



MAREC 2021

NOVICE EUROPA DONNA

REDKI TUMORJI

DANIELA BOŽIČ

»Nič ni narobe, če svoje izkušnje delimo, morda pridejo komu prav«

OSREDNJA TEMA
CEPLJENJE PROTI
COVIDU-19

PROGRAM ROZA
SKOZI OČI UPORABNIKOV

DA IMATE
NEKOGA
RADI,
MU LAHKO
POKAŽETE
VSAK DAN
V LETU!



**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.*

PONUDBO ČASOPISOV IN REVIJ SI LAHKO OGLEDATE

IN NAROČITE NA **WWW.PODARI-REVIJO.SI**

ALI POKLIČITE NA BREZPLAČNO TELEFONSKO ŠTEVILKO **080 4321**.

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: 7. junij 2021

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

Tisk: SALOMON d. o. o.

Vevška cesta 52, 1260 Ljubljana Polje

Naklada: 88.500 izvodov



Foto: Sašo Švigelj



Woodnik



Radka Tomšič Demšar,
podpredsednica Združenja Europa Donna Slovenija

Neopazno smo vstopili v novo leto, še vedno nas spremljajo enake skrbi in težave. Zunaj pa se prebujata narava, prihaja pomlad in s tem tudi upanje, da se bodo razmere postopno umirile. Kazalci so ugodni, tudi po zaslugi cepljenja. Na podlagi številnih vprašanj tako pri svetovalnih telefonih kot tudi tistih, izraženih v naši anketi, smo zaprosili dva priznana strokovnjaka za nekaj več dodatnih pojasnil in odgovorov na najpogostejše pomisleke glede cepljenja.



S pomladjo in cepljenjem pa se niti virus niti napetosti in strahovi ne bodo kar razblinili, zato je prav, da še vedno upoštevamo ukrepe, skrbimo za svojo fizično kondicijo in poskrbimo za duševno zdravje. Zato dodajamo še nekaj koristnih nasvetov, kako premagovati stresne trenutke z gibanjem in učenjem sprostitvenih tehnik.

Ne smemo pa pozabiti, da je poleg epidemije covida-19 prisotna tudi epidemija raka. Na to nas v začetku leta opominjajo številni dnevi osveščanja, ki so povezani s preprečevanjem raka materničnega vratu, dnevom otroških rakov, redkih bolezni, vključno z redkimi tumorji, in ne nazadnje svetovni dan raka – 4. februarja in v začetku marca slovenski teden boja proti raku.

Prav tako kot ne smemo pozabiti na preventivne ukrepe pri koroni, jih ne bi smeli niti pri raku. Premalo se zavedamo, da bi lahko z njimi preprečili tudi do 50 odstotkov vseh rakov, če bi jih upoštevali. Lep dokaz je rak materničnega vratu, saj smo na dobri poti, da ga s preventivnimi pregledi in cepljenjem proti HPV, ki je znan kot glavni povzročitelj, povsem izkoreninimo. Če je ženska cepljena proti HPV in se redno udeležuje presejalnih pregledov, je verjetnost, da bo zbolela za tem rakom, izjemno majhna.

Program ROZA se je že spomladi preselil na splet, z željo da ne prekinemo strokovne podpore bolnicam pri spoprijemanju z boleznijo. Kljub nekaterim pomislekom pa so udeleženci potrdili, kako prav je bilo to. Veselimo se tudi že dneva, ko bomo lahko objavili novico, da so aktivnosti spet v živo.

Do takrat pa z optimizmom zakorakajmo v pomlad, spoštujmo ukrepe in se cepimo, ko bo možno.

Naslednja številka izide 7. junija 2021.



PROGRAM ROZA SKOZI OČI UPORABNIKOV

Tokrat vam program ROZA predstavljamo nekoliko drugače. Prosili smo bolnice in njihove svojce, ki so se že udeležili aktivnosti v okviru programa psihosocialne podpore, da nam predstavijo svoje izkušnje. Zakaj so se odločili, da poiščejo podporo, se vključijo v skupino ali obiščejo delavnico, kako so doživljali delo na sebi in kaj od naučenega so prenesli v svoj vsakdan. Zbrali smo nekaj dragocenih odzivov, ki pričajo o tem, da smo si različni, pa vendar nas povezujejo podobne zgodbe in izkušnje in si želimo biti videni in slišani. Hvala vsem, ki ste delili svojo izkušnjo!

Piše: Polona Marinček, foto: Shutterstock

SPOMLADI ZAČENJAMO NOV CIKEL AKTIVNOSTI, VABLJENI, DA SE PRIDRUŽITE:

- izobraževalno-informativni skupini za bolnice v Novi Gorici, ki bo potekala v drugi polovici marca v sodelovanju s Fakulteto za uporabne družbene študije iz Nove Gorice v okviru študijskega programa psihosocialna pomoč,
- skupini za podporo bolnicam z rakom dojk in raki rodil v Ljubljani pod vodstvom terapevte dr. Barbare Kreš se začnejo v drugi polovici marca,
- psihoedukativnim delavnicam za bolnice z rakom dojk in raki rodil v Mariboru pod vodstvom psihologinje Sanje Roškar,
- podporni skupini za svojce bolnic z rakom dojk ali rakom rodil pod vodstvom psihoterapevte Tatjane Romšek Poljšak,
- delavnicam čuječnosti v Ljubljani, ki se začnejo konec marca v sodelovanju z Društvom za razvijanje čuječnosti,
- delavnicam TRE (vaje za sproščanje napetosti, stresa in travme), ki se začnejo konec aprila pod vodstvom TRE-terapevte dr. Tjaše Stepišnik Perdih,
- štiridnevnemu taboru (od četrтка do nedelje) za otroke bolnic, ki so zbolele za rakom; namenjen je otrokom od 5. do 18. leta in bo predvidoma potekal v drugi polovici avgusta v sodelovanju s Slovenskim društvom Hospic.





Zaradi epidemioloških razmer aktivnosti programa ROZA potekajo prek spleta, ob sproščanju ukrepov pa se bomo vrnili k srečanjem v živo. Če bi se želeli pridružiti kateri od aktivnosti, nam pišite na elektronski naslov: roza@europadonna.si. Prijave sprejemamo do zapolnitve prostih mest za posamezne aktivnosti ali vas uvrstimo na čakalni seznam za naslednji razpisani termin. Vabljeni, da spremljate objave v Novicah Europa Donna, na spletni www.europadonna.si in naši strani na Facebooku. Programa ROZA sofinancira Ministrstvo za zdravje Republike Slovenije, udeležba v aktivnostih je za uporabnike brezplačna.

PSIHOEDUKATIVNE DELAVNICE ZA BOLNICE V MARIBORU

Psihoedukativne delavnice za bolnice z rakom dojk ali raki rodil potekajo pod vodstvom psihologinje Sanje Roškar dvakrat na mesec v Mariboru.



Karolina Turičnik

»Na začetku se je skupina imela možnost srečevati v živo, vendar je pandemija hitro posegla vmes in na žalost 'vzela podporo', ki je bila komaj vzpostavljena. Na srečo smo se prilagodili in srečanja preselili na Zoom. Smo starostno zelo pisana skupina, nekatere že zazdravljene, nekatere s hormonskimi terapijami, nekatere še v teku zdravljenja. Skupina mi je v veliko podporo, saj lahko delim svoje izkušnje s to zahrbtno boleznijo, informacije o načinih zdravljenja, o prehrani, o športnih aktivnostih, se

družim (žal trenutno ne v živo) in velikokrat tudi od srca nasmejim. Vodja skupine nas usmerja v komunikacijo, v kateri smo toliko sproščene, da odpiramo tudi vprašanja, ki so zelo intimna (a so žal velikokrat v širši družbi še vedno tabu) in o njih brez zadržkov debatiramo in iščemo rešitve. Sanji sem zelo hvaležna za trud in vso podporo, ki jo daje vsem nam.«



Jelka Koren

»S skupino za podporo bolnicam je marsikatera onkološka bolnica upala na glas povedati svoje težave in deliti, kako se bojuje s strahom in pomisleki glede poteka zdravljenja. Hvala Sanji, vodi skupine, ki svoj čas deli z nami. Lepo je biti član te skupine, saj se srečujemo prekrasne ženske, vsaka s svojo žalostno zgodbo. Smo pa tudi takšne, ki že 18 let živimo polno življenje, z eno veliko izkušnjo. Vem, da smo zmagovalke vse.«



Gabi Bezjak

»Zelo sem vesela, da se je oblikovala skupina za nas onkološke bolnice na štajerskem koncu. Na teh delavnicah sem spoznala čudovite ženske, vsako s svojo zgodbo. Delavnice obiskujem, kolikor je le mogoče redno. Hvaležna sem vodji Sanji Roškar, da nas je povezala in nam pripravi vedno kaj zanimivega. Zelo prijetno se je pogovarjati in deliti izkušnje z nekom, ki je šel ali še hodi po podobni poti kot ti.«

PODPORNA SKUPINA ZA BOLNICE Z NAPREDOVALIM RAKOM DOJK

Srečanja podporne skupine za bolnice z napredovalim rakom dojk, ki jo vodil izkušena psihoterapevtka Tatjana Romšek Poljšak.



Tina, Domžale

»Za vključitev v podporno skupino za metastatske bolnice sem se odločila iz radovednosti nekaj mesecev po diagnozi. Mislila sem, da bo v skupini veliko jokanja, vendar me je že prvo srečanje prijetno presenetilo. Toliko močnih in pozitivno naravnanih žensk nisem pričakovala. Veselim se vsakega srečanja, kjer klepetamo, si izmenjamo izkušnje in se s pomočjo terapevtke učimo živeti z diagnozo.«



Leonida Hočevar, Ljubljana

»Skupini sem se pridružila pred tremi leti, predvsem zato, ker sem želela aktivno pripadati skupini ljudi, ki se podobno kot jaz, sooča z različnimi oblikami in stadiji bolezni, zaradi izmenjave izkušenj in lastnim strahom pred napredovanjem bolezni. Že po nekaj srečanjih sem spoznala, da me ni več strah, saj so mi članice skupine s svojo življenjsko energijo in voljo dale vedeti, da se lahko lepo živi, tudi če bolezen napreduje. Veselim se vsakega srečanja, ker se znotraj skupine počutim varno in lahko izrazim svoje težave, strahove, bojazni, ker vem, da sem slišana in razumljena. Tudi če samo poslušam prijateljice iz skupine, lahko iz vsake povedane besede najdem povezavo na svoje življenje, svoje reakcije, se spominjam lastnih občutkov ob podobni situaciji in tako bolje spoznavam sebe in lažje živim.«





Darja Sonja Tavčar

»Za udeležbo v programu ROZA in v podporni skupini za bolnice z napredovalim rakom sem se odločila takoj, ko sem novembra 2019 prejela vabilo. Druženja mi veliko pomenijo, še posebno pa so zanimiva z osebami, ki imajo bolj ali manj enake težave, skrbi, poglede, mnenja, opažanja ... Prek naših pogovorov in mnenj vodje skupine sem prišla do marsikaterega spoznanja. Srečanja mi postajajo vse bolj zanimiva, odpirajo se nove teme, delimo svoja opažanja in mnenja. Včasih se strinjamo, včasih ne, a s tem si samo pridobivamo nove, prepotrebne izkušnje.«



Metka Cimperman

»Skupini sem se pridružila pred dvema letoma. Na začetku nisem vedela, kaj lahko pričakujem. Naša mentorica Tatjana je poskrbela, da smo svoje težave in skrbi lahko brez težav delile druga z drugo. Po vsakem srečanju sem se počutila veliko bolje, razbremenila sem se in delila svoje težave, po drugi strani pa sem vedela, da nisem sama na tej poti. Občasno se iz srca nasmemo. Spoznala sem nove prijateljice. Trenutno najbolj pogrešam srečanja v živo, a tudi prek Zooma ni več tako težko.«

DELAVNICE ČUJEČNOSTI

V sodelovanju z Društvom za razvijanje čuječnosti vsako leto pripravljamo dva cikla delavnic čuječnosti, ki jih vodi psihologinja Špela Mirošević.



Tina Novak, Ljubljana

»Tečaj čuječnosti sem obiskovala pred štirimi leti in še vedno se ga spominjam s toplino v srcu in prijetnimi občutki. Najprej sem se malo bala, da bo to še ena izmed podpornih skupin za ženske, ki smo prebolele raka dojk, tega pa nisem želela. Uvodni osebni pogovor z izvajalko Špelo me je prepričal, da ne bo tako. Tečaj je potekal v prijetnem okolju, kjer je bilo poskrbljeno za naše udobje. Ure so bile jasno strukturirane, kar mi je zelo ustrezalo. Špela nas je nežno vodila skozi proces razvijanja čuječnosti. Sama sem se takrat prvič resneje srečala z meditacijami in uvodni tečaj se mi je zdel odličen začetek spoznavanja sebe skozi meditacijo. Z osredotočanjem na dihanje in meditacijo »pregled telesa« sem že med tečajem začnela bolj spati. Še danes mi oboje pomaga pri občasnih težavah s spanjem, saj se zbujam manj in hitreje zaspi nazaj. Vesela in hvaležna sem, da sem si takrat podarila omenjeni tečaj, in vsakomur ga lahko le toplo priporočim.«



Petra Prodan Šumnik, Celje

»Delavnica čuječnosti mi je prišla naproti v pravem času, ko sem se zaradi napornih delavnikov res morala celostno 'sestaviti'. Špela jo izjemno dobro vodi, izročki so narejeni z dušo, vsakodnevne domače naloge v smislu različnih vrst meditacij pa so mirile mojega duha in telo, da je življenje mirno in uspešno teklo kot še nikoli doslej. Takšne delavnice bi morala imeti vsaj štirikrat na leto, da bi me nenehno opominjale, kako malo je treba narediti za umirjen dan. Zgodnje vstajanje in meditacija, ko vsi še spijo, sta ključ do uspeha.«



Maja, Ljubljana

»Od diagnoze sem bila še bolj nervozna, napeta, v nekem stalnem podzavestnem strahu in tesnobi, nikakor se nisem mogla skoncentrirati in umiriti. Želela sem biti prisotna zdaj, čuječa, se znati imeti lepo in uživati v danih trenutkih brez sence diagnoze in tistega občutka: 'kaj pa če'... Na začetku je bila delavnica kot vsaka druga, lotila sem se je z zanimanjem in vznemirjenjem. Z vajami in tedni, ki so minevali, pa je postala čuječnost del vsakdana. Z delavnico čuječnosti sem našla tisti svoj kotiček miru. Nadvse zadovoljna sem, da sem se imela možnost udeležiti delavnice pod odličnim Špelinim mentorstvom.«

DELAVNICE TRE (VAJE ZA SPROŠČANJE NAPETOSTI, STRESA IN TRAVME)

Ženskam, ki so se srečale z diagnozo rak dojk ali rak rodil, so v sodelovanju z Zavodom Vitazen in TRE-terapevko dr. Tjašo Stepišnik Perdih na voljo delavnice metode TRE.



Patricija, Kamnik pod Krimom

»Na prvi pogled deluje izvajanje TRE smešno in malce čudno, a so me rezultati prepričali že zelo kmalu. Z izvajanjem TRE sem se naučila poslušati svoje telo in biti pozorna na določene dele telesa. TRE mi zelo ustreza in ga redno izvajam, tudi zdaj, po delavnicah. Po tresenju se počutim sproščeno in svobodno. Hvaležna sem Europi Donni, da mi je omogočila te delavnice.«



PODPORNA SKUPINA ZA ŽALUJOČE

Podporna skupina za žalujoče je namenjena žalujočim, ki jih je prizadela izguba bližnje osebe zaradi raka.

Slavica

»Kaj mi je dala skupina žalujočih, v kateri sodelujem? Predvsem grem lažje naprej v življenju; ko se v skupini pogovarjamo in podelimo bolečino in slišim tudi druge, mi je lažje, ker vem, da nisem sama. Pogovarjamo se o čustvih in tu je za to prostor, ker z drugimi o tem težko govorim. S pogovori v skupini sem se nehala spraševati ali kriviti, kaj bi lahko še več naredila za svojega bližnjega še za časa življenja.«

Irena

»V skupino žalujočih sem se vključila nekaj mesecev po moževi smrti. Iskala sem pomoč, ker nisem več zmogla velike žalosti, ki me je hromila (in skoraj zlomila). V skupini, ki so jo sestavljali ljudje z enako izkušnjo (smrt bližnjega zaradi raka), sem se pod vodstvom terapevte počasi 'pobrala'. Na začetku sem se zatekala vanjo kot v nekakšen varen prostor, kjer sem lahko 'dala iz sebe' vso žalost, bolečino, nemoč, grozo, kako živeti brez njega, apatijo do okolice. Poslušala sem izkušnje in občutja drugih udeležencev in se sčasoma naučila sprejemati novo danost. Srečanja nadaljujemo, kar mi veliko pomeni, saj spodbujajo veliko razmisleka o sami sebi, tako se lahko počasi sestavljam in zgubljam strah pred novo, drugačno prihodnostjo.«

Alenka Ban, Ljubljana

»Za TRE sem se pravzaprav odločila iz radovednosti; slišala in brala sem veliko o alternativnih metodah, ki omilijo posledice zdravljenja in olajšajo vsakdan, pa sem si zaželela katero od njih poskusiti tudi sama. Tečaj je bil zame prijetno druženje, priložnost, da preživim nekaj ur izven domačega okolja. Presenetili pa so me tudi rezultati. TRE mi je pomagal očistiti dušo, izginile so bolečine v mišicah, po njem imam več volje in več energije za vsakdanje aktivnosti. Vaje nekajkrat tedensko izvajam tudi še zdaj; po njih mnogo lepše spim, se prebujam spočita in pripravljena in ni me več sram pokazati svojih čustev pred ljudmi. Toplo priporočam vsem!«

Tanja Zajc

»Po koncu zdravljenja je bilo pri meni prisotnih veliko zakrčitev po celem telesu in dejansko sem se počutila, kot bi bila v oklepu. Zaradi močnih bolečin sem bila že čisto izčrpana. O TRE sem brala že pred delavnico in tehniko poskusila izvajati tudi sama, saj sem imela občutek, da bi bilo to zame zelo primerno. Tresenje sem lahko sprožila po opisanem, vendar je bilo zame preveč boleče. Zaradi tega sem bila še toliko bolj vesela, ko sem bila sprejeta na delavnico prek Europe Donne. Tam sem pridobila vse potrebno znanje, s katerim lahko TRE izvajam vsakodnevno in na način, ki mi najbolj ustreza za sprostitve mišic.«

Jan

»Skupini žalujočih sem se pridružil kmalu po ženini smrti. Hvala bogu za te skupine, čeprav se jim nekateri izogibajo. Ne vem, zakaj. Ljudje nečejo iti, ker se bojijo odpreti. Meni je v redu. Predvsem to, da sem med 'svojimi', med enakimi. To mi največ pomeni. V skupini se počutim varnega. Vem, da se mi nihče ne bo smejal ali se iz mene delal norca. Ne morem ljudem razlagati o tem, kako mi je, ker je ena taka splošna kultura med ljudmi, da to ne gre. V skupini je lažje, tu lahko povem, ker vem, da nekoga zanima. Vodja? Ne vem, kako bi bilo, če bi le nekaj momljalo ali na pol poslušal ... Potrebujem nekoga, ki me tudi izzove, da me nekam premakne. Potrebujem nekoga, ki me zna potegniti iz luknje, ki zna iz mene izvleči tiste moje najbolj črne misli, ki si jih sicer ne upam povedati. Mogoče bi se mi kdo od prijateljev nasmehnil in rekel: »Daj, Jan, nehaj ...« Moški smo v drugačnem položaju kot ženske. V družbi žensk je normalno izražati čustva. V družbi moških pa to ne gre, zato se s prijatelji o marsičem ne morem pogovarjati. Zame je skupina neke vrste pribežališče zame kot za človeka, kjer spol ne igra nobene vloge.«

Damjana Peroci

»Hvaležna sem za izkušnjo v skupini žalujočih, ki jo vodi gospa Tatjana Romšek Poljšak. Skupina mi je dala tolažbo in vedenje, da vsakdo žaluje po svoje in s tem, da je vsaka pot žalovanja prava. Tu sem dobila prostor za izražanje in začutila naklonjenost med nami vključno s psihoterapevko. Dobronamerno priporočam vsem, ki ste še v obdobju žalovanja in ne vidite sonca na nebu, poiščite pomoč psihoterapevta, posamezno ali v skupini.«



CEPLJENJE PROTI COVIDU-19

prof. dr. Alojz Ihan odgovarja
na najbolj pogosta vprašanja

Leto 2020 je zaznamovala pandemija novega koronavirusa. Svetovna zdravstvena organizacija (WHO) je zaradi hitrega širjenja virusa razglasila izredne zdravstvene razmere, ukrepi za omejevanje širjenja okužbe pa so spremenili življenja ljudi po vsem svetu. Vstop v novo leto je prinesel tudi upanje, da bomo v letu 2021 vendarle omejili širjenje virusa.

Piše: Polona Marinček, foto: Primož Lavre

Po potrditvi Evropske agencije za zdravila (EMA – European Medicines Agency) so v Slovenijo decembra prispele prvi odmerki cepiva proti covidu-19 konzorcija Pfizer-BioNTech in cepljenje zdravstvenih delavcev ter oskrbovancev v domovih za starejše se je lahko začelo. Ob nastanku tega pogovora konec februarja je EMA potrdila cepiva treh farmacevtskih družb, Pfizer-BioNTech, Moderna in Astra Zeneca, ki so trenutno na voljo tudi za cepljenje v Sloveniji, četrto cepivo podjetja Johnson & Johnson pa je še v postopku registracije.

Cepljenje proti bolezni covid-19 je zelo pomembno tako z vidika obvladovanja epidemije po svetu kot zdravja vsakega posameznika. Zato je pomembno, da o cepljenju pridobimo kredibilne in strokovne informacije. Prosili smo prof. dr. Alojza Ihana, zdravnika, specialista klinične mikrobiologije in rednega profesorja na Medicinski fakulteti Univerze v Ljubljani, da nam pomaga odgovoriti na nekaj pogostih vprašanj.

Cepivo proti covidu-19 je bilo razvito razmeroma hitro v primerjavi z drugimi cepivi, kako je mogoče razvoj skrócić na slabo leto?

Razvoj cepiv je po navadi dolgotrajen postopek, ki poteka od ideje prek predkliničnih do kliničnih študij, s katerimi preizkušajo njegovo učinkovitost in varnost. Nato farmacevtska družba v skladu s pravili regulatorjev (v Evropski uniji je to Evropska agencija za zdravila – EMA) registrira cepivo in pridobi dovoljenje za uporabo. Proces razvoja je povezan z velikimi stroški in je posledično dolgotrajen. Zaradi pandemije covid-19, ki je prizadela ves svet, so nekatere države (EU, ZDA, Rusija in Kitajska) prevzele financiranje. To je omogočilo bolj strnjeno časovnico razvoja, vendar se vmesni koraki niso preskočili, klinične faze so potekale in še potekajo s celotnim številom preiskovancev (nekaj deset tisoč), ki so potrebne za oceno varnosti in učinkovitosti cepiva.

Kako je hitrost razvoja vplivala na varnost cepiv?

Pravila za registracijo ne glede na hitrost ostajajo enaka, zato so podatki o učinkovitosti in varnosti cepiv enako verodostojni, kot če bi jih razvijali v daljšem časovnem obdobju. Za zdaj so podatki o varnosti cepiv na voljo za krajše časovno obdobje od tri do šest mesecev po cepljenju. Te pomanjkljivosti se vsi zavedamo, a na drugi strani imamo umiranje ranljivih skupin, ki ga lahko cepiva praktično ustavijo. Do zdaj ni podatkov niti znanih imunoloških mehanizmov, ki bi vzbujali skrbi glede morebitnih neželenih učinkov, so pa pri novih tehnologijah mogoči pojavi, ki jih še ne poznamo. Malo je verjetno, da bi bili zelo množični, saj bi jih v dosedanjem poteku varnostnih študij že opazil. Spremljanje udeležencev kliničnih študij in vseh cepljenih bo teklo naprej. To bo sprožilo takojšnji alarm ob morebitnih, tudi zelo redkih neželenih učinkih.

Kako delujejo cepiva, ki uporabljajo nove tehnologije?

Cepiva, razvita na podlagi mRNK (Pfizer-BioNTech, Moderna), pomenijo velik napredek v razvoju cepiv. Molekule informacijske ribonukleinske kisline (mRNK) v naših celicah delujejo kot navodila za nastanek virusnih beljakovin, ki jih imunski sistem prepozna in začne izdelovati imunski odziv proti virusu. Nekatera farmacevtska podjetja so že pred epidemijo razvijala potencialna zdravljenja na podlagi cepiv mRNA, zlasti za zdravljenje tumorjev. S pojavom pandemije so uporabila že razvito in preizkušeno tehnologijo, za izdelavo navodila za nastanek beljakovine bodice S pri novem koronavirusu.

Pri vektorskih cepivih (Astra Zeneca) pa gre za uporabo že vnaprej pripravljenih »modelnih« virusov ali vektorjev, ki so jih prav tako uporabljali že v preteklosti, na primer pri pripravi cepiv za SARS. V takšne modelne viruse nato z biotehnološkimi postopki podobno kot pri cepivih mRNA vstavijo gensko informacijo o virusni beljakovini bodice S, proti kateri bi želeli izzvati delovanje imunskega sistema.



Ali cepiva vsebujejo virus?

Nova cepiva v nasprotju s klasičnimi cepivi ne vsebujejo virusa in ne morejo povzročiti bolezni covid-19. Molekule informacijske RNK (mRNK) delujejo kot navodila za nastanek virusnih beljakovin, ki izzovejo naš imunski sistem, da začne izdelovati imunski odziv proti virusu. Vektorsko cepivo vsebuje vektor (šimpanzijski adenovirus, ki se ne more razmnoževati), ki ne more povzročiti bolezni, in prav tako vsebuje navodilo za nastanek virusnih beljakovin, ki izzovejo imunsko zaščito telesa.

Ali lahko cepivo spremeni naš genski zapis?

Cepivo proti covidu-19 ne spremeni našega genskega zapisa. Vse mo-

lekule informacijske ribonukleinske kisline (mRNA) v naših celicah ostanejo le začasno in delujejo kot navodila za nastanek virusnih beljakovin, ki sprožijo tvorbo protiteles in imunski odziv proti virusu. Molekule informacijske ribonukleinske kisline so neobstoje, se hitro razgradijo in ne spreminjajo genetskega zapisa.

Kakšen je namen cepljenja, kakšni so učinki cepljenja na posameznika?

Cilj cepljenja je zmanjšati število smrti in število hospitalizacij zaradi covid-19 s preprečevanjem težkega poteka bolezni. Dosedanji rezultati kažejo, da cepiva varujejo posameznika pred težjim potekom in smrtjo, med potekom študij pa se je pokazalo, da lju-

dje, ki so dobili cepivo, redkeje zbole vajo v nasprotju s tistimi, ki so prejeli placebo. Za zdaj ni dovolj dokazov, da cepljeni posamezniki ne morejo prenašati virusa, zato je še vedno treba upoštevati vse zaščitne ukrepe.

Kakšni so do zdaj znani neželeni učinki cepljenja?

Najpogostejši poročani neželeni učinki cepljenja s cepivi proti covidu-19 so bolečina na mestu cepljenja, utrujenost, glavobol, bolečine v mišicah in sklepih, mrzlica, povišana telesna temperatura, slabost ali bruhanje, oteklina na mestu cepljenja. Neželeni učinki so blage do zmerne intenzitete in izzvenijo v nekaj dneh po cepljenju. Cepljenje odsvetujejo pri ljudeh, ki so imeli kdaj anafilaktično reakcijo oziroma imajo zdravila proti morebitni anafilaktični reakciji, hkrati se cepljenje odsvetuje ob znani alergiji na sestavine cepiva.

Koliko časa traja zaščita po cepljenju?

O trajanju zaščite je za zdaj mogoče govoriti samo v časovnih okvirih spremljanja v študijah. Za zdaj je zanesljivo, da cepiva ščitijo pol leta. S podaljševanjem časa opazovanja bo postalo jasno, kolikšno je dejansko trajanje zaščite.

Kakšna bo strategija cepljenja, kdo se bo cepil? Ali bomo lahko izbirali cepivo, s katerim se bomo cepili?

Vrstni red cepljenja določa Nacionalna strategija cepljenja, ki jo je sprejela Vlada RS. Strategija najprej predvideva cepljenje oskrbovancev domov za starejše, zaposlenih v domovih in zdravstvenih delavcev ter drugih starostnikov, za njimi bodo na vrsti kronični bolniki in nujne službe. Glede na razpoložljivost cepiv se bo cepljenje postopoma razširilo na vse prebivalce. Izbira cepiva s strani posameznika ni mogoča, bo pa o tem presojala stroka, če se bodo pokazale razlike pri učinkovitosti. Vsa tri cepiva, ki so registrirana v Sloveniji, so varna in učinkovita.



BOLNIKI Z RAKOM IN CEPLJENJE PROTI COVIDU-19

V zadnjem letu je covid-19 postal glavna tema pogovorov, boj proti virusu pa naš način življenja. Z njim se ukvarjamo prav vsi: bolniki, ne glede na to, kakšno bolezen imajo, zdravstveni delavci, ne glede na to, iz katere stroke so, zdravi posamezniki vseh starosti in socialnega statusa. In vsi težko čakamo čas, ko bo epidemija mimo. Do takrat pa poskušajmo odgovoriti na nekaj ključnih vprašanj za bolnike z rakom.

Piše: dr. Simona Borštnar, specialistka interne medicine in internistične onkologije

Zdravim se zaradi raka. Ali me covid-19 bolj ogroža?

Bolniki z rakom, ki prejemajo protirakavo zdravljenje, imajo večje tveganje za hujši potek covid-19. Še posebej so ogroženi bolniki s hematološkimi raki in razsejanimi solidnimi raki. Tudi drugi dejavniki povečajo tveganje za hujši potek covid-19. Ti dejavniki so starost in druge zdravstvene težave, kot so kronična ledvična bolezen, kronična obstruktivna pljučna bolezen (KOPB), bolezen srca, kot so srčno popuščanje, koronarna arterijska bolezen ali kardiomiopatija, oslavljen imunski sistem zaradi presaditve organa, debelost, nosečnost, kajenje, sladkorna bolezen.

V preteklosti sem prebolela raka. Ali imam večje tveganje za hujši potek covid-19?

Trenutno ni znano, ali imajo bolniki, ki so preboleli raka v preteklosti, večje tveganje za hujši potek zaradi covid-19.

Imam raka. Ali naj se cepim?

Znano je, da so cepiva proti drugim okužbam, kot je gripa, varna in priporočljiva za ljudi z rakom.

Bolniki z rakom v aktivnem zdravljenju niso bili vključeni v klinične raziskave s cepivi, vendar pa ni razloga, da bi jim cepljenje odsvetovali. Mednarodna strokovna in znanstvena združenja onkologov (ESMO, ASCO, AACR), vključno s slovenskim Združenjem za internistično onkologijo, priporočajo

cepljenje pri vseh bolnikih z rakom, tistih, ki so zdravljenje že zaključili, in še posebej tistih, ki prejemajo zdravljenje. Edina kontraindikacija za cepljenje proti SARS-Cov-2, je znana preobčutljivost za sestavine cepiva.

Možno je, da se pri bolnikih, ki imajo oslavljen imunski sistem zaradi raka ali pa prejemajo imunosupresivna zdravila (sem spada npr. tudi kemoterapija), ne razvije odgovor na cepivo ali pa je ta šibkejši.

Ali naj prekinem zdravljenje, dokler ne bom cepljen?

Nikakor ne. Nadaljujete zdravljenje po navodilu svojega onkologa. Ta bo začasno prekinil in prilagodil zdravljenje



nje, če se boste okužili z virusom. Za tiste, ki imajo novodkrita raka, bi bilo idealno, da bi se cepili pred začetkom zdravljenja, vendar to, za zdaj, ni izvedljivo.

Ali se proti covidu-19 lahko cepim na Onkološkem inštitutu?

Žal to ni možno. Za cepljenje se prijavite pri izbranem zdravniku. Cepljenje bo izvedeno na za to predvidenih mestih.



Kako se, razen cepljenja, lahko še drugače zaščitim?

Dokler cepiva ne postanejo širše dostopna, je najučinkovitejši način preprečevanja covid-19 preprečevanje izpostavljenosti virusu, ki ga povzroča. Upoštevati je treba vse znane

ukrepe, ki so že dobro sprejeti med ljudmi: čim bolj omejiti osebne interakcije z drugimi, pogosto si umijte roke z milom in vodo, kar naj traja vsaj 20 sekund, ne dotikajte se oči, nosu in ust, ostanite doma čim več, očistite in razkužite površine, ki se

jih pogosto dotikate. Če morate komunicirati z drugimi, se izogibajte gneči in nosite masko. Ustrezna navodila najdete na spletni strani NIJZ (<https://www.nijz.si/sl/priporocila-za-preprecevanje-okuzbe-z-virusom-sars-cov-2>).

POSODOBLJENA STRATEGIJA CEPLJENJA PROTI COVIDU-19

Sporočilo strokovne direktorice Onkološkega inštituta Ljubljana izr. prof. dr. Irene Oblak, dr. med., glede cepljenja hemato-onkoloških bolnikov proti covidu-19 z dne 17. 2. 2021.

Onkološki inštitut Ljubljana (OI) si že nekaj časa prizadeva, da bi bili onkološki bolniki lahko čim prej cepljeni proti covidu-19, kar jim tudi priporočamo. V vednost vam posredujemo informacijo, da je OI v začetku prejšnjega tedna na Ministrstvo za zdravje in NIJZ tudi uradno poslal predlog in utemeljitev za uravnoteženo prednostno cepljenje onkoloških bolnikov proti covidu-19 v okviru nacionalne strategije cepljenja. NIJZ je 12. 2. 2021 obvestil zdravstvene ustanove o posodobljeni Strategiji glede prednostnih skupin za cepljenje proti covidu-19 z dne 9. 2. 2021, po kateri so nekatere skupine onkoloških bolnikov uvrščene po prioriteti višje kot do zdaj, spodaj pošiljamo natančnejšo razdelitev. Predlog OI je bil delno upoštevan, bomo pa nadaljevali naša prizadevanja v okviru širše strokovne razprave z drugimi ustanovami, kjer obravnavajo onkološke bolnike, in vas o tem obveščali.

PREDNOSTNE SKUPINE ZA CEPLJENJE:

- ✚ zdravstveni delavci in sodelavci ter zaposleni in oskrbovanci v domovih za starejše in varstveno-delovnih centrih,
- ✚ starejši od 80 let,
- ✚ starejši od 75 let,
- ✚ starejši od 70 let ter **posebej ranljivi kronični bolniki*** ne glede na starost,

- ✚ starejši od 65 let,
- ✚ **kronični bolniki, stari od 18 do 64 let,**
- ✚ starejši od 60 let,
- ✚ nujne službe,
- ✚ ostalo prebivalstvo.

****V definicijo posebej ranljivih kroničnih bolnikov (tik pred terapijo ali na določeni terapiji) so uvrščeni naslednji onkološki bolniki:**

- ✚ bolniki, ki so trenutno na kemoterapiji,
- ✚ bolniki s pljučnim rakom na radikalni radioterapiji,
- ✚ bolniki z rakom krvotvornih organov ne glede na fazo zdravljenja,
- ✚ bolniki z rakom na imunoterapiji ali prejemniki zdravljenja s protitelesi,
- ✚ bolniki z rakom, ki prejemajo zdravljenje, ki vpliva na imunski sistem, kot so inhibitorji proteinske kinaze ali PARP-inhibitorji,
- ✚ bolniki po PKMC v zadnjih 6 mesecih ali če prejemajo imunosupresivna zdravila.

V skupino kroničnih bolnikov so uvrščeni vsi drugi onkološki bolniki, ki niso naštetih kot posebej ranljivi kronični bolniki.



Zgodba Gabi Bezjak iz Framma, vzgojiteljice predšolskih otrok, je zgodba, ki ni vsakodnevna, ni pogosta. Gabijina zgodba se začne leta 2017, ko ji je ginekologinja na rednem ginekološkem pregledu odkrila pet centimetrov velik miom na maternici.

Píše: Mojca Buh Foto: osebni arhiv



Nekaj časa pred boleznijo, ko Gabi še ni poznala pomena te slike. Zdaj ve, da so za vsako temo vedno luči.

NIKOLI NI TAKO, DA BI BILO VEDNO VSE RES!

Gabijini menstrualni ciklusi so bili nekoliko boleči. Brisi materničnega vratu so bili ob rednih kontrolah v redu. Hodila je na redne kontrole dojk za spremljanje histološko potrjenega fibroadenoma (benigni tumor) v desni dojki. Po odkritju tako velikega mioma se je njena ginekologinja odločila za predoperativno zdravljenje, a zaradi stabilnega stanja mioma kmalu prekinila jemanje zdravila, da se pokaže, kako se bo ta miom obnašal. »Po treh mesecih se mi je postopoma začela vračati menstruacija in z njo vse hujše in močnejše krvavitve. Veliko bolj sem postajala tudi utrujena. Po šestih mesecih sem bila naročena na vnovični pregled, kjer sva se z ginekologinjo dogovorili za odstranitev mioma, saj je v tem času zrasel še za dodatna 2 cm. Na operativni poseg sem bila naročena maja 2018. Niti predstavljal si nisem, da bom pred ope-

racijo že hospitalizirana zaradi ustavljanja zelo hude menstrualne krvavitve. Za ustavitev krvavitve ni bil primeren niti najbolj vpojen, debel in velik higienski vložek, tudi po dva ali trije skupaj,« se spominja Gabi.

SUM NA SARKOM MATERNICE

»Sledil je operativni poseg, miom je bil zelo nekrotičen (razpadajoč), kar je značilnost stromalnih sarkomov. Po posegu sem počasi in dobro okrevala. Veselila sem se čimprejšnje vrnitve v službo, med otroke.« Čez štiri mesece je sledila kontrola z ultrazvokom, kjer je vse delovalo v redu, le mesto, kjer je bil miom, še ni bilo zaceljeno. »Težave so se začele dobra dva tedna po tem pregledu. Dobil sem močnejšo menstruacijo in občutek tiščanja v spodnjem delu medenice. Na pregledu to ni bil več miom, ampak



Gabi in Vapek čakata na CT.



Najboljši topli sendvič, ki ga je jedla leže.



Gabi s svojo masko, ki si jo je dala narediti. Z njo opozarja z napisom SARCOMA PATIENTS NEEDS MORE TREATMENT OPTIONS.



Na delavnici na turistični kmetiji pri prijateljici. Če ti življenje ponudi kislo jabolko, potem si naredi svojega.



Gabi na Veliki planini

tumor, ki je v tako kratkem času zrasel na istem mestu. Takoj sem bila napotena na ginekološko onkologijo v UKC Maribor in sprejeta za nadaljnjo diagnostiko s sumom na sarkom maternice.«

ZELO DOBER OBČUTEK, KO TE NEKDO RAZUME

Gabi je v rožnatem oktobru na svoj 39. rojstni dan prejela novico, da so v reviziji vzorca odkrili celice raka in da gre za sarkom. Sledil je pogovor z zdravnico, ki ji je razložila potek operacije – poseg abdominalna laparotomija (rez od sramne kosti čez popek). Odstranili so maternico in levi jajčnik. »Po posegu sem počasi in dobro okrevala. Na kontrolo sem bila naročena mesec dni po operaciji. V tem času sem zaradi notranjega nemira začela iskati informacije po spletu in našla sekcijo za rake rodil prek združenja Europa Donna. Takoj sem pisala vodji Aniti Štricelj. Ja, zelo dober je občutek, ko te takrat nekdo razume, ti svetuje ...«

NAPOVEDALI SAMO ŠE TRI MESECE ŽIVLJENJA

Zatem se je najprej zapletlo, ker ni bilo papirjev, nato narobe napisan izvid. Z nasveti vodje sekcije za rake rodil se je uspešno samoiniciativno predstavila na zdravljenje na OI Ljubljana. »V decembru 2018 sem prestopila prag OI Ljubljana, sicer sem bila notranje nekako pomirjena, ampak od šoka, koliko ljudi je bilo tam prisotnih, in to vsi samo zaradi treh črk.« Sledil je nov šok. Na ginekološkem pregledu je zdravnica odkrila tumor na desnem jajčniku in jo zaradi zelo

aktivnega desnega jajčnika napotila tudi na mamografijo. »Dogovorjena sem bila za odstranitev desnega jajčnika in tumorja na njem. V začetku januarja sem opravila vse preiskave, ki so potrebne za operativni poseg.« A se je stanje zaradi čakanja proti koncu januarja 2019 poslabšalo in bila je hospitalizirana na OI Ljubljana. Takrat so ji sporočili, da poseg več ni mogoč. »Obrazi zdravnikov so bili resni, poleg tega je bilo čutiti še marsikaj ... Ko sta moji prijateljici Barbara in Mateja izvedeli, da mi glede na diagnozo in stanje po napovedih preostanejo samo še trije meseci življenja, sta nemudoma prišli k meni na obisk. Preživele smo nepozabno popoldne.«

PO TEDNU DNI HOSPITALIZACIJE SO SE ONKOLOGI ODLOČILI, DA POSKUSIJO Z ZDRAVLJENJEM S KEMOTERAPIJO

»Nikoli ne bom pozabila spoznavnega sprejema dodeljenega onkologa, ki se je, preden mi je začel opisovati diagnozo, z mano vred usedel na bolniško posteljo in začel: »Veste, gospa Bezjak, vaša diagnoza je sarkom maternice, kar je zelo redka oblika raka, poleg tega imate še visoko hormonsko ovrednotene receptorje, kar je še bolj redko ... Začela bova počasi, tako da bova stopila na prvo stopnico in začela s kemoterapijo ...«

NAJBOLJŠI TOPLI SENDVIČ

To je Gabi navdalo z mislijo, da obstaja možnost. Po prejemu tretjega cikla ke-



Foto zabava za krajšanje časa ob prejetanju kemoterapije.



Tako je odhajala domov po kemoterapijah na rock party s čistostikom v sebi.

moterapij se ji je stanje zelo poslabšalo. Dobila je ogromen ascites in pridobila dodatnih 10 kilogramov. »Moje gibanje je postajalo vse bolj omejeno. Nisem mogla ne sedeti ne jesti ... Zaradi poslabšanja stanja sem bila hospitalizirana. Zamenjali so mi citostatike.« Zaradi slabe krvi je prejela tudi transfuzijo, bila hospitalizirana. »Ko si tako sam s sabo, veliko razmišljaš in porodila se mi je misel, kako bi lahko sebe osrečila kljub temu stanju. Ko je prišla strežnica v sobo, sem jo prosila, ali bi mi lahko šla na avtomat iskat najboljši topli sendvič. To je bila zame takšna sreča v tistem času in tak dogodek, ki me je zaposlil za ves dan, jedla sem ga grizljaj za grizljajem. Partner je redno hodil na obisk in me veliko spodbujal s hojo.«

V NJEJ SEM ODKRILA MIR, UMIK ...

Pater Silvo ji je podelil zakrament bolniškega maziljenja, saj je v sebi začutila, da je to potrebno. Veliko je prehodila po hodnikih onkološkega in v njem odkrila kapelo. »V njej sem odkrila tisti mir, umik od vsega, ki ga potrebujem. Ko sem čakala na kak kontrolni pregled, sem vedno raje zašla tja, da sem se izognila gneči po hodnikih. To je tam zame najlepši kraj. Tam se mi vedno zgodi kaj čudežnega. Velikokrat so me ogovorili nepoznani ljudje, ki so tja zahajali. Čutiti je bilo, kot da bi se že zelo dolgo poznali.« Gabi je kemoterapije prenašala brez večjih težav, za kar je zaslužna tudi njena prijateljica Marina, ki je pred njo prebolela raka dojke. Njen prvi nasvet je bil: »Eh, kemoterapija, veš, to je tako, jaz se sama peljem v Ljubljano, ko končam, grem domov. Ko prispem domov, se preoblečem, preobujem in grem hodit ...« To je bila Gabijina motivacija, a vseeno je bil v času kemoterapij njen najboljši prijatelj WC. »Nekaj dni po kemoterapijah me je mučila le diareja. Tako kot voljo do življenja sem imela tudi veliko željo po hrani, čeprav je bila nekoliko drugačnega okusa.«

PROTI KONCU KEMOTERAPIJ V ŠOLO

Počasi je stanje postajalo stabilno. Po prejemu predzadnje kemoterapije se je s sorodniki odpravila na izlet na Veliko planino. Gabi pravi, da je bilo kot v nebesih. Lepo in nepozabno. Ni se zapirala vase, le ko je morala opraviti sama s seboj, je potrebovala čas in prostor samo zase. »Moj novi podvig kljub bolezni in poti v neznano je bil akademski. Po posvetu z vsemi prisotnimi glede zdravljenja sem se z največjim veseljem vpisala nazaj na fakulteto, da dokončam študij predšolske vzgoje. Prag šole sem prestopila s kapico na glavi. V meni je takrat vladal nepopisen občutek, da sem lahko prisotna v svetu, ki sem ga poznala pred boleznijo. Niti opazila nisem, če me je kdo z začudenjem opazoval zaradi kape na glavi. Da obiskujem fakulteto, je najboljša možna stvar, saj sem zelo zaposle-



Nepozabno popoldne s prijateljicami, ko sta izvedeli za njeno determinirano napoved.

na s širitvijo svojega obzorja. Od samega začetka bolezni mi je bila v veliko oporo tudi moja mama, ki je odšla na pot večnosti le nekaj dni po moji zahtevni operaciji. Z vsakodnevno mislijo nanjo nekako nadomestim tisto, zaradi svojega stanja in ukrepov manjkajoče dostojno slovo. Le tisti dotik in poljub ...»

»Uspelo se mi je prebiti skozi veliko viharjev, ki sem jih zmogla z jekleno voljo. Hvala pokojnima staršema za kombinacijo temperamenta. Bolezen ti ne vzame vsega, ampak ti samo pokaže nove poti. Kot zelo aktivna bolnica z zelo redko boleznijo, ki se ji reče endometrijski stromalni sarkom uterusa, ki prizadene eno do dve na milijon žensk (Puliyath, 2012), sem prek družbenih omrežij našla ženske s to diagnozo po vsem svetu. Druga drugi smo si v oporo. Pri nas sem največ opore prejela ravno od Združenja Europa Donna in predsednice Tanje Španić, prav takrat, ko sem bila najbolj izgubljena, ko nisem vedela ničesar. Anita Štricelj, hvala ti za vse, verjetno nama je bilo usojeno, da ti postaneš vodja sekcije za rake rodil v maju 2018 in da se jaz tej sekciji istega leta v rožnatem oktobru pridružim. Z veseljem se udeležujem Psihoedukativnih delavnic v Mariboru, kjer sem spoznala čudovite ženske. Veselim se prav vsakega srečanja z njimi. Hvala bratrancu in sestričnima za nepozabne vožnje in obiske. Hvaležna sem partnerju Robertu in sinu Blažu za vso pomoč in razumevanje ter vsem tistim (Zdravko M., Matjaž L. ...), ki še vedno verjamejo vame. Barbari in Mateji sporočam, da mi nikoli v mislih ni prenehalo govoriti to, kar sta mi zaželeli za moj 40. rojstni dan: »Da bi sonce ti sijalo, srce pa šepetalo, uspelo ti bo!«



REDKI TUMORJI

Svetovni dan redkih bolezni vsako leto po svetu obeležujemo zadnji dan februarja. Namenjen je osveščanju o redkih boleznih, ki prizadenejo 300 milijonov ljudi po vsem svetu. Mednje sodijo redki tumorji, s katerimi se spopadajo tudi bolniki v Sloveniji.

Píše: mag. Radka Tomšič Demšar, dr.med, specialistka radiologije in onkologije, foto: Shutterstock

Redki tumorji so tisti, ki se pojavljajo zelo redko, to je manj kot šest primerov na 100 tisoč prebivalcev na leto. Obstaja skoraj 200 različic. Po podatkih Registra raka 2017 v Sloveniji pomenijo približno petino od vseh na novo ugotovljenih primerov raka, kar je približno tri tisoč bolnikov na leto.

Sledi nekaj možnih razlag njihovega nastanka. Večina rakov vznikne v določenih vrstah celic, med njimi so pogosto epiteljske celice, ki prekrivajo notranje in zunanje površine telesa (najpogostejše ploščato celični, žlezni raki ...). Če pride do maligne preobrazbe v drugi vrsti celic, kot se to zgodi pogosto v celici mezodermalnega izvora (te se diferencirajo v kosti, hrustanec, vezivo, mišice ...), govorimo o sarkomih, ki so zelo redki in zelo heterogeni tumorji. Predstavljajo namreč manj kot odstotek vseh rakov pri odraslih.

Večkrat gre le za podtip pogostejše vrste raka. V dojkah in rodilih lahko vzniknejo tumorji več histoloških tipov, ki se pojavljajo bolj ali manj pogosto, sarkomi in limfomi pa zelo redko.

Lahko se pojavi tudi v nenavadnem delu telesa za določeno vrsto raka. Melanom (vrsta kožnega raka) je npr. v Sloveniji na 6. mestu po pogostnosti. Toda melanom, ki vznikne v očesu, je redek.

Za redke rake je značilno še, da se v primerjavi s pogostejšimi večkrat pojavljajo pri otrocih in mladostnikih. Zajemajo manj kot odstotek vseh tumorjev v populaciji.

Kot pri drugih redkih boleznih so tudi pri redkih tumorjih težave podobne: pozno in težko jih diagnosticiramo in njihov nastanek je slabo raziskan. Včasih je treba opraviti več

preiskav in testov, vzorce pa za dokončno potrditev diagnoze poslati v posebne laboratorije, tudi v tujino. Zato mnogokrat traja dalj časa do postavitve diagnoze. Razlogi za to so med drugim tudi: bolezenski znaki, ki so lahko podobni tistim, ki jih povzročajo pogosto druge bolezni, lahko so znaki bolezni neobičajni in manj znani kot simptomi pogostejših vrst raka ali pa se rak razvije pri osebi, za katero se ne pričakuje, da bo zbolela za rakom, npr. mladi odrasli in najstniki.

Tudi zdravljenje je izziv. Kadar so redki raki podvrsta pogostejših, zdravljenje pri nekaterih skupinah poteka podobno kot pri teh. Za nekatere redke vrste raka obstajajo smernice. Če teh ni, multidisciplinarni tim uporabi najboljše razpoložljive dokaze za pomoč pri načrtovanju zdravljenja. Še vedno pa so pri nekaterih oblikah možnosti zdravljenja slabo raziskane ali pa najustreznejše zdravljenje celo ni dostopno, kar vse lahko vpliva na prognozo. To ne velja le za Slovenijo. Bolezen vedno prinaša negotovost, ki je lahko večja pri redkem raku. Pogosto je o njih na voljo manj informacij, zato je zdravnikom težje odgovarjati na vprašanja bolnikov, svojcev ali napovedati, kaj se lahko zgodi.

Za uspešno obvladovanje redkih rakov je pomembno, da njihovo breme natančno spremljamo in da vse države sprejmejo smernice ter določijo referenčne centre za diagnostiko in zdravljenje teh bolnikov. Države se zato povezujejo v združenja, ki organizirajo raziskave, izobraževanja in tudi podporo bolnikom, eno takih je ERN EUROCAN (European reference network for rare adult solid cancers – Evropska referenčna mreža za redke solidne tumorje pri odraslih).



»Nič ni narobe, če svoje izkušnje delimo, morda pridejo komu prav,« pravi Daniela Božič, večletna aktivna članica skupine Europa Donna Obala, s pretresljivo lastno in moževo izkušnjo z rakom, z žalovanjem in iskanjem novih poti za izhod iz stisk. Prav vključitev v dejavnosti Europe Donne, druženje s članicami, vztrajno učenje igranja na mandolino (začenši s čiste ničle), učenje tujih jezikov in uspešno sodelovanje z ansamblom Mandolinistica Capodistriana, so ji pomagali iz težav.

Piše: Danica Zorko,
foto: osebni arhiv in Sašo Švigelj

DANIELA BOŽIČ

**Ni samoumevno, da
imamo vse svoje drage
stalno ob sebi**

Rod Daniele Božič sega na obalno območje Istre, od koder sta se starša s prvorojencem leta 1955 preselila v Izolo. Tega leta se je v stari koprski porodnišnici rodila Daniela, zaprisežena Izolčanka, čeprav je po poroki nekaj let živela v Portorožu.

Daniela je ob delu končala študij na Višji šoli za socialne delavce in bila zaposlena kot šolska svetovalka na osnovni šoli z italijanskim učnim jezikom »SE Vincenzo e Diego de Castro Pirano« in sedem let za polovični delovni čas tudi pomočnica ravnateljice. S soprogom, diplomiranim inženirjem računalništva, sta se leta 1978 spoznala v diskoteki in se leta 1981 poročila. Leta 1986, ko se je vrnil z enoletnega služenja vojaškega roka in se redno zaposlil, sta dobila hčerkico Sabino. Kot pravi sama: »Živelimo lepo družinsko življenje, služba, nakup stanovanja, vrtec, šola, razne dejavnosti, počitnice ... Imeli smo lepe načrte za prihodnost, tudi za čas, ko bova v pokoju ..., a se je z leti marsikaj obrnilo na glavo.«

SREČANJE Z DIAGNOZO

V družini so se z rakom srečali nono in nona po mamini strani ter štiri tete po očetovi strani, dve z rakom na dojkah in dve na rodilih.

Daniela se je s spremembo na levi dojki prvič spoprijela pri 25 letih, šest mesecev po poroki. Buló je zatipal mož. Po mamografiji so ji rekli, da je navadna cista, njen ginekolog pa je bil prepričan, da gre za fibroadenom. Imel je prav. Na Onkološkem inštitutu (OI) so fibroadenom potrdili in ji povedali, da hitro raste in ga bo treba odstraniti. Rekla je: »Fino, takoj ven.«

Poseg so opravili ambulantno z lokalno anestezijo in ji svetovali, naj bo pozorna na spremembe, če ne prej, se lahko pojavi kaj podobnega v dojkah ali na rodilih v menopavzi.

Drugič je zatipala bulico na isti dojki maja 2011 med prhanjem. Med obema diagnozama (septembra 2007) so ji odstranili levi jajčnik in Brennerjev benigni tumor, ki je že začel spuščati korenine in bi lahko postal maligni.

Da gre za lobularni invazivni karcinom, ji je 15. junija 2011 zelo prijazno in pomirjajoče povedal dr. Andraž Perhavec, a zapomnila si je samo stavek: »Gospa, je rešljivo, ampak se mudi.« Opravili so kvadrantektomijo in zaradi zasevkov v bezgavkah tudi aksilarno disekcijo. Sledila je kemoterapija in 35 obsevanj. Prejemala je še hormonsko terapijo, nolvadex je jemala 8 let.

ZDRAVLJENJE

Z možem sta se zdravila hkrati, le da so njemu odkrili raka na črevesju že leto prej. Možev onkolog dr. Jernej Benedik je povedal, da se je rak razvijal najmanj pet let, če ne celo dlje. Od januarja 2011 je bil skoraj nepokreten.

»Oba sva bila hkrati na terapijah, on v prvem nadstropju OI, jaz v četrtem. Večer pred operacijo, napovedano za 23. junij, sem šla k njemu. Glavni sestri sem z nasmehom rekla, da imava pižama party. Dan po operaciji je prijazna sestra pripeljala moža na vozičku v sobo za intenzivno nego, želel je videti, kako sem prestala poseg.

Mož je bil velik in močan. Iz dneva v dan je bil bolj suh in izčrpan, a imel je izredno voljo in moč. Verjel je, da bo zdržal še nekaj let. Ko sva bila oba brez las, sem začela prepevati pesem najine mladosti: *La coppia piu' bella del mondo* (Najlepši par na svetu). Doma sem ga ves čas sama negovala in ga vozila na terapije v Ljubljano.

Po drugi kemoterapiji mi je brat sporočil, da najina mama odhaja. Čeprav so mi odsvetovali, sem se na poti domov ustavila pri njej v bolnišnici, da jo še zadnjič vidim. Naslednji dan je zaradi fibroze na pljučih umrla.«

STRANSKI UČINKI

Daniela se jih ne spominja prav dobro, z izjemo utrujenosti. Zaradi kemoterapije je dobila blago levkopenijo, ki še traja. Po šestih letih so se pojavile težave s srcem, na levi strani pljuč je vidna fibroza, a ne napreduje. Jemlje zdravila proti aritmiji in hodi na redne kontrole h kardiologu, pulmologu in hematologu. Po kemoterapiji ni imela več bole-



čin zaradi fibromialgije. Onkologinja ji je razložila, da kemoterapija uniči vzroke za nastanek te bolezni.

URADNA MEDICINA ALI/IN ALTERNATIVA?

»Oba z možem sva povsem zaupala uradni medicini. Moževa vera v medicino je bila tako močna, da je bil z nami še leto po diagnozi. Seveda sva bila deležna tudi številnih nasvetov, vendar sva za mnenje najprej povprašala onkologe, ki najbolj vedo, kaj je dobro in kaj lahko škoduje ali upočasnjuje učinek uradnih terapij. V to verjamem še danes, sem pa bolj pozorna na zdravila, ki naj bi jih jemala. Ogromno težav si lahko olajšamo tudi z zelišči (fitoterapijo), ki pa ne smejo biti v nasprotju z zdravili, ki jih jemljemo.«



Praznovanje
56. rojstnega dne



S članicami Europe
Donne v Ankaranu



Mandolina jo je tako prevzela,
da jo igra še danes

V času zdravljenja je Daniela na pultu prostovoljcev na OI dobila CD dr. Sanje Rozman za meditiranje. Oba sta ga poslušala vsak dan.

TRIDESET LEPIH LET

»Imela sva 30 lepih let z vsem, kar spada v zakonsko življenje. Imela sva se rada, se spoštovala in si zaupala. Nikoli si nisva izrekla žal besede. Njegov moto je bil: Živi in pusti živeti. Ni samoumevno, da imamo vse svoje drage stalno ob sebi. Zato, če le imam priložnost, pravim ta mladim, naj živijo tukaj in zdaj, ker ne veš, kaj bo jutri.

Zadnje leto sva bila oba utrjena in izčrpana od bolezni. Na silvestrovo 2011 so mi dovolili biti z njim v sobi v prvem nadstropju OI, nato so ga preselili na paliativni oddelek. V reviji OKNO (letnik 24, št. 2, 2010) smo na moževo željo prebrali prispevek o procesu umiranja, ki ga je napisal dr. Jernej Benedik, in še nekaj člankov s spleta. Teorijo smo obvladali, ampak v praksi je vse drugače. Še vedno nisem hotela sprejeti, da odhaja. 4. januarja 2012 sem končala obsevanja, 10. januarja smo bili dogovorjeni s hospicem, da ga naslednji dan pripeljemo k njim. Ni nam uspelo, zjutraj so me poklicali, zet me je pospremil na oddelek in na Žale, da sem opravila vse potrebno. Tako se je končalo najino zakonsko življenje.«

ŽALOVANJE

»Bolečina je bila in je še vedno prisotna. Za hčerko študentko, ki naju je med zdravljenjem pogosto gostila v Ljubljani, je bilo to izjemno težko obdobje. Oba s fantom, ki ji je ves čas nesebično stal ob strani, sta kljub težavam uspešno doštudirala, Sabina je diplomirala iz biokemije, zeta Anže je diplomiral iz materialov in metalurgije in doktoriral iz nanoznanosti in nanotehnologije. Po poroki sta ostala v Ljubljani. Imata dva sinova.

Tri leta sem vsak dan hodila na pokopališče. Danes samo enkrat na teden. Hude stvari v življenju potegnejo za sabo cel kup sprememb. Tudi človek sam se spremeni. Prodala sem hišo in se septembra

2012 upokojila. Hčerka in zet sta prevzela vso logistiko pri nakupu, selitvi in opremljanju novega stanovanja. Po 36 letih sem se znova vrnila v Izolo.

Čuden občutek praznine.

Hčerka, zet in pozorni prijatelji so bili stalno nekje v bližini, pa čeprav v Ljubljani. Prijateljica me še danes prav vsak dan pokliče.

Udeležila sem se seminarja za žalujoče, ki ga je organiziral Hospic. Tudi pri njih sem dobila oporo in pomoč«.

SREČANJE Z EUROPO DONNO

»Nekoč, ko je bil mož na terapijah, sem šla v pisarno Europe Donne. Gospa Meta me je prijazno sprejela, me včlanila, mi dala vso razpoložljivo gradivo in mi zaželela vse dobro.

Začela sem dobivati Novice ED. Na osnovi razpisa sem se odločila za seminar v organizaciji ED v hotelu Metropol v Luciji. Od takrat se seminarjev redno udeležujem. Leta 2017 smo člani Mandolinistica Capodistria igrali udeležencem seminarja v restavraciji Grand hotela Bernardin v Portorožu, v letih 2018 in 2019 pa sem na nastopih v rožnatem oktobru vsem članom ansambla pripela našo roza pentljo.«

PODRUŽNICA ED OBALA

»Ponosna sem na Darjo, ki nas je spodbudila, da smo se začele redno srečevati, poslušati predavanja strokovnjakov in sodelovati na delavnici biokozmetike. Dokler nas ni ustavila korona, smo imele tedensko telovadbo s fizioterapevtko, veslale v kajakih v Žusterni, imele mesečne pohode in se avgusta odpravile za tri dni na Krvavec. Krasna izkušnja.

Med lansko korono smo izdelovale lutkice iz sivke, letos pa pentljice z roza trakovi, ki jih bomo obesile oktobra na drevesa v vseh štirih obalnih občinah. Decembra smo obdarile otroke – junake tretjega nadstropja.

Koordinatorica Darja je polna idej in želja. Prizadeva si pridobiti prostor, kjer bi se lahko srečevale, izvajale aktivnosti in



Daniela s svojo psičko

poskrbele tudi za individualne pogovore. Na Obali že vrsto let deluje Društvo onkoloških bolnikov, s katerim si želimo uspešno sodelovati. V bolnišnici v Izoli bi rade vzpostavile infotočko, kjer bi posredovale informacije o bolezni dojke in informativno gradivo.»

Ponosno pove, da so na ED v italijanski jezik prevedli zloženko Zaupajte svojim rokam. Obala je dvojezično območje, zato je to zanje velika pridobitev.

AKTIVNOSTI ZA DUŠO

»Jeseni 2012 sem začela obiskovati vsak dan po eno aktivnost, od angleškega jezika do fotokrožka, zeliščarstva in učenja mandoline, čeprav nisem poznala not. Učila sem se in vadila od 3 do 4 ure na dan, samo da nisem razmišljala. Mandolina me je tako prevzela, da jo igram še danes. Glasba je terapevtska, o tem sem prepričana.

V medgeneracijskem centru v Kopru sem začela obiskovati tečaj španščine, ki ga trenutno spremljamo po spletu. Imam 12 let staro majhno psičko, s katero greva v vsakem vremenu na sprehod. Tu sta še moja dva vnučka (4 in 6 let), ki me bogatita in napolnjujeta z energijo in neizmerno ljubeznijo. Z njima ni nikoli dolgočasno. Vedno kaj ustvarjamo, kuhamo, se igramo, berem jima knjige v italijanskem jeziku. Tudi pogovarjam se z njima v mojem istrsko-beneškem maternem jeziku. Oba jezik razumeta, kar me zelo veseli, glede na to, da ne živita na Obali. Sta zelo zgovorna, živahna in hitro vzpostavita stike. Ponosna sta, ko jima rečem »tesori« – moj zaklad. Res se imamo radi! Pa tudi nasmejita me, sploh ko mi mlajši vnuk reče: Nona, kaj si ti Europa nonna? Počasčena sem, da je mlada družina ponosna na moje delo in udejstvovanje pri Europi Donni Obala. Z veseljem pridejo pogledat moje veslanje ali mimo naše promocijske stojnice.»

ZAGOVORNIŠTVO BOLNIC Z ZASEVKI RAKA DOJK



Piše: Špela Modic

Napredovali rak zajema tako metastatskega kot lokalno napredovalega neoperabilnega raka in s stališča uradne medicine ni ozdravljiv. Pri uporabi te besede so mnjenja sicer deljena, vsem, ki bi si radi ustvarili svoje, pa priporočam v branje knjigo Radical Remission avtorice Kelly A. Turner.

Terapije so usmerjene v podaljševanje preživetja, zato je tu pomembno ravnanje med kvantiteto in kvaliteto življenja. Dokazano je, da h kvaliteti bistveno pripomore multidisciplinaren pristop. Zaželeno bi bila individualna obravnava vsake posameznice, glede na njeno psihofizično stanje in glede na karakteristike bolezni. Poleg že znanega statusa tumorskih receptorjev in dedne obremenjenosti je odkritih nekaj novih biomarkerjev, ki omogočajo nove terapije. Zato je občasno priporočljivo, da se znova izvede biopsija tumorskega tkiva (celice čez čas mutirajo), s tem pa se lahko odprejo nove možnosti za zdravljenje. Po daljšem časovnem intervalu se včasih lahko ponovi že prej uporabljena terapija.

Ob tej diagnozi je pomembno skrbeti za psihofizično kondicijo, tako v obliki telesne vadbe kot v obliki različnih tehnik meditacije. Ena od boljših izbir pri tej diagnozi je praksa čuječnosti, saj nas usmerja v sedanji trenutek in prekine škodljive mentalne vzorce.

Vsako jutro začnite s stavkom: Danes sem dobro.

Konferenca za zagovorništvo bolnic z zasevki raka dojke MBC Advocacy je konec oktobra 2020 v organizaciji Evropske zveze Europe Donne potekala v obliki webinarja. Zaradi tega je trpela družabna plat dogodka, kljub temu pa nam je uspelo izmenjati dragocene izkušnje. Čeprav bi lahko domnevale, da je v »naprednejših« državah trava na področju terapij in podpornih programov bolj zelena, smo lahko zadovoljne s stanjem v Sloveniji. Seveda pa vsako področje ponuja možnosti izboljšav.



RAK MATERNIČNEGA VRATU

Rak materničnega vratu predstavlja približno 1,5 % vseh na novo odkritih rakov v Sloveniji. Zaradi učinkovitega odkrivanja in zdravljenja predrakavih sprememb v programu ZORA se je pojavnost v zadnjih letih skoraj prepolovila. Po podatkih Registra raka Slovenije v zadnjih letih letno zbolijo okoli 100–110 žensk in umre okoli 40–50 žensk. Največ primerov odkrijejo pri ženskah med 25. in 55. letom starosti. V zadnjih letih zbolevalo predvsem ženske, ki se programa ZORA ne udeležujejo redno. Pri teh ženskah je RMV odkrit v višjih stadijih, ki imajo slabše preživetje. V obdobju 2011–2017 je bilo kar 82 % primerov, ki so bili odkriti v okviru presejanja, ob diagnozi v začetnem stadiju, medtem ko so bili raki, odkriti izven presejanja, ob diagnozi v začetnem stadiju le v 33 %. Okvirno petletno preživetje bolnic z omejeno boleznijo je 96,2 %, z razširjeno 54,0 % in z razsejano 11,0 %.

OKUŽBA S HPV IN DEJAVNIKI TVEGANJA

Najpomembnejši dejavnik tveganja, ki ga povezujemo z nastankom raka na materničnem vratu, je okužba s humanimi papiloma virusi (HPV). Poznamo več kot 200 genotipov, ki lahko povzročajo različne bolezenske spremembe pri žen-

Januarja smo obeležili mesec osveščanja o raku materničnega vratu (RMV), ki je posledica okužbe s humanim papiloma virusom (HPV). Rak materničnega vratu je ena izmed redkih rakavih bolezni, za katero obstaja učinkovit presejalni test za zgodnje odkrivanje. Presejanje pomeni iskanje in odkrivanje predrakavih in zgodnjih rakavih sprememb pri navidezno zdravih odraslih ženskah.

Špela Dolenc, dr.med., mag. Radka Tomšič Demšar, dr.med, specialistka radiologije in onkologije

skah in moških. Manj nevarni genotipi povzročajo genitalne bradavice in rekurentno papilomatozo grla. Nevarnejši (visoko rizični) genotipi povzročajo predrakave spremembe in raka materničnega vratu, nožnice, zunanega spolovila, zadnjika, penisa, žrela in ustne votline. Večina okužb ni nevarnih in okuženim ne povzročajo nobenih težav, mnogokrat okužena oseba sploh ne ve za okužbo. Okoli 80 % spolno aktivnih žensk se vsaj enkrat v življenju okuži z virusom HPV, vendar večina nikoli ne razvije predrakavih sprememb, saj okužba ponavadi sama izzveni v enem do dveh let. Majhen odstotek žensk razvije dolgotrajno okužbo, ki lahko vodi v nastanek cervikalne intraepitelijske neoplazije (CIN), ki se lahko v nekaj letih razvije v raka.

Dejavniki tveganja za dolgotrajno okužbo s HPV virusi so: nizka starost pri prvem spolnem odnosu, številni spolni partnerji, neuporaba kondoma, kajenje, jemanje oralnih kontracepcijskih tablet, druge spolno prenosljive okužbe, okvare imunskega sistema.

PREVENTIVA, PRESEJANJE, CEPLJENJE

V Sloveniji raka materničnega vratu od leta 2003 učinkovito preprečujemo z organiziranim državnim presejalnim



programom ZORA, katerega nosilec je Onkološki inštitut Ljubljana. Državni presejalni program ZORA spodbuja ženske, da prihajajo na redne ginekološko preglede. Vsaka ženska, stara 20–64 let, ki v treh letih ni opravila preventivnega pregleda, dobi vabilo na pregled. Cilj programa je, da s pregledom zdravih žensk na tri leta pravočasno odkrijejo in zdravijo predrakave ter zgodnje rakave spremembe materničnega vratu ter s tem preprečijo nastanek raka ali ga odkrijejo v zgodnjem stadiju, ko je izjemno dobro ozdravljiv. Medtem ko s presejanjem odkrivamo že obstoječe predrakave spremembe materničnega vratu, pa lahko s cepljenjem preprečimo nastanek teh. Od leta 2009 se v Sloveniji neobvezno cepijo dekllice v 6. razredu osnovne šole.

BOLEZENSKI ZNAKI

Zgodnje oblike raka materničnega vratu po navadi potekajo brez simptomov in so običajno odkrite ob preventivnem pregledu in patološkem brisu materničnega vratu. Najpogostejši zgodnji simptom je krvavitev iz nožnice, ki se lahko pojavi med spolnim odnosom, izven menstrualnega cikla ali po nastopu menopavze. Če se je bolezen že razširila z materničnega vratu na sosednje organe, se lahko pojavijo bolečina v spodnjem delu trebuha, bolečina med spolnim odnosom, krvavitev iz sečil in danke, boleče uriniranje in odvajanje blata, oteklina nog in zunanega spolovila.

DIAGNOZA IN ZDRAVLJENJE

Pri sumu na raka materničnega vratu bo ginekolog opravil temeljit ginekološki pregled, odvzel bris PAP, opravil pregled materničnega vratu z mikroskopom (kolposkopija) in opravil biopsijo sumljivih sprememb. Biopsijo lahko opravimo z odščipom, abrazijo cervikalnega kanala ali konizacijo. Če bo patolog po pregledu biopsijskih vzorcev potrdil, da gre za raka materničnega vratu, bo treba opraviti dodatne teste za določitev razširjenosti (stadija) bolezni. Patolog določi tudi lastnosti tumorja, ki so pomembne za nadaljnje zdravljenje, kot so histološki tip, stopnja diferenciacije in stadij bolezni. Zdravljenje je odvisno od razširjenosti bolezni, histoloških značilnosti tumorja in splošnega stanja bolnice. Osnovna principa začetnega zdravljenja invazivnega raka materničnega vratu sta kirurški poseg ali radioterapija (obsevanje). Začetno kirurško se zdravijo večinoma bolnice, ki imajo omejeno bolezen. Obsežnost operacije je odvisna od razširjenosti bolezni (stadija). Pri večini med operacijo odstranijo celotno maternico (histerektomija) in maternični vrat, lokalne bezgavke in del nožnice. Pri stadiju I pa je v nekaterih primerih možna tudi operacija, kjer se maternica in s tem možnost zanositve ohranita.

Pri bolnicah z nizkim tveganjem za ponovitev bolezni je z operativno odstranitvijo tumorja zdravljenje končano. Bolnice, pri katerih zaradi histoloških značilnosti tumorja obstaja večja možnost ponovitve, pa se po operaciji dodatno zdravijo z obsevanjem.

Pri lokalno napredovalem raku materničnega vratu, kjer z operacijo niso odstranili vsega tumorja, je radioterapiji pridružena še kemoterapija, ki izboljša učinkovitost obsevanja. Kemoterapija se uporablja tudi pri zdravljenju raka materničnega vratu, ki se je razširil na oddaljene organe in pri zdravljenju ponovitev bolezni.

POVZETEK IZJAVE ZA JAVNOST, KI GA JE JANUARJA OBJAVIL DRŽAVNI PROGRAM ZORA

Rak materničnega vratu (RMV) je med raki izjema, saj o njem vemo dovolj, da lahko preprečimo skoraj vsak nov primer tega raka. Če je ženska cepljena proti HPV in se redno udeležuje presejalnih pregledov, je verjetnost, da bo zbolela za tem rakom, izjemno majhna.

V Sloveniji imamo organiziran populacijski presejalni program za zgodnje odkrivanje predrakavih sprememb materničnega vratu državni program ZORA že od leta 2003. Slovenske ženske so ta program dobro sprejele in več kot 70 % se jih redno udeležuje presejalnih pregledov. Presejalni interval se z vstopom deklic, cepljenih proti HPV, v program ZORA ni spremenil in ostaja enak za cepljene in necepljene.

Pozitivni učinki presejalnega programa so se v prvih dveh desetletjih pokazali na dva načina: vse manj je RMV in vse več je zgodaj odkritih in pravočasno zdravljenih predrakavih sprememb materničnega vratu. Po uvedbi programa ZORA se je incidenca raka materničnega vratu prepolovila. Čeprav je bilo v preteklosti breme RMV v Sloveniji med največjimi v Evropi, se Slovenija v zadnjih letih zaradi učinkovitega programa ZORA že uvršča med države z najmanjšim bremenom tega raka in je na poti k eliminaciji tega. Svetovna zdravstvena organizacija je novembra 2020 uradno lansirala globalno strategijo za eliminacijo raka materničnega vratu, zato je ob tej priložnosti Slovenijo prepoznala kot primer dobre prakse pri obvladovanju bremena raka materničnega vratu z organiziranim presejanjem.

V pandemskem letu 2020 so se v programu ZORA srečali s povsem novimi izzivi: zaradi zaustavitve presejanja v spomladanskem valu epidemije se je prvič v 15 letih delovanja programa ZORA triletna pregledanost zmanjšala pod ciljno vrednost 70 %. Zaradi večjega obsega dela ginekologov čez poletje in dobrega odziva žensk je konec septembra 2020 pregledanost znova dosegla 70 %. Zaradi okrnjenega delovanja programa ZORA so do konca septembra v letu 2020, v primerjavi s triletnim povprečjem, odkrili za 19 % manj predrakavih sprememb visoke stopnje pri ženskah, starih 30–39 let.

Zato pozivajo vse ženske, da tudi med pandemijo covid-19 celostno skrbijo svoje zdravje in upoštevajo 12 priporočil proti raku. Še posebej k rednim presejalnim pregledom ZORA pozivajo mlade ženske v starosti 30–39 let – kljub spremembam v vsakdanjem življenju, recimo delo, vrtec in šola od doma, naj ne pozabijo na lastno zdravje, saj je njihovo zdravje pomembno za njih in za vse, ki jih imajo rade.



Z ZDRAVIM SPANJEM ZDRAVIMO SVOJ UM IN TELO



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

Bolniki z rakom potrebujejo pri svojem procesu zdravljenja veliko moči, energije, zdrave prehrane, dobro voljo. Potrebujejo tudi sprehode v naravi, saj je dnevna svetloba, še posebno sončna, odgovorna za naše mentalno zdravje in psihično ravnovesje. Svetloba, ki jo čez dan prejemamo skozi oči, stimulira žlezo epifizo, da izloča serotonin, hormon, ki je odgovoren za pozitivno razpoloženje in koncentracijo.

Ponoči ali pri manjši svetlobi pa epifiza začne izločati hormon melatonin, ki poskrbi za kakovostno spanje. Spanje je pri bolnikih z rakom pogosto moteno, a običajno temu, vsaj v začetni fazi, ne posvečamo dovolj pozornosti. Če ne spimo dobro in dovolj, to vpliva na zdravje v celoti. Nespečnost vodi v utrujenost, zmanjšuje imunsko odpornost, lahko vpliva celo na potek bolezni, tenzijski glavobol, depresijo, čustveni stres ... Spanje povezujejo tudi z vnetnimi procesi, ki se dogajajo v telesu. Pomanjkanje kakovostnega spanca lahko vpliva tudi na raven hormonov v telesu, zdravje srca in ožilja ter celo na telesno težo. Ko se pripravljamo na spanje, se temperatura našega telesa zniža in poča-

si postajamo zaspani. Poraba kisika se zmanjša za okoli osem odstotkov, mišice in živci se sproščajo. Zmotno je mišljenje, da naši možgani med spanjem počivajo. Nasprotno, so zelo aktivni, saj procesirajo informacije, dogajanja in misli, ki so se nam pojavljale čez dan. Poznamo tri osnovna stanja: budno stanje, sanjanje in spanje brez sanj.

Prvo stanje se začne, ko se uležemo v posteljo. Telo se počasi sprosti. To stanje traja okoli 10 minut.

Ko nastopi drugo stanje, se telo popolnoma sprosti in pojavijo se sanje. Stanje traja približno 15 minut.

V tretjem stanju pa se začne pravi, globoki spanec, v katerem se umirijo udarci srca in dihanje. Kri se usmeri v mišice in obnavlja se tkiva in orga-

ni. To stanje je spanje brez sanj in je za telo zelo krepilno, saj se v tem času regenerira in se pripravlja na nov aktiven dan. Odrasli potrebujemo 7 do 9 ur spanja.

Pri bolnikih z rakom podatki kažejo, da kar 40 odstotkov bolnikov po prvi kemoterapiji doživi dokaj hudo nespečnost, pri čemer pa težave s spanjem vztrajajo še leto ali dlje po koncu terapije. Sprožilci nespečnosti so lahko tudi bolezen sama, čustveni stres, zdravljenje. Bolnice z rakom dojke, posebno hormonsko odvisnim rakom, imajo dolgotrajna obdobja nespečnosti.

Nespečnost lahko zdravimo z zdraviili, vendar je pametno poizkusiti tudi tehnike in načine, ki temeljijo na preizkušenih metodah zdravljenja.

Na začetku februarja 2017 je spletna revija Science & Technology objavila dolgoletno raziskavo Univerze v Chicagu in univerze Monash v Avstraliji, ki na podlagi prisotnosti ljudi na internetu v obdobju šestih let sklepa o trajanju spanja v 44 državah po svetu. Skrb vzbujajoč je podatek, da se je Slovenija uvrstila na predzadnje mesto, kar pomeni, da smo Slovenci s povprečnim trajanjem spanja 7 h in 28 min po trajanju spanja na predzadnjem mestu na svetu; manj od nas spijo samo še Japonci.

zavarovana pred hrupom in svetlobo. Bodimo telesno aktivni, vendar ne v zadnjih 3–4 urah.

Sproščanje: med bolniki z rakom je tesnoba pogost odziv na strah, jezo, neželene učinke zdravljenja. Izvajati je treba tehnike dihanja.

Kognitivna terapija: poskušamo prepoznati in spreminjati posameznikove neustrezne misli in prepričanja o spanju, ki vzdržujejo ali dodatno poslabšujejo motnjo spanja. Poskusimo ne pretiravati z zaskrbljenostjo, ne poskušamo na silo zaspati, ne krivimo nespečnosti za vse dnevne težave ...



Nefarmakološka terapija nespečnosti je zaradi svoje varnosti in učinkovitosti danes v svetu prepoznana kot terapija prvega izbora za zdravljenje nespečnosti in izboljšanje kakovosti spanja ter življenja pri bolnikih z rakom.

Kognitivno-vedenjska terapija za nespečnost (KVT-n) je terapija, ki združuje psihološke ukrepe za lajšanje nespečnosti. Terapija vsebuje 5 osnovnih pristopov: omejevanje spanja, nadzor dražljajev, higieno spanja, tehnike sproščanja in kognitivno terapijo.

Omejevanje spanja: omejimo čas, ki ga preživimo v postelji, na čas, ki ga dejansko prespimo.

Nadzor dražljajev: v postelji ne izvajamo aktivnosti budnosti, kot je gledanje televizije, reševanje križank, brskanje po telefonu ... V posteljo gremo, ko smo zaspani, in ne samo utrujeni. Če ne moremo zaspati po 20 minutah, vstanemo, gremo v drug prostor in se poskusimo sprostiti.

Higiena spanja: izogibajmo se nikotinu, kofeinu, sladcam, alkoholu. Spalnica naj bo primerne temperature in

POMOČ Z DOMAČO, UVELJAVLJENO FITOTERAPIJO:

- ✿ vroče mleko ali kakav z žličko medu pred spanjem;
- ✿ skodelica kamiličnega ali baldrijanovega čaja prav tako lahko umiri telo in duha;
- ✿ nekaterim pomaga namakanje nog v vročo vodo, saj potegne energijo iz glave v noge in umirja um; dobro je dodati magnezijevo sol, saj magnezij umiri mišice in poveča željo po spanju;
- ✿ prav tako lahko pomaga nežna masaža nog, ki sprošča telo in duha;
- ✿ vroč napitek iz 10–15 hmeljevih storžkov prelijemo z 2 dl vrelega mleka (vode) in dodamo do 10 listov melise, pustimo 10 min, precedimo in pijemo po požirkih; bolnicam s hormonsko odvisnim rakom se ne priporoča, ker je hmelj fitoestrogen;
- ✿ v enakih delih zmešamo pasijonko, sivko in hmelj, prelijemo z vročo vodo, pustimo stati 10 minut in precedimo; čaj spijemo pred spanjem; bolnicam s hormonsko odvisnim rakom se ne priporoča, ker je hmelj fitoestrogen;
- ✿ tinkturo iz baldrijanove korenine naredimo, da v razmerju 5 : 1 (70-odstotni etanol: korenine baldrijana) naredimo tinkturo; jemljemo 25 do 30 kapljic na koščku sladkorja pred spanjem;
- ✿ poskropimo vzglavnik z mešanico iz enakih delov eteričnega olja sivke in melise;
- ✿ rumena svetloba pomirja in priključuje spanje (sveča, ogenj).

Ker je spanje izjemnega pomena za naše zdravje in dobro počutje, je Svetovna zveza za spanje 15. marec razglasila za svetovni dan spanja, ki nas opozarja, kako pomembno je dobro spati.



Sekcije in podružnice

Sekcija mladih bolnic VIRTUALNO POVEZOVANJE

Sekcija mladih bolnic je namenjena vsem dekletom, ženam, ki so zbolele pred 40. letom starosti. Zaradi trenutnih razmer s koronavirusom so naša srečanja omejena na splet, kjer se tedensko povezujemo prek virtualnih kavic.

Virtualna kavica je druženje, ko skupaj prav zares spijemo kavico ali čaj. Je druženje z različnimi tematikami in predvsem spontano, skoraj brez vseh pravil. Ko imaš čas, se pridružiš, ko te čaka obveznost, odideš, vmes pa klepetiš, se nasmejiš in se imaš lepo.

MINI ANKETA: Kaj mi pomenijo virtualna druženja?

Helena Rozman

»Druženja širijo moja obzorja. Lahko poslušam druge in izrazim svoje mnenje. Delimo delčke naših življenj, se spodbudimo, osvežimo s smehom in ostajamo povezane.«



Jolanda Perger

»Sem mamica treh šolark, ki predvsem v času šolanja od doma potrebujejo ogromno moje pozornosti, hkrati pa sem tudi sama izredna študentka. Ob takšnem tempu jaz, kot zelo družabna ženska, res izjemno pogrešam druženja, ki pa trenutno zaradi izrednih razmer niso možna. Spletno kofetkanje je ravno tisto, kar potrebujem. Tam počekam v udobju domačega naslonjača, se pogosto nasmejem, spoznam veliko sobork in delim svoje izkušnje z njimi, hkrati pa tudi sama dobim ogromno koristnih nasvetov. Kadar se jih ne morem udeležiti, jih kar malo pogrešam. Hvala vam za možnost takšne izkušnje.«



Željka Vasić

»Virtualna druženja mi pomenijo varen pristan in občutek normalnosti. Nihče ne razume, pa če te ima še tako rad, kaj pomeni iti skozi izkušnjo raka, če ga sam ni doživel. Ljudje ne razumejo, da se proces zdravljenja po končanih terapijah še ne konča. Okolica vidi tvojo telesno podobo, tvoj zunanji oklep in si misli, da si zdrav, a tisto, kar se najdlje celi, je tvoja psiha. Tvoja duša se začne celiti šele, ko je fizičnega zdravljenja konec, šele takrat lahko energijo usmeri vase. V tej fazi zdravljenja potrebuješ podporo ljudi, ki so doživeli podobno, ki vejo, kaj čutiš, in te ne obsojajo, ko priznaš, da ne zmoreš več istih stvari, kot si jih lahko pred rakom, vsaj ne še takoj po končanem zdravljenju. Nihče izmed nas ne želi pomilovanja in si ne želi čutiti nesposobnega. Želimo si le razumevanja in občutek sprejetosti. Osebne izkušnje drugih ti dajo moč, da se tudi sam lažje soočiš s svojim novim življenjem, kajti k staremu se ne moreš več vrniti. Žal ne obstaja magični gumb 'nazaj' ali 'ponastavi', na našem daljincu življenja lahko pritismo le gumb 'naprej'. Naša druženja pa so pomembna tudi zato, ker nas naše članice in prijateljice ED spomnijo, da ni nič narobe, če kdaj pritismo tudi na gumb 'pavza', ko to potrebujemo.«



Simona Klinec



»Ko sem točno pred enim letom znova zbolela za rakom dojke, se mi je življenje verjetno še bolj zamajalo pod nogami kot prvič. Nikakor nisem mogla sprejeti, da se to res (spet) dogaja, da ni to morda samo napaka ... na vso moč sem se trudila ohraniti

mirno glavo, pa mi ni ravno uspevalo. Ko si postavljen pred (ne)znano diagnozo, se želiš o tem čim več pogovarjati, želiš razbliniti dvome in iščeš konkretne odgovore.

združenja



re, kar je bil tudi eden od pglavitnih razlogov, da sem se vključila v ED. Gospa Tanja mi je v tistih trenutkih zelo pomagala s svojim širokim znanjem in informacijami, ki sem jih iskala.

Po zaključenem zdravljenju sem dobila povabilo na 'virtualno kavico', na katero zdaj hodim zelo redno. Zame, ki živim več kot 100 kilometrov iz Ljubljane, je tovrstno druženje super. Na kavicah spoznavam druge osebe, diagnoze so podobne in hkrati zelo različne. Vedno izvem kaj novega ali pa samo začutim pozitivno energijo in voljo do življenja (in moj dan je tudi zato lepši). Iskrena hvala Mojci, ki se je tega projekta lotila in ga tako dobro organizirala. Upam, da bodo tudi po koncu tega karantenskega obdobja ostale tovrstne kaviče še na meniju, saj zelo omamno dišijo in polnijo mojo dušo in srce. Hvala.«

Še nisi članica Europa Donne, si pred kratkim izvedela diagnozo, 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

Zaradi razmer se od jeseni nismo imele možnosti sestati se in se družiti v živo. Medsebojno smo se vzpodbujale in ostajale v stikih po spletnih poteh in v Facebookovi skupini Europa Donna Posavje. Komunicirale smo po telefonu, za nasvet so me poklicale tudi nekatere nove bolnice. Imele smo možnost zanimivih in koristnih predavanj, ki jih je organizirala Europa Donna prek Zooma. Ker nas je večina iz okolja, ki je obdan z naravo, smo na sprehodih, izletih in pohodih same ali v paru nabirale energijo in si krepile zdravje. Mogoče nam bo ob izidu nove številke Novic Europa Donna končno uspelo, da se spet srečamo, snujemo načrte za prihodnost in se podamo na bližnji hrib. V želji in upanju, da nam bosta prek občine Brežice tudi letošnje poletje omogočena tedensko veslanje in druženje v čudoviti naravi ob Krki in na njej, držimo pesti, da nam končno uspe omejiti ta virus.

Piše: Metka Semrajc Slapšak

Podružnica Obala

Zakorakali smo v novo leto 2021, ki nam sicer še ne prinaša stabilne epidemiološke slike in odprave ukrepov za preprečevanje širjenja novega koronavirusa. Zato je tudi vsako načrtovanje dela težko. Ženske iz podružnice Obala se ves čas enkrat na teden srečujemo na Zoomu. Pogovarjamo se o sprotnih težavah, ki jih imajo naše članice. Tudi pripoved članice, ki je prebolela covid, je bila zanimiva izkušnja in zgodba za vse nas, ki smo jo poslušale. Na prvem sestanku v tem letu smo že naredile načrt dela, ki naj bi ga izvedle. Lahko rečem, da smo bile zelo delavne in smo se dogovorile kar veliko. Seveda dopuščamo možnost, da nekaterih dogodkov zaradi epidemioloških razmer ne bo mogoče izpeljati. Verjamemo, da se bomo kmalu lahko srečale na pohodu, imele kakšno zanimivo predavanje v živo, se dobile na telovadbi, odplule z barko, se srečale na veslanju, si ogledale vrt čudovitih roza vrtnic, mogoče celo zaplesale na ploščadi ob morju in bo roza barva valovila z vetrom. Nekaj naj ostane še skrivnost, zato se



nam pridružite in se aktivno vključite. Zelo smo vesele, ko se nam na Zoomu na čaj pridruži nov obraz. Skupaj lahko pomagamo pri osveščanju in pomoči obolelim in njihovim svojcem. Pa tudi vsi, ki si želite sodelovati z nami, ste pri srčno vabljeni. Pridružite se Združenju Europa Donna Slovenija, pišite na elektronski naslov: obala@europadonna.si ali pokličite na tel: 041 622 361, Darja Rojec, vodja podružnice Obala.

Piše: Darja Rojec



Sekcija za ženske z raki rodil

V okviru sekcije za ženske z raki rodil zaradi epidemije stike ohranjamo po telefonu, elektronsko in prek družbenih omrežij. Januar je posvečen raku materničnega vratu, v osveščanju smo se povezali z državnim presejalnim programom Zora. V pogovoru za radio Aktual Kum smo v intervjuju spregovorili o raku materničnega vratu. Skupaj s programom Zora načrtujemo osveščanje tudi ob 38. tednu slovenskega boja proti raku v marcu. Prav tako smo Slovensko strokovno združenje za limfedem prosili za strokovno mnenje o cepljenju bolnic z limfedemom proti covidu-19 in izvedeli, da se v roko ali nogo z limfedemom ne smemo cepiti. V marcu je svetovni dan limfedema, ki smo ga lani, tik pred prvim koronskim valom, obeležili z dobro obiskanim predavanjem. Tokrat načrtujemo virtualno predavanje.

Zadnji februar je dan redkih bolezni. V tokratnih novicah članica sekcije za rodila Gabi Bezjek predstavlja svojo zgodbo z redko obliko sarkoma, preberite jo, za spodbudo. Pri rakah rodil imamo presejalni program samo za rak materničnega vratu, za druge rake pa žal ne. Zato je osveščanje o znakih še kako pomembno za zgodnje odkrivanje in boljši potek bolezni. Ker so trenutne razmere še vedno nepredvidljive, se bomo tudi v prihodnje družile bolj virtualno. Vaša vprašanja, pobude, predloge pošljite na elektronski naslov rodila@europadonna.si, z veseljem vam bomo nanje odgovorili. Sezname za limfedem delavnice se pridno polnijo, pohitite s prijavi na omenjeni elektronski naslov, v vmesnem času pa si lahko pomagate z limfno drenažo. Ko se bomo spet lahko srečevali v živo, bomo izpeljali obljubljene delavnice in načrtovali nove.

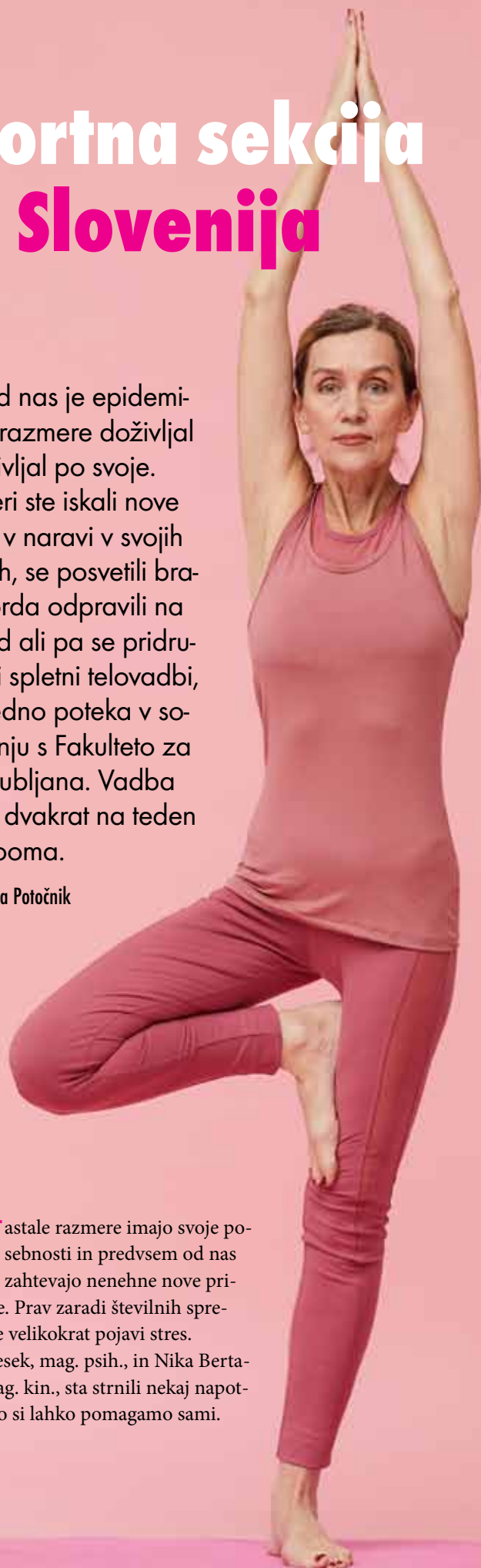
Piše: Anita Štricelj

Športna sekcija ED Slovenija

Vsak od nas je epidemiološke razmere doživiljal in preživiljal po svoje. Nekateri ste iskali nove kotičke v naravi v svojih občinah, se posvetili branju, morda odpravili na sprehod ali pa se pridružili naši spletni telovadbi, ki še vedno poteka v sodelovanju s Fakulteto za šport Ljubljana. Vadba poteka dvakrat na teden prek Zooma.

Piše: Rebeka Potočnik

Nastale razmere imajo svoje posebnosti in predvsem od nas zahtevajo nenehne nove prilagoditve. Prav zaradi številnih sprememb se velikokrat pojavi stres. Vesna Pesek, mag. psih., in Nika Bertalanč, mag. kin., sta strnili nekaj napotkov, kako si lahko pomagamo sami.





UČINKOVITO SPOPRIJEMANJE S STRESOM PRI RAKAVIH BOLNICAH

Pišeta: Vesna Pesek, mag. psih., in Nika Bertalanič, mag. kin.

Stres je normalen odziv telesa na grožnjo, zahtevo ali spremembo (stresorje). Stresorji, specifični za raka, vključujejo prilagajanje na diagnozo, upravljanje financ, spopadanje s simptomi bolezni in neželenimi učinki zdravljenja, pa tudi spopadanje z negotovostjo. Obstaja optimalna raven stresa, ki nas aktivira, kar pomeni, da lahko zaradi nekoliko povišanega stresa bolje opravimo naloge, vendar pa preveč akutnega in kroničnega stresa sčasoma povzroči zdravstvene težave (npr. tesnobo, depresijo, vnetja, visok krvni tlak, debelost, težave v odnosih, motnje v delovanju imunskega, mišičnega in prebavnega sistema, motnje dihal, raka ...).

Na splošno ločimo dve vrsti strategij spoprijemanja s stresorji, ki vplivajo na nastanek raka: spoprijemanje, osredotočeno na emocionalno stanje, in spoprijemanje, osredotočeno na problem. Obvladovanje, usmerjeno v čustva, poskuša zmanjšati čustveni odziv, ki je povezan s stresorjem, in se uporablja za vse okoliščine, ki niso pod vašim nadzorom. Na problem osredotočeno spoprijemanje se nanaša na iskanje informacij, spreminjanje vedenja, poskus spremembe okolja, torej aktivno spreminjanje situacije. Uporablja se za obvladovanje okoliščin, ki so pod vašim nadzorom.

Obstajajo različne metode za uspešno spoprijemanje s stresom, v nadaljevanju jih ponujamo nekaj:

1. Pisanje dnevnika. Je strategija spoprijemanja s čustvi. Ni pravih ali napačnih čustev. Sprejmite občutke, ki se pojavijo, in jih ne sodite. Dnevnik je lahko tudi odlična možnost za samokontrolo vaših čustev, in če opazite, da se počutite bolj potrti, zaskrbljeni ali imate samomorilne misli, je morda čas, da zaprosite za strokovno pomoč.



2. Poiščite si pomoč/podporo.

Ko zbolite za rakom, se lahko počutite osamljene. Poleg tega se lahko spremeni vključenost v vaše običajne aktivnosti. Poskušajte to videti kot priložnost za razširitev svoje podpirne socialne mreže. Pridružite se lahko skupini za podporo (osebno ali na spletu). Posvetujte se s terapevtom ali pa se pogovorite s prijateljem, zaradi katerega se boste počutili bolje. Čim več se pogovarjate z družinskim članom, ki vas podpira. Za podporo se lahko obrnete na verske/duhovne skupine. Ne bojte se prositi za ljubezen, pomoč in podporo, jemljite to izkušnjo kot priložnost, da se osredotočite nase in bolje poskrbite zase.

3. Načrtujte čas za skrb. Vsak dan si določite 30 minut, ki naj bodo namenjene samo vašim skrbem in vam bodo omogočile, da predelate svoja neprijetna čustva. Izberite si miren prostor, kjer vas ne bodo motili. V tem času si dovolite čutiti vsa neprijetna čustva, o negativnih vidikih bolezni ne razmišljajte v nobenem drugem trenutku v dnevu.

V nadaljevanju vam predstavljamo aktivno, na problem usmerjeno strategijo spoprijemanja s stresom:

4. Naredite seznam dejavnosti, ki jih želite ali morate opraviti. Ustvarite lahko dnevni, tedenski, mesečni seznam dejavnosti.

5. Nato jih razdelite na dejavnosti, ki vas zelo utrudijo, in dejavnosti, ki vas malo obremenijo. Recimo, da ste v tednu po kemoterapiji zelo utrujeni. Preglejte svoj seznam in aktivnosti izvajajte glede na stopnjo utrujenosti (npr. 30 minut hoje – aktivnost izvajam, ko nisem utrujena; ogledam si film – ko sem zelo utrujena, navadno zvečer).

6. Izpolnite dnevni, tedenski ali mesečni koledar s seznamom dejavnosti, ki temelji na predvidenih dnevih oziroma urah z zelo izraženimi in najmanj izraženimi simptomi. Po potrebi prilagodite svoj urnik.

7. Sodelujte v načrtovanih dejavnostih. Morda se boste včasih počutili manj motivirane za izvajanje. Trudite se po najboljših močeh. Mogoče se sprva ne počutite motivirano, ko pa se vključite v aktivnost, boste morda spremenili razpoloženje in pridobili energijske koristi, ki vam jih prinese sodelovanje v dejavnosti. Morda boste morali svoj urnik prilagoditi dnevno, tedensko ali mesečno, odvisno od cikla zdravljenja ali drugih dejavnikov.

8. Telesna vadba je naravni antidepresiv. Rak lahko spremeni vašo običajno rutino vadbe. Če niste vajeni redne vadbe, še ni prepozno, da začnete vaditi. Zdrav in aktiven življenjski slog je eden od pomembnejših dejavnikov za ohranja-



nje in izboljšanje zdravja. Gibanje pozitivno vpliva na naše telesno zdravje; izboljša aerobne sposobnosti (vzdržljivost), poveča mišično moč, gibljivost, ravnotežje, krepi vezivno tkivo (kite, vezi), izboljša krvni obtok, znižuje krvni tlak, varuje pred osteoporozo, zmanjša možnost nastanka težav s hrbtenico, zmanjša možnost poškodb mišic in sklepov ter zmanjša tveganje za razvoj kroničnih nenalezljivih bolezni in ožilja.

Gibanje prav tako pomembno vpliva na naše duševno zdravje, saj se z njim poveča odpornost proti stresnim situacijam (glavobol, telesna in psihična utrujenost, pomanjkanje energije, zaskrbljenost, napetost, razdražljivost ...). Med telesno aktivnostjo se viša raven endorfinov in serotonina, ti pa delujejo kot naravno zdravilo proti depresiji. Povišana raven se v telesu ohrani še nekaj dni po telesni aktivnosti, zato pozitivno deluje na samopodobo in izboljšuje razpoloženje.

Vsi omenjeni učinki gibanja imajo veliko vlogo pri ženskah, ki so v procesu zdravljenja raka dojk, in pri tistih, ki so bolezen prebolele. Gibanje pomaga bolezen premagati, pozneje pa pozitivno vpliva na hitrejšo okrevanje.

Telesna aktivnost naj bo prilagojena zdravstvenemu stanju, sposobnostim in počutju posameznice ter življenju pred pojavom bolezni. Začnemo postopno in počasi, poudarek naj bo na aerobni (vzdržljivostni) vadbi v naravi, ki krepi srce in ožilje. Med te aktivnosti sodijo hoja, hitra hoja, kolesarjenje ... V vadbo pa je treba vključevati tudi vaje za moč in gibljivost, pri katerih sta zelo pomembni ustrezna izbira

in izvedba, saj lahko z nepravilnimi vajami naredimo več škode kot koristi. Bolnica naj se o ustrezni vadbi posvetuje s svojim zdravnikom in strokovno usposobljenim kadrom za izvajanje tovrstne vadbe.

Redna telesna aktivnost je nujna komponenta rehabilitacije bolnic, ki so prebolele raka dojk. Z njo poskrbimo za hitrejšo okrevanje, okrepimo mišice in kosti ter pozitivno vplivamo na svoje duševno zdravje ter imamo več energije. Z rednim gibanjem poskrbimo, da bomo lažje opravljali vsakodnevna opravila in se čim hitreje vrnili v ritem življenja pred boleznijo.

NAUČITE SE RAZLIČNIH TEHNIK SPROŠČANJA

Glavni izziv pri bolnikih z rakom je spoprijemanje z negotovostjo. Pogosto morate počakati na rezultate skeniranja ali preiskave krvi, obvladati nepričakovane simptome in neželenе učinke zdravljenja in bolezni ter povrh tega še razumeti, da napovedi pogosto temeljijo na statističnih podatkih celotne populacije in morda niso natančne glede vašega edinstvenega položaja. Pogosto lahko onkologi posredujejo le dejstva, ki temeljijo na raziskavah. Žal ne obstaja kristalna krogla, ki bi vam natančno povedala, kaj se vam bo zgodilo v prihodnosti. To velja za vse stvari v življenju in rak pri tem ni izjema. Ena od najboljših rešitev za spopadanje z negotovostjo je redna vadba tehnik sproščanja. Gre za strategije, osredotočene na čustva. Vprašajte se, kdaj čutite negotovost – ali lahko nadzorujete okoliščine? Če ne, naredite naslednje:

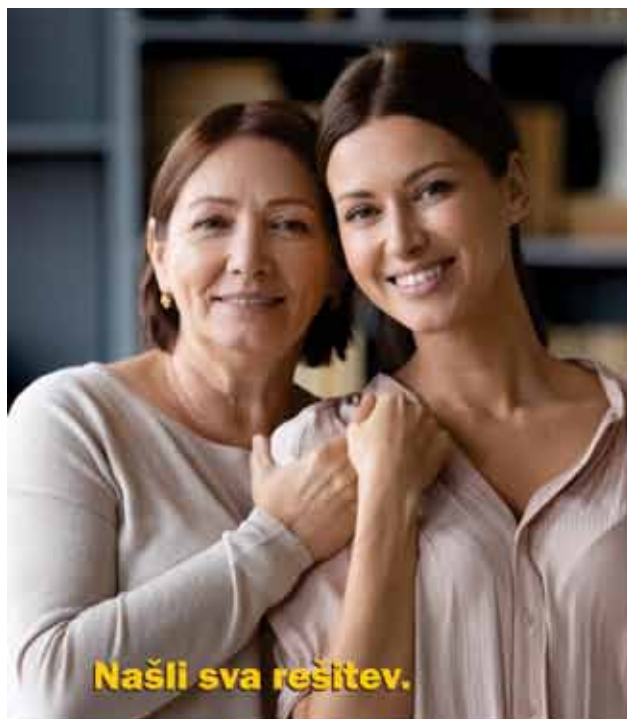
1. Začnite tako, da mirno sedite z zaprtimi očmi. Opazite svoj dih pri vdihu skozi nos in kako vas ob izdihu skozi rahlo priprta usta zapušča. Ko se pojavi misel in neprijetni občutki – na primer tesnoba glede začetka naslednjega kroga kemoterapije –, opazujte to misel, ne da bi se pri njej zadrževali. Nato nadaljujte s trebušnim dihanjem. Sedite pokonci, stopala morajo biti položena na tla. Položite eno roko na trebuh in drugo na prsni koš. Predstavljajte si, kako ob vdihu napolnite balon v želodcu z zrakom. Nato naj se z dihanjem premika le roka na trebuhu. Občutite, kako ob izdihu trebuh spet potuje nazaj dol. Vdihnite na 4, zadržite zrak na 7, izdihnite na 8. 10-krat ponovite. To vajo lahko ponavljate večkrat na dan.



Nadzorovan, poglobljen dih vam ne bo prinesel samo pozitivnih fizioloških učinkov, ampak tudi psihološke. S poglobljenim uravnovešenim dihanjem boste dobili možnost, da spet pridete v stik s sabo in v sebi poiščete mir. Trebušno dihanje je preprosta vaja, ki jo lahko izvajate kjerkoli in vam ne bo vzela veliko časa (npr. sami doma, tudi v avtomobilu in v službi, v vrsti pred blagajno ...).

2. Kratka meditacija pozornosti: bodite pozorni na zvoke okoli sebe in opazite tudi oddaljene zvoke, kot so električni aparati ali promet zunaj. Ni treba, da so vam všeč, preprosto jih sprejmite, kakršnikoli zvoki so že. Opazite občutke v telesu, na primer v nogah ali rokah, ali dihanje v nosu in trebuhu. Kateri zvok je najbolj oddaljen? Dihajte.

3. Izvajanje vizualizacije. Priporoča se, da si zdravljenje raka predstavljate kot samozdravljenje. Lahko si predstavljate, kako vaše zdrave celice požirajo rakave celice. Kakoli vam ustreza – samo čim bolj živo si predstavljajte zdravljenje, kako se znebite rakavih celic in/ali skrite tumor. Diagnoze ne smemo jemati kot samo slabo izkušnjo, temveč kot priložnost za rast, za spremembo pogledov in vrednot v lastnem v življenju, v večjem zavedanju tega, kaj je tisto, kar je v resnici pomembno. Predelujte svoje občutke in čustva, ne čakajte, da zastarajo. Naredite vsak dan nekaj zase in se postavite na prvo mesto. Poskušajte uživati v vsakem novem dnevu sproti, najti veselje v majhnih, drobnih radostih in v ljudeh, ki so vam blizu.



Cicatridina®

vaginalne ovule

Učinkovita pomoč:

- **PRI SUHOSTI NOŽNICE**
zaradi različnih vzrokov,
tudi zaradi pomanjkanja estrogena
v klimakteriju
- **PRI CELJENJU NOŽNIČNE SLUZNICE**
po operativnih posegih,
distrofijah zaradi kemoterapije ali
ionizacijskega sevanja



V lekarnah in spec. prodajalnah

www.cicatridina.si **Dr. Gorkič**

Na Bledu, 2. oktobra
2018, pred začetkom
sprehoda okoli jezera.
Rina je tretja z desne.



Portret prostovoljke: **RINA KLINAR**

Povezovanje ljudi in različnih organizacij je ena od vrlin aktivne članice Združenja Europa Donna Slovenija, Rine Klinar. Dolgoletna članica in članica upravnega odbora združenja že vrsto let prispeva k osveščanju širše javnosti o raku dojk v lokalnem okolju, kot tudi po celotni Sloveniji.

Píše: Mojca Buh; foto: osebni arhiv

Občinski svet Jesenice je leta 2020 sprejel sklep o njenem imenovanju za častno občanko občine Jesenice, za delo, prizadevanja na novinarskem in publicističnem področju ter na področju družbenih dejavnosti. S svojim pristopom in prostovoljstvom je zgled pri osveščanju in z željo pomagati bolnicam ter njenim svojcem. Bila je tudi večdesetletna krvodajalka, kri je dala več kot 70-krat in še danes ji je žal, da je zaradi starosti ne sme več darovati. Rina Klinar je bila dolgoletna direktorica družbe Radio Triglav Jesenice, d. o. o., na radiu je začela in sklenila delovno pot. Pogovora ji ni težko začeti in besede hitro najdejo pravi pomen. Pomen imeti čut in videti stvari je med letoma 1990 in 1996 spoznala tudi kot predsednica jeseniškega izvršnega sveta in pozneje ministrica za delo, družino in socialne za-

deve. Zna si vzeti čas zase in svoj mir, veselje, branje in pisanje.

Kaj ti pomeni biti del Združenja Europa Donna Slovenija?

Združenju sem se pridružila pred nekaj manj kot 20 leti. Prostovoljno delo v združenju bogati moje življenje. Sama se nisem srečala z rakom dojk, a izkušnje prijateljice in spoprijemanje s hudo boleznijo so prispevali, da sem se posvetila predvsem obveščanju in osveščanju javnosti o tej bolezni. V rožnatem oktobru sem pripravila več aktivnosti; na Jesenicah prireditev »Lep je dan«, drevesa na Jesenicah sem »okrasila« z roza šali, ki so jih izdelale marljive pletilje v Domu dr. Franceta Berglja in v skupini Razkrite roke. Vrtci v občinah Kranjska Gora, Žirovnica in Jesenice so dobili slikanico »Fridine dobre misli, sedem zgornjegorenskih

občin pa zloženke o pomenu preventive. K sodelovanju sem pritegnila tudi zdravstvene domove, občinski knjižnici s podružnicami v radovljiški in jeseniški občini, ljudski univerzi v Radovljici in na Jesenicah, predavanja so imeli v srednjih šolah na Jesenicah in v Radovljici. Sprehod okrog Blejskega jezera, Hoja za upanje do slapa Peričnik, 6-minutni test hoje, okrasitev dreves in zasažanje kovinskih rož so potekali v letu 2020, v letu 2021 pa upam, da nam bo uspelo pripraviti lani načrtovano delavnico limfedema na Jesenicah ter okrepiti aktivnosti v Bohinju, se srečevati v prostorih ljudske univerze na Jesenicah.

Opravljala si različna dela, kaj je tisto, kar si vzela s seboj na pot, k novim izzivom naproti?

Delo z ljudmi in za ljudi mi je bilo vedno v veliko zadovoljstvo. Že v šoli sem rada priskočila na pomoč sošolkam in sošolcem, na delovni poti pa so bila velikokrat v ospredju pogajanja. Letos, ko je 30. obletnica samostojne države, se spomnim pogajanj s predstavniki JLA in zvezne milice. Tudi pozneje, na ministrstvu, sem se pogajala s sindikati, še pozneje, na radijskem področju, pa sem bila aktivna tudi pri sklepanju dogovorov s kolektivnimi avtorskimi in sorodnimi organizacijami. Izjemno zanimivo pa je bilo tudi novinarsko delo, pogovori z različnimi ljudmi, pri tem je bilo moje vodilo spoštljiv dialog. Vse te aktivnosti so šle velikokrat tudi na račun manj časa, preživetega z družino, za kar se ji iskreno opravičujem. Verjamem, da če gre čim več ljudem čim bolje, je to dobro tudi zame in za moje najbližje, zato je vredno delati tudi v skupno dobro. Še vedno sem aktivna na različnih področjih, poleg upravnega odbora združenja tudi v Svetu za radiodifuzijo, v nadzornem odboru občine, v svetu Gorenjskih lekarn, v območnem veteranskem združenju. Vseskozi pa so v ospredju prizadevanja za sodelovanje, kulturo dialoga in spoštovanje sočloveka.

Misel, ki te spremlja?

Vedno je pravi čas, da delate, kar je prav. (Nelson Mandela)



ROŽNATI IZDELKI V MARCU S KODO ROZA20

Vabljeni v spletno trgovino na naši spletni strani, kjer so na voljo različni rožnati izdelki, ki vas bodo spremljali na vaših poteh. Rožnati izdelki so lahko tudi lepo darilo za prijateljice in sodelavke ob praznikih v marcu.

Pobrskejte po virtualnih policah spletne trgovine in poiščite rožnate izdelke, ki bodo razveselili vas ali vaše prijateljice. Kupite lahko še vedno aktualne rožnate pralne maske z logotipom združenja. Za pomladne potepe po okoliških poteh pa vam bodo prišli prav rožnati nahrbtnik, steklenička

za vodo v neoprenskem ovitku, topel kapucar in dežnik.

Z nakupom izdelkov v naši spletni trgovini boste podprli programe in aktivnosti Združenja Europa Donna Slovenija, ki že vrsto let združuje bolnice, ozdravljene in sorce in jim zagotavlja podporo ob spoprijemanju z diagnozo rak.

Vabljeni v našo spletno trgovino /www.europa-donna.si/trgovina/. V marcu vsi rožnati izdelki na voljo z 20-odstotnim popustom ob uporabi promocijske kode ROZA20. Vnaprej hvala za nakup in izkazano podporo.

IMEJ SE RADA – AKCIJA ZBIRANJA SREDSTEV V SODELOVANJU Z GAJBICA.SI

Z nakupom jabolk topaz, krompirja alegria in posvetila »Imej se rada« na Gajbica.si prispevate v sklad za razvoj lokalnih programov Združenja Europa Donna Slovenija.

Ob bližajočem se dnevu žena so na Gajbica.si pripravili posebno akcijo, s katero zbirajo sredstva za sklad za razvoj lokalnih programov Združenja Europa Donna Slovenija.

Akcija bo trajala vse do dneva žena, 8. marca 2021. Sredstva zbirajo s prodajo izdelkov v njihovi spletni trgovini:

- 0,50 EUR od vsakega prodanega kilograma jabolk topaz,
- 0,50 EUR od vsakega prodanega kilograma krompirja alegria,
- 0,50 EUR od vsakega prodanega posvetila »Imej se rada«.

Namen akcije #imejserada je osveščati o zdravi prehrani, pomenu zdravega načina življenja ter skrb za svoje zdravje. Skrb za zdravje se začne pri prehrani, zato uživajmo zdravo in uravnoteženo prehrano z veliko sadja in zelenjave. Pri Gajbici se zavzemajo, da bi bilo kupcem na voljo čim več lokalno pridelanega sadja in zelenjave, ki ga dnevno odkupujejo od lokalnih kmetij in dostavljajo strankam na dom.

V Združenju Europa Donna Slovenija veliko truda namenjamo prisotnosti na lokalni ravni in si želimo ustvariti nove podružnice v krajih po Sloveniji. Zato smo z letošnjim letom oblikovali sklad za razvoj lokalnih programov, ki bo omogočal vzpostavitev podružnic, usposabljanje prostovoljcev, zagotovitev prostorov za delovanje ter razvoj programov in aktivnosti.

Vabimo vse, da v času do 8. marca z nakupom pridelkov domačih pridelovalcev podprete akcijo #imejserada in prispevate v naš sklad! Hvala za podporo!



Vabilo na skupščino

Spoštovana članica, spoštovani član Združenja Europa Donna Slovenija!
Vabimo vas na 23. redno letno skupščino, ki bo v **sredo, 24. marca 2021, ob 14. uri**.

Skupščina bo potekala prek spleta, nanjo se članice in člani lahko prijavite na povezavi www.europadonna.si/skupscina.

PREDLAGANI DNEVNI RED:

1. Odprtje skupščine.
2. Izvolitev delovnega predsedstva in delovnih teles skupščine.
3. Odzivi Združenja Europa Donna Slovenija na izzive med epidemijo covid-19 in Na kratko o digitalizaciji zdravstva v Sloveniji.
4. Letno poročilo za poslovno leto 2020.
5. Poročilo Nadzornega odbora.
6. Razprava in sklepanje o letnem poročilu za poslovno leto 2020.
7. Razprava in sklepanje o poročilu Nadzornega odbora.
8. Razrešitev organov Združenja.
9. Izvolitev organov Združenja za mandat 2021–2025.
10. Delovni program in finančni načrt za poslovno leto 2021.
11. Razprava in sklepanje o delovnem programu in finančnem načrtu za leto 2021.
12. Razno.

V pričakovanju srečanja vas lepo pozdravljamo.

Podpredsednica:
Radka Demšar Tomšič



Program: 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 rodu se lahko obrnete na naše svetovalne telefone. Na vaša vprašanja odgovarjajo:

- ✦ **Radka Tomšič Demšar**, podpredsednica, zdravnica,
031 392 175; vsak delavnik med 10. in 17. uro
- ✦ **Gabrijela Petrič Grabnar**, članica, zdravnica,
040 327 721, o raku; vsak delavnik med 11. in 19. uro;
- ✦ **Darja Molan**, članica UO,
031 661 956, mlade bolnice, pravice bolnikov; vsak delavnik med 8. in 18. uro.

Bolnicam in svojem smo na voljo na svetovalnih telefonih, kjer bodo naše svetovalke, dve od njih sta upokojeni zdravnici, tretja pa članica z osebno izkušnjo bolezni, poskušale odgovoriti na vaša vprašanja, povezana z diagnozo in zdravljenjem, ter vas usmeriti po pomoč, kadar je to potrebno. Trudimo se, da bolnicam in njihovim svojem pomagamo na njihovi poti sprejemanja diagnoze, pomagamo razložiti izvide, jim zagotavljamo verodostojne informacije o poteku zdravljenja in svetovati o pravicah iz invalidskega zavarovanja. Bolnice in njihove svojce pa lahko usmerimo tudi v druge programe za pomoč in psihosocialno podporo.



SPROŠČANJE UKREPOV IN AKTIVNOSTI TER PROGRAMI ZDRUŽENJA

Zaradi trenutnih epidemioloških razmer in veljavnih ukrepov za preprečevanje širjenja koronavirusa naše aktivnosti in programi še vedno potekajo na daljavo. Kljub upadanju števila okužb ocenjujemo, da je potrebna previdnost. Še vedno smo dosegljivi prek spleta, elektronske pošte in svetovalnih telefonov. 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. Epidemiološke razmere in veljavne ukrepe bomo budno spremljali in aktivnosti sproti prilagajali.

PREDAVANJA ZA NAŠE ČLANICE

Trenutne razmere nam ne omogočajo srečevanja in izvedbe aktivnosti v živo, zato smo v decembru začeli s serijo predavanj za naše članice, ki potekajo prek spletne platforme Zoom. V naslednjih mesecih bomo povabili zanimive in strokovne predavatelje, ki bodo s svojega področja pomagali osvetliti vprašanja o preventivi in kakovostnem življenju z boleznijo. Dotaknili se bomo različnih tem, nasvetov, kaj lahko sami storimo za podporo imunskemu sistemu, osvetlili bomo vpliv raka dojke na spolnost, spoznavali različne dihalne tehnike, posledice onkološkega zdravljenja na zobeh. Če imate tudi vi kakšen predlog za predavanje, nam pišite na elektronski naslov: europadonna@europadonna.si, po-

skusili bomo poiskati predavatelja in temo uvrstiti na koledar predavanj.

NAMENITE 1 % DOHODNINE ZDRUŽENJU

Še vedno se lahko opredelite, da nam namenite 1 % dohodnine. V letu 2007 je namreč začel veljati Zakon o dohodnini, po katerem imajo davčni zavezanci, ki plačujejo davek na dohodek, možnost, da del svoje dohodnine namenijo eni izmed nevladnih organizacij po svoji izbiri. Za leto 2020 to storite tako, da do 31. maja 2021 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 tako podpirate naše aktivnosti osveščanja in podpore bolnicam in njihovim svojcem.



ZAŠČITNI UKREPI NA ONKOLOŠKEM INŠTITUTU

Onkološki inštitut Ljubljana z namenom zagotavljanja varnosti bolnikov in zaposlenih zaradi novega koronavirusa izvaja telefonsko anketiranje naročenih bolnikov pred obravnavo, s čimer želijo predhodno natančno preveriti zdravstveno stanje bolnikov in njihovih družinskih članov, ki bi kazalo na možnost okužbe z novim koronavirusom. Anketiranje poteka dan do dva dni pred terminom obravnave na OI, vendar imajo težavo priklicati bolnike. Zato bolnike pozivajo, naj bodo dosegljivi za klic zdravstvenega osebja z OI dan do dva dni pred prihodom na obravnavo. Za vse dodatne informacije je bolnikom in svojcem na voljo klicni center OI na brezplačni telefonski številki 080 29 00 v delovnih dneh med 8.30 in 15. uro.

NAGRAJENCI DECEMBRSKE NAGRADNE KRIŽANKE NOVIC EUROPA DONNA

Pravilna rešitev se glasi: **BOKASHI ORGANKO**. Nagrajenci so prejeli tri nagrade, ki jih je podarilo podjetje Skaza. Nagrajenske so: Simona iz Lesc, Polona iz Kamnika, Alenka iz Semiča. Hvala za sodelovanje in vabljeni k reševanju križanke v tokratni številki. Vse dobro in ostanite zdravi!

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

							AVTOR: GREGA RIHTAR	DELAVEC V PROIZ- VODNI JEKLA	JAPONSKI PISATELJ (HAKUSEKI)	MESTO V JUGO- VZHODNI BRAZILIJ	OLIVER TWIST	HRIBOVJE V JUGO- ZAHODNI SLOVENIJI	AMERIŠKA IGRALKA (NIA)	DRŽAVA V ZAKAV- KAZJU	AMERIŠKI FILMSKI REŽISER (ELIA)
							VRATAR NASE NOGOMET- NE REPRE- ZENTANCE								
							RDEČE BARVILO KOŽE ALI SLUZNICE								
							AFRIŠKI GRM IN MAMILO				VLADAR KNEŽEVINE				
							NORV.-AM. SLIKAR (JONAS) SPLOŠNI PRAVNI AKT				ZABAVA OTROK HRIB JV. OD BEOGRADA				
RUSKA BAJKA, POLNA FANTASTIKE IN NEOBICAJNIH DOGODKOV	OKRASNI OBROČEK ZA NOŠENJE NA PRSTU	LATINCI	VOLOVSKA ANTILOPA	TOM JONES	VELETOK V SEVERNI AFRIKI	SAŠO AVSENIK SOL OCETNE KISLINE			FILM AKIRE KUROSAVE				BOŠTJAN NACHBAR		
								PREBIVALEC GRČIJE					NAJDENI PREDMET		
GESLO															DVOJICA
KRALJEVA ŽENA									NIZOZEM. ATLETINJA STALMAN MESTO V J. ANGLIJI			MITOLOŠKI VELIKAN GRŠKO IME TUR. MESTA ENEZ			
KNJIŽEV- NICA ZNIDARČIČ				LIST PAPIRJA Z REKLAMO ZA POLTON ZVIŠANI G					ANGLEŠKA GOSPA, LADY NEGOVAN GOZD						
ANGLEŠKI PEVEC GORDON SUMMER					IZUMRLO DIVJE GOVEDO DAVID RODMAN			INDIJSKA KONOPLJA							
								RASTO OVIN				VELIKA, MUHI PODOBNA ŽUŽELKA			
KANDIDI- RANJE															
JUŽNO- AMERIŠKA KUKAVICA			VILIČASTA RIBJA KOŠČICA				NAJVEČJI PTIČ, KI PA NE LETA					GLAVNO MESTO JEMNA			

V nagradni križanki bomo podelili **3 roza kapucarje** iz spletne trgovine Združenja Europa Donna Slovenija. Geslo križanke nam pošljite **do 10. aprila 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 in napišite zeleno velikost kapucarja (S-XXL)**. Nagrajence bomo objavili na naši spletni strani www.europadonna.si.



Geslo križanke:	
Velikost kapucarja:	
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 nagradencev 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:

**Liza
Maja**

Posetna izdaja • 2021 • 2,99 EUR

Velika noč

65
receptov
za nepozabne
praznike

Potici podobni kolači
(a bolj preprosti)

PASTIERA NAPOLETANA
Velikonočna
sladica iz
Neaplja

HREN
Rastlina,
vredna
zlata

NAJ PRIDE POMLADI!
LAHKE JEDI
ZA VITKE
LJUDI



MESIMO
Orehova in
makova potica



POLNA MIZA
2 klasična
velikonočna menija



PIRHI
Naravno barvanje jajc
Kako jih kuhati,
da ne počijo?

Rožice,
jajčki, zajčki,
ovčke ...



PRAZNIČNE SLADKOSTI
8 SLASTNIH
TORT



ŽE v prodaji



SKRBIMO ZA VAŠE ZDRAVJE

Razvajanje telesa in duha s programom »menopavza«

**DARILO
SPA TORBA**
za goste Boutique
Hotela Dobrna

Ne dovolite, da menopavza prevzame nadzor nad vami.

PROGRAM 7 DNEVNEGA ZDRAVLJENJA VKLJUČUJE

- 7x polpenzion (zajtrk in večerja)*,
- **specialistični ginekološki pregled z vaginalnim ultrazvokom,**
- kliničnim pregledom dojk,
- **testiraje inkontinence z vložkom oz. »pad« test,**
- **laboratorij:** hemogram, hemoglobin, eritrociti, levkociti, CRP, holesterol, trigliceridi, krvni sladkor, ženski spolni hormoni (FSH, LH, prolaktin, estradiol, progesteron, testosteron)
- **1 x preventivno ugotavljanje osteoporoze z** merjenjem kostne gostote na petnici,
- analiza telesne sestave z analizatorjem Tanita,
- **1 x tretma v kisikovi komori Alpha Oxy Spa** za regeneracijo in razstrupitev telesa,
- **2 x anorganska peloidna obloga** za trebuh,
- **2 x zeliščna kopel v naravni termalni vodi** (30 min),
- **1 x kopel za razstrupljanje** v naravni termalni vodi,
- **1 x intenzivna nega obraza** (90 min),
- **1 x refleksna masaža stopal** (30 min),
- **1 x prestižna masaža** (50 min),
- **1 x antistresna aromaterapevtska masaža** (50 min)
- **2 x akupunktura** za blaženje simptomov menopavze,
- **zaključni posvet pri zdravniku,**
- možnost kopanja v termalnih bazenih hotela Vita,
- najem kopalnega plašča v času bivanja,
- možnost koriščenja fitnesa,
- aktivnosti v okviru animacijskega programa,
- brezplačen WiFi in parkiranje v bližini hotela.

7-DNEVNI PROGRAM S POLPENZIONOM PO OSEBI

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

	7 x polpenzion	7 x nočitev z zajtrkom s koriščenjem turističnih bonov
Boutique Hotel Dobrna **** superior dvoposteljna soba	1.350 €	1.259 €
Hotel Vita **** dvoposteljna soba	999 €	964 €
Hotel Vila Higiea **** dvoposteljna soba	985 €	950 €
Hotel Park **** dvoposteljna soba	945 €	910 €

Veljavnost ponudbe: 01. 02. – 30. 12. 2021. Cene veljajo po osebi v dvoposteljni sobi s polpenzionom za 7 noči in vsebino programa. Cene so z 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 2021. Ponudba se nanaša na omejeno število sob. Pridružujemo 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. Pridružujemo si pravico do spremembe cen in vsebine programa. Pridružujemo si pravico do prilagojenega poslovanja zaradi omejitvenih ukrepov iz naslova Covid-19.



— 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