



# NOVICE EUROPA DONNA

JUNIJ 2021

**PROGRAM ZA  
GIBANJE IN ŠPORT  
REDNA VADBA  
JE KLJUČ  
DO ZDRAVJA**

**SUZANA  
KLANČNIK  
STOJC**

**»MOJ SPOPAD  
Z RAKOM  
JAJČNIKOV«**

**PREVENTIVA  
KAJ LAHKO  
NAREDIM SAMA?**

**VPLIV ZDRAVLJENJA  
Z ANTIRESORBTIVNIMI  
ZDRAVILI**

*Rožnati oktober*

**OBELEŽITE ROŽNATI  
OKTOBER V SVOJEM KRAJU**

# Najširša ponudba izdelkov za pomoč pri zdravljenju limfedema

medi

Limfedem je kronična bolezen, ki jo lahko uspešno zdravimo. Prej ko začnemo z zdravljenjem, bolj uspešno je. Za kompresijsko terapijo uporabljamo (plosko pletena) kompresijska oblačila ali posebna toga kompresijska oblačila na ježke. Limfno drenažo lahko izvajamo ročno ali s pomočjo različnih strojnih sistemov za sekvenčno limfno drenažo.



## mediven®

Medicinska kompresijska plosko ali krožno pletena oblačila nudijo izjemno udobje pri nošenju.

- Za kompresijska oblačila vedno opravimo meritve
- Največja stabilnost kompresije skozi ves dan in kakovost, ki zagotavlja odpornost proti obrabi
- Pestra izbira barv ter različnih materialov
- Močno pletenje, ki diha in odvaja vlago od kože
- Izdelki so primeren za pranje v pralnem stroju in sušenje v sušilnem stroju

Na voljo v medicinskih kompresijskih stopnjah 1, 2, 3 in 4.



## circaid® juxta® kompresijska oblačila na ježke

So preprosta in učinkovita rešitev pri limfedemu in venskih obolenjih, še posebno pri tistih, ki si težko oblačijo klasična kompresijska oblačila.

- Sistem travok na ježke zagotavlja enostavno namestitve
  - Enakomerna, ploskovna razporeditev kompresije
  - Učinkovita rešitev za zmanjšanje močnega otekanja
  - Stopnja kompresije namestite s pomočjo priložnega kartončka
  - Oblačila lahko nosite 24 ur dnevno
  - Velika izbira velikosti in različic
- Možnost nastavitve medicinske kompresijske stopnje od 1 do 4.**



Sistemi Bio Compression ponujajo odlično rešitev pri zdravljenju limfedema, venske insuficience in pri drugih obolenjih, kjer se pojavi otekanje okončin. Izdelani so za učinkovito terapijo v klinikah ali v udobju vašega doma. Enostavno oblačenje in slačenje kompresijske manšete vam omogočajo hitro in učinkovito vsakodnevno terapijo. Bio Compression sistemi so preprosti za uporabo in čiščenje ter popolnoma prilagodljivi potrebam vaše kompresijske terapije.

### Kako sistem deluje?

- Štiri ali osem komorne manšete se polnijo preko črpalke, ki zagotavlja sekvenčne cikle napihovanja in izpusta kompresiranega zraka s predpisanim pritiskom, ki potujejo iz oddaljenih predelov okončine v smeri proti telesu. Cikli se ponavljajo, dokler ne izklopite črpalke (pri digitalni črpalci je možnost nastavitve odštevanja časa).
- Kompresijske manšete so na voljo v različnih velikostih in različicah za roke in noge, ki zagotavljajo najboljšo učinkovitost in udobje pri uporabi sistema.



Trgovino Mitral se nahaja na NOVI lokaciji: Njegoševa cesta 6, 1000 Ljubljana / poleg Poliklinike UKC



### V naši trgovini lahko opravite tudi:

- meritve za kompresijske nogavice
- meritve venskega pretoka s pletizmografom

- meritve za plosko pletena oblačila pri težavah z limfedemom in lipedemom
- analizo stopal ter izdelavo vložkov po meri
- meritve za kompresijska oblačila po liposukciji in drugih estetskih posegih

Na voljo v trgovini Mitral,  
Njegoševa cesta 6, 1000 Ljubljana  
telefon: 059 042 516, [www.mitral.si](http://www.mitral.si)

Smo pogodbeni partner  
**ZZS**

Obiščete nas lahko od ponedeljka do petka med 8. in 19. uro. Več informacij na [www.mitral.si](http://www.mitral.si). Kompresijska oblačila in ortopedske opornice so na voljo tudi v poslovalnicah Sanolabor, d.d., specializiranih trgovinah in posameznih lekarnah.

Novice št. 81, junij 2021

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](mailto:europadonna@europadonna.si)  
Splet: [www.europadonna.si](http://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: 6. september 2021

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

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



Foto: Marko Vavpotič



Woodnik

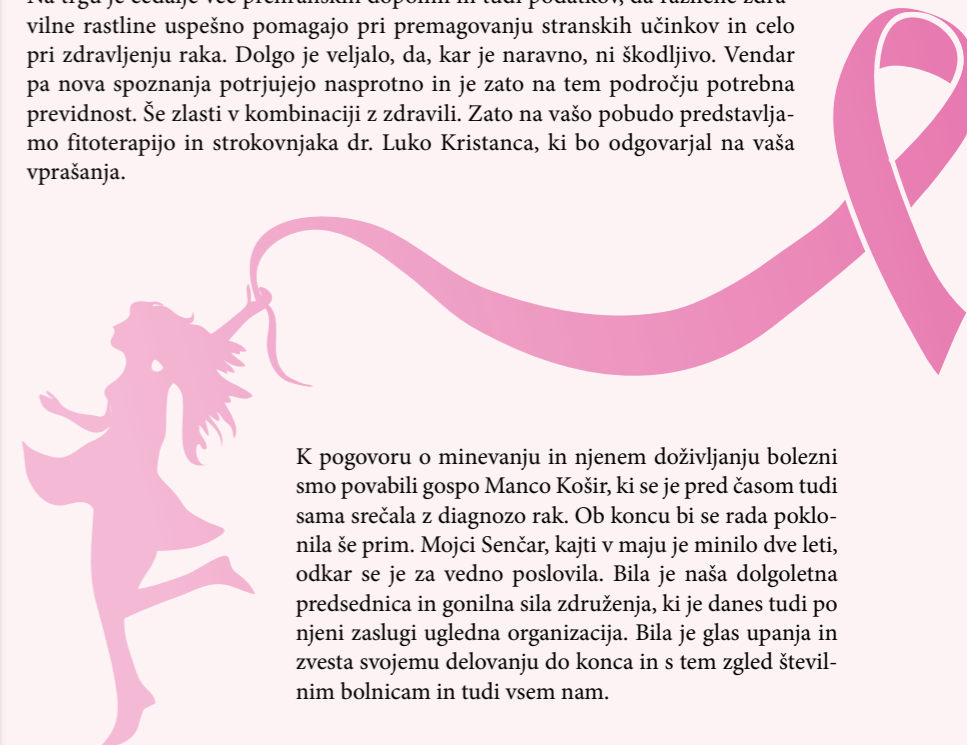


Radka Tomšič Demšar,  
podpredsednica Združenja Europa Donna Slovenija

Vsi smo se že naveličali poročil o koroni, zato tokrat samo želja, da že vidimo luč na koncu tunela in da ste zdravi ter da ste se že cepili proti covidu-19.

Pred nekaj leti smo se v našem združenju poleg raka dojk posvetili tudi raku roditelj in pred tremi leti ustanovili istoimensko sekcijo. Zato smo obeležili 8. maj – svetovni dan raka jajčnikov. Pripravili smo sklop informativnih videov in predavanje; svojo izkušnjo, kako se je s to boleznijo spopadala, pa je bila z nami pripravljena deliti gospa Suzana. Čeprav je vseh rakov rodil približno polovico manj kot raka dojk, jih povezuje presegalna programa ZORA in DORA za zgodnje odkrivanje raka materničnega vratu in dojke ter okvare genov BRCA pri jajčnikih in dojkah. Zato je prav, da se posvetimo tudi tem bolnicam. Vsem rakom pa je skupna preventiva – to je zdrav življenjski slog, gibanje, pa tudi opazovanje svojega telesa in redno samopregledovanje dojk.

Naše članice, ki jemljete aromatzne inhibitorje in ob tem še antiresorbivna zdravila (npr. Prolia), ste nas spodbudile, da je nastal prispevek o njihovih stranskih učinkih, zlasti osteonekroze. Prisluhnilo smo vam in pred vami je prispevek, ki ga je pripravil dr. Tadej Dovšak. Še več, o tej temi bomo imeli tudi predavanje. Na trgu je čedalje več prehranskih dopolnil in tudi podatkov, da različne zdravilne rastline uspešno pomagajo pri premagovanju stranskih učinkov in celo pri zdravljenju raka. Dolgo je veljalo, da, kar je naravno, ni škodljivo. Vendar pa nova spoznanja potrjujejo nasprotno in je zato na tem področju potrebna previdnost. Še zlasti v kombinaciji z zdravili. Zato na vašo pobudo predstavljamo fitoterapijo in strokovnjaka dr. Luko Kristanca, ki bo odgovarjal na vašo vprašanja.



K pogovoru o minevanju in njenem doživljanju boleznimi smo povabili gospo Manco Košir, ki se je pred časom tudi sama srečala z diagnozo rak. Ob koncu bi se rada poklonila še prim. Mojci Senčar, kajti v maju je minilo dve leti, odkar se je za vedno poslovila. Bila je naša dolgoletna predsednica in gonilna sila združenja, ki je danes tudi po njeni zaslugi ugledna organizacija. Bila je glas upanja in zvesta svojemu delovanju do konca in s tem zgled številnim bolnicam in tudi vsem nam.

Naslednja številka izide 6. septembra 2021.



MANCA KOŠIR

# KO O STRAHOVIH IN STISKAH GOVORIMO, SE TI POMANJŠAJO

Dr. Manca Košir je izjemna ženska. Profesorica novinarstva, publicistka in avtorica enaindvajsetih knjig, za nas morda najbolj zanimivi sta knjiga pisem Darovi minevanja in zbirka pesmi Iz trebuha in neba. Najpogosteje pa jo spremljamo in spoznavamo iz medijev. Od nekdaj je izražala neizmerno življenjsko energijo in pozitivno naravnost, odpirala tabuje in nam nastavljala ogledalo. Poznamo jo tudi kot prostovoljko hospica, ki je spremljala številne neozdravljivo bolne in umirajoče ter njihove svojce, ter se zato naučila jemati bolezen in smrt kot del življenja. Pred časom se je tudi sama soočila z diagnozo rak. Želeli smo jo bolje spoznati, zato smo jo povabili na pogovor o minevanju in njenem doživljanju bolezn.

Piše: Polona Marinček, foto: Taja Košir Popovič

**Na predavanju TEDX leta 2014 ste govorili o tem, da je smrt vaša največja učiteljica. Česa nas smrt uči?**

Ljudje čutijo potrebo brati in razmišljati o najpomembnejši temi našega življenja: kako živeti in kako umreti. Obojega pa nas najbolje nauči prav smrt, zato je bil naslov mojega predavanja Smrt, moja učiteljica. Izkušnja spremljanja ljubega duhovnega sopolnika Marjana Rožanca, ki je umrl 20. septembra 1990, je spremenila moj pogled na življenje in smrt. O smrti se premalo pogovarjamo, kar kaže, kako zelo se je bojimo. A vsak strah je manjši, celo obvladljiv, če o njem govorimo. Prav zato sem v Slovenskem društvu Hospic predlagala redne mesečne pogovore o umiranju, smrti in žalovanju v obliki, kot jo ima alzheimercafe. Srečna sem, da so hospickafeji zdaj tako rekoč že po vsej Sloveniji, hura!

**Kot dolgoletna prostovoljka Slovenskega društva Hospic ste spremljali že veliko neozdravljivo bolnih in umirajočih. Kako so se vas te izkušnje dotaknile?**

Spremljanje umirajočih je privilegij! Veliko sem se naučila, pravzaprav vse bistveno: ločevati pomembno od nepomembnega, izstopiti iz življenja, ki ga ego prireja kot dramo, v življenje, ki je tok, ki ga ne usmerja naša lastna volja ... Smrt je zelo individualna, kot sleherno življenje, zato so tudi odhodi vsakega nekaj posebnega. Čudovite so izkušnje, ko smo si s človekom povsem blizu, brez mask, brez poze in igra-

nja vlog. Samo smo. Samo biti prisoten, to je največji dar bolnikom, a tudi nam. Hkrati so me odhajajoči naučili, kaj je res bistveno v življenju, kaj je pomembno. Najti in živeti smisel svojega življenja! Mene so se najbolj dotaknile izpovedi ljudi, ki so rekli, da obžalujejo. Obžalujejo, ker nikoli niso zares živeli. Najprej so živeli tako, kot so hoteli starši, potem tako, kot je zahteval mož, družina ... Mene nič takega ne žre, Bogu hvala. Zato sem otrokom naročila, da na mojem pogrebu poleg pesmi Oliverja Dragojevića vjeruj u ljubav, u dobru i zlu zavrtijo še Edith Piaf Ničesar ne obžalujem. In mogoče napišejo na nagrobnik: Manca Košir, zaljubljenka v življenje.

**Kaj ste se naučili od umirajočih, ste v sebi premagali strah pred smrtjo?**

Seveda me je bilo strah, kajpada! In ne dam roke v ogenj, da me ne bo strah še kdaj. Ampak! Ne le spremljanje umirajočih, tudi tale moja diagnoza rak pa obsevanje sta me dobro pripravila na še bolj odprto srce za minevanje in smrt. Kako pa bo, ko bo, bomo pa videli, kajne? A zaupam, da bom zmoгла priti skozi šivankino uho, he he ... (glej Srčnico, Bog me poriva skozi šivankino uho).

**Pa ste bili tudi ob soočenju z diagnozo med zdravljenjem raka takšni ali ste takrat bili prestrašeni?**

Ker sem v življenju imela že veliko priložnosti premišljevat o minljivo-

sti in smrti, tudi o svoji, torej se mi s tem vprašanjem ni bilo treba šele soočiti. Šokirana nisem bila, saj sem že dolga leta pred diagnozo čutila, da se mi pod mrtvim zobom nekaj dogaja, potem pa so julija izbruhnili na dlesni očitni znaki, da gre preklemano zares. Diagnozo sem sprejela mirno. Pravim, da sem z ekipo kirurgov dr. Vojkom Didanovičem, dr. Tadejem Dovškom, dr. Lukom Prodnikom in še kdo je bil neprecenljiv del moštva – zadel glavni dobitnik na loteriji. Tako dr. Didanovič kot dr. Dovšak sta mi zelo natančno povedala, kako bo potekala operacija, kaj ji bo sledilo itd. Torej sem bila dobro »opremljena« in sem samo sledila življenju, kakršno se mi je začelo dogajati z operacijo in 30-kratnim obsevanjem. Posledice so vidne: sem brez slin, imam trdo čeljust in vrat, na nogi šarmantno zaceljeno luknjo, saj so mi iz čeljusti odrezali kost in jo nadomestili s kostjo iz noge itd. A jaz kot jaz sem ista, še bolj ista, kar pomeni, še bolj radostna, mirna in vesela, kot sem že tako in tako bila. Težke preizkušnje samo razkrijejo, kdo zares smo, saj zato pa je tako pomembno delati pri sebi, da bomo pripravljeni na izzive življenja in da bomo lepše umrli.

**Mnogi se ob diagnozi spoprijemajo z vprašanjem zakaj jaz? Iščejo krivdo v svojem ravnanju, načinu razmišljanja, čustvovanja? Ste tudi vi razmišljali o tem?**

Jaz si tega vprašanja nisem zastavljala. Škoda energije, saj nanj ni celovitega



odgovora! Aha, sem si rekla, tale lekcija življenja bo pa trda. Pa poglejmo, kako jo bom absolvirala: vsak dan sproti, iz ure v uro. Nisem se torej spraševala zakaj, še manj, kaj sem počela narobe, saj vem, da sem vedno počela to, kar sem v tistem trenutku vedela, znala in zmogla. Očitno zdaj že kar nekaj zmorem, da tako dobro furam posledice obsevanja in operacije, ha ha ... Zadnjič sem bila na Onkološkem na pregledu in me je mlad specializant vprašal: »No, gospa, kakšne težave imate?« Odgovorila sem mu: »Oprostite, jaz nimam težav.« Obmolnil je in začudeno pogledal, ni vedel, kaj naj me še vpraša. Sem mu pomagala. »Lahko pa vam naštejemo dejstva: nimam slin, jezik je poškodovan, torej ne morem gristi in normalno jesti.« In tako naprej, kaj bi vas utrujala s temi dejstvi. Pomemben je moj odnos do njih! Ne jemljem jih kot težavo, temveč kot dejstva, s katerimi se učim čim boljše shajati. Pri tem mi najbolj pomaga humor. Humor na svoj račun je odlično zdravilo za vse tegobe, he he ...

**Kako ste se znašli v vlogi pacienta in kako pomemben je po vašem mnenju odnos med zdravnikom in pacientom?**

Ta odnos je ključen! Če med zdravnikom in pacientom ne vlada topel človeški odnos (moji so bili in so še zaliti z obilico humorja), odnos popolnega zaupanja, je zdravljenje težko zares uspešno. Meni prav nič ni »dišalo« obsevanje, a sem sprejela celoten paket, ki je namenjen bolnikom s to diagnozo. Poznam res veliko komplementarnih in alternativnih metod in zdravilcev, saj me integrativna medicina zanima že od nekdanj, vodila sem prvo nacionalno konferenco na to temo pred davnimi leti v Cankarjevem domu, a sem »vzela« samo dve pomagali: spoštovanega zdravnika Ivana Mohoriča z bioterapijo za popotnico na operacijo in ure medicinske hipnoze pri cenjeni Mojci Brezavšček za odpravljanje bolečin pri radioterapiji. Kako sem bila srečna, da mi ni bilo treba jemati zdravil proti bolečinam, ne morem



povedati! In kako sem vesela zdaj, da nimam nobenih zdravil, Bogu hvala! Veliko preveč vem o stranskih učinkih zdravil (v ZDA jih nekateri uvrščajo že med poglavne vzroke smrti!), da ne bi bila globoko hvaležna življenju, ker mi je in mi še prizanaša z njimi! Enako pomembno pa je tudi duhovno stanje pacienta. Preštudirala sem knjigo raziskovalca Joeja Dispenza Placebo ste vi in, denimo, že v bolnišnici takoj po operaciji v mislih vadila jogo. Lahko bi se zgodilo, da ne bi mogla več dvigniti pokonci roke, saj so mi odstranili 50 bezgavk, a vadba v glavi in potem še v praksi vsak dan doma je razmigala ramo, in obe roki normalno dvignem naravnost navzgor. Tudi hodila sem takoj brez bergel in kmalu normalno shodila, tako da s svojo šarmantno luknjo vozim kolo in grem skoraj vsak dan na Rožnik.

**Kako ste ohranjali upanje, kaj vam je pomagalo na tej poti? So prišli tudi temnejši dnevi?**

Joj, joj, se opravičujem, ampak jaz sivih dni nisem izkusila! Kaj mi je pomagalo? Moje dosedanje življenje! To, da znam biti sama in v tišini, pa mi nikoli ni dolgčas, saj imam bogat notranji svet. Iz tega notranjega sveta sem črpala. Pa brala svetle knjige, polne modrosti, kajpada! In okoli mene je toliko ljubečih ljudi, da sem prelita z ljubeznijo od znotraj in od zunaj. Vsak dan so me hodili obiskovat v bolnišnico po operaciji, ljuba prijateljica dr. Tatjana Zorko mi je nosila sveže stisnjene sokove in časopis sleherni dan, o, hvala ji! In ko sem bila doma, so obzirno prišli, kadar smo se dogovorili. Naj sklenem: vsa zdravila, ki jih dobimo pacienti, so pomembna, a ljubezen je od vseh najboljša zdravilo! Meni je lahko, ker hodim že desetletja v samostane na duhovne vaje v tišini, indijske prakse v ašramih so mi znane, pa pravim, da imam zdaj doma svoj ašram oziroma samostan, ha ha ... Dobro se zavedam, da so mnogi bolniki prestrašeni, živijo v tesnobi. Pogosto sem jih poslušala in vem, da je bistveno prav to: da najde-



**KO O STRAHOVH IN STISKAH GOVORIMO, SE TE ZAGOTOVO POMANJŠAJO, NEKATERE CELO IZGINEJO, KO JIH LJUDJE VIDIJO Z DRUGAČNIM POGLEDOM SOČUTNEGA DRUGEGA ČLOVEKA. PRAV TO JE BISTVENO DELO NAS, PROSTOVOLJCEV, PRAV TO!**

**Rak je bolezen, ki ne prizadene samo bolnika, ampak poseže tudi v družino, odnose v njej. Včasih je težko povedati svojim bližnjim, kakšna je vaša izkušnja.**

Jaz sem hčerama in vnukom že pred potrjeno diagnozo povedala, da imam v ustih »veliko sranje«, in ko je bila diagnoza potrjena, sem obema prav mirno telefonirala takoj, kar izpred ordinacije. In vem, da je bilo njima težje kot meni! Mi imamo za božič čudovit družinski običaj, ki sem ga uvedla pred časom, da si povemo eno težko stvar, ki se nam je v tistem letu zgodila, in potem najmanj tri ali več lepih. Prav vsi člani mojega plemena so rekli, da je bilo zanje najtežje, ko sem dobila diagnozo rak, ko sem bila operirana ... Vsi razen mene. Meni se to ni zdelo najhujše, povedala sem nekaj drugega. Zato je tako pomembno pri raku diha-

ti z vso družino, pomagati prav vsem tako, da se veliko pogovarjamo, pogovarjamo, pogovarjamo. A če se pred boleznijo nismo bili vajeni odkrito in pogosto pogovarjat, se bomo potem še težje. V takih primerih toplo priporočam pomoč terapevtov, ker ljudje sami pogosto res ne zmorejo. Tudi jaz sem se morala zdaj naučiti pogosteje reči prosim in hvala, saj šele zdaj z odprtim srcem in radostno sprejemam mnoge darove, ki jih prejemam, prej sem raje dajala kot sprejemala. Zdaj se zavedam, da je pomembno oboje in oboje z veseljem gojim.

**Pogovarjate se v času, ko po dobrem letu epidemije mogoče že vidimo luč na koncu tunela. Kako ste vi doživeli ta čas? Smo se česa naučili oziroma kaj lahko vzamemo?**

Ta čas je bil za mnoge, premnoge strašno težak! Posebno za otroke, ki niso smeli v vrtce in šole, in njihove starše, ki so morali poleg vsega stresnega dela opravljati še vlogo učiteljev. Mladostniki so izredno odvisni od sovrstnikov in manko socialnih stikov med njimi je povzročil ogromno psihičnih težav in res hudih stisk. Da o nasilju v družinah niti ne govorim! Kot vse pa tudi pri tej epidemiji obstaja svetla plat. Zdaj otroci ne zavijajo z očmi, uf, bedna šola, zdaj si v šolo res želiš. Tisti, ki smo ustvarjalni, smo imeli več miru in tišine za svojo ustvarjalnost. Tako sva s starejšo hčerjo Ladejo ustvarili zbirko srčnic za različno stare otroke, torej za male in velike, z naslovom Skuštranke. Obema je bilo pisanje v velik užitek. Potem pa sem nadaljevala dopisovanje s čudovitimi ljudmi, in tako nastaja moja sedma knjiga epistol z naslovom Nagovori tišine. To dopisovanje me hrani z lepoto, ki je v teh temnih časih najbolj potrebna. Gledati Svetlobo, zaupati v Luč, imeti mirno srce in odprto naročje za druge, to je najpomembnejše delo v tem času prehoda, ko stari svet poka in razpada in se rojeva novi. Bomo na strani teme ali na strani svetlobe? Vsak zase se odloča, kaj izbira. Upam, da bo prevladala svetloba, močno upam in zaupam!





# VPLIV ZDRAVLJENJA Z ANTIRESORBTIVNIMI ZDRAVILI NA ZDRAVJE V USTNI VOTLINI

Piše: asist. dr. Tadej Dovšak, dr. med. in dr. dent. med.,  
foto: fotodokumentacije KO za Maksilofacialno kirurgijo Ljubljana in Shutterstock

**B**olniki z rakom so napoteni na Klinični oddelek za maksilofacialno in oralno kirurgijo za podajo mnenja o potrebni sanaciji zobovja v sklopu priprave na začetek antiresorbktivnega zdravljenja (ARZ). Še vedno dobimo bolnike, ki so zdravljenje že začeli in so napoteni pozno. Druga vrsta napotitev pa so bolniki z že izraženimi težavami zaradi jemanja antiresorbktivnih zdravil. Obstaja še tretja skupina napotitev, ki pa je na srečo zelo redka, to so bolniki, ki so k nam napoteni zaradi suma ali že potrjenih zasevkov raka dojke v čeljustnice. Zasevki raka dojke v čeljustnice so sicer mogoči, vendar izjemno redki, zato v tem prispevku o njih ne bom govoril. Pogosto slišimo tudi navedbe, da imajo bolniki z rakom dojke, ki so bili obsevani, zaradi tega spremembe v ustni votlini. Glede na smernice zdravljenja raka dojke je obsevanje področja dojke, pazdušnih predelov, redko tudi spodnjega dela vratu včasih del celostnega zdravljenja. Pri obsevanju predela dojke ali pazduh področja velikih žlez slinavk in čeljustnic ne prejmejo nobenega obsevanja. Le če bi bilo zaradi velikega bremena zasevkov raka dojke v pazdušnih bezgavkah priporočeno tudi obsevanje spodnjega dela vratu, potem lahko minimalni odmerek obsevanja prejmeta podčeljustni žlezi slinavki, vendar ta odmerek ne vpliva na njuno delovanje. Tako lahko zaključimo, da ob današnjih novih tehnikah načrtovanja in izvajanja obsevanj to ne vpliva neposredno na zdravje v ustni votlini. Tako se bom v tem prispevku omejil na z zdravili povzročeno osteonekrozo čeljustnic – MRONJ (angl. medication related osteonecrosis of the jaw).

## KAJ JE MRONJ IN KAJ JO POVZROČA?

MRONJ je bolezen, ki jo poznamo šele zadnji dve desetletji. Trenutno veljavna definicija diagnoze MRONJ je, da mora imeti bolnik, ki je trenutno ali pa je v preteklosti bil na zdravljenju z an-

tiresorbktivnimi zdravili ali z zaviralci angiogeneze (blokirajo rast krvnih žil v tumorju, npr. avastin, afinitor), v ustih razgaljeno kostnino ali fistulo, ki vodi do kostnine čeljustnic in se ne zaceli več kot osem tednov. Dodaten pogoj je, da bolnik nikoli ni bil obsevan v predelu čeljustnic. Med ARZ spadajo bisfosfonati – npr. zometa in denosumab – npr. prolia, ki je novejša monoklonsko protitelo proti sistemu RANK/RANKL in se uporabljajo tako v onkologiji kot tudi v zdravljenju osteoporoz. Mehanizem delovanja ARZ je zaviranje delovanja osteoklastov, kostnih celic, ki skrbijo za razgradnjo kostnine. V telesu se kostnina stalno pregrajuje, poteka torej proces nenehne razgradnje stare kostnine in gradnje nove. Z namenom zaviranja delovanja osteoklastov tako dosežemo, da se naloži več nove kostnine in se na ta način, poenostavljeno rečeno, kostnina ojača, kar zmanjša verjetnost za zaplete pri kostnih meta-

stazah ali pa zaplete pri osteoporozii. Doze in intervali aplikacij se razlikujejo glede na indikacije, zaradi katerih jemljemo ARZ. Pri jemanju ARZ zaradi osteoporoz so odmerki nižji, intervali med aplikacijami daljši in zdravila se večinoma jemljejo peroralno. V sklopu onkoloških indikacij pa se ARZ jemljejo pogosteje, v večjih odmerkih in v obliki intravenoznih ali subkutanin injekcij. Izkazalo se je, da je stranski učinek ARZ okrnjena sposobnost celjenja kostnine, kar se izraža samo na čeljustnicah, kjer je od vseh kosti v telesu najbolj izražen proces razgradnje stare kostnine in nalaganje nove. Dodaten razlog, da se MRONJ pojavlja le v čeljustnicah, je možnost širjenja okužbe v kost ali direktno zaradi zobne in obzobne patologije ali poškodbe tankega sloja sluznice, ko postane kost eksponirana v ustno votlino, ki je polna bakterij.

## ANTIRESORBTIVNA ZDRAVILA V ONKOLOGIJI

Antiresorbtive v onkologiji uporabljamo za tri indikacije: za podporno zdravljenje pri bolnikih s kostnimi zasevki, za zmanjšanje izgube kosti, ki jo povzroči zdravljenje raka, in za eno izmed dopolnilnih zdravljenj pri bolnikih s hormonsko odvisnim rakom dojke. Te jemljejo aromatazne inhibitorje – npr. femara, arimedeks. Incidenca MRONJ je pri peroralnem jemanju približno 0,01 %, pri intravenoznem ali subkutanem jemanju pa približno 1,2–12 %. Verjetno bo z vse večjim številom bolnikov, ki jemljejo ARZ, število bolnikov z MRONJ v naslednjih letih le še naraščalo. Vsa znanstvena dognanja zadnjih let so privedla do spoznanja, da so za preprečevanje nastanka MRONJ ključni preventiva, ustrezna priprava bolnikov pred začetkom jemanja ARZ in redni pregledi pri zobozdravniku med jemanjem ARZ. Glavni razlog za razvoj MRONJ v vseh dosedanjih študijah je bila ekstrakcija (puljenje) zob ali drug kirurški poseg v ustni votlini, kjer nastanejo mikropoškodbe in potreba po dodatni remodelaciji kostnine, ki je pri bolnikih na terapiji z ARZ zavrta. Pomembno pri onkoloških bolnikih je zavedanje, da zdravljenje z ARZ ni vodilno in osnovno, ampak podporno ter je le en segment v kompleksnem zdravljenju onkološkega bolnika. Dodatno tveganje za razvoj MRONJ je tudi sočasna kemoterapija ali jemanje kortikosteroidov.





## KAKO TOREJ RAVNATI, ČE SO POTREBNE EKSTRAKCIJE ALI DRUGI INVAZIVNI POSEGI V USTNI VOTLINI TUDI PO UVEDBI ARZ?

Postopoma glede na predpisane smernice, ki smo jih sprejeli tudi v Sloveniji in so povzete po priporočilih ameriškega združenja maksilofacialnih in oralnih kirurgov.

Ne glede na dolgo razpolovno dobo zdravil se vseeno, če to sistemske okoliščine bolnika dopuščajo, svetuje ukinitvev terapije ARZ nekaj mesecev pred oralnokirurškimi posegi in nato ponovna uvedba šele nekaj mesecev po posegu. Izdrtnje zoba mora biti čim bolj atravmatsko, potrebna je dobra ekskoleacija alveole (postrganje zobne jamice) ter zgla-ditev ostrih kostnih robov. Sledi tesno, plastično približanje sluzničnih robov. Odsvetuje se tudi uporaba protetičnih izdelkov do ustrezne zacelitve mehkih tkiv. Vse bolnike na ARZ je treba po posegih v ustni votlini redno spremljati, vsaj do končanega sluzničnega celjenja. Vseeno pa se kljub vsem preventivnim ukrepom pri določenem odstotku bol-nikov MRONJ lahko razvije. Zdravljenje MRONJ je v vsaj začetnih stadijih bolezni predvsem konzervativno. Šele v stadiju 2 in 3 se pristopa k agresivni kirurški terapiji, ki je usmerjena v odstranjevanje odmrle kostnine in k poskusu zapiranja sluzničnih defektov. V zelo napredovali fazi (stadij 3) pa je potrebna tudi popolna resekcija odmrlega dela čeljusti in, če sistemsko stanje bolnika to omogoča, takojšnja mikrovaskularna rekonstrukcija.

### POSTOPEK PRED UVEDBO ARZ

Zato je nujno, da se pred uvedbo ARZ bodisi zaradi onkoloških razlogov bodisi zaradi osteoporoze uredi stanje ustnega zdravlja. V ta široki pojem zajemamo tako sanacijo zobovja kot obzobnih tkiv, odstranitev zob z brezupno prognozo, prilagoditev protetičnih izdelkov in temeljit poduk o ustni higieni.

Glede na razlog prejemanja ARZ, na kar so vezani način aplikacije, pogostost in odmere, je treba bolnike razdeliti v skupino z majhnim tveganjem ali skupino z velikim tveganjem za razvoj MRONJ. Navadno vse to izvajajo izbrani zobozdravniki, ki imajo ob dodatnih vprašanjih ali posvetih stike tudi z oralnimi ali maksilofacialnimi kirurgi, po potrebi tudi s specialisti endodonti in parodontologi. Na ta način zmanjšamo potrebo po izvajanju oralnokirurških posegov v obdobju zdravljenja z ARZ in tako zmanjšamo pojavnost MRONJ. Včasih je treba zaradi osnovne bolezni ARZ uvesti takoj in se sanacija v ustni votlini izvaja v prvih mesecih po uved-



MRONJ - videti je eksponirano kostnino na mestu, kjer je pritiskala spodnja totalna proteza. Bolnik je na terapiji z ARZ zaradi metastatskega karcinoma pljuč.



Intraoralna fistula z gnojnim iztokom na mestu pred šestimi meseci odstranjenega zoba 34. Prisotna je bila tudi patološka pomicnost spodnje čeljustnice - patološki zlom - MRONJ stadij 3. Bolnica je na terapiji ARZ zaradi metastatskega karcinoma dojke.

bi terapije, vsaj pri bolnikih z osteoporozo pa imamo možnost za časovno okno pred uvedbo terapije, ko se lahko vsi pripravljalni postopki izvedejo še pred uvedbo terapije. Izkazalo se je, da se bisfosfonati kopičijo v kosti in je njihova razpolovna doba tako dolga, da že po nekaj intravenoznih aplikacijah in po nekaj letih peroralnega jemanja pride do zasičenja kostnine z njimi.

### PREPREČEVANJE BOLEZNI

Posledice MRONJ za bolnika povzročijo izrazito poslabšanje kakovosti življenja, ki je že tako prizadeta zaradi glavne bolezni. Vse prizadevanje zadnjih let je usmerjeno predvsem v preprečevanje nastanka bolezni. Zato pa je potrebno jasno zavedanje, da je MRONJ resna bolezen, ki jo bo z vedno večjim številom bolnikov, ki jemljejo ARZ, vedno več. Da je bolnikov čedalje več, je posledica staranja populacije pa tudi širjenja indikacij za ARZ. Tako onkologi kot drugi zdravniki, ki predpisujejo ARZ, se morajo zavedati pomembnosti preventivnega pregleda pri zobozdravniku ter sanacije zobovja in obzobnih tkiv pred uvedbo terapije. Velika odgovornost pa je tudi na strani bolnikov, ki prejemajo ARZ, ki morajo za preostalo zobovje in protetične izdelke ustrezno skrbeti in opravljati redne preglede pri izbranih zobozdravnikih; pri simptomih v ustni votlini, kot so majavost zob, bolečine, otekline ali neceljenje ran ali vnetje, pa naj takoj obvestijo zdravnika.

### VABILO NA PREDAVANJE

Vabimo vas tudi na spletno predavanje asist. dr. Tadeja Dovška, dr. med. in dr. dent. med., o vplivu zdravljenja z antiresorbtivnimi zdravili na zdravje v ustni votlini. Predavanje bo v četrtek, 24. junija 2021, ob 18. uri. Prijave in morebitna vprašanja sprejemamo na elektronski naslov: europadonna@europadonna.si.

# 8. MAJ – SVETOVNI DAN RAKA JAJČNIKOV

Priložnost za osveščanje in večjo prepoznavnost bolezni



V Združenju Europa Donna Slovenija že šesto leto zapored obeležujemo svetovni dan raka jajčnikov, ki pomeni priložnost za osveščanje in večjo prepoznavnost bolezni, za katero pri nas zboli okoli 140 žensk na leto. Rak jajčnikov ima najnižjo stopnjo preživetja od vseh ginekoloških rakavih obolenj, njegovi simptomi so neznačilni in težje prepoznavni, učinkovitega presejanja ni, zato je rak jajčnikov pogosto diagnosticiran šele v napredovalem stadiju bolezni.

### SKRB ZA ZDRAVJE VSE LETO

Svetovni dan raka jajčnikov smo tudi letos izkoristili za osveščanje, je pa pomembno, da se zavedamo, da je skrb za svoje zdravje pomembna vse leto. Za raka jajčnikov so značilni nespecifični simptomi, ki jih ženske lahko pripisujejo slabšemu počutju ali drugim obolenjem. Poleg vzdrževanja dobre psihofizične kondicije z redno telesno dejavnostjo in uravnoteženo prehrano so pomembni tudi redni ginekološki pregledi in opazovanje lastnega telesa. Ženske naj bodo pozorne na spremembe v prebavi (kot na primer zaprtje) ter pogostosti uriniranja, nenadno pridobivanje ali izgubo telesne teže, povečanje obsega trebuha in občutek napihnjenosti, vztrajajočo bolečino v spodnjem delu trebuha ter nepojasnjeno utrujenost. Pomembno je, da se ob daljši trajajočih težavah posvetujejo z izbranim ginekologom.

Piše: Polona Marintek, foto: Shutterstock in Gregor Hajdenkumer

### ŽE TRETJE LETO TUDI SEKCIJA ZA ŽENSKO Z RAKI RODIL

V Združenje Europa Donna Slovenija so se v vseh teh letih delovanja vključevale tudi ženske, ki so zbolele za raki rodil. Pri nas so našle pomoč in podporo ter možnost za različne aktivnosti in druženje. Poleg tega rak dojke in rak rodil povezuje tudi eden od dejavnikov tveganja. Okvara gena BRCA1 in BRCA2, ki se prenaša z dedovanjem, lahko povzroči, da za rakom dojke in rakom jajčnikov zbolijo več družinskih članov. Zato smo se leta 2015 odločili, da svoje delovanje razširimo še na podporo ženskam, ki so zbolele za raki rodil, leta 2018 pa v ta namen ustanovili sekcijo za podporo bolnicam z raki rodil, ki jo vodi Anita Štricelj.

### POGOVORI S STROKOVNJAKI

V času, ki ga zaznamujejo ukrepi za preprečevanje širjenja okužbe s covidom-19, smo povabili strokovnjake, našim gospem že dobro znane obraze, in posneli kratke pogovore o dejavnih tveganjih, diagnostiki, zdravljenju raka jajčnikov in kakovostnem življenju po diagnozi, ki so dostopni na našem Youtube kanalu. Specialist ginekologije asist. dr. Sebastjan Merlo z Onkološkega inštituta Ljubljana je spregovoril o dejavnih tveganjih in znakih, na katere morajo biti ženske pozorne. Onkolog internist doc. dr. Erik Škof z Onkološkega inštituta Ljubljana je predstavil diagnostiko in zdravljenje raka jajčnikov ter opisal, kako spremljajo bolnice po končanem zdravljenju. Specialistka klinične genetike in javnega zdravlja doc. dr. Mateja Krajc z Onkološkega inštituta Ljubljana je razložila, kateri geni so povezani z večjo ogroženostjo za pojav raka jajčnikov, in predstavila pomen genetskega testiranja pri ženskah z dedno ogroženostjo za nastanek raka jajčnikov. Izr. prof. dr. Vedran Hadžić s Fakultete za šport je pojasnil, kako gibanje vpliva na kakovost življenja po diagnozi in kakšno telesno dejavnost priporoča ženskam po zdravljenju raka. Vodja sekcije za bolnice z raki rodil Anita Štricelj pa je povabila ženske, ki se spoprijemajo z diagnozo in zdravljenjem raka jajčnikov, da se nam pridružijo in poiščejo podporo, ki jo potrebujejo.





# SUZANA KLANČNIK STOJC MOJ SPOPAD Z RAKOM JAJČNIKOV

Piše: Danica Zorko, foto: Marko Vavpotič, osebni arhiv

naročila bratca Matica (22), ki dela kot lesni tehnik v očetovi firmi. Dobro leto po rojstvu Matica sta naročila še sestrico Ano (20), ki končuje vzgojiteljsko šolo, pozneje še fantka Gregorja (15), ki bo šel jeseni v srednjo šolo, in nato še deklico Karolino (12), ki pravkar končuje šesti razred osnovne šole. Z načrtovanimi zanositvami ni imela težav, pač pa so bili porodi dolgotrajni in težki, saj je ob rojstvu vseh pet tehtalo več kot štiri kilograme. Pri 40 letih se je odločila za sterilizacijo iz dveh razlogov, ker je menila, da je pet otrok dovolj, in ker ni želela biti stara, ko bosta zadnja dva otroka odraščala.

## DRUŽINSKA PREDISPOZICIJA?

Po nenapisanih pravilih Suzana ne bi smela zboleti za rakom jajčnikov (zgodnji prvi porod, pet otrok ...). Je bila usodna dednost? Dedek in babica po očetovi strani sta zbolela za rakom, dedek je umrl za rakom na želodcu v 72. letu in babica za rakom na dojkah v 78. letu starosti. Z rakom sta se srečali tudi dve teti, ena je umrla za rakom na dojkah, stara 45 let, druga, ki je zbolela za rakom na maternici, pa ga je uspešno premagala. Sreče pa ni imel njen edini sin, Suzanin bratranec, s katerim sta bila zelo povezana in se nekaj časa celo skupaj boderila in spopadala z njim. Umrl je star 44 let za rakom debelega črevesa.

## POSEG

Da bi bilo kaj narobe z njo, ni niti slutila, čeprav je imela vseskozi dolgotrajne in močne menstruacije, kar je bilo seveda zelo moteče. Svojega ginekologa je eno leto prepričevala, da si želi, prav zaradi teh močnih krvavitev, odstraniti materni-

co. Ginekolog je okleval in jo prepričeval, da je premlada, a je vztrajala. Opravila je nič koliko prav nič prijetnih ginekoloških pregledov pri različnih ginekologih, ki niso odkrili nič sumljivega, so pa CT-slikanja in magnetne resonance nakazovale cisto na jajčniku. Ko je končno dobila napotnico za odstranitev maternice, se je odpravila v Leonišče in prosila, da bi jo operiral dr. Borut Kobal, sestričin mož, ki mu je popolnoma zaupala.

Čakalna doba je bila sedem mesecev. Kot bi nekaj slutila, je pred operacijo dr. Kobalu predlagala, naj ji hkrati z maternico odstrani tudi jajčnike, čeprav je imela napotnico samo za odstranitev maternice. Zdravnik jo je prepričeval, da tega ne delajo, ker bi s tem sprožili prezgodnjo meno. Bilo ji je vseeno, kaj bo »teta mena« delala potem. Po daljšem pogovoru je zdravnik popustil, odstranil je tudi jajčnike, a Suzana dandanes ugotavlja, da prerana mena res ni prijetna. Ko so po desetih dneh prišli izvidi, sta bila oba z dr. Kobalom šokirana.

## DIAGNOZA IN ZDRAVLJENJE

Diagnosticiran je bil rak jajčnikov v drugem stadiju. Diagnozo je zelo težko sprejela, želela je biti sama, zbežala je v naravo, jokala, razmišljala o smrti in otrocih, kaj bodo brez mamice, rada bi jih vide-la odraščati, rada bi dočakala vnuke ... Pretreseni so bili vsi bližnji, otroci, starši, prijateljice ... Soprog se sprva ni znal, ni se znal spopasti z dejstvi, začel je jo dušiti, na kocki je bil njun zakon. V dobrem mesecu je bila še enkrat operirana (odstranili so ji še bezgavke in vse drugo, kamor bi se lahko zalezal rak). Mesec zatem je bila že na kemoterapiji na Onkolo-



škem inštitutu. Tri od šestih kemoterapij je zmogla brez večjih stranskih nevarnosti, naslednje pa so jo dodobra zdelale, bolele so jo kosti, imela je hude težave z zaprtjem, tudi do deset dni ni mogla iz postelje, močno je shujšala. V začetku jo je potrla tudi izguba las, pozneje se je privadila in se celo šalila, da je prihranila pri izdatkih za frizerja. Smisel za humor, pozornost njenih dragih in prepričanje, da bo zmogla, so jo držali pokonci. Med zdravljenjem je opravila še gensko testiranje, ki je pokazalo, da je BRCA 1 pozitivna. Da bi se izognila morebitnemu širjenju bolezni, so ji nekaj mesecev po zadnji kemoterapiji odstranili še obe dojki. Izvidi so pokazali, da so se v levi dojki že nakazovale spremembe. Dobila je ekspandre in čez dobro leto silikonske vsadke. Danes je na hormonski terapiji, spopriema se z astmo, ki jo kar pošteno izčrpa, in rahlim srčnim popuščanjem, ki se počasi popravlja.

Glede na to, da je bila BRCA 1 pri Suzani pozitivna, je poskrbela, da so gensko testiranje opravili tudi njeni trije polnoletni otroci. Žal je izvid pokazal, da sta BRCA 1 pozitivna tudi najstarejši sin Nejc in hči Ana.

## DEPRESIJA

Ko se je zdravila, se ji je vseskozi veliko dogajalo in ni bilo časa za razmišljanje, kaj bo potem. Pravi, da »je vse premagovala kot nekakšen stroj, ki mu vstaviš program zdravljenja in ta to oddela brez čustev do konca«. Ko je bilo zares ko-

nec, pa sta se pojavila strah in depresija z mnogo vprašanji: »Bo res vse v redu. Se bo rak vrnil?« Skoraj eno leto se je borila z depresijo in jo premagala šele, ko se je sin Nejc poročil in napovedal rojstvo vnuka. To jo je dvignilo iz teme, spet je verjela v prihodnost, v svoje otroke in vnuke, s soprogom sta znova našla skupno pot. Zakon je bil rešen in zaživeli so polno, tako kot nekoč.

## PODPORNA SKUPINA ED

Ko je na Facebooku zasledila podporno skupino Europe Donne in prisluhnila še intervjuju dveh članic na TV, ju je nemudoma poiskala in se včlanila. Med članicami je našla soborke, s katerimi izmenjuje izkušnje, se tolažijo, veselijo, izvedo veliko novega, se družijo in so postale prave prijateljice. Ceni medsebojno razumevanje in nasvete ob občasnih krizah, ko pogovor nikoli ne izzveni kot brezbržna pripomba, češ, »kaj paničariš«. Suzana pravi, da je »neskončno hvaležna Europi Donni za tako srčne in borbene ljudi, ki znajo, če gre kaj narobe, s pravo besedo potolažiti«. Soborke so vesele vsake zmage, a žal se morajo soočiti tudi z izgubami. Že kar nekaj rozik, kot se imenujejo, se je poslovilo. Rak ne izbira in tudi ne napove, ali boš zmagal ali ne, pusti pa vsaka izguba nekakšno zavedanje, da si sam še živ, da se je vredno boriti do konca in nikoli obupati. V okviru Europe Donne, pravi Suzana, se širi krog poznanstev, akumulira nova moč in medsebojna pomoč ter pridobivajo sveže informacije in nova znanja zlasti



na vsakoletnih seminarjih v Portorožu, ki se jih vse članice ED izredno veselijo, a so žal, zaradi korone, že dvakrat odpadli.

## VELIKA ZADOVOLJSTVA

Suzana je zelo družabna oseba, ima širok krog prijateljic, s katerimi se družijo na priložnostnih klepetih, večerjah in izletih ter občasno skupaj ušpičijo kaj zabavnega. Se tudi veliko giba, zdravo prehranjuje in ima neskončno rada morje. Ko je po petem porodu pustila redno zaposlitev in se povsem posvetila družini, je večino poletja preživela z otroki in prijateljicami v prikolicah ob morju. In kot pravi sama, je »najrajši na svetu predvsem mama in babica. To je posebno veselje!« Da je veselje še večje, je ob nastajanju tega intervjuja izvedela, da bo drugič babica. Da je resnično Mamica z veliko začetnico, priča geslo njenega domiselnega elektronskega naslova, oblikujejo ga začetnice njenega in moževga imena in imen vseh petih otrok. Med zdravljenjem je odkrila, kdo je pravi prijatelj in kdo ni, vse negativce je črtala iz svojega življenja. O svoji izkušnji z boleznijo pa že piše knjigo.

## DRUŽINA

Suzana Klančnik Stojc, doma iz idilične vasice Sneberje ali, kot pravi sama, iz »predmestja« Ljubljane, je bila od nekdaj velika ljubiteljica otrok, zato je izbrala poklic vzgojiteljice, delala 21 let v vrtcu Jarše in rodila pet otrok. S soprogom in otroki živi v lastni dvostanovanjski hiši skupaj s starši, štiri leta mlajši brat si je ustvaril družino in se odselil. Najstarejši Suzanin sin Nejc (letos bo 28) je bil šest let edinec, zdaj je že poročen in ima triletnega sinka Lorisa. Po mami je Suzana Ljubljankanka, po očetu, ki je prišel iz Slovenskih Konjic, pa Štajerka. Moža, ki se je zaljubil vanjo na prvi pogled, je spoznala na morju, ko je bila na dopustu s prijateljicami. Na Nejcovo prošnjo sta



Sara ima rada morje, na sliki s sinom in hčerko.

Sara Gorišek, po poklicu diplomirana inženirka radiologije, je mlada mamica iz Šmarij pri Jelšah. Za diagnozo rak dojke je izvedela pri rosnih 26 letih, pred štirimi leti, leta 2017. Sara je v prvi vrsti mama sinu Jakobu (6 let) in hčerki Niki (4 leta), ki sta ji poleg moža Simona bila v oporo ob diagnozi.

Piše: Mojca Buh, foto:osebni arhiv



Skupni trenutki so za Saro neprecenljivi, večkrat se odpravijo na družinski izlet. Slika je nastala na Rogli, Pot med krošnjami.

## SARA GORIŠEK OKOLICA JE RAZLIČNO SPREJELA DIAGNOZO

### MED CRKLJANJEM ZAČUTILA ZATRDILNO

Sara uživa v materinstvu in v družini se radi ljubkujejo, ni pa si mislila, da si bo ravno med ljubkovanjem z otrokoma zatipala zatrdilno v levi dojki. »Tako sem poklicala osebno zdravnico, ker moj ginekolog ni delal. Popoldne sem že imela pri njej pregled, vendar mi je zatrdila, da je verjetno zamašena kakšna žleza.« A Sari ni dalo miru, zato je prosila za napotnico ultrazvoka dojk, ki ga je še isti dan opravila v službi. Ven-

dar ji zdravnik ni znal povedati, kaj je, zato jo je pod nujno poslal še na mamografijo in punkcijo.

»Naslednji dan sem se odpravila v Splošno bolnišnico Celje. Mamografije mi niso delali, ker so rekli, da sem premlada, in so me gladko zavrnili. Sledila sta punkcija in desetdnevno čakanje na izvid.« Dnevi čakanja so bili dolgi, mučni, misli so tavale sem in tja. Prišel je 10. dan in obisk zdravnice. »Že v čakalnici sem imela slab občutek in ta me ni varal. Ko mi je zdravnica povedala, da

imam raka, sem se samo sesedla na stol in jokala. Šokiralo me je in po glavi so mi rojila samo vprašanja, zakaj jaz.« Ob diagnozi sta bila Jakob in Nika stara samo 2,5 leta in 11 mesecev, zato ni imela časa za jok. Hitro se je sprijaznila z resnico, diagnozo, ki jo je prejela, in nič več ni jokala. Ob diagnozi pomislimo na smrt, a ko je Sara pregnala solze in se odločila, da bo postavila sebe in zdravljenje na prvo mesto, ni pomislila niti enkrat na smrt, imela je le en cilj – preživeti.

### LASE SEM SI SAMA POSTRIGLA NA KRATKO

Naslednji dan je imela pregled na Onkološkem inštitutu v Ljubljani, še enkrat so naredili punkcijo in mamografijo. Na podlagi izvidov so se odločili za šest ciklov kemoterapije najprej in šele nato za operacijo. »Kemoterapijo sem imela na tri tedne in že 14 dni po prvi so mi začeli izpadati lasje. Lase sem si sama postrigla na kratko, ker nisem prenesla,



Šmartinsko jezero in Celje na Sarin 30. rojstni dan

da mi izpada las za lasom. Doma sem imela lasuljo, ki je niti enkrat nisem nosila. Zdelo se mi je, da vsi gledajo vame in vedo, da imam lasuljo, zato sem raje nosila rutko. Kemoterapije sem prenašala zelo dobro, brez kakršne koli slabosti, utrujenosti,« se spominja Sara. Po petih mesecih kemoterapij je sledila operacija – odstranitev cele dojke in vstavevtekspandra, ki so ga vsake tri tedne polnili, in po šestih mesecih je sledila ponovna operacija za menjavo silikona.

### TEŽKO OBDOBJE ZA MOŽA IN SPREJEMANJE MOJE DIAGNOZE

Vsakdo na svoj način sprejme diagnozo in povsem enako je tudi pri bližnjih in v okolici. Za Sarinega moža je bilo to težko obdobje. Dva majhna otroka in žena z diagnozo. Tudi sam je potreboval oporo, a je ni prejel, še več, slišal je le besede, da ni edina na svetu, ki ima raka. In tako je pretrgal stike s svojo družino, starši, ki jih je takrat najbolj potreboval. »Mene to ni bolelo, saj sem potrebovala podporo



Sara ima rada naravo, družina se večkrat odpravi na pohod.

samo od njega, otrok in svojih staršev, ki sta me ves čas bodrila in mi res stala ob strani, za kar sem jima neskončno hvaležna. Tudi prijatelji so bili šokirani, ko sem jim sporočila novico, vendar sem bila sama tako pozitivno naravnana, da nihče od njih ni mogel verjeti, kako sem lahko tako močna.«

### GLASBA, HRIBI SO STRAST CELE DRUŽINE

Sara že od daleč oddaja pozitivno energijo in kaj hitro se njenega smeha in dobre volje naležeš tudi sam. Zelo rada hodi v hribe in tako čas preživi s svojima dvema sončkoma, kot imenuje otroka, med bolniško je začela šivati, ni pa dneva, ko se ne bi v hiši pelo in igralo. »Kot otrok sem pela pri dveh ansamblih, kar se zdaj odraža tudi pri mojih otrocih (Jakob že igra kitaro, Nika pa septembra začne hoditi v glasbeno za harmoniko).

### DRUŽINA, PRIJATELJI ... V BOLEZNI SE KARTE ODPREJO

Na vprašanje, kaj je z diagnozo izgubila, me hitro prekine in pove: »Diagnoza mi ni vzela ničesar, spoznala sem samo to, kdo so pravi prijatelji in kdo je prava družina, in mi ni žal. Ob sebi imam ljudi, ki me spoštujejo in so me

sprejeli takšno, kot sem. Za druge se pa ne obremenjujem več tako, kot sem se pred boleznijo.«

Sara je bolezen naučila postati pozitivna oseba, ki gleda na vsak trenutek v življenju in ga živi. »Zelo rada pomagam drugim ljudem in mi ni težko govoriti o svoji bolezni in svoji izkušnji, saj šele ko prideš do takšne točke v življenju, spoznaš, kaj pomeni biti zdrav in kaj pomeni imeti ob sebi družino in prijatelje.«

### PREDAVANJA, NA KATERIH SE VELIKO NAUČIŠ

Sara se je v združenje Europa Donna Slovenija vključila čisto naključno. »Na spletu sem brala o združenju in sem se včlanila, da bi spoznala nove ljudi in bi z njimi sodelovala, se pogovarjala o izkušnjah.« Izkušnje in zgodbe drugih ji veliko pomenijo. Rada se družijo in pogovarja, na predavanjih pa spoznava nove stvari. »Lani in letos nam je covid sicer malo preprečil druženja, ampak se je društvo ED lepo povežalo preko Zooma in imamo razna srečanja in predavanja. Zelo rada sodelujem, saj sem odprta oseba in rada poslušam in delim nasvete, kako se pozitivno spopadati z boleznijo. V prihodnosti bi se rada še bolj povežala, šla na kakšno izobraževanje in pomagala soborkam, ki se zdravijo.





# FITOTERAPIJA – kaj je to?

Že tisočletja nazaj smo se ljudje učili iz narave in iskali rešitve za zdravstvene težave. Da bi odkrili, katera rastlina nam lahko pomaga, v katerem delu rastline je tista substanca, ki blagodejno vpliva na nas, in kako jo moramo pripraviti, da bo najbolje učinkovala. Prvi zapisi o zdravljenju z zdravilnimi zelišči so izpred 5000 leti, ko so Kitajci že imeli svoj herbarij, kar je izjemno bogata tradicija. V Evropi imamo dolgo tradicijo zeliščarstva alpske dežele (Avstrija, Švica, Italija, Nemčija), saj so v alpskem svetu odlične razmere za rast zdravilnih zelišč. Tudi naša dežela je bogata z znanjem o zdravilnih zeliščih in njih uporabi.

V današnjem času ob hitrem tempu življenja velikokrat posežemo kar po analgetikih, antibiotikih in drugih farmacevtskih preparatih v želji, da hitro ozdravimo in se vrnemo v vsakodnevno rutino. Farmacevtskih pripravkov je zelo veliko in vsi »pomagajo«. In tako kopicimo izdelke, prehranska dopolnila in zelišča na domačih policah.

Ne pomislimo pa, da je vsak človek zgodba zase, da na nas učinkovine mogoče delujejo drugače kot pri kom drugem. Z jemanjem in mešanjem različnih učinkovin iz zelišč, tablet, prehranskih dopolnil pa le malokrat pomislimo, da nam morda vsa ta zmešnjava in kombinacija ne naredi nič dobrega. Mogoče nam celo škoduje ali pa se učinkovine izničijo in ne delujejo. Moči rastlinskih učinkovin ne smemo podcenjevati. Namen prehranskih dopolnil je dopolnjevati običajno prehrano, in ne zdraviti ali prepričevati bolezni.

Svojemu zdravniku moramo povedati, kaj poleg predpisanih zdravil še uživamo, pogovorimo se s farmacevtom, ki ima farmakološko znanje. Žal pa se prevečkrat dogaja, da sodelovanje med zdravnikom, farmacevtom in nami uporabniki pogo-

sto ni omogočeno oziroma je zelo slabo. In zato si uporabniki sami poiščemo zeliščni pripravek, za katerega nam je mogoče povedal prijatelj ali nam ga je priskrbel sorodnik.

Pogosto zaradi negativnega odnosa zdravnika do alternativnega ali komplementarnega zdravljenja bolnik o svojem uživanju teh izdelkov raje molči, da si ne nakoplje njegove jeze. In tako izgubljajo tako zdravniki kot bolniki. Če bi zdravnik sprejel voljo bolnika in bi se z njim pogovoril, mu svetoval ali ga napotil h kliničnemu farmacevtu po napotke, bi bilo veliko manj zapletov in kontraindikacij med zdravili in drugimi sestavinami, ki jih bolnik uživa. Poleg tega bi zdravnik imel pregled, kaj se z bolnikom dogaja ob jemanju drugih sestavin. In ob morebitnih težavah bi lažje našli rešitev. Lahko pa bi tudi ugotovili, da nekatere stvari resnično pripomorejo k boljšemu zdravljenju.

**Zaključimo lahko, da je fitoterapija veda, ki za lajšanje zdravstvenih težav ali za preventivo pred boleznimi uporablja dele zdravilnih rastlin oziroma njihove izvlečke.**



Piše: Darja Rojec, foto: Shutterstock

Kakovostno, varno, odgovorno in etično izvajanje zdravilske metode fitoterapije, ki vključuje medicinsko-farmacevtska dognanja na podlagi raziskav in tradicionalno zeliščarsko znanje, spada med temeljne komplementarne metode medicine. V fitoterapiji zasledimo tudi sinergijski učinek, ki stremi k celoviti obravnavi zdravstvene težave. To pa pomeni, da je treba izbrati ustrezno kombinacijo zdravilnih učinkovin, ki bodo to omogočile in se medsebojno dopolnjevale. Pri tem je pomembno, da se uporabijo le tiste učinkovine in le v tistih koncentracijah, ki imajo znanstveno dokazano učinkovitost in hkrati ne povzročajo neželenih stranskih učinkov.

## KDO JE FITOTERAPEVT?

Fitoterapevt je novodobna beseda za zeliščarja. Znanje fitoterapije postaja vse bolj iskano, cenjeno in spoštovano, tudi v svetu medicine. Naj omenim uspešno prakso znanega ruskega onkologa in ginekologa dr. Korepanova. Njegova prepoznavnost je sinonim za učinkovitost njegovih terapij, njegovega zdravljenja na podlagi klasične medicine, v katero pa vključuje tudi pomoč fitoterapije in fungoterapije. Vključuje torej rastline, gobe in je izjemen fitoterapevt. Seveda ni edini, ki komplementarno združuje različne veje zdravljenja, poznamo mnogo zdravnikov po svetu, ki uspešno združujejo omenjena zdravljenja.

Zdravnikovo poznavanje fitoterapije in njegovo strokovno svetovanje sta izjemnega pomena za bolnika, ki si želi pomagati tudi zelišči.

## INTERVJU Z LUKOM KRISTANČEM

Spoznala sem čudovitega fitoterapevta, doc. dr. Luka Kristanca, dr. med., dipl. biol., spec. druž. med. Najpomembnejše pri vseh nazivih pa je to, da zna prisluhniti človeku, se z njim pogovoriti in vzpostaviti zaupanje v dialogu. Z Lukom se pozna, bila sva na skupni delavnici in ugotovila sva, da so najini pogledi podobni, zato se v nadaljevanju tikava.

Piše: Darja Rojec, foto: osebni arhiv

## HOLISTIČNI PRISTOP

Luka, pozdravljen! V imenu članic združenja te lepo pozdravljam in sem vesela, da si sprejel vlogo svetovanja našim članicam glede komplementarne terapije, saj si vsak bolnik želi v boju z boleznijo pomagati na različne načine.

**Si botanik, fitoterapevt, zdravnik. Zakaj taka pot in kako to združuješ pri svojem delu v ordinaciji?**

Pri meni se poleg ljubezni do narave in želje po pomoči sočloveku že od nekdaj prepletata dve težnji. Prvo bi lahko poimenoval težnja po širini oziroma integrativnem pristopu, drugo pa težnja po poglobljanju znanja o naravi. Čeprav sem privržen znanosti, me je vedno bolj kot klasični biomedicinski model privlačil holistični pristop do človeka, ki ga obravnava tudi kot psihosocialno bitje. Poleg tega sem vselej na prvo mesto postavljal preventivno delovanje. Logično torej, da sem se usmeril v družinsko medicino, ka-

tere širino pa poskušam dopolnjevati s svojim poznavanjem uporabne botanike in toksikologije. Družinska medicina v kombinaciji s fitoterapijo, torej z uporabo rastlinskih pripravkov pri zdravljenju, je integrativni pristop, ki mi je pisan na kožo in ga, če je seveda indikacija primerna, uporabljam tudi pri rednem delu z bolniki.

**Kako so se tvoji kolegi odzvali na tvoje združevanje medicine in narave?**

Odzivi so različni. Mnogi, zlasti ožji kolegi družinski zdravniki, moj pristop odobravajo. Marsikdo izmed njih v svojo prakso že vključuje nekatere dopolnilne metode, npr. akupunkturo in medicinsko hipnozo, nekateri so bili celo že na 35-urnem zeliščarsko-fitoterapevtskem tečaju, ki ga z ženo izvedeva skoraj vsako leto. Velik del zdravnikov pa te pristope še vedno zavrača, kar je posledica pomanjkanja tovrstne tradicije v našem prostoru in odsotnosti ustreznega izobraževanja med štud-



dijem. Idealno bi bilo, da bi zdravniki pridobili nekaj znanja o tem že v okviru dodiplomskega študija, da bi imeli o tem vsaj osnovno predstavo. O uporabi nekaterih zdravilnih rastlin v medicini namreč obstajajo tudi klinične študije najvišje stopnje in sistematične meta-analize, ne moremo se več sprenevedati, da gre za preproste zeliščarske zadeve. Seveda pa je treba v praksi ločevati med standardiziranimi gotovimi pripravki in tradicionalnimi zeliščarskimi izdelki. Fitoterapevt bi moral delati po istih principih kot zdravnik tako imenovane uradne medicine. Uporaba temeljnega medicinskega znanja in zdrave pameti bi mu morala omogočiti, da za pacienta izbere najoptimalnejšo kombinacijo metod.

**Kakšni so odzivi pri pacientih, ko jim svetuješ tudi uporabo fitofarmacevtskih sredstev. Preveriti je treba delovanje zdravil, zelišč in kontraindikacije?**

Nekaj pacientov, s katerimi sem v stikih kot izbrani zdravnik, je zelo privrženih uporabi rastlinskih pripravkov. Ker vedo, da se s tem področjem poglobljeno ukvarjam, me brez zadržkov sprašujejo tako o prehranskih dopolnilih kot o zdravljenju z zelišči. Pri nas zeliščarstvo cveti, zato ljudje o tem



marsikaj vedo. Zdravniku pri delu s pacienti vselej pomaga celoten nabor znanj in izkušenj, ki jih premore. Seveda sem zagovornik na dokazih temelječe medicine, ki je vedno podlaga pri kliničnem razmišljanju. Kadar je klinični problem takšen, da lahko konvencionalno terapijo dopolnim oziroma optimiziram s fitoterapevtskimi nasveti, to seveda izkoristim. Rastlinski pripravki lahko na primer pridejo zelo prav pri obravnavi različnih kožnih obolenj, pri driskah in zaprtju, za pomiritev in krepitev psihofizičnih zmognosti pa tudi pri zdravljenju okužb dihal in sečil, težav s povečano prostato, pri depresiji idr. Ker imam doktorat s področja toksikologije, sem seveda vedno pozoren tudi na morebitne interakcije med zdravili ter na akutne in kronične neželene učinke.

**Tema, na katero zdravniki neradi odgovarjajo, je uporaba konoplje. Kakšno je tvoje mnenje? Zdaj je dokazano, da izdelki iz konoplje CBD delujejo protivnetno in res zelo pomagajo, tudi pri raku.** Konoplja ima svojevrsten medicinski potencial, vsekakor pa ni panacea, kot

se včasih želi predstaviti. Različni pripravki, ki vključujejo naravne in sintetične kanabinoide, se uporabljajo zlasti za lajšanje slabosti in bolečin rakavega in nerakavega izvora, za povečanje apetita, sproščanje mišičnih krčev pri multipli sklerozi in včasih proti epilepsiji pri otrocih. Pripravki, ki vsebujejo tetrahidrokanabinol (THC), neredko povzročijo neželene učinke, tisti s kanabidiolom (CBD) pa so mnogo varnejši. CBD svoj učinek sproži med drugim prek kanabinoidnih receptorjev tipa 2, ki jih je največ v membranah imunskih celic, zato pripravki s CBD delujejo močno protivnetno. Čeprav še nimamo na razpolago kakovostnih kliničnih študij, lahko pričakujemo, da bodo pripravki iz CBD našli svoje mesto pri akutnih in kroničnih vnetnih boleznih kože in prebavnega trakta, morda tudi pri rakavih bolnikih, ki imajo pogosto takšne ali drugačne težave v tem sklopu.

**Kaj ti pomeni, da boš našim članicam pomagal z nasveti, kaj lahko poleg medicine še uporabljajo v boju z različnimi zdravstvenimi problemi?**

**Zate imam eno vprašanje, ki ga je poslala naša članica Ivica s Krasa in te prosi za nasvet pri njenih težavah.**

**Gospa Ivica je na imunoterapiji z zdravili Kejtruda Penbrolizumab. Ima tumor sečnega kanala in ima samo eno ledvico. Imela je 30 obsevanj. Po enem letu terapije so se pojavili izpuščaji, po tretji terapiji herpes zoster. Dobila je zdravilo Valtrex. Zdaj ima zelo poškodovano kožo in pojavile so se nekakšne bradavice, ki se kar širijo po telesu. Zdravnik ji je rekel, da to ni nič, vendar je vse bolj zaskrbljena, ker se vedno bolj širijo in ne izginejo.**

**Ali bi sok krvavega mlečnika pomagal ali kaj drugega, saj je že zelo utrujena od zdravil, ki ji puščajo vse večje posledice.**

Glede na dodaten opis in videz sprememb bi pri gospe lahko šlo bodisi za neželeni učinek tarčne terapije ali pa za kronično urtikarijo, ki je lahko povezana z marsičim. Vzrok zanjo so lahko med drugim zdravila, stres, okužbe, aditivi v hrani idr. Simptomatsko si lahko težave lajša tudi z zeliščnimi kremami, ki vsebujejo sluzi, čreslovine in protivnetne snovi (npr. smetlika, ognjič, kamiliča, trpotec, zebrati slez, oslad, svetlinovo olje). Lokalna uporaba soka krvavega mlečnika (*Chelidonium majus*), za katerega je znano, da raztaplja medcelične stike in upočasnjuje pomnoževanje celic, je priporočljiva le ob potrditvi diagnoze bradavic. Gospe vsekakor priporočam še en obisk osebnega zdravnika in morda tudi dermatologa, da se dokončno razjasni narava kožnih težav in se po potrebi opravi dodatna diagnostika.

To mi pomeni veliko, saj bom na ta način lahko po eni strani izpolnjeval svoje poslanstvo, to je pomagati ljudem, po drugi strani pa bom uresničeval svojo željo po izvajanju integrativne medicine. To bo dobrodošel uvod v obdobje, ko bom fitoterapijo oziroma integrativno medicino vse bolj izvajal tudi v praksi v obliki individualnih obravnav. Mnenja sem, da se bom od članic ED tudi sam veliko naučil.

## POVABILO

Zdravnik in fitoterapevt dr. Luka Kristanc, dr. med., dipl. biol., spec. druž. med., se je prijazno odzval našemu vabilu in bo odgovarjal na vaša vprašanja, povezana z zdravljenjem in posledicami zdravljenja raka. Vabimo vas, da svoja vprašanja naslovite na elektronski naslov:

europadonna@europadonna.si s pripisom za fitoterapevta. Vsa vprašanja bomo posredovali zdravniku, ki bo dvakrat na mesec odgovarjal na vprašanja, kako si lahko pri težavah pomagata z rastlinskimi pripravki. Odgovore pa bomo objavili na spletni strani [www.europadonna.si](http://www.europadonna.si) v sklopu Fitoterapevt svetuje. Odgovori bodo objavljeni samo z imenom in krajem, zato vas prosimo, da pripišete, od kod ste. Vprašanja in odgovore, ki bodo najbolj zanimiva za širši krog, pa bomo objavili v naslednji številki Novic Europa Donna.



## Sekcije, podružnice in skupina združenja

### Sekcija mladih bolnic

ČEPRAV SAMO VIRTUALNO - SO NAŠE VEZI GLOBLJE IN VSAKODNEVNE

Sekcija mladih bolnic je kljub epidemiji vsak teden aktivna z virtualnimi kavicami, povabili na predavanja Združenja Europa Donna, telefonsko in na družbenih omrežjih.

Sekcija je namenjena vsem ženskam, ki so zbolele za rakom dojk pred 40. letom starosti. Virtualne kavice so nas v času epidemije še bolj povezale in so postale vseslovenske. Nič ni bolj preprosto kot klikniti na povezavo in s kavča poklepetati. Virtualna kavica je druženje, ko skupaj prav zares spijemo kavico ali čaj. Je druženje z različnimi tematikami in predvsem spontano, brez skoraj vseh pravil. Ko imaš čas, se pridružiš, ko te čaka obveznost, odideš, vmes pa klepetajš, se nasmejiš in se imaš lepo.

Pred časom smo začele pisati zgodbo – našo zgodbo. Vsaka izmed nas je nadaljevala zgodbo, ki jo je prejela, in kmalu bomo vse skupaj lahko prebrale, kaj smo ustvarile. Epidemiološka slika se izboljšuje, zato se veselimo srečanja v živo, še naprej pa nas bodo povezovale virtualne kavice, ker nam omogočajo redno srečanje brez organizacije varstva pri tistih, ki imajo otroke.

Še nisi članica Europa Donne, si pa nedolgo nazaj izvedela za diagnozo, se želiš pridružiti sekciji mladih bolnic in si zbolela pred 40. letom starosti, piši in nas spoznaj na: [mlade@europadonna.si](mailto:mlade@europadonna.si). Če se znajdeš v stiski in potrebuješ pogovor, pa vedno lahko tudi pokličeš. Mojca Buh (041 323 345).

Piše: Mojca Buh



### Sekcija za ženske z raki rodil

V okviru sekcije za ženske z raki rodil zaradi covid-19 stike ohranjamo telefonsko, elektronsko in na družbenih omrežjih. Marca smo se udeležili online dogodkov ob 38. tednu Slovenskega boja proti raku. Skupaj s sekcijo mladih smo ob virtualnih kavicah prisluhnile številnim poučnim temam.

V maju smo obeležili svetovni dan raka jajčnikov, ki je med vsemi raki rodil najbolj nepredvidljiv. Zato je osveščanje o znakih bolezni nadvse pomembno za zgodnje odkrivanje in boljši potek bolezni. S strokovnjaki z Onkološkega inštituta Ljubljana in Fakultete za šport smo posneli kratke videe o pomenu prepoznavanja zgodnjih znakov bolezni, učinkovitega zdravljenja in kakovosti življenja po bolezni ter prijaznega povabila bolnicam, da se nam pridružijo v sekciji za raki rodil, ki deluje pod okriljem Združenja Europa Donna Slovenija že tretje leto. V sekciji so bolnice deležne pomoči in podpore, imajo možnost za različne aktivnosti in druženje. V teh posebnih časih, ko veljajo epidemiološki ukrepi, smo povezane na daljavo, organiziramo različna predavanja z aktualno tematiko, osveščamo, ponujamo oporo. Ko bolnice izvedo za diagnozo, jim veliko pomeni, da so slišane in da čutijo, da na tej poti niso same. Še posebno so navdihujoče pozitivne zgodbe bolnic, ki so bolezen že premagale. Prav tako pacientke spodbujamo, da so aktivne pri zdravljenju.

Ker je trenutna situacija še vedno nepredvidljiva, se bomo tudi vnaprej družile bolj virtualno. Vprašanja, pobude, predloge pošljite na elektronski naslov [rodila@europadonna.si](mailto:rodila@europadonna.si), z veseljem vam bomo odgovorili.

Piše: Anita Štricelj

## Delavnice za samopomoč pri limfedemu

**M**arca, ob svetovnem dnevu limfedema, smo organizirali online predavanje Limfedem in samopomoč. Usposobljena limfterapevtka po dr. Voodru Uršula Zaplotnik in predstavnik podjetja Mitral Jure Kobav sta širšemu krogu bolnic predstavila, kako limfedem nastane, kako ga zdravimo in kako si lahko same pomagamo pri tej tegobi. Sezname za limfedem delavnice se pridno polnijo, pohitite s prijavi na elektronski naslov [rodila@europadonna.si](mailto:rodila@europadonna.si), v vmesnem času pa si lahko sami pomagata z limfno drenažo. Ko se bomo spet lahko srečevali v živo, bomo izpeljali obljubljeni delavnice in načrtovali nove.

Piše: Anita Štricelj

## Podružnica Štajerska

**P**odružnica Štajerska v tem letu obeležuje pet let svojega delovanja. Prostor, ki so na Partizanski 24 v Slovenski Bistrici, so namenjeni različnim oblikam druženja, izobraževanju, različnim delavnicam in telovadbi. V tem letu se zaradi epidemiološke situacije vsebine izvajajo po spletu. V sodelovanju s strokovnim timom Zdravstvenega doma Slovenska Bistrica – Centra za krepitev zdravja smo izvedli delavnice psihosocialne pomoči, ki so nekaj časa potekale v živo. S tovrstnim sodelovanjem smo v tem letu premostili marsikatero težavo posameznika.

### VTISI S SREČANJ:

**Ana:** »V skupini sem se naučila pravih tehnik dihanja. Z nasveti psihoterapevtke se tako lažje spopadam z različnimi stresnimi situacijami, ki jih v tem letu ni bilo malo. Hvala!«

**Anka:** »Občutek, da nisi sam in da so okrog tebe ljudje, ki so pripravljene pomagati, umiri in poboža dušo.«

**Iris:** »Zelo lepo in prijetno druženje. Veliko novega znanja in novih poznanstev.«

Piše: Rebeka Potočnik

## Podružnica Obala

**O** občutke o sodelovanju v podružnici Obala so strnile Vlasta Ledi, Daniela Božič in Vesna Hrovatin, članice, ki so se odločile, da pomagajo pri soustvarjanju in izvedbi programa kot namestnice vodje podružnice. So neprecenljiva pomoč pri delu in koordinaciji aktivnosti združenja v regiji. Članice so opravile izobraževanje Združenja Europa Donna Slovenija za prostovoljke, da bodo pripravljene za delo z ljudmi, ki potrebujejo nasvete. Tudi same smo se nekoč znašle na tej poti, zato je lastna izkušnja zelo pomembna.

### Vlasta Ledi

»Vsak človek si želi sodelovati v skupini, klubu, društvu, kjer lahko deli svoje izkušnje z ljudmi s podobnimi interesi. Bodisi da gre za šport, kulturo, konjičke ... Nas v Europi Donni združuje premagana bolezen. V Obalni podružnici se trudimo, da se poleg predavanj o zdravju, ohranjanju le-tega, preprečevanju obolenosti ukvarjamo tudi z vsem prej naštetim. Organiziramo pohode, pripravljamo skupinsko kolesarjenje, telovadimo (telovadba na stolu preko Zooma), poleti se učimo veslanja na kajaku ... Na kulturnem področju ne manjka predavanj, npr. o zeliščarstvu, arhitekturi, hortikulturi, izdelavi eteričnih olj ... Letos pripravljamo na prste kvačkane pentlje, ki bodo krasile izbrana drevesa na glavnih trgih Kopra, Izole in Pirana. Pa še z dobrodelnostjo se ukvarjamo, kot je npr. obdarovanje otrok – junakov 3. nadstropja – ob novem letu. Najpomembnejše pa je naše brezskrbno druženje na piknikih, v hribih, na 'zoomčaju' ... Skratka, ni da ni.«

### Daniela Božič

»Na Obali delujemo že tretje leto, najprej kot skupina in zdaj kot podružnica. Začeli smo z majhnimi koraki, s predavanji, delavnicami in sprehodi. Da smo se aktivirale, smo potrebovale kar nekaj časa. Razdelile smo si naloge in z našo koordinatorico Darjo načrtujemo delovanje naše podružnice na Obali in uskladimo aktivnosti, ki smo si jih načrtovale. Jaz sem prevzela sodelovanje z italijanskimi skupnostmi na Obali. Vsi so zelo naklonjeni naši dejavnosti in so pripravljene sodelovati. Osebnostno dam velik poudarek preventivi, to je osveščanju javnosti o pomenu samopregledovanja in poslušanja svojega telesa. Načrtujemo tudi stike z društvom v Trstu za skupna srečanja in izmenjavo izkušenj. Naše dejavnosti so zelo dragocene in kakovostne, zato si želimo, da bi se čim več članic vključevalo v organizirane aktivnosti, na katerih poslušamo strokovne, uporabne in praktične nasvete, se učimo medsebojnega poslušanja in si med sabo poma-



gamo. To nam seveda veliko bolje uspeva v živo, na sprehodih in drugih oblikah druženja. Mislim, da nam vsem manjka prav ta socializacijski stik, saj velikokrat zadostuje le beseda ali pozornost, stisk roke, objem, da se v trenutku bolje počutimo in si z nasmehi naberejo pozitivno energijo.«

### Vesna Hrovatin

»Leta 2005 sem zbolela. Da bom operirana, sem vedela, vse drugo pa mi je bilo čisto neznano. V tistem času bi bila zelo vesela, če bi od katere od bolnic dobila kakršnekoli informacije o tem, kako to gre, kako potem, skratka informacije iz prve roke. Takrat še nisem vedela za Europo Donno ali pa sem vedela, vendar me ni zanimalo, dokler sama nisem zbolela. Moje prvo srečanje z Europo Donno je bilo v Ankaranu na predstavitvi Darjine druge knjige. Naslednje srečanje je bilo leta 2015, ko sem z rozikami odšla na izlet na Sicilijo. Poznala sem le službeno kolegico Danijelo, vse druge pa sem videla prvič. Ko smo se dobile v Kopru na avtobusni postaji, smo se pozdravile in se začele pogovarjati, kot da se poznamo že od vedno. Nato sem na avtobusu spoznala še veliko drugih prijateljskih punc. Z nekaterimi smo se še posebej zblížale in smo še vedno povezane. Na teh izletih sem Darji večkrat omenila, da se počutimo periferijce, saj se je vse dogajalo le v Ljubljani. Ti izleti so le ena oblika združenja. Drugih aktivnosti, ki so se dogajale samo v Ljubljani, se nisem udeleževala, saj mi je to predaleč. Tudi druge članice se zaradi oddaljenosti, finančne zalogaja za pot in porabe časa niso udeleževale dogajanja v Ljubljani. Ko smo pred tremi leti ustanovili skupino na Obali, sem se zelo razveselila, da bodo bolnice zdaj lahko tudi tu dobile informacije od bolnic iz prve roke, da se bomo lahko dobivale, se družile, hodile na pohode, se ukvarjale s športnimi aktivnostmi in drugim, kar si bomo organizirale. V maju smo se nekatere usposabljevale za prostovoljke, tako da bomo lažje pristopile k bolnicam, ki se spopadajo z boleznijo. Ker smo vse same prebolele bolezen, je tako svetovanje iz prve roke in je zelo dragoceno za vse, ki se še srečujejo z boleznijo.«

Piše: Darja Rojč

## Sekcija za bolnice z napredovalim rakom dojk

**S**ekcija povezuje bolnice z razsejanim rakom dojk in jim pomaga pri razumevanju zdravljenja, lajša njuno stranskih učinkov in iskanju ustrezne psihosocialne podpore. Leta 2019 smo začeli s podporno skupino za bolnice z napredovalim rakom dojk, ki jo vodi izkušena psihoterapevtka. Zaradi epidemioloških razmer se skupina trenutno srečuje po spletu. Jeseni bo skupina začela nov cikel srečanj. Če bi se želeli vključiti v podporno skupino, nam pišite na elektronski naslov [roza@europadonna.si](mailto:roza@europadonna.si). Iščemo tudi osebo, ki bi prevzela vodenje sekcij, zato vas, če ste se pripravljene vključiti v vodenje sekcije, vabimo, da nam pišete na elektronski naslov [europadonna@europadonna.si](mailto:europadonna@europadonna.si) in pošljete kratko predstavitev.

Piše: Polona Marinček

## Skupina Posavje

**R**azmere se v tem času še niso toliko spremenile, da bi se lahko srečevale v večji skupini. Še naprej smo v stiku po telefonu, e-pošti in FB. Udeleževale smo se poučnih in koristnih predavanj preko aplikacije Zoom v organizaciji Združenja Europa Donna Slovenija, prav tako je bilo na spletu omogočeno redno tedensko razgibanje in zadnje čase vadba na stolu. Še naprej smo se med seboj družile v varnih mehurčkih v naravi na sprehodih, pohodih in odkrile marsikateri čudovit kotiček v domačem okolju. Narava nas v tem času vabi v svoje naročje v vsej lepoti, zato izkoristimo vsak prosti čas za dobro psihofizično kondicijo. Ponujena je bila udeležba na jogi v jesenskem času, v Joga hiški na Senovem pa žal ni bilo dovolj zainteresiranih. Članice in prostovoljke smo začele izdelovati rožnate pentlje za rožnati oktober. Prepričana sem, da res ni več daleč čas, ko se bomo lahko srečale, se poveselele in naklepetale. Prosim vse nove bolnice, ki se želite včlaniti, ali tiste, ki ste se že, pa nimam vaših stikov, da se oglasite na e-naslov: [metka.semrajc@gmail.com](mailto:metka.semrajc@gmail.com). Skupaj smo močnejše in vsaka še tako velika težava ob izkušnji podpornice lahko privabi sončni žarek in pogum za naprej!

Piše: Metka Semrajc Slapšak

# REDNA VADBA JE KLJUČ DO ZDRAVJA



Da telesna aktivnost pozitivno vpliva na naše življenje, čivkajo že vrabci na veji. Redna telesna aktivnost krepi telo, skupaj z uravnoteženo prehrano in ohranjanjem zdrave telesne mase pa tvori enačbo zdravega življenjskega sloga.

Piše: Nastja Smodiš, dipl. šp. tren., foto: Fakulteta za šport

Telesna aktivnost pozitivno učinkuje na strukturo telesnih tkiv, izboljša telesno zmogljivost in psihološko stanje ter kakovost življenja. S telesno aktivnostjo vplivamo tudi na telesno maso in izboljšanje delovanja imunskega sistema, saj optimizira število in aktivnost makrofagov in ubijalskih celic. Med zdravljenjem nam pomaga, da bolezen čim prej premagamo, po končanem zdravljenju pa zmanjša možnost za ponovitev bolezni in zmanjša tveganje za pojav drugih nenalezljivih kroničnih bolezni, kot so sladkorna bolezen, visok krvni pritisk, srčno-žilne bolezni in možganska kap.

## Priporočila svetovne zdravstvene organizacije

Svetovna zdravstvena organizacija (WHO) priporoča vsaj 150–300 minut aerobne vadbe zmerne intenzivnosti na teden ali 75–100 minut visoko intenzivne vadbe. Zmerna intenzivnost je hitra hoja ali kolesarjenje, to je intenzivnost, pri kateri se pospešita srčni utrip in dihanje. Z aerobno vadbo izboljšamo sposobnosti srčno-žilnega in dihalnega sistema. Cilj aerobne vadbe med zdravljenjem je ohranitev aerobne zmogljivosti, po zdravljenju pa njeno izboljšanje. Vaditi začnemo počasi in stopnjujemo do 30–60 minut hoje dnevno ter tako dosežemo priporočene vrednosti dnevne aktivnosti.

Od 2- do 3-krat na teden je priporočljivo izvajati tudi vadbo za moč, s katero obremenimo vse glavne mišične skupine. Priporočljive so kompleksne vaje, ki zajemajo gibanje v več sklepih (počep), lahko pa delamo tudi enosklepne vaje, ki obsegajo gibanje v posameznem sklepu (upogib komolca). Izvedemo 8–12 ponovitev vsake vaje in opravimo 2–4 nize. Tako bomo poskrbeli za ohranjanje primerne mišič-

## VADBA ZA MOČ V UDOBJU DOMA

V nadaljevanju je predstavljena vadba za moč z lastno telesno težo, ki jo lahko izvajamo doma. Vse, kar potrebujemo, so udobna oblačila in dobra volja.

### NASVETI ZA VADBO:

- med izvajanjem vaj poslušamo svoje telo in telovadimo po lastnih zmogljivostih;
- vaje delamo kontrolirano drugo za drugo – 10 ponovitev;
- ko opravimo vse vaje, imamo 2 mi-



nuti pavze, nato pa vse vaje ponovimo še 1- do 2-krat;- med izvajanjem ne pozabimo na enakomerno dihanje;
- po vadbi raztegnemo glavne mišične skupine, ki smo jih obremenili, in z dihalnimi vajami umirimo organizem.

Pomembno je, da se vadbe, bodisi da gre za aerobno vadbo ali vadbo moči, lotimo postopno. Sposobnost za vadbo je namreč odvisna od predhodne telesne zmogljivosti. Kljub vsemu pa se izogibamo neaktivnosti in poskušamo biti aktivni, kolikor je le mogoče. Redna vadba je ključ do zdravja.

### 1. VAJA: POČEP

Vajo izvajamo s stopali v širini bokov, stopala so rahlo navzven. Roke damo predse, pogled je usmerjen naprej. Spustimo se v čep tako, da se z zadnjico dotaknemo stola. Kolena grejo v smeri stopal (potiskamo jih navzven). Nato se z izdihom vrnemo v začetni položaj.

### 2. VAJA: SKLECA OB STENI



Vajo izvajamo stoje, malenkost stran od stene. Roke damo na steno v višini in širini ramen. Spustimo se v sklek tako, da pokrčimo komolce in se s prsnim košem približamo steni. Nato se z izdihom dvignemo v začetni položaj.

### 3. VAJA: DVIG MEDENICE V LEŽI NA HRBTU



Vajo delamo leže na hrbtu, noge so pokrčene, stopala v širini ramen, roke so ob telesu. Dvignemo medenico, pri čemer pazimo, da se ne uleknemo v ledvenem delu hrbtenice – ohranjamo naravno krivino. Zadržimo 2 sekundi in se vrnemo v začetni položaj.

### 4. VAJA: RETRAKCIJA LOPATIC (VISOKO VESLANJE)



Vajo izvajamo stoje, elastiko primemo tako, da sta palca obrnjena drug proti drugemu. Napnemo mišice trebuha in hrbta, da stabiliziramo ledveni del hrbtenice. Z izdihom začnemo gibanje s primikanjem lopatic, sledijo komolci, ki gredo v smeri nazaj in navzven. V končnem položaju stisnemo lopatice in nato kontrolirano vračamo v začetni položaj. Vajo lahko delamo tudi brez elastike.

### 5. VAJA: SONOŽNI VZPON NA PRSTE



Vajo izvajamo ob opori (stol, stena). Iz stoje na celih stopalih se dvignemo na prste in se nato počasi vrnemo v začetni položaj.

### 6. VAJA: DVIG NOGE V ZANOŽENJE V OPORI KLEČNO



Vajo izvajamo v opori klečno, dlani so pod rameni, kolena pod boki, glava je v podaljšku hrbtenice. V tem položaju stisnemo mišice trupa in dvignemo nogo v zanoženje, kjer jo zadržimo 2 sekundi. Nogo vrnemo v začetni položaj in enako ponovimo še z drugo nogo. Vajo delamo izmenično. Noge ne dvigujemo previsoko. Pomembno je, da ohranimo nevtralen položaj hrbtenice.

Kot bodoča magistrica kineziologije si želim, da bi telesna aktivnost postala del dnevne rutine žensk tako med zdravljenjem raka dojk kot tudi po tem. Raziskave pričajo, da je načrtovana in strokovno vodena vadba učinkovita in koristna za zdravje. Predvsem bi želela v ženskah vzbuditi zavedanje o pomenu telesne aktivnosti in njenih pozitivnih učinkih na telo.

## Program za gibanje in šport

Program za gibanje in šport povezuje ženske skozi različne oblike gibanja in rekreacije. Gibanje in zdrav življenjski slog sta ključna dejavnika pri ohranjanju zdravja in dobrega počutja. Ženske, ki so se z boleznijo srečale, pa tudi vse zdrave, želimo spodbuditi, da redno telesno aktivnost vključijo v svoj vsakdan.

Pridružite se nam lahko na elektronskem naslovu: [sportna@europadonna.si](mailto:sportna@europadonna.si). Oktobra bomo nadaljevali s funkcionalno vadbo, ki jo izvaja kineziologinja s Fakultete za šport Nastja Smodiš in ostalim aktivnostmi, o katerih vas bomo obveščali preko elektronske pošte in spletne ter Facebook strani združenja.

Piše: Rebeka Potočnik

Rak dojk je najpogostejši rak pri ženskah in pomeni približno eno petino vseh rakov pri ženskah. V Sloveniji na leto zbolijo okrog 1400 žensk. Svetovne statistike kažejo, da se število novozbolelih v razvitem svetu z leti povečuje. Enako velja za Slovenijo, kjer ugotavljamo porast povprečno za 1,7 % letno. Vzrokov za porast je verjetno več, gotovo je eden pomembnejših aktivno iskanje bolezni. Drugi pomemben dejavnik je vse daljša življenjska doba žensk.



Piše: doc. dr. Erika Matos, dr. med.  
foto: Shutterstock in osebni arhiv



## KAJ LAHKO NAREDIM SAMA?

Za optimalno obravnavo bolnic z rakom dojk je nujen usklajen, timski pristop, v katerega so vključeni kirurgi, radioterapevti, internisti onkologi, radiologi, patologi in po potrebi še specialisti drugih strok. Takšen pristop in predvsem številne nove, posamezni bolnici in značilnostim njenega tumorja prilagojene oblike systemskega zdravljenja so pomembno pomagale pri ugodnem izhodu bolezni. Večino bolnic z izhodiščno lokoregionalno omejeno boleznijo nam danes uspe pozdraviti. A kljub vsemu je bolje preprečevati kot zdraviti. Vzroka za nastanek raka dojk za večino bolnic ne poznamo. Prav tako še vedno slabo poznamo nevarnostne dejavnike, ki pripomorejo k razvoju te bolezni. Vemo, da na pojav raka vplivajo genetski in negenetski dejavniki. Na genetske dejavnike ne moremo vplivati, na negenetske, vsaj nekatere, lahko.

### GENETSKI DEJAVNIKI

Znano je, da je mutacija nekaterih genov (na primer BRCA1, BRCA2, PALB-2,

ATM, CHEK2 in drugi), ki sodelujejo pri popravljanju napak v dednem zapisu celice, to je v DNK, povezana z večjim tveganjem za nastanek raka dojk in tudi nekaterih drugih rakov. Vendar s tem lahko razložimo le majhen delež bolezni. Pogostost mutacije v teh genih je v različnih populacijah različna, v našem okolju se pojavlja pri približno 5 % vseh bolnic z rakom dojk. Odstotek je višji pri mladih bolnicah in bolnicah s trojno negativnimi raki dojk, pri katerih je lahko tudi do 20 %. Tem bolnicam svetujemo genetsko testiranje in pri pozitivnem rezultatu so na testiranje povabljeni tudi njihovi sorodniki in potomci. Ocenjeno dosmrtno tveganje, da ženska, nosilka zarodne mutacije v teh genih, razvije rak dojk, je do 85 %. Ženskam, ki imajo dokazano mutacijo v teh genih, je svetovano redno spremljanje, tako klinično kot radiološko, ter razmislek o preventivni operaciji, to je preventivni odstranitvi obeh dojk. Ker je mutacija nekaterih genov povezana tudi z večjim tveganjem za pojav raka jajčnikov, je nekaterim bolnicam svetovana tudi odstranitev jajčnikov in jajcevodov.

Znano je, da je pri ženskah, ki imajo mamografsko goste dojke, večje tveganje za pojav raka dojk. Kakšen je razlog za to, ne vemo, domnevajo, da gre za genetsko pogojenost. Nekateri za te ženske poleg mamografije svetujejo še občasne ultrazvočne preglede dojk, čeprav jasnih priporočil glede tega ni. Večje tveganje je tudi pri ženskah, ki imajo obremenilno družinsko anamnezo raka debelega črevesa ali jajčnikov ali so bile same že zdravljenje zaradi raka jajčnika.

### NEGENETSKI DEJAVNIKI

Čeprav se rak dojk lahko pojavi že pri dvajsetletni ženski, večina žensk zbolijo po 50. letu. Višja starost ženske je znan nevarnostni dejavnik za pojav bolezni. Zato je to populacija, pri kateri je smiselno aktivno iskanje bolezni. V Sloveniji prav v teh dneh praznujemo trinajsti rojstni dan Državnega presejalnega programa za raka dojk DORA. V okviru tega programa so vse ženske, prebivalke Slovenije, stare od 50 do 69 let, vsaki dve leti vabljeni na mamografijo. Mamografija resda bolezni ne preprečuje, omogoča pa zgodnje odkrivanje bolezni. Manjši obseg bolezni je povezan z manjšim in manj agresivnim zdravljenjem in tudi z boljšim izhodom.

### KAJ LAHKO TOREJ NAREDIM JAZ SAMA?

Pomembno je, da skrbimo za zdrav življenjski slog. Pomembno je, da jemo raznovrstno in zdravo hrano, da opustimo nezdrave navade in razvade, da vzdržujemo primerno telesno maso in smo telesno aktivni. Pomembno je, da se samopregledujemo in se odzovemo na povabilo presejalnega programa DORA. Pomembno je tudi, da tiste, ki oklevajo, k udeležbi spodbujamo.

Tveganje za pojav raka dojk je povezano tudi z nekaterimi reproduktivnimi dejavniki. Epidemiološke raziskave so pokazale večjo pojavnost raka dojk pri ženskah z zgodnjo menarho (pred 12. letom) in pozno menopavzo (po 55. letu). Bolj ogrožene so tudi tiste, ki niso nikoli rodile ali so rodile prvega otroka po 35. letu starosti. Biološka osnova za to ni povsem jasna, najverjetneje je povezana z večjo izpostavljenostjo estrogenu. Dojenje deluje zaščitno, vsako leto dojenja zmanjša tveganje za pojav raka dojk za okoli 4 %. Bolj ogrožene so tudi ženske, ki več kot 10 let prejemajo nadomestno hormonsko zdravljenje. Podatki o možnem vplivu kontraceptivov na povečano tveganje za nastanek raka dojk so si nasprotujoči. Po izsledkih nekaterih raziskav naj bi večletno prejetje kontraceptivov, predvsem po 35. letu starosti,

tveganje povečevalo, pri mlajših uporabljenih takšne povezave niso dokazane. Med bolj ogrožene spadajo tudi ženske, ki so bile v preteklosti izpostavljene ionizirajočemu sevanju. Največkrat so to ženske, ki so imele obsevan prsni koš v okviru zdravljenja druge maligne bolezni, na primer limfoma. Na vse do zdaj navedene nevarnostne dejavnike nimamo velikega vpliva. Vse več pa je dokazov, da imajo življenjski slog in dejavniki iz okolja pomembno vlogo pri nastanku raka dojk. Pomemben je zdrav življenjski slog. Čeprav se vrsta prehrane ni pokazala kot pomemben dejavnik, ki bi vplival na pojav raka dojk, pa je zdrava prehrana posredno pomembna. Pomembno je namreč vzdrževanje ustrezne telesne mase. Svetovana je prehrana, ki vsebuje dovolj sadja, zelenjave, prehranskih vlaknin,

žit, stročnic, manj soli ter čim manj predelanih živil in sladkanih pijač. Visok indeks telesne mase, zlasti pri ženski v menopavzi, je pomemben nevarnostni dejavnik. Prav tako telesna neaktivnost in sedeče delo. Redna telesna aktivnost, to je vsaj 30 minut petkrat na teden, ugodno vpliva na mentalno zdravje, preprečuje nastanek nekaterih drugih kroničnih bolezni in ima ugoden vpliv na pojav raka dojk. Svetovano je tudi prenehanje kajenja in omejitev uživanja alkoholnih pijač. Dokazano je, da že od tri do šest kozarcev vina na teden za več kot 10 % zveča tveganje za pojav raka dojk. Mehanizem ni povsem pojasnjen, povezujejo pa ga z dvigom ženskih spolnih hormonov. Samopregledovanje je pomemben del preventive. Priporoča se vsem ženskam po dopolnjenem 20. letu starosti enkrat na mesec, najbolje prvi dan po koncu menstruacije. Za bolnice po menopavzi je samopregledovanje prav tako svetovano enkrat na mesec, najbolje na isti dan. Vendar velja opozorilo, da je občutljivost te metode slaba, zato jo mora dopolnjevati slikovna diagnostika, to je mamografija. Ob vsakem sumu na nepravilnost v dojki je treba čim prej do zdravnika.

### IZOBRAŽEVANJE ZA PROSTOVOLJKE

Zanimanja za prostovoljno delo v Združenju Europa Donna Slovenija je vse več, zato postaja izobraževanje za prostovoljke vsakoletna stalnica. Konec maja smo pripravili izobraževanje za prostovoljke, ki je tako kot večina letošnjih aktivnosti potekala prek spleta. Vsebine smo razdelili v dva popoldneva in povabili ženske, ki se želijo aktivirati v svojem lokalnem okolju ali sekcijah ter so izrazile željo po sodelovanju v aprilski anketi združenja. V ponedeljek je podpredsednica združenja Radka Tomšič Demšar uvodoma predstavila zgodovino in programe Združenja Europa Donna Slovenija ter nekaj osnov biologije raka in možnosti zdravljenja. Psihoonkologinja z Onkološkega inštituta Ljubljana mag. Andreja Cirila Škufca Smrdel se je dotaknila pomena psihosocialne podpore ob soočanju z diagnozo rak in zakonitosti dela z bolniki in njihovimi svojci. Torkov popoldan je začela Tjaša Arko iz

Slovenske filantropije, ki je spregovorila o prostovoljstvu in o pravicah in dolžnostih prostovoljcev, kot jih opredeljuje Zakon o prostovoljstvu. Zakladničarka združenja Livija Rojc Štremfelj je razložila, kdo je kdo v združenju, in predstavila, na katerih področjih si želimo vključevanja prostovoljk. Za konec je Polona Marinček, ki v združenju skrbi za odnose z javnostmi, spregovorila še o komunikaciji v imenu združenja in predstavljanju združenja in svoje osebne izkušnje z boleznijo ob različnih priložnostih. Z željo, da se čim prej vidimo v živo na dogodkih in aktivnostih ter skupaj še naprej uspešno širimo sporočila Združenja Europa Donna Slovenija in zagotavljamo podporo bolnicam in njihovim svojcem v stiski, se zahvaljujemo vsem udeleženkam izobraževanja za njihov čas in pripravljenost na sodelovanje. Izobraževanje za prostovoljke bomo nadaljevali tudi v prihodnje.

## Program ROZA

Za otroke bolnic bomo v okviru programa ROZA, ki ga sofinancira Ministrstvo za zdravje, tudi letos ob koncu poletja pripravili vikend tabor za otroke z izkušnjo z neozdravljivo, kronično boleznijo v družini. V sodelovanju s Slovenskim društvom Hospic že tradicionalno pripravljamo tabor za otroke, zato smo tokrat prosili udeležence iz prejšnjih let, da z nami delijo svoje izkušnje. Hvala vsem, ki ste se odzvali vabilu.

## TABOR ZA OTROKE

### Vabilo

Vabljeni na Tabor za otroke z izkušnjo z neozdravljivo kronično boleznijo v družini, ki bo v sodelovanju s Slovenskim društvom Hospic potekal konec avgusta na Pohorju.

Dolgotrajno zdravljenje mame obremenilno vpliva na vso družino in še posebej na otroke, zato je del programa ROZA, ki ga sofinancira Ministrstvo za zdravje, namenjen prav otrokom. V sodelovanju s Slovenskim društvom Hospic vabimo otroke v starosti od 5 do 18 let na Tabor za otroke z izkušnjo z neozdravljivo kronično boleznijo v družini. Tabor za otroke bo potekal od 26. do 29. avgusta 2021 na Pohorju.

Prijave otrok na e-naslov [roza@europadonna.si](mailto:roza@europadonna.si) do 15. julija oziroma do zapolnitve prostih mest. Prednost imajo otroci, ki na taboru še niso bili. Po potrditvi prijav bodo starši z otroki vabljeni na predhodne osebne razgovore z delavnico risanja majic. Vodili jih bodo strokovni delavci in prostovoljci Slovenskega društva Hospic.

Tabor je štiridnevni program za otroke, ki imajo izkušnjo z izgubo zdravja in spremenjenimi okoliščinami v družini. Tabor s preverjenim delovnim programom ponuja varen prostor pri otrokovem spoprijemanju z izgubo zdravja in spremenjenimi okoliščinami v družini. Otroci bodo nastanjeni v sobah, ločeni po starosti in spolu. Za vse obroke in pijačo je poskrbljeno. Za otroke skrbi več strokovno usposobljenih voditeljev in prostovoljcev. Izvajalci ustvarjalnih delavnic so ali usposobljeni voditelji za žalovanje ali voditelji z znanjem pomoči z umetnostjo.

Tabor bo potekal po priporočilih NIJZ za preprečevanje okužbe z virusom covid-19. Prosimo, da se tabora otroci udeležijo le, če so zdravi in niso bili v stiku z osebo s potrjeno okužbo z virusom covid-19.

### ANKETA

Vtisi s tabora za otroke, ki ga organizira Združenje Europa Donna Slovenija skupaj s Hospicom.

Moja Ema pravi, da je bil tabor superca! Veliko se je naučila o čustvih, žalosti, veselju ... Obe hčerki pa upata, da bosta šli letos lahko skupaj na roza tabor. Ko je bila na taboru, je imela 8 let. **Mateja Veber, mama udeleženke**

Moja zgodba z boleznijo raka dojk je leta 2017 v najino življenje s hčerko Julijo (takrat je bila stara 10 let) prinesla mnogo sprememb in izzivov, ki so za vedno spremenili razumevanje vsega, kar sva do tedaj poznali. Preživljanje skupnega časa je bilo za daljše obdobje osredotočeno na moje počutje med boleznijo in uspešnost okrevanja po njej. Glede na to, da sva v tistem času živeli sami in sem težko poskrbela že sama zase, je bila v čustvenem smislu prezrta, njene potrebe pa so bile potisnjene na stran. Takrat na to nisem bila pozorna. Že prej je bila bolj mirne »sorte« deklina, v tistem času pa je zlezla vase, se pogreznila v sanjski svet in s tem skompenzirala večino, za kar ni bilo prostora, da izreče, da izživi.

Za tabor otrok staršev, ki žalujejo za izgubljenim zdravjem, sem izvedela preko Europe Donne in jo prijavila. Bila je malce skeptična; nečesa, česar ne pozna, ne sprejema ravno z navdušenjem. Po pogovoru s strokovnim delavcem pred taborom pa se ji je pojavila nekakšna radovednost, ki jo do sedaj pri njej še nisem poznala. Novi izkušnji je bila kar naenkrat pripravljena dati pri-

ložnost, in je šla. Njeni odzivi ob vrnitvi so bili nad pričakovanji. Kot da bi se tam z njo nekaj zgodilo v smislu preboja od znotraj navzven. Njen obraz je bil vever in bila je zelo gostobesedna, ko je hitela razlagati glede dejavnosti in dogajanja, ki ga je bila na taboru deležna. Stkala si je tudi nova prijateljstva. Na moje veliko presenečenje je prvič samoiniciativno z mano, kmalu po taboru, spregovorila o bolečini, strahu in skrbi, ki jih je nosila v sebi od moje diagnoze dalje, ter kako so jo hromila. Povedala je, da se ne počuti več tako sama s tem, kar se ji je zgodilo ob moji bolezni, da obstajajo še drugi otroci, ki so doživljali podobno in da si zagotovo na taboru ponovno želi iti. Podpora, ki sem jo jaz ob njeni izkušnji s taborom dobila, je, da obstaja pot razbremenitve življenja znotraj nje, znotraj mojega otroka, ki mi je stal ob strani in me bodril, ko mi je bilo najtežje. Bolezen ji je ukradla kar nekaj otroštva in jo zaznamovala na neki drug način. Hvaležna sem za izkušnjo tabora in pot, ki ji je ponudila ubeseditev in razumevanje, kaj se dogaja znotraj nje ter da so vsa čustva dovoljena in da obstaja prostor, da se izrazijo. Glede na to, da je tabor trajal samo nekaj dni, dobila pa je toliko zase v tako kratkem času, sem jo večkrat vprašala, kaj točno so se pogovarjali in katere pristope so mentorji izvajali, pa se je le hudomušno nasmejala in rekla: »Kar se zgodi na taboru, ostane na taboru.«

**Natalija Šintler, mama udeleženke**

Prvič sem se tabora udeležila leta 2018 in že ob prvem obisku mi je bil zakon. Super sem se ujela z vrstniki ter mentorji. Program mi je bil zelo všeč. Vsak dan smo imeli delavnice, kjer smo se večinoma pogovarjali ter izmenjali občutke, misli, čustva, zgodbe ... Všeč mi je bilo, ker sem lahko delila svojo zgodbo s skupino, ki mi je prisluhnila, me razumela in me podpirala. Počeli smo tudi veliko zabavnih stvari. Imeli smo veliko zanimivih iger. Veliko časa smo preživeli na svežem zraku. Igrali smo odbojko, nogomet, košarko, hodili na sprehode ... skratka se zabavali. Imeli smo tudi kar nekaj ustvarjalnih delav-

nic. Imeli smo tudi »movie night« ter noč ob kresu, pekli smo krompir, plesali, se igrali z žogo, si pripovedovali zgodbe ... Zabavno je bilo.

Komaj čakam, da se lahko udeležim že naslednjega tabora, saj že zdaj vem, da bo noro zabaven. :)

(Tabor priporočam vsem otrokom, ki so se v družini srečali z boleznijo Rak in se želijo s kom pogovoriti, izmenjati občutke, čustva. Na taboru prisluhnemo drug drugemu in nobenega ne obsojamo. Vse zgodbe ostanejo na varnem. Na taboru hitro najdeš nove prijatelje, ki so preživeli podobno kot ti. Naj te ne bo strah. :)) **Julija Tašič Š., udeleženka**

Za tabor sem izvedela na spletni strani ED. Že takoj je pritegnil mojo pozornost z izkušenimi spremljevalci ter odlično zastavljenim programom. Po pogovoru s hčerami (3) sta se dve odločili, da bi se tabora z veseljem udeležili. In sta šli. Pri slovesu je bilo moje srce polno žalosti, saj sta odhajali v neznanu, s tujimi ljudmi, jaz pa ostajam doma z diagnozo, ki me lahko stane življenja. Vendar me moj instinkt ni izdal. Punci sta zelo uživali, bili veseli, da lahko svoje strahove o izgubi delita s sovrstniki, ki so imeli podobne težave. Naučili sta se govoriti o svojih strahovih, jih do neke mere celo premagali. Pohvalili sta tudi spremljevalce in njihov odnos do otrok. Ko sta mi na dan vrnitve domov stekli v objem, nasmejani in polni pozitivnih vtisov, sem vedela, da sva z možem ravnala prav. Tabora sta se udeležili dvakrat in res ga priporočam vsem otrokom mojih sobork.

Pa naj izkoristim še za en velik HVALA vsem, ki ste kakorkoli vpleteni v ta projekt. **Jolanda Perger, mama udeleženke**

Tabor na Pohorju sva obiskali skupaj z mlajšo sestrico Patricijo. Bil mi je zelo všeč.

Spoznala sem nove prijatelje in začutila sem, da nisem edina, ki ji je mami zbolela za rakom na dojki. Skupaj z drugimi udeleženci tabora smo zjutraj psa Tora peljali na sprehod. Vsak dan smo imeli različne delavnice. Pod domom, kjer



Jolanda



Julija



Natalija

smo bili nastanjeni, so bila igrala in zipline, ki je bil zelo hiter. Čez dan smo se zabavali. Igrali smo odbojko, košarko in badminton. Skoraj vsak dan smo šli na sprehod v gozd ali na pohod. Spremljevalci so bili zelo prijazni in skupaj smo se zabavali. Na delavnicah smo ustvarjali pustne maske, pogovarjali smo se o raku, barvali orehe, izdelali medaljone ... Mamice, prijavite svoje otroke na ta tabor. Bil je super. Upam, da bom lahko tudi letos obiskala tabor.

**Julija Meško, udeleženka**

# EZDRAV.SI – UČINKOVITEJŠE ZDRAVSTVENE STORITVE

Portal zVem je vsekakor korak naprej na področju digitalizacije zdravstvenega sistema v Republiki Sloveniji. Za dostop do portala zVEM se uporablja sistem SI-PASS Državnega centra za storitve zaupanja, ki omogoča prijavo s kvalificiranim digitalnim potrdilom, ali pa prijavnega sistema SMS-pass. Postopek v resnici ni težak, navodila so zapisana spodaj, ob morebitnih težavah pa se uporabniki lahko obrnete na brezplačno telefonsko številko 080 2002 ali na elektronsko pošto: [ekc@gov.si](mailto:ekc@gov.si), kjer vam pomagajo tako, da vam, ko imate enkrat pridobljeno geslo za digitalno potrdilo ali geslo, ki ste ga prejeli po pošti ali pridobili na upravni enoti, kar sami z oddaljenim dostopom uredijo registracijo do portala <https://zvem.ezdrav.si/>.

Piše: Darja Molan, foto: osebni arhiv in NIJZ

Portal, prijazen do uporabnika, nam že na prvi strani postreže z najpomembnejšimi podatki: zbrane so zadnje tri eNapotnice, njihov status, datumi pregledov, ki sledijo, in tistih, ki so že za nami; zadnji trije eRecepti, s katerimi lahko natančno spremljamo, ali smo recept že izkoristili in katera zdravila smo prejeli, pri vsakem pa so priložena tudi navodila za jemanje zdravil; ter zadnji trije eDokumenti – gre za poročila, ki jih onkološki bolniki vedno težko čakamo, tukaj pa jih najdemo v le nekaj dneh. S klikom na posamični sklop pridobimo podatke o celotni zgodovini eNapotic, eReceptov in eDokumentov. Prav tako lahko že na prvi strani z enim klikom dostopamo do prijave za cepljenje proti covidu-19 ter do pomembnih

obvestil, kot na primer, kako do potrdila o cepljenju (ki ga tudi pridobite na portalu <https://zvem.ezdrav.si/>). Portal prav tako omogoča vpogled v eZavarovanje, kjer najdemo podatke o zavarovanju, svojih osebnih zdravnikih, bolniški odsotnosti ipd.

Vsekakor gre za dober, koristen in do uporabnika prijazen portal, za katerega upamo, da bo za lažji dostop registracija v sistem mogoča tudi s pametnim telefonom, brez digitalnega potrdila oziroma obiska UE.

## KORISTI ZA DRŽAVLJANE IN ZDRAVSTVENI SISTEM

S celovito informatizacijo zdravstvenega sistema si slovensko zdravstvo zagotavlja možnosti za še bolj kakovostno



stno in strokovno delo z bolniki, hitro in varno upravljanje zdravstvenih informacij, nadaljnji razvoj zdravstvenega sistema ter njegovo konkurenčno vključevanje v evropski prostor. Na podlagi kakovostnih in verodostojnih ekonomskih, administrativnih in kliničnih podatkov je omogočeno lažje načrtovanje in upravljanje zdravstvenih zavodov oziroma zdravstvenega sistema kot celote. Vir: <https://www.nijz.si/sl/ezdravje>

## VARNOST IN ODGOVORNOST UPORABNIKA EZDRAVJA

Pri uporabi nekaterih storitev eZdravja je nujno potrebno, da se uporabnik identificira s kvalificiranim digitalnim potrdilom. To potrdilo je lahko shranjeno na profesionalni kartici ali na drugem mestu, npr. če ima uporabnik SIGEN-CA ali drug certifikat. Pri tem je uporabnik sam odgovoren za ustrezno varovanje potrdila, ki služi za dokazovanje njegove identitete. Rešitve eZdravja ne delajo razlik med različnimi kvalificiranimi digitalnimi potrdili, ki so v uporabi v Sloveniji, in jih

Vir: <https://podpora.ezdrav.si/>.

uporabljajo kot orodje za dokazovanje identitete uporabnika in za preverjanje ustreznih pooblastil.

Uporabniki so osebno odgovorni za uporabo svojih profesionalnih kartic, digitalnih potrdil in gesel oziroma PIN-kod. Če svoje potrdilo, profesionalno kartico, geslo ali PIN-kodo predajo drugi osebi, ji s tem predajo svojo digitalno identiteto in ravnajo malomarno. S takim dejanjem so odgovorni za morebitne zlorabe svoje identitete (npr. predpis receptov nepooblaščen osebe ipd.). Odgovornost uporabnikov (oziroma ustanove) je, da uporablja posodobljene različice opreme, tako programske kot strojne, saj s tem zmanjša varnostno tveganje. Prav tako je odgovornost uporabnika oziroma ustanove, da uporablja programsko opremo, ki upošteva predmetno zakonodajo, predpise in dobre prakse.

## Race for the Cure® – Vabljeni, da se pridružite!

Že drugo leto zapored se pridružujemo športnemu dogodku Race for the Cure®, ki je namenjen zbiranju sredstev in osveščanju o raku dojk v Evropi. Vabimo naše članice in člane, bolnice, ozdravljenke, družine in prijatelje ter naše podpornike, podjetja in organizacije, da se nam tudi letos pridružijo pri hoji in teku.

Letošnji dogodek bo potekal od 26. septembra do 10. oktobra 2021. Zapomnite si datum, prijavite se in ustvarite ekipo ter začnite se pripravljati. Povabite svoje prijatelje, družino in sodelavce in se povežite s tisoči ljudmi po vsej Evropi.

Naj bo zabavno, naj se sliši in vidi rožnata barva. Veseli bomo, če boste delili svoje fotografije in videoposnetke, kako trenirate s prijatelji, družino ali sodelavci, na družbenih omrežjih z uporabo oznake #RFTC2021.

Vabljeni, da se pridružite! Izkupiček slovenskih udeležencev na dogodku je namenjen Združenju Europa Donna Slovenija. Prijave in več informacij na [www.racefortheure.eu](http://www.racefortheure.eu)

## Pridružite se največjemu teku & hoji v Evropi

26.09 – 10.10.2021  
#RFTC2021

## SKUPAJ SMO MOČNEJŠI

Pridruži se nam na  
[racefortheure.eu](http://racefortheure.eu)

**HYALOfemme**  
SUHA NOŽNICA

Inovativni vlažilni gel, namenjen za:

- dopolnilno zdravljenje suhosti nožnice, ki nastane iz različnih razlogov;
- pomoč pri naravnem celjenju drobnih razjed na sluznici nožnice.

**fidia** PHARMA GROUP  
**PROXIMUM**  
Distributer: PROXIMUM PHARMA d.o.o.  
Pot k sejmišču 26a,  
1231 Ljubljana-Črnuče, Slovenija

Prigotovljeno v Sloveniji: maj 2021, SL21.HYA.01  
Izdelek je na voljo v lekarnah in specializiranih prodajalnah ([www.netArnica.si](http://www.netArnica.si)).



# Rožnati oktober 2021 OBELEŽITE ROŽNATI OKTOBER V SVOJEM KRAJU

V Združenju Europa Donna Slovenija vsako leto obeležujemo Rožnati oktober – mednarodni mesec osaveščanja o raku dojke. Vsak oktober z našimi aktivnostmi osveščamo slovensko javnost z rakom dojke in opozarjamo na pomen zdravega načina življenja in zgodnjega odkrivanja boleznih. Za rakom dojke zbolevajo ženske in moški po vsej Sloveniji, zato se že več let trudimo povečati vedenje ljudi o tej bolezni v lokalnih okoljih.

**Ž**e več kot leto dni epidemija koronavirusne bolezni kroji naša življenja. Srčno upamo, da bomo oktobra že lahko organizirali srečanja in druženja v živo, vsekakor pa bomo z mislijo na morebitne omejitve pripravili tudi spletne različice dogodkov.

Kakor lani bomo v živo in na spletu, na plakatnih mestih, občinskih glasilih ter lokalnih radijskih postajah in televizijah osveščali splošno javnost o raku dojke.

**Prostovoljke**, ki bi želele v svojem kraju ali občini počastiti rožnati oktober, vabimo, da nam pošljete svoj predlog dogodka oziroma aktivnosti. Osredotočite se na manjše dogodke, zunanje aktivnosti, pojavljanja ED v ob-

činskem glasilu, lokalnih medijih in na plakatnih mestih, ki so na voljo v vaši občini. Na razpis se lahko prijavijo članice združenja, neformalne skupine članic in lokalna društva v povezavi z vašo občino.

**Namig:** aprilaska raziskava med članicami je pokazala, da se naše članice najraje udeležujejo brezplačnih predavanj, športnih aktivnosti in enodnevnih izletov. Če menite, da bi vam bili pri organizaciji dogodka v pomoč promocijski videi in posneta predavanja, ki bi jih želeli predvajati na spletu ali televiziji, to navedite ob svoji prijavi. Na voljo imamo tudi rožnate pentlje, letake, zgibanke, plakate, knjižne kazalke s ključnimi informacijami in informacijami.



## ZA PRIJAVO PRIPRAVITE

- **Kratek opis aktivnosti:** namen, predvideni datum dogodka ali objave v mediju ali na spletu, ciljna javnost, pričakovano število doseženih ljudi, če gre za (zunanji) dogodek ali plakat, tudi lokacija.
- **Podpora, ki jo ponuja Združenje Europa Donna Slovenija:** natančno opredelite promocijski material (pentlje, zgibanke, plakate ...) in količino, ki jo potrebujete, ter navedite, ali pričakujete navzočnost ali javljanje predstavnic združenja in promocijo preko kanalov ED ...
- **Promocija:** kako boste aktivnost promovirali in s kom se boste povezali, da jo boste izvedli.

Prijavo nam pošljite na elektronski naslov [europadonna@europadonna.si](mailto:europadonna@europadonna.si) najpozneje do **15. julija 2021**. Prijavitelji bodo o rezultatih izbora in načinu podpore obveščeni najpozneje do **10. avgusta 2021** na elektronske naslove. Od izbranih prijaviteljev pričakujemo, da neposredno po izvedbi dogodka pripravijo kratko poročilo in novičko o aktivnosti, vsaj 5 fotografij, če gre za dogodek ali pojavljanje na javnih mestih, seznam objav o aktivnosti (s povezavami).

**VESELI BOMO VAŠEGA SODELOVANJA  
V AKTIVNOSTIH ROŽNATEGA OKTOBRA.  
VNAPREJ HVALA ZA VAŠO PODPORO!**



# 23. REDNA LETNA SKUPŠČINA ZDRUŽENJA: NOV MANDAT PREDSEDNICE TANJE ŠPANIĆ

Članice in člani Združenja Europa Donna Slovenija smo se 24. marca 2021 zbrali na 23. redni letni skupščini, ki je zaradi epidemioloških razmer potekala drugače, kot smo vajeni, in sicer preko spletne platforme Zoom. Zbrane članice in člana združenja je uvodoma pozdravila podpredsednica Združenja Europe Donne Slovenija Radka Tomšič Demšar, ki med porodniško odsotnostjo nadomešča predsednico Tanjo Španić.

Piše: Polona Marinček, foto: Ana Kovač in arhiv ED

**P**o uvodnih pozdravih smo z videokolažem predstavili, kako smo se v zadnjem letu odzvali na izzive, ki jih je pred nas postavila epidemija covid-19. Večino aktivnosti smo morali prilagoditi veljavnim ukrepom, razen v poletnih mesecih je delo potekalo na daljavo, večina aktivnosti se je preselila na splet. Član upravnega odbora združenja Gregor Cuzak pa je v kratkem predavanju spregovoril o digitalizaciji zdravstva v Sloveniji. V nadaljevanju so se člani skupščine seznanili z vsebinskim poročilom, finančnim poročilom in poročilom nadzornega odbora za preteklo leto in jih potrdili. Ker so se letos iztekli mandati organov združenja, je skupščina razrešila predsednico, podpredsednico in člane organov, ki jim je potekel mandat, nato pa potrdila kandidate za nov

mandat, in sicer za predsednico dr. Tanjo Španić, podpredsednico Radko Tomšič Demšar, člane upravnega odbora Rino Klinar, Livijo Rojc Štremfelj, Darjo Molan, Gregorja Cuzaka in Klaro Kresevič Bajec, članice nadzornega odbora Marijo Ferlež, Jerico Jančar in Evo Mohar ter članice častnega razsodišča Dušo Mandič, Meto Vodiškar in Pavluško Drnovšek.

Skupščina se je nadaljevala s predstavitvijo vsebinskih izhodišč, delovnega programa in finančnega plana za tekoče leto. Vsi sklepi so bili soglasno potrjeni. Tudi letos bomo nadaljevali s programi osveščanja in podpore bolnicam in njihovim svojcem, aktivnosti pa bomo sproti prilagajali epidemiološki situaciji in veljavnim ukrepom.



Radka Tomšič Demšar,  
podpredsednica

»Čeprav sem že desetletje članica ED in tudi upravnega odbora, sem se šele z odhodom predsednice Tanje na porodniški dopust bolje vključila v dnevne aktivnosti. Resda sem prevzela neznaten del njenih obveznosti, a kljub temu dobila privilegij, da поблиže spoznam delovanje organizacije. V veselje mi je sodelovati s tako dobro ekipo, ki ve, kaj hoče, kaj je naše poslanstvo, in se poleg tega dobro zaveda, kako pomembni so dobri odnosi. Seveda je korona zaznamovala tudi naše delovanje: zaradi znanih razmer so naši redni sestanki pa tudi številne druge aktivnosti potekale preko Zooma, velikokrat tudi po telefonu, e-pošti, zaradi česar pa, tako menim, nismo bili nič manj uspešni.«



Tanja Španić,  
predsednica

»Prvi štiriletni mandat je tako zelo hitro minil, a ko se ozrem nazaj, vidim, kako pester je bil. Ocenim ga lahko za zelo uspešnega, saj smo izpolnili in celo preseglili vse zastavljene cilje. Med njimi so nove sekcije, skupine in podružnice ter nove sodelavke. In vse to kljub pandemiji, v kateri smo se znašli ravno v zadnjem letu. Najbolj sem ponosna na profesionalizacijo ekipe in vključevanje novih prostovoljk. Za drugi mandat si želim, da bi v tem duhu nadaljevali in pripeljali Europo Donno bližje k ženskam, na lokalni nivo, in da vse bolnice vedo, kje jim lahko ponudimo roko pomoči. Hvala vsem, ki smo vam v podporo, in vsem, ki nas podpirate.«





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



REPUBLIKA SLOVENIJA  
MINISTRSTVO ZA ZDRAVJE

Ministrstvo za zdravje RS sofinancira program ROZA.

## SVETOVALNI TELEFONI

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

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

Na svetovalnih telefonih se trudimo, da bolnicam in njihovim svojcem pomagamo na njihovi poti soočenja z diagnozo in zdravljenjem, jim pomagamo razložiti izvide, zagotavljamo verodostojne informacije o poteku zdravljenja in jim svetujemo o pravicah iz invalidskega zavarovanja. Bolnice in njihove svojce pa lahko usmerimo tudi v druge programe združenja za pomoč in psihosocialno podporo.

## PONOVO V PISARNI NA VRAZOVEM TRGU

S sproščanjem epidemioloških ukrepov nadaljujemo delo v pisarni na Vrazovem trgu 1 v Ljubljani in smo dostopni po telefonu in osebno. Vstop v stavbo je za zdaj še vedno omejen, zato vas prosimo, da se pred prihodom najavite po telefonu 01 231 21 01. Še vedno smo dosegljivi tudi po svetovalnih telefonih in elektronski pošti europa-donna@europadonna.si. Druge aktivnosti bomo nadaljevali v skladu s sproščanjem ukrepov, spremljajte našo spletno in Facebook stran.

## ZAHVALA ZA SODELOVANJE V ANKETI

Vaše mnenje nam veliko pomeni, zato se zahvaljujemo vsem, ki ste sodelovali v naši aprilski anketi o programih in aktivnostih

Združenja Europa Donna Slovenija. Naše programe želimo kar najbolj prilagoditi vašim potrebam in željam ter širiti delovanje na lokalni ravni. Vsi, ki ste dali svoje podatke, ste sodelovali tudi v nagradni igri za 50 lepih nagrad iz naše spletne trgovine. Izžrebali smo 50 nagrajenk, ki so prejele naše »roza« izdelke. Še enkrat hvala za vaš čas in vaše odgovore.

## OPOMNIK ZA PLAČILO ČLANARINE

Zahvaljujemo se članom in članicam, ki ste že poravnali letošnjo članarino, vsem drugim pa prijazen opomnik, da to čim prej storite. Z rednim plačevanjem članarine izkazuje pripadnost in pripomorete k nadaljnjemu razvoju programov Združenja Europa Donna Slovenija. Članarina za leto 2021 znaša 10 €.

## Podatki za nakazilo članarine:

Koda namena: CHAR  
Namen plačila: članarina 2021  
IBAN prejemnika:  
SI56 0201 1005 1154 225  
Referenca: S100 2021

Europa Donna –  
Slovensko združenje za boj proti raku dojk  
Vrazov trg 1, 1000 Ljubljana

Če želite, da vam po pošti pošljemo obrazec UPN obrazec za plačilo članarine, vas prosimo, da nam sporočite po elektronski pošti europa-donna@europadonna.si ali pokličete po telefonu 01 231 21 01.

## PREDAVANJA ZA NAŠE ČLANICE

V juniju nadaljujemo predavanja na spletni. V našo družbo smo povabili zanimive

in strokovne predavateljce, ki bodo predstavili pomembne teme, povezano s preventivo in kakovostnim življenjem z boleznijo. Jeseni bomo predavanja nadaljevali, zato vas vabimo, da nam pišete na elektronski naslov europa-donna@europadonna.si, če imate tudi vi kakšen predlog za predavanje. Poskusili bomo poiskati predavatelja in temo uvrstiti na kalendar predavanj.

## OBRAVNAVA NA ONKOLOŠKEM INŠTITUTU

Onkološki inštitut poziva bolnike, da še pred obravnavo na Onkološkem inštitutu že doma izpolnijo vprašalnik o zdravstvenem stanju, ki ga najdejo na njihovi spletni strani www.onko-i.si. Prav tako prosijo bolnike, da – če so že preboleli covid-19 – s seboj nujno prinesejo tudi potrdilo o preboleli okužbi z navedenim datumom okužbe. Če so bili cepljeni proti covidu-19, naj prinesejo s seboj potrdilo o cepljenju z datumom prejetega zadnjega odmerka cepiva ter o podatku o vrsti cepiva.

## NAGRAJENCI MARČEVSKÉ NAGRADNE KRIZANKE NOVIC EUROPA DONNA

Izžrebali smo nagrajence iz marčevske številke Novic Europa Donna.

Pravilna rešitev se glasi: SPLETNA TRGOVINA. Med 194 prispelimi rešitvami smo izžrebali tri nagrajence: **Renato iz Kostanjevce na Krki, Jožico iz Ribnice in Bogdano iz Ročinja.**

Nagrado so prejele po pošti.

Hvala za sodelovanje in vabljeni k reševanju križanke v tokratni številki.

Lepo poletje vam želimo!

										AVTOR: GREGA RIHTAR	PAPIR S SVETLIKAJOČIM SE VZORCEM LES. LETNIC	IGRA, DRAMA (ZASTAR.)	ZOLAJEVA LAHKO ŽIVKA	NEMŠKI MUZIKOLOG (HERMANN)	TOMISLAV NERALIČ	SEVERNI PRED-MESTNI DEL LJUBLJANE	290 KILOMETROV DOLG LEVI PRITOK RONE V FRANCIJI, KI IZVIRA V GRAJSKIH ALPAH	PREVARA, UKANA					
										SLOVENSKI PESNIK (IVAN)													
										ZNAČILNOST OGABNEGA PRIZORA													
										FOTOGRAFI HODALIČ					ŽUPAN V ILIRSKIH PROVINCAH								
										NORV. SM. SKAKALEC LJONELSOV MESTO NA KITAJSKEM					ONASSISOV VZDEVEK PREJENKI VLADARSKÉ DRUŽINE								
										SPONKA, KI SE UPORABLJA ZA SPENJANJE IN OKRAS	NOGOMETAS MESSI	EVGEN BERGANT	NEKDANJI ŠVICARSKI SMUČAR HANGL	SKLADATELJ IN DIRIGENT DORATI	NINA JERANČIČ	APETIT, SLAST	SKALA V MORJU, ČER		RADOVEDNI TV KUŽA LISTNJAK (NAREČNO KOROSKO)				
										STARA GERMANKA							ANTON OCVRK ITALJANSKI POLITIK (PIETRO)		PRIMOŽ EKART		ČEŠKI SKLADATELJ (KAREL BOLESNAV)	GRŠKA LIRIČNA PESNICA, ERINNE	
										GESLO													
										ROBERT OWEN		RENATA TEBALDI			NEMŠKI REŽISER (STELLAN) TVORBA V PANJU			FR. SLIKAR (AUGUSTE) NEMŠKE INDUSTRIJSKE NORME					
										TITANOV MINERAL, ANATAZ						LEGEN-DARNA VODNA VILA LUDVIK UREKAR					RAFKO IRGOLIČ		
										VRSTA AMINO-KISLINE										SLOVENSKA NEVROLOGINJA (BOJANA)		VLADIMIR LAMUT	
										MANEKEN KOBILICA				TUNOVO MESTO							SINJSKA VITEŠKA IGRA		

V nagradni križanki bomo podelili 5 nagrad (5 x steklenička), ki jih podarja Varuh zdravja, Vzajemna. Geslo križanke nam pošljite do 10. julija 2021 na e-naslov: europa-donna@europadonna.si ali na dopisnici na naslov Združenje Europa Donna Slovenija, Vrazov trg 1, Ljubljana. Nagrado vam bomo poslali po pošti, zato ne pozabite navesti svojega naslova. Nagrajence bomo objavili na naši spletni strani www.europa-donna.si.

Geslo križanke:

Ime in priimek:

Ulica in številka, poštna št. in kraj:

Telefonska št. ali e-pošta:

Podpis:

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

nagradni kupon

EUROPA DONNA Križanka & novice

## 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](mailto: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 dojke pred 40. letom)
- Sekcija bolnic z napredovalim rakom dojk
- Sekcija za ženske z raki rodil
- Program za gibanje in šport

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

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

<input type="checkbox"/>	Moje osebne podatke, ki jih obdeluje za namen izvajanja aktivnosti članstva in aktivnosti združenja, uporablja tudi za izvajanje raziskav.
<input type="checkbox"/>	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.
<input type="checkbox"/>	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](mailto:europadonna@europadonna.si).

Datum:

Podpis:

## Onkologija



## Smo Novartis. Soustvarjamo medicino.

V Novartis uporabljamo moč inovacij v znanosti za iskanje rešitev nekaterih najzahtevnejših zdravstvenih izzivov sodobne družbe. Naši raziskovalci premikajo meje znanosti, da bi izboljšali razumevanje bolezni in razvili nova zdravila na področjih z velikimi neizpolnjenimi zdravstvenimi potrebami. Stremimo k odkrivanju novih poti do boljšega in daljšega življenja.



 **NOVARTIS** | Reimagining Medicine



**15%  
POPUST**  
za članice Združenja  
Europa Donna

Možnost  
koriščenja  
**TURISTIČNIH  
BONOV**

SKRBIMO ZA VAŠE ZDRAVJE

## Program rehabilitacije po operaciji na dojkah

Naj rak dojke ne pušča dolgotrajnih posledic na vašem počutju



### PROGRAM 7 DNEVNEGA ZDRAVLJENJA VKLJUČUJE

Vključeno:

- 7 x nočitev z zajtrkom ali polpenzion,
- 5 x terapevtske vaje,
- 6 x limfna drenaža za zgornjo okončino (15 min),
- 3 x razstrupljevalna kopalnica z oligominerali in maroško glino (20 min),
- 2 x BioSpectrum (10 min),
- 2 x hlajenje s Hylothermom,
- 1 x terapevtska obravnava brazgotine,
- najem kopalnega plašča v času bivanja,
- kopalnica v termalnih bazenih v hotelu Vita,
- brezplačen Wi-Fi,
- možnost aktivnega oddiha v naravi (sprehodi, pohodi, obisk energijskih točk),
- parkirišče v bližini hotela.

### 7-DNEVNI PROGRAM S POLPENZIONOM PO OSEBI

Bivanje od 01. 04. 2021 do 30. 12. 2021

	7 x polpenzion	7 x nočitev z zajtrkom
Boutique Hotel Dobrna ****	<b>1.023 €</b>	<b>988 €</b>
Hotel Vita ****	<b>673 €</b>	<b>638 €</b>
Hotel Vila Higiea ****	<b>659 €</b>	<b>624 €</b>
Hotel Park ****	<b>624 €</b>	<b>589 €</b>

**Veljavnost ponudbe 01.04.2021 - 30.12.2021.** Cene so z DDV in veljajo po osebi za 7 noči v dvoposteljni sobi. Turistična taksa in enkratna prijavnina nista vključeni v ceno. Doplačila veljajo po rednem letnem ceniku 2021. Ponudba se nanaša na omejeno število sob. Pridržujemo si pravico do ustavitve sprejema rezervacij brez predhodnega obvestila. Ponudba je informativna. Za dejanski izračun cene aranžmaja se obrnite na našo rezervacijsko službo. Akcije in popusti se ne seštevajo in jih ni mogoče kombinirati. Akontacija se ob odpovedi rezervacije, ne vrača. Pridržujemo si pravico do spremembe cen in vsebine programa.



— SINCE 1403 —

**TERME DOBRNA**  
HOTELS, SPA & MEDICAL CENTRE

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