štiblar Kisić sklenila akcijo zbiranja sredstev za nakup naprave DXA. Predsednica Združenja Europa Donna Slovenija dr. Tanja Španić je bila ob predaji do-



nacije zadovoljna: »Izjemno nas veseli, da je prišla ta pobuda do uresničitve in da smo ob podpori partnerjev znatno pripomogli k nakupu naprave DXA. Tudi v prihodnje bomo z veseljem spremljali napredek in uporabnost naprave za izboljšanje kakovosti življenja onkoloških bolnikov.« Naprave DXA bo na oddelku za klinično prehrano Onkološkega inštituta strokovnjakom pomagala pri obravnavi onkoloških bolnikov. Bolnice z rakom dojk in raki rodil zaradi hormonskega zdravljenja ter drugih dejavnikov izgubljajo funkcionalno maso, izguba pa lahko vpliva na uspešen potek zdravljenja in kakovostno življenje bolnic z rakom.

DOBRODELNE ROZA NOGAVICE

Moher nogavice Alles Mooi so kakovostne nogavice, ki na naraven način odvajajo vlago, so odporne proti neprijetnim vonjavam, uravnavajo temperaturo, so zdrave za noge in izredno obstojne. Alles Mooi so več kot roza nogavice. So dobrodelne nogavice. Nakupujte po spletu www.alles-mooi.com in uporabite kuponsko kodo ROZA. Z uporabo kode ROZA pridobite 10-odstotni popust za nakup katerihkoli nogavic, hkrati pa pri vsakem nakupu 10 odstotkov od nakupa podarite Združenju Europa Donna Slovenija. Z nakupom nogavic Alles Mooi poskrbite za dobro počutje svojih nog ves dan, hkrati pa so nogavice lahko tudi lepo darilo.



OBDARITE SVOJE NAJDRAŽJE Z NJHOVO 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.

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



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





Foto: Peter Irman

Predstavniki Združenja slovenskih organizacij bolnikov z rakom ONKO NET. Z leve: Tanja Španić, Kristina Modic, Gregor Pirc, Lorna Zaletel Zadavec, Ana Žličar, Maja Južnič Sotlar, Brina Žagar in Marko Vudrag.

ONKONET

»Bo država onkologijo sposobna razvijati in jo ohranjati na visoki ravni tudi v prihodnje?«

Piše: Polona Marinček

Združenje slovenskih organizacij bolnikov z rakom Onko Net, ki ga sestavljajo Združenje bolnikov z limfomom in levkemijo, L & L, Europa Donna, slovensko združenje za boj proti raku dojk, Združenje za boj proti raku debelega črevesa in danke Europacolon Slovenija, Društvo onkoloških bolnikov Slovenije, Društvo za boj proti raku in drugim kroničnim boleznim ko-RAK.si, Ustanova Mali vitez, fundacija za pomoč mladim ozdravljenim od raka, in Slovensko onkološko društvo za moške OnkoMan, je v sredini februarja pripravilo okroglo mizo »Bo država« onkologijo sposobna razvijati in jo ohranjati na visoki ravni tudi v prihodnje. V pogovoru s strokovnjaki s področij obvladovanja raka so opozorili na naraščajoče breme raka v Sloveniji,

silovit razvoj onkološkega zdravljenja, torej vedno boljše možnosti za uspešno zdravljenje in daljše preživetje bolnikov z rakom, ki pa je hkrati pri najpogostejših rakih še vedno nekoliko slabše od evropskega povprečja. Združenje Onko Net je poudarilo potrebo po hitrejši dostopnosti do diagnostike, ki je ključna za zgodnje odkrivanje, čimprejšnji začetek zdravljenja ter uspeh zdravljenja; sistemsko ureditev celostne obravnave bolnikov z rakom, ki vključuje pravočasno rehabilitacijo; zagotavljanju prostorskih in kadrovskih pogojev za varno zdravljenje bolnikov z rakom; ter pozvalo k čimprejšnji ureditvi človeka dostojne paliativne oskrbe. Pristojne so opozorili na pomen zagotavljanja kadrovskih, organizacijskih in finančnih virov za ohranitev doseženega

standarda in nadaljnji razvoj celostne obravnave onkoloških bolnikov v Sloveniji. V razpravi so sodelovali Mojca Gobec, generalna direktorica Direktorata za javno zdravje Ministrstva za zdravje, Marjan Sušelj, generalni direktor Zavoda za zdravstveno zavarovanje Slovenije, prof. dr. Viljem Kovač, strokovni direktor Onkološkega inštituta Ljubljana, prof. dr. Vesna Zadnik, vodja Epidemiologije in registra raka na Onkološkem inštitutu Ljubljana, prof. dr. Jadranka Buturović Ponikvar, strokovna direktorica UKC Ljubljana, prof. dr. Samo Zver, predstojnik Kliničnega oddelka za hematologijo UKC Ljubljana, mag. Barbara Stegel, generalna sekretarka Mednarodnega foruma znanstvenoraziskovalnih farmacevtskih družb, in Kristina Modic, predsednica Združenja Onko Net.

Povabilo

Vabimo vas, da se nam pridružite na večernem srečanju v marcu, ko praznujemo dneve žena in mater, da se poveselimo in družimo. Srečanje bo v petek, 13. marca, ob 18. uri v GOSTILNI BAJC, SINJA GORCA 12A, VRHNIKA (po avtocesti A1 do izvoza Vrhnika, na semaforju desno približno 1 km, na desni je gostilna Bajc). Cena večerje je 13 evrov. Na voljo sta mesni in vegetarijanski meni, izbiro menija navedite ob prijavi. Prijavite se najpozneje 10. marca na europadonna@europadonna.si in celoten znesek 13 evrov do 10. marca nakažite na račun Združenje Europa Donna Slovenija, TRR: SI56 0201 1005 1154 225, namen: srečanje v marcu; sklic: 00 032020. Prijava je potrjena, ko prejmemo vaše nakazilo. Pohitite s prijavo, saj je število mest omejeno.

Veselimo se druženja z vami.

VABILO SKUPŠČINA

Vabimo vas na 22. redno letno skupščino, ki bo v četrtek, 26. marca 2020, ob 14. uri v predavalnici stavbe C Onkološkega inštituta Zaloška cesta 2, Ljubljana

PREDLAGANI DNEVNI RED:

1. Odprtje skupščine.
2. Izvolitev delovnega predsedstva in delovnih teles skupščine.
3. Pozdravni nagovor gostov.
4. Združenje Europa Donna Slovenija – danes in jutri.
5. Letno poročilo za poslovno leto 2019.
6. Poročilo nadzornega odbora.
7. Razprava o letnem poročilu za poslovno leto 2019.
8. Sklepanje o letnem poročilu za poslovno leto 2019.
9. Delovni program in finančni načrt za poslovno leto 2020.
10. Razprava in sklepanje o delovnem programu in finančnem načrtu za leto 2020.
11. Spremembe Statuta.
12. Razno.

V pričakovanju srečanja vas lepo pozdravljamo.
Predsednica: Tanja Španić

POHOD V SPOMIN MOJCE SENČAR

Članica Vera Dvoršak iz Dolenjskih Toplic vas vabi na pohod v spomin dolgoletne predsednice Združenja Europa Donna Slovenija Mojce Senčar. Zbrali se bomo v četrtek, 14. maja 2020, ob 14. uri pred Kulturno-kongresnim centrom Dolenjske Toplice, Sokolski trg 4, Dolenjske Toplice. Skupaj bomo prehodili pot zdravja in se z udeležbo na pohodu spomnili, kako velik človek je bila naša Mojca Senčar.

Vljudno vabljeni!

POVABILO V RADEČE

V Radečah vsako leto ob Dnevu Save in Dnevu splavarjev organizirajo pohod po Učni poti Savus, ki jo je KTRC Radeče uredil leta 2012 v okviru Leader projekta Popotnik. Pet kilometrov dolga in nezahtevna pot ponuja čudovite razglede in posebno interpretacijo naravne in kulturne dediščine. Letos se bodo na pot podali v soboto, 30. maja 2020, ob 8. uri zjutraj. Pohod se začne v TRC Savus (ob splavarskem pristanu), na poti bodo prisluhnili različnim zgodbam o življenju v in ob Savi in jo končali s panoramsko vožnjo s splavom.

Na ta čudoviti pohod prsrčno vabijo članice Združenja Europa Donna Slovenija, da se jim pridružijo in spoznajo še ta košček domovine. Ob tej priložnosti bodo nekaj besed namenili tudi delovanju združenja in pomenu skrbi za zdravje, ki ga z gibanjem v naravi bogatimo.

Vabljeni v Radeče.

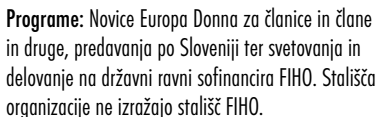
VABILO NA DOGODEK OB SVETOVNEM DNEVU LIMFEDEMA

V četrtek, 5. marca 2020, ob 16. uri vas vabimo na predavanje o možnostih samopomoči pri limfedemu, ki bo potekalo v prostorih Združenja Europa Donna Slovenija, Vrazov trg 1, v Ljubljani.

Limfedem je zastajanje tekočine v prizadetem predelu telesa, do katerega pride zaradi nezadostnega delovanja limfnega sistema. Nastane lahko kot posledica zdravljenja raka dojk ali raka rodil ter drugih malignih obolenj. Je kronično stanje telesa, ki lahko bistveno vpliva na kakovost življenja in potrebuje strokovno pomoč.

S predavanjem bomo počastili 6. marec, svetovni dan limfedema. Na predavanju bo Jure Kobav spregovoril o limfedemu in predstavil različne možnosti samopomoči pri njegovem obvladovanju, postopke pridobivanja kompresijskih oblačil ter različne materiale in najaktualnejše pripomočke. Na voljo bo tudi za vaša vprašanja.

Vljudno vabljeni!



Ministrstvo za zdravje RS sofinancira program ROZA.

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

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

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

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

V združenju se zahvaljujemo vsem, ki ste namenili del dohodnine Europi Donni. Zbrana sredstva bomo namenili širjenju programov za bolnice in njihove svojece. Vabimo pa tudi vse, ki se še niste opredelili, da tudi na ta način podprete naše prizadevanje za osveščanje o raku dojke in rakih roditeljih. Vsaki, ki v Sloveniji plačuje dohodnino, lahko 0,5 % svoje dohodnine namenijo nevladnim organizacijam za njihovo delovanje. Takšna donacija ga nič ne stane, saj gre sicer 0,5 % nazaj v državni proračun. To lahko storite do konca leta, tako da natisnete in izpolnite obrazec na naši spletni strani ter ga pošljete na pristojni davčni urad ali pa pokličite v pisarno in vam obrazec pošljemo po pošti. Hvala za zaupanje!

Hvala vsem članom in članicam, ki s plačevanjem članarine izkazujejo pripadnost in prispevate k nadaljnjemu razvoju programov Združenja Europa Donna Slovenija. Letos ponovno uvajamo člansko izka-

znico, ki vam prinaša tudi nekaj članskih ugodnosti. Kartico boste brezplačno prejeli po pošti hkrati z vabilom na redno letno skupščino in položnico za plačilo članarine. Članska izkaznica je veljavna skupaj z osebnim dokumentom do 31. decembra 2025, zamenjava je potrebna le ob spremembi podatkov, zapisanih na izkaznici. Če članske izkaznice ne prejmete do 31. marca, nam pišite na europadonna@europadonna.si.

Marca začenjamo priprave na rožnati oktober in vas vabimo, da nam priskočite na pomoč pri izdelovanju rožnatih pentljic, simbola osveščanja o raku dojke, ki jih bomo oktobra delili po vsej Sloveniji. Vabimo vas, da se nam pridružite vsak tretji četrtek v mesecu (19. marec; 16. april; 21. maj; 18. junij) med 11. in 16. uro v prostorih Združenja Europa Donna Slovenija in združite prijetno s koristnim. Imeli bomo priložnost, da se spoznamo, poklepetaimo in odgovorimo na vaša vprašanja. Veseli bomo vaše družbe in podpore.

V združenju Europa Donna vabimo ženske, da se še bolj aktivno vključite v naše aktivnosti. Če ste končali zdravljenje in bi želeli pomagati drugim, vas vabimo, da postanete naša prostovoljka. Povabili vas bomo, da nam občasno priskočite na pomoč v pisarni, prevzimate katerega od terminov na Infotočki za bolnike na Onkološkem inštitutu Ljubljana in predstavljate Združenje na stojnici na kateri od javnih prireditvev. Za prostovoljke bomo organizirali kratko usposabljanje, na katerem bomo predstavili pomen prostovoljstva in aktivnosti združenja. Če se želite našim aktivnostim priključiti kot prostovoljka, nam pišete na elektronski naslov: europadonna@europadonna.si.

V okviru Sveta pacientov Onkološkega inštituta v Ljubljani deluje Infotočka za bolnike in obiskovalce, in to v osrednji avli stavbe Onkološkega inštituta (Stavba D, E, H); odprta je od ponedeljka do petka v dopoldanskih urah. Prostovoljke Europe Donne smo tam ob torkih med 9. in 13. uro (ali med 10. in 14. uro) in smo na voljo za pogovor, nasvete ter informacije o združenju in podpori, ki jo ponujamo. Ob ponedeljkih so na Infotočki predstavniki Združenja EuropaColon Slovenija, ob sredah Društva onkoloških bolnikov Slovenije in Hospic, ob četrtnih Slovenskega združenja bolnikov z limfomom in levkemijo in ob petkih ponovno Društva onkoloških bolnikov Slovenije.

V združenju Europa Donna za različna društva, organizacije, lokalne skupnosti in podjetja pripravljamo različna predavanja in delavnice, s katerimi osveščamo o raku dojk, o pomenu zdravega življenjskega sloga in rednega mesečnega samopregledovanja, učimo samopregledovanje na modelu dojk in predstavljamo preventivne presejalne programe DORA, ZORA in SVIT. Predavanja izvajata predstavnica Europe Donne v sodelovanju z zdravnikom/zdravnico. Če želite, da vas obiščemo v vašem kraju ali podjetju, pokličite na telefonsko številko 01 231 21 01 ali pišite na e-naslov: europadonna@europadonna.si.

Članice združenja Europa Donna imajo 10-odstotni popust pri namestitvi in zdravstvenem programu v Termah Krka (Dolenjske Toplice, Šmarješke Toplice in Talaso Strunjan). Terme Dobrna pa članicam Europe Donne ponujajo popust za bazene in savne ter v masažno-lepotnem centru (kopeli v hotelu Vita in Zdraviliški dom – 30 odstotkov, kopanje – 20 odstotkov, vstop v Deželo savn – 20 odstotkov, za 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.

Drage bralke in dragi bralci! Hvala vsem, ki ste izpolnili anketo, v kateri smo vas spraševali o Novicah Europa Donna, in nam odgovorili, kaj najraje berete in kakšne teme si želite v naslednjih številkah. Hvala za poslane predloge in komentarje, potrudili se bomo, da jih bomo upoštevali. Med poslanimi odgovori smo izžrebali 10 praktičnih nagrad, ki so jih po pošti prejeli:

Marjetka in Bistrice pri Trziču, Jana in Ester iz Ljubljane, Brigita iz Artič, Silva iz Apač, Jožica iz Suhorja, Darija iz Štor, Ivanka iz Dobrove, Bogomila iz Kopra, Bernardka s Ptuja.

Vabljeni k reševanju nagradne križanke v tokratni številki.

					GORSKA RASTLINA Z BELIMI DLAKAVIMI ZVEZDASTIMI CVETI, PLANIKA	PUBLIKACIJA S SEZNAMOM DOLOČENIH DEL	LUKA V ALŽIRIJI	PRITILČJE GLEDALIŠČA	ANTON NANUT	KOMIK LAUREL	DLAKE NAD OČESNO JAMICO V OBLIKI LOKA (EDNINA)	JAPONSKA UMETNICA (YOKO)	VRSTA, SORTA (STAR.)	HRUŠKA Z RJAVO HRPAVO LUPINO	PRAZEN PROSTOR, PRAZNA	
					GRŠKI KIPAR S PAROSA							UVODNI TAKT V GLASBI				
					NEKDANJA POLITIČNA TVORBA NA SLOVEN. OZEMLJU											
					GL. MESTO PROVINCE ADRAR V MAVRE-TANIJI					VETROVKA S KAPUČO PELJASOV SIN, AKASTOS						
					VERBENI PODOBNA CVETOČA LONČNICA								IGRALKA GARDNER PREBIVALEC ROGATCA, ROGATČAN			
					ALUMINIJ		EDVARD KOCBEK INDIJ. BOG S SLONJO GLAVO			KRANJ		KAREL TOMAN				
					LOČEN, OGRAJEN PROSTOR					KDOR RAZVAŽA MLEKO		IZLEŽENE LIČINKE				
																AVTOR: GREGA RIHTAR
PRVINA PRI VEZENJU IZ DVEH PREKRIZANIH NITI	GORA JUŽNO OD LJUBLJANSKEGA BARJA	MAJHEN LESEN PLUG	ANGLEŠKI PEVEC (BILLY)	GL. MESTO LATVIJE NEKDANJA MISICA VADNOV				SLOVENSKI ODVETNIK (DAVID) KISLIŃA (ANGLEŠKO)					NAŠA TOVARNA SMUČI	AMERIŠKA IGRALKA IN PEVKA (IRENE)		
						PRIPRAVA ZA NATEGOVANJE ČEBULA (NAREČNO)										
ČLOVEK RADIKALNIH NAZOROV									KAČJA SAMICA							
									CELJE							
REKA NA HRVAŠKEM, LEVI PRITOK LONJE					ZAJEDAVSKA ŽUŽELKA, KI SESA RASTLINSKE SOKOVE					ŽELATINA IZ MORSKIH ALG						
OTOK V JADRANSKEM MORJU					IZREZ FILMSKE SLIKE					ZOLAJEV ROMAN O PARIŠKI LAHKOŽIVKI						

V nagradni križanki bomo podelili **tri pare rožnatih nogavic Alles Mooi** v velikosti 36–41. Geslo križanke nam pošljite do **3. aprila 2020 na e-naslov: europadonna@europadonna.si** ali na dopisnici na naslov **Združenje Europa Donna Slovenija, Vrazov trg 1, Ljubljana**. Nagrado vam bomo poslali po pošti, zato ne pozabite navesti svojega naslova. Nagrajence bomo objavili na naši spletni strani **www.europadonna.si**.

Geslo križanke:
Ime in priimek:
Ulica in številka, poštna št. in kraj:
Telefonska št. ali e-pošta:
Podpis:
Dovoljujem, da bosta navedene podatke podjetje Saloman, d. o. o., in združenje Evropa Donna uporabljali v marketinške namene oziroma jih bosta vodili v zbirki nagradencev naslednjih pet let. Če bom izzreban/-a, dovoljujem objavo svojega imena med izzrebanci.

Pristopna izjava

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

PRIJAVNICO IZPOLNITE S TISKANIMI ČRKAMI IN ČITLJIVO!

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

- Ali imate lastno izkušnjo z rakom dojk? DA NE
Ali imate lastno izkušnjo z rakom rodil? DA NE
Ali želite 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: _____

www.wellness-vikend.si



HOTEL ŠPIK,
GOZD MARTULJEK
27.3. – 29.3.2020

WELLNESS
VIKEND
Alpski oddih



3-dnevni vikend paket
za 2 osebi samo 199 EUR*

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

* Cena velja za namestitve v sobi ***. Namestitve v sobi **** za omenjeni termin za 2 osebi znaša 239 €.

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



PO ZDRAVJE V TERME DOBRNA

NAJ RAK DOJKE NE PUŠČA DOLGOTRAJNIH POSLEDIC NA VAŠEM POČUTJU

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

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

Kirurški poseg pušča razgotine, ki lahko v velikemu odstotku povzročijo občutek preobčutljivosti, bolečine, sklenjenosti ali popolno odsotnost občutenja in omejitve pri gibanju. Vendar posledice niso nujno trajne. S terapevtsko obravnavo brazgotin zmanjšujemo togost, bolečino, izboljšamo estetski videz in senzibiliteto, zmanjšujemo in preprečujemo kontrakturo. Zelo pomemben del obravnave je izobraževanje o pravilnem rokovanju z brazgotino. Proces brazgotinjenja traja povprečno od pol leta do leta in pol, zato je izjemnega pomena, da se pacientke pravočasno naučijo pravilnega pristopa, ki ga bodo izvajale tudi v domačem okolju.

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

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

PAKET OBNOVITVENE REHABILITACIJE ZA LAJŠANJE TEŽAV PO OPERACIJI DOJKE

Vključeno:

- 7 x polpenzion v Hotelu Vita **** (samopostrežni obroki)
- neomejen vstop v termalne bazene
- na dan prihoda in odhoda kopanje cel dan
- kopalni plašč v času bivanja
- pitje termalne vode
- obisk energijskih točk v parku
- dnevni animacijski program
- jutranja gimnastika pod strokovnim vodenjem fizioterapevta
- wi-fi dostop
- parkirno mesto tik ob hotelu
- 6 x jutranje prebujanje s telesno vadbo
- 6 x limfna drenaža za zgornjo okončino (15 min)
- 3 x razstrupljevalna kopel z oligominerali in maroško glino (30 min)
- 2 x globinsko sproščanje celega telesa (20 min)
- 1 x hlajenje s Hylothermom
- 2 x terapevtska obravnava brazgotine

Cena paketa: 509,00 € na osebo

Paket velja do 30. 12. 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**