



NOVICE EUROPA DONNA

SEPTEMBER 2020

**20 LET NOVIC
EUROPA DONNA**

**IZPOVED:
PAVLUŠKA
DRNOVŠEK**

**RAZSEJANI RAK DOJK:
KAKO OBVLADOVATI
BOLEZEN?**

**TANJA ŠPANIČ
PREDSEDNICA EVROPSKE
ZVEZE EUROPA DONNA**

Ražnati

OKTOBER 2020



Dotike

POVE N AJVEČ.

Z ljubeznijo do sebe nameni čas
samopregledovanju dojk.



ROŽNATI OKTOBER
MEDNARODNI MESEC
OSVEŠČANJA O RAKU DOJK

WWW.EUROPADONNA.SI



Novice št. 78, september 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
Elektronski naslov:
europadonna@europadonna.si
Splet: www.europadonna.si
Uradne ure od ponedeljka do petka
od 9. do 13. ure

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

Izid naslednje številke: 7. december 2020

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

Tisk: SALOMON d. o. o.
Vevška cesta 52, 1260 Ljubljana Polje
Naklada: 88.500 izvodov



Foto: Sašo Švigelj



Uvodnik

Tanja Španić,

predsednica Združenja Europa Donna Slovenija



Zdi se, kot da smo se na spremenjene razmere počasi privadili. Digitalna komunikacija nam je postala bolj domača, zato tudi mi poskušamo svoja sporočila približati širši javnosti na različne načine. Še vedno pa so tiskane Novice Europa Donna najpomembnejši vir informacij in stik s članicami in člani ter novimi bralci. Raziskujemo tudi nove načine komuniciranja in povezovanja, zato vabljeni k spremljanju naših kanalov na družbenih omrežjih in ne spreglejte naših sporočil v klasičnih medijih, kot so časopisi in revije, televizija in radio.

Septembra se prvič pridružujemo mednarodnemu mesecu osveščanja o ginekoloških rakih, ki predstavljajo kar velik del rakov pri ženskah, in nadaljujemo naše že tradicionalno osveščanje o raku dojk v rožnatem oktobru. Za oktober z veseljem napovedujemo nekaj dolgoletnih sodelovanj in pozdravljamo vse nove podpornike. Čeprav bo dogajanje po Sloveniji prilagojeno aktualnim razmeram in veljavnim ukrepom, bo pestro in rožnato, za kar so zaslužne naše prostovoljke in lokalne koordinatorice.

Kljub vsemu smo skupaj v času, ki nam ni najbližji, zato ne pozabimo na skrb za svoje zdravje tudi s sproščanjem in gibanjem, na kar vas v tej številki opozarjamo s pravnimi tehnikami dihanja in tradicionalno jogo. Posebno pozornost tokrat namenjamo vsem, ki se spopadate z razsejano obliko raka dojk in kjer se na področju zdravljenja v zadnjih letih dogaja največ.

Življenje nam ves čas prinaša nove izzive. Tako sem se tudi sama v tem letu znašla pred več novostmi, od predsedovanja evropski zvezi Europa Donna do nove življenjske vloge, ki me čaka v rožnatem oktobru. Po diagnozi rak dojk, ki me je doletela pred dvanajstimi leti, in dopolnilni terapiji, ki je trajala dobrih deset let, z možem pričakujem svojo prvorojenko. Zato se za eno leto umikam v domače okolje in vajeti prepuščam močni ekipi, ki bo v tem času Europo Donno peljala naprej.

Naslednja številka izide 7. decembra 2020.

Rožnati OKTOBER 2020

Leto, ki so ga zaznamovali ukrepi za preprečevanje koronavirusa, že prehaja v jesen in pred vrati je rožnati oktober, mednarodni mesec osveščanja o raku dojk. Rak dojk je najpogostejša oblika raka pri ženskah, zbolijo pa lahko tudi moški. Po podatkih Registra raka je leta 2016 v Sloveniji zbolelo 1386 žensk in 14 moških, istega leta je za rakom dojk umrlo 384 žensk in 8 moških. Za uspešno zdravljenje in zmanjševanje umrljivosti so pomembna predvsem osveščanje o zdravem načinu življenja, zgodnje odkrivanje in takojšnje učinkovito in vsaki bolnici prilagojeno zdravljenje.

Piše: Polona Marinček

V Združenju Europa Donna Slovenija kljub spremenjenim razmeram tudi letos pripravljamo številne aktivnosti, s katerimi bomo počastili rožnati oktober. Glede na epidemiološko situacijo smo več poudarka namenili osveščanju o raku dojk na spletu, na plakatnih mestih in z manjšimi zunanjimi dogodki v krajih po Sloveniji. Načrtovane aktivnosti bomo sproti prilagajali aktualnim ukrepom za preprečevanje širjenja virusa. Vabljeni na našo spletno stran www.europadonna.si in Facebook strani Europa Donna Slovenija, kjer bodo objavljene informacije o posameznih dogodkih.

Dogodkov se udeležite, če ste zdravi, ob kateremkoli znaku prehladnega obolenja ali boleznih dihal pa vas prosimo, da ostanete doma. Poskrbite za higieno rok in spoštujte priporočeno varnostno razdaljo med obiskovalci, ki znaša 1,5 metra. Upoštevajte tudi veljavne ukrepe za preprečevanje virusa in spremljajte priporočila Nacionalnega inštituta za javno zdravje.

REDNO MESEČNO SAMOPREGLEDOVANJE IN ZGODNJE ODKRIVANJE

V ospredje rožnatega oktobra smo tokrat postavili pomen rednega mesečnega samopregledovanja in zgodnjega odkrivanja raka dojk, ki je zelo pomembno za uspešno in manj agresivno zdravljenje, manj poznih posledic in zmanjševanje umrljivosti. Sporočilo letošnjega rožnatega oktobra je: Dotik pove največ.

Redno mesečno samopregledovanje pripomore k zgodnjemu odkrivanju raka dojk. Vsaka ženska bi morala že v mladosti začeti samopregledovanje in spoznati svoje dojke. Do menopauze naj bo to redni pregled vsak sedmi do deseti dan po začetku menstruacije, pozneje pa na izbrani dan v mesecu. Le tako bomo svoje dojke dobro spoznale in prepoznale morebitne spremembe. Pri samopregledovanju dojk je treba skrbno pregledati in pretipati obe dojki in pazduhi ter biti pozorne



na zatrdline, spremembe v velikosti in obliki dojk ter barvi kože, uvlečenost bradavice ali izcedek iz nje. Če odkrijemo neobičajne spremembe, se moramo posvetovati s svojim zdravnikom ali ginekologom. Za pomoč pri pravilnem samopregledovanju sta na voljo mobilna aplikacija Breast Test in prikaz na naši spletni strani www.europadonna.si.

Za zgodnje odkrivanje raka dojk je pomembno tudi, da se ženske odzovemo na vabila državnega presejalnega programa DORA, ki je namenjen zgodnjemu odkrivanju raka dojk in na katerega vsake dve leti na mamografijo povabijo vse slovenske ženske med 50. in 69. letom. Za zmanjševanje umrljivosti je potrebna vsaj 70-odstotna odzivnost na program, kar lahko dosegamo z ustrezno osveščenostjo žensk. Samopregledovanje nadaljujemo tudi takrat, ko se redno udeležujemo presejalne mamografije.

AVTOBUS EUROPA DONNA LJUBLJANSKEGA POTNIŠKEGA PROMETA

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

Pridružite se največjemu teku in hoji v Evropi

25-26-27. 09. 2020
#RFTC2020

Podprite bolnice
z rakom dojk
v Evropi



v 22 evropskih državah. Zaradi pandemije covida-19 so bili številni športni dogodki prestavljeni ali odpovedani. Koronavirusna kriza je organizatorje navdihnila, da so združili moči in postavili Race for the Cure® na višjo stopničko: vse v Evropi vabimo, da sodelujejo v digitalnem Race for the Cure®.

Več o tem, kako prijavite ekipo, dodate udeležence in poiščete podpornike za Race for the Cure® 2020 na spletni strani www.racefortheure.eu/sl

SODELUJTE NA DOGODKU RACE FOR THE CURE®

Prijavite svojo ekipo za hojo na 3 km ali tek na 5 km in sodelujete na dogodku Race for the Cure® 2020, ki bo potekal 25., 26. in 27. septembra 2020 po vsej Evropi. Lahko hodite ali tečete po vaši soseski, po vasi ali mestu, v dvorani na tekaški stezi, v telovadnici ... Lahko greste, kamor vas odnesejo noge, dokler spustujete ukrepe za preprečevanje širjenja koronavirusa, ki trenutno veljajo.

Race for the Cure® je največji evropski športni dogodek za osveščanje o zdravju žensk. Pomaga organizacijam in ustanovam pri zbiranju sredstev za osveščanje o raku dojk. Za leto 2020 je Think Pink Europe napovedala 30 dogodkov Race for the Cure s 300.000 udeleženci

OSVEŠČANJE O RAKU DOJK PO SLOVENIJI

Članice združenja smo povabili, da v svojem kraju ali občini obeležijo rožnati oktober. Rak je bolezen, ki prizade ne ženske in njihove bližnje po vsej Sloveniji, zato je pomembno, da s pomočjo naših članic in partnerskih organizacij širimo osveščenost o raku v lokalnih okoljih. O pomenu zdravega načina življenja in zgodnjega odkrivanja raka dojk bomo letos slišali v Ankaranu, na Bledu, v Brestanici, Brežicah, Bohinjski Bistrici, Cerknici, Črnomlju, v Gorjah, Izoli, na Jesenicah, v Kopru, Kranju, Kranjski Gori, Krškem, Piranu, Pivki, Postojni, Radečah, Radovljici, Senovem, Sevnici, Slovenski Bistrici, na Vrhniki, v Zagorju ob Savi in Žirovnici. Hvala vsem lokalnim koordinatorkam za vaš trud in podporo pri širjenju pomembnih sporočil.

ROŽNATI OKTOBER PRI HOFERJU

Pri Hoferju ob svetovnem mesecu osveščanja o raku dojk že peto leto zapored kupce in zaposlene pozivajo k preventivi in zdravi prehrani. Lani so od vsakega prodanega paketa šampinjonov in jabolk v rožnati embalaži 10 centov namenili preventivnim programom osveščanja o pomenu zdravega načina življenja in zgodnjega odkrivanja raka dojk Slovenskega združenja za boj proti raku dojk Europa Donna. Skupaj s svojimi kupci so tako zbrali 7778 evrov, v zadnjih štirih letih pa skupno že več kot 28.000 evrov. Izredno smo veseli, da bo tudi letošnji oktober v trgovinah HOFER obarvan rožnato, saj bodo kupci z nakupom šampinjonov v rožnati embalaži ponovno prispevali za aktivnosti Združenja Europa Donna Slovenija. Foto: Predaja donacije 2019.





LIDL SLOVENIJA TUDI LETOS PODPIRA EUROPO DONNO

Lidl Slovenija tudi letos v rožnatem mesecu osvavešča svoje sodelavke in širšo javnost o pomenu ustreznega samopregledovanja in zgodnjega odkrivanja raka dojk. Za letošnji rožnati oktober so pripravili nekaj prav posebnega, presenečenje pa boste našli od 1. oktobra na policah v vseh Lidlovih trgovinah. Več na www.boljsi-svet.



KUHINJSKI KOMPOSTNIK BOKASHI ORGANKO V ROŽNATI BARVI

Podjetje Skaza in Združenje Europa Donna Slovenija sta se povezali v prizadevanju za večjo osveščenost o zdravem in trajnostnem načinu življenja, še posebno na področju osveščanja o tveganju za nastanek raka dojk. Skazov kuhinjski kompostnik Bokashi Organko v rožnati

barvi je prepoznavni nosilec medsebojnega sodelovanja. Akcija v rožnatem oktobru nosi sporočilo, naj bo zdravje pomembna osebna in družbena dobrina, saj Bokashi Organko omogoča boljše sobivanje z naravo in s svojimi prednostmi pozitivno vpliva na zdrav življenjski slog. Od vsakega prodanega rožnatega kompostnika bo podjetje Skaza namenilo 5 evrov za Združenje Europa Donna Slovenija. Več na: www.skaza.si



DOBRODELNE ROŽNATE NOGAVICE

Nogavice Alles Mooi iz moherja 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 dobrotelne rožnate nogavice. Nakupujte na spletu www.alles-mooi.com in uporabite kupon kodo ROZA. Ob uporabi kode ROZA pridobite 10-odstotni popust za nakup katerih koli 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.

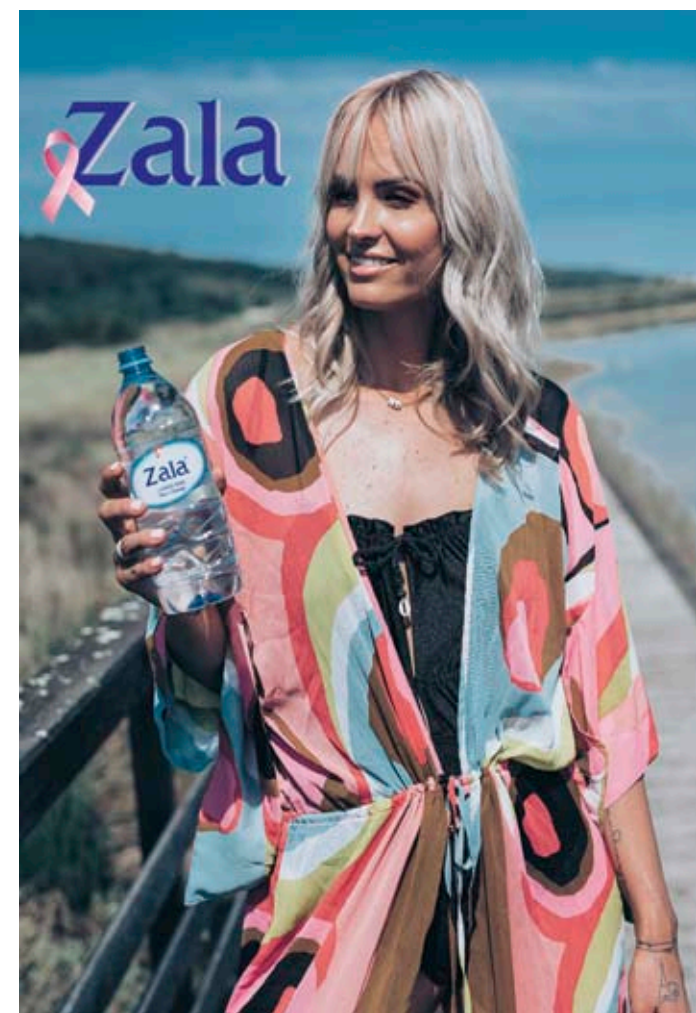
ROŽNATI MEHČALEC PERILA PINK SUNSHINE

Letos se je hrvaško podjetje Violeta v okviru svojih družbeno odgovornih aktivnosti pridružilo kampanji za osveščanje o raku dojk s prav za ta namen ustvarjenim izdelkom – mehčalcem perila. Novo sredstvo za mehčanje Pink Sunshine je zasnovano posebej za kampanjo osveščanja o ženskem zdravju in pomenu rednega samopregledovanja s ciljem zgodnjega odkrivanja raka dojk. Pakiran je v posebej oblikovani rožnati embalaži z rožnato pentljo. Podjetje Violeta bo v oktobru od prodaje vsake plastenke mehčalca donirala del sredstev Združenju Europa Donna Slovenija za pomoč pri zagotavljanju podpore ženskam in njihovim svojcem. Nikoli ni prezgodaj, pravočasno poskrbite za svoje zdravje! Več na www.violeta.com



DOBRODELNE ROŽNATE USNJENE TORBICE

V podjetju Viva's so za rožnati oktober pripravili posebno rožnato linijo torbic, ki je na voljo v omejeni izdaji. Izkupiček od prodaje torbic bodo v celoti namenili Združenju Europa Donna Slovenija. Vsi njihovi modeli so ustvarjeni z mislijo na sodobno žensko, ki ve, kaj hoče v življenju, in to samozavestno pokaže svetu. Torbice so narejene iz usnja, izdelane so v Sloveniji. So brezčasen modni kos, ki ga lahko nosite leta in leta. Več na: www.vivasproject.com



VODA ZALA

Pivovarna Laško Union z vodo Zala že tradicionalno pomaga pri uresničevanju projektov Združenja Europa Donna Slovenija, s katerimi želijo opozoriti na pomen zdravja, gibanja, druženja in humanitarnosti. Letos bomo tako skupaj z ambasadorko Tjašo Kokalj Jerala mesec oktober namenili zgodbam žensk, ki so prebolele raka dojk ali rodil, ter se povezali z osebami, ki so v proces prebolelvanja raka pri ženskah vpletene osebno ali strokovno.

MODRČKI REBEL

Podjetje Rebel, ki zastopa priznane blagovne znamke spodnjega perila Skinny, Esprit, Gisela, Speidel in Benetton, se tudi letos pridružuje aktivnostim v rožnatem oktobru. V svojih trgovinah po Sloveniji (Murska Sobota, Moravske Toplice, Gornja Radgona, Ptuj, Rogaška Slatina, Krško, Ljubljana, Novo mesto, Kranj, Bled in Portorož) nam bodo predstavili široko ponudbo modrčkov. Poseben poudarek bo na liniji modrčkov z žepkom za protezo Gisela, primerni za bolnice po odstranitvi dojke. V podjetju Rebel vam bodo v oktobru priznali 20 % popust na vse modrčke v njihovih trgovinah po Sloveniji in v spletni trgovini www.rebel.si. Od prodaje vsakega modrčka brez kosti vseh blagovnih znamk bodo v oktobru združenju Europa Donna donirali 1 evro.



modrc z žepkom za protezo



ROŽNATI OKTOBER - AKTIVNOSTI

DATUM	LOKACIJA	OPIS DOGODKA
18. 9. 2020	Senovo	Odprtje prostora Skupine Europa Donna Posavje ob 17. uri.
23. 9. 2020	Ankaran	Slovenski dan športa
26. 9. 2020	Pivka	Prireditve Okusi Pivških jezer s stojnico Europa Donna, od 14. ure naprej.
27. 9. 2020	Cerknica	Dogodek ob jezeru skupaj z Notranjskim regijskim parkom, dopoldne.
29. 9. 2020	Radeče	Občinski dogodek Zaveži pentljo in zapleši z menoj v okviru občinskega praznika z odprtjem obnovljenega parkirnega prostora pred Zdravstvenim domom Radeče ob 17. uri.
29. 9. 2020	Radeče	Izobešanje pentljic na drevesa.
30. 9. 2020	Brestanica	Ovijanje drevesa nasproti krajevnega urada in pošte, po jutranji telovadbo ob 8. uri.
28. 9. do 4. 10.	Zagorje ob Savi	Poti do zdravja - v Evroparku - dogodek s poučnimi nalogami in osveščanju o raku dojk, spremljajte objave za točen datum.
1. 10. 2020	Postojna	Ovijanje dreves in kratek kulturni program pred hotelom Kras ob 12. uri.
1. 10. 2020	ZD Jesenice	Stojnica s promocijskimi materiali Združenja Europa Donna Slovenija pred ZD Jesenice v dopoldanskem času.
1. 10. 2020	Brežice	Stojnica pred urgentnim blokom bolnice Brežice od 9. ure naprej. Ovijanje dreves pred ZD Brežice ob 10. uri, ovijanje dreves v parku pred občinsko stavbo ob 11. uri.
2. 10. 2020	Pivka	Okrasitev lipe pred Občino Pivka ob 12. uri.
2. 10. 2020 in 16. 10. 2020	Radovljica	Stojnica s promocijskimi materiali Združenja Europa Donna Slovenija pred ZD Radovljica.
2. 10. 2020	Krško	Ovijanje dreves v Krškem (mestno jedro nasproti lekarne), stojnica s promocijskimi materiali Združenja Europa Donna Slovenija in ovijanje drevesa pred ZD Krško ob 16. uri.
2. 10. 2020	Vrhnika	Ovijanje dreves v rožnate pletenine ob 10. uri v Parku Samostojnosti pred TIC.
3. 10. 2020	Črnomelj	Čajanka z Darjo Molan, aktivno članico in članico upravnega odbora Združenja Europa Donna Slovenija, ob 17. uri.
5. 10. 2020	ZD Jesenice	On-line predavanje prek Zooma (o raku dojk, dejavnikih tveganja, samopregledovanje) in test hoje (6 min) - uro objavimo naknadno.
5. 10. 2020	Žirovnica	Stojnica osveščanja s promocijskimi materiali Združenja Europa Donna Slovenija v ZD Žirovnica.

DATUM	LOKACIJA	OPIS DOGODKA
6. 10. 2020	Sevnica	Ovijanje dreves.
6. 10. 2020	Koper - Žusterna	Veslanje s Špelo Ponamarenko in stojnica s promocijskimi materiali Združenja Europa Donna Slovenija, popoldne.
8. 10. 2020	Koper	Pohod po mestu ob 17. uri.
9. 10. 2020	ZD Izola	Stojnica s promocijskimi materiali Združenja Europa Donna Slovenija
12. 10. 2020	Vrhnika	Rožnate urice - individualno učenje samopregledovanja dojk ob 13. uri v Centeru za krepitev zdravja Vrhnika.
13. 10. 2020	Vrhnika	Rožnate urice - individualno učenje samopregledovanja dojk ob 17. uri v Centeru za krepitev zdravja Vrhnika.
14. 10. 2020	Kranj	Obešanje trakov/šalov na drevesih pred Srednjo ekonomsko, storitveno in gradbeno šolo.
14. 10. 2020	Vrhnika	Pohod za zdrave dojke, zbirno mesto ob 17. uri pred Štirnjo.
15. 10. 2020	Ljubljana	Dan zdravih dojk dopoldne na Kongresnem trgu.
16. 10. 2020	Izola	Pohod po mestu v roza majicah ob 16. uri.
16. 10. 2020	Vrhnika	Rožnate urice - individualno učenje samopregledovanja dojk ob 13. uri v Centeru za krepitev zdravja Vrhnika.
17. 10. 2020	Postojna in okolica	Pohod v okolici Postojne, zbirno mesto pred hotelom Kras ob 9. uri.
22. 10. 2020	Piran	Stojnica s promocijskimi materiali Združenja Europa Donna Slovenija.
22. 10. 2020	Kranjska Gora	Stojnica s promocijskimi materiali Združenja Europa Donna Slovenija v ZD Kranjska Gora.
Oktober 2020	Radovljica, Bohinjska Bistrica, Bled, Gorje, Kranjska Gora - knjižnice	Razstava v knjižnici, knjige z izbrano tematiko
Oktober 2020	Letališče JP - Fraport	Osveščanje o raku dojk (v slovenskem in angleškem jeziku).
	ZD Koper, ZD Ankaran, Splošna bolnišnica Jesenice	Stojnica s promocijskimi materiali Združenja Europa Donna Slovenija - datume objavimo naknadno.
	Bled	Sprehod okrog Blejskega jezera - datum objavimo naknadno.
	Kranjska Gora, Bohinj, Jesenice, Žirovnica	Okrasitev dreves z rožnatimi cvetovi - datume objavimo naknadno.

Datumi, ure in lokacije dogodkov se lahko spremenijo glede na aktualno epidemiološko situacijo in veljavne ukrepe. Obiskovalci se aktivnosti in dogodkov udeležujejo na lastno odgovornost z zavedanjem tveganja, ki ga s tem prevzamejo.

NEKAJ MOJEGA,
DNEVNIK ZA BOLNICE

V času, ko smo tudi v Združenju Europa Donna Slovenija zaradi koronavirusa delali od doma, smo lahko v miru končali vsebinski del dnevnika za bolnice z naslovom Nekaj mojega. Praktični vodnik skozi soočanje z diagnozo rak dojk smo na pobudo Laure Ovčar, takrat študentke socialne pedagogike, in v sodelovanju z izkušenima

strokovnima sodelavkama, psihoterapevko Tatjano Romšek Poljšak in družinsko in zakonsko terapevko Tino Rahne Mandelj, začeli pripravljati že lani. V nastajanje so se povezali strokovno znanje avtoric, izkušnje pri delu z bolnicami in osebna izkušnja z boleznijo. Vsebina je zahtevala kar nekaj premislekov in časa, da je dozorela, letos poleti pa nas je čakal še oblikovalski del projekta.

Septembra bo tako dnevnik Nekaj mojega na voljo ženskam, ki se prvič spoprijemajo z diagnozo rak dojk. Bolezen ne prizadene samo telesa bolnice, ampak vpliva tudi na njeno psihično zdravje in medsebojne odnose. Med zdravljenjem raka je pomembno ohranjanje kakovostnega življenja in dobrega psihičnega počutja, ki lahko pomembno vpliva na izid zdravljenja. Namen dnevnika je pomoč ženski na njeni poti od diagnoze in zdravljenja bolezni do iskanja psihosocialne podpore ter vodenje skozi izkušnjo bolezni in iskanje globljega stika s seboj. Pred izidom dnevnika se je Združenje Europa Donna Slovenija dogovorilo za vključitev dnevnika v pilotni program celostne rehabilitacije na Onkološkem inštitutu v Ljubljani. V prihodnje pa je želja, da bo dnevnik dostopen ženskam ob diagnozi rak dojk v vseh treh centrih, kjer zdravijo raka dojk (Ljubljana, Maribor, Nova Gorica).

IZOBRAŽEVANJE ZA PROSTOVOLJKE

V začetku poletja, v petek, 19. junija 2020, smo pripravili izobraževalni seminar za prostovoljke. Z željo, da bi skupaj še naprej uspešno širili sporočila Združenja Europa Donna Slovenija in zagotavljali podporo bolnicam in njihovim svojcem v stiski, smo se zbrale v prostorih združenja in namenile popoldan zanimivim vsebinam. Spregovorili smo o tem, kaj je prostovoljstvo in kako ga opredeljuje Zakon o prostovoljstvu. Predstavili smo zgodovino in programe Združenja Europa Donna Slovenija ter pripravili nekaj izhodišč za osveščanje v rožnatem oktobru v krajih, iz katerih prihajajo naše članice. Spoznali smo osnove biologije raka in možnosti zdravljenja ter se dotaknili zakonitosti dela z bolniki in njihovimi svojci. Pogovorili smo se tudi o predstavljanju združenja in svoje osebne izkušnje z boleznijo ob različnih priložnostih. Sledila je kratka motivacijska delavnica, druženje pa

smo končali s sproščenim klepetom ob večerji. Izobraževanje za prostovoljke bomo nadaljevali tudi v prihodnje.

SEPTEMBER – MESEC
OSVEŠČANJA
O RAKIH RODIL

Leta 1999 je ameriška organizacija Fundacija za ženske rake (Foundation for Women's Cancer) september razglasila za mesec osveščanja o rakah rodil oziroma o ginekoloških rakah. Raki rodil so tisti, ki se razvijejo v ženskem reproduktivnem traktu. Mednje spadajo rak materničnega vratu, rak materničnega telesa, rak jajčnikov in jajcevodov ter rak zunanjega spolovila in nožnice. Preživetje se močno razlikuje glede na prizadeti organ, razširjenost bolezni, odziv na zdravljenje in psihofizično stanje ženske. V Sloveniji letno za raki rodil zboli okoli 750 žensk, umre pa jih do 330.

Z rednimi ginekološkimi pregledi in opravljenimi brisi materničnega vratu (PAP-testi) poskrbimo za odkrivanje predrakavih oziroma zgodnjih rakavih sprememb materničnega vratu. Raka materničnega telesa, raka jajčnika in raka zunanjega spolovila pa z ginekološkimi pregledi na tri leta težje odkrijemo. Običajno jih odkrijemo po opravljenih invazivnih diagnostičnih postopkih zaradi klinično izraženih težav. Ženske naj bodo pozorne na svoje telo in se ob dalj časa trajajočih težavah posvetujejo z izbranim ginekologom.

Mesec osveščanja o rakah rodil je dodatna priložnost, da opozorimo na to pomembno zdravstveno vprašanje žensk in ponudimo ključne informacije o tveganjih za raka, opozorilne znake in strategije preprečevanja. Več o posameznem raku rodil si lahko preberete na naši spletni strani: www.europadonna.si/raki-rodil. Če pa ste se z rakom rodil že srečali, vas vabimo, da se vključite v sekcijo za podporo bolnicam z raki rodil, ki povezuje bolnice, ki so zbolele za ginekološkimi raki.





EVROPSKA ZVEZDA EUROPA DONNA SLOVENIJA JE MED NAJAKTIVNEJŠIMI članicami evropske zveze Europa Donna

Delo predsednice evropske zveze Europa Donna (ED) že pet mesecev opravlja Tanja Španić, predsednica slovenskega nacionalnega združenja ED. Ponosni smo na našo Tanjo, ki je s svojo zavzetostjo, delavnostjo in odlično izobraženostjo prepričala tudi članice izvršnega odbora ED, da so jo 7. aprila 2020 soglasno izvolile za predsednico naše krovne evropske zveze.

Piše: Mojca Lorenčič, foto: Aleš Černivec, Laura Ovčar

Tanja predstavi, prosim, svoje nove zadolžitve.

Izvolile so me članice izvršnega odbora evropske zveze Europa Donna (ED), kjer smo predstavnice osmih nacionalnih organizacij ED. Predsednica evropske zveze ED je pristojevoljna funkcija. Izvršni odbor dobro sodeluje s petorico zaposlenih v timu, predvsem izvršno direktorico evrop-

ske zveze ED Susan Knox in njeno namestnico Marzio Zambon, predsednica pa z njima sodeluje še posebej tesno. To ne zahteva več moje prisotnosti na sedežu organizacije v Milanu, ampak gre za bolj vsebinsko delo, ki ga je mogoče narediti na daljavo. Predsednica tudi prevzame odgovornost evropske zveze, tako finančno kot vsebinsko, torej da opravimo vse zastavljene naloge.

Poglavitna naloga profesionalnega dela ekipe je verjetno lobiranje v Bruslju?

Poleg tega sta zelo pomembna informiranje in izobraževanje članic nacionalnih organizacij. Evropska zveza organizira dvodnevna izobraževanja za nove zagovornice bolnic, na katerih se predstavi vse o raku dojk: biologiji bolezni, diagnostiki, zdra-

vljenju, življenju po diagnozi ... Na dve leti pripravijo podoben trening za vodje nacionalnih organizacij, zadnja tri leta so podobna izobraževanja tudi za zagovornice bolnic z metastatsko boleznijo. Zelo pomemben del izobraževanja so še konference, dvoletna panevropska konferenca evropske zveze ED, ED pa je tudi soorganizator največje evropske konference o raku dojk EBCC, ki bo letos septembra prvič potekala virtualno. Na teh konferencah so predstavljene vse novosti v obravnavi raka dojk, statistike, primerjave držav ... Za ta izobraževanja in konference vsaka država članica dobi štipendijo, ki običajno omogoča pokritje stroškov za vsaj dve predstavnici.

Druga naloga evropske zveze ED pa je prizadevanje za naših 10 ciljev: za zgodnje odkrivanje in diagnostiko bolezni, hitro in učinkovito zdravljenje, izobraževanje laične in strokovne javnosti, enako dostopnost do zdravljenja. Tukaj so med evropskimi državami velikanske razlike. Evropa ni samo Evropska unija, članice ED so iz širše evropske regije, zdravstveni sistemi pa se med državami zelo razlikujejo. Naloga evropske zveze ED je tudi lobiranje za enotno dostopnost obravnave raka dojk. Najlažje to počnemo prek Evropske komisije, evropskih poslancev in nacionalnih parlamentov, da resolucije in predloge Evropske komisije vpelejo v nacionalne zakonodaje.

Kako uspešne ste pri ED Slovenija pri nagovarjanju slovenskih evropskih poslancev?

Doslej smo imele zelo dober odziv. Ko je v Bruslju »na mizi« kakšna pobuda v zvezi z rakom, jo pošljemo v pisarne evroposlancev, da jo podprejo. Pri tem ima ogromno zaslug prejšnja predsednica ED Slovenija Mojca Senčar, ki je povezave s poslanci vzpostavila. Sicer so naši poslanci v evropskem parlamentu manjšina, a vsak glas šteje.

Težko si predstavljam, zakaj takih pobud ne bi podprli, saj

pri raku ne more biti ideološkega razdvajanja ...

Res je, a če predlog podprejo, nacionalni poslanci nekako zagotavljajo, da bo uresničen tudi na nacionalni ravni. Tukaj pa so, kot rečeno, med državami velike razlike. Tako da morajo evropski poslanci premisliti, kaj podprejo in obljubijo. Res velik preboj na ravni EU je bil letos pred koronakrizo, ko je Evropska komisija predlagala načrt za bolj proti raku za celo EU. To je zelo velik napredek, čeprav v Sloveniji že imamo krovni program za obvladovanje raka, ki je v veliki meri usklajen s to evropsko pobudo. V naslednjem letu nas čaka noveliranje tega programa. Na srečo smo v Sloveniji predstavniki nevladnih organizacij vključeni v oblikovanje teh predlogov in bomo budno spremljali, kaj se bo dogajalo.

Cilj je čim zgodnejše odkrivanje tega raka, saj je potem tudi zdravljenje učinkovitejše.

Če se ustaviva pri raku dojk, kaj so v evropskem prostoru najbolj aktualne teme?

Še vedno so izjemno pomembna tema »Breast units« oziroma enote za celostno obravnavo raka dojk, kjer naj bi bila vsaka bolnica obravnavana v multidisciplinarnem timu. Tak tim obsega različne strokovnjake: od internistov, kirurgov, genetikov, radiologov, psihologov ... Jasna so navodila, kaj naj tak tim obsega, koliko primerov letno naj zdravijo in da naj bi bilo celotno zdravljenje na enem mestu. Iz veliko študij namreč vemo, da je izid zdravljenja boljši, če je bolnica obravnavana v takšni enoti. Vemo tudi, da je uspešnost zdravljenja večja, če je bolnica obravnavana v timu, ki ima več izkušenj, kot pa v timu, ki ima malo izkušenj. V Sloveniji menimo, da te kriterije izpolnjujejo tri bolnišnice, Onkološki inštitut

Ljubljana, UKC Maribor in SB Nova Gorica. Obsevanje so donedavno izvajali samo v OI Ljubljana, zdaj ga izvajajo tudi v UKC Maribor. Bolnice iz Šempetra obsevajo v Ljubljani.

Pomembna tema so tudi novosti v zdravljenju, torej zagotavljanje hitrega dostopa do novih onkoloških zdravil. To ne pomeni samo dostopa do najdražjih inovativnih, temveč predvsem do učinkovitih terapij. Tukaj pa je med evropskimi državami še več razlik in neenakosti kot pri enotah za zdravljenje raka dojk. Ko je neki nov protokol, kombinacija določenih zdravil strokovno potrjena, želimo, da se to čim hitreje uvede v prakso v vseh državah članicah ED. Vendar v nekaterih to traja tudi desetletja. V Sloveniji smo pri uvajanju novih terapij zelo dobri, čeprav bi lahko skrajšali čas od registracije zdravila pa do njegove razvrstitve na listo zdravil.

Še vedno je pomembna tema zgodnje odkrivanje raka dojk. Veliko držav še vedno nima državnega programa presejalne mamografije. V kar nekaj državah to počnejo nevladne organizacije in program ne poteka na državnem nivoju. Tudi v Sloveniji smo s tem imeli kar nekaj težav, saj je program Dora potreboval desetletje, da je pokril vso državo. Zato ker je bil velik poudarek na visoki kakovosti storitev, kar je seveda pravilno.

Kdo so glavni sogovorniki ED na evropski ravni?

Zelo pomembni sogovorniki so Evropska komisija in vodilne strokovne organizacije. V 25 letih obstoja evropske zveze ED smo dosegli, da nas te institucije povabijo za mizo, zdaj pa moramo ta nivo ohranjati in se truditi ne samo za »sedež«, za mizo, ampak da imamo tudi glas: da predlagamo smernice novih politik, raziskav, novih načinov zdravljenja ... in da predvsem opozarjamo, da se ne pozabi na bolnika. Nepristano sicer poslušamo, kako je bolnik v središču zdravstvene obravnave, a iz lastnih izkušenj vemo, da nanj pogosto po-



zabimo. Opozarjati moramo, da za podatki in statistikami stojijo ženske, njihove družine, cele skupnosti, ki so prizadete zaradi te bolezni. In da ne gre samo za tumor, na katerega se vse prevečkrat osredotočamo. ED ima tukaj pomembno vlogo tudi zato, ker se povezujemo z drugimi evropskimi zvezami s področja raka in drugimi kroničnimi nealezljivimi boleznimi. Sodelujemo tudi z industrijo. EFPIA, krovna zveza inovativnih farmacevtskih družb, je pred desetletjem ravno na pobudo sodelovanja z organizacijami bolnikov sprejela smernice, kako se lahko te družbe povezujejo in sodelujejo z organizacijami bolnikov.

Kako močna organizacija je ED danes na evropski ravni?

Med temi s področja onkologije, mislim, da je ena najmočnejših. Tudi zato, ker je ena najstarejših. Je pa res, da je dosedanje dosežke težje vzdrževati, ker prihajajo ne samo nove organizacije, ampak tudi druge novosti, ki se jim

je treba zelo hitro prilagoditi, kot so novi načini operacij, novi diagnostični pristopi. Zelo budni moramo biti, da česa ne izpustimo. Komisarka za zdravje in varno hrano Stella Kiriakides je nekdanja predsednica evropske zveze ED, mandat je imela med letoma 2004 in 2006. Ko sem bila v aprilu izvoljena, mi je takoj poslala čestitko po messengerju. Sama ima dvakratno izkušnjo z rakom dojk in je svojo strast narediti nekaj v dobro bolnikov z mestom komisarke pripeljala na najvišjo možno raven. Krovni evropski načrt za obvladovanje raka, ki sem ga omenila, je tudi njena zasluga, saj je bila njegova velika zagovornica.

Katere pa so najmočnejše nacionalne članice ED?

Evropska zveza ED ima 47 nacionalnih članic. So zelo pisana družčina, od zelo majhnih lokalnih organizacij do velikih nacionalnih zvez. Take so švedska, nizozemska, španska, italijanska, majhne pa na primer Ciper in Malta. Slovenija je bila že od za-

četka med tistimi bolj aktivnimi in je bila slovenska predstavnica prisotna na ustanovni seji evropske zveze ED leta 1994. Predstavnice ED Slovenija smo v različnih odborih in drugih aktivnosti vključene že od leta 2004. Nekatere države so bolj aktivne, predvsem tiste, ki so profesionalizirane, nekatere so povsem pasivne, očitno jim je izobraževanje, ki ga prejmejo, dovolj. Imajo pa vse članice možnost, da njihove nacionalne predstavnice kandidirajo, ko so prosta mesta v izvršnem odboru ED. Bolj je problem, da za candidature ni velikega zanimanja, saj je to za posameznika dodatno delo. Če nimaš profesionalizirane nacionalne pisarne, je res težko.

Ko sem bila pred dvema letoma na izobraževanju v Milanu, sem spoznala predstavnico Avstrije, ki je povedala, kako njihova organizacija ED komaj preživi: članic imajo samo okoli sto, nobenega zanimanja za delo v organizaciji ... To me je zelo presenetilo, saj sem neko pričakovala, da imajo bogate države tudi bogate in delovne organizacije bolnikov. A očitno ni tako in smo lahko tudi v majhnih in ne tako zelo bogatih državah za zgled po iniciativah za delo v nevladnih organizacijah.

Prav avstrijska ED je ena od nacionalnih organizacij, ki so doživele upad aktivnosti. V preteklosti so imele močno vodstvo, a so nastale spremembe zaradi spleta okoliščin, delovanje je za nekaj let zamrlo in ga je bilo treba vzpostaviti na novo. To pa je zelo težko. Tudi Nemčija je taka država, kjer se delovanje ED neprestano vzpostavlja, nekaj časa teče, pa spet ugasne. Pred nekaj leti smo ED Hrvaške in Slovenije pomagale kolegicam iz Srbije postaviti njihovo ED na novo, ker je delovanje tudi tam zamrlo. Ne moremo pa se na evropski zvezi odločiti, da bi neko državo zaradi neodzivnosti izključili iz ED

ali našli drugo nacionalno predstavnico. Določeni so minimalni kriteriji odzivnosti, in šele ko jih nacionalna predstavnica nekaj časa ne izpolnjuje, lahko urgiramo in se odločimo, da v tej državi iščemo novo predstavnico. Velikokrat gre to gladko, z nekaterimi državami pa so težave. V zadnjem času je bilo v stiku z nami več manjših organizacij bolnic z rakom dojke, da bi se želele včlaniti v ED. A je iz vsake države lahko članica ED samo ena organizacija bolnic z rakom dojke. Svetujemo jim, da se povežejo z obstoječo članico, če pa ta ni več aktivna, naj se dogovorijo, da od predstavništva odstopijo in ga prevzame druga organizacija.

Zakaj so Skandinavci toliko boljši pri preživetju raka dojke, ne grede na to, da imajo ogromno novih primerov? Ker so tako osveščeni, da gredo ženske po 50. letu starosti same na mamografijo vsaki dve leti.

Ali opažaš, da želijo bolj dinamične nacionalne ED morebiti vplivati na politiko evropske zveze? Tako kot želijo »jedrne« države članice EU vplivati na politiko Evropske komisije?

Že v statutu so jasno napisani cilji evropske zveze ED in profesionalni del tima ED ne dopusti, da bi prevladale večje ali bogatejše lokalne članice. Vzdržujemo enakopravnost in tudi na panevropskih konferencah spodbujamo države članice, da predstavijo svoje delovanje, saj je to mnogo več kot samo zagovornišvo.

Če pogledamo podatke na spletni strani evropske zveze ED: na novo odkritih primerov raka dojke je dvakrat več kot vseh drugih primerov rakov skupaj, ena od osmih žensk bo do 85. leta starosti zbolela za rakom dojke, 20 odstotkov pa do 50. leta starosti. Rak dojke je vedno več tudi zaradi sedčega življenjskega sloga ter ker

imajo ženske vse manj otrok in pri višji starosti ... To niso prav optimistični podatki oziroma trendi za prihodnost.

Na srečo prihajajo nove terapije in rak dojke ima še vedno eno bolj-ših prognoz. Res je to najpogostejši rak, a petletno preživetje je med 85 in 90 odstotki, odvisno od države. Verjetno kakega magičnega zdravila, ki bi pozdravilo tega raka, ne bomo našli, o tem smo se že nehali slepiti. Je pa cilj čim zgodnejše odkrivanje tega raka, saj je potem tudi zdravljenje učinkovitejše. Prav tako se lahko trudimo izboljšati nezdrave navade, skrb za zdravje in doslednejše obiskovanje preventivnih presejal-

šeni, da gredo ženske po 50. letu starosti same na mamografijo vsaki dve leti, in zato državnega programa presejane mamografije sploh ne potrebujejo. Pri nas pa še vedno pri 40 odstotkih novih primerov raka dojke odkrijejo, ko je ta že lokalno napredovan, pri tem pa je zdravljenje težje, izid zdravljenja pa slabši. Želim si, da bi tudi pri nas čim prej dosegli nivo Skandinavcev.

Vidim, da si v veselem pričakovanju. Kako ti bo ob nosečnosti uspelo uskladiti vse svoje delovne zadolžitve?

Na srečo nam je v Sloveniji uspelo v zadnjih letih sestaviti stabilno ekipo ED, ki bo brez težav delovala tudi ob moji porodniški odsotnosti. Evropske zadolžitve pa bom verjetno začela opravljati še pred iztekom porodniške s pomočjo tehnologije na daljavo, in če bo otrok to dopuščal. V času korone smo se naučili vsaj to, da je veliko dela mogoče opraviti z uporabo spletnih orodij. Tudi na evropski zvezi so tak način dela kolegice lepo sprejele. Sicer pa zdaj tako in tako ne smemo nikamor.





JUBILEJNI DOKUMENT ČASA

Novice Europa Donna (ED) niso glasilo, ki ga prelistamo in odvržemo v koš kot oglasno navlako, s katero polnijo naše nabiralnike najrazličnejši ponudniki (če jih posebej ne opozorimo, da tega ne maramo), in tudi niso muhe enodnevnice, ki bi bile aktualne samo ob izidu in pozneje vse manj, temveč ima večina prispevkov trajnejšo vrednost. Novice ED prinašajo informativno-strokovne zapise in že 20 let osveščajo, opogumljajo in informirajo bolnice in bolnike z rakom (dojk, rodil, kože, mod, pljuč, črevesja, trebušne slinavke, s tumorji na možganih ...) in širšo javnost z napredkom onkološke znanosti. Seznanjajo s potrebnimi načini,

možnostmi in učinki zdravljenja (kirurškim, radiološkim in sistemskim); objavljajo podatke o prevalenci, incidenci, stopnji umrljivosti in preživetju bolnikov v svetu in pri nas, ki jih že sedemdeset let vestno spremlja Register raka Republike Slovenije, o vlogi genetskih zapisov za pojav bolezni, o dejavnih tveganja, preventivi, pomenu imunskega sistema, o vlogi hormonov in še in še.



Piše: Danica Zorko

Foto: Arhiv ED

Čeprav so tiskani mediji v krizi, so se Novice ED prijele, se zasidrale v zavest bralcev in jih (kot povedo) vsake tri mesece težko pričakujejo. Z zadovoljstvom ugotavljamo, da so povsem upravičile svoje poslanstvo.

POBUDA

Novice ED so otrok prve urednice Neve Železnike, univ. dipl. novinarka, ki jih je ob asistenci prim. Mojce Senčar, dolgoletne predsednice slovenske Europe Donne, spravila do najstniških let. Uredila je 52 števil. Sprva so izhajale kot samostojna priloga pri reviji Naša žena in pozneje, v želji po večji nakladi, kot priloga Dnevnikove priloge Nika in nato kot priloga

Delove priloge Ona. Od 68. številke, izdane marca 2018, so Novice priložene revijam Ženska, Maja in Svet 24 medijske hiše Media 24.

PESTROST

Ob listanju po 77 doslej izdanih številkah Novic beremo o zdravilih in njihovih stranskih učinkih, spremljamo uveljavljanje vseh treh presejalnih programov (DORA, ZORA, SVIT) od njihovih zametkov do postopnega širjenja na posamezna območja in končnega zagona na celotni teritorij Slovenije. Spremljamo izvajanje Državnega programa obvladovanja raka, spoznamo možnosti pravne in psihosocialne pomoči bolnim in njihovim svojcem, vlogo



zagovornikov pacientovih pravic (tudi pacientove dolžnosti), načine odpravljanja in blaženja bolečine, možnosti rekonstruiranja dojk, odpravljanje težav z limfedemom, doživljanje bolezni pri otrocih, partnerske odnose in odnose med bolniki in medicinskim osebjem, pomen spolnosti ob in po bolezni, pomen uravnotežene prehrane in prehranskih dopolnil, vitaminov, antioksidantov, zelišč, čajev, telesnih aktivnosti, medicinsko rabo konoplje, vlogo zob pri raku, beremo o umiranju in paliativni oskrbi bolnikov itd.

AKTIVNOSTI ED

V Novicah spremljamo sprotno delo Europe Donne, ki je strnjeno predstavljeno na tematsko zasnovanih rednih letnih skupščinah; bogato vsebinsko zasnovana predavanja in vzporedno družabno dogajanje na priljubljenih vsakoletnih informativno-izobraževalnih seminarjih, ki jih za članice organizira ED po Sloveniji in imajo

iz leta v leto več udeležencev (preteklo leto že blizu 300); pestro dogajanje in aktivnosti ob vsakoletnem Rožnatem oktobru, svetovnem mesecu osveščanja o raku dojk, delo prostovoljk na Infotočki na Onkološkem inštitutu in na priložnostnih prireditvah na prostem in v dvorinah širom po Sloveniji; doživetja udeleženk na izletih in pohodih po domovini in tujini, izdaje informativno-promocijskega gradiva, itd.

NAMIGI

Iz vsakoletnih anket o berljivosti Novic in namigih, o čem naj bi pisali v prihodnje, veje, da se bralk in bralcev poleg koristnih strokovnih informacij, napotkov in obvestil o delu in aktivnostih Europe Donne močno dotaknejo tudi izpovedi in pogovori z bolnicami in bolniki, ki so bodisi bolezen že premagali bodisi so v postopku zdravljenja. Njihove življenjske zgodbe, stiske in strahovi, žalost in upa-



nje, optimizem in pogum ob srečanju z diagnozo ter veselje ob ozdravitvi so pripomogle, da beseda rak ni več takšen tabu, da je vera v ozdravitev upravičena in da bolniki že nekaj let sprejemajo diagnozo rak kot vsako drugo bolezen.

SODELOVANJE

Posebno zanimivi so zapisi o delu, članstvu in sodelovanju slovenskih predstavnic v Evropski zvezi Europe Donne, ki ji od letos predseduje naša predsednica Tanja Španič, pa sodelovanje v organih Onkološkega inštituta, v združenju bolnikov z rakom Onko Net, vsakoletno seznanjanje parlamentarcev z delom in poslanstvom ED v državnem zboru itd.

SEKCIJE, DELAVNICE, NAKUPI

Iz Novic izvemo vse o delu članic po sekcijah in podružnicah (mlade bolnice, za gibanje in šport, bolnice z rakom rodil, metastatske bolnice, bolnice v Slovenskem primorju, v Slovenski Bistrici ...) in na delavnicah (nakita, naravne kozmetike, keramičnih izdelkov, za pomoč pri limfedemu ...), pa tudi o zahtevnih projektih, ki jih je vodila in izpeljala ED ob zbiranju sredstev za nakup medicinske opreme (mamotma, roloskopa, naprave DXA in drugih pripomočkov), o dražbi rožnatega hladilnika, nakita in podobno.

AKTUALNOSTI V OKOLJU

V objavljenih prispevkih smo spremljali delo Onkološkega inštituta in gradnjo nove stavbe od prve lopate do vseh zapletov in napak, ki so se pojavljale po uradnem odprtju (25. oktobra 2007). Poleg tega smo spremljali dogajanje na Ministrstvu za zdravje in v bolnišnicah, ki obravnavajo bolnike z rakom (UKC Maribor in Splošna bolnišnica dr. Franca Derganca Nova Gorica).

SOTRUDNIKI

Naj ob koncu omenim vsaj nekaj zvestih izjemno strokovnih sodelavcev, ki so v minulih letih prispevali bodisi v intervjujih bodisi v avtorskih zapisih največ dragocenega strokovnega znanja z njihovih strokovnih področij: kirurg prof. dr. Janez Žgajnar, specialistka interne onkologije dr. Simona Borštnar, specialistka za klinično prehrano dr. Nada Rotovnik Kozjek, specialist plastične, rekonstrukcijske in estetske kirurgije prof. dr. Uroš Ahčan, specialistka klinične genetike dr. Mateja Krajc, specialistka medicine dela in športa ter psihoterapevka Sanja Rozman, magister farmacije prof. dr. Borut Štrukelj, psihologinja mag. Andreja Cirila Škufca Smrdel, onkolog dr. Sebastijan Merlo, univ. dipl. novinarka in učiteljica joge Alenka Lobnik, ki je deset let vodila tečaje in objavljala zapise o jogi, in kemijska tehnologinja Darja Rojč s svojim bogatim izborom Nasvetov iz prve roke.





V zadnjih letih se je umrljivost za rakom dojk zaradi napredka v medicini občutno zmanjšala, preživetje bolnic pa je vedno boljše. Ko se razvije razsejana oblika oziroma metastatska raka dojk, pa še vedno govorimo o visoki umrljivosti in obliki bolezni, ki jo je težje obvladati. O razsejalnih oblikah raka dojk, načinih zdravljenja in obvladovanja bolezni smo se pogovarjali z dr. Simono Borštnar, dr. med., spec. inter. medicine in inter. onkologije.

Piše: Katja Kaja Mejač, foto: Jernej Prelač



POGOVOR Z DR. SIMONO BORŠTNAR

Razsejani rak dojk: kako obvladovati bolezen?

»Genski podpisi nima nobenega pomena za bolnice z razsejalno boleznijo. So primerni samo za tiste bolnice, ki imajo zgodnjega raka in pri katerih bi lahko del terapije opustili. Če se metastaze razvijejo, si pri izboru zdravljenja z genskim podpisom ne moremo pomagati.«

»Na onkologiji se zelo trudimo, da bolnicam z zgodnjimi oblikami raka, ki potrebujejo veliko zdravljenja, to tudi omogočimo. Prepoznamo pa jih tako, da pri najbolj agresivnih oblikah že pred operacijo zdravimo s kemoterapijo in vidimo, kako ta pobije tumor-

ske celice. Če jih popolnoma pobije, je to zelo dobra napoved.«

Kdaj govorimo o metastatskih rakih oziroma o razsejalnem raku dojk in kaj za bolnice pomeni takšna diagnoza?

To pomeni, da je bolezen tudi že zunaj organa, o katerem govorimo. Recimo pri raku dojk, če so zasevki v pazdušnih bezgavkah, takrat še govorimo o lokalno omejeni oziroma napredovalni bolezni, če pa rakave celice najdemo zunaj tega območja, takrat govorimo o razsejalnem raku. S preiskavo je treba dokazati, da je bolezen že zu-

naj območja primarnega tumorja. Če je rak na ledvicah in v hilusnih bezgavkah, potem je to omejena bolezen, če so zasevki zunaj tega območja, je razsejana bolezen. Tako je pri vseh rakih, edino pri limfomih se bolezen nekoliko drugače ocenjuje, saj je večinoma razsejana.

Če gre za razsejani rak dojk, kje se ti zasevki največkrat pojavijo?

Če je bolezen razsejana, je največkrat razsejana v kosteh. Če imajo bolnice razsejano obliko raka, gre pri 50 do 70 odstotkih bolnic za bolezen v kosteh.

Lahko pa se pojavi tudi v pljučih, jetrih, možganih, bezgavkah, v medpljučju, trebušnih bezgavkah, na popljučni mreni, trebušni mreni ... kjerkoli v telesu, najpogosteje pa zasevke najdemo v kosteh, jetrih in pljučih.

Kako pogosto se takšna oblika bolezni pojavi primarno in kolikokrat sekundarno?

Pri primarnih oblikah bolezni pri petih do osmih odstotkih diagnoz, takšni so globalni pa tudi slovenski podatki, govorimo o razsejani obliki že takrat, ko postavimo diagnozo. Kljub dobri diagnostiki, osveščenosti ljudi in dobremu razsejanemu programu se ta odstotek bistveno ne spreminja. Gre za tiste oblike agresivnega raka, ki ga v dojkah zelo težko odkriješ, je pa že razširjen drugje. Ta številka se pomembno ne bo spreminjala in bo verjetno še naprej takšna.

Kljub ustreznemu prvemu zdravljenju se pri približno 25 odstotkih bolezni ponovi. To pomeni, da z zdravljenjem na začetku nismo ubili posameznih ra-

kavih celic, tako imenovanih mikrozasovkov, ki so lahko kje po telesu in se čez leta razvijejo zasevki oziroma metastaze. Če so to podtipi raka z negativnimi hormonskimi receptorji, po navadi do tega pride zelo kmalu, v obdobju od dveh do treh let, če gre za hormonsko odvisne rake, ki so prognostično boljši, pa se ta bolezen lahko ponovi kadarkoli, tudi čez dvajset ali trideset let.

Kakšni so pristopi zdravljenja?

Pristop k zdravljenju je popolnoma enak, ne glede na to, ali gre za primarno ali sekundarno obliko bolezni. Gre za sistemsko zdravljenje, kar pomeni, da deluje na celotno telo, da je treba dati zdravila, ki po obtoku pridejo do tako rekoč vseh celic v telesu. Katero sistemsko zdravljenje izberemo, pa je odvisno od tega, kakšne so lastnosti tumorja. To je lahko kemoterapija, hormonska terapija v obliki tablet ali injekcij pod kožo ali v mišico, lahko pa gre tudi za različna tarčna zdravila, ki vplivajo na različno tarčo v celici. To so lahko zdravila anti Her2, zaviralci od ciklinov odvisnih klinaz, zaviralci mTOR, zaviralci fosfoinozitol-3 kinaz, zaviralci imunskih nadzornih točk.

Pri sekundarno razsejalnem raku moramo upoštevati tudi to, kakšno terapijo je bolnica prejela v začetni fazi zdravljenja.

Na katere stvari morate biti pri postavljanju diagnoze najbolj pozorni?

Naredimo preiskavo, ki pokaže vse organske sisteme, preiskava izbora je že nekaj let CT (računalniška tomografija), ki zajema predele od vratu do trebuha. Naredimo tudi preiskavo kosti s scintigrafijo in izjemoma tudi CT glave, če se kažejo simptomi, ko bi lahko govorili o zasevkih v centralnem živčnem sistemu.

Če je pri sekundarnem razsoju dostopno, ponovno naredimo biopsijo ene izmed metastaz, da ponovno določimo značilnosti tumorja.

Gre za neozdravljivo obliko raka ...

Tako je, mi jo še vedno štejemo za neozdravljivo, vendar pa je lahko za krajše ali daljše obdobje obvladljiva – tako da preprečujemo nekatere simptome bolezni, preprečujemo napredovanje raka in bolnici omogočimo boljšo kakovost življenja.

Kako jo obvladujete?

S sistematskim zdravljenjem, ki mu lahko priključimo še druge oblike. Če se vrnemo k zasevkom v kosteh, ko to zelo boli in morda grozi zlom, ga lahko obvladujemo še s protibolečinskim obsevanjem, s katerim zmanjšamo še obseg škode.

Sistemsko zdravljenje izberemo glede na to, katero zdravljenje je najprimernejše glede na lastnosti tumorja. Če recimo izberemo kemoterapijo, po treh ciklih naredimo preiskave, kaj se dogaja z metastazami; če ostanejo enake ali se zmanjšujejo, nadaljujemo enako terapijo in ponovno nato s kliničnimi pregledi in CT-jem nadzorujemo potek zdravljenja. Kemoterapije seveda ne moremo uporabljati neskončno dolgo, zdravimo pa, dokler učinkuje in dokler ni neželenih učinkov, ki jih ne moremo lajšati. Pri zdravljenju hormonsko odvisnih rakov s hormonsko terapijo spremljamo bolnike podobno, vendar pa je zdravljenje glede na manj neželene učinke lahko zelo dolgo. Enako je pri zdravljenju anti-HER2, ki jih lahko dajemo več let, če so učinkovita in zavirajo napredovanje bolezni.

Kaj pa komplementarno zdravljenje?

Tu gre predvsem za individualne primere. Komplementarno zdravljenje je dopolnilo sistemskemu zdravljenju, to so metode, ki bolniku pomagajo, da se boljše počuti. Recimo akupunktura, joga, meditacija ... Alternativne metode pa so tiste, ki jih bolniki izberejo namesto uradnih metod, tega pa seveda ne podpiramo.

V novicah že kakšni dve leti nismo pisali o metastatskih rakih – kakšne so novosti na tem področju v tem obdobju?





Seveda imamo čedalje večjo paleto zdravil, s katerimi podaljšujemo življenje. Metastatsko bolezen moramo čim dlje časa obvladovati, s čim manj učinkom, da bolnice čim dlje in čim bolje živijo. Novost na področju zdravil so zaviralci, od ciklinov odvisnih klinaz, v Slovenijo smo jih dobili relativno zgodaj, že marca 2018, rutinsko v prvi in drugi red zdravljenja. Prej so bili že na voljo v okviru klinične raziskave in zgodnje uporabe zdravila. Imamo že kar tri leta izkušenj s temi zdravili, ki jih dodajamo hormonski terapiji pri hormonsko odvisnih, HER2 negativnih rakih in s temi dosežemo okoli dvakratno podaljšanje srednjega časa do naslednjega zagona bolezni in, kar je najpomembnejše, podaljšujemo življenje. Pri hormonsko odvisnih rakih je drugo zdravilo, ki ga imamo trenutno na voljo, v okviru sočutne uporabe, saj še ni registrirano, alpelisib, tarčno zdravilo, ki deluje na fosfoinnozitol-3 kinazo.

Pri trojno negativnem raku dojke smo dobili imunoterapijo, ki jo uporabljamo v kombinaciji s kemoterapijo. Pri

HER2 pozitivnih rakih pa v zadnjih dveh letih nismo dobili kakšnih novih zdravil, prihajajo pa novi, v prvi vrsti trastuzumab deruxtecan in tukatinib, ki so učinkoviti tudi pri zasevkih v centralnem živčnem sistemu. Sta pa oba še v postopku registracije. Vsaj pet odstotkov vseh bolnic z rakom dojke ima hkrati zarodno mutacijo BRCA, če govorimo o trojno negativnih rakih, je ta odstotek še višji. Tukaj imamo že na voljo tarčni zdravili, olaparib in talazoparib. Nista še registrirani za redno uporabo, sta bili pa v programu sočutne uporabe. Kostni zasevki lahko povzročijo številne zaplete, ne zgolj bolečino, lahko povzročijo zlome, utesnitev hrbtenjače ... Za preprečevanje teh zapletov pa damo zdravila za kosti, kot sta denosumab in zoledronska kislina.

Kakšna je dostopnost zdravil v Sloveniji?

Dobra. Hvala zavarovalnici za to, zdravila relativno hitro postanejo dostopna, naše bolnice pa imajo možnost zdravljenja z vsemi zdravili, ki so do-

kazano učinkovita. Vse, kar je registrirano, je pri nas na voljo.

Bolezen je iz leta v leto bolj obvladljiva. Vseeno, kolikšna je povprečna življenjska doba in kako obvladljiva je bolezen?

Življenjska doba je odvisna predvsem od podtipa raka, spremljajočih bolezni, predhodnih zdravljenj in lokalizacije ter obsega zasevkov. Veliko bolnic redno hodi v službo, skrbijo za družine, niti ne vidimo, da bi bile bolne. So pa seveda tudi bolnice z zelo napredovalno boleznijo, ki imajo že veliko simptomov. Pri njih je pomembno tudi podporno zdravljenje.

Najboljše povprečje preživetja imajo bolnice s HER2 pozitivnimi raki, ki že dosegajo vsaj pet let. Pri trojno negativnih rakih je povprečje preživetja zgolj 13 mesecev, to so globalni podatki. Nekje vmes pa so hormonsko odvisni raki, ki so bili desetletja po preživetju boljši kot HER2 pozitivni raki, potem pa je anti HER2 zdravljenje HER2 pozitivnih rakov to spremenilo. Še vedno pa so bistveno boljši kot trojno negativni raki, srednje trajanje preživetja je od 2,5 do 3 leta. To so samo statistični izračuni. Veliko bolnic lahko z razsejano boleznijo živi desetletje in več.

Gre za bolnice, ki vas potrebujejo večkrat, dlje časa in ki ob tem potrebujejo tudi psihološko podporo in podporo družine. So to v času koronavirusne bolezni dobile?

Če bolnica potrebuje pregled pri nas, na pregled tudi pride, smo pa res pri bolnicah, ki imajo dobro obvladovano bolezen, kakšen posvet izpustili in opravili le pogovor z njo, pregled pa opravili pozneje. Tudi zdravljenja niso bila ustavljena, morda nekoliko prilagojena, če smo presodili, da to ne bi pomembno vplivalo na potek bolezni. Podpora družine pa je pri vsem skupaj najpomembnejša, psihološka podpora pa tudi. V tem si težko sam.

Jesenske aktivnosti programa Roza



Že v začetku marca je v izvajanje programa Roza, programa psihosocialne podpore bolnicam in njihovim svojcem posegla epidemija koronavirusne bolezni. Aktivnosti smo prilagodili ukrepom in jih v največji možni meri prenesli na splet. Tudi to jesen, ki bo, kot kaže, še vedno potekala v znamenju koronavirusa, bomo bolnicam in njihovim svojcem, stali ob strani pri spopadanju z boleznijo. Tehnologija nam omogoča, da lahko veliko stvari izpeljemo na daljavo, čeprav se dobro zavedamo, da telefonski pogovor, spletne aplikacije in videosrečanja ne morejo nadomestiti osebnega stika, sploh v situacijah, ko gre za stiske in medosebne odnose.

Piše: Polona Marinček, foto: Getty Images



Izobraževalno-informativna skupina za bolnice v Novi Gorici, ki bo potekala v sodelovanju s Fakulteto za uporabne družbene študije iz Nove Gorice v okviru študijskega programa Psihosocialna pomoč

Podporna skupina za svoje bol-

nic z rakom dojke ali rakom rodu pod vodstvom psihoterapevke Tatjane Romšek Poljšak, dipl. psih. znanosti, spec. gestalt psihoterapije

Delavnice čuječnosti v Ljubljani, ki potekajo v sodelovanju z Društvom za razvijanje čuječnosti

Delavnice TRE (vaje za sproščanje napetosti, stresa in travme), ki bodo potekale pod vodstvom TRE-terapevke dr. Tjaše Stepišnik Perdih

Ženskam so na voljo tudi tri sekcije, in sicer sekcija za mlade bolnice, sekcija za ženske z raki rodu in sekcija za ženske z napredovalnim rakom dojke, ki povezujejo ženske s podobnimi težavami. Vabljeni, da se pridružite sekciji, ki vas zanima. Sekcije bodo tudi jeseni nadaljevale svoje aktivnosti, ki bodo pote-

kale v skladu z možnostmi.

Bolnicam in svojcem bomo še naprej na voljo tudi po svetovalnih telefoni, kjer bodo naše strokovnjakinje znale prisluhniti vašim težavam, odgovoriti na vprašanja, ki se porajajo v zvezi z diagnostiko, zdravljenjem in rehabilitacijo in vas usmeriti po pomoč.

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

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

Darja Molan, članica UO, 031 661 956, mlade bolnice, pravice bolnikov; vsak delavnik med 8. in 16. uro

Vabljeni, da spremljate objave v Novicah Europa Donna, na spletni www.europadonna.si in naši Facebook strani. Za vključitev v aktivnosti programa Roza nam pišite na elektronski naslov: roza@europadonna.si. Prijave sprejemamo do zapolnitve prostih mest za posamezne aktivnosti.

Programa Roza, ki ga sofinancira Ministrstvo za zdravje Republike Slovenije, udeležba v aktivnostih je za uporabnike brezplačna. Aktivnosti in srečanja v živo pa bomo nadaljevali, ko bodo razmere dopuščale.

PAVLUŠKA DRNOVŠEK

Bolezen ju je naučila, kako pomembno je biti skupaj

Na kratko bi jo lahko opisala kot nasmejano roziko, pripravljeno na nove izzive. To je Pavluška Drnovšek. Prihaja iz Ljubljane, natančneje iz Bežigrada. A na njenem obrazu ni bilo vedno smeha, veselja, bila je žalost, solze. Življenje ji je prineslo grenkobo, izgubo sina in v letu 2011 diagnozo raka dojke. Kljub vsemu je ostala zvesta sama sebi, ni se predala žalosti, iz solze je pobrala pozitivne stvari življenja, živela naprej, in kot danes pravi, uživa vsak trenutek s svojim možem, kot bi bila najstnika, pa sta ne dolgo nazaj praznovala zlato poroko, 50 let poroke.

Píše: Mojca Buh

Bilo je leto 2011, ko je bila stara 61 let. Naročena je bila na mamografijo. Sledil je klic. Izvidi niso bili v redu, a njena osebna zdravnica ji ni hotela napisati napotnice za nadaljnje preiskave, njen odgovor je bil: »Jaz ne dajem napotnic, še nobenemu je nisem dala in tudi vam je ne bom.« Ljubezen moža, ki se je med epidemijo letos še povečala, in njegove besede so jo vsaj malo pomirile: »Vse se bo uredilo, bova pa plačala preglede.« Tisti večer je Pavluško poklicala prijateljica, ki je hitro ugotovila, da njeno razpoloženje danes ni ravno najboljše, in ko se ji je zaupala, ji je ta hitro dala nasvet, naj poišče novo osebno zdravnico. Po nasvetu prijateljice se je obrnila na novo zdravnico, ki je še zdaj njena osebna zdravnica, s čutom za posluš in ki ji je neizmerno hvaležna, da

Pavluška za projekt Lep je dan!

Foto: Mojca Buh



se je tako hitro odzvala in jo poslala naprej na preglede.

Sledile so preiskave, EKG, slikanje pljuč, krvna slika, punkcija in operacija. Bolj kot same diagnoze je bilo Pavluško strah, da bi izgubila lase. Sledile so kemoterapije, biološko zdravljenje, obsevanje, hormonska terapija in, kot se pošali med najinim klepetom, dobila je vse, kar je lahko, razen zdraviliškega zdravljenja.

MOJCA SENČAR JE ZNALA POMIRITI ŠE TAKO RAZBURKANO VODO

Pavluška se spominja Mojce Senčar in njene srčnosti, pogovora z njo. »K njej sem šla po tolažbo, od nje sem odšla pomirjena, nasmejana od srca, iz mene je odstranila tesnobo.« Po operaciji so sledile kemoterapije in lasje so šli »dol«, kot pravi, zato jo je včasih malo zeblo, a predvsem je bil šok biti brez njih. »Držala sem se vseh navodil, ki sem jih pre-

jela na onkološkem inštitutu, in se dobro počutila.« Imela je nekaj težav z oblivi, in danes z nespečnostjo.

Najin klepet je bil sproščen in Pavluška mi je zaupala, kako je spoznala našo prijeto, toplo, veselo predsednico Evrope Donne Slovenije Tanjo Španić in se pridružila dejavnostim društva. »Za rožnati oktober so potrebovali fotografije ozdravljenih bolnic. Prijavila sem se in dobila zanimivo izkušnjo. Zame je bil to popolnoma nov svet. Najprej so nas uredile vizažistke, potem pa je fotograf opravil svoje delo. Slike so potovale in še vedno potujejo po Sloveniji. Namen fotografij je bil predvsem poudarek na pravočasnem odkrivanjem bolezni. Spoznala sem nove prijateljice, fotografiranje je bilo zabavno in nemalo zabavnih situacij je bilo, predvsem pa je bilo sproščeno. Tudi ples na glasbo Lep je dan je bil posnet v veselem vzdušju in prav tako z namenom, da se sliši, da s tem, ko zbolíš, še ni konec sveta.«

Diagnoza prinese veliko lepega in tudi nekaj tegob, zato sva odkrito spregovorili tudi o težavah z nespečnostjo, o pomenu dobrega spanja, a Pavluška je polna optimizma, v vsakem človeku najde toplino, nekaj pozitivnega. Preprosto se zaveda, da moramo življenje uživati, morda tudi zato, ker ima kakšen grenek spomin na zdravljenje. Spomni se, ko je prejemale biološko zdravilo herpceptin, kako je sestra želela, da ji čim prej steče terapija, njej pa je srce začelo razbijati, imela je čuden občutek in tako je dobila sindrom bele halje – strah, visok pritisk, razbijanje srca, ko zagleda zdravnike v belem.

Velikega pomena v času zdravljenja je biti slišan in Pavluška pove: »Bila sem

slišana in sorodniki so me pred leti prijetno presenetili. Darilo je bilo skok z letala v tandem, a iz tega žal ni bilo nič zaradi bolečin v križu. Zelo sem se veselila, a na koncu je zmaga pamet.«

V ČASU EPIDEMIJE SE JE PREBUDILA NARAVA IN Z NJO TUDI PAVLUŠKA

Pavluška in njen mož Stanč rada potujeta, spoznavata nove kraje. Hodita v šolo za 3. življenjsko obdobje na predavanja zgodovine in ikonografije, po predavanjih pa kavica in prijeten klepet z dolgoletnimi slušatelji, prijatelji.

Ceprav sta brez avtomobila in odvisna od javnega prevoza, je bil čas epidemije čas zanju, čas, ko sta opazovala prebujanje narave. Letos je bil to posebno čaroben čas. Umirjen, brez hitenja. Z eno besedo pove – čaroben. Po bolezni je v njenem življenju zaigralo srce, mož ji je ves čas stal ob strani in njuna povezanost, ljubezen, je postala še globlja. Čeprav sta letos praznovala zlato poroko, 50 let poroke, sta še vedno kot najstnika, ki se zelo pogrešata, če se ne vidita nekaj časa.

Bolezen ju je naučila, kako pomembno je biti skupaj. Odzoveta se vsakemu povabilu, ker vesta, da morda jutri ne bo klica, in zakaj ne bi izkoristila vsake minute. In tako je bila, kljub utrujenosti po celodnevem pohajanju po hribih, nedolgo nazaj na povabilo prijateljice prvič v kinu pod zvezdami. Bil je čudovit poletni večer, prav tak, kakršne ima rada. Rada tudi potujeta, spoznavata okolje, predvsem pa sta vesela majhnih stvari: kako trava raste, kako ptice žvrgolijo ... Kljub težavam, ki pridejo tudi z leti, še vedno veliko časa preživita v naravi, gresta v hribe po svojih zmožnostih in podpirata drug drugega na vsakem koraku. Preprosto uživata, se smejeta samo zato, ker sije sonce, ker je lep sončen dan ali dež. Preprosto sta drug z drugim. To je ljubezen. In ljubezen do življenja in zato še toliko bolj cenita, če znate tudi vi ustaviti korak, podariti objem, pa četudi zaradi priporočil samo virtualno. Naj se vam ne mudi, nihče ne ve, kaj bo jutri.

Foto: Tomaž Levšček



DIHANJE

Kaj je dihanje? Skoraj nepomembno vprašanje, saj s prvim dihom ob rojstvu začnemo dihati in dihamo skozi življenje.



Na pobudo Darje Rojec je z nami delil nasvete o dihanju dr. Milan Hosta, foto: osebni arhiv in Dreamstime

Stroga formula dihanja nam pove, da je dihanje prenos kisika v telo in izločanje ogljikovega dioksida iz telesa. Toda kako dihati, da nam bo dih koristil in da si bomo pomagali pri zdravstvenih težavah? Na ta vprašanja in o paradoksu dihanja nam pojasnjuje dr. Milan Hosta, doktor filozofije in diplomirani profesor športne vzgoje ter vodja Dihalnice, inštituta za kulturo telesa in duha.

Že dolgo je znano, da se rakave celice dobro počutijo v tkivu, kjer primanjkuje kisika.

FIZIOLOŠKO O DIHANJU

Zrak, ki ga vdihujemo, je sestavljen iz 78 % dušika (N₂), skoraj 21 % kisika (O₂), 0,9 % argona (Ar) in 0,03 % ogljikovega dioksida (CO₂) ter še nekaj neona, helija, kriptona, žveplovega dioksida, metana, vodika, dušikovega dioksida in monoksida, ozona

(O₃), vodne pare in drugih sestavin. Ta zrak skozi tanke stene alveol (pljučni mehurčki) vstopa v našo kri in potuje po celem telesu in do vseh celic. Da se z zrakom, ki ga vdihamo, v telesu marsikaj zgodi, nam pove dejstvo, da so razmerja glavnih plinov v izdihanem zraku malo drugačna, saj izdihani zrak vsebuje 75 % dušika, 15,3 % kisika, 3,6 % ogljikovega dioksida in več vodne pare.

Kisik, ki ga vdihujemo, je nepogrešljivo gorivo za proizvodnjo energije v celicah. Da pa bo gorivo uspešno prišlo do celice, je zelo pomembno, da v pljučih ohranjamo visoko mero ogljikovega dioksida (med 6 in 7 %). Če ga je premalo, se kisik premočno veže na rdeča krvna telesa in le s težavo prehaja v celice. Zato nam ne sme biti vseeno, kako dihamo. Res je, dihanje večinoma poteka nezavedno, lahko pa ga osvestimo, če tako želimo. Dihanje je vse preveč pomembno za naše zdravje, da bi ga prepustili naključju in zunanjim vplivom.

Vzemimo torej dih nazaj v svoje roke. Še bolje, v svoj nos in tako vzpostavimo do življenja pravičen odnos!

Butejkova metoda uči, kako dihati, da bo mera prava, in kako celicam dovajati primerno količino kisika.

Če dihamo več, kot je potrebno, namreč govorimo o hiperventilaciji, če se to dogaja vsakodnevno, govorimo o kronični hiperventilaciji. Zelo intenzivno dihanje ima lahko usodne posledice, če ga izvajamo kratek čas, ne da bi se pri tem intenzivno gibali. Nezavedno čezmerno dihanje v daljšem obdobju je sicer navidezno manj usodno, a lahko počasi privede do rakavih obolenj, kar je medicina že dokazala. Zato vzdrževanje vitalnosti organizma zahteva, da začnemo zavestno dihati.

Butejkova terapija se osredotoča na hiperventilacijo kot skriti vzrok, ki povzroča simptome številnih vnetnih in drugih bolezni. Eden najpomembnejših elementov Butejkove metode je sprememba vzorca dihanja bolnika in učenje dihanja skozi nos. Mnogo ljudi ne diha skozi nos. Dihanje skozi usta povzroča težko popravljivo škodo na občutljivih dihalnih poteh v pljučih, ki so s tem izpostavljena suhemu ter hladnemu zraku. Poleg tega se ob dihanju

skozi nos v celicah nosne votline izloča dušikov oksid, ki ugodno vpliva na prehodnost kisika iz pljuč v kri.

Butejkova metoda dihanja fizično ni zelo zahtevna, najbolj zahtevno je vztrajanje pri novem načinu dihanja, saj gre za preoblikovanje napačnega vzorca, ki je zasidran v telesu in psihi bolnika. Mnogo bolnikov z astmo iz izkušenj ve, da stres in intenzivna čustvena stanja vodijo v poslabšanje bolezni. Zato je učenje učinkovitega sproščanja pomemben del Butejkove terapije. Ob tem se priporočajo tudi manjše spremembe pri prehrani, ki pomembno vplivajo na vzpostavljajanje celotnega ravnovesja.

Butejkova metoda dihanja se uporablja kot pomoč pri zdravljenju bolnikov z rakom ali z drugimi težavami (astma, KOPB, rinitis, sinusitis, alergije, smrčanje, kronični kašelj, nespečnost, napadi panike ...). Metodo je v 50. letih razvil ruski zdravnik Konstantin Butejko, leta 1981 pa je v Rusiji zdravniška stroka metodo uradno priznala kot učinkovito in dovolila, da se izvaja pri zdravljenju bolnikov z astmo na območju nekdanje Sovjetske zveze. Po svetu, predvsem v razvitih državah, kot so Velika Britanija, Avstralija in Nova Zelandija, metodo uspešno izvajajo že več kot 15 let. Rezultati znanstvenih raziskav iz Avstralije leta 1998 kažejo, da so bolniki z astmo, ki so izvajali Butejkovo metodo, zmanjšali potrebo po uporabi olaj-

ZNANOST JE DOKAZALA, DA:

- sta vsebnost kisika v celicah in dolžina življenja temeljno povezana s pravilnim dihanjem;
- rakave celice težko prenašajo visoko nasičenost s kisikom;
- obstaja neposredna povezava med kratko sapo (hitra zadihanost ob naporu) in srčnimi obolenji;
- obstaja močna povezava med povišanim krvnim tlakom in nepravilnim dihanjem;
- se dihanje neposredno povezuje z živčnim sistemom in močno vpliva na čustvena stanja;
- pravilno dihanje vpliva na dobro spanje;
- prikrita hiperventilacija zmanjšuje vsebnost kisika v celicah in vodi v številna kronična bolezenska, tudi rakava stanja;
- prehranjevanje vpliva na dihanje.

ševalcev v povprečju za 90 % v manj kot treh mesecih rednega izvajanja vaj. Raziskovalec Sakharov iz Danske, izjemno uspešno pomaga pri naravnem zdravljenju in odpravljanju rakavih tumorjev. Metodo namreč dopolnjuje s pravilno prehrano ter spremembami vzorca razmišljanja (vir: The Science of Hormesis in Health and Longevity).

Katere procese sproži oziroma nevtralizira pravilno dihanje?

Ključno je, da pravilno dihanje zagotovi optimalno oksigenacijo celic. To pomeni, da je presnova v celici nemotena, proizvodnja energije poteka normalno in da so procesi staranja, ravnovesje pH v krvi in drugi hormonski procesi optimizirani. Tak človek deluje pomirjeno, težko ga kaj vrže iz tira in je na splošno bolj zdrav. Konkretno se iz sinusih votlin v nosno votlino izloča dušikov

oksid, ki poleg tega, da uničuje nezaželeni virusi in bakterije, ki pridejo v telo z vdihom, deluje tudi kot nevrottransmitter in katalizator številnih funkcij. Tudi širi žile in bronhije. Dokazano je tudi, da frekvenca dihanja neposredno vpliva na srčni utrip, ali pa da je vsebnost CO₂ v pljučih močno povezana z vsebnostjo holesterola v krvi. Manj ko je CO₂ v pljučih, več je holesterola v krvi. Manj je CO₂, bolj se skrčijo bronhiji in žile, torej je krvni tlak takoj povišan in težje dihamo, manj energije imamo, slabše se počutimo, manj imamo želje po gibanju in na splošno izgubimo živahnost ter oksigenacija tkiv se zniža ...

Dihanje in čustveno stanje sta v medsebojni odvisnosti. Kakšne so torej konkretne povezave med dihanjem in čustvenim stanjem?

Že v vsakodnevnem govoru lahko razberemo to povezavo, ko rečemo: »strah mu je vzel sapo« ali »piha od jeze« ali »ne da mu dihati s svojim nadzorom«. V dihanju se kaže intenzivnost in kakovost čustvenega življenja. Če vas je strah, bo vdih kratek, izdih pa skoraj ne bo, saj si človek ne upa prepustiti okoliščinam. Pri intenzivni jezi običajno dihamo skozi usta, kar spet ni prav. Skozi oživčeno sluznico nosa se prenašajo signali o kakovosti vdiha v del možganov, kjer se ustvarja naš čustveni odziv, ki pa jemlje informacije iz vsega telesa. Zato je ključno, da znamo sprejemati vsa čustva, tudi tista, ki jih označimo za negativna. Kajti v čustvih se skriva življenjski naboj, ki nam da moč, da se spoprimeemo z izzivi na primeren način.

ZA VAJO POSKUSIMO S PREPOSTIMI TEHNIKAMI

Za sprostitvev: skozi nos mirno vdihujte 3 sekunde. Nato skozi priprte ustnice izdihujete 6 sekund ali dlje. Ponovite 5-krat.

Za več energije: odprite okno in globoko vdihnite skozi nos. Roke dvignite, ob izdihu skozi priprte ustnice pa močno stisnite trebušne mišice in karseda hitro spustite roke s stisnjenimi pestmi ob boki. Ponovite 3-krat. Če lahko, temu dodajte še 10 počepov.

Za dvig CO₂ v pljučih (na ta način sprostimo več kisika iz rdečih krvničk v celice): Sedimo z zravnano hrbtenico. Eno roko položimo na popek. Dihamo zelo počasi in ne preveč globoko. Dihamo tako, da se premika trebušna prepona, kar pomeni, da se premika roka, ki leži na popku. Nato od 10 do 15 minut dihamo v zelo počasnem tempu, samo skozi nos. Če imate potrebo, da bi vdihnili hitreje in bolj globoko, potem ste na dobri poti. A tega ne naredite. Vzdržujte počasno dihanje in občutek lakote po zraku še naprej. Dihajte na robu zmogljivosti počasnega tempa in ob tem ohranjajte sproščenost, umirjenost. Po končani vaji ne odprite ust. Nadaljujte dihanje skozi nos.



Skupina rednih vaditeljic

Samospoznanje

Jogo eden klasičnih učiteljev opiše kot disciplinarno ume-tnost, ki razvija zmožnosti telesa, uma in razuma, katere namen je narediti človeka bolj rahločutnega. Šele takšen se človek lahko poda k bistvu jogijske prakse, ki je izkusiti končno resnico življenja. Z rednim in predanim študijem tega, kar nam joga razkriva v praksi plast za plastjo, lahko pridemo do spoznanja, kdo smo, zakaj smo tukaj, od kod smo prišli in kam gremo.

Avtorji: prispevek je nastal kot plod sodelovanja več učiteljev joga
Foto: Luka Švigelj

JOGA RAZUME, DA KOT ČLOVEŠTVO NISMO POVEZANI S POLNIM POTENCIALOM ČLOVEKA

Sodobno življenje je polno napetosti zaradi nezdrave tekmovalnosti, ki se je okrepila zaradi industrijskega razvoja in hitrega tempa življenja. Znanost in tehnologija sta nedvomno prinesla udobje, a zaradi njiju um brez ustavljanja ali počitka bega od ene reči k drugi. Tako človek izgubi samozavest in živi v strahu.

V času, ko se ljudje vedno bolj zavedamo tega, kako ravnamo z življenjem, ki se izraža skozi naravno okolje in živa bitja, iskrenost ponuja zelo bogate uvide. Vprašanje je, ali si upamo biti iskreni glede svojega delovanja. Če je naše delovanje rušilno do življenja, ali ga potem prilagodimo? Ali pa si raje zatisnemo oči in ušesa, saj je življenje kratko in zakaj ne bi v njem čim bolj uživali., kar se da?



Setu bandha sarvangāsana



Setu bandha sarvangāsana

Kdor se loti rednega študija in prakse klasične joga, bo ugotovil, da je njegova zaznava omejena, saj se bo zanašal sredi procesa razvijanja zaznave. Zaznavati začne lastno naravo in njeno delovanje. Zave se, kje izgublja življenjsko energijo, kje jo omejuje, kje je ne spoštuje. Temu sledi večje spoštovanje življenjske energije. Obenem začne zaznavati svojo vpetost v okolico, nato njeno dinamiko, naravo narave, planeta in navsezadnje samega vesolja. Joga torej prodre globoko v mikrokozmos znotraj človeka, omogoči pa tudi videnje brezmejnega makrokozmosa.

KAKO JOGIJSKI VIDCI VIDIJO BIT ČLOVEKA

Seme je vzrok za rast drevesa. Pri tem je presenetljivo ravno to, da v semenu ni ničesar vidnega, kar bi nam povedalo, kako drevo raste in s kakšno vsebino. Iz te navidezne »ničnosti« seme na se drevo požene v višave. Na isti



Setu bandha sarvangāsana



Setu bandha sarvangāsana

način je sebstvo (zahodna družba bi to imenovala duša) jedrno seme naše življenjske sile. V spisu *Taittiriya Upaniṣad* je zapisano, da je sebstvo ovito v pet ovojev. Človek lahko z jogijskimi praksami pride do zaznave in spoznave vseh petih ovojev. Zaznava se razvija od naj-

bolj grobega k najbolj prefinjenemu ovoju, dokler ne doseže neposredne spoznave lastnega sebstva.

Prvi je strukturni ovoj. To je telo z mišicami, kostmi in kitami. Z jogijskimi »položaji« telo uskladimo in okrepi-mo. Ta ovoji so kot temelj stavbe.

Drugi ovoji so organska, fiziološka plast, v katero med drugim spada dihalni in obtočni sistem. Tako kot prek reke zgradimo most, je fiziološko telo most med fizičnim in mentalnim telesom. Fiziološko telo je telo vitalnih organov, ki filtrira energijo iz vdihnjene zraka. Ta filtrirana energija (*prāna*) stimulira

miselne zmožnosti možganov do višjih miselnih zmožnosti in preproste-ga življenja. *Prāna* je ključ, ki odpira vrata uma, ta pa povezuje telo in sebstvo. Torej je dih most med telesom in sebstvom.

Naslednji ovoji so umsko-čustveni. V stiku s svetom ta v njem pusti vtise, ki lahko povzročajo čustveni nemir, ta pa pelje k anksioznosti, spremembam krvnega pritiska, nihanju holesterola, diabetesu. Jogijska praksa predvsem vpliva na zavest, kamor po jogijskem videnju spadajo um, čustva, vtisi, navade, nagnjenja, identiteta, spomin, psiha, želje in hotenja. Učinki prakse so naravna dostojanstvenost, umirjenost, vedrina in svežina. Z jogijskimi praksami se um premika k stanju dobrohotnosti.





Četrty ovoj je intelektualni. Razločevalna zmožnost možganov in uma umiri prej omenjene vtise in se odloči, ali jih zadržati ali odvreči. Če razločevalna zmožnost ni razvita, ti vtisi kot tresoče listje povzročijo nihanja v besedah, mislih, dejanjih in ustvarijo nemir.

Peti ovoj zaznamuje blaženost. Zadnja dva in obenem najbolj prefinjena ovoja sta najbližje individualnemu sebstvu. V teh dveh ovajih obstaja moč razvijanja višjega znanja in spoznavne, ki nima meja.

A vrnimo se k prvima dvema ovajema. Anatomske in fiziološke ovoje sta odvisna od tega, s čim ju hranimo. Sodobni človek nekako že odkriva pozabljeno vedenje, da lastnega telesa ni primerno hraniti s strupi ali omejevati njegovih naravnih tokov. Počasi se prebujamo za dejstvo, da tudi telesa, ki hrani naše telo, ni primerno hraniti s strupi ali omejevati njegovih naravnih tokov. To telo, ki nas hrani in ohranja pri življenju, je planet Zemlja. Mati Zemlja, ki nesebnično daje in prispeva vse svoje sadove. Vprašanje je, kaj ji mi jemljemo, kar je več, kot potrebujemo, in kaj ji dajemo nazaj.

JOGA NAS BO PRIPELJALA TUDI DO TEGA PREIZPRAŠEVANJA

Prvo preizpraševanje je na ravni jemanja. Jogijska modrost pravi, da je treba vzeti le toliko, kot je treba za preživetje, in spoštovati naravne tokove tako znotraj bitij kot tudi na ravni planeta in širše. Če pogledamo, kakšne nenaravne tokove izkoriščanja dobrin, živali, rastlin in ljudi smo vzpostavili na tem planetu, ugotovimo, da smo se oddaljili od življenjske modrosti prednikov, ki so delovali na podlagi spoštljivega prejetja darov narave. V nekaj generacijah sta se mentorstvo in prenašanje modrosti tako zmanjšala, da dandanes redki pridejo v stik s starešinami, ki še živijo prežete modrosti. Starešine so še med nami, tehnike so še vedno na voljo, od posameznika pa je odvisno, ali si vzame čas in se jim zares posveti.



Setu bandha sarvangasana z nogami v položaju baddha konasana

Res je sodobni urbanizirani in industrializirani svet velik izziv za prakticiranje jogijskih načel, zato za pripravo na izžive stari spisi in še živeči učitelji priporočajo urjenje miselnosti na podlagi hvaležnosti za vse, kar nam je dano. Že samo s tem, da živimo na tem planetu, smo zadolženi. Zadolženi smo do narave, ki nam ne izda računa za zrak, do sonca, ki nam ne izda računa za energijo, s katero hrani nas, in rastline, ki nas hranijo. Če ta narava izgine, ne moremo obstati. Zadolženi smo do prednikov in družbe, ki je ustvarila infrastrukturo, ki jo zdaj uporabljamo, od zdravstva do šolstva, vodovodov in prevoznih sistemov. Vprašanje je, ali sodobni človek izraža hvaležnost za vsak diha ali živi v miselnosti, da nima dovolj ali pa da je celo prikrajšan za nekaj, kar mu je nekdo drug dolžan.

Drugi del procesa ustvarjanja primerne miselne naravnosti za jogijske prakse je darovanje iz prej omenjene hvaležnosti. Gre za diskretno darovanje na podlagi zavedanja, da smo tako zelo zadolženi. Darovanje iz hvaležnosti, ko osvestimo obilje, ki ga uživamo.

Tretji del procesa, ki je skupaj z drugima dvema sredstvom za prečiščevanje

človeštva, je močna, disciplinirana zavzetost, iz katere se razvije zrela inteligenca.

Naši učenci se pri študiju najprej spoznajo z začetno fazo jogijskih položajev (āsana). Najprej jih spoznavajo na anatomske ravni, kjer povežejo in uglašijo strukturo fizičnega telesa. Sčasoma, z redno in predano prakso, pa posameznik na svoji jogijski poti začne zaznavati vedno bolj subtilne ravni in razvija zmožnosti njihovega uravnavanja.

Učitelj Praśant Iyengar poudarja, da položaj telesa ni āsana. Ta je le začetek. Učenca pelje v izkušnjo položaja kot portala. Da bi prišli do āsane, se morata fizičnemu položaju usklajeno pridružiti še naravnost zavesti in naravnost diha.

Na primeru obrazov ljudi na fotografijah različnih prilagoditev āsane z imenom setu bandha sarvangasana opazimo, da se je primernemu položaju telesa pridružilo še določeno stanje zavesti in da je oseba znotraj izkušnje, ki jo zaznamuje spokojnost. To stanje zavesti lahko opišemo tudi kot jasno, prirebno, uravnovešeno, nevtrarno, sublimno, nedolžno in sveto.

Bibliografija: Iyengar, B.K.S. (2014). *Aṣṭādala Yogamālā: Volume 3. New Delhi, India: Allied Publishers Pvt Ltd*
Iyengar, B.K.S. (2010). *Aṣṭādala Yogamālā: Volume 7. New Delhi, India: Allied Publishers Pvt Ltd*

VTISI VADITELJIC:

»Zaradi težav s hrbtenico in drugih težav, ki so nastale kot posledica onkološkega zdravljenja, večine vrst športnih aktivnosti nisem zmogla več. Ker je bila joga moja velika ljubezen v študentskih časih, sem se vpisala na vadbo joge v najbližji športni center. Bolečine v sklepih in bolečina v hrbtenici mi je onemogočala večino jogijskih položajev, ki smo jih izvajali, zato sem vadbo opustila.

Zdaj obiskujem skupinske vadbne (po metodi Iyengar) že četrto leto. S pripomočki, ki jih uporabljamo, so mi dostopni tudi položaji, ki jih brez njih ne zmorem izvajati. Podrobna navodila pri izvajanju položajev, ki vsak košček mojega telesa učijo, kako položaj izvesti pravilno, so v moje telo vnesla informacije, ki so se globoko zasidrale v meni. Čeprav doma nisem redna z jogijsko prakso, me to »vedenje« spremlja ves čas. Zdaj sedim drugače, stojim drugače in hodim drugače. Moja vratna skolioza je precej zbledela, bolečine v križu se oglašajo le še občasno. Moj notranji nemir, ki precej vpliva tudi na moj spanec, se med vsakokratno jogijsko prakso počasi razkroja.

V vsakem življenju se zgodijo večje prelomnice. Jaz bi svoje življenje vsekakor lahko poimenovala kot tisto pred in tisto po začetku vadbne joge po sistemu Iyengar.

Mojca Zupančič

»Moje življenje je prežeto s športom. Najraje smučam in planinarim, pred časom sem tudi tekla, surfala, kolesarila ... Zadnji dve leti ugotavljam, da mi vadba jogijskih položajev po sistemu Iyengar ponuja res veliko: zavedanje in krepitev lastnega telesa, sprostitve in iskanje ravnovesja v meni. Včasih kratko in malo doživim občutek globoke sproščenosti in si ga poskušam vtisniti v spomin. Za takrat, ko me bo izzirilo. Že kaj ...

Pred dvema letoma se mi je uspelo pridružiti vadbi v organizaciji Europe Donne. Po devetih letih vadbne 'joge' me preseneča spoznanje, da sem pravzaprav na začetku. Ubadam se s položajem stopal, držo telesa, pravilnim dihanjem, pozornostjo ... Resnično z osnovami. Verjamem, da bo počasi prišlo tudi vse drugo.

Skozi to, kako me učiteljica vodi, počasi spoznavam, da vsi športi, ki sem jim bila zavezana leta in leta, niso zame. Začenjam razumeti, da mora kdaj tudi popustiti, da življenje teče po zakonih univerzuma, in ne po svojih lastnih ali, kar je še huje, hotenjih koga drugega. To je včasih res težko sprejeti. Urim se v potrpežljivosti in v tem, da to zaznam. In prav vadba jogijskih položajev mi pri tem pomaga, ker me sili v pozornost. V zdaj in tu-

kaj. V spoznavanje, kdo sem in kam grem. Ohranja me budno, pa hkrati daje občutek globoke sproščenosti, na trenutke razpršenosti.

Nevenka Kocijančič

»Z vadbo sem si želela umiriti notranjo napetost po prestani operaciji dojke. Po vseh kemoterapijah, observacijah in premagovanju strahu sem bila občutljivejša in ranljivejša. Učinki so se kazali postopoma. Telo se je počasi prebujalo, posamezne vaje in položaji so mehčali oslabljeno gibljivost.

Na primer: prej sem pri neki drugi jogijski vadbi razumela položaj utthita trikonasana predvsem kot moč iztegnjenih rok, zdaj pa sta postali pomembni drža celotnega telesa in pravilna postavitev rok, dlani, nog in stopal. In tako pri vseh nadaljnjih položajih. Učinek položaja je celostno zajel učinke posameznih nadzorovanih gibov, aktiviral organe, krepil telesno in psihično moč.

Majda Degan

»Začela sem iz radovednosti, kmalu pa sem ugotovila, da je joga Iyengar kljub pripomočkom zahtevnejša, kot sem si na začetku predstavljala. A z vztrajnostjo se daleč pride. Sčasoma sem ugotovila, da so tudi učinki joge Iyengar večji. Telo zmora več, drža je pravilnejša, občutje po vadbi v vseh pogledih boljše. Radovednost me v vsem tem času ni minila, zato jogo nadaljujem in uživam v spoznavanju novih zmožnosti še naprej.

Tanja Zadel

»Odprla se mi je povsem nova dimenzija vadbne, v bistvu sem šele takrat spoznala, kaj v resnici je joga. Začetne vadbne so se mi kljub temu, da so videti enostavne, zdele zelo težke.

Pri sebi opažam, da imam zaradi vadbne lepšo držo, saj se prej sploh nisem zavedala, kako pomembna je in kako vpliva na splošno počutje. Bolečine v križu in vratu so se zmanjšale, prav tako bolečine v kolenu pri sestopanju s hribov.

Vadba joge Iyenger te povsem potegne vase. Zaradi natančnega opazovanja, kako pritiska v položaj, v katerega nas učiteljica korak za korakom popelje z umirjenim glasom, je zame tudi svojevrsten odklop, skoraj neke vrste meditacija.

Zaradi korone smo vadile po spletu, kar se je pokazalo za kar uspešno in učinkovito. Kljub temu si želim, da se kmalu vidimo v živo v studiu.

Sonja Bezenšek





Program DORA

po epidemiji nadaljuje slikanje žensk

Državni presejalni program za raka dojk DORA je bil v času epidemije koronavirusne bolezni začasno ustavljen. Po dobri dvomesečni prekinitvi so konec maja na Onkološkem inštitutu Ljubljana ponovno začeli slikati ženske, od začetka junija pa tudi po drugih presejalnih centrih programa DORA po Sloveniji. Če žensko zaradi sumljivih sprememb na mamografskih slikah pokličejo na dodatne obravnave, te potekajo normalno kot pred epidemijo, prav tako zdravljenje, če na dodatni obravnavi pri ženski potrdijo raka dojk.

Piše: Vesna Škrbec, Onkološki inštitut Ljubljana, foto: Gettyimages



Za zagotavljanje varnosti žensk in zaposlenih so v programu DORA pripravili posebne protokole za delovanje v poostrenih epidemioloških razmerah. Vse povabljene ženske z vabilom na presejalno mamografijo do nadaljnjega prejmejo vprašalnik o svojem zdravstvenem stanju, ki ga izpolnjenega oddajo na sprejemu pred mamografijo. Pomembno je, da se ženske lahko udeležijo presejalne mamografije le, če nimajo znakov akutne

okužbe dihal oz. prehladnih obolenj in v zadnjih 14 dneh niso bivale ali potovale v države z oznako rdeče cone.

75 % VABLJENIH ŽENSK SE JE ŽE UDELEŽILO MAMOGRAFIJE

Po tem, ko so ponovno začeli slikati ženske v programu DORA, je na mamografijo v juniju prišlo skoraj 75 % vseh povabljenih žensk, kar je na ravni



mag. Maksimiljan Kadivec, dr. med., vodja programa DORA

udeležbe pred epidemijo. V programu DORA vabijo na presejalno mamografijo vse ženske med 50. in 69. letom v Sloveniji vsaki dve leti. Presejalna mamografija je dokazano danes najbolj zanesljiva in natančna metoda za odkrivanje začetnih rakavih sprememb v dojkah, ko še ni vidnih ali tipnih znakov bolezni. Pri majhnih rakih (manjših od 1 cm), ko bolezen še ni napredovala, je zdravljenje lahko uspešnejše, prav tako je pogosto manj obsežno, kar omogoča hitrejšo okrevanje in boljšo kakovost življenja bolnic.

Mag. Maksimiljan Kadivec, dr. med., vodja programa DORA, je po ponovnem zagonu programa DORA povedal: »Z odzivom žensk na povabilo programa DORA smo zelo zadovoljni. Dodatni ukrepi, ki smo jih sprejeli v poostrenih epidemioloških razmerah, omogočajo varno obravnavo žensk in varno delo naših sodelavcev. Veseli nas, da nam ženske zaupajo in se odzivajo na naša vabila. Priporočamo jim, da zaradi morebitnega strahu pred virusom ne opustijo možnosti zgodnjega odkrivanja raka dojk, ko je zdravljenje lahko zelo uspešno. Pomembno je, da se ženske udeležijo presejalne mamografije brez znakov akutne okužbe dihal oziroma drugih prehladnih obolenj. Lahko kontaktirajo z nami in prenaročili jih bomo na drug termin.«

Vse ženske med 50. in 69. letom, ki ste zadnjo mamografijo opravile pred več kot dvema letoma ali pa še nikoli niste prejele vabila programa DORA, lahko pišete na dora@onko-i.si ali pokličete 080 27 28 od ponedeljka do petka med 9. in 12. uro in uredili vam bodo čim bolj ustrezen termin slikanja.

GENETSKI TESTI

ZA DOLOČITEV

zdravljenja pri zgodnjem raku dojk

Z uvedbo novega sodobnega modela plačevanja molekularne genetske diagnostike v onkologiji s 1. julijem 2020 uvedeno tudi financiranje genetskih testov za določitev zdravljenja pri zgodnjem raku dojk. Piše: Amela Duratović Konjević, Onkološki inštitut Ljubljana

Štirinajstega julija 2020 je na Onkološkem inštitutu (OI) potekala skupna novinarska konferenca OI in Zavoda za zdravstveno zavarovanje Slovenije (ZZZS), na kateri so predstavili uvedbo novega modela plačevanja molekularnogenetske diagnostike v onkologiji in pomen genetskih testov za zdravljenje onkoloških bolnikov. Srečanja se je udeležila tudi predsednica Združenja Europa Donna Slovenija Tanja Španić. Izvajalci zdravstvenih storitev od 1. julija 2020 izvajajo te storitve v breme ZZZS; do zdaj so te storitve krile bolnišnice same ali pa so bolniki testiranje opravili kot samoplačniki in nato morali oddajati vloge na ZZZS za povrnitev stroškov.

POMEN MOLEKULARNE DIAGNOSTIKE V SODOBNI OBRAVNAVI BOLNIKOV Z RAKOM

Na srečanju je vodja oddelka za molekularno diagnostiko na OI dr. Srđan Novaković povedal, da so v sodobni obravnavi bolnikov z rakom molekularna diagnostika in genetski označevalci nepogrešljivi za natančnejšo opredelitev tumorjev ter za izbiro najustrežnejših (tarčnih) zdravil in protokolov za zdravljenje, ki so prilagojeni posameznemu bolniku – tako imenovano individualizirano zdravljenje. Na oddelku izvajajo molekularnogenetsko testiranje za različne vrste raka (rak debelega črevesa in danke, rak dojk, rak jajčnikov ...). Bolnike na testiranje napoti njihov lečeči onkolog. Na OI bodo po ocenah testirali med 1500 in 1600 bolnikov na leto. Dr. Novaković je pojasnil, da se v prihodnosti pričakuje molekularnogenetsko testiranje pri prav vseh bolnikih z rakom že ob postavitvi diagnoze ter tudi pozneje v različnih fazah bolezni. Storitve poleg Onkološkega inštituta izvajajo še Klinika Golnik, UKC Ljubljana in UKC Maribor. Po ocenah ZZZS bo na letni ravni opravljenih predvidoma 3634 diagnostičnih storitev, za kar bo ZZZS zagotovil dodatne tri milijone evrov. Strokovna direktorica OI dr. Irena Oblak je ob tem poudarila vrednost, da slovenskim bolnikom omogočamo izvajanje molekularnogenetskih preiskav »doma« in v isti inštituciji, kjer se izvaja tudi njihovo zdravljenje, po zahtevnosti in kakovosti teh preiskav pa smo primerljivi z največjimi centri po svetu.



GENETSKI TESTI ZA OPREDELITEV POTREBE PO DOPOLNILNI SISTEMSKI KEMOTERAPIJI PRI ZGODNJEM RAKU DOJK

Dr. Simona Borštnar, dr. med.: »Pri nekaterih bolnicah z zgodnjim rakom dojk – gre za približno 5–10 % vseh bolnic z zgodnjim rakom dojk – lahko z molekularnogenetskim testiranjem, ki ga sicer izvajajo v tujini, preverimo tveganje ponovitve bolezni. Če rezultat testa pokaže nizko tveganje ponovitve bolezni, lahko pri teh bolnicah opustimo kemoterapijo. S tem najbolj koristimo bolnicam, saj jim odvzamemo težji del sistemskega zdravljenja – kemoterapijo in z njo povezane zgodnje in pozne neželene učinke. Kljub relativno visoki ceni testa pa ob prihranku kemoterapije in z njo povezanih stroškov zdravljenja in odsotnosti z dela to ne bo dodatno obremenilo zdravstvene blagajne. Določitev genetskega podpisa v tej definirani skupini bolnic smo uvrstili tudi v nacionalne smernice, saj moramo tudi našim bolnikom zagotoviti optimalno obravnavo.« Za tovrstno preiskavo sta na voljo dva testa, Oncotype DX in Mammprint, ki sta bila pred 1. julijem 2020 samoplačniška, bolnice so nato oddale vlogo za povrnitev stroškov testa na ZZZS, ki jim je stroške povrnil. Uvedba te storitve v nov model plačevanja pa omogoča neposredno plačilo stroškov testov Onkološkemu inštitutu Ljubljana (do 60 na leto) in UKC Maribor (do 20).



Sekcije združenja

Sekcija za gibanje in šport

Pandemija je svojo sled pustila tudi na aktivnostih športne sekcije. Vsakodnevna telesna aktivnost je tako ostala v domeni vsakega izmed nas. Ne glede na vreme in druge okoliščine je prav, da gibanje vključimo v svoj vsakdan. Krajši ali daljši pohodi, dihalne vaje ... so aktivnosti, za katere ne potrebujemo drugega kot svojo odločitev, da si bomo v dnevu vzeli nekaj časa zase. Na spletu, na družbenem omrežju Facebook, smo ustanovili skupino Športna sekcija Europa Donna Slovenija. Znotraj skupne se lahko priključite vadbi joge, ki jo preko video-vsebine izvaja Natalija Šintler. Plesna koreografinja Martina Plohl je posebej za nas pripravila plesno koreografijo na pe-

sem Alye Dobro jutro življenje, ki je predstavljena v treh delih. Še vedno imamo željo, da ob ugodni epidemiološki sliki in ustreznih okoliščinah plesno koreografijo odplešemo skupaj v živo. Do takrat se lahko plesnih korakov naučite postopno na YouTube kanalu Europa Donna Slovenija. Dobrodošli so tudi vaši predlogi ali zanimive vsebine, ki bi nam popestrile naš nabor aktivnosti. Vabimo vas, da se nam virtualno pridružite in znotraj skupine poiščete nekaj zase. Pridružite se nam lahko na Fb, kjer športno skupino najdete pod imenom Športna sekcija Europa Donna Slovenija ali nam pišete na elektronski naslov sportna@europadonna.si

Piše: Rebeka Potočnik

Sekcija za ženske z raki rodi

Vpoletnih dneh smo bile v stiku bolj telefonsko, elektronsko in prek družbenih omrežij. V manjših skupinah smo se družile ob kavi, ko so članice prihajale v Ljubljano na kontrole. Ker so časi tako nepredvidljivi, se bomo sproti prilagajali situaciji in organizirali vsaj srečanja v manjših skupinah tudi v jesenskem času.

September je v svetovnem merilu posvečen ginekološkim rakom, zato vas vabim, da na elektronski naslov rodila@europadonna.si pošljete pobude, predloge, vprašanja, ki se vam porajajo ob tem, in z veseljem bomo nanje odgovorili. Sezname za limfedem delavnice se polnijo, pohitite s prijavo na elektronski naslov: rodila@europadonna.si.

Piše: Anita Štricelj



Podružnica Slovenska Bistrica

Vpodružnici Slovenska Bistrica bomo s telovadbo enkrat na teden nadaljevali, ko nam bodo razmere to dopuščale. Če se želite pridružiti funkcionalni vadbi ali kakšni drugi obliki druženja na neformalnih srečanjih, v sproščenih pogovorih, na delavnicah in predavanjih, nam pišite na elektronski naslov sportna@europadonna.si.

Piše: Rebeka Potočnik

Skupina Europa Donna Posavje

VSenovem se 18. septembra 2020 uradno odpirajo vrata Srečevalnice na Titovi 4, kjer bo gostovala Skupina Europa Donna Posavje. Vodila jo bo naša članica Metka Semrajc Slapšak. Skupina je svoje aktivnosti začela že v poletnih mesecih, ko so se ženske odzvale vabilu Občine Brežice za sodelovanje v evropskem projektu Stavi na zdravje. Članice združenja Europa Donna so začele redno veslati, po začetni skromni udeležbi se kljub dopustniškim časom zbere dovolj žensk za dva ali tri velike čolne. Vsak ponedeljek ob 18. uri vabljene na veslanje, zberemo se na čudoviti lokaciji lastnika Milana Jamnika s pripadajočim kozolcem toplarjem ob reki Krki na Velikih Malencah. Vabljene tudi vse bolnice in ozdravljenke iz Posavja, da se priključite novonastali skupini. Pišite nam na elektronski naslov: europadonna@europadonna.si

Piše: Metka Semrajc Slapšak

Sekcija Mladih bolnic – načrtovanje jeseni 2020

Sekcija mladih bolnic je namenjena vsem ženskam, ki so zbolele za rakom dojk pred 40. letom starosti. Poleg starosti nas povezujejo podobne vrednote in življenjski tempo. Na srečanjih si izmenjamo izkušnje, težave in veselje. Počitnic je konec in mi smo v pripravi za jesen. Zaradi koronavirusa je odpadlo nekaj predavanj in srečanj, ki jih bomo poskušali nadomestiti v jesenskih me-

secih. Družbena omrežja nam omogočajo virtualno druženje, klepet. Če še nisi članica Združenja Europa Donna Slovenija, si pred kratkim izvedela za diagnozo in se želiš pridružiti sekciji mladih bolnic, bolnicam, ki smo zbolele pred 40. letom starosti, piši in nas spoznaj na: mlade@europadonna.si. Veseli bomo tudi vaših predlogov in želja.

Piše: Mojca Buh

Sekcija za bolnice z napredovalim rakom dojk

Če bodo razmere dopuščale, bomo jeseni začeli nov cikel srečanj podpirne skupine za bolnice z napredovalim rakom dojk, ki jo vodi izkušena psihoterapevtka, sodelavka Fakultete za psihoterapevtsko znanost SFU Ljubljana. Če ste se pripravljene vključiti v skupino, vas vabimo, da nam pišete na elektronski naslov roza@europadonna.si. Načrtujemo tudi predavanje o ob-

vladovanju napredovalega raka dojk z dr. Simono Borštnar, sama izvedba pa bo odvisna od veljavnih ukrepov. Če srečanje v živo ne bo mogoče, bomo pripravili spletno različico pogovora. Vabimo vas, da nam pošljete svoja vprašanja, predloge, pobude, ki jih bomo poskušali vključiti v naše aktivnosti.

Piše: Polona Marinček

Kaj bomo delali v jesenskih mesecih na Obali?

Naša druženja in program na Obali se kljub težki situaciji nadaljujejo in jih nekako želimo izpeljati, kot smo si postavili cilje:

- vsak četrtek ob 18. uri nadaljujemo veslanje s KKK Žusterna,
- vsak mesec načrtujemo pohode po bližnji in širši okolici,
- vsak mesec načrtujemo predavanja, ki pomagajo razrešiti marsikatero vprašanje ob diagnozi rak.

POHOD PO SOLINAH

5. septembra 2020 bomo odšli na pohod po solinah. Pohod ne bo naporen, dolg bo približno šest kilometrov. Namen pohoda je, da se v čudoviti naravi sprostimo in nadihamo zraka, polnega mineralov, ki so pomembni za naše telo. Nabrali si bomo sol, iz katere si bomo doma lahko pripravili solne mešanice za hrano in telo. Ker bo druženje zunaj, bomo imeli veliko prostora, da upoštevamo vsa navodila NIJZ glede varnosti pri novem koronavirusu.

KRATEK ODDIH NA DEBELEM RTIČU

Od 12. do 16. septembra 2020, v sodelovanju z Ministrstvom za obrambo, omogočamo štiri dni brezplačnega bi-

vanja v namestitvenih enotah na Debelem rtiču. Mini oddih bo dopolnila delavnica dihanja, ki jo bo 14. septembra 2020 ob 15. uri pripravil Milan dr. Hosta.

KROŽNI POHOD OD JEZERA ST. LORENZO IN OB REKI GLINŠČICI

V septembru se bomo odpravili na krožni pohod od jezera St. Lorenzo in ob reki Glinščici. Upam, da se nam na poti priključi tudi dr. Milan Hosta, ki bo izvedel delavnico in predavanje na prostem o dihanju. Vabljene vse članice.

ROŽNATI OKTOBER

V vseh obalnih občinah bomo z različnimi aktivnostmi obeležili tudi rožnati oktober. Spremljajte naše napovedi na spletni in Facebookovi strani združenja. Razlogov, da se nam pridružite in nam pomagate organizirati dogodke, je dovolj. Pišite nam na elektronski naslov: obala@europadonna.si ali pokličite telefonsko številko 041 622 361 – Darja Rojec.

Piše: Darja Rojec



SVETOVALNI TELEFONI

Za vsa vprašanja v zvezi z rakom dojke in raki rodil se lahko obrnete na naše svetovalne telefone. Na vaša vprašanja odgovarjajo:

- Radka Tomšič Demšar**, podpredsednica, zdravnica,
031 392 175; vsak delavnik med 10. in 17. uro
- Gabrijela Petrič Grabnar**, članica, zdravnica,
040 327 721, o raku; vsak delavnik med 11. in 19. uro
- Darja Molan**, članica UO,
031 661 956, mlade bolnice, pravice bolnikov; vsak delavnik med 8. in 16. uro

SEMINAR V PORTOROŽU – PRESTAVLJEN!

Glede na trenutno epidemiološko situacijo, veljavne ukrepe in spletno anketo, ki smo jo poleti izvedli med našimi članicami, smo se odločili, da tradicionalni seminar predstavimo na drugo leto. Če bodo razmere dopuščale, bomo seminar poskusili izvesti v začetku pomladi prihodnjega leta, o čemer vas bomo pravočasno obvestili in vas povabili na seminar, na katerem bomo, kot je že v navadi, prisluhnili strokovnim predavateljem in s petkovo večerjo ter sobotnimi aktivnostmi poskrbele za nova poznanstva in prijateljsko druženje. Spremljajte objave v naslednjih Novicah Europa Donna in na naši spletni strani. Hvala za zaupanje! Vselimo se ponovnega srečanja z vami.

ZAHVALA ZA DOHODNINO

Iskrena hvala vsem 3388, ki ste namenili 0,5 % dohodnine Združenju Europa Donna Slovenija. Hvala vsem, ki na ta način podpirate naše aktivnosti osveščanja in podpore bolnicam in njihovim svojcem pri spopadanju z boleznijo. Vsem še neopredeljenim pa vabilo, da nas lahko podprete tudi na ta način. Leta 2007 je namreč stopil v veljavo Zakon o do-

hodnini, po katerem imajo davčni zavezan- ci, ki plačujejo davek na dohodek, možnost, da 0,5 % dohodnine namenijo eni izmed nevladnih organizacij. Takšna donacija vas nič ne stane, saj gre teh pol odstotka sicer nazaj v proračun. To lahko storite do konca leta, tako da natisnete in izpolnite obrazec za dohodni- no na naši spletni strani ter ga pošljete na pri- stojni davčni urad, obrazec pa lahko oddate tudi na spletni strani eDavki. Hvala vsem, ki podpirate naše aktivnosti osveščanja in pod- pore bolnicam in njihovim svojcem pri spo- padanju z boleznijo.

22. REDNA LETNA SKUPŠČINA ZDRUŽENJA

Zaradi epidemije koronavirusne bolezni smo letošnjo skupščino izpeljali šele v ju- niyu. Članice in člani Europe Donne, slo- venskega združenja za boj proti raku dojke, smo se 23. junija 2020 zbrali na 22. redni le- tni skupščini, ki je potekala v zimskem vrtu kopališča Laguna mestna plaža v Ljubljani. Zbrane članice združenja je uvodoma poz- dravila predsednica Združenja Europe Don- ne Slovenija Tanja Španić. V nadaljevanju je podala vsebinsko in finančno poročilo za preteklo leto, predstavila nadzornega od-

bora Marija Ferlež pa je predstavila poročilo nadzornega odbora. Skupščina se je nada- ljevala s predstavitev vsebinskih izhodišč, delovnega programa in finančnega plana za tekoče leto. Udeleženke so se vključevale v razpravo in vsi sklepi so bili soglasno potr- jeni. Skupščina je potrdila tudi spremembe statuta, ki jih je predstavila članica uprave- ga odbora Rina Klinar, v katerem so združe- ni in preurejeni cilji združenja, prenovljene so pristojnosti skupščine in upravnega od- bora ter dodane dodatne možnosti sklica in izvedbe skupščine članov.

ZAŠČITNI UKREPI NA ONKOLOŠKEM INŠTITUTU

Onkološki inštitut Ljubljana opozarja bolni- ke in svojce, da še naprej velja popolna pre- poved obiskov ter omejen in nadzorovan dostop v bolnišnico. Bolniki vstopajo na OI prek nadzorne triažne točke v stavbi E (ob Ljubljani). Vstop na Onkološki inštitut je dovoljen samo bolnikom. Bolnikovim svoj- cem/spremljevalcem je vstop dovoljen le iz- jemoma: v primeru otežene komunikacije z bolnikom, v primeru izobraževanja svojcev za podporo bolniku na domu ter svojcem umirajočih z izredno dovolilnico. Bolnik si ob vstopu na OI namesti zaščitno masko in razkuži roke, odgovorni zdravstveni delavec bolnika s pomočjo vprašalnika povpraša glede zdravstvenega stanja in glede bivanja ali potovanja na tveganih območjih z vidi- ka covida-19. Za izjemoma odobren vstop svojcev veljajo zanje enaki pogoji kot za bol- nike.

PREDAVANJA PO SLOVENIJI

V združenju Europa Donna za različna dru- štva, organizacije, lokalne skupnosti in pod- jetja izvajamo različna predavanja in de- lavnice, s katerimi osveščamo o raku dojke, o pomenu zdravega načina življenja in re- dnege mesečnega samopregledovanja, uči- mo samopregledovanja na modelu dojke in predstavljamo preventivne presejalne pro- grame DORA, ZORA in SVIT. Predavanja izvajata predstavnica Europe Donne v sode- lovanju z zdravnikom/zdravnico. Če želite, da vas obiščemo v vašem kraju ali podjetju, pokličite telefonsko številko 01 231 21 01 ali pišite na elektronski naslov: europadonna@europadonna.si.

POPUSTI ZA ČLANE EUROPE DONNE

Članice združenja Europa Donna imajo 10-odstotni popust na namestitev in stori- tve zdravstvenega programa v Termah Krka (Dolenjske Toplice, Šmarješke Toplice in Talaso Strunjan). Terme Dobrna pa člani- cam Europe Donne dajo popust za baze- ne in savne ter storitve masažno-lepotnega centra (kopeli v hotelu Vita in Zdraviliški dom – 30 odstotkov, kopanje – 20 odstot- kov, vstop v Deželo savn – 20 odstotkov, na vse storitve La Vita Spa & Beauty masažno- -lepotnega centra – 20 odstotkov). Članstvo v združenju dokažete s člansko izkaznico.

NAGRAJENCI JUNIJSKE NAGRADNE KRIŽANKE NOVIC EUROPA DONNA

Drage bralke in dragi bralci! Med pravnimi odgovori smo izž- rebali nagrajence nagradne križanke, objavljene v junijski šte- vilki. Na naš naslov je prispelo 77 pravilno izpolnjenih rešitev.

Izžrebani nagrajenci so:

Silva iz Ajdovščine, Zdenka iz Cerknice, Bojan iz Cerkelj na Gorenjskem, Anica iz Kroke in Slavica s Ptuja.

Vsi prejmejo 3. knjigo, Nasveti iz prve roke, avtorice Darje Rojec. Čestitke!

AVTOR: GREGA RIHTAR	PRAZEN PROSTOR	KRATEK, JEDRAT ODGOVOR (KNUJIZNO)	GORSKI REŠEVALNI ČOLN	GOLMAN	LAMORAL EGMONT	AZIJSKA DRŽAVA	KRAVICA	JUŽNO- AMERIŠKA DRŽAVA	RAZLA- GALEC ISLAM- SKEGA PRAVA	NOTNI ČRTALNIK
KDOR PRI- POVEDUJE PRAVLJICE										
ODDIH, RAZVE- DRILO										
GLAVNO MESTO SAMOE					PRIMEK BOGINJE ATENE EUGENIO TORRE					
ZARAH LEANDER KDOR POKLICNO POUČUJE			NOVINAR LIPICER PUŠČAVSKI RIS			NEM. SKLAD. (KASPAR) DELITEV CELICNEGA JEDRA				
								OLGA REMS ŠČEPEC SOLI		
NEKDANJI ITALIJANSKI NOGOMETAS (PAOLO), ITALIJANSKI MOTO- CIKLIST (VALENTINO)	VRH KONI- ČASTEGA ORGANA	RAZDOBJE ZNOTRAJ KREDE	TONJA RAHONC	ZVEČILEC TOBAKA PEVKA LOVICH		IZCEDEK IGLAVEC				
NABIRALEC ZELIŠC						THOMAS MANN	KISLA PIJAČA MADŽARSKI POLITIK (LASZLO)			
ŠALJIVA GLASBENA IGRA						REKA V KOLUMBIJI PESNIK MERMOLJA			IRSKA REPUBLI- KANSKA ARMADA	NAŠ PESNIK (MATEJ)
SPANJE, SPANEC			NEON DARJA ALAUF		VRHUNEC VROČINE IGOR OZIM		JADRANSKI OTOK ZAHODNO OD PAGA ERBU			
KONEC GESLA						VEČJA KOTANJA, NAPOL- NJENA Z VODO				
MESTO V EGIPTU, OB REKI NIL				NEKDANJI ŠVICARSKI SMUČAR GASPOZ		NAŠ PESNIK (LOJZE)				

V nagradni križanki bomo podelili 3 unikatne skodelice, potiskane z logotipoma Garderoba.si in Združenje Europa Donna Slovenija ter unikatnim napisom, ki ga izbere nagrajenec. Geslo križanke nam pošljite do 10. oktobra 2020 na e-naslov: europadonna@europadonna.si ali na dopisnici na naslov **Združenje Europa Donna Slovenija, Vrazov trg 1, Ljubljana**. Ne pozabite pripisati zelenega napisa za na skodelico. Nagrado vam bomo poslali po pošti, zato ne pozabite navesti svojega naslova. Nagrajence bomo objavili na naši spletni strani www.europadonna.si.

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

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

Pristopna izjava

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

PRIJAVNICO IZPOLNITE S TISKANIMI ČRKAMI IN ČITLJIVO!

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

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

- Ali bi se želeli priključiti kateri izmed sekcij oziroma ste že član/-ica posamezne sekcije (skupine, oblikovane znotraj društva)?
- Sekcija mladih bolnic (diagnoza rak dojk pred 40. letom)
 - Sekcija za gibanje in šport
 - Sekcija bolnic z napredovalim rakom dojk
 - Sekcija za ženske z raki rodil

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

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

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

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

Datum: _____ Podpis: _____



JENNIFER YOUNG
As Unique as You
Edinstvena, kot vi

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

naravno • organsko • esencialno

Kolekcija za **NEGO TELESA**



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



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



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



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

Kolekcija za **NEGO OBRAZA**



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



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



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



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

www.BeautyDespiteCancer.co.uk



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

DOLGOLETNA TRADICIJA

Skrb za zdravje žensk v Termah Dobrna

Ženskam nudimo celostno obravnavo skozi vsa življenjska obdobja, saj je vsako obdobje edinstveno in specifično. Pomen preventivnega in pravočasnega odkrivanja bolezenskih znakov postavljamo na prvo mesto.

V Sloveniji se vsako leto postavi diagnoza enega izmed ginekoloških rakov pri skoraj 700 bolnicah.

Rak jajčnika je bolezen, kjer so prvi znaki bolezni neznačilni in jo prav zato velikokrat odkrijemo šele v napredovalnem stadiju. Približno tri četrtine bolnic ima bolezen odkrito v razsejanem stadiju. V Sloveniji zbolijo za rakom jajčnika približno 160 bolnic letno. Zbolijo lahko ženske v vseh starostnih obdobjih, je pa bolezen pogostejša po 50. letu starosti. Presejalnih programov za odkrivanje bolezni, ko ta še ne povzroča težav, ne priporočajo. Seveda pa mora vsaka ženska, ki ima težave, čim prej na ginekološki pregled. Spremembe na jajčnikih so običajno naključno odkrite s transvaginalno ultrazvočno preiskavo. **Ultrazvočna preiskava je pomembna metoda pri odkrivanju in ocenjevanju mas v predelu jajčnikov. Nudi možnost pravočasne prepoznave rakastih sprememb in ustreznega kirurškega ukrepanja.** V javnem zdravstvenem sistemu namreč ženskam pripada ginekološki pregled z odvzemom brisa in brez ultrazvočne preiskave na tri leta. Ko se že pojavijo bolezenski znaki, je lahko že prepozno.

Rak dojke je drugi najpogostejši rak in vodilni vzrok smrti žensk zaradi raka med 40. in 49. letom starosti. Letno v Sloveniji zbolijo okoli 1300 žensk, večina po 50. letu starosti. **Presejalni program DORA** vključuje ženske med 50. in 69. letom, ki jih na dve leti vabi na presejalno mamografijo. **S preventivnimi pregledi ugotavljamo majhne rake, ko bolezen še ni napredovala in je zdravljenje pogosto manj obsežno. Zato pomeni hitrejše okrevanje in hitrejšo vrnitev v normalno življenje.** Prej ko bolezen odkrijemo, višja je možnost preživetja. Za rakom dojke lahko zbolimo že pred 50. letom starosti, prav tako pa tudi v manj kot dveh letih po zadnji mamografiji z normalnim izvidom. Zato je **pomembno redno mesečno samopregledovanje dojk in tudi preventivni ultrazvočni pregledi dojk.**

Oglasno sporočilo



PETRA ŠKET
dr. med., spec.
ginekologije in
porodništva

Pogosta težava pri ženskah je nehoteno uhajanje urina – urinska inkontinenca. Ocenjujejo, da ima nekje 50% žensk v odrasli dobi težave z zadrževanjem urina, vendar le 25% do 60% žensk poišče pomoč. Inkontinenca je težava, ki zelo negativno vpliva na kakovost življenja. **Pomembno je, da ženske o teh težavah spregovorijo in poiščejo pomoč, saj lahko težave velikokrat omilimo ali celo odpravimo.**

Poznamo več vrst inkontinenc:

- **Stresna urinska inkontinenca** je najpogostejša oblika inkontinence pri ženskah. Pomeni uhajanje urina ob povečanem tlaku v trebušni votlini (kašljanje, kihanje, poskoki ...). Nastane zaradi popuščanja struktur medeničnega dna.
- **Urgentno urinsko inkontinenco** zaznamuje nenadno nehoteno uhajanje urina po predhodni hudi potrebi po uriniranju, pogosto uriniranje ter pogosto uriniranje ponoči.
- O **mešani urinski inkontinenci** govorimo, ko so prisotni znaki stresne in urgentne inkontinence hkrati.

Za zdravljenje in tudi preprečevanje nastanka inkontinence se kot prva izbira priporočajo fizioterapevtske metode.

V Termah Dobrna se s tovrstnimi težavami ukvarja strokovna interdisciplinarna ekipa, specialistka ginekologije in posebej za te težave usposobljeni fizioterapevti. Po pogovoru in pregledu pri zdravniku se določi stanje bolezni in temu ustrezen pristop zdravljenja.

Preverite termine ambulant na spletni strani Term Dobrna. **Potrebna je predhodna rezervacija termina** na telefonski številki: 03 78 08 144 ali e-naslovu: ginekologija@terme-dobrna.si



— SINCE 1403 —
TERME DOBRNA
HOTELS, SPA & MEDICAL CENTRE

03 78 08 144
ginekologija@terme-dobrna.si
www.terme-dobrna.si