



NOVICE EUROPA DONNA

DECEMBER 2020

**Ko zbolimo,
so na preizkušnji
naši odnosi**

METKA DUJC
NAUČILA SE JE
POSTAVITI SEBE
NA PRVO MESTO

MENOPAVZA

**Kako ohraniti
duševno zdravje
in dobro počutje
med pandemijo**

Rožnati **OKTOBER 2020**

**DOTIK POVE
NAJVEČ**

Zakaj ste se pri **Linne**

*odločili izdelovati nedrčke za ženske,
ki so bile operirane na prsih?*

»Pred 14 leti je za rakom dojke zbolela naša sodelavka. Kljub dokaj veliki ponudbi ortopedskih nedrčkov na trgu nikakor ni našla primernega zase. Ker velja, da se vse zgodi z namenom, le namen je treba poiskati, sem prav v tej zgodbi našla svoje poslanstvo. Moja 'sreča' v tej nesrečni situaciji je bila, da sem imela osebo, ki je preizkušala različne modele in me opozarjala na napake in pomanjkljivosti. Namreč na trgu se pojavlja vse preveč različnih kosov, ki so prekrasni na pogled, funkcije pa ne opravljajo. Vedeti je treba, da se zdrave prsi držijo telesa, teže proteze pa v celoti nosi modrček. Skratka, kaj kmalu



smo ugotovili, da je tehnološki postopek pri izdelavi ortopedskih modrčkov povsem drugačen od običajnih. In tako sem se na osnovi, že do takrat 20-letnih izkušenj šivanja nedrčkov in kopalk po naročilu, odločila, da bomo pomagali tudi tistim ženskam, ki jih je življenje prizadelo na najbolj ženstvenem delu telesa. Večina žensk je po kirurški odstranitvi dojke(e) preplašena, saj jim življenje ni prizaneslo z bridko bolečino. Udarilo je ravno po tistem delu telesa, iz katerega vre življenje, odkar obstaja človeštvo. In kaj, če ne dober kos spodnjega perila, lahko najbolj pomaga pri sestavljanju same sebe.«

V TRGOVINI LINNE SE TRUDIMO ZA CELOVITO PONUDBO. POLEG ORTOPEDSKIH NEDRČKOV IN ORTOPEDSKIH KOPALK PRI NAS DOBITE TUDI PRSNE PROTEZE. OBOJE TUDI NA NAPOTNICO.



Za vse ostale informacije nas lahko pokličete: 03 56 64 343
ali nas obiščete v trgovini LINNE, Cesta Borisa Kidriča 4A, Zagorje ob Savi
Za začetek pa si našo ponudbo oglejte na www.linneperilo.si

Novice št. 79, december 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, Radka
Tomšič Demšar, Danica Zorko, Mojca Buh,
Polona Marinček
Tehnično urejanje in oblikovanje:
Tadeja Pungerčar
Lektoriranje: lektorska služba Salomon

Izid naslednje številke: 1. marec 2021

Članarino, prostovoljne prispevke
in donacije lahko nakažete
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



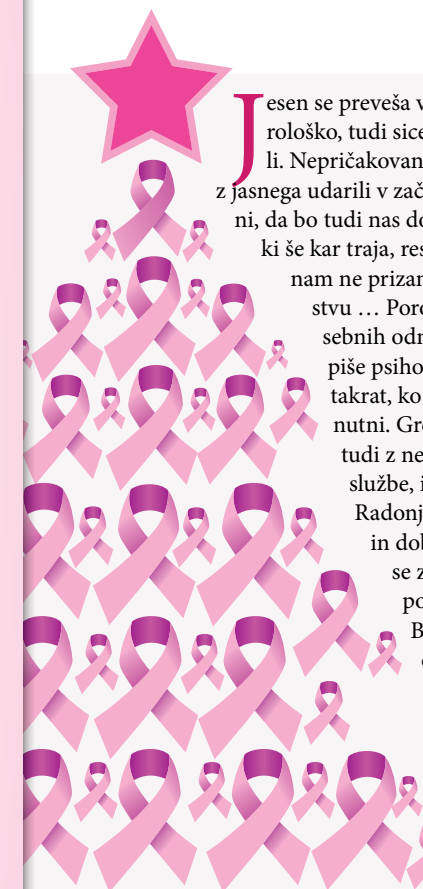
Foto: Sašo Švigelj

Woodnik



Radka Tomšič Demšar,

podpredsednica Združenja Europa Donna Slovenija



Jesen se preveša v zimo in leto 2020 se počasi poslavlja. Ne le numerološko, tudi sicer je bilo posebno in si ga bomo dobro zapomnili. Nepričakovani pandemija in epidemija covida-19 sta kot strela z jasnega udarili v začetku leta. Sprva daleč stran, in niti sanjalo se nam ni, da bo tudi nas doletela popolna zapora, ustavitev javnega življenja, ki še kar traja, res da s kratkim poletnim predahom. Dnevne novice nam ne prizanašajo s problemi v zdravstvu, gospodarstvu, šolstvu ... Poročajo o stiskah ljudi, o marsikje porušenih medosebnih odnosih. Ko zbolimo, so na preizkušnji naši odnosi, piše psihoterapevtka Tatjana Romšek Poljšak, pa ne samo takrat, ko zbolimo, ampak tudi v kriznih časih, kot so trenutni. Gre za obdobje, ki je poleg različnih skrbí povezano tudi z nenehnim strahom pred boleznijo, morebitno izgubo službe, in zato zelo prav pridejo nasveti psihologinje Vesne Radonjić Miholić o tem, kako ohraniti duševno zdravje in dobro počutje med epidemijo. Zelo pomembno je, da se zavedamo lastne stiske in smo pripravljeni poiskati pomoč, kot lepo opiše gospa Metka.

Bolnice poleg stisk, ki jih bolj ali manj občutimo vsi, doživljajo še vse tisto, kar je povezano z diagnozo rak in zdravljenjem, zato nekaj prostora namenjamo življenju z limfedemom, problemom, povezanim z menopavzo in njenim lajšanjem, ter postopku za ocenjevanje invalidnosti in poklicni rehabilitaciji.

Letos smo rožnati mesec zaznamovali s sloganom Dotik pove največ, ki opozarja na pomen rednega mesečnega samopregledovanja

dojk. Aktivnosti so potekale prilagojeno ukrepom, večinoma po spletu in preko plakatnih mest, v lokalnem okolju pa po zaslugi naših številnih članic. Veseli me, da je bila kljub vsemu odzivnost dobra, kar potrjujejo telefonski klici. Leto pa si bo zapomnila tudi naša predsednica Tanja, ki je postala mamica. Želimo ji srečno pri novih izzivih! V zadnji številki Novic v letu poročamo o našem rednem seminarju v Portorožu, ki je letos odpadel, tako kot številne druge prireditve. Da pa bi vsaj nekoliko zapolnili to vrzel, smo se odločili posneti nekaj predavanj s strokovnjaki in jih objaviti na spletu. Prihajajo prazniki, ki jih bomo najverjetneje še vedno preživljali z omejitvami, zato jih napolnimo sami, prisluhnimo drug drugemu in samemu sebi. Vse dobro v novem letu in naj postane korona čim prej preteklost!

Naslednja številka izide 1. marca 2021.

Rožnati OKTOBER 2020

Rak dojk je najpogostejša oblika raka pri ženskah, zbolijo pa lahko tudi moški. Po podatkih Registra raka za Slovenijo je v letu 2017 zbolelo 1399 žensk in 10 moških. Tega leta je za rakom dojk umrlo 433 žensk in dva moška. Za uspešno zdravljenje in zmanjševanje umrljivosti je pomembno predvsem osveščanje o zdravem načinu življenja, zgodnje odkrivanje in takojšnje učinkovito in vsaki

Piše: Polona Marinček

Letos smo aktivnosti v rožnatem oktobru, mesecu osveščanja o raku dojk, prilagodili epidemiološki situaciji in ukrepom za preprečevanje širjenja koronavirusne bolezni. Več poudarka smo namenili osveščanju o raku dojk na spletu, plakatnih mestih in z manjšimi zunanjimi dogodki v več krajih po Sloveniji. Povezali smo se tudi s številnimi podporniki, dolgoletnimi in novimi, s katerimi smo osveščali o pomenu zdravega načina življenja in zgodnjega odkrivanja raka dojk.



DOTIK POVE NAJVEČ

V Združenju Europa Donna Slovenija si že vrsto let prizadevamo širšo slovensko javnost opozoriti na to, da smo za svoje zdravje v prvi vrsti odgovorni sami. Letos smo rožnati mesec obeležili s sloganom Dotik pove največ, ki opozarja na pomen rednega mesečnega samopregledovanja in zgodnjega odkrivanja raka dojk. Pri širjenju naših sporočil so nas z objavo brezplačnih oglasov podprle televizijske hiše in radii, dnevni časopisi, tedniki in mesečniki, naše sporočilo smo lahko videli tudi na zunanjih plakatnih površinah po Sloveniji. Po Ljubljani pa je že tradicionalno vozil avtobus Ljubljanskega potniškega promet.



Zgodnje odkrivanje raka dojk je v času epidemije covida-19 še toliko bolj pomembno. Redno mesečno samopregledovanje in odzivanje na vabila Državnega presejalnega programa za rak dojk DORA pripomorejo k zgodnjemu odkrivanju raka dojk, ki je ključno za uspešno in manj obremenjujoče zdravljenje, boljšo kakovost življenja in za zmanjševanje umrljivosti. Poudariti želimo, da se je tudi v času pandemije covida-19 treba odzvati vabilom presejalnih programov ter biti pozoren na morebitne zdravstvene težave. Če odkrijemo sumljive spremembe, pa je treba vztrajati in priti do zdravnika, ki vas bo napotil na nadaljnje preiskave, če bo presodil, da je to potrebno.

OSVEŠČANJE O RAKU DOJK PO SLOVENIJI

Članice združenja smo tudi letos povabili, da v svojem kraju ali občini obeležijo rožnati oktober. Dobrega odziva smo bili zelo veseli, saj je pomembno, da s pomočjo svojih članic in partnerskih organizacij v lokalnih okoljih širimo osveščenost o pomenu zdravega načina življenja ter obveščamo o programih združenja. Aktivnosti v posameznih krajih so se prilagajale situaciji in ukrepom. Svoja sporočila smo širile v Ankaranu, na Bledu, v Brestanici, Brežicah, Cerknici, Črnomlju, Izoli, na Jesenicah, v Kopru, Kranju, Kranjski Gori, Krškem, Piranu, Pivki, Postojni, Radečah, Radovljici, Bohinjski Bistrici, v Gorjah, Senovem, Sevnici, Slovenski Bistrici, na Vrhniki, v Zagorju ob Savi in Žirovnici. Iskrena hvala vsem našim članicam, ki nam pomagata osveščati o raku dojk.



RACE FOR THE CURE®

Številne ekipe in posamezniki so se odzvali našemu vabilu in se priključili digitalnemu dogodku Race for the Cure® 2020, ki je potekal 25., 26. in 27. septembra 2020 po Evropi. Hodili in tekli smo po vsej Sloveniji, poskrbeli za gibanje in osveščali o raku dojk. V Sloveniji je teklo in hodilo 344 udeleženk in udeležencev, ki so s štartninami in donacijami zbrali 4770 evrov.



VIDEO O SAMOPREGLEDOVANJU

Pripravili smo video o pomenu rednega mesečnega samopregledovanja dojk. Vsaka ženska bi morala že v mladosti začeti s samopregledovanjem in tako spoznati svoje dojk. Izdelavo videa o samopregledovanju je podprla Zavarovalnica Triglav Zdravje. Video je objavljen na naši spletni in Facebook strani ter Youtube kanalu. Veseli bomo, če ga boste delili s svojimi prijateljicami in sodelavkami, saj je pomembno, da sporočilo doseže čim več žensk.



MODRI FON PINK RIBBON MOBILNI TELEFON

Telekom Slovenije in Samsung sta nas tudi letos s tradicionalno akcijo prodaje dveh »rožnatih mobiltelefonov«, in sicer sta to bila Samsung Galaxy Note10 Lite in Samsung Galaxy A51. Ob zaključku oktobrske akcije Modri Fon sta že 13. leto zapored podprla prizadevanje Združenja Europa Donna Slovenija za boj proti raku dojk in predala donacijo v višini 10.000 evrov.



KRUH ROZA OKTOBER V SKUPNI AKCIJI LIDLA SLOVENIJA IN ŽITA

Žito in Lidl Slovenija sta Združenju Europa Donna Slovenija predala donacijo v višini 5000 evrov. Sredstva, ki sta jih podjetji v skupni akciji s prodajo Kruha roza oktober zbirali v oktobru, bomo namenili za podporo programu ROZA. Kruh roza oktober je bil zasnovan posebej za skupno akcijo Žita in Lidla Slovenija. Poleg zbiranja sredstev za donacijo je bil projekt namenjen tudi osveščanju kupcev in zaposlenih v obeh podjetjih o tej najpogostejši obliki malignega obolenja žensk v razvitem svetu. Tako so v oktobru pripravili številne vsebine o pomenu preventive, še posebej pa so obeležili 15. oktober, dan zdravih dojk, ko so zaposlenim podarili rožnate pentlje, brošure o pomenu samopregledovanja dojk in Kruh roza oktober.



IZVIRSKA VODA ZALA IN ZGODBE NAŠIH ČLANIC

Pivovarna Laško Union z izvirsko vodo Zala nam že tradicionalno pomaga pri osveščanju o pomenu zdravega načina življenja, gibanja, druženja in humanitarnosti. Letos so z ambasadorko Tjašo Kokalj Jerala oktober namenili zgodbam naših članic, ki so spregovorile o svojih izkušnjah ob diagnozi in življenju po bolezni. Pogovore lahko poiščete na Zalinem profilu na Instagramu in kanalu Youtube.



ROŽNATI OKTOBER PRI HOFERJU

Ob mednarodnem mesecu osveščanja, rožnatem oktobru, so pri podjetju Hofer znova opominjali na pomembnost preventive. Poleg tradicionalnih šampinjonov, s prodajo katerih pri Hoferju osveščajo o pomenu uravnotežene prehrane, ne pozabljajo niti na skrb za zdravje svojih zaposlenih. Skoraj 2000 zaposlenih je v opomin, da je zdravje vrednota, ki zahteva našo vsakodnevno skrb, oktobra nosilo simbolično rožnato pentljo, prejeli pa so tudi zaščitne maske v rožnati barvi, ki jo povezujemo z osveščanjem o raku dojk, oziroma modri barvi, ki je posvečena raku prostate. S prodajo dobrodelnih šampinjonov v rožnati embalaži so letos s pomočjo kupcev zbrali 8152 evrov. V petih letih so boju proti raku dojk namenili že več kot 35.000 evrov.



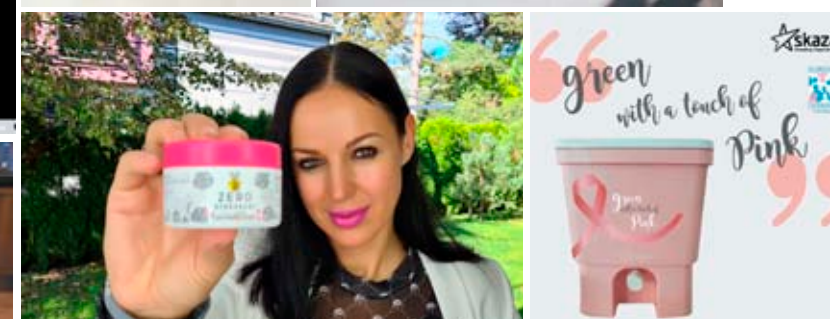
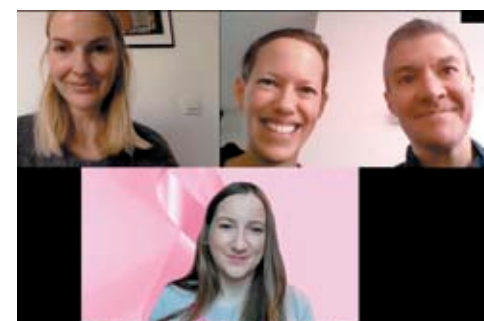
ROŽNATI MEHČALEC PERILA PINK SUNSHINE

Hrvaško podjetje Violeta se je pridružilo kampanji za osveščanje o raku dojk z mehčalcem perila Pink Sunshine. Pakiran je v posebej oblikovani rožnati embalaži z rožnato pentljo. Podjetje Violeta je od prodaje mehčalca v oktobru Združenju Europa Donna Slovenija doniralo 2000 evrov za pomoč pri zagotavljanju podpore ženskam in njihovim svojcem.



DOBRODELNE TORBICE DAVID JONES PRI BAGS & MORE

V podjetju Acron so v oktobru opremili svoje galanterije Bags & More v duhu rožnatega oktobra in osveščali o raku dojk. Od vsakega nakupa torbic znamke David Jones so del prihodka namenili Združenju Europa Donna Slovenija, kupcem pa so delili brošure o pomenu rednega mesečnega samopregledovanja in jih o tem osveščali tudi na spletu.



ROŽNATI IZDELKI IN STORITVE

Aktivnostim osveščanja o raku dojk so se pridružila še številna druga podjetja in oblikovalci, ki so svoje izdelke in storitve obarvali v rožnato in del sredstev od prodaje namenili osveščanju in programom za bolnice in njihove svojce. Tovrstne podpore smo zelo veseli, saj s pomočjo partnerstev širimo doseg svojih sporočil, prejeta sredstva pa dopolnjujejo naš proračun.

NOVALAC – PODPORA MLADIM MAMICAM

V podjetju Medis so mamicam, ki zaradi bolezni ne morejo dojiti in so članice Europe Donne, prijazno priskočili na pomoč z brezplačnimi mlečnimi formulami Novalac. Naj bo enoletno obdobje z dojenčkom najlepši trenutek radosti, brez vseh nepotrebnih skrbi.



Novalac



DRAGOCENA PODPORA ŠPORTNIKOV IN ŠPORTNIC

V rožnatem oktobru se nam vsako leto pridružijo tudi slovenski športniki in športni klubi ter simbolično podprejo osveščanje o raku dojk. V združenju smo veseli njihove podpore pri širjenju pomembnih sporočil o skrbi za svoje zdravje. Hokejisti HDD SIJ Acroni Jesenice so oktobrske tekme igrali v rožnatih dresih, združenju pa so namenili nekaj sredstev od dražbe dresov. V Rokometnem klubu Celje Pivovarna Laško so tudi v letošnjem oktobru nastopali v dresih rožnate barve. Rokometašice Rokometnega kluba Krim Mercator so se pridružile akciji osveščanja o pomenu rednega mesečnega samopregledovanja dojk. Nogometni klub Bravo pa je eno od oktobrskih tekem posvetil osveščanju o raku dojk.



ZAHVALA ČLANICAM, PRIJATELJEM, PODPORNikom IN SPONZORJEM!

Za nami je še en rožnati oktober, letos res drugačen, kot smo jih bili vajeni. Pa vendar smo prepričani, da smo z vašo pomočjo prenesli pomembna sporočila o pomenu skrbi za svoje zdravje vašim in našim kupcem, uporabnikom, navijačem. Iskrena hvala vsem, ki ste se vključili v naše aktivnosti, za izkazano zaupanje in podporo! Naše delovanje ne bi bilo tako prepoznavno in uspešno brez vas, naših članic, naših prijateljev, podpornikov in donatorjev ter medijev.



Iskrena hvala!

NEKAJ MOJEGA MED PREJEMNIKI REKTORJEVE NAGRADE UNIVERZE V LJUBLJANI

Veseli smo, da je Univerza v Ljubljani prepoznala vrednost Dnevnika za bolnice z naslovom Nekaj mojega in ga uvrstila med prejemnike rektorjeve nagrade. Sredi septembra je rektor Univerze v Ljubljani prof. dr. Igor Papič na virtualni podelitvi podelil rektorjeve nagrade za najinovacijo Univerze v Ljubljani za leto 2020. Dnevnik je prejel 2. nagrado za najboljšo inovacijo v kategoriji študentke in študenti ter alumne in alumni. Tradicionalni natečaj Rektorjeva nagrada za najinovacijo Univerze v Ljubljani poteka v sodelovanju z Ljubljanskim univerzitetnim inkubatorjem in spodbuja vstop tehnoloških in netehnoloških inovacij ter inovativnih podjetniških idej na trg.

Dnevnik za bolnice Nekaj mojega je zasnovan kot vodnik skozi zdravljenje, hkrati pa usmerja bolnico skozi izkušnjo spopadanja z boleznijo. Dnevnik smo pripravili 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. Pri pripravi sta sodelovali še Tanja Španić, predsednica Združenja Europe Donne, in Polona Marinček, odnosi z javnostmi. V nastajanje dnevnika smo povezali strokovno znanje avtoric, njihove izkušnje pri delu z bolnicami in osebne izkušnje z boleznijo. Dnevnik Nekaj mojega je na voljo ženskam, ki se prvič srečajo z diagnozo rak dojk (do štiri mesece po diagnozi), in ga lahko dobijo na sedežu združenja.



AKTIVNOSTI PROGRAMA ROZA NA DALJAVO

Zaradi ponovnega poslabšanja epidemiološke situacije smo aktivnosti programa Roza prilagodili trenutnim razmeram. Nekatere od aktivnosti so se začele v manjših skupinah v živo, trenutno pa v skladu z veljavnimi ukrepi vse aktivnosti potekajo na spletu. Tehnologija nam omogoča, da lahko nekatere stvari izpeljemo na daljavo. V spomladanskem času smo se naučili, da lahko na ta način vsaj deloma nadomestimo možnost, da se srečamo v živo in se vidimo, slišimo, zjokamo ali nasmejimo prek zaslona. Nekaj naših uporabnic in uporabnikov se kljub temu ni odločilo za vključevanje, ker jim spletno srečevanje ni blizu ali pa so pri uporabi naleteli na različne tehnične težave in nepoznavanje spletnih orodij. Na drugi strani pa so se pokazale prednosti tudi tovrstne izvedbe, saj se skupinam zdaj lažje pridružijo udeleženke iz bolj oddaljenih krajev ali tiste, ki so sredi aktivnega zdravljenja in jih sicer ne bi bilo z nami. V sodelovanju z vodji podpornih skupin spodbujamo udeleženke, da premagajo odpor do takšnega načina druženja in se nam pridružijo.

Piše: Polona Marinček, foto: Getty Images

Če bi se želeli pridružiti kateri od aktivnosti, nam pišite, na voljo je še nekaj prostih mest:

- Podporna skupina za bolnice z napredovalim rakom dojk pod vodstvom psihoterapevke Tatjane Romšek Poljšak, dipl. psih. znanosti, spec. geštalt psihoterapije
- Skupina za podporo bolnicam z rakom dojk in raki rodil v Ljubljani pod vodstvom dr. Barbare Kreš, doktorice za konske in družinske terapije
- Psihoedukativne delavnice za bolnice z rakom dojk in raki rodil v Mariboru pod vodstvom asist. Sanje Roškar, mag. psih.
- Podporna skupina za sorce bolnic z rakom dojk ali rakom rodil pod vodstvom psihoterapevke Tatjane Romšek Poljšak, dipl. psih. znanosti, spec. geštalt psihoterapije
- Podporna skupina za žalujoče pod vodstvom psihoterapevke Tatjane Romšek Poljšak, dipl. psih. znanosti, spec. geštalt psihoterapije

Ženske vabimo, da se pridružijo tudi aktivnostim sekcij združenja, in sicer Sekciji za mlade bolnice, Sekciji za ženske z raki rodil, Sekciji za ženske z napredovalim rakom dojk in Sekciji za gibanje in šport. Sekcije bodo tudi nadaljevale svoje aktivnosti, ki bodo potekale prilagojeno glede na trenutno situacijo in veljavne ukrepe.

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 sofinancira Ministrstvo za zdravje Republike Slovenije, udeležba v aktivnostih je za uporabnike brezplačna.



KO ZBOLIMO, SO NA PREIZKUŠNJI NAŠI ODNOSI

Ko zbolimo za kako hudo in resno boleznijo, kot je rak, je to tako mejna izkušnja, da nas pogosto težko razumejo celo naši najbližji. Hudo bolni se neredko ustavimo in zamislimo nad svojim življenjem. Če smo pred tem rutinsko izpolnjevali svoje obveznosti, pozabljali nase in se nikoli spraševali o tem, ali smo srečni ali ne, si tedaj začnemo postavljati vprašanja. Ali je to življenje tisto, ki me izpopolnjuje? Sem si ga tako predstavljal/a? Kaj je tisto, kar me napolni? Česa si globoko v sebi najbolj želim?



Piše: Tatjana Romšek Poljšak, dipl. psihoterapevtske znanosti, geštalt psihoterapevka

Foto: Laura Ovčar in Shutterstock

D **diagnoza rak** pomeni prelomnico, čas, v katerem naredimo svojo življenjsko bilanco in potegnemo črto. Če je rezultat pozitiven, smo zadovoljni. Če je negativen, razmišljamo, kaj bi lahko naredili drugače? Kaj si v resnici želimo? Imamo še čas za spremembo? Zavemo se bolj kot kadarkoli prej minljivosti in tega, da je morda več kot polovico življenja za nami in ne pred nami. Življenje začnemo doživljati drugače. Če smo stari od 30 do 40 let, je še čas, da kaj spremenimo (menjava poklica, službe, partnerja ...). Če smo stari od 50 do 60 let ali več, so možnosti za nove začetke manjše. Večinoma smo v življenju že naredili vse. Imamo partnerja, otroke, morda celo vnuke, poklic, službo, avto, hišo, vrt, vikend. Težko je začeti znova in z nule. Globoko smo zasidrani v to,

kar je in kar smo. Prepričani, da se nič več ne da, se redkeje odločamo za spremembo. Težje vidimo, kaj v življenju nam več ne služi. Morda nam nikoli ni. »Najboljši čas za saditev drevesa je dvajset let nazaj. Drugi najboljši čas je ZDAJ,« pravi afriški pregovor. Če nam nekaj ni všeč, to še vedno lahko spremenimo, in sicer od danes naprej. Sprejmemo, kar se spremeniti ne da, in spremenimo, kar lahko. Vem, kaj boste rekli: »Sliši se preprosto, a ni.« Res je, ni preprosto, a ni nemogoče.

Če (n)imamo sebe ali če smo (ne)zadovoljni, se prej ali slej pokaže ob življenjskih prelomnicah, ob upokojitvi, odhodu otrok od doma ..., ali ko huje in resno zbolimo. Odnosi s partnerjem in našimi bližnjimi so na preizkušnji. Če si dovolimo začititi potrebo po bližini, se odpreti, pokazati ranljive, prositi za pomoč, izraziti željo, da je drugi tam za nas in da vzdrži, obstaja velika verjetnost, da bomo kritično obdobje uspešno prebrodili in se še bolj povezali. Če ne zberemo poguma, se bova s partnerjem oziroma bližnjim odtujila, še bolj oddaljila. Kar je škoda za oba.

Nikogar ne moremo spremeniti, če si tega sam ne želi. Kadar mož obupan pokliče, ker mu žena, ki je zbolela za rakom, »iz ure v uro greni življenje«, kot pravi, »in je ne more več prenašati«, se ustavim. Gospod si na vse načine prizadeva, da bi gospe preskrbel psihološko ali psihiatrično pomoč, a gospa o tem noče nič slišati. Tudi sicer se z njim ne

pogovarja. Ko gospodu povem, da nikogar ne moremo spremeniti, če si tega sam ne želi, je vidno razočaran. Ko previdno pristavim: »Lahko pa pomagam vam, da boste lažje prenašali svojo ženo ...«, gospod »presliši« in se na hitro poslovi. Sebe ne prepozna kot nekoga, ki je v težavah. Ne razlikuje med seboj in svojo ženo. Brez sprejemanja svojih čustev gre v akcijo. Ne razmišlja, kako njegovo ravnanje vpliva na njun odnos. Ju zbližuje ali še bolj oddaljuje?

S tem, ko išče pomoč za ženo, v bistvu išče pomoč zase, a se tega ne zaveda. Saj bi s tem, ko bi priskrbel pomoč ženi, predvsem razbremenil sebe in se rešil svojih neprijetnih občutkov in čustev, s katerimi ne zna ravnati.

»Ljubim te, spremeni se.« Psihoterapevti pomagamo tistim, ki iščejo pomoč pri tem, da pri sebi nekaj spremenijo. Ne ukvarjamo se s spreminjanjem drugih oseb. Ne moremo pomagati komu, ki se ne zaveda, da potrebuje pomoč, ali jo celo odklanja. V praksi se pogosto dogaja, da se ljudje obrnejo na nas s (skrito, neozaveščeno) željo, da bi jim pomagali spremeniti neko drugo osebo, »ker če bi se ta druga oseba spremenila, bi bile rešene vse njihove težave«. Žal ni tako. Ko se spremenimo sami, se spremenijo tudi drugi.

Kadar s svojimi čustvi ne znamo ravnati, pred neprijetnimi občutki in čustvi (jeza, strah, zmeda, panika, nemoč, obup) bežimo tako, da si jih ne prizna-

mo, jih zanikamo, odrivamo od sebe, če pa se jih zavemo, bi se jih radi čim prej znebili. Včasih jih pripišemo komu drugemu. Občutek imamo, da nam je potem lažje. Morda, za kratek čas. A neskončno dolgo ne moremo bežati pred samim seboj. Ko so čustva premočna, situacija resna, naši stari načini ne delujejo več. Novih pa (še) nimamo, ne poznamo.

Pred samim seboj, neprijetnimi čustvi in tem, kar je, bežimo v preteklost ali prihodnost. Nekateri ostanejo v preteklosti in se na vso moč trudijo, da bi jo spremenili. Ne opazijo, da preteklosti ni več in da so se časi in z njimi ljudje okoli njih spremenili. Druge nas skrbi, kaj bo z nami, kaj z našimi bližnjimi, če oziroma ko nas več ne bo. Ko živimo v prihodnosti, ki je še ni, se prikrajšujemo za sedanjí trenutek, za to, kar je in kar imamo. V upanju, da zmanjšamo bolečino, se zatekamo k povečani rabi alkohola, tobaka, hrane, k prepovedanim drogam ... Da bi se izognili bolečini, pretiravamo z delom v službi, doma, z različnimi dejavnostmi (šport, študij, konjički, skrb za druge ...)

in »nimamo časa« za poglobljanje vase, počitek, sprostitev in brezskrbna družnja s prijatelji (BITI). Ko s pretiravanjem izgubimo ravnotežje (med DELATI in BITI), se prej ali slej znajdemo v težavah, zbolimo ali izgorimo.

Načinov bega pred samim seboj je veliko, sami se jih ne zavedamo, prej jih opazi naša okolica. S pretirano osredotočenostjo navzven se prenehamo obracati navznoter in izgubimo sebe. Če potrebujemo nenehno aktivnost, zato da smo mirni, ali če ne prenesemo tišine, se nam ponuja priložnost, da raziščemo, ali si in kako si z nenehno aktivnostjo ali govorjenjem ali razmišljanjem odvezujemo možnost, da bi se začutili in sprejeli.

Priznati si, da imamo težave, da nečesa ne vemo ali ne znamo, ni sramota, temveč pogum. Ste gospodar svojih misli? Znete ravnati s svojimi čustvi? Poznate sebe? Veste, kdo ste? Poznate svojo partnerico oziroma partnerja, prijateljico oziroma prijatelja, hčer ali sina? Veste,

kje se vi končate in kje se on, ona začne? So vam jasne te meje? Spoštujete sebe? Spoštujete njo, njega? Jo, ga sprejemate? Ali sploh veste, kaj to je? V teoriji morda, kaj pa v praksi? Kako bi lahko obvladali nekaj, česar se niste nikoli učili v nobeni šoli? Nekaj, česar ni na programu v nobenem izobraževalnem sistemu? Težko.

Učiti se vse življenje je vrednota, vlagati v medosebne odnose naložba z najvišjim donosom. Zanj nikoli ni prepozno. Zanj nikoli nismo prestari. Kam boste vlagali svoj čas in denar? Odločite se sami. Odvisno je od tega, kdo ali kaj vam v življenju največ pomeni. Temelj izobraževanja je v prastarem imperativu: »Spoznavaj samega sebe!« (Karel Gržan, 2019)

Če prepoznate, da so za vas najpomembnejši odnosi z bližnjimi, prijatelji in samim seboj, se obrnite na psihoterapevta humanistične smeri, s kompetencami na področju osebne rasti in duhovnosti, ki vam bo pomagal najti pot nazaj k sebi.



Živeti z grožnjo covida-19 in utesnjenostjo zaradi ukrepov za zaščito pred okužbo



Piše: dr. Vesna Radonjić Miholić,
spec. klin. psihologije

Foto: Mare Vavpotič in Shutterstock



KAKO OHRANITI DUŠEVNO ZDRAVJE IN DOBRO POČUTJE MED PANDEMIJO

Majhen, nevidni virus covid-19 je vnesel v naš svet grožnjo nepredvidljivih razsežnosti. Sprva smo ga spoznavali v poročilih, a dogajalo se je daleč od nas. Nato se je naš svet prav z začetkom pomladi, ki običajno s prebujanjem narave obeta sproščenost, živahnost in željo po sproščenem gibanju zunaj, začel spreminjati, vanj je posegla grožnja nepričakovanih razsežnosti. Soočili smo se z neznano boleznijo, ki se je naglo širila. Znašli smo se v epidemiji in v pandemiji. Zazdelo se je, da se

postopoma umika, da smo varni, ko je nenadoma znova prizadela še več ljudi. Vsak dan nas preplavljajo novice o vse večjem številu obolelih, naraščanjem števila mrtvih, o prepolnih bolnišnicah in izgorelih zdravstvenih delavcih; razvijanje zdravila pa potrebuje čas za preverjanje učinkovitosti. Bolezen skriva številne skrivnosti o svojem nastanku, poteku in posledicah, še vedno ni jasno, kako izbira žrtve, koga in kdaj raje napada, kakšne posledice pusti. Covid-19 je še vedno grožnja, ki vzbuja strah, negotovost, zaskrbljenost, ob-

čutek nemoči. V našem življenju je močno ogrožen občutek varnosti, tako potreben za naše dobro počutje. Na novo situacijo smo se odzivali posamezniki, posamezne skupine (znanstveniki, mediji, politiki), države. Porajajo se številna vprašanja, mnogi iščejo najboljše možnosti za obvladovanje nevarne situacije. In odgovor je prišel. Dokler ne najdemo zdravila, da bi bolezen zajezili in premagali, je najprimernejša strategija izogibanje srečanju z virusom. Posamezniki, družine, skupnosti, države so iskali načine, kako uiti, se izo-

gniti srečanju z virusom. Spremljamo nova spoznanja, poslušamo nasvete, iščemo lastne rešitve. Potem pa smo se srečali z ukrepi za preprečevanje širjenja bolezni covid-19, ki so postali ukazi, prekrškarje čaka kazen. Težko je prepoznati med skrbjo za dobro skupnosti in avtoritarno držo, ukazovanjem oblasti brez zadostnega pojasnjevanja, še posebno če ljudje doživljajo, da jim nihče ne prisluhne, ne prepozna njihovih stisk, jih ne vključuje v odločanje o lastnem življenju. Zavedati se moramo, da je strah pred smrtjo zelo velik in se sproži ob nevarnosti. Ob spopadanju s strahom pred lastno smrtjo pa je normalna večja skrb zase, poveča se egocentričnost. Zaščita z izogibanjem pred koronavirusom pa je mogoča le s sodelovanjem vseh ljudi. Torej moramo v času, ko je povečanje egocentričnosti pričakovano, podpirati altruizem. Lastno dobrobit podrediti skrbi za druge. Za uspešno obvladovanje virusa moramo vsi omejiti nekatere svoje potrebe, žrtvovati del osebnosti, četudi sami ne spadamo v najbolj ogroženo skupino, da bi tako pripomogli k večji varnosti soljudi v skupnosti. Po drugi strani pa socialna = družbena izolacija lahko poglobi občutek osamljenosti, ranljivosti in izgube pomoči.

Naša nova resničnost nas sooča z neizogibnimi spremembami, s katerimi se moramo nenehno spoprijemati, jih prepoznavati in iskati primerne odzive, da se z njimi sprijaznimo. Obremenijo nas grožnje covida-19, utesnjujejo nas nekateri varovalni ukrepi, trajanje grožnje nima predvidljivega poteka in zaključka. Spremembe vsakodnevnega življenja, s katerimi se trenutno spoprijemamo, posegajo na vsa področja našega življenja, pomembno spreminjajo naš svet. Ogroženi so naše telesno in duševno zdravje, življenje, počutje, nadzor nad lastnim življenjem, samozavest in samozaupanje, medsebojni odnosi, utečen način življenja, socialno delovanje, šolanje, zaposlitev, finančna situacija. Vse to vodi do stresnih reakcij, občutka nemoči, jeze, tesnobe,

nelagodja, postajamo bolj vznemirljivi, slabše presojamo in nadzorujemo lastno doživljanje in vedenje, porajajo se konflikti.

POGUM NI ODSOTNOST STRAHU, TEMVEČ ZMAGA NAD NJIM

(Nelson Mandela)

Pogumen človek ni tisti, ki strahu ne čuti, ampak tisti, ki strah premaga. Normalna reakcija na nepredvidljive in ogrožajoče situacije je strah, ki pa mora biti v ustreznih mejah, da nas zaščiti. Ljudje, ki strahu ne poznajo ali ga preslišijo, so lahko s svojim tveganjem vedenjem nevarni zase in za okolico. Prav tako lahko dodatno obremenju-

je doživljanje in razvijanje ustreznega spopadanja z ogrožajočo situacijo, če se strah razraste v paniko. Panika nastane, ko doživljanje in odzivanje pomembno preseže resnično ogroženost. Močan strah zoži pozornost, oslabi presojo in samonadzor, vedenje je manj smotno, čustva preprosto preplavijo človeka. Ob vsem tem pa je panika lahko nalezljiva za druge v okolici. Taka oseba potrebuje umiritev, da lahko pridobi uvid v lastno življenje, se umiri in izbere ustrežnejši odgovor. Panika lahko nastane zaradi slabše presoje dejanske grožnje, lahko jo doživi vsakdo izmed nas. Osebna trdnost, čustvena stabilnost in socialna podpora zmanjšajo verjetnost za tovrstno doživljanje.

NEKAJ PREDLOGOV ZA USPEŠNEJŠE OBVLADOVANJE NEPRIČAKOVANEGA IN VČASIH TEŽKO DOJEMLJIVEGA SPREMINJANJA NAŠEGA VSAKDANJEGA ŽIVLJENJA

PRIDOBITE USTREZNE INFORMACIJE

Poskušajmo pridobiti čim bolj stvaren vpogled v dogajanje. Z ustrežno orientacijo znova pridobivamo nadzor nad lastnim življenjem. Pomembno je, da najdemo ustrezen vir informacij in jih spremljajmo. Med krizo izberemo verodostojna poročila enkrat ali dvakrat na dan, morda omejimo tudi njihovo trajanje (5–10 minut). Pri tem se zavedajmo vseh vidikov informacij, saj so poudarki pogostejši na negativnih dejavnostih (število obolelih, mrtvih, zasedenosti bolnišničnih kapacitet), precej manj pa osvetlijo tudi dejstva, da je potek boleznijo pogosto blag, da jo mnogi prebolijo brez resnejših težav in posledic.

UGOTOVITE, KAJ LAHKO NAREDITE, DA ZMANJŠATE TVEGANJE ZA BOLENJE

Skrbno spremljajte in upoštevajte napotke, kako se zaščiti pred boleznijo, in jih vgradite v svoje vedenje. Ocenite stopnjo tveganja, da zbolite ali da bo potek bolezni pri vas težji. Preverite, kdaj in kje v vsakodnevnem življenju ste bolj ogroženi in kako se lahko tem situacijam izognete. Naj vam ne bo pri tem neprijetno pred drugimi, če bolj dosledno in natančno upoštevate napotke in dalj časa vztrajate pri zaščitnih ukrepih.

ORGANIZIRAJTE SVOJE ŽIVLJENJE

Poskusite si poenostaviti vsakdanje življenje, vpeljite rutino, načrtujte aktivnosti. Vstajajte ob istem času, oblecite se, poskrbite za higieno, uredite se. Primerno razporedite obveznosti, porazdelite družinske naloge, včasih zmanjšajte pričakovanja. Običajen dan naj obsega aktivnosti: priprava hrane, pospravljanje, delo, čas za razvedrilo, poskrbite za vzdrževanje telesne kondicije, poskrbite za svoje interese, konjičke, sprostitve. Potrudite se za ustrežno razmerje med skupnim sodelovanjem vseh družinskih članov in časom za mirno delo vsakega posebej.



ne stresne situacije in nadaljuje polno življenje. Morda je zdaj priložnost za novo učenje (mnogi smo se naučili novih veščin, preizkusili nove kuharske recepte, uresnili stare želje). Ukvarjanje z novimi aktivnostmi je tudi priložnost za ustvarjalnost, ko razvijamo svoje interese, sposobnosti, dremajoče talente. Vsekakor pa je to tudi situacija, ko se lahko jasneje zavemo, kako radi imamo življenje.

SKRB ZA PRIMERNO KOMUNIKACIJO IN USTREZNE MEDOSEBNE ODNOS

Nove situacije, neenakomerne obremenitve in negotovost lahko povečajo napetost, zmanjšujejo našo strpnost. Pomembno je, da pozorno negujemo medosebne odnose v družini. Bodimo potrpežljivi, naučimo se pozorno poslušati in slišati drug drugega, jasno in razumljivo sporočamo svoje misli, govorimo o svojih

SKRBITI ZA SVOJE ZDRAVJE

Pomembno je, da skrbite za svojo telesno kondicijo s primernimi vajami, sprehodi v naravi. Poskrbite za ustrezno zdravo hrano, redne obroke, dovolj spanja. Vsak izmed nas pa potrebuje tudi nekaj časa zase, ko je lahko pozoren na to, kaj doživlja, kako se počuti in kaj potrebuje. Prepoznavajte svoje stiske in poiščite način za njihovo razreševanje. Naučite se in uporabite tehnike sproščanja (dihalne vaje, joga, avtogeni trening, meditacija). Mnoge sprosti ukvarjanje s hišnim ljubljencem. Izogibajte se slabim navadam ali razvadam (pretirano hranjenje, pitje kave, kajenje). Bodite pozorni in prijazni do sebe, prisluhnite svojim potrebam, najдите kaj, kar vas sprošča, vam ponuja nove izzive.

OHRAJAJTE IN RAZVIJAJTE USTREZNE DRUŽBENE STIKE

Ustrezni medosebni odnosi so lahko vir zadovoljstva, vračajo nam občutek varnosti, sprejetosti, vzbudijo mnogo toplih čustev, tolažijo in opogumljajo v stiskah. Zelo pomembno je, da imamo koga, s katerim delimo doživljanje, na katerega se zanesemo, nič manj pa ni pomembna zavest, da smo tudi mi komu pomembni in potrebni. Tudi v času, ki zahteva omejevanje neposrednih stikov, ni treba, da postanemo družbeno izolirani (pogovor na daljavo – sosedje, telefon, družbena omrežja).

PRILOŽNOSTI V NOVIH RAZMERAH

Vsekakor zahtevajo nove razmere številne spremembe naših utečenih navad. Te spremembe so lahko tudi zelo naporne, večkrat povzročajo stiske in stres. Vsak se v svojem življenju srečuje z vzponi in padci, premaguje števil-



čustvih, medsebojno naklonjenost negujemo in ji dajmo pravo vrednost. Pod obremenitvami lahko nastanejo konfliktna situacije, preprečimo prepire, ohladimo se, premislimo in v mirnem pogovoru poiščimo ustrezne rešitve. V teh časih potrebujemo več strpnosti, prijaznosti in potrpljenja. O svojem doživljanju se pristno in iskreno pogovarjamo, podpirajmo se in si pomagajmo v zapletenih obdobjih. Ne pozabimo izraziti tudi svoje ljubezni do drugega.

Zavedajmo se, da bo grožnja minila, prej ali slej bomo covid-19 zamejili in premagali, bilo bi pa prijetno, če bi znali ob vrnitvi v običajno življenje prenesti tudi nova spoznanja o tem, kako pomembno je, da smo dragoceni drug drugemu, da lahko bolje živimo, če sodelujemo in se spoštujemo. Premagane stiske pogosto prinesejo pomemben pogum in posebno človeško lepoto in toplino.



mag. Andreja Cirila Škufca Smrdel z oddelka za psihoonkologijo OI

Čas epidemije je čas, da POGLOBIMO družinske ODNOS in ODNOS DO SAMEGA SEBE

Po diagnozi rak so šok, tesnoba in stiska spremljevalci spoprijemanja z novo situacijo. Ko se zdravljenje (končno) začne in se posameznica osredotoči na zdravljenje ter spoprijemanje z vsemi telesnimi spremembami, je duševna stiska običajno manjša oziroma v ozadju. Zaključevanje zdravljenja je obdobje, ko je ranljivost za doživljanje duševne stiske ponovno večja. Gre za normalen proces, o katerem smo se pogovarjali s psihologinjo mag. Andrejo Cirilo Škufca Smrdel z oddelka za psihoonkologijo onkološkega inštituta.

Piše: Mojca Buh; foto: Aleš Černivec

V sklopu treh videov, ki so objavljeni na straneh Združenja Europa Donna Slovenije, smo pripravili pogovor z mag. Andrejo Cirilo Škufca Smrdel z oddelka za psihoonkologijo OI o pomenu strokovne psihološke podpore bolnicam in svojcem. Razložila je, kaj je strokovna psihološka podpora in kako priti do nje. V nadaljevanju je navedla znake, ki se pojavijo pri bolnici in jih ne smemo spregledati, ter kako se čim prej odzvati in bolnici ponuditi pomoč. V zadnjem sklopu smo se dotaknili epidemije in tega, kako ta vpliva na stisko bolnic. Trenutna situacija z epidemijo je marsikatero bolnico prikršala za nekatere oblike sprostitev, zato nekaj več o tem.

EPIDEMIJA JE MARSIKATERI BOLNICI ODVZELA MEHANIZME SPROŠČANJA

Trenutno epidemija covid-19 marsikateri bolnici dodatno povzroča stisko. »Marsikomu so odvzeti številni mehanizmi, s katerimi je skrbel za svoje notranje ravnanje. Med njimi so druženje in izhodi, sprehodi, telesna aktivnost in različni pro-

grami. Ženske so vključene v različne dejavnosti – v telovadbo, skupine za samopomoč, učenje jezikov in druge skupine, in tega zdaj ni. V prvem valu smo opazovali, da so bili ljudje brez izkušnje bolezni še bolj šokirani kot bolnice, ki so že bile navajene na to, da se držijo še bolj zase, se izolirajo zaradi bolezni in so si znale najti druge vire druženja in kaj zase. V drugem valu je drugače. Ni se vse ustavilo, niso vsi doma v domačem mehurčku, kot radi rečemo; mehurček pomeni, da lahko vplivam, da imam kontrolo. In zdaj je velikokrat v ospredju strah, da bi bolezen v družino prinesli otroci na primer iz šole ali vrtca, partner iz službe, na ulici ...« In nadaljuje: »Strah pred virusom in strah pred ponovitvijo bolezni imata več skupnih točk – strah pred nečem, kar je neznano; strah pred nečem, kar se lahko zgodi, pa ne vemo, ali se bo ali ne; strah pred nečem, ko nimamo vseh dejavnikov v svojih rokah in moči.« Psihologinja mag. Andreja Cirila Škufca Smrdel poudarja, da je situacija ob epidemiji drugačna, a manevrski prostor za skrb zase, tudi če je drugačen, vedno je! To je lahko čas, da se posvetimo odnosom znotraj družine in jih poglobimo, je čas za družino. Ter da ohranimo družbeno povezanost kljub družbeni distanci. Moderna tehnologija nam omogoča veliko – ne le pogovora na daljavo, tudi telovadbo. V dnevni rutini sta čas za pogovor in telesna aktivnost nujni za telesno in psihično ravnanje.

Serijsko videov o psihološki podpori bomo nadaljevali s pogovori z drugimi strokovnjaki, s katerimi se bomo dotaknili različnih vidikov obvladovanja bolezni. Sledi pogovor z dr. Simono Borštnar, specialistko interne medicine in internistične onkologije, in doc. dr. Matejo Krajc, specialistko klinične genetike in javnega zdravja.





METKA DUJC

Naučila se je postaviti sebe na prvo mesto

Nasmejana mamica treh navihanih otrok prihaja z Kozine, iz vasi Gradišica. Mamica, ki je pred tremi leti, pri 36 letih, ko je najmlajša hči bila stara eno leto, dobila diagnozo rak dojke. To je Metka Dujc. Prihaja z ekološke kmetije, na kateri pridelujejo in prodajajo ekološko zelenjavo in vzrejajo ekološko govedo. Danes nasmejana, kot pred diagnozo. Polna optimizma in novih želja, kot pred diagnozo, s to razliko, da po diagnozi postavlja sebe na prvo mesto. Tega se naučiš, mi pove, Metka se je tega naučila s strokovno psihološko pomočjo.

Piše: Mojca Buh, foto: osebni arhiv in Sašo Švigelj

Med tuširanjem je opazila spremembe na dojki. Bil je navaden dan v letu 2017, ko je Metka med tuširanjem opazila, da so njene dojke drugačne, spremenjene. »Tako sem vedela, da ni mastitis,« pove. V družini so se že srečali z rakom, zato je takoj odšla do zdravnika, ta pa je ni vzel resno. »A nisem oklevala. Odšla sem v Postojno na pregled in punkcija je čez dobra dva tedna potrdila, da je rak.« Sledila je mamografija, ki je zaznala še en tumor

v dojki. Po pregledih in pogovorih smo se odločili za prvo operacijo. Mastektomija leve dojke z vstavitvijo ekspandra in odstranitev vseh bezgavk, ena je bila že preraščena, pripoveduje Metka. Le pet dni po operaciji je prišlo do infekcije, odstranili so ji ekspander in kemoterapije so bile prestavljene. Med tem je dobila rezultat genskega testiranja, ki je potrdilo, da je BRCA 2 pozitivna.

»POTREBOVALA SEM MIR, SAMO MIR, DA SEM SAMA S SEBOJ IN BOLEČINO«

Metka je imela osem ciklov kemoterapij. Spremljale so jo hude bolečine. Potrebovala je mir. »Samo mir, da sem sama s seboj in bolečino. Štiri ure po kemoterapiji se je začelo in trajalo dva dni, ko je ponovno lahko vstala iz postelje in začela funkcionirati.« Bolele so jo noge in imela je hude bolečine v kosteh in po celem telesu, bilo ji je slabo in ni imela apetita. Za otroke in njo so ta čas skrbeli njena mama, partner, širša družina in prijatelji. »Nikoli nisem skrivala bolezni. Otrokom sva s partnerjem takoj povedala, da je mamica bolna.« Povsem brez las Metka ni ostala, le zelo so se ji zredčili, ostala pa je brez obrvi in trepalnic. A ni nosila lasulje, niti proteze. Ni se zapirala vase. Obsevanja je odklonila. Še vedno in še kar nekaj let pa bo na hormonski terapiji, saj je njen rak hormonsko odvisen. S hormonsko terapijo so prišli novi stranski učinki, zaradi katerih je onkolog prekinil zdravljenje in zamenjal terapijo. Ker je BRCA 2 pozitivna, se je odločila za odstranitev jajčnikov in jajcevodov.

PRIŠLI SO TRENUTKI, KO BI NAJRAJE ZBEŽALA IZ SVOJEGA TELESA

Od začetka zdravljenja je bila prepričana, da zmore, da je dobro tako fizično kot psihično, da mora biti v redu, a prišli so tudi dnevi, ko ji je bilo težko, ko ni mogla izraziti svoje stiske. »Velikokrat bi se lažje pogovarjali in zaupali, če bi si dovolili vprašati sogovornika, kako se počuti, kaj se z njim dogaja, če nas

ne bi bilo strah čustev in solz,« pripoveduje Metka. Po končani kemoterapiji in pred težko odločitvijo glede mastektomije desne dojke ter rekonstrukcije obeh dojk z lastnim tkivom se je sprožil plaz skrbi, dvomov in stiske. Najraje bi zbežala iz svojega telesa.

Prišli so dnevi, ko ni mogla iz postelje, ko ni imela motivacije začeti dneva in iti skozenj. Kljub soncu na nebu in srčnim ljudem okoli nje sta zanjo obstajali le tema in negativna. Nič ni imelo več smisla. Nehala je načrtovati svoje življenje. Največ, kar je zmogla, je bilo načrtovati do naslednjega obiska onkologa ali plastika. »Bilo je težko narediti prvi korak, se sploh najprej zavedati, da je nekaj narobe in da tak način, s



temi občutki dolgoročno ne bom zdržala. Spoznala sem, da iz tega stanja, v katerem sem se znašla, in kljub vsemu znanju oziroma orodju, ki ga imam na voljo, ne znam splezati. Do tega dneva, spoznanja sem bila na avtopilotu, v stanju, v katerem lahko preživimo in se ne ukvarjamo s sabo, ampak se osredotočamo samo na to, kako preživeti obdobje, v katerem smo. Takrat sem potlačila ogromno čustev, želja. Ignorirala sem vse alarme okrog sebe. Tudi v odnosih do partnerja sem postala odsotna, saj takrat sebe nisem imela rada, kako naj ljubezen delim z drugim? Nisem sprejemala svojega novega poškodovanega telesa in zmrcvarjene duše.« Metkina

mama, nona Agi, in partner Bogdan sta poskrbela, da so otroci prejeli vso ljubezen in naklonjenost, ki jim je Metka takrat ni mogla dati.

METKA SE JE ODLOČILA ZA STROKOVNO PSIHOLOŠKO POMOČ, KI JI JE ODPRLA VRATA V NOV SVET

»Zelo težko mi je bilo izustiti osebni zdravnik, da potrebujem pomoč, ker si sama ne zmorem več pomagati. In takšna Metka nočem biti. Ker si tega ne zaslužijo ne otroci, ne partner in ne jaz. Ker tega nisem zmogla povedati na glas, sem osebni zdravniku poslala elektron-



sko sporočilo. Najprej me je bilo sram in strah, kako se bo moja bližnja okolica odzvala, a zavedala sem se, da potrebujem tudi strokovno pomoč, ne samo pomoči družine, ki mi stoji ob strani in mi pomaga. Drugo prepričanje pa je bilo, le kaj je meni tako hudega, da moram jokati pred popolnim neznancem o svojem življenju in razlagati, kako 'nesposobna' sem. Občutek sem imela, da bo odgovor psihologa le, Metka ti pa si izredno lena. In moja napačna prepričanja so me skoraj stala dobrega počutja.«

»Prvi obisk psihoterapevke je bil na OI pri psihologinji Tini Rus. Zame se je odprl nov svet in v trenutku izbrisal strah. Dobila sem tisto, po kar sem prišla: poslušanje, usmeritev in podporo. Psihologinja te sprejme z vso prtljago, brez obsojanja. Nadaljevala sem vzporedno pri psihiatriji, a le za kratek čas, ker nisem hotela antidepresivov. Nato pa je prijateljica, ki je prav tako onkološka bolnica, svetovala, naj grem k Saši Ribič, psihoterapevki. Kombinacija psihologinje in psihoterapevke je dolgotrajni proces, da se naše delovanje spremeni in novo znanje in vzorce vkomponiramo v vsakodnevno življenje. Je šola življenja, za katero sem sama odgovorna, kako bom odreagirala na sprožilce okrog sebe. Psihoterapevti in psihologi so podpora na poti, prepoznajo, kdaj potrebuješ nežno brco, da se premakneš z mesta in živiš tako, kot si sam želiš. Tako da deluješ v svoje najboljše dobro.«

S pomočjo psihoterapevke in psihologinje so se ji začela odpirati nova spoznanja. Spoznanje, da mora najprej postaviti sebe na prvo mesto, da ni nič

narobe, če kdaj reče, da ne zmore, da reče ne. Da so njene potrebe pomembne. Spoznala je, kako je pomembno, da poslušáš svoje telo in ga upoštevaš, ko ti pove, da je dovolj. Ali pa ko si želi plesati in se ljubiti. Da si prisotna in ne živiš v preteklosti in prihodnosti, ampak tukaj in zdaj. Kolikor se le da. Ni bilo enostavno, a z vsakim tednom pogovorov in veliko vztrajnega dela so bili prvi rezultati vidni. Predvsem predelati odnos Metka – rak, in ta tema je kot zapornica na jezu odprla še več tem, ki so zelo različne, a med seboj nadvse povezane: življenjski izzivi, strah, vedenjski vzori, na primer ugajanje drugim, prevzemanje odgovornosti, partnerstvo, spolnost, sprejemanje sebe pri 38 letih v menopavzi, vloga bolnice, mame, žene in še veliko več in navsezadnje kako verjeti svojemu notranjemu glasu in si končno zaupati. S strokovno pomočjo je začela graditi novo Metko. »Pot ni lahka, se pa ves trud povrne, ko se imaš končno rad. Naučiš se tudi, da stresa ne moremo izbrisati iz življenja, lahko pa se naučimo z njim živeti. Tako kot tudi z rakom. Pred mano pa je še vedno veliko dela s sabo. In tega se veselim.«

DANES ME OTROCI »SPOZNAVAJO« KOT NOVO MAMICO

Metka je bila za svoje otroke kot porcelanasta punčka, z njo je bilo treba previdno ravnati, saj se sicer lahko razbije. Danes štiri, šest in osem let mladi otroci svojo mamo spoznavajo na novo. Mamica ni več tista, ki je ponovno prišla

z operacije in je pred njo dolgo okrevanje. Mamica je danes tista, ki se veseli prihodnosti z njimi. Danes se lahko brez bolečin objamejo. Nedolgo nazaj so gledali slike še iz časa pred diagnozo in Jonas je na vprašanje, kakšna je mami na njej, odgovoril »mami brez bolečin«. »Ne poznajo me, kdo sem jaz, kdo je zdrava mami. Vsak dan se vsi skupaj na novo spoznavamo.«

V ODNOSU POTRPEŽLIV PARTNER BOGDAN

Ob podpori partnerja Bogdana je bilo prenašanje bolečin in potovanje skozi vse posege in kemoterapije veliko lažje. »Velikokrat se bolnice ne zavedamo, da so na čustveni poti z nami tudi naši partnerji. In vidimo le pogumne moške, ki nas podpirajo in objemajo. Tudi njemu ni bilo lahko gledati svoje drage na poti zdravljenja. Velikokrat je rekel, da bi raje prevzel mojo bolečino in strah, da je ne bi bilo treba prenašati meni.« Med terapijami in po zaključku se telo zelo spremeni, prav tako dožemanje in sprejemanje telesa. »Del nas odide z operacijo. A Bogdan je potrpežljiv in me sprejema takšno, kot sem. Z vsemi mojimi brazgotinami in vrtinci čustev in za to sem mu iz srca hvaležna. Dobili smo novo priložnost, da si kot partnerja in družina postavimo nove temelje, da se imamo radi prav takšne, kakršni smo, in se vsak dan skupaj učimo in rastemo.«

»Ko si dovolimo se slišati in si verjeti ter sprejeti pomoč, se spremenimo mi in nato svet okoli nas. S spremembami, ki nastajajo v nas, nekateri dosednji prijatelji, znanci iz našega življenja odidejo. Ker oseba, v katero smo zrastle, ne sovpada več z njihovimi vrednotami. Kar pa ni nič narobe. Vsi ljudje so tukaj z razlogom, da nas nekaj naučijo. Najlepše pa se zgodi, ko v naših življenjih po taki viharji poti spoznaš, kdo bo s tabo naprej plul po viharjih morjih življenja in ko vstopijo na našo pot novi prijatelji, ki nas sprejemajo takšne, kakršni smo.« Metka, srečno na novi poti nove Metke in pri gradnji družinskih odnosov. Z voljo, optimizmom, ki ga izžarevaš, bo ta pot lažja.



Čeprav bo treba prilagoditi vsakodnevno rutino, še vedno lahko kakovostno živite, kot si zaslužite!

ŽIVLJENJE Z LIMFEDEMOM

Osebe z limfedemom lahko kljub kroničnemu stanju živijo kakovostno in polno življenje.

Piše: Uršula S. Bešo, dipl. fizioterapevtka in certificirana limfedem terapevtka,
foto: osebni arhiv in Dreamteam

Vsako kronično obolenje vpliva na človekovo življenje. Čeprav je limfedem kronično in progresivno stanje, ga lahko z ustrezno terapijo, neinvazivno nego in prilagojenim načinom življenja učinkovito obvladujemo. Kot za večino kroničnih obolenj sta tudi za limfedem potrebni vseživljenjska zdravstvena oskrba in podpora. Zaradi okvarjenega ali poškodovanega limfnega sistema so potrebne redne kompleksne obravnave limfedema, ki jih izvajajo certificirani limfterapevti. Poleg terapevtskih obravnav so zelo pomembni še naslednji dejavniki, vsakodnevno nošenje kompresijskih oblačil, skrbna nega kože prizadetega predela ter prilagoditev življenja. Od vsakega človeka posebej pa je odvisno, kako bo te nove pri-

lagoditve sprejel in jih vključil v svoje vsakdanje življenje.

ODZIV NA POJAV LIMFEDEMA

Limfedem povzroči telesno spremembo in s tem tudi različne čustvene odzive. Limfedem je osebna in edinstvena izkušnja vsakega bolnika posebej in odziv nanj je odvisen od različnih dejavnikov, kot so družbeno-kulturno ozadje, vzgoja, podpora družine in prijateljev ter zlasti od pridobljenih informacij o problematiki limfedema. Otečeni del telesa ne pomeni le spremembe videza, temveč tudi funkcionalno oviro, oboje skupaj vpliva tako na telesno kot na čustveno stanje. S pravočasno in ra-



Svetujem, da se za več informacij v zvezi s svojo težavo obrnete na certificiranega limfterapevta.

zumljivo posredovanimi nasveti in informacijami strokovnega osebja o problematiki in dejavnostih, ki so za to spremenjeno zdravstveno stanje priporočljive, in tistih, ki jih stroka odsvetuje, se osebam z motnjo v delovanju limfnega sistema pomaga zmanjšati možnost pojava limfedema ali omiliti in ohranjati pridobljeno stanje.

KAKOVOST ŽIVLJENJA

Vpliv limfedema na kakovost življenja je odvisen od stopnje in težavnosti otekanja v prizadetem predelu telesa. Limfedem vedno povzroči vidno spremembo na telesu. Manjši in mehkejši



Tehnika ročne limfne drenaže je bistveni del kompleksne obravnave limfedema. V sklopu te obravnave je njen potek drugačen in temelji na preusmerjanju limfnega toka s prizadetega območja po limfnih razvodjih na območje, kjer limfni pretok ni moten.

limfedem je manj viden in tudi manj moteč pri vsakodnevnih dejavnostih kot večji in trši. Z zadrževanjem tekočine v prizadetem predelu telesa se povečata njegov obseg in teža, prav tako se spremeni njegova oblika, kar povzroči tudi spremembo teksture tkiva in kože. Takšno tkivo je občutljivo in zelo dovzetno za okužbe.

Najpogostejša akutna okužba pri osebah z limfedemom je erizipel oziroma šen, katerega povzročitelji so bakterije, ki v telo vdrejo skozi poškodovano kožo. Vnetje, lokalno ali sistemsko, povzroči povečanje limfnega bremena, kar sproži nastanek limfedema oziroma ga še poslabša. Okužbo spremljata bolečina in neugodje. Z večanjem obsega limfedema se poslabšuje stanje kože, ki postaja vse bolj tanka in izsušena, kar še stopnjuje zmanjšanje obrambne sposobnosti kože in vodi do nove vnetne reakcije. Ta pa poslabša stanje limfedema in začarani krog je sklenjen. Tako se osebi z limfedemom stanje limfedema vidno poslabša in s tem tudi kakovost življenja. Zato sta zelo pomembni človekova vsakodnevna skrb za nego



Pomemben sestavni del kompleksne obravnave limfedema je tudi večplastno kompresijsko povijanje s kratkoelastičnimi kompresijskimi povoji.

(uporaba pH nevtralnih mil, vlažilnih losjonov in krem na vodni osnovi za ohranjanje zaščitnega maščobnega plašča kože) in zaščito kože (uporaba zaščitnih rokavic, kreme za sončenje ali pokrival, repelentov za zaščito pred piki mrčesa), da se preprečijo poškodbe in okužbe, ki sprožajo nastanek limfedema in poslabšujejo njegovo stanje. Če se koža poškoduje, je rano treba aseptično oskrbeti in hladiti z rahlo hladnim obkladkom. Po-

leg tega so pomembni primerna ohlapna oblačila in udobna obutev, da ne bi še dodatno ovirali obstoječega limfnega pretoka ali povzročali poškodb kože. Priporočeno je, da se na prizadetem telesnem predelu ne nosi nakit, meri tlak, jemlje kri, uporabljajo kemični ali mehanski odstranjevalci nezaželenih dlak in drugih obremenitev na tkivo.

Limfedem je moteč tudi pri vsakodnevnih in športnih aktivnostih. Nekatere aktivnosti spodbujajo limfni pretok, druge ga ovirajo. Svetuje se redna telesna dejavnost, ki za posameznika ni naporna in agresivna. Med športne dejavnosti, ki so priporočljive, ker spodbujajo limfni pretok, spadajo plavanje, joga, hoja in umirjena telovadba. Pri vsaki vadbi je treba upoštevati ključno pravilo – počitek je enako dolg kot mišična aktivnost. Dejavnosti, ki se odsvetujejo, so vse statične aktivnosti in aktivnosti s ponavljajočimi se gibi ter hiter tempo. Zanje je značilno, da zaradi navala krvi za prehrambo mišic spodbujajo nastajanje medcelične tekočine in se torej zaradi motenega odtoka kopiči odvečna tekočina v tkivu. Od vsakodnevnih dejavnosti se odsvetujejo dvigovanje, potiskanje, vlečenje in nošenje težkih bremen, tudi delo, ki zahteva dlje časa ponavljajoče se gibe (pomivanje, likanje, šivanje) ali daljše stanje na nogah. Pri vseh aktivnostih je zelo priporočljivo nošenje kompresijske rokavice oziroma nogavice. Vpliv limfedema se občuti tudi na delovnem mestu. Kolikšno oviro pomeni, je odvisno od vrste dela, prizadete območja in stopnje limfedema. Če oseba z limfedemom zahtevano delo težko opravlja, je zelo priporočljiv pogovor z nadrejenim o možnosti prilagoditve dela, zamenjavi delovnega mesta znotraj podjetja ali drugih možnostih. Že zelo majhna sprememba na delovnem mestu lahko pozitivno učinkuje, saj osebi prihrani škodljiv vpliv na njeno telesno stanje in morebitno potrebo po zamenjavi službe.



Pomembna komponenta jage je globoko trebušno dihanje, ki spodbuja praznjenje cisterne chyli, v katero se steka vsa limfna tekočina spodnjega dela telesa.

PRILAGODITEV ŽIVLJENJSKEGA SLOGA

Prilagoditev načina življenja je pomemben dejavnik pri obvladovanju stanja limfedema. Pomembno je, da se v vsakdanjiku upošteva omenjena previdnost. Posameznik se sčasoma izuri in zna presoditi, kaj je zanj dobro in kaj ni ter koliko so aktivnosti zanj primerne. Poleg že naštetih previdnosti so med pomembnejšimi še naslednje:

- Odsvetuje se izpostavljenost ekstremnim temperaturam in njihovim hitrim spremembam, recimo savnanje, sončenje, klimatske naprave, prepih, knajpanje itn.
- Klasična masaža spodbuja pretok in dotok krvi v tkivo, zato ni primerna za tisti predel telesa, ki je poškodovan ali kjer je okvarjen limfni sistem.
- Če postane prizadeti predel telesa boleč, težak ali začne zatekati, je treba prenehati aktivnost, počivati in čim prej obiskati limfterapevta.
- Ob pordeli, topli in boleči koži ter vročini, kar so značilni simptomi za šen, je obvezen obisk pri zdravniku, saj je v tem primeru potrebno antibiotično zdravljenje.
- Prehrana je bistveni del zdravljenja in samopomoči za vsa kronična stanja. Zanje je ključnega pomena vzdrževanje kislinско-bazičnega ravnovesja,



Zdravo prehranjevanje je sestavljeno iz rastlinskega in protivnetnega prehranjevanja, kar pomeni uživanje bazičnih žit, stročnic, zelenjave in sadja, semen in oreščkov ter drugih rastlinskih izdelkov in napitkov.

zato se svetuje zdravo prehranjevanje z bazičnimi živili, ki telesa ne obremenjujejo z metabolnimi kislinami. Prav tako je za limfedem pomembno zmanjšano uživanje soli. Ustrezno prehranjevanje, pitje zadostne količine vode in vzdrževanje zdrave telesne mase lahko pomagajo zmanjšati tveganje za nastanek in poslabšanje limfedema.

- Pri potovanjih z letalom se priporoča nošenje kompresijskega oblačila, širo-

kih oblačil in udobne obutve, izbira sedeža, kjer je več prostora, ter več krajših odmorov z gibanjem.

Posameznik si lahko pomaga tudi sam z različnimi oblikami samopomoči, med katere spadata povijanje in enostavni nežni potegi kože za spodbujanje limfnega pretoka po limfnih razvodjih. Znanje obeh oblik samoobrnave je treba pridobiti od limfterapevta. Učinkovita in preprosta pomoč so tudi različne oblike kompresijskih pripomočkov, med katere spadajo prilagodljiva neelastična kompresijska oblačila. Zavedati pa se je treba, da nobena od oblik samopomoči ne more nadomestiti redne strokovne obravnave pri limfterapevtu.

Limfedem je stanje, ki za ohranitev kakovostnega življenja zahteva nekatere spremembe in prilagoditve načina življenja. Z rednimi terapevtskimi obravnavami limfedema, nošenjem kompresijskih oblačil in prilagoditvijo življenja lahko ali uspešno preprečimo nastanek limfedema ali zmanjšamo njegov obseg ter njegovo stanje ohranjamo v najbolj optimalnem stanju. Ne glede na velikost in stopnjo težavnosti pa je limfedem patološko stanje in zahteva zdravljenje.



Poklicna rehabilitacija

Po končanem zdravljenju, ko je končana tudi rehabilitacija in so znani rezultati vseh postopkov, osebni zdravnik ali zdravniška komisija, ki podaljšuje bolniški stalež, oziroma izbrani onkolog predlaga oceno preostale delazmožnosti pred invalidsko komisijo. Večina onkoloških bolnic je še zaposlena, in če so jim po končanem zdravljenju ostale trajne posledice, težje opravljajo delo, kot so ga pred boleznijo, ali ne zmorejo delati polnih osem ur, zato potrebujejo prilagoditev delovnega mesta. V tem postopku se ocenjujeta zdravstveno stanje in preostala delazmožnost glede na zahteve in obremenitve delovnega mesta, ki je odvisna od funkcijskega stanja posameznice po vseh postopkih zdravljenja in rehabilitacije ter od zahtev in obremenitev na delovnem mestu. Pri oceni se seveda upošteva tudi psihološko stanje. Včasih traja precej dolgo, da se bolnice sprijaznijo z boleznijo in vsemi rezultati zdravljenja. Prilagoditev pogosto ni preprosta in je popolnoma individualna.

Piše: Darja Molan

Delo je pomemben dejavnik kakovosti življenja in pozitivno vpliva na telesno, psihološko in finančno stanje osebe. Delovno aktivnost povezujemo z večjo socialno vključenostjo, boljšim telesnim in duševnim zdravjem ter izboljšano kakovostjo življenja.

ZGODNJA POKLICNA REHABILITACIJA PO ZZS

Da bi olajšali vračanje na delovno mesto po zdravljenju, izvaja Center za poklicno rehabilitacijo (CPR), ki deluje znotraj Univerzitetnega rehabilitacijskega centra URI Soča, zgodnjo poklicno rehabilitacijo v okviru ZZS, s katero bolnici pomaga ohraniti njeno delovno mesto ali najti drugo ustrezno delo, ki omogoča poklicno delo kljub zdravstvenim težavam že med zdravljenjem. Gre za prostovoljno odločitev bolnice za sodelovanje v postopkih vračanja na delo, s katerim se ji zagotovi dolgotrajna podpora. Pri tem postopku sodelujejo bolnica, delodajalec in strokovni tim (leteči osebni zdravnik, zdravnik, specialist medicine dela, prometa in športa, psiholog ali klinični psiholog, socialni delavec, delovni terapevt, rehabilitacijski tehnolog ...) Namen zgodnje poklicne rehabilitacije je, da se bolnica čim prej vrne na svoje ali prilagojeno delovno mesto. Zgodnje vračanje na delovno mesto lahko vpliva

na hitrejšo okrevanje, ohranitev stika z delovnim okoljem in rutino dela, občutek produktivnosti ter ohranitev stika in odnosov s sodelavci.

Napotnico za rehabilitacijsko oceno na URI Soča lahko izdajo izbrani osebni zdravnik ali specialist drugih strok. Če se bolnica ne odloči za zgodnjo poklicno rehabilitacijo, ima še vedno izbirno pravico do poklicne rehabilitacije po ZPIZ, za katero lahko zaprosi v postopku pridobivanja invalidnosti.

POSTOPEK PRIDOBIVANJA INVALIDNOSTI, TELESNE OKVARE IN POKLICNE REHABILITACIJE PO ZPIZ-2

O postopku pridobivanja invalidnosti po ZPIZ-2 smo že pisali na svoji spletni strani (vir spodaj). Gre za postopek, ki se začne po končanem zdravljenju, ko je končana tudi rehabilitacija in so znani rezultati vseh postopkov.

Predlog za uvedbo postopka za uveljavljanje pravic iz invalidskega zavarovanja lahko bolnice podajo same oziroma njihov osebni zdravnik, a tukaj gre navadno za plačljivo storitev, lahko pa ga podajo tudi izvajalci medicine dela v soglasju z osebnim zdravnikom. Izpolniti je treba predpisani obrazec IZ-1 in priložiti medicinsko dokumentacijo (izvide) ter vse skupaj poslati na ZPIZ. Če je bolnica postopek začela sama in medicinska dokumentacija ni popolna, jo bo zahteval njen osebni zdravnik.

Po prejemu predloga za uvedbo postopka za uveljavljanje pravic iz invalidskega zavarovanja ZPIZ začne postopek zbiranja delovne dokumentacije. Predpisane obrazce izpolnita bolnica (DD-2) in delodajalec v sodelovanju z izvajalcem medicine dela in strokovnim delavcem s področja varstva in zdravja pri delu (DD-1) oziroma Zavod RS za zaposlovanje, če bolnica ni zaposlena.

POKLICNA REHABILITACIJA:

Poklicno rehabilitacijo je mogoče pridobiti le v postopku pridobivanja statusa invalida. Če izvedenec invalidske komisije meni, da bi bila pri bolnici

Na podlagi ugotovitev invalidske komisije bolnica prejme odločbo, s katero se ugotovi, da invalidnost pri njej ni podana, oziroma se bolnica uvrsti v kategorijo invalidnosti in odloči o:

PRAVICAH NA PODLAGI PREOSTALE DELOVNE ZMOŽNOSTI:

- premestitev,
- če je zmožna za delo na drugem delovnem mestu s polnim delovnim časom,
- če se bo v okviru poklicne rehabilitacije usposobila za drugo delo, ki ga bo opravljala s polnim delovnim časom.
- Delo s krajšim delovnim časom, najmanj štiri ure dnevno oziroma 20 ur tedensko pridobi:
- če ni več zmožna za delo s polnim delovnim časom na delovnem mestu, na katerem dela,
- če ni več zmožna s polnim delovnim časom opravljati drugega dela.
- Poklicna rehabilitacija (celosten proces, v katerem se bolnica strokovno, fizično in psihosocialno usposobi:
- za drug poklic ali delo, tako da se lahko ustrezno zaposli in ponovno vključi v delovno okolje,
- za opravljanje istega poklica ali dela, tako da se ji prilagodi delovno mesto z ustreznimi tehničnimi pripomočki.

Poklicna rehabilitacija je lahko tudi izbirna pravica bolnice, ki jo lahko uveljavi namesto pravice do premestitve ali dela s krajšim delovnim časom od polnega, najmanj štiri ure dnevno. Zahteva za izbirno pravico se lahko poda najpozneje na dan obravnave na invalidski komisiji I. stopnje.

PRAVICI DO INVALIDSKE POKOJNINE

- Višina invalidske pokojnine je odvisna od spola in starosti, vzroka nastanka invalidnosti, od dopolnjene pokojninske dobe in plače oziroma osnove zavarovanja.
- Vključevanje v delovni proces po končanem zdravljenju je pomemben psihoekonomski korak za bolnico, ki velikokrat naleti na ovire in s tem na dodaten nepotreben stres. Opaziti je, da bolnice in delodajalci niso dovolj seznanjeni s tem, da je možnost poklicne rehabilitacije po ZPIZ del ocene invalidnosti, največkrat zaradi nezadostnega medsebojnega sodelovanja ter pomanjkljivega sodelovanja z izvajalcem medicine dela ali pooblaščenimi osebam za varnost pri delu, ponekod pa tudi sami izvajalci medicine dela niso dovolj seznanjeni z možnostjo poklicne rehabilitacije. Pomembno bi bilo, da aktivnosti delodajalca v pripravljalnem postopku pred predstavitvijo invalidski komisiji ne bi bile zgolj formalne, temveč vsebinske, s katerimi bi ta prevzel aktivno vlogo na senatih invalidske komisije.

smiselna poklicna rehabilitacija, se njej in njenemu delodajalcu predstavi možnost poklicne rehabilitacije. Če se bolnica odloči za to možnost, poda izjavo (na obrazcu DD-2), da se želi poklicno rehabilitirati. ZPIZ jo v tem primeru napoti na obravnavo na strokovno institucijo s področja medicine dela ali poklicne rehabilitacije, ki poda mne-

nje o poklicni rehabilitaciji, na podlagi katerega invalidska komisija poda izvedensko mnenje.

Ko ZPIZ prejme zahtevo s popolno dokumentacijo, šteje, da je postopek za uveljavljanje pravic iz invalidskega zavarovanja uveden. Bolnica je poklicana pred invalidsko komisijo in takrat je tudi zadnji rok za odločitev poklicne rehabilitacije.

Več si lahko preberete tudi na:

<https://europadonna.si/posvetovalnica/pravice-bolnikov/invalidnina/>
<https://www.zpiz.si/cms/content2019/invalidnost-zpiz> ali pokličete naš svetovalni telefon:
<https://europadonna.si/posvetovalnica/koga-poklicati-v-stiski/>



Menopavza je pomembno obdobje v življenju ženske. Gre za zadnjo spontano vaginalno krvavitev v življenju ženske. Srednja starost v Sloveniji je 52,4 leta. Torej, če je od zadnje spontane krvavitve minilo več kot leto dni, pravimo, da je ženska v menopavzi. Osnovni pojmi in izrazi, s katerimi se srečujemo v povezavi z menopavzo, so še klimakterij, ki pomeni obdobje nekaj let pred menopavzo in od pet do deset let po njej. Perimenopavza je obdobje nekaj let pred menopavzo in eno leto po menopavzi. O prezgodnji menopavzi pa govorimo, če nastopi pred 40. letom starosti. O zgodnji menopavzi govorimo, če nastopi pred 45. letom starosti. Umetna menopavza nastopi naenkrat, brez klimakterija. Najpogostejše gre za primere, ko je menopavza nastopila kot posledica bolezni ali zdravljenja (operacija, obsevanje, citostatiki). V takih primerih simptomi nastopijo naenkrat in z vso močjo.

Piše: dr. Sebastijan Merlo

SIMPTOMI IN ZNAKI

Prehod iz reproduktivnega obdobja v klimakterij je posledica postopnega zmanjševanja delovanja jajčnikov. Najbolj tipični simptomi in znaki so nočno potenje, vročinski oblivi, ki jim lahko sledi naval znojenja in mrzlice »valunge«, in razbijanje srca. Druge težave, ki lahko spremljajo klimakterij, so še: utrujenost, nespečnost, glavobol, motnje razpoloženja, lahko tudi depresivno razpoloženje, motnje koncentracije. Estrogen vpliva tudi na sluznico, ki obdaja nožnico, sečni mehur, sečevoda in sečnico. Po menopavzi se ti organi skrčijo, sluznica pa oslabi. Zaradi sprememb v sečnem mehurju in sečnici se pojavi stresna urinska inkontinenca (uhajanje urina pri kašljanju, kihanju, skakanju ...), pogostejše uriniranje in ponavljajoča se vnetja spodnjih sečil. Nožnica postane suha in občutljiva, pojavijo se bolečine med spolnim odnosom. Pogosto se pojavijo še suha koža, izpadanje las in dvig telesne teže.

LAJŠANJE TEŽAV IN ZDRAVLJENJE

Zelo pomembno je zavedanje, da gre za naravni proces, in ne bolezen, se pa ženske glede na različno izražene težave lahko različno odzivajo nanje.

DA BODO ČIM MANJ IZRAŽENE, PA VELIKO PRIPOMORE ZDRAVO ŽIVLJENJE:

- **dovolj spanja:** nočni počitek naj traja vsaj sedem, osem ur
- **opustitev kajenja:** kajenje pospešuje razgradnjo spolnih hormonov in spodbuja resorpcijo kosti
- **omejitev uživanja:** prečiščenih ogljikovih hidratov (sladkor, bela moka, sol), alkohola (alkohol neposredno okvarja osteoblaste in tako zavira tvorbo nove kostnine) in kofeina (prevelik vnos kofeina v telo lahko začne črpati kalcij iz kosti)
- **uživanje uravnotežene prehrane:** polnovredna živila, zelenjava in sadje, dovolj vitaminov in mineralov ter uživanje živil, ki vsebujejo rastlinske estrogene (fitoestrogene): soja in sojini izdelki, lan, oreščki, ovseni kosmiči, pšenica, jabolka ...
- **redna telesna dejavnost:** telesna dejavnost z obremenitvijo (hoja, kolesarjenje, vadba z utežmi ...) naj bo prilagojena sposobnostim. Priporočena redna vadba je vsak dan ali vsaj tri- do štirikrat na teden. Pomembna je za gradnjo in vzdrževanje močnih kosti in mišic.
- **sončenje:** izpostavljanje kože obraza in rok zmernemu soncu trikrat na teden po 15 minut zadosti potrebam po vitaminu D za ohranjanje kostne mase

● **sproščanje:** joga, meditacija, avtogeni trening, dihalne tehnike za notranje umirjanje

● **druženje** s pozitivnimi in naklonjenimi ljudmi

Lahko si pomagamo z naravnimi pripravki za lajšanje težav (več na strani 26), poizkusimo pa tudi z uporabo akupunkture, magnetnim zdravljenjem, antidepresivi, antihipertenzivi pri ženskah z visokim krvnim tlakom ter v izbranih primerih z gestageni (i. m. ali p. o.) ali nizkodozno oralno kontracepcijo.

Čeprav sta menopavza in klimakterij naravna fiziološka procesa, lahko tako močno vplivata na vsakdanje delovanje, da je občasno potrebno tudi zdravljenje. Eden izmed najučinkovitejših načinov zdravljenja težav v klimakteriju je hormonsko nadomestno zdravljenje (HNZ) – dodajanje ženskih spolnih hormonov estrogenov.

Glavne sestavine preparatov HNZ so estrogeni in gestageni (progesteron in medroksiprogesteronacetat). Preparati, ki vsebujejo samo estrogen, lahko predpišemo le ženskam po histerektomiji (odstranitvi maternice). Ženskam z ohranjeno maternico je treba za zaščito endometrija (maternična sluznica) dodati še gestagene, da preprečimo hiperplazijo endometrija ali rak materničnega telesa. Tveganje ob dolgotrajni uporabi samo estrogenskih pripravkov pri ženskah z maternico poveča tveganje za nastanek raka materničnega telesa. Zato praviloma vsaj 10 dni ciklusa dodajamo gestagene, tudi v menopavzi.

Pri hormonskem nadomestnem zdravljenju je treba upoštevati previdnostne ukrepe. Kontraindikacije za HNZ so hormonsko odvisni tumorji ali sum nanj (rak dojke – aktivna oblika ali v anamnezi, endometrioidni rak materničnega telesa), nezdravljena hiperplazija endometrija, nepojasnjena krvavitev iz nožnice. Zdravljenje ni primerno niti pri srčno-žilnih, jetrnih in tromboemboličnih boleznih (venska tromboza, angina pectoris, miokardni infarkt) in sistemskih boleznih (revmatske bolezni ...).

KDAJ IN DO KDAJ UPORABLJATI HNZ

Režim jemanja določimo glede na menopavzni status, odstranitev maternice v anamnezi, želje ženske in pridružene bolezni oziroma dejavnike tveganja. Določimo najmanjši možni, še učinkoviti odmerek. Načeloma velja, da mlajše ženske, zlasti po prezgodnji kirurški menopavzi, na začetku potrebujejo večje odmerke estrogena, pri starejših ženskah pa je za enak učinek potreben nižji odmerek.

Ni arbitrarno določene zgornje meje trajanja uporabe HNZ. Načeloma jo lahko uporabljamo tako dolgo, dokler koristi odtehtajo tveganja. Vsekakor gre za individualizirano odločitev, prilagojeno posameznici.

Ob prezgodnji menopavzi je HNZ priporočljivo uporabljati do povprečne starosti ob menopavzi (približno do 50. leta starosti). Ni pa priporočljivo začeti z uporabo HNZ po 60. letu starosti ali če je od menopavze minilo več kot 10 let.

STRANSKI UČINKI OB JEMANJU HNZ

Stranski učinki so bolj izraženi pri ženskah, pri katerih je pomanjkanje estrogena trajalo daljše časovno obdobje. Lahko se pojavijo napetost v dojkah, zadrževanje vode, napihnjenost, krči v nogah, dispepsija, glavoboli ali motenje razpoloženja. Opisane težave izzvenijo večinoma v treh mesecih od začetka jemanja HNZ. Poudariti je treba, da HNZ ne vpliva na dvig telesne teže.

SPREMLJANJE ŽENSK NA HNZ

Prvi kontrolni pregled pri ginekologu se praviloma opravi tri mesece po začetku jemanja HNZ. V tem časovnem obdobju večinoma izzvenijo običajni stranski učinki HNZ. Sočasno ocenimo tudi stranske učinke, ki še vedno vztrajajo, ter po potrebi prilagodimo režim jemanja oziroma odmerek HNZ. Pozneje zadostujejo kontrolni pregledi na eno leto. Pregled navadno obsega ginekološki in vaginalni ultrazvočni pregled. Ponovno se ocenijo stranski učinki in po potrebi se prilagodi režim jemanja. Mamografija se izvaja v skladu z nacionalnimi smernicami. Pogostejše kontrole niso priporočljive. HNZ pred predvideno mamografijo ni treba prenehati. Prebojna krvavitev je pri kontinuirano-kombiniranem režimu jemanja v prvih treh do šestih mesecih običajen pojav. V primeru pomenopavzne, nenormalne perimenopavzne ali vmesne krvavitve med HNZ je treba opraviti pregled pri ginekologu. Pregled je namenjen izključitvi raka materničnega telesa oziroma hiperplazije maternične sluznice in raka materničnega vratu. Prav tako je treba povedati, da sistemsko HNZ nima kontraceptivnega učinka.

HNZ IN POSEBNA ZDRAVSTVENA STANJA

● **Rak dojke:** velike študije so pokazale, da je absolutno in relativno tveganje za pojav raka dojke ob jemanju HNZ nizko in da uporaba kombiniranega estrogensko-progestogenskega HNZ poveča tveganje v primerjavi s samo estrogenskim HNZ. Ob potrjeni diagnozi raka dojke pa se HNZ ne predpisuje.

● **Endometrioidni rak materničnega telesa (estrogensko neodvisen) v anamnezi:** zdravljenje endometrijskega karcinoma je običajno histerektomija z adneksotomijo (odstranitev maternice, jajčnikov in jajcevodov). Ni dokazov, da HNZ poveča tveganje za recidiv oziroma ponovitev. Estrogensko HNZ lahko začnemo pri ženskah z nizkim tveganjem za recidiv in po individualni obravnavi.

● **Rak materničnega vratu, vagine ali vulve v anamnezi:** ker gre za hormonsko neodvisne rake, se HNZ v lokalni ali oralni obliki lahko uporablja.

● **Miomi:** miomi niso kontraindikacija za HNZ, ki sicer vpliva na njihovo rast. Submukozni miomi so lahko povezani s prebojnimi ali močnimi odtegnitvenimi krvavitvami pri sekvenčnem režimu jemanja HNZ.

● **Endometrioza:** tveganje za reaktivacijo ali maligno transformacijo rezidualne endometrioze je manjša pri uporabi kontinuirano-kombiniranega HNZ ali tibolona ne glede na prisotnost maternice.



Nasveti za lajšanje težav v menopavzi



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

Menopavza je pomembna prelomnica v ženskem življenju, saj pomeni konec rodnega obdobja. Že nekaj let pred menopavzo v jajčnikih zori vse manj spolnih celic, hkrati se zmanjšuje tudi tvorba spolnih hormonov. V ženskem telesu igra pomembno vlogo spolni hormon estrogen in prav njegovo pomanjkanje ob menopavzi lahko povzroči številne težave in obolenja (več na strani 24).

Za lajšanje težav mnogo žensk uporablja nadomestno hormonsko zdravljenje – NHZ. Znani sta dve vrsti nadomestnega hormonskega zdravljenja, lokalno in sistemsko. Vaginalne kreme in vaginalete si lahko ženske vstavljajo v nožnico in okolico sečnice ter s tem zmanjšajo težave, kot je suhost nožnice. Tak način uporabe je zlasti primeren za ženske, pri katerih je sistemsko zdravljenje preveč tvegano oziroma imajo izrazite težave le v spodnjem genitourinarnem traktu, na primer težave z zadrževanjem urina, inkontinenca. Drugi način zdravljenja je sistemsko zdravljenje. Zdravnik lahko predpiše tablete, obliže ali aplicira injekcije s podaljšanim sproščanjem hormona. Ženske pa si lahko pomagajo tudi z naravnimi pripomočki, kot je uživanje naravnih

nih fitoestrogenov. Pri ženskah, ki jim je bil diagnosticiran estrogensko odvisni rak dojke in materničnega telesa, svetujemo previdnost pri vnašanju fitoestrogenov. Za ženske v menopavzi je priporočljivo, da se zdravo prehranjujejo, ne kadijo, ne pijejo alkohola in se dovolj gibajo na svežem zraku. Priporočljiva je hoja (nordijska in hitra) ali redna vadba vsak dan ali vsaj tri- do štirikrat na teden. Pomembna je za gradnjo in vzdrževanje močnih kosti in mišic. Najnovejše študije slovenskih (asist. dr. Darka Siuka, prof. dr. Marija Pfeifer) in tujih strokovnjakov kažejo, da vitamin D znatno izboljša imunsko odpornost. Predvsem deluje imunostimulativno na dihalne infekcije (pri gripi, prehladu ...). To so tudi navedbe obeh strokovnjakinj, ki razgrinjata

znanstvene in izkustvene razloge, ki govorijo v prid jemanju vitamina D – tudi zaradi zaščite pred okužbo z novim koronavirusom oziroma pri zapletih pri prebolevanju bolezni covid-19. Po mnenju strokovnjakov naj bi se zaužilo 1000–2000 E vitamina D/dan. Holesterol je neaktivna oblika vitamina D in ima izredno široko terapevtsko okno, zato je nevarnost predoziranja zanemarljiva, sploh pri predlaganih odmerkih. Jemanje vitamina D se predvsem priporoča vsem rizičnim skupinam, kamor spadajo tudi onkološki bolniki, starejše osebe in vsi zdravstveni delavci, ki so izpostavljeni ogroženosti z virusom. Priporočeni odmerek: plivit D3 (obvezno shranjevanje v hladilniku) po 10 kapljic ali oleovit (ni treba shranjevati v hladilniku) po pet kapljic: 2000 IE holekalciferola na dan.

FITOESTROGENI	PRIPRAVEK
ČRNA DETELJA (<i>Trifolium pratense</i>)	Čaj iz črne detelje. Eno do dve žlički cvetov in listov črne detelje prelijemo s skodelico vrele vode in po desetih minutah precedimo. Popijemo tri skodelice čaja na dan. Tinktura »žensko poletje«. Enaka deleža črne detelje in semen navadne konopljike prelijemo z žganjem (ali kisom) v razmerju 1 : 5. Po treh tednih precedimo. Tinkturo jemljemo trikrat na dan po 30 kapljic ob težavah z vročinskimi oblivi. Ko občutimo, da oblivi niso več tako globoki, tinkturo jemljemo enkrat na dan.
LAN (<i>Linum usitatissimum</i>)	Že 25 g lana na dan lahko omili tipične menopavzne težave. Potresemo jih po solati ali damo v jogurt. Iz lanene moke si lahko spečemo kruh.
HME LJ (<i>Humulus lupulus</i>)	Preprečuje hormonske migrene in nespečnost. Priporočljivo je popiti tri skodelice čaja na dan. Čaj pripravimo kot poparek.
GROZDNATA SVETILKA CIMICIFUGA (<i>Cimicifuga racemosa</i>)	Pripomore k umirjeni in udobni menopavzi, saj pomaga pri simptomih, kot so vročinski oblivi, potenje, nemir in razdražljivost.
SVETLIN, OLJE (<i>Oenothera sp.</i>)	Uživanje olja dvoletnega svetlina še posebej svetujejo ob težavah z vročinskimi oblivi in nočnim potenjem.
GINSENG (<i>Panax ginseng</i>)	Ginseng pomaga pri nočnih oblivih in znojenju, poleg tega zmanjšuje tveganja za bolezni srca in ožilja. Rdeči ginseng ženskam v menopavzi povečuje spolno vzburjenje in izboljša spolno življenje. Čaj lahko pijemo vsak dan.
NAVADNA KONOPLJKA (<i>Vitex agnus castus</i>)	Zmanjšuje suhost nožnice in toplotne oblive v menopavzi. Najbolj pomaga ženskam v zgodnji menopavzi. Jemljemo ga v tabletah oziroma kot čaj.
ČRNI KOHOŠ (<i>Cimicifuga racemosa</i>)	Zmanjšuje suhost nožnice in toplotne oblive v menopavzi. Najbolj pomaga ženskam v zgodnji menopavzi. Jemljemo ga v tabletah oziroma kot čaj.
MUŠKATNA KADULJA (<i>Salvia sclarea</i>)	Ublaži toplotne navale in sprošča telo. Eterično olje uporabljamo za masažo. Nanašamo ga na spodnji del hrbta, na podplate ali gležnje, lahko tudi okoli popka. Nanašamo zjutraj in zvečer tri tedne. Priporočljivo je tudi inhaliranje, da dosežemo terapevtske učinkovine, ki jih prinaša aroma žajblja.
JAPONSKI DRESNIK (<i>Fallopia japonica</i>)	V 3 dl vrele vode damo žličko posušene zeli črne detelje in žličko posušene zdrobljene korenike japonskega dresnika. Kuhamo 3 minute. Čaj pijemo čez dan.
 Vitamina D	Vpliva na delovanje mišičnih vlaken. Izboljšuje delovanje imunskega sistema in krepi odpornost proti okužbam. Zmanjšuje arterijski tlak. Skrbi za prehajanje kalcija iz črevesja v kri in kosti. Potrebna izpostavljenost soncu med 10. in 14. uro od aprila do konca septembra trikrat na teden po 10 minut. Imeti moramo razgaljene roke, obraz in biti brez zaščitne kreme. Potrebujemo vsaj 1000 enot vitamina na dan. Priporočljivo uživanje je 75 nanomolov na liter. 200 E (enot) je 1 kapljica vitamina D.

OBRAVNAVA BOLNIKOV na Onkološkem inštitutu Ljubljana med epidemijo covid-19

Bolniki z rakom spadajo med tisto ranljivo skupino, ki je bolj ogrožena za okužbo z novim koronavirusom in ima večje tveganje za težji potek bolezni covid-19, zato je bil Onkološki inštitut Ljubljana (OI) konec februarja letos med prvimi bolnišnicami v Sloveniji z aktivnimi ukrepi za preprečevanje širjenja virusa. Inštitut se epidemiološkim razmeram prilagaja z varnostnimi ukrepi in ustrezno organizacijo dela, da lahko obravnavata poteka nemoteno in varno tako za bolnike kot za zaposlene. Bolnike in svojce zato prosijo za strpnost in upoštevanje navodil zdravstvenega osebja.

V. d. generalne direktorice Andreja Uštar in strokovna direktorica OI izr. prof. dr. Irena Oblak, dr. med., pozivata: »Bolnikom in svojcem sporočamo, da kljub zelo razširjenemu virusu v populaciji Onkološki inštitut Ljubljana, tudi ob podpori države, še naprej neprekinjeno izvaja svoje poslanstvo, to je obravnavo onkoloških bolnikov iz vse Slovenije. Z ustreznimi ukrepi za obvladovanje širjenja okužbe, ki so prilagojeni specifičnosti naše ustanove in bolnikov, smo poskrbeli za varno okolje, zato bolnike pozivamo, da tudi ob morebitnem nadaljnjem slabšanju epidemije ne opuščajo zdravljenja.«

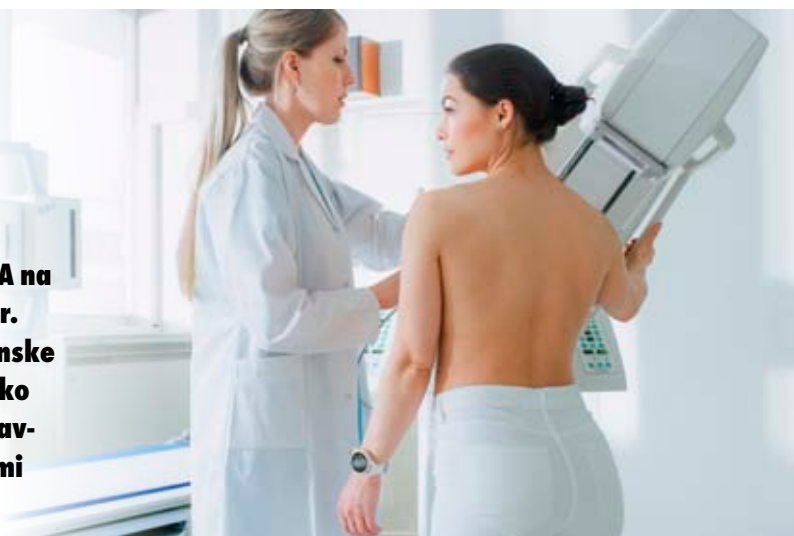
Po podatkih Registra raka RS je danes že v vsaki četrti slovenski družini en član, ki je zbolel za rakom. Zato je onkološki inštitut pozval vse državljane k solidarnosti do teh ljudi, ki so naši znanci, sorodniki, sosedje, in pozval k doslednemu spoštovanju vseh epidemioloških ukrepov.

KAJ MORATE VEDETI PRED PRIHODOM NA OBRAVNAVO NA ONKOLOŠKEM INŠTITUTU?

- ✦ Vstop na onkološki inštitut je mogoč le pri nadzorni triažni točki v stavbi E pri Ljubljani.
- ✦ Bolniki, ki imajo znake okužbe dihal (kašelj, težko dihanje ali občutek pomanjkanja zraka) ali so bili v rizičnem stiku z osebo s sumom ali potrjeno okužbo covid-19 ali so bili v zadnjih 14 dneh v tveganih državah, morajo svojo obravnavo prestaviti. Povežejo naj se s svojim izbranim onkologom preko klicnega centra OI 080 29 00. Bolniki naj bodo glede akutne okužbe dihal v stiku s svojim osebnim zdravnikom.
- ✦ Bolniki naj bodo dosegljivi po telefonu 1-2 dni pred naročenim terminom na OI, ker jih zdravstveno osebje OI kliče za predhodno preverjanje njihovega zdravstvenega stanja.
- ✦ Na dan obravnave je vstop na OI mogoč 15 minut pred naročeno obravnavo; če je bolnik pred tem naročen na odvzem krvi, je vstop mogoč 90 minut pred obravnavo.
- ✦ Na nadzorni triažni točki naj bolniki zdravstvenemu osebju pokažejo naročilo na obravnavo in naj iskreno odgovarjajo na zastavljena vprašanja, s katerimi osebje preverja njihovo zdravstveno stanje.
- ✦ Spremljevalci svojcev je dovoljeno le do nadzorne triažne točke, nadalje bolnika prevzame osebje OI. Na OI velja tudi prepoved obiskov, izjema so umirajoči bolniki.

PROGRAM DORA DELUJE V ČASU EPIDEMIJE

Državni presejalni program za raka dojk DORA v času epidemije deluje po vsej Sloveniji. Poleg mamografskega slikanja v presejalnih centrih potekajo tudi vse dodatne obravnave v obeh presejalno-diagnostičnih centrih programa DORA na Onkološkem inštitutu Ljubljana in v UKC Maribor. Sodelavci programa DORA priporočajo, da se ženske udeležite presejalne mamografije, s katero lahko raka dojk odkrijejo na začetni stopnji, ko je zdravljenje lahko zelo uspešno. Z dodatnimi zaščitnimi ukrepi so poskrbeli za vašo varno obravnavo.



SPLETNA TRGOVINA z rožnatimi izdelki

Na naši spletni strani lahko od oktobra tudi nakupujete. Odprli smo spletno trgovino, v kateri so na voljo različni rožnati izdelki, ki vam bodo polepšali dneve.

Za začetek smo izbrali nekaj uporabnih in lepih izdelkov v rožnati barvi, ki jih bomo dopolnjevali glede na letni čas in želje. Naj vas izbrani izdelki spominjajo na zmage in opominjajo na skrb za svoje zdravje. Lahko jih kupite v podporo mamam, hčeram, sestrām, prijateljicām in sodelavkam. V decembrskem času pa so lahko tudi lepo darilo.

V spletni trgovini so na voljo pralne maske z logotipom Združenja Europa Donna Slovenija v rožnati in beli barvi treh velikosti. Dvoslojne maske z žepkom za filter so zelo prijetne za nošenje in pralne v pralnem stroju. Izbirate lahko med dvema zapestnicama z rožnato pentljo, simbolom osveščanja o raku dojk. Topel rožnati kapucar, potiskan z logotipom Združenja Europa Donna Slovenija, je idealen za deževne popoldneve na kavču. Rožnati dežnik z logotipom Združenja Europa Donna Slovenija pa vam bo polepšal vsak deževen dan.

Vabljeni v našo novo spletno trgovino www.europadonna.si/trgovina, kjer lahko že danes poiščete rožnati izdelek zase ali za svoje bližnje. V sodelovanju z družbo Roche prvih 200 kupcem v svoji spletni trgovini podarjamo simpatičen rožnati zvezek, ki je na voljo v treh različicah.

KAJ MISLITE O Novicah Europa Donna?

(Prosimo, da ustrezno obkrožite ali dopišete).

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

3. Česa v Novicah ED ne preberete?

4. Katere teme pogrešate?

5. Kaj bi spremenili:

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

6. Bi želeli prejemati tudi e-novice Združenja Europe Donne Slovenija, ki izhajajo dvakrat na mesec? Če DA, vpišite svoj e-naslov.

E-naslov: _____

Nagrada: 10 x pralna maska z logotipom Združenja Europa Donna Slovenija

Združenje Europa Donna Slovenija bo vaše osebne podatke iz tega obrazca uporabljalo za namen izvedbe nagradne igre. Če ste vpisali tudi svoj e-naslov, ste s tem podali soglasje za prejemanje mesečnih e-novic Združenja Europa Donna Slovenija. Uporabo podatkov, za katere ste dali soglasje, lahko kadarkoli prekličate tako, da nam pišete na europadonna@europadonna.si ali na naslov Združenje Europa Donna Slovenija, Vrazov trg 1, 1000 Ljubljana.



Sekcije in podružnice združenja

Podružnica Obala

Kljub koronakrizi se v Slovenskem primorju poskušamo zoperstaviti melanholiji, tako da se pogovarjamo po telefonu. Organizirale smo se tudi v skupinskem pohodu s koordinatorkami po svojih občinah (skupine po pet). Bile smo oddaljene med seboj po priporočilih NIJZ in nosile maske. Kljub tem preprekam smo bile vesele, da smo se videle, si kaj povedale in se nasmejale. Zavedamo se, da nam manjkajo socialni stiki, zato bomo še organizirali takšne pohode, seveda v okviru veljavnih ukrepov. Začele smo se videvati tudi na virtualnem čaju na Zoomu. Počasi se nam priključujejo nove zoomovke, vendar vidimo, da je problem v poznavanju programa in dela z računalnikom. Če bo kakšna možnost, bi radi organizirali tečaj dela z računalnikom, saj se zavedamo, da

je boljša komunikacija po računalniku kakor nikakršna. Iz starih rožnatih majic smo izdelale trakove in iz njih pletemo prikupne metuljčke. Ker pa je na Obali tudi veliko sadežev, ki ostanejo na drevesih, smo se članice organizirale in v duhu osveščanja o zdravi prehrani začele pripravljati okusne čežane.

Pridružite se nam pri ustvarjanju izdelkov, saj nam delo pomaga pri premagovanju anksioznosti in depresije. Če pa se pojavijo problemi, ki bi jih želeli zaupati osebno, vedno lahko pokličete ali pišete na naslov: obala@europadonna.si. Povezali se bomo, se pogovorili in se takoj, ko bo mogoče, srečali v živo.

Želim vsem kolikor je mogoče lepe prihajajoče praznike in pazite nase!

Kljub ukrepom proti širjenju koronavirusa smo članice Z Obale skoraj v celoti izpeljale program, ki smo si ga zadale v Rožnatemu oktobru. Delovale smo v obalnih občinah in prisostvovala tudi na dnevu mobilnosti, ki ga organizira Mestna občina Koper. Tudi evropsko akcijo za pomoč bolnicam z rakom dojke «Race for the cure» smo izpeljale v Mestni občini Koper in sicer v prelepem Škocjanskem zatoku.

Članice podružnice Obala bomo poskrbele, da bo Božiček letos obiskal otroke, Junake 3. nadstropja, ki živijo v Slovenskem primorju. To so otroci, ki so zboleli za levkemijo in se zdravijo v 3. nadstropju Pediatrične klinike v Ljubljani, kjer je hematološki oddelek. Pri polnjenju božičnih vrečk nam je dobrodušno pristopila na pomoč tudi Droga Kolinska iz Izole s svojimi izdelki in reklamnimi artikli. Naj posijejo lučke božičnega vzdušja vsem otrokom na svetu in naj se jim izpolnijo vse skrite želje. Še posebno želimo, da se vsi otroci, ki so v bolnišnicah, čim prej zdravi vrnejo v objem svojih staršev.

Piše: Darja Rojec

Sekcija mladih bolnic NA KAVICO TUDI V ČASU EPIDEMIJE

Čepprav smo v času, ko smo nekako zaprti, je to tudi čas, ko lahko bolj v miru pogledamo vase, se sprostimo in kolikor je mogoče gremo ven na svež zrak, se nadihamo in se napolnimo z energijo za nov dan, teden, mesec ...

Sekcija mladih bolnic je med vnovičnim zaprtjem odprta. Skupina je namenjena bolnicam, ki so zbolele za rakom dojke pred 40. letom. Po socialnih omrežjih smo septembra prejele kar nekaj informacij o ličenju, negi kože, prekrivanju mozoljev. V oktobru smo uvedle virtualne kavice, ki potekajo vsak teden – različne dneve in različne ure. Zakaj? Zato, da se nam lahko pridruži čim več deklet. Uvodna srečanja so bila namenjena spoznavanju. Ker smo iz vse Slovenije, se tudi v času, ko je bilo druženje mogoče, nismo mogle vse dobiti

na kupu, virtualna kavica pa nam omogoča, da se družimo hkrati tako iz Prekmurja kot iz Gorenjske. Na začetku smo se spoznavale, naslednja srečanja pa bodo bolj strukturirana in namenjena temam, ki vas zanimajo. Povabile bomo posebne goste, seveda pa ne bo manjkalo sproščenega klepetanja in tudi vključevanja naših otrok v pogovore, dejavnosti.

Se vidimo na virtualni kavici. Spremljajte nas po elektronski pošti, kjer dobite vse informacije in kjer smo vam vedno na voljo.

Če še nisi članica Združenja Europa Donna Slovenija, če 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.

Piše: Mojca Buh

Skupina Posavje

Vsenovem so se 18. septembra 2020 uradno odprla vrata prostorov na Titovi 4, ki smo jih poimenovala Rožnata pentlja in kjer se bomo srečevale članice Skupina Europa Donna Posavje. Čeprav nam trenutna situacija ne dopušča skupnih druženj, se veselimo možnosti, ko nam bo to spet omogočeno.

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. Z velikim zagonom in veseljem smo sprejele projekt. Veslale smo v velikih čolnih (do osem oseb) v čudoviti neokrnjeni naravi in se veselile ponovnih tedenskih druženj. V avgustu smo na dvodnevno bivanje povabile tudi članice ED iz drugih krajev Slovenije, udeležilo se jih je 11. Doživeli smo lep sprejem in vodeni ogled brežiškega gradu in starega mestnega jedra. Prenočile smo na toplarju – kozolcu ob Krki – in se naslednji dan podale na bosonogi pohod na bližnji hrib Šentvid s promotorjem zdravega življenja, Lojzetom Ogorevcem. Bilo je lepo in neponovljivo.

Rožnati oktober smo namenile osveščanju z ovijanjem dreves v rožnate pletenine in s stojnicami s promocijskim materialom. Osveščale smo v Brežicah, Krškem, Brestanici in na Veliki Dolini. Pri pletenju so nam priskočile na pomoč pridne roke oskrbovank doma starejših v Brežicah in Krškem, pletilje iz Rajhenburga in posameznice, vsem se pristrčno zahvaljujemo.

V teh negotovih časih bomo sodelovale pri izdelavi čestitk za dober namen, se med seboj spodbujale s pozitivnimi dejavnostmi, po želji organizirale varen potep nekaj članic ...

Vabim vse tiste, ki ste že prebolele raka, se z njim spopadate ali pa ste ravno izvedele za diagnozo, da me pokličete na telefonsko številko 041 287 400 in se priključite Skupini ED Posavje na Facebooku in Združenju Europa Donna Slovenija.

Imejmo se radi in ostanimo zdravi.

Piše: Metka Semrajc Slapšak

Sekcija za gibanje in šport

Pomembno je, da tudi v času, ko moramo zaradi preprečevanja širjenja virusa ostati doma, ne zanemarimo redne fizične aktivnosti. Pri ohranjanju imunske odpornosti imajo poleg gibanja pomembno vlogo tudi pravilna prehrana, dovolj spanja in čim manj stresa. Pri slednjem se velikokrat najdemo pred vprašanjem, kako se mu izogniti. Gibanje je eden od dejavnikov, ki ga zagotovo zmanjšuje. Če želimo ohraniti visoko raven odpornosti, je pomembno vzdrževanje splošne telesne kondicije – kar pomeni tudi močnejši imunski sistem. Vadba naj bo prilagojena zmognostim. Če vam dane možnosti dopuščajo, pojdite na sprehod, naučite se svežega zraka ali preprosto poiščite miren kotiček in se z globokimi vdihom in izdihom dobro predihajte.

Želimo si, da bi se razmere hitro umirile in da bi se lahko spet srečevali na skupnih aktivnostih, do takrat pa vas vabimo, da se nam pridružite na naši spletni vadbi, ki poteka v sodelovanju s Fakulteto za šport. Vadba poteka ob torkih ob 18. in ob četrtek ob 19. uri na spletni povezavi Zoom. Vabljeni, da se nam pridružite v naši športni skupini Športna sekcija Europa Donna Slovenija na družbenem omrežju Facebook. Naj bo korakov čim več. Ostanite zdrave.

Piše: Rebeka Potočnik

Sekcija za ženske z raki rodil

Vokviru sekcije za ženske z raki rodil smo bile vse do sredine oktobra v stiku telefonsko, elektronsko in na družbenih omrežjih. Ob sprostitev ukrepov smo malenkost zadihale, se podružile v manjših skupinah, poklepetale ob kavi. Septembra smo obeležili mesec ginekoloških rakov in se prvič pridružili mednarodnemu mesecu osveščanja o teh boleznih, ki pomenijo kar velik del rakov pri ženskah. Ker je trenutna situacija nepredvidljiva, se bomo družile bolj virtualno. Svoja vprašanja, pobude in predloge pošljite na elektronski naslov rodila@europadonna.si, z veseljem vam bomo nanje odgovorili. Oktobra nam je uspelo izpeljati obnovitveno delavnico o limfedemu v Ljubljani. Ko se epidemiološke razmere izboljšajo, načrtujemo izvedbo še na Jesenicah in v Nazarjah.

Seznami se pridno polnijo, pohitite s prijavi na navedeni elektronski naslov, v vmesnem času pa si lahko pomagata s samolimfnodrenažo.

Piše: Anita Štrcelj



Programi: Novice Europa Donna za članice in člane in druge, predavanja po Sloveniji ter svetovanja in delovanje na državni ravni sofinancira FIHO. Stališča organizacije ne izražajo stališč FIHO.



REPUBLIKA SLOVENIJA
MINISTRSTVO ZA ZDRAVJE

Ministrstvo za zdravje RS sofinancira program ROZA.

SVETOVALNI TELEFONI

Za vsa vprašanja v zvezi z rakom dojke in raki roditelja se lahko obrnete na naše svetovalne telefone. Na vsa 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

Bolnicam in svojcem smo na voljo na svetovalnih telefonih; naše svetovalke bodo poskušale odgovoriti na vsa vprašanja, poiskati rešitve za težave, povezane z onkološkim zdravljenjem, in vas usmeriti po pomoč, če bo potrebno. Zavzemamo se, da bolnicam ponudimo kakovostne in aktualne informacije o diagnostiki, poteku zdravljenja in morebitnih zapletih, pomagamo razložiti izvide in svetovati o pravicah iz invalidskega zavarovanja ter pri težavah z delodajalci. Bolnice in njihove svojce pa lahko usmerimo tudi v druge programe za pomoč in psihosocialno podporo bolnicam.

ZAPRTA PISARNA ZDRUŽENJA EUROPA DONNA SLOVENIJA

Sporočamo vam, da je zaradi trenutne epidemiološke situacije in veljavnih ukrepov za preprečevanje širjenja koronavirusa pisarna združenja zaprta in smo prešli na delo od doma. Dosegljivi smo po spletu, elektronski pošti ter svetovalnih telefonih. Vsi kontakti so objavljeni na naši spletni strani www.europadonna.si. Spremljajte našo spletno stran in družbena omrežja za več informacij o naših aktivnostih, ki smo jih prilagodili razmeram in jih v kar največji možni meri prenesli na splet. Prosim vas, da glede preprečevanja širjenja okužbe s koronavirusom spremljate in upoštevate veljavne ukrepe in vsa priporočila. Bodimo odgovorni do sebe in drugih in upoštevajmo zaščitne ukrepe, nosimo ma-

sko, umivajmo in razkužujmo si roke, upoštevajmo priporočeno medsebojno razdaljo in se začasno odpovemo vsem nenujnim stikom zunaj svojega gospodinjstva.

NAMENITE 0,5 ODSOTKA DOHODNINE ZDRUŽENJU

Če se še niste opredelili, je do 31. decembra 2020 še čas, da nam namenite 0,5 odstotka dohodnine. V letu 2007 je namreč stopil v veljavo Zakon o dohodnini, po katerem imajo davčni zavezanci, ki plačujejo davek na dohodek, možnost, da 0,5 odstotka dohodnine namenijo eni izmed nevladnih organizacij po svoji izbiri. To lahko storite do konca leta, tako da natisnete in izpolnite obrazec za dohodnino na naši spletni strani ter ga pošljete na pristojni davčni urad, obrazec pa lahko oddate tudi na

spletni strani eDavki. Hvala vsem, ki na ta način podpirate naše aktivnosti osveščanja in podpore bolnicam in njihovim svojcem.

ČLANSKA IZKAZNICA

Zahvaljujemo se vsem članom in članicam, ki redno plačujete članarino in tako prispevate k nadaljnjemu razvoju programov Združenja Europa Donna Slovenija. Letos smo ponovno uvedli člansko izkaznico in vam jo poslali v prvi polovici marca. Če kartice niste prejeli ali pa so na njej izpisani napačni podatki, vas prosimo, da nam sporočite popravke po elektronski pošti europadonna@europadonna.si. Članska izkaznica je veljavna skupaj z osebnim dokumentom do 31. decembra 2025, zamenjava je potrebna le ob spremembi podatkov, zapisanih na izkaznici.

NAGRAJENCI JUNJSKE NAGRADNE KRIŽANKE NOVIC EUROPA DONNA

Med pravičnimi odgovori smo izžrebali nagrajence nagradne križanke, objavljene v prejšnji številki Novic Europa Donna. Pravilna rešitev je: unikatna skodelica. Nagrajence so po pošti prejele skodelice, potiskane z logotipoma GARDEROBA in Združenja Europa Donna Slovenija ter napisom, ki so si ga izbrale. Nagrajence so: Mojca iz Grosuplja, Milena s Teharij in Albina iz Ruš.

Čestitke nagrajenkam in hvala za sodelovanje. Ostanite zdravi in vse dobro vam želimo!

JADRA IN PRIPADAJOČE VRVI NA LADJI ALI ČOLNU, JADROVJE	KAR SE KAM PREVAŽA Z VOZILOM	UŽITNA MEHIŠKA GOMOLJ-NICA	ŠPORTNIK, KI GOJI KARATE	EDO ŽITNIK	NEKDANJI POLJSKI PREDSEDNIK WALENSA	ROMARSKO MESTO V SAVDSKI ARABJI	KUPNA SPOSOBNOST (EKSPR.)	SRBSKO MOŠKO IME, ALEK-SANDAR
KAMEN Z RAZAMI								
ZVARJENO MESTO NEKD. SL. ATLETINJA (ALENKA)				KOS IZRABLJENEGA BLAGA	KAZEIN			
TEŽEK ŽLAHNI PLIN BREZ BARVE, VONJA IN OKUSA (Xe)	TEŽKO DELO, GARANJE, TLAKA	URNIK	TURŠKO MESTO OB REKI GEDIZ	BRUNO TRAVEN	ZAHODNI MONGOLI ODPORN. GIBANJE NA CIPRU			MENICA, NA KATERO SE PREJME MENIČNI ZNESK
NASELJE POD TRNOVSKIM GOZDOM						UKRAJIN. REČNO PRISTANIŠČE OB DNEPRU		
IME VEČ MEST V ZDRUŽENIH DRŽAVAH AMERIKE						FINSKA PISATELJICA KALLAS		IVAN MINATTI KRŠNI, NEPRAVI OČE
IZRAELSKI POLITIK (ABA)				MAJHEN DIRKALNI AVTOMOBIL CRT KANONI		ITALIJANSKI PISATELJ (IGNAZIO)		
PASMA TEŽKEGA, MOČNEGA ALPSKEGA KONJA						ZIMA JE MRZEL ...		
						VANJA RADAUS		
ŽULJ OD OBUTVE					OKVARA		JAPONSKI FILMSKI REŽISER KUROSAWA, JAPONSKI NOGOMETAS TAKABE, JAPONSKI ROKOBOREC NOGAMI	JAPONSKA NABIRALKA BISEROV
KAČA NAČARKA				KAREL ČAPEK	ROPARSKI DELFIN			AVTOR: GREGA RIHTAR

V nagradni križanki bomo podelili **3 nagrade**, ki jih podarja podjetje Skaza, in sicer: **1x rožnato bokashi organka**, **1x limonadni set iz sladkornega trsa**, **1x set 4 kozarčkov iz sladkornega trsa**. Geslo križanke nam pošljite do **10. januarja 2021** na e-naslov: europadonna@europadonna.si ali na dopisnici na naslov Združenje Europa Donna Slovenija, Vrazov trg 1, Ljubljana. Nagrado vam bomo poslali po pošti, zato ne pozabite navesti svojega naslova. Nagrajence bomo objavili na svoji spletni strani www.europadonna.si.

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

Dovoljujem, da bosta navedene podatke podjetje Salomon, d. o. o., in združenje Europa Donna uporabljali v marketinške namene oziroma jih bosta vodili v zbirki 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 uredbo o varstvu osebnih podatkov 2016/679), in sicer le za namen aktivnosti Združenja, ter jih ne bomo posredovali tretjim osebam brez vašega soglasja. Želimo vam tudi prilagojeno pošiljati obvestila in novice, da boste res prejeli vsebino, ki vas glede na vašo preferenčno vključitev v spodaj zapisane sekcije zanima.

PRIJAVNICO IZPOLNITE S TISKANIMI ČRKAMI IN ČITLJIVO!

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

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

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

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

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

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

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

Datum: _____ Podpis: _____

Naročnina na časopis ali revijo je darilo, ki traja vse leto.



OBDARITE SVOJE NAJDRAŽJE Z NJIHOVO NAJLJUBŠO REVIJO ALI ČASOPISOM

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



Darilo ob naročilu: ODEJA iz flisa, velikost 130 x 160 cm

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

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





SKRBIMO ZA VAŠE ZDRAVJE

Zdravljenje urinske inkontinence in motnje statike medeničnega dna

Imate težave z nehotenim uhajanjem urina ob smejanju, kihanju, kašljanju ali dvigu bremena?

Vas pestijo težave v smislu prepogostih občutkov potrebe po uriniranju oziroma potrebe po urgentnem uriniranju ob poslušanju iztekajoče vode?

Če opazate, da urinska inkontinenca vpliva na vaše vsakdanje življenje, smo tukaj za vas, saj lahko ustrezno zdravljenje močno olajša ali celo popolnoma prepreči simptome.

V Termah Dobrna ponujamo program zdravljenja urinske inkontinence in motnje statike medeničnega dna v ambulantni preventivni in konzervativni zdravljenju urinske inkontinence pri ženskah. Pri preprečevanju in/ali zdravljenju urinske inkontinence se v zadnjem času vse bolj uveljavlja vloga fizioterapije in priporočilo, da naj bodo fizioterapevtske metode pri terapiji vedno prva izbira. Obstaja več načinov zdravljenja tovrstnih težav, vendar niso vsi enako primerni ter enako učinkoviti pri vseh bolnicah. Tako v Termah Dobrna pristopamo k problematiki urinske inkontinence s celostno, zaokroženo in strokovno podprto rehabilitacijo.

PROGRAM 5 DNEVNEGA ZDRAVLJENJA VKLJUČUJE

Vključeno:

- 5 x polpenzion (samopostrežni zajtrk in večerja) v izbranem 4* hotelu,
- strokovni pregled, posvet, ocena mišične aktivnosti mišic medeničnega dna,
- 5 x elektro stimulacija mišic medeničnega dna ali funkcionalni magnetni stol po nasvetu fizioterapevta,
- 5 x vaje za mišice medeničnega dna z inkontinenčnim fizioterapevtom,
- 5 x bioptron svetlobna terapija,
- 1 x terapevtska ročna masaža (30 min),
- 2 x obloga s peloidi (eno mesto),
- najem kopalnega plašča v času bivanja,
- možnost kopanja v bazenih s termalno vodo v hotelu Vita,
- brezplačen WiFi dostop ter parkirišče.



5-DNEVNI PROGRAM S POLPENZIONOM PO OSEBI

Bivanje od 01. 12. 2020 do 30. 12. 2021

	dvoposteljna soba	enoposteljna soba
Hotel Vita ****	555 €	665 €
Hotel Vila Higiea ****	535 €	645 €

Cene veljajo po osebi na dan in vključujejo DDV. Turistična taksa in prijavnina nista vključeni v ceno. Doplačilo za polni penzion je 15,00 € po osebi/dan. Ostala doplačila veljajo po rednem letnem ceniku 2020/2021. Ponudba se nanaša na omejeno število sob. Pridržujemo si pravico do ustavitve sprejema rezervacij brez predhodnega obvestila. Ponudba je informativna. Za dejanski izračun cene aranžmaja se obrnite na našo rezervacijsko službo. Akcije in popusti se ne seštevajo in jih ni mogoče kombinirati. Akontacija se ob odpovedi rezervacije, ne vrača. Pridržujemo si pravico do spremembe cen in vsebine programa.



— SINCE 1403 —

TERME DOBRNA
HOTELS, SPA & MEDICAL CENTRE

Terme Dobrna d.d., Dobrna 50, 3204 Dobrna
BREZPLAČNA ŠTEVILKA: 080 22 10
info@terme-dobrna.si | www.terme-dobrna.si