



SEPTEMBER 2021

NOVICE EUROPA DONNA

**COVID-19
IN CEPLJENJE**

**PETRA
MIKLIČ
16 LET
ŽIVLJENJA
Z RAKOM**

**SEPTEMBER — MESEC
GINEKOLOŠKIH
RAKOV**

**PREŽIVETJE BOLNIKOV
Z RAKOM V SLOVENIJI
SE V ZADNJIH
20 LETIH POVEČUJE**

Carica Si
NAJ TO VEDO VSII!

Rožnati oktober 2021

BODI IN OSTANI ZDRAVA



medi

*Samo zavestna
jaz!*

Pisane, modne in raznolike možnosti
kompresijskih materialov
pri zdravljenju limfedema



Medicinsko kompresijska plosko ali krožno pletena oblačila nudijo:

- Individualna izdelava kompresijskih oblačil po merah pacienta
- Pletenje, ki odlično diha in odvaja vlago stran od kože
- Izdelki so primerni za pranje v pralnem stroju in sušenje v sušilnem stroju
- Največja stabilnost kompresije skozi ves dan in kakovost, ki zagotavlja odpornost proti obrabi
- Pestra izbira barv, materialov in vzorcev



Mitral d. o. o., Njegoševa 6, SI-1000 Ljubljana, Slovenija, EU.
Telefon +386.059 042 516 • Telefaks +386.059 042 517
info@mitral.si • www.mitral.si

Smo pogodbeni partner
222S

Izdelki nemškega podjetja **medi** so na voljo
tudi v poslovalnicah **Sanolabor**, **Ilekarni URI Soča**
in drugih specializiranih trgovinah

Novice št. 82, september 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
Splet: www.europadonna.si
Uradne ure od ponedeljka do petka
od 9. do 13. ure

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

Izid naslednje številke: 6. december 2021

Članarino, prostovoljne prispevke
in donacije lahko nakažete
na transakcijski račun,
odprt pri NLB, SI56 0201 1005 1154 225,
naslov: Združenje 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



Narava se bo kmalu odela v tople jesenske barve. Podobno bo tudi v našem združenju. September bo zasijal v vijoličasti, saj gre za mesec osveščanja o rakah roditelj, ki so raznovrstna skupina bolezni. Vsaka med njimi ima še svojo barvo – marelična za raka materničnega telesa, modra za raka nožnice. Nekatere med njimi smo letos že obeležili in opozorili na pomen preventive in zgodnjega odkrivanja, in sicer belo-turkizne za raka materničnega vratu oziroma turkizne za raka jajčnikov. Oktober kot mednarodni mesec osveščanja o raku dojk pa se bo nadaljeval z že tradicionalno rožnatimi odtiski. Posebno pozornost namenimo 13. oktobru, ki je namenjen tribarvnemu razsejanemu raku dojk. Včasih se sprašujem, ali se morda s pozivi k zdravemu življenjskemu slogu in opozarjanju na preventivno ukrepanje ne ponavljamo preveč. Kaj hitro se lahko zgodi, da gre to preprosto mimo nas. Zato so nadvse pomembne življenjske izkušnje, zgodbe, ki se nas bolj dotaknejo in obenem vzbujajo tudi optimizem. Poleg tega opozarjajo, da so bolezni resnične in se lahko zgodijo vsakomur. Z različnimi aktivnostmi in dogodki tako še bolj podkrepimo pomen tistega, o čemer pišemo in predavamo. Tokrat objavljamo prispevek o tem, kako telesna aktivnost povečuje odpornost imunskega sistema (kako aktualno v tem času). Ker pa je včasih težko začeti, smo poiskali še nekaj konkretnih nasvetov, kako se pripraviti do gibanja. Zbrali smo tudi aktivnosti, ki jih pripravljajo in spodbujajo posamezne sekcije. Poleg tega je tu še povabilo k množični mednarodni prireditvi Race for the Cure. Storimo vse, da ne zbolimo, zato je naš moto tokrat Bodi in ostani zdrava. Pomembni so gibanje, zdrava prehrana, druženje ... in s tem povezan tudi ponovni apel k cepljenju proti covidu-19. Kljub spet nekoliko negotovim časom želim vsem prijazno in zdravo jesen.

Naslednja številka izide 6. decembra 2021.

Rožnati

OKTOBER 2021

BODI IN OSTANI ZDRAVA!

piše: Polona Marinček

ROŽNATI OKTOBER – MEDNARODNI MESEC OSVEŠČANJA O RAKU DOJK

V Združenju Europa Donna Slovenija vsako leto obeležujemo rožnati oktober – mednarodni mesec osveščanja o raku dojk. Z različnimi aktivnostmi in dogodki osveščamo o raku dojk in opozarjamo na pomen zdravega življenjskega sloga in zgodnjega odkrivanja bolezni.

Že drugo leto zapored bo rožnati oktober potekal v znamenju koronavirusa, načrtovane aktivnosti bomo sproti prilagajali epidemiološki situaciji in veljavnim ukrepom za preprečevanje širjenja virusa. Vabljeni na našo spletno stran www.europadonna.si in Facebookovo stran Europa Donna Slovenija, kjer bodo objavljene informacije o posameznih dogodkih.

RAK DOJK – NAJPOGOSTEJŠI RAK PRI ŽENSKAH

Podobno kot v večini razvitih držav je rak dojk tudi v Sloveniji najpogostejši rak pri ženskah. Rak dojk ni izključno bolezen žensk, saj sta med obolelimi tudi eden do dva odstotka moških. Po podatkih Registra raka za Slovenijo je v letu 2017 zbolelo 1399 žensk in 10 moških. Istega leta je za rakom dojk umrlo 433 žensk in dva moška.

Vedeti moramo, da je rak dojk dobro ozdravljiv, če je odkrit dovolj zgodaj. Za zmanjševanje umrljivosti je izredno pomembno predvsem osveščanje, zgodnje odkrivanje bolezni ter takojšnje učinkovito in vsaki bolnici prilagojeno zdravljenje.

ZDRAV ŽIVLJENJSKI SLOG IN ZGODNJE ODKRIVANJE

Številne raziskave kažejo povezavo med zdravim življenjskim slogom in manjšim tveganjem za razvoj raka dojk. Po podatkih Svetovne zdravstvene organizacije bi lahko z zdravim načinom življenja preprečili od 30 do 50 odstotkov primerov vseh rakov. Z redno telesno dejavnostjo, zdravo in uravnoteženo prehrano, vzdrževanjem telesne teže in pozitivno naravnostjo lahko precej pripomoremo k svojemu zdravju.

Redno mesečno samopregledovanje dojk pripomore k zgodnjemu odkrivanju raka dojk. Za pomoč sta na voljo tudi brezplačna mobilna aplikacija Breast Test in prikaz na spletni strani breast-test.com. Za zgodnje odkrivanje raka dojk je pomembno tudi, da se ženske odzovejo na vabila državnega presejalnega programa DORA, ki je namenjen zgodnjemu odkrivanju raka dojk in na katerega vsaki dve leti povabijo vse državljanke Slovenije med 50. in 69. letom.

OSVEŠČANJE O RAKU DOJK PO SLOVENIJI

Članice združenja in slovenske občine smo tudi letos povabili, da v svojem kraju ali občini obeležijo rožnati oktober. Dogodki, s katerimi bomo opozorili na pomen zdravega življenjskega sloga in zgodnjega odkrivanja raka dojk, bodo potekali v Ankaranu, na Bledu, v Bohinjski Bistrici, Brestanici, Brežicah, Cerknici, Gorjah, Idriji, Izoli, na Jesenicah, v Kopru, Kranjski Gori, Krškem, Ljubljani, Novi Gorici, Piranu, Pivki, Postojni, Radečah, Radovljici, Sevnici in Žirovnici. Številne občine so se odzvale našemu vabilu in bodo z osveščitvijo svoje kulturne znamenitosti z rožnato barvo opozorile na pomen osveščanja o raku dojk. Nekaj prostora pa bodo namenili tudi vsebinam o zdravem načinu življenja in zgodnjem odkrivanju raka dojk v občinskih glasilih in na spletnih straneh.

Hvala vsem, ki se zavedate pomena osveščanja, za vaš trud in podporo pri širjenju pomembnih sporočil.

SMS-DONACIJA POGUMNA5 ALI POGUMNA10

V Združenju Europa Donna Slovenija aktivno zbiramo sredstva, s katerimi pokrivamo stroške naših programov in projektov. Veseli nas, da pridobimo kar 75 % sredstev od donacij dohodnine, prispevkov posameznikov in podjetij. Vsem se še enkrat iz srca zahvaljujemo.

Da bi vam olajšali podpreti naše delovanje, smo ponovno uvedli možnost SMS-donacij na ključnih besedah POGUMNA5, s katero s SMS-sporočilom na 1919 donirate 5 evrov, in POGUMNA10 za donacijo v višini 10 evrov.

SMS-donacije Združenju Europa Donna Slovenija omogočajo ponudniki mobilnih storitev Telekom Slovenije, A1, Telemach in T2. Vnaprej hvala vsem, ki nas boste podprli na ta način.

Pravila in pogoji za sodelovanje pri SMS-donaciji so objavljeni na spletni strani www.europadonna.si.

BODI IN OSTANI ZDRAVA!

Letošnje aktivnosti bodo potekale pod sloganom Bodi in ostani zdrava!, saj želimo poudariti, da lahko sami veliko naredimo za svoje zdravje s preprostimi odločitvami za zdrav življenjski slog. Zato smo povabili naše članice, bolnice in ozdravljence, da tudi same postanejo del rožnatega oktobra in se vključijo s svojimi sporočili in nasveti, kako ostati zdrava. Prosili smo vas, da nam pošljete svojo fotografijo in kratko misel, nasvet, kaj vsak dan same storite za svoje zdravje. Fotografije in misli bomo uporabili v pripravi materiala za rožnati oktober. Izmed poslanih prispevkov, za katere se vam najlepše zahvaljujemo, objavljamo razmišljanje naše članice Filomene iz Maribora, kako ostati zdrava.

FILOMENA, MARIBOR

Po uspehih bitkah z boleznijo in drugimi, bolj ali manj velikimi življenjskimi zmagami se zavedam, da moram, če želim biti v kondiciji, tudi OSTATI ZDRAVA. Zato trajno in redno:

1. Ohranjam stik z naravo, predvsem z gozdom, in redno spremljam spremembe v gozdu, poslušam zvoke narave, živali in se z opazovanjem učim, kako poenostaviti življenje, postaviti prioritete in tako zmanjšati stres vsakdanjika.
2. Enako pomembno je negovanje prijateljskih odnosov z ljudmi, s katerimi imamo podobna življenjska načela, vrednote in hotenja, saj tako lahko uspešneje spreminjamo sebe in svet na bolje!
3. Z odgovornimi aktivnostmi in hvaležnostjo smo lahko in moramo biti pozitiven zgled našim potomcem.
4. Učiti sebe in potomce, kako izklopiti hrup sveta, tudi s pomočjo knjige Tišina v času hrupa, Erling Kagge.

»Ko moraš svoje narediti,
ni treba veliko, in malo,
srce že od nekdaj ve.«
(pesnik Olav V. Hauge)



Bodi pogumna!

Pošlji SMS sporočilo s ključno besedo
POGUMNA5 ali **POGUMNA10**
na številko 1919

in prispevaj 5 ali 10 evrov za Združenja Europa Donna Slovenija,
s katerimi bomo razvijali in nadgrajevali naše programe in projekte.

Prispevajo lahko uporabniki mobilnih storitev Telekom Slovenije, A1, Telemach in T2.
Pravila in pogoji za sodelovanje pri storitvi SMS-donacija so objavljeni na spletni strani www.europadonna.si.



IZDELKI Z ROŽNATIM PRIDIHOM

Oktobra z različnimi podjetji in organizacijami že tradicionalno pripravljamo številna sodelovanja in rožnate izdelke, z nakupom katerih lahko podprete delovanje združenja.

ROŽNATI OKTOBER PRI HOFERJU

Pri HOFERju ob mednarodnem mesecu osveščanja o raku dojk že šesto leto zapored svoje kupce in zaposlene osveščajo o pomenu preventive in zdrave prehrane. V že dobro uveljavljeni oktobrski akciji od vsakega prodanega paketa šampinjonov v rožnati embalaži 10 centov namenjajo preventivnim programom Združenja Europa Donna Slovenija. Izredno smo veseli, da bo tudi letošnji oktober v trgovinah HOFER obarvan rožnato, do zdaj so namreč za boj proti raku dojk namenili že več kot 35.000 evrov.



ROŽNATI OKTOBER V LIDLU SLOVENIJA

Lidl Slovenija letos v rožnatem mesecu že sedmo leto zapored osvešča svoje sodelavke in širšo javnost o pomenu skrbi zase, ustreznega pregledovanja in zgodnjega odkrivanja raka dojk. V rožnatem oktobru tudi letos pripravljajo številne aktivnosti – na prodajnem mestu, med zaposlenimi in na družbenih omrežjih Lidla Slovenija. Več informacij pa sledi na www.boljsi-svet.si.



IZVIRSKA VODA ZALA

Pivovarna Laško Union z blagovno znamko Zala že tradicionalno podpira uresničevanje projektov Združenja Europa Donna Slovenija, ki poudarjajo pomen zdravega načina življenja, gibanja in druženja. Tudi letos se blagovna znamka Zala priključuje in podpira aktivnosti osveščanja v okviru rožnatega oktobra.



AVTOBUS LJUBLJANSKEGA POTNIŠKEGA PROMETA

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



RACE FOR THE CURE 2021

Vabimo vas, da se nam pridružite na največjemu teku in hoji v Evropi. Prireditev Race for the Cure bo potekala od 26. septembra do 10. oktobra

Piše: Rebeka Potočnik

Race for the Cure je dogodek, v katerega se lahko vsakdo vključi samostojno ali v skupini. Lahko se priključite ekipi Programa za gibanje in šport Združenja Europa Donna Slovenija – v tem primeru upoštevajte navodila na spletni strani Race for the Cure Slovenija in ob registraciji vtipkajte kodo z oznako: 30F950CB.

Dogodek bo potekal preko virtualne platforme, s katero smo povezani z drugimi člani naše ekipe v živo ali virtualno. Pridružite se!

Vsak Race for the Cure združuje ozdravljenke, družine in prijatelje pri hoji na 3 km ali v teku na 5 km. Ozdravljenke praznujejo svojo zmago nad rakom dojk, udeleženci podpirajo svoje najbližje, ki jih je prizadela bolezen, in se spominjajo ljubljanih, ki so preminili. Letošnji dogodek se bo odvijal med 26. septembrom in 10. oktobrom 2021. Glede na še vedno negotovo epidemiološko situacijo pa bo kot lani potekal na spletu, kot digitalni dogodek, ki se mu lahko pridružite kot posameznik, skupina ali organizacija.

KAKO LAHKO SODELUJETE?

Lahko hodite ali tečete po vaši soseski, po vasi ali mestu. Lahko greste, kamor vas odnesejo noge, dokler spoštujete ukrepe za preprečevanje širjenja koronavirusa, ki so v veljavi.

Delite stran svoje ekipe in povabite svoje prijatelje, da se pridružijo. Svoje bližnje lahko povabite, da donirajo, da bi podprli vaš tek ali hojo.

Naj bo zabavno, naj se sliši in vidi rožnata: ko trenirate s svojimi prijatelji, družino, kolegi, ko fotografirate ali snemate videe na pametnem telefonu,



delite dejavnosti svoje ekipe na družbenih omrežjih z uporabo ključnika #RFTC2021.

Več o tem, kako prijavite ekipo, dodate udeležence in poiščete podpornike za Race for the Cure 2021.

POVABITE SVOJE SODELAVCE?

Vabimo vas, da se tudi v vašem podjetju skupaj s sodelavci pridružite digitalnemu dogodku in nas na ta način podprete. Dogodek lahko izkoristite za teambuilding, da se tesneje povežete s sodelavci, ali podprete sodelavko na njeni poti spoprijemanja z diagnozo rak. Na dogodku lahko dodatno opozorite zaposlene na pomen preventivnih programov varovanja zdravja, ki jih že izvajate zanje, saj ti ravno tako pomembno pripomorejo k boljšemu počutju vseh v vašem podjetju. Lahko pa podprete ekipo po svojem izboru ali nas podprete z donacijo.

VESELI BOMO VAŠE DRUŽBE!

Vabljeni, da se pridružite! Prispevki slovenskih udeleženk in udeležencev na dogodka so namenjeni Združenju Europa Donna Slovenija. Prijave in več informacij na www.racefortheure.eu. Vnaprej hvala za sodelovanje in podporo!

AKCIJA – »DAJ PEDALU RAKU«

V sodelovanju z Ženskim centrom Milica - iz Beograda bomo tudi v Sloveniji podprli njihovo akcijo s sloganom »Daj pedal raku«. V nedeljo, 3. oktobra 2021, se akciji pridružimo tako, da sedemo na kolo in naredimo nekaj kilometrov s kolesom. Vozite lahko sami ali v skupini; če bodo epidemiološke razmere dopuščale, bomo vožnjo na kolesih organizirali v enem izmed naših mest. Prijave na akcijo in tudi fotografije, ki bodo nastale na kolesarski poti, nam lahko posredujete na elektronski naslov: sportna@europadonna.si.

DATUM	LOKACIJA	OPIS DOGODKA
26. september 2021	Cerknica, parkirišče Dolenje Jezero	Dogodek ob jezeru skupaj z Notranjskim regijskim parkom, dopoldne.
30. september 2021	Postojna	Okrasitev dreves v Postojni pred hotelom Kras in v parku pred pošto, ob 12. uri.
30. september 2021	Piran	Pohod po Piranu do obzidja, zbirno mesto ob 16.30 uri na Tartinijevem trgu.
30. september 2021 in 1. oktober 2021	Jesenice	Okrasitev dreves in občinske avle, promocijski material v sprejemni pisarni.
1. oktober 2021	Brestanica	Ovijanje drevesa pred KS Brestanica, po jutranji telovadbi ob 8. uri.
1. oktober 2021	Idrija	Okrasitev dreves po Idriji, ob 10. uri.
1. oktober 2021	Bled	Sprehod okrog Blejskega jezera, ob 10.30, zbirno mesto pod stavbo Občine Bled.
1. oktober 2021	Pivka	Okrasitev lipe pred Občino Pivka, ob 12. uri.
1. oktober 2021	Piran	Okrasitev oljk pred Občino Piran, ob 16. uri.
1. oktober 2021	Piran	Otvoritev razstave slik na temo "Donna in roza" v Svetilniku Piran ob 17. uri.
1. oktober 2021	Radeče	Občinski dogodek Radeče zdravo mesto – Objemi sonce, ob 17. uri na parkirišču pred Zdravstvenim domom Radeče.
1. oktober 2021	Nova Gorica	Okrasitev hodnika oz. avle v Splošni bolnišnici dr. Franca Derganca Nova Gorica in dreves pred urgentnim centrom.
3. oktober 2021	Slovenska Bistrica	Otvoritev rožnatega oktobra, osvetlitev stavb, uro objavimo kasneje.
4. oktober 2021	Brežice	Stojnica s promocijskim materialom pred ZD Brežice, ob 10. uri.
4. oktober 2021	Brežice	Stojnica s promocijskim materialom pred občino Brežice, ob 13. uri.
4. oktober 2021	Koper	Otvoritev rožnatega oktobra v Taverni v Kopr ob 16. uri, v sodelovanju s KC Center Koper.
4. oktober 2021	Koper	Okrasitev dreves v bližini Občine Koper in pohod po Kopr ob 16. uri, v sodelovanju s KC Center Koper.
5. oktober 2021	Krško	Stojnica s promocijskim materialom pred lekarno na Vidmu, ob 15. uri. Okrasitev dreves.
6. oktober 2021	Krško	Ovijanje dreves pred Občino Krško, ob 10. uri in ovijanje dreves pred ZD Krško in stojnica s promocijskimi materiali ob 11. uri.
7. oktober 2021	Izola	Okrasitev dreves pred Občino Izola, ob 16. uri in nato pohod po parkih po Izoli s Tino Trampuž in ob spremljavi glasbenice Marjetke Popovske.
9. oktober 2021	Sevnica	Rožnati tek in hoja, ob 9. uri pri Srednji šoli Sevnica. Glasbeni program, stojnica s promocijskim materialom in okrasitev dreves.
9. oktober 2021	Postojna	Pohod za upanje Postojna, zbirno mesto pred hotelom Kras, ob 8. uri.
12. oktober 2021	Radovljica	Stojnica s promocijskim materialom pred ZD Radovljica v dopoldanskem času.
15. oktober 2021	Ljubljana	Dan zdravih dojk na Kongresnem trgu, dopoldne.
15. oktober 2021	Radeče	Odprtje koticke z brošurami, plakati, zgibankami in drugo literaturo v knjižnici Radeče.
Oktober 2021	Nova Gorica	Pregled stanja s programom DORA na Goriškem, datum in uro objavimo kasneje.
Oktober 2021	Bohinjska Bistrica	Osvetlitev paviljona v Ceconijevem parku, izdelovanje rožnatih pentelj in rožic in ovijanje dreves v vsaki KS občine, knjižni koticke v vseh enotah knjižnice. V tednu otroka otroci rišejo pentlje na različnih lokacijah po KS (knjižnica, trgovina, ZD).
Oktober 2021	Jesenice	Spletni predavanja preko Zooma (o raku dojk, dejavniki tveganja, samopregledovanje), 1x test hoje (6 min), datum in uro objavimo naknadno.
Oktober 2021	Jesenice, Žirovnica, Kranjska Gora	Stojnice pred ZD Jesenice in pred lokalnimi zdravstvenimi postajami (Žirovnica, Kranjska gora) in v avli Splošne bolnišnice Jesenice, datume in ure objavimo naknadno.
Oktober 2021	Radovljica, Bohinjska Bistrica, Bled, Gorje, Kranjska Gora – knjižnice	Razstava v knjižnici, knjige z izbrano tematiko.
Oktober 2021	Ankaran	Okrasitev dreves po Ankaranu.

** Datumi, ure in lokacije dogodkov in aktivnosti se lahko spremenijo glede na aktualno epidemiološko situacijo ter takrat veljavne ukrepe in omejitve.



EUROPA DONNA rožnati oktober dogodki in aktivnosti

EUROPA DONNA



NOVOSTI V SISTEMSKEM ZDRAVLJENJU RAKA DOJK 2021

Ko govorimo o raku dojk, govorimo o bolezni tisočeri obrazov. Pomembni so anatomske obsege bolezni, patomorfološke značilnosti tumorja ter posamezne bolnice, v zadnjem času vse bolj tudi nekatere molekularne značilnosti tumorja oziroma zasevkov. Natančneje, bolj ko so te značilnosti opredeljene in poznane, bolj je zdravljenje lahko usmerjeno, prilagojeno posamezni bolnici. Govorimo o tako imenovanem personaliziranem pristopu k sistemskemu zdravljenju. Vse več je dokazov, da je takšno zdravljenje najbolj učinkovito.



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

Po svetu potekajo številne klinične raziskave, katerih namen je še dodatno izboljšati izid zdravljenja bolnic z rakom dojk. Izsledke nekaterih smo nedavno že prenesli v vsakodnevno klinično prakso, zato pričakujemo in upamo, da bomo za naslednje petletno obdobje lahko pokazali še boljše rezultate. V nadaljevanju bom predstavila nekaj ključnih izsledkov kliničnih raziskav zadnjih let na področju sistemskega zdravljenja raka dojk.

NOVOSTI NA PODROČJU ZDRAVLJENJA HORMONSKO ODVISNEGA RAKA DOJK

Okrog 70 % vseh rakov dojk je hormonsko odvisnih in za zdravljenje teh rakov je ključnega pomena hormonsko zdravljenje. Bolniki, pri katerih glede na izhodiščni obseg in patomorfološke značilnosti bolezni obstaja večje tveganje za ponovitev bolezni, pred operacijo ali po njej običajno prejmejo kemoterapijo, to je citostatsko zdravljenje, so obsevani in zdravljeni s hormonsko terapijo. Hormonska terapija so lahko zaviralci aromataze (zavirajo delovanje encima aromataza) ali antiestrogeni. Te uporabljamo samostojno ali v kombinaciji z zdravili, s katerimi zavremo delovanje jajčnikov. Slednje je smiselno pri bolnicah, ki še niso v menopavzi. Glede na trenutna priporočila bolniki dopolnilno hormonsko terapijo prejemajo od pet do deset let. Na srečo je večina bolnikov, ki gre skozi takšen postopek zdravljenja, ozdravljenih.

Pri približno 30 % bolnikov se bolezen kljub temu ponovi. Za te bolnike se iščejo nove možnosti zdravljenja. Ena od teh je dodatek zdravila iz skupine zaviralcev od ciklina odvisnih kinaz k hormonski terapiji. Zdravila iz navedene skupine že redno uporabljamo v klinični praksi za zdravljenje bolnic z razsejanim rakom dojk v kombinaciji s hormonsko terapijo. Za ta zdravi-

la je bila v kliničnih raziskavah dokazana učinkovitost, to je daljši čas do napredovanja bolezni in pri nekaterih od njih tudi izboljšano preživetje. Potekajo klinične raziskave o učinkovitosti kombinacije zaviralcev od ciklina odvisnih kinaz in zaviralca aromataze v dopolnilnem zdravljenju. Glede na prve izsledke je pričakovati, da se bo v bližnji prihodnosti spremenila dosedanja standardna obravnava bolnikov z zgodnjim, hormonsko odvisnim in HER2 negativnim rakom dojk, pri katerih bo bolezen opredeljena kot visoko tvegana za ponovitev. Gre za bolnike, ki imajo pri postavitvi diagnoze velike tumorje, prizadete številne pazdušne bezgavke ali pri katerih patolog opredeli tumorje kot agresivne. Trenutno še nobeno zdravilo iz skupine zaviralcev od ciklina odvisnih kinaz ni odobreno za dopolnilno zdravljenje, so pa v postopku.

S klinično raziskavo je bila potrjena učinkovitost kombinacije zdravila, ki zavira aktivnost encima PI3K, in fulvestranta. Encim PI3K ima pomembno vlogo pri podvajanju tumorskih celic pri raku dojk. Približno 40 % bolnikov s hormonsko odvisnim, HER2 negativnim rakom dojk ima mutiran gen PIK3CA v tumorskih celicah, ta gen nosi zapis za protein PI3K. Tumorske celice s to mutacijo so bolj agresivne in slabo odzivne na hormonsko zdravljenje. Zdravilo je že na voljo tudi bolnikom v Sloveniji, pri katerih bolezen napreduje po zdravljenju z zaviralci aromataze in imajo dokazano mutacijo v genu PIK3CA.

NOVOSTI NA PODROČJU ZDRAVLJENJA HER2 POZITIVNEGA RAKA DOJK

Na področju sistemskega zdravljenja HER2 pozitivnega raka (HER2+) dojk je bil v zadnjih dveh desetletjih največji napredek. Zdravljenje, usmerjeno na zaviranje HER2 signalne poti, je številnim bolnicam z izhodiščno omejeno boleznijo preprečilo ponovitev bolezni, tistim z razsejano boleznijo pa omogočilo dolgotrajno

in kakovostno življenje. In ko se je že zdela, da smo na področju obvladovanja te podvrste raka dojk dosegli vrh, smo se razveselili rezultatov klinične raziskave, s katero so dokazali, da imajo bolniki s HER2+ rakom dojk, pri katerih s predoperativnim sistemskim zdravljenjem ne dosežemo popolne remisije bolezni, korist od dopolnilnega zdravljenja s trastuzumab-emtanzinom (na trastuzumab je vezan še citostatik). Skupina, ki je bila zdravljena s trastuzumab-emtanzinom, je imela za kar 50 % manjše tveganje za pojav invazivnih oddaljenih zasevkov ali smrt v primerjavi s skupino, ki je prejela tedaj standardno dopolnilno proti HER2 usmerjeno zdravljenje, to je trastuzumab. Na podlagi teh rezultatov je takšno zdravljenje že del vsakodnevne klinične prakse tudi pri nas.

Prihajata še dve novi zdravili. V klinični raziskavi so ugotavljali učinkovitost zdravila trastuzumab-derukstekan pri bolnikih, pri katerih je bolezen napredovala po zdravljenju s trastuzumab-emtanzinom. Trastuzumab-derukstekan je zdravilo, ki je po strukturi podobno trastuzumab-emtanzinu. Gre za skupek protitelesa in zdravila (kar imenujemo konjugat). Vlogo protitelesa ima trastuzumab, ki zdravilo, citostatik, »pripelje« do tumorske celice. Zdravilo s pomočjo trastuzumaba vstopi v tumorsko celico in jo uniči. Ker je zdravilo strukturno zelo nestabilno, hitro razpade. To je ugodno, saj ima zato malo neželenih učinkov. Na zdravljenje se je odzvalo dobrih 60 % bolnikov, med drugim tudi predhodno obsežno zdravljeni bolniki in bolniki z zasevki v centralnem živčnem sistemu. Srednji čas do napredovanja bolezni je bil več kot 16 mesecev. Neželeni učinki pomembnejše stopnje so bili redki, najpogostejše znižana vrednost nevtrofilcev (podvrsta belih krvnih celic), slabokrvnost, slabost, v zelo redkih primerih se je razvilo z zdravili povezano vnetje pljuč. Tako ameriška kot evropska regulativna organizacija sta zdravilo že odobrili za uporabo v



vsakodnevni klinični praksi. V Sloveniji zdravilo pričakujemo konec tega leta.

Nestrpno pričakujemo še eno proti HER2 usmerjeno zdravilo. Tukatinib je strukturno drugačno zdravilo od prej omenjenih, je mala molekula. V klinično raziskavo, ki je preverjala učinkovitost tukatiniba, so bili vključeni bolniki z razsejanim ali neoperabilnim HER2 pozitivnim rakom dojk, ki so morali biti predhodno že zdravljeni zaradi razsejane bolezni z zdravili proti HER2. Bolniki so bili naključno razporejeni v skupino, ki je bila zdravljena s tukatinibom v kombinaciji s standardno terapijo, in skupino, ki je namesto tukatiniba prejela placebo. Po enem letu zdravljenja je bil delež bolnikov brez napredovanja bolezni skoraj trikrat večji v skupini, ki je v kombinaciji prejela novo zdravilo, tukatinib. Daljši čas do napredovanja bolezni vpliva tudi na podaljšanje preživetja. Spodbudno je, da je bilo zdravilo učinkovito tudi pri bolnikih z zasevki v centralnem živčnem sistemu. Kar četrtina takih bolnikov je bila po enem letu zdravljenja brez dokazane napredovanja bolezni. Zdravljenje je bilo povezano z nekaterimi neželenimi učinki, med najpomembnejšimi so bili driska in poslabšanje delovanja jeter. Tudi to zdravilo so regulacijski organi, tako ameriški kot evropski, nedavno že uvrstili na seznam zdravil, ki imajo dovoljenje za uporabo v redni klinični praksi. Zdravila v Sloveniji za zdaj še nimamo.

NOVOSTI NA PODROČJU ZDRAVLJENJA TROJNO NEGATIVNEGA RAKA DOJK

Trojno negativen rak dojk je oblika raka dojk, za katero je trenutni nabor učinkovitih zdravil manjši, a tudi za to skupino bolnikov so na obzorju nova in učinkovita zdravila. Na podlagi izsledkov klinične raziskave je bila odobrena kombinacija zdravila iz skupine tako imenovanih zaviralcev

PD-L1 (to so protirakave učinkovine iz skupine zaviralcev nadzornih točk, ki zavirajo receptorje programirane celične smrti (PD-1)) in kemoterapije na osnovi taksanov za zdravljenje prve ponovitve ali primarno razsejanega trojno negativnega raka dojk. Atezolizumab je zdravilo iz skupine zaviralcev PD-L1. Zdravilo odklene zavrt imunski odziv telesa in ga glede na mehanizem delovanja uvrščamo v imunoterapijo. Učinek tega zdravila je, da telo samo zažene imunski odziv proti tumorskim celicam, jih torej prepozna kot tujek v telesu. Dokazano je bilo, da takšno zdravljenje koristi podskupini bolnikov, pri katerih ima vsaj 1 % imunskih celic v tumorju ali zasevku izražen protein PD-L1. Ta podskupina bolnikov je imela statistično značilno daljše preživetje v primerjavi s skupino, ki je bila zdravljena samo s kemoterapijo. Srednje preživetje bolnikov, ki so prejeli atezolizumab, je bilo za dobrih 10 mesecev daljše v primerjavi s skupino, zdravljeno samo s kemoterapijo. Ta kombinacija zdravil je danes že del redne klinične prakse za podskupino PD-L1 pozitivnih bolnic in takšnih je približno 40 % trojno negativnih rakov dojk.

V postopku pridobivanja dovoljenja za promet v Evropi je še eno zdravilo za zdravljenje bolnic z razsejanim, trojno negativnim rakom dojk. Gre za novo zdravilo, po strukturi skupek, konjugat protitelesa in citostatika, ki zavira encim topoizomeraza I. V klinični študiji je bilo srednje preživetje bolnikov, zdravljenih s tem zdravilom, 12,1 meseca, kar je presenetljivo dobro v primerjavi z rezultati, ki smo jih opazili ob standardnem zdravljenju s kemoterapijo.

NOVOSTI NA PODROČJU ZDRAVLJENJA RAKA DOJK Z DOKAZANO ZARODNO MUTACIJO V GENU BRCA 1 ALI 2

Na voljo so rezultati raziskav dveh novih zdravil iz skupine zaviralcev

PARP za zdravljenje razsejanega raka dojk z dokazano zarodno mutacijo v genu BRCA 1 ali 2. Zdravili zavirata delovanje sistema, ki v tumorski celici skrbi za popraviljanje napak v dednem zapisu, to je v DNK. Ta zdravila se že uspešno uporabljajo za zdravljenje raka jajčnikov. Bolniki so bili zdravljeni z olaparibom oziroma talazoparibom ali pa so prejeli standardno kemoterapijo po izboru zdravnika. Rezultati obeh raziskav so podobni. Skupina, ki je bila zdravljena z zaviralcem PARP, je imela v obeh raziskavah pomembno daljši čas do napredovanja bolezni v primerjavi s kontrolno skupino. Razlika je bila v obeh raziskavah za približno tri mesece. Bolniki so zdravljenje z olaparibom oziroma talazoparibom dobro prenašali in ga ocenili kot boljše v primerjavi s kontrolno skupino. Ugotavljali so tudi pomembno podaljšanje časa do pomembnega poslabšanja kakovosti življenja v skupini, ki je bila zdravljena z zaviralci PARP. Zdravilo talazoparib ima že vse potrebne odobritve za uporabo v vsakodnevni klinični praksi za zdravljenje razsejanega raka dojk z dokazano zarodno mutacijo v genu BRCA 1 ali 2 in je na voljo tudi našim bolnikom.

V preskušanju je tudi uporaba zdravila iz skupine zaviralcev PARP pri bolnikih z zgodnjim rakom dojk in dokazano zarodno mutacijo v genu BRCA 1 ali 2. Prvi rezultati so obetavni, strokovnjaki pa menijo, da bo to eden od naslednjih mejnikov, ki bo spremenil dosedanje standardno obravnavo bolnikov s to, sicer redko obliko raka dojk. Regulativni organi zdravila za zdaj še niso odobrili za predpisovanje v dopolnilnem zdravljenju.

ZA ZAKLJUČEK

Petletno preživetje bolnic z rakom dojk za obdobje 2012–2016 znaša 88 %. Smo lahko še uspešnejši? Glede na zgoraj napisano sem prepričana, da v prihodnost lahko zremo z optimizmom. In koliko bo za obdobje 2017–2021?

PREŽIVETJE BOLNIKOV Z RAKOM V SLOVENIJI SE V ZADNJIH 20 LETIH POVEČUJE

Onkološki inštitut Ljubljana je junija organiziral spletno okroglo mizo, na kateri so predstavili rezultate že četrte publikacije Registra raka Republike Slovenije o preživetju slovenskih bolnikov z rakom, zbolelih v letih 1997–2016.

Piše: mag. Amela Duratović Konjević, Onkološki inštitut Ljubljana



Ključno sporočilo publikacije je, da se preživetje slovenskih bolnikov z rakom s časom povečuje. V zadnjih dvajsetih letih se je petletno čisto preživetje povečalo za dobrih 11 odstotnih točk. Vrsta raka, starost in stadij ob diagnozi so še vedno ključni za preživetje bolnikov z rakom. V mednarodnih primerjavah so preživetja slovenskih bolnikov z rakom večinoma za nekaj odstotnih točk slabša kot v najuspešnejših evropskih državah, se pa ta razlika zmanjšuje. Razprava na okrogli mizi je bila usmerjena v možne izboljšave na področju organizacije in kakovosti zdravljenja bolnikov z rakom, tudi v skladu z nastajajočim, že tretjim Državnim programom obvladovanja raka.

V analizo preživetja je bilo vključenih 192.533 bolnikov, ki jim je bila diagnoza rak postavljena med letoma 1997 in 2016. Dvajsetletno obdobje je razdeljeno na štiri zaporedna petletna obdobja. Analiza je pripravljena ločeno glede na vrsto raka, spol, starost in stadij bolezni ob diagnozi. Epidemiološkim podatkom sledijo komentarji strokovnjakov, ki se dnevno ukvarjajo s specifičnim zdravljenjem bolnikov z rakom.

V analizo preživetja je bilo vključenih 192.533 bolnikov, ki jim je bila diagnoza rak postavljena med letoma 1997 in 2016. Dvajsetletno obdobje je razdeljeno na štiri zaporedna petletna obdobja. Analiza je pripravljena ločeno glede na vrsto raka, spol, starost in stadij bolezni ob diagnozi. Epidemiološkim podatkom sledijo komentarji strokovnjakov, ki se dnevno ukvarjajo s specifičnim zdravljenjem bolnikov z rakom.

KLJUČNI REZULTATI ANALIZE:

1. Preživetje slovenskih bolnikov z rakom se s časom povečuje. V zadnjih dvajsetih letih (primerjava obdobj 1997–2001 in 2012–2016) se je petletno čisto preživetje povečalo za dobrih 11 odstotnih točk. Občutno večja je rast pri moških, kjer se je petletno čisto preživetje povečalo za 17 odstotnih točk (z 38 % na 55 %). Pri ženskah je petletno čisto preživetje zraslo za 6 odstotnih točk (s 54 % na 60 %).

2. Ključna za preživetje bolnikov z rakom sta še vedno starost in stadij ob diagnozi. Petletno čisto preživetje je najslabše pri starih 75–94 let, se je pa tudi v skupini najstarejših bolnikov v zadnjih dvajsetih letih petletno preživetje izboljšalo za 7 odstotnih točk. Petletno čisto preživetje bolnikov z omejenim stadijem se je v dvajsetih letih povišalo za dobrih 10 odstotnih točk; preživetje pri bolnikih z razsejanim stadijem se ne izboljšuje.

3. Pri obeh spolih skupaj so se v zadnjih dvajsetih letih značilno povečala petletna čista preživetja pri treh pogostih rakih: raku na debelem črevesu in danki (za 14 odstotnih točk, z 48 % na 62 %), kožnem melanomu (za skoraj 12 odstotnih točk, z 79 % na 90 %) ter pri pljučnem raku (za 8 odstotnih točk, z 10 % na 18 %). Rezultat odraža zgodnejšo diagnostiko in napredek pri zdravljenju.

4. Občuten je tudi napredek pri obeh najpogostejših rakih pri posameznem spolu, raku dojk pri ženskah in raku prostate pri moških: petletno čisto preživetje bolnic z rakom dojk se je v zadnjih dvajsetih letih povečalo za 10 odstotnih točk, petletno čisto preživetje bolnikov z rakom prostate pa celo za več kot 20 odstotnih točk.

5. V skupino rakov, pri katerih napredka s časom ni opaziti ali pri katerih je preživetje še vedno majhno, pa spadajo: rak trebušne slinavke, rak požiralnika, rak jeter, rak žolčnika in žolčevodov ter možganski tumorji.

6. S podatki iz mednarodne raziskave CONCORD-3 smo primerjali petletna čista preživetja odraslih bolnikov s petnajstimi različnimi vrstami raka, zbolelih med letoma 2000 in 2014, v 26 evropskih državah. Preživetja slovenskih bolnikov z rakom so v večini primerov v slabši polovici lestvice.

7. Med bolniki z rakom je manj kot 1 % otrok in mladostnikov; zbolevalo predvsem za levkemijami, možganskimi tumorji in limfomi ter imajo boljše petletno preživetje kot odrasli. V zadnjih dvajsetih letih se je petletno preživetje otrok in mladostnikov, zbolelih za rakom, povečalo za več kot 7 odstotnih točk (z 79 % na 86 %).





MESEC OSVEŠČANJA O GINEKOLOŠKIH RAKIH

Europa Donna Slovenija je članica mnogo večje družine, ki se je postopno oblikovala na pobudo dveh italijanskih onkologov (prof. U. Veronesi in prof. A. Costa) z namenom, da bi vse ženske v Evropi imele enake možnosti za zgodnje odkrivanje, zdravljenje in rehabilitacijo raka dojk, najpogostejšega raka pri ženskah.

Pišeta: Radka Tomšič Demšar in Anita Štricelj, foto: Shutterstock

Donna – it. ženska; če rak dojk ni povsem ženska bolezen (vsako leto zbolijo tudi nekaj moških), pa raki rodil nedvomno so.

Med raki rodil je najpogostejši rak materničnega telesa – letno jih zbolijo približno 350–360, sledi rak jajčnikov z okvirno 150–160 zbolelih na leto. Na srečo je po zaslugi preventivnega pro-

grama ZORA v upadanju rak materničnega vratu (110–120 na leto). Najmanj pa sta zastopana rak zunanjega spolovila in nožnice – skupaj do 70 na leto.

Ker so se v naše združenje vključevale tudi bolnice z raki rodil, poleg tega gre za bolezen žensk, smo se odločili, da začnemo bolj organizirano pokrivati tudi to problematiko. Poleg tega rak dojk in

rake rodil povezuje tudi eden od dejavnikov tveganja. Okvara genov BRCA1 in BRCA2, ki se prenaša z dedovanjem, lahko povzroči, da za rakom dojk in rakom jajčnikov zbolijo več družinskih članov.

Pred tremi leti je bila ustanovljena sekcija, ki jo vodi Anita Štricelj. Ženske jo počasi jemljejo za svojo, vključuje se vedno več članic in tako sekcija

pridobiva pomen, dokaz so pričujoče izpovedi. Vsako leto v januarju obeležimo mesec osveščanja o raku materničnega vratu, v maju dan raka jajčnikov, v septembru pa osveščamo o rakah rodil.



ANITA ŠTRICELJ

Zbolela sem pri 41 letih, leta 2014, postavljena diagnoza se je glasila endometroidni adenokarcinom – rak maternične sluznice. Skozi bolezen sem šla skupaj s svojimi tremi sinovi, najmlajši je bil prvošolček, ko sem izvedela za diagnozo. Sledil je kirurški poseg, radikalna odstranitev rodil, nato sistemska terapija s kemo-

terapijo in obsevanjem. Posledica vsega zdravljenja je limfedem spodnjih okončin, ki bo moj sopotnik za vedno. Že na začetku boleznim sem se vključila v Združenje Europa Donna Slovenija, po priporočilu pokojne Mojce Senčar. To mi je zelo pomagalo, da se nisem zaprla med štiri stene, da sem bila ves čas aktivna pacientka. Diagnoza rak me je spremenila, kolikor je odnesla, pa mi je dala tudi nove uvide, kaj v življenju zares šteje. Veselim se vsakega dne posebej, v vsakem dnevu poiščem čas, ki je namenjen samo meni, občudujem naravo, prisluhnem žuborenju vode, šelestenju vetra, otroškemu čebljanju, vseskozi raziskujem in pridobivam nova znanja. Od maja 2018 vodim sekcijo za ženske z raki rodil pri združenju. Zelo sem hvaležna predsednici Tanji Španič, da lahko v okviru združenja poiščem oporo tudi ženske z raki rodil. Še posebno na začetku poti spoprijemanja z boleznijo je pomembno, da ženske dobijo uvid, da niso same, da lahko o svojih strahovih in vprašanih spregovorijo z bolnicami, ki so zdravljenje že končale.

REBEKA RITLOP

Pri 27 letih, septembra 2020, sem zbolela za lokalno napredovalnim invazivnim ploščatoceličnim karcinomom materničnega vratu, G2. Za takšno diagnozo je predvideno konvencionalno radikalno zdravljenje, radioterapija, s katerim se sama nisem strinjala, želela sem, da mi ohranijo možnost reprodukcije, zanositve, saj z možem še nimava otrok. Zaradi tega sem zaprosila za mnenje iz tujine, povezali smo se s Torinom, kjer so izdelali protokol zdravljenja, katerega možnosti za uspeh so bile 40–60 %. Pred začetkom



šteje let in vedno pride ob napačnem času. Na bolezen nismo nikoli pripravljeni, življenje se ustavi in postavi na glavo. Diagnoza rak te spremeni, tako fizično kot duševno. Rak ti veliko vzame, veliko pa te tudi nauči. Hvaležna sem možu Andreju, da je z mano šel skozi ta boj in je sleherni trenutek posvetil meni, mojemu zdravljenju in dobremu počutju. Hvala, ker vedno verjameš vame! V tem boju nikoli nismo same, hvaležna sem Združenju Europa Donna Slovenija, kjer sem v tem viharju slabega spoznala čudovite osebe, ki so mi s svojimi zgodbami in podporo vlile dodatno motivacijo. Vsem, ki smo že ali pa še hodijo po tej poti, pa želim obilo moči in vse dobro!



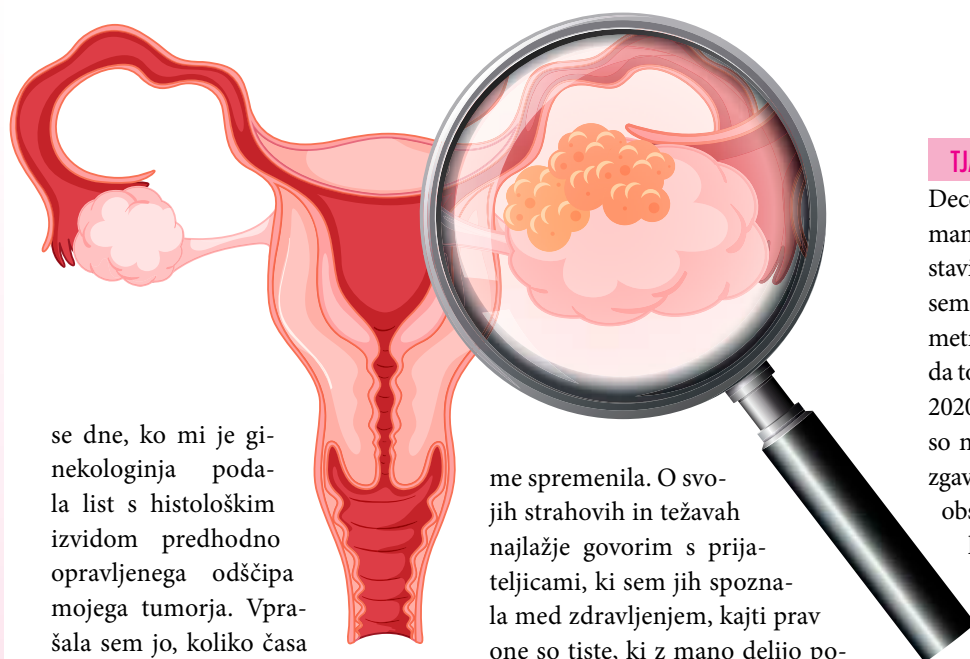
GABI BEZJAK

Ko sem dopolnila 39 let, mi je bila postavljena diagnoza endometrijski stromalni sarkom. Gre za eno izmed zelo redkih oblik ginekoloških rakov, ki vznikne iz mioma na maternici. Incidenca te oblike je ena do dve ženski na milijon žensk (Puliyath, 2012). Predvsem zaradi redkosti je bil potek mojega zdravljenja zelo težaven in kompleksen. Največ pomoči sem našla v Združenju Europa Donna Slovenija pri vodji sekcije za rake rodil Aniti Štricelj in tudi predsednici združenja Tanji Španič. Iskreno se vam zahvaljujem za vso pomoč, in ker ste tukaj tudi za vse tiste, ki jim ob takšnih življenjskih situacijah zares ni lahko.

KATJA MEDVED



Leta 2015, ko sem dopolnila 39 let in je, po mojem prepričanju, življenje postalo malce bolj umirjeno (hčeri sta obiskovali sedmi in tretji razred, sin pa zadnje leto vrtca), je udarilo kot strela z jasnega neba. Diagnoza adenokarcinom materničnega vratu. Spominjam



se dne, ko mi je ginekologinja podala list s histološkim izvidom predhodno opravljenega odščipa mojega tumorja. Vprašala sem jo, koliko časa mi je še ostalo, v glavi pa mi je rojilo vse mogoče. Naslednjih dni se ne spominjam prav dosti, vem le, da se je vse odvijalo hitro, konzilij v Ljubljani, MR trebušne votline, slikanje pljuč, laboratorij, anesteziist. V zadnjih dneh aprila je zazvonil telefon, težko pričakovani klic, ki me je prijazno povabil v UKC Ljubljana, da se dokončno poslovim od neželenega stanovanca v mojem telesu. Pri radikalni histerektomiji in pelvični limfadenektomiji je prišlo do rupture mehurja, zato sem domov odšla s katetrom, ki sem mu ljubkovalno rekla kar moja Gucci torbica. Moje počutje je bilo presenetljivo dobro, še dodatno pa sem se razveselila histološkega izvida odstranjenih bezgavk, kajti niti ena ni bila pozitivna. Po šestih tednih sem odšla na rehabilitacijo v Dobrno. Veselila sem se časa zase, branja knjig, kopanja, a kaj kmalu je bilo jasno, da je obsežna operacija pustila trajne posledice. Tretji dan v zdravilišču mi bo za vedno ostal v spominu. Nenadoma sem začutila oteklino v predelu dimelj in seveda pomislila, da se je rak vrnil. Zdravnik v zdravilišču je prvič omenil besedo limfedem. Kot v transu sem začela prebirati članke, dostopne na internetu, in kaj kmalu mi je postalo jasno, da bo to moj večni spremljevalec. S to diagnozo se še nisem popolnoma sprijaznila. Kronično stanje, ki te omejuje na različnih področjih, je zame trd oreh, ki ga poskušam (s)trditi. Diagnoza rak in kronični limfedem sta

me spremenila. O svojih strahovih in težavah najlažje govorim s prijateljicami, ki sem jih spoznala med zdravljenjem, kajti prav one so tiste, ki z mano delijo podobne strahove in težave. Hvaležna sem za vso podporo svoje družine in prijateljev, hvaležna sem tudi za boleča spoznanja, ki jih prinaša bolezen, kajti v težkih časih spoznaš, kdo je vreden zaupanja in kdo ne.

MONIKA MOLKA

Leta 2018 so mi odkrili prvo cisto, ki se je izkazala, da je mejno maligni tumor. Hkrati sem se borila z neplodnostjo. Ravno zaradi tega so mi odstranili samo polovico jajčnika, da bi imela več možnosti pri IVF, vendar je bil jajčnik preveč poškodovan in rakava žarišča še vedno prisotna. Po dolgih borbah sem dobila čudovitega sina. A kaj kmalu je sledil pregled. Sanje po še enem otroku so se sesule. Dr. Kobal mi je v sekundi razblinil sanje po UZ. Tumor se je pojavil še na levem jajčniku. Plan je bil odstraniti samo jajčnike, vendar je bilo že nekaj na maternici in v trebušni votlini. Uspešno so odstranili vse (jajčnike, maternico in MV). Pri operaciji pa je prišlo do poškodbe sečevoda, ki se je sprevrgla v nočno moro. Zdaj sem se fizično sestavila, psihično pa bo še nekaj dela. Ampak gremo novih zmag naproti.

PRIDRUŽITE SE SEKCIJI ZA ŽENSKÉ Z RAKI RODIL

Sekcija je namenjena podpori in povezovanju žensk, ki jim je skupna diagnoza rak rodil. Če se želite pridružiti sekciji za podporo ženskam z raki rodil, vas vabimo, da nam pišete na e-naslov: rodila@europadonna.si.

TJAŠA STARINA

Decembra 2019 se je mladi mamici, stari 32 let, svet postavil na glavo. Na silvestrovo sem dobila diagnozo karcinom endometrija. Najprej šok, nato močna volja, da to prebrodim. Prva operacija januarja 2020, druga operacija februarja 2020, ko so mi dokončno odstranili rodila z bezgavkami. Sledilo je še nekaj notranjih obsevanj na onkološkem inštitutu. Težka reč in neustavljiva volja do življenja. Močna podpora družine in prijateljev. Brez tega bi bilo veliko težje. Nadvse sem hvaležna, da jih imam. Ves ta čas sem podpora dobivala tudi kot članica sekcije za rake rodil Združenja Europa Donna Slovenija. Včlanila sem se skoraj takoj, ko sem izvedela za diagnozo. Pozneje sem se pridružila še podporni skupini na družbenem omrežju, kjer se prav tako spodbujamo in smo si v oporo. Ta izkušnja me je nekako ustavila, kot kakšen znak stop, ter mi dala ponoven zagon. Krepko razmisliš, kaj je v življenju zares pomembno. Zame so to moji otroci, družina in prijatelji!

URŠA MEDVED

Diagnozo raka jajčnikov sem prejela pri 34 letih. Po začetnem precejšnjem šoku je sledil še zame težko sprejemljiv načrt zdravljenja. Z brezmejno hvaležnostjo v srcu, ki jo čutim tudi za vsak nov dan in trenutek posebej, pa lahko rečem, da se je vse končalo dobro. V pomoč so bili sprehodi v naravi, občutek tukaj in zdaj ter ohranjanje stika same s seboj in pozitivne drže. Sama sem pomoč poiskala tudi v alternativnih metodah zdravljenja, ki so pripomogle na novo oblikovati moj svet. Predvsem pa sem ves čas verjela – v dobro. Hvaležna sem za vso podporo bližnjih in vseh, ki so se me v tistem času kakorkoli dotaknili.

piše: Livija Rojc Šremfelj

ANKETA O ZADOVOLJSTVU ČLANIC ZDRUŽENJA EUROPA DONNA SLOVENIJA

V želji, da bi izvedeli, ali so naši programi in projekti to, kar si naše številno članstvo želi, obenem pa tudi, kaj od našega združenja pričakujejo naše članice, smo aprila objavili interno anketo, v kateri je sodelovalo 433 članic našega združenja. Čeprav je bila anketa spletna, se je odzvalo 14,1 % od trenutno 3069 članic združenja.

Največ članic (62 %) je starih od 40 do 60 let. 16 % anketiranih se je včlanilo v zadnjem letu, druge članice pa so z nami že dlje časa. Glede na odgovore anketirank smo ugotovili, da ima kar 86 % našega članstva izkušnjo z rakom dojk ali rodil, 5 % pa je članic, ker je to izkušnjo imela sorodnica. Drugi člani so podporni člani združenja.

Največ anketiranih članic je vključenih v sekcijo mladih bolnic (19 %), sledijo sekcija za rake rodil (5 %) in sekcija za napredovali rak (3 %) in sekcija za prostovoljke (3 %).

Ker smo v zadnjem petletju pomembno širili naše dejavnosti za članice, smo jih povprašali, katere programe poznajo. Največ anketirank pozna ozaveševalne programe (69 %), sledi program Gibanje in šport (55 %). Dobra polovica (51 %) pozna program ROZA.

Kar 208 članic, torej dobra polovica (53 %), si želi, da se na njihovem območju formira skupina ED oziroma podružnica. Regionalna prisotnost je najbolj zaželen na Gorenjskem in v Savinjski regiji. Anketirane članice od podružnic/skupin na lokalni oziroma regionalni ravni pričakujejo predvsem izvajanje programa Gibanje in šport. Skoraj enako število anketirank si želi brezplačnih predavanj, 6 od 10 pa bi se želelo udeleževati enodnevnih izletov. Nekoliko izstopa še psihosocialna pomoč, ki jo pričakuje dobra polovica anketirank, ki si želijo našo prisotnost v njihovi regiji.

Iz odgovorov o razpoložljivih oblikah pomoči za članice smo izvedeli, da marsikatera članica še ne pozna taborov za otroke bolnic ter da ponujamo različne vrste psihosocialno pomoči za članice in njihove svojce na spletu in v živo. Redno izvajamo delavnice za obvladovanje limfedema pa tudi zagotavljamo pravno pomoč, socialno pomoč za bolnice, ki se znajdejo v stiski, ter konec koncev možnost pridobitve adaptiranega mleka za matere, ki ne morejo dojiti.

Z rezultati ankete smo se dodatno informirali o tem, kaj si naše članice želijo in pričakujejo, zato bomo te aktivnosti poskušali čim prej vključiti v naše že obstoječe programe, saj želimo biti v podporo bolnicam po vsej državi v največji možni meri. Hvala še enkrat vsem članicam, ki so sodelovale!



Cicatridina®

vaginalne ovule

Učinkovita pomoč:

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



V lekarnah in spec. prodajalnah

www.cicatridina.si Dr. Gorkič





VIDA BABŠEK

Vida Babšek, doma iz Brezij pri Poljčanah, se svojega srečanja z boleznijo pred devetimi leti pri trinštiridesetih ne spominja rada, a ne zgolj zato, ker je bilo zdravljenje naporno in boleče, temveč tudi zato, ker ji ginekolog niti ob prvem niti ob drugem obisku ni verjel, da zatrdlina in bolečina v dojkah nista nekaj običajnega. Skoraj neverjetno, koliko mladih onkoloških bolnic ima podobno izkušnjo, ker jih bodisi osebni zdravniki bodisi ginekologi preprosto odslovijo s pojasnilom, da so premlade, da bi bilo lahko kaj narobe. Prislunimo njeni življenjski zgodbi.

piše: Danica Zorko, foto: osebni arhiv

VERA V OZDRAVITEV JE MOČNEJŠA OD STRAHU

SREČNO ODRAŠČANJE V HARMONIČNI DRUŽINI

Vida pripoveduje: »Moje otroštvo je bilo lepo. Domača hiša v rojstni vasi Globoko ob Dravinji (med Poljčanami in Makolami), v kateri sem živela skupaj s staro mamo, starši, sestrama in bratom, je bila vedno polna. Bila sem drugi otrok. Imeli smo kmetijo in se z njo tudi preživljali. Starši so delali doma, tudi otroci smo pridno pomagali, kljub temu smo še imeli čas za norčije, zanje sem bila velikokrat pobudnica. Lepi spomini me vežejo tudi na polezne počitnice, ki sem jih preživljala pri

drugi stari mami, kjer sva z bratrancem pretaknila vse kotičke okoliških haloških bregov. Spominjam se novoletnih praznikov, ki sem jih nekajkrat praznovala skupaj z bratranci, teto in stricem v Mariboru, kjer sem videla prvi ognjemet. Fotografije, ki so skrbno zložene v albumu, me spominjajo na strica, ki je prihajal na obiske v rojstno Globoko, in z vsakim obiskom so nastajale nove. Tudi ko smo odrasli in si ustvarili svoje družine, smo ostali povezani, tako po moji kot po moževi strani, srečujemo se na praznovanjih, piknikih, izletih, pohodih in se imamo lepo.«

VIDINA DRUŽINICA

Leta 1994 sta se z možem razveselila ljubke drobcene deklice Katarine. Prva tri leta je mlada družinica živela na domačiji v Globokem, nato so se preselili v novozgrajeno hišo v Brezje pri Poljčanah, od koder izvira moževa družina. Bilo je lepo in tudi naporno, ker sta bili s hčerko večino časa sami, saj je mož zaradi službe prihajal domov le ob vikendih. Vida je poleg službovanja na takratni kmetijski šoli na Ptuj še študirala ob delu na fakulteti za organizacijske vede in hkrati na pedagoški ter se nekajkrat na teden vozila v Ljubljano na predava-



nja, vaje in izpite. Za varstvo Katarine so med tem poskrbeli njeni starši, brata, sestre, svakinja in tudi moževe sestre. Prepričana je, da bi jo z veseljem popazili tudi moževi starši, a sta žal oba že leta 1995 umrla, oče marca za rakom na želodcu in avgusta še mama za rakom na dojki.

Leta 2000 se je tričlanska družinica pridružil sin Gašper, krepak, velik deček. Med porodniškim dopustom je Vida naredila še zadnje izpite in diplomirala. Po izteku porodniške, ko bi se morala vrniti v prvotno službo, pa ni bilo več dela zanj, saj se je vpis izredno zmanjšal. Zaposlitev je poiskala na srednji kovinarski šoli v Zrečah, kjer je poučevala v gospodinjstvih in gostinskih programih. Po treh šolskih letih se je vrnila na Ptuj, kjer je kot učiteljica strokovnih modulov zaposlena še danes. Na Šoli za ekonomijo, turizem in kmetijstvo poučuje bodoče gastronome hotelirje. Svoje delo rada opravlja.

V tem času sta otroka odrasla, se izšolala in postala samostojna; Katarina je zaposlena v Termah Olimia kot velnes organizatorica, Gašper pa kot serviser ogrevalnih naprav za ogrevanje z biomaso.

RAK

Z rakom so se v širši Vidini družini srečevali, še preden je zbolela sama. Poleg moževih staršev je za rakom na grlu umrl tudi oče Vidine mame. Sama se je spoprijela s karcinomom desne dojke, ko je dopolnila 43 let. O svoji izkušnji pripoveduje:

»Leto pred postavljeno diagnozo sem bila pri svojem ginekologu, saj sem v desni dojki otipala zatrdlino in čutila bolečino ter bila utrujena, vendar sem počutje pripisovala službi in obveznostim. Priznani ginekolog mariborske porodnišnice me ni obravnaval resno, odpravil me je z besedami, da sem premlada, da bi bilo lahko kaj narobe. Zatrdlina in bolečina pa sta ostali in me begali. S ponovnim pregledom sem odlašala in se tolažila, da je vse v redu. Žal ni bilo, na dojki se je pojavila vdolbina in oblika dojke se je spremenila. Ponovno sem šla h ginekologu, ki je spet trdil, da je vse v redu, a mi le napisal napotnico za mamografijo s pripombo, da naj mi bo in da se bo na ginekologiji osmešil. Na vrsto za mamografijo sem prišla v štirinajstih dneh. Mamografijo sem imela 17. februarja 2012,



zadnji šolski dan pred zimskimi počitnicami. Po opravljeni mamografiji mi je zdravnica povedala, da je stanje resno. Še isti dan so mi naredili punkcijo in mi potrdili diagnozo. Med čakanjem na punkcijo sem poklicala sestro, ki je bila takrat v službi na sosednjem oddelku. Nemudoma je prišla, me tolažila in mi med celotnim zdravljenjem stala ob strani. V bolnišnico je prišla tudi hčerka, ki je ravno končala pouk, saj sva bili dogovorjeni, da greva skupaj domov. Med tem sem poklicala še moža, ki je bil na službeni poti, in mu povedala, da sem v bolnišnici. Njegove prve besede so bile: »Si imela prometno nesrečo?« Nato sva s hčerko odšli domov, kjer naju je pričakal sin in me vprašal, ali me spet boli glava. Povedala sem mu, da imam raka. Naslednje vprašanje je bilo: »Ali boš umrla?« Odgovorila sem: »Ne bom.« Doma sem poklicala starše, brata in sestro ter jim povedala, da imam raka. Obvestila sem jih tudi v službo.

V desetih dneh sem opravila vse potrebne preiskave in bila operirana na torakalni kirurgiji v UKC Maribor. Namesto da bi se po počitnicah, ki smo jih



preživel na smučanju, vrnila med di-
jake, sem pristala na operacijski mizi,
kjer je bila opravljena mastektomija de-
sne dojke.«

ŠOK

»Ko sem izvedela za diagnozo, sem do-
vela velik šok, besed zdravnice sploh ni-
sem slišala, odmevala mi je zgolj beseda
RAK. Na srečo je bila z menoj moja se-
stra, ki je poslušala zdravnico in me dr-
žala pokonci. Bila sem zmedena, prestra-
šena in naenkrat sem se srečala z mislijo
na smrt. Dan pred operacijo sem dobi-
la pozitivno moč, upanje, vero in začuti-
la, da bom zmogla in premagala bolezen.
Soočila sem se z boleznijo in jo sprejela.
Kljub temu so bili padci, posebno v tistih
dneh, ko so me spremljale hude boleči-
ne, bruhanje in fizična nemoč. Zelo me
je prizadelo, ko so mi po drugi kemote-
rapiji začeli izpadati lasje. Na srečo sem
sprejela lasuljo, ki mi jo je pomagal iz-
brati mož, ki me je tudi spremljal na bri-
tje izpadajočih las. Ker je bil mož zaradi
službenih obveznosti večji del časa zdo-
ma, je pustil dotedanjo zaposlitev, da je
lahko bil ob meni, vendar nas je to fi-
nančno prizadelo. Kmalu zatem je dobil
službo v bližini domačega doma.
Moja bolezen je prizadela vse moje bli-
žnje, ki so mi pomagali vsak na svoj na-
čin, še posebno starši. Tudi sodelavci, s
katerimi sem si bila bližje, so me večkrat
poklicali in me obiskali.«



ZDRAVLJENJE

»Zdravljenje se je začelo z operacijo, ki
je na srečo potekala brez večjih zaple-
tov. Sledila sta dva cikla po štiri kemo-
terapije. Načrtovane so bile na tri tedne,
vendar se je v drugem ciklu ta razmik
med posameznimi kemoterapijami za-
maknil zaradi prenizke ravni levkoci-
tov. Vsaka me je izmučila z bruhanjem
in slabim počutjem, ki je trajalo še ne-
kaj dni. V tem času sem potrebovala
pomoč pri gospodinjskih opravilih, saj
je bilo že kuhanje zame veliko breme.
Za pranje, likanje in čiščenje sta po-
skrbela hčerka in mož, za prehrano pa
so poskrbeli ožji sorodniki. Nekaj dni
po kemoterapiji se je stanje izboljšalo
in takrat sem poskušala živeti čim bolj
'normalno' – gospodinjska opravila,
druženje ob kavi, delo na vrtu, spreho-
di ... Vsaka naslednja kemoterapija me
je bolj izčrpala in potrebovala sem več
časa, da sem si opomogla. Spremljale so
me tudi driske in zaprtja ter bolečine v
mišicah. Po končanih kemoterapijah je
sledilo še 28 obsevanj, ki sem jih prena-
šala brez težav, utrudila me je le vožnja
na onkološki inštitut v Ljubljano. Zdra-
vljenje se je končalo z rehabilitacijo na
Dobrni, kjer sem se fizično in psihično
okrepila, hormonska zdravila pa sem
jemala še pet let.
Želela sem si rekonstrukcijo dojke, ven-
dar ni uspela, niti z lastnim tkivom niti s
silikonskim vsadkom.«



VSTOP V EUROPO DONNO

»Med zdravljenjem so mi prišle v roke
Novice ED, v katerih je bila objavljena pri-
stopna izjava; izpolnila sem jo in posla-
la. Začela sem spremljati spletno stran in
prebirati stare izvode. Pred štirimi leti sem
začela obiskovati predavanja in telovadbo
v Slovenski Bistrici. Udeleževala sem se
pohodov po Sloveniji in bila leta 2019 tudi
na seminarju v Portorožu, ki me je navdu-
šil. Na teh srečanjih sva se spoznali z Re-
beko Potočnik, ki vodi podružnico Štajer-
ska. Združenje Europa Donna Slovenija
ima veliko in dragoceno poslanstvo: osve-
šča, razbija tabuje, bolnicam daje infor-
macije, nasvete, podporo in jih vključuje
v razne aktivnosti.«

PROSTOČASNE DEJAVNOSTI

»Rada hodim, najpogosteje se odpravim
na bližnji Boč in Donačko goro ali samo
na sprehod v gozd. Zadnji dve leti hodim
skupaj z možem, hčerjo, sestro, bratom,
svakinjo, s planinskim društvom pa tudi
v višje gore. Z veseljem vrtnarim, kuham,
pečem, berem, rada pa imam tudi tišino.
Veliko prostega časa sem pred korono
namenila Društvu kmetič Studence, kjer
sem predsednica že deset let.«

ZMAGA

Vida je zaupala moči pozitivnega mišlje-
nja, ovrгла dvome in strahove, verjela v
ozdravitev in premagala bolezen, pred-
vsem pa ni dovolila, da bi jo odslovili
brez argumentov in prepotrebni in pra-
vočasni zdravniški pregledov. To sve-
tuje vsem mladim ženskam (in moškim),
ki začutijo, da je v telesu nekaj narobe.

SEMINAR ZA ČLANICE ZDRUŽENJA EUROPA DONNA

Spoštovane članice in člani!

Zagotovo smo vsi upali, da se bodo v letošnjem letu razmere že toliko uredile, da se bomo lahko ponovno družili in si v živo izme-
njali objeme in besede. Glede na trenutno situacijo s pandemijo covid-19 si tega še ne moremo privoščiti, zato smo se odločili,
da letošnji seminar izpeljemo v spletni različici. Vemo, da spletni dogodek ne more nadomestiti dogodka v živo, ampak se bomo
potrudili, da vam ga vsaj malo približamo. Seminar bo potekal v že ustaljenem teminu 12. in 13. novembra 2021. Predavanja in
delavnice bodo potekali v živo. Omogočen bo tudi kasnejši ponovni ogled. Za spremljanje seminarja bodo obvezne prijave, vsi
udeleženci pa bodo po pošti prejeli majhno pozornost z naše strani. Zato spremljate naše spletne objave in berite novičke v elek-
tronski pošti. Če na novičke še niste prijavljeni, lahko to naredite preko naše spletne strani www.europadonna.si.

Želimo si, da se srečamo v čim večjem številu, pa tudi če samo preko spleta.

Ostanite zdravi in poskrbite zase!
Tanja Španić, predsednica združenja

VABILO V RADEČE*

Europa Donna, skupina Posavje, vas prijazno vabi v Radeče 27. septembra 2021, da spoznate še ta neokrnjeni
košček naše domovine in se nam pridružite pri hoji po Učni poti SAVUS. Pot, ki ni predolga in ni zahtevna, ponuja
čudovite razglede in posebno interpretacijo naravne in kulturne dediščine. Startali bomo ob 13.30 v TRC SAVUS
(ob splavarskem pristanu). Med hojo bomo lahko prisluhnili različnim zgodbam o življenju in ob Savi. S hojo se
bomo hkrati pridružili največjemu športnemu dogodku Race for the Cure – tekmi za zdravje – in s prehojenimi
kilometri pripomogli k zbiranju sredstev in osveščanju o raku dojke (skupina Posavje). Medse povabite svoje prijatelje,
družino, sodelavce. Ob našem druženju bomo poskrbeli za dobro počutje in se po končani hoji odpravili še na
radeško tržnico na ŠtaniFest, kjer bo pestro dogajanje. Želimo si, da se domov vrnete s polno lepih vtisov in s sabo
odnesete našo dobro energijo.

Na snidenje v Radečah.

Zaradi lažje organizacije vas prosimo, da se

do 23. septembra 2021 prijavite pri vodji skupine Metki Semrajc Slapšak, preko telefona: 041 287 400

ali na elektronski naslov:

metka.semrajc@gmail.com.

VABILO NA FISH PIKNIK V IZOLI*

Vabimo vse članice združenja, da se nam pridružijo na prijetnem morskem druženju, na fish pikniku, ki bo 26. sep-
tembra 2021. Dobimo se na pomolu v Izoli, od koder se bomo ob 10. uri z barko Zlatoperko odpeljali na štiriurno
morsko potepanje. Na poti se bomo zabavali, kaj zapeli, mogoče zaplesali. Na barki imamo tudi kosilo s pečenimi
sardelami, ocvrtimi kalamari, vinom. Cena je 20 evrov na osebo. Po pristanku barke v pristanišču bomo imeli nekaj
prostega časa za kopanje ali ogled mesta, nato pa se z vsemi tistimi, ki si želijo dan zaključiti z lepim in zanimivim
pohodom, odpravili na Istrska ušesa pri Sočergi. Na skrajnem jugu kraškega roba se skrivajo mogočni spodmoli, ki
jih je izoblikovala narava. Zaradi značilnega zvočnega učinka so znani kot ušesa Istre. Največji med njimi je globok
13 metrov in visok 12 metrov. Zaradi značilne oblike se tukaj ustvarja značilna topla mikroklima, ki daje zavetje za
gnezdenje ogroženim pticam. Označena je tako, da so pod planinske markacije dodali tanko modro črto.

Pot tehnično ni zahtevna in premore dva daljša vzpona.

Vsi, ki vas lušno septembrsko nedeljsko potepanje zanima, se prijavite na elektronski naslov:

europadonna@europadonna.si. Lepo vabljeni!

*Dogodki bodo potekali v skladu z veljavnimi ukrepi NIJZ.





NAPOTKI ZA SAMOZDRAVLJENJE

in pomisleki pri njihovi uporabi v onkologiji



Piše: Darja Rojec,
foto: Shutterstock

Ko zbolimo za rakom, si želimo pomagati tudi z raznimi pripravki v želji po čim hitrejšem ozdravljenju. Bolniki se med seboj razlikujemo, zato je tudi potek bolezni in zdravljenja pri vsakem drugačen.

Zdravilna zelišča, prehranski pripravki, vitamini lahko delujejo v telesu v kombinaciji z zdravili različno, zato se prepričajmo, da si ne naredimo škode pri terapiji. Pomembno je, da se ravnamo po navsilih strokovnjakov in si ne nabiramo cele police pripravkov. Prav tako je prav, da vedno seznanimo lečečega zdravnika, kaj jemljejo še poleg že predpisanih zdravil.

NEKAJ NAPOTKOV

Bolniki na zdravljenju s protitumorskimi zdravili (citolitiki, tarčnimi zdravili, imunoterapijo) naj ne uživajo nekaterih pripravkov iz npr. šentjanževke, svetlikave pološčanke, česna, ameriškega slamnika ..., ki bodisi lahko zmanjšajo delovanje zdravljenja ali povečujejo imunsko odpornost. Posebna pazljivost naj velja pri estrogensko odvisnem raku in uživanju fitoestrogenov (soja, črna detelja, cimicifuga, ginseng, japonski dresnik, šparglji, granatno jabolko, lan, korenje, matični mleček ...).

Uživanje sode bikarbone kot terapija je lahko smrtno nevarno pri rakavih bolnikih. Izdelkov iz zeolita ne uporabljajte, če jemljete peroralna protitumorska zdravila, ker lahko preprečijo absorpcijo drugih peroralnih zdravil. Priporočila pri jemanju vitaminov so taka kot pri zdravem človeku. Ne smemo pretiravati z vnosom vitaminov in mineralov, kajti lahko dosežemo tudi nasprotni učinek oziroma kontraindikacije z zdravili (npr. večja količina vitamina B1 deluje toksično in kancerogeno). Antioksidativno delovanje večjih količin vitaminov C, E, A, selen-Se in Q10 lahko povzroči hitrejšo rast rakavih celic oziroma manjši učinek kemoterapije. Onkologi opozarjajo na cianidno toksičnost v krvi pri uživanju velikih količin B17. Ker ne vemo, kako se prenavljajo dodatki in zelišča, ki jih jemljemo poleg kemoterapije, je najbolj varno, da za 72 ur (en dan pred, dan, ko nam teče kemoterapija, in en dan po kemoterapiji) prekinemo z vsemi alterna-

tivnimi dodatki in vitamini. Tako se izognemo morebitni kontraindikaciji med prejetimi snovmi. Paziti je treba tudi na večji kalorični vnos hrane in zadosten vnos beljakovin (proteinov). Če zdravnik ne predpiše drugače, potem moramo popiti vsaj 1,5 do 2 litra vode na dan. Priporočila se tudi uživanje juh ter sadja in zelenjave, ki vsebujejo veliko vode. Uživanje kave in čaja ne štejemo v količino popite vode. Ob morebitni izsušitvi organizma kot posledice driske in bruhanja si pripravimo izotonične napitke.

Da bomo res popili dovolj vode, vzemimo stekleničko z določeno prostornino in se tako kontrolirajmo, koliko spijemo. Ne uporabljajmo plastenke, saj vsebuje veliko zdravju škodljivih snovi, ki še dodatno obremenjujejo naše telo. Poleg tega so priporočljive primerna rekreacija in fizične dejavnosti, ki omogočajo boljšo prekrvitev vseh celic organizma (in tako večji dotok kisika, mineralov in hranilnih snovi) in hkrati razstrupljanje nakopičenih snovi v celicah, saj omogoča boljši obtok limfe (tako imenovana limfna drenaža).



Močno pomaga tudi, če se pogovorimo z ljudmi, ki so se že srečali z boleznijo.

Če ne veste, ali je jemanje pripravka, ki ga imate, varno pri vaši terapiji, vas vabimo, da pišete na naslov europadonna@europadonna.si, in na vprašanje vam bo odgovoril fitoterapevt, dr. med., dipl. biol., spec. druž. med. Luka Kristanc.

ZDRAVNIK IN FITOTERAPEVT DR. LUKA KRISTANC ODGOVARJA NA VAŠA VPRAŠANJA



piše: dr. Luka Kristanc,
dr. med., dipl. biol.,
spec. druž. med.

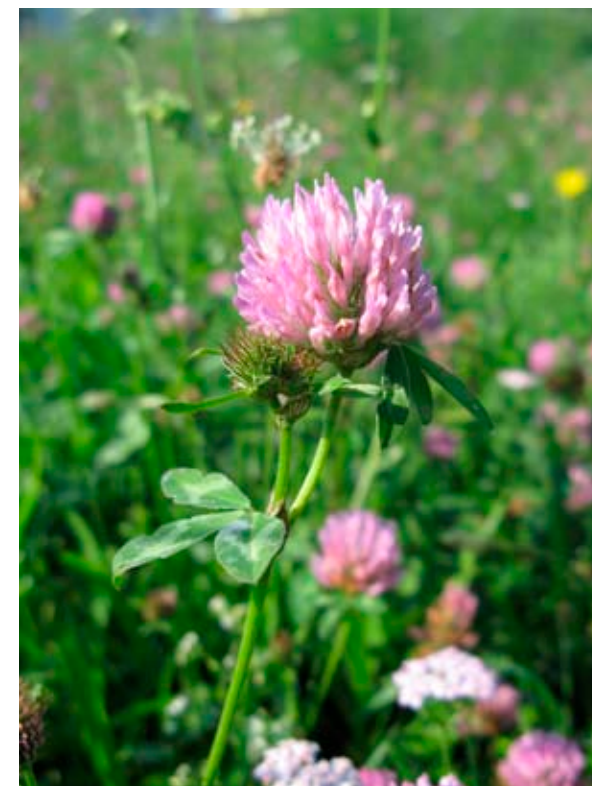
Ali hrana, bogata s fitoestrogeni, res povečuje možnost ponovitve hormonsko odvisnega raka dojke.

Ali je treba jesti več hrane, ki zvišuje progesteron?

Katerih zelišč in hrane naj se izogibamo ob jemanju tamoksifena? Ali je dobro, da ko jemlješ nolva-dex skupaj z drugim zdravilom ali prehranskim dodatkom, jemanje prerazporediš znotraj dneva, da se zmanjša interakcija oziroma delovanje jetrnih encimov? Ali to nima nobenega pomena in je vseeno, tudi če vzameš vse skupaj sočasno?

Fitoestrogeni so rastlinske snovi, ki so strukturno podobne živalskim estrogenom ali njihovim presnovkom, zaradi česar imajo v celicah lahko estrogen podobne učinke. Kemijsko jih razdelimo v več skupin, najpomembnejši med njimi so lignani, flavonoidi (izoflavoni, kumestani in prenilflavonoidi) ter stilbeni. V hrani se jim skoraj ne moremo izogniti – razen če bi se v celoti odpovedali rastlinskemu izdelkom. So namreč vsesplošno prisotni v rastlinah, v velikih količinah pa jih najdemo predvsem v nekaterih žitih (pšenici, ovsu in rži), metuljnicah (črni detelji, lucerni, soji, arašidih in čičerki) in številnih priljubljenih plodovih (jagodah, malinah, grozdju in murvah). Precej jih je tudi v zelenjavi, npr. v beluših in kapusnicah, ne moremo pa se jim izogniti niti v pivu, ki je navadno v kombinaciji s hmeljem.

Fitoestrogeni precej ugodno učinkujejo na zdravje, upočasnjujejo denimo proces ateroskleroze, ugodno vplivajo na razvoj osteoporoze in zmanjšajo nadležnost nekaterih obmenopavznih težav. Kakšna pa je zveza med vnosom fitoestrogenov in rakom dojke? Brez dvoma precej kompleksna. Nekatere klinične študije in metaanalize, izvedene v zadnjem desetletju, nakazujejo, da bi lahko zmeren, dolgotrajen vnos sojinih izoflavonoidov (npr. genisteina in daidzeina) zmanjšal pojavnost raka



stilbenov. Prav tako ni jasno, kakšen vpliv ima vnos fitoestrogenov na hormonsko neodvisnega raka dojke. Ženskam s tveganjem za razvoj raka dojke in tudi bolnicam torej nikakor ne odsvetujem popolnega izogibanja rastlinski hrani, ki vsebuje fitoestrogene, saj bi to lahko negativno vplivalo na njihovo splošno zdravje. Vsekakor pa bolnicam s hormonsko odvisnim rakom doj-

ke odsvetujem pretirano uživanje hrane z visoko vsebnostjo fitoestrogenov in še zlasti vnos fitoestrogenov v obliki koncentriranih prehranskih dopolnil. Nikakor ne bi imelo smisla tudi ciljno uživanje hrane z učinkovinami, delujočimi na progesteronske receptorje.

To, kakšen vpliv bo imel neki fitoestrogen na zdravstveno stanje ali na rezultate zdravljenja pri posamezniku, je odvisno tudi od učinkovitosti metabolizma v jetrih, ki lahko zelo variira od človeka do človeka, in od sočasnega jemanja drugih zdravil. Nekatere študije nakazujejo, da fitoestrogeni izoflavonoidnega tipa (soja, črna detelja, hmelj) zmanjšajo učinke tamoksifena, zato je treba njihovo uživanje med zdravljenjem vzdrževati na nizki ravni. Na učinkovitost zdravljenja s tamoksifenom seveda lahko vplivajo tudi mnoga druga zdravila in snovi v hrani, ki vplivajo na njegovo presnovo v jetrih ali motijo njegovo vezavo na estrogenske receptorje na celicah. Nekatere zdravila, kot so rifampicin, fenitoin in kortikosteroidi, denimo povečajo razgradnjo tamoksifena v jetrih, druga, npr. nekateri antidepresivi (paroksetin), pa zmanjšajo tvorbo aktivnih presnovkov tamoksifena. Oboje lahko zmanjša učinkovitost zdravljenja. Presoja o optimalnem režimu zdravljenja mora biti vselej individualna in mora upoštevati vse možne interakcije.



Sekcije, podružnice in skupina združenja

Sekcija mladih – intimen prostor za pogovor

Klepet, svetovanje, smeh, solze ... vse to sestavlja naša srečanja – v zadnjem obdobju predvsem virtualno na virtualnih kavicah, s sporočili, e-pošto in telefonskimi pogovori. Skupina mladih bolnic, intimen prostor, kjer se lahko pogovarjamo o vsem in smo si druga drugi v oporo. Naš namen je povezovanje, pomoč vsem, ki smo zbolele za rakom dojke pred 40. letom starosti.

Junija smo imele mini družinsko srečanje v Polhovem Gradcu. V vrtu pod krošnjami na odevicah s prigrizki smo klepetale. Naši partnerji so spoznavali drug drugega in našli svoje teme za debate, otroci pa so ta čas v spremstvu animatorja obiskali Polhkov doživljajski park.

V poletnem času smo čas namenile družini, dopustu, vmes pa se slišale po telefonu, e-pošti in na virtualnih kavicah. Kaj bo prinesla jesen? Bomo videli, me smo polne optimizma in v pričakovanju novih srečanj, kot naša zgodba, ki smo jo spisale v času epidemije.

Še nisi članica Europa Donne, si nedolgo nazaj izvedela za diagnozo, se želiš pridružiti sekciji mladih bolnic, bolnicam, ki smo zbolele pred 40. letom starosti? Piši in nas spoznaj na: mlade@europadonna.si; če se znajdeš v stiski in potrebuješ pogovor, pa vedno lahko tudi pokličeš. Mojca Buh (041 323 345).

Piše: Mojca Buh



Podružnica Štajerska

V podružnici Štajerska bomo oktobra izvedli slikarsko delavnico. Spoznali bomo osnove slikanja in ustvarili svojo umetnino po že znanih reprodukcijah. Delavnice bodo potekale ob četrtnih med 18. in 20. uro v prostorih podružnice Štajerska na Partizanski 24 v Slovenski Bistrici. Delavnice se bodo izvedle v štirih srečanjih po dve uri. Prijave sprejemamo na elektronski naslov: sportna@europadonna.si. Za vse članice Združenja Europa Donna Slovenija je delavnica brezplačna.

Vsak zadnji četrtek v mesecu bodo potekali krajši pohodi in nordijska hoja v grajskem parku Slovenska Bistrica. Zberemo se ob 18. uri na parkirišču pred prostori podružnice, Partizanska 24, v Slovenski Bistrici. Tehnike sproščanja v bistrškem parku potekajo vsako sredo med 18.45 in 19.15.

V povezovanju s Centrom za krepitev zdravja Zdravstvenega doma Slovenska Bistrica bodo potekale psihoterapevtske delavnice. Ob dovolj velikem številu prijavljenih se bodo delavnice začele izvajati septembra. Prijavite se lahko na elektronski naslov: sportna@europadonna.si ali ckz@zd-sb.si.

Piše: Rebeka Potočnik



Skupina Posavje

Članice posavske skupine smo imele letos prvo srečanje v maju, ko smo obiskale Zeliščarstvo Šepet narave

pri Nataši Požeg Dular v Dolenjem Leskovcu pri Brestanici. Zbrale smo se pred gradom Rajhenburg in se peš odpravile do omenjenega kraja. Prijazna lastnica nam je razkazala zeliščni vrt in njivico, nam predstavila zelišča ter njihovo uporabnost in zdravilnost. Ogledale smo si sušilnico zelišč in postopek sušenja, v lični naravni hiški pa ima prostor za predavanja, delavnice in prodajalno svojih izdelkov. Ob prijetnem druženju, klepetu in pogostitvi nam je čas prehitro minil. Zbralo se nas je 23 članic.

Poletni čas od sredine junija pa je namenjen tedenskem veslanju po reki Krki. Dobimo se vsak ponedeljek ob 17.45 pri Milanu Jamniku na Velikih Malencah, ki tudi delno sponzorira čolne in nam občasno pomaga pri vodenju. Preden začnemo, se malo razgibamo. Vodja veslanja je profesorica športne vzgoje Marjanca Pečar, ki se ji pristočno zahvaljujemo. Organizator je Kajak kanu klub Čatež, ki se je na razpis Občine Brežice Šport 2021 prijavil za program veslanja starejših in prejel sredstva za ta namen. Gibanje in prijetno druženje v čudovito mirnem naravnem okolju, ki si ga občasno popestrimo s pogostitvijo, pripomoreta k psihofizičnemu zdravju in dobri kondiciji. Kljub dopustniškemu času se nas zbere do 14 udeleženk. Veslanje bo potekalo do konca septembra, če nam bo vreme naklonjeno, nato pa bomo nadaljevale z aktivnostmi, ki smo si jih začrtale.

Piše: Metka Semrajc Slapšak

Delavnice za samopomoč pri limfedemu

Limfedem lahko nastane kot posledica zdravljenja raka dojke ali raka rodila ter drugih malignih obolenj. Gre za zastajanje limfe v okončinah ali drugih delih telesa. Obravnava tega je zelo pomembna, saj bistveno vpliva na kakovost življenja. V okviru Združenja Europa Donna Slovenija organiziramo limfedem delavnice, ena takšnih je julija potekala v Šmartnem ob Dreti. Septembra načrtujemo izvedbo delavnice na Jesenicah in v Ljubljani. Sezname se pridno polnijo, zato pohitite s prijavo na elektronski naslov: rodila@europadonna.si, v vmesnem času pa si lahko pomagatega z limfno samodrenažo.

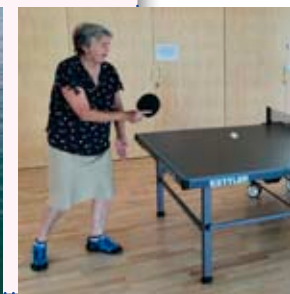
Piše: Anita Štrcelj

Podružnica Obala

Podružnica Europa Donna Obala je aktivna tudi v vročih poletnih dneh. Pripravljamo akcije, ki se bodo dogajale v jesenskih mesecih, predvsem v oktobru, ki je naš rožnati mesec. Dogovarjamo se z občini, saj si želimo, da Obala v oktobru »zasije« v rožnati barvi. V čast vsem, ki se borijo z rakom na dojki, ki so zazdravljene, v spomin tistim ženskam, ki so boj izgubile, in navsezadnje za osveščanje o bolezni prav vsakega, ki se bo vprašal, zakaj je rožnata barva v oktobru izpostavljena. Zavedamo se, kako zelo je pomembno v teh koronskih časih, da smo fizično aktivni, zato motiviramo vse naše članice, da obiskujejo veslanje v KKK Žusterna Koper, igrajo namizni tenis v Medgeneracijskem centru Izola, da telovadimo na plaži z vaditeljico Medgeneracijskega centra Koper in se učimo osnov nordijske hoje. Vse aktivnosti na svežem zraku nam bodo koristile pri zdravljenju naše

osnovne bolezni in aktiviranju imunske odpornosti, ki jo potrebujemo pri premagovanju težav s covidom. Smo tudi promotorka zdravega življenjskega sloga, zato osveščamo naše članice tudi o pomenu cepljenja onkološkega bolnika proti covidu-19. Ker pa za dobro počutje potrebujemo tudi kulturno razvajanje, naše članice obveščamo o kulturnih dogajanjih na Obali. Želimo si, da se v akcije in osveščanje o bolezni vključi čim več članic in tudi vseh, ki nas podpirate. Veseli in počaščeni smo, da smo na Obali dobili pet novih prostovoljk, ki so opravile izobraževanje združenja za prostovoljke. Želimo jim uspešno delo! Skupina TO nam je oddala prostor za našo pisarno in delovanje na obalnem območju in zdaj ga skupaj pripravljamo in urejamo. Veselimo se tega prostora, saj nas bodo članice lahko obiskale na predavanju, delavnici ali na pogovoru.

Piše: Darja Rojec



Program za gibanje in šport

Piše: Rebeka Potočnik, foto: Rebeka Potočnik

KAKO SE ZAČETI GIBATI

Gibanje dobro vpliva na naše počutje in je pomemben dejavnik pri preprečevanju številnih bolezni. Vse to že vemo, vendar tempo življenja, obveznosti in v zadnjem letu tudi situacija, v kateri smo se znašli, vplivajo na našo motivacijo. Pomembno je, da se gibamo vsak dan. Začnemo počasi in vztrajamo.

Preden se začnete gibati, preglejte in obkljukajte spodnje točke, ki vam bodo pomagale vztrajati pri gibanju:

1. Imejte pozitiven odnos do gibanja.
2. Določite cilj in rok za doseg cilja. Določite aktivnosti, ki vam bodo pomagale do cilja.
3. Določite urnik vadbe in se ga držite.
4. Začnite z motivacijo.
5. Ostanite pozitivni in motivirani.
6. Redno spremljajte svoj napredek in ohranite svoj režim vadbe.
7. Uživate zdravo in uravnoteženo prehrano.

ZAČNITE Z DROBNIMI SPREMEBAMI

Majhne spremembe se zagotovo najbolj obnesejo. Spodaj je nekaj drobnih nasvetov, ki jih lahko vsak zmore in postopoma z zdravim prehranjevanjem prinesejo želene rezultate in na dolgi rok pozitiven vpliv na vaše zdravje!

ZAČETNI TRENING

Zjutraj smo spočiti in v telesu imamo največ adrenalina, zato je priporočljivo, da poleg sprehoda, teka, kolesarjenja ali plavanja naredimo tudi nekaj vaj za moč za krepitev celotnega telesa.

Priprava na trening:

1. Pojdimo ob enaki uri ven in si privoščimo lažji ali malo težji trening, ki naj ne bo krajši od ene ure.
2. Uro ali pol ure prej popijmo velik kozarec vode ali soka, če se nam med aktivnostjo vrti.
3. Oblecimo primerna športna oblačila.
4. Vzemimo stekleničko z vodo.



POHODI V OKOLICI LJUBLJANE

Pohodi v okolici Ljubljane bodo potekali enkrat na mesec. Pohodniki bodo lahko obiskali različne kotičke v okolici prestolnice. Odpravili se bomo na Orle, Star mlin na Vrhniki, v Mostec in Tivoli, na Katarino ... Pohode koordinira Darja Rojec. Prijave sprejemamo na elektronskem naslovu: sportna@europadonna.si

5. Migajte tudi v službi. Malo dodatnega gibanja, hoje v službi vam lahko spodbudi metabolizem. Pojdite peš, in ne z dvigalom, ali pa se sprehodite po hodniku do oddaljenega sodelavca, namesto da mu pošiljate e-pošto ali ga kličete po telefonu.
6. Če nam čas dopušča, je vadbo najbolje začeti zjutraj.
7. Ne odlašajmo na naslednji dan. Začnimo danes.

TELESNA AKTIVNOST POVEČUJE ODPORNOST IMUNSKEGA SISTEMA

Vpliv telesne in športne aktivnosti pozitivno deluje na naše zdravje in počutje ali bolje na telo in dušo. Raziskave v zadnjih dvajsetih letih so pokazale, da športna aktivnost pozitivno deluje na imunski sistem. Z odkritjem, da športna aktivnost izzove povečanje števila miokinov, je bila vzpostavljena možna povezava med krčljivo aktivnostjo skeletnih mišic in imunskimi spremembami. Med mišičnim krčenjem se iz teh celic izloča veliko število tako imenovanih molekul miokinov. Receptorje za miokine najdemo v mišičnih, maščobnih, jetrnih celicah, trebušni slinavki, kostnih, srčnih, imunskih in možganskih celicah. Lokacija teh receptorjev odraža dejstvo, da imajo miokini več funkcij. Predvsem so vključeni v presnovne spremembe, povezane s športno aktivnostjo, pa tudi v presnovne spremembe pri mišični adaptaciji (povečanje mišične mase). Sodelujejo pri obnavljanju tkiv, vzdrževanju zdravega telesnega delovanja, imunomodulaciji (spreminjanju imunskega odziva). Miokini vplivajo na izboljšano delovanje srčne mišice in izboljšanje krvnega obtoka. Miokini uravnavajo učinke hormonov, npr. insulina pri vzdrževanju normalne koncentracije

glukoze v krvi. So ključni za ohranjanje mladostnega videza, saj po telesu potujejo s krvjo in spodbujajo obnovo celic, s tem pa zavirajo staranje. Različne vrste mišičnih vlaken (počasna, srednja in hitra) med krčenjem sproščajo različne sklope miokinov. To pomeni, da lahko aerobni ali vzdržljivostni trening in anaerobni ali trening moči prineseta različne koristi, ki jih povzročajo miokini (Kanzleiter in sod., 2014). Pozitivni učinki treninga moči so vzdrževanje in povečanje mišične mase in upočasnjeno, s starostjo povezano zmanjšanje mišične mase (sarkopenia), upočasnjeno napredovanje osteoporoze in močnejše kosti, zmanjšano tveganje za sladkorno bolezen tipa 2 ali za obolenja srca (Kanzleiter in sod., 2014; Pedersen, 2012). Vzdržljivostna aktivnost vpliva na učinkovitejše delovanje srca (zmanjšan srčni utrip v mirovanju in povečan utripni volumen ali delež prečrpane krvi na utrip) in učinkovitejše delovanje krvnega obtoka (zmanjšana viskoznost krvi zaradi povečanega deleža plazme), izboljšana je prekrvavitev srca in skeletnih mišic zaradi gostejše mreže kapilar ter učinkovitejša aerobna presnova srca in skeletnih mišic. Zmerna aerobna aktivnost



tudi spodbudi izločanje miokinov, ki povečajo odpornost posameznika na povzročitelje infekcij in zavirajo sistemska kronična vnetja (Hill, 2015). Glede na rečeno so skeletne mišice največji endokrini organ v človeškem telesu, ki s krčenjem spodbujajo proizvodnjo in sproščanje miokinov (Pedersen in sod., 2007). Športna aktivnost in izločanje miokina med mišičnim krčenjem povečujeta odpornost imunskega sistema, ker se izboljša delovanje prav vseh fizioloških funkcij v našem telesu: srca in ožilja; kostne, mišične in maščobne mase; možgansko delovanje; hormonsko ravnovesje; obnova celic; zaviranje vnetij in še kaj.

Okrepmo svoj imunski sistem in začnimo se gibati še danes.
Vabljeni, da se nam pridružite!



SPLETNA FUNKCIONALNA VADBA

V preteklem letu smo v sodelovanju s fakulteto za šport začeli funkcionalno vadbo, ki jo vodi kineziologinja Nastja Smodiš, diplomantka kineziologije. Vadbo bomo nadaljevali tudi letos, začnemo oktobra. Spletna vadba bo potekla ob sredah preko platforme ZOOM med 20. in 21. uro. Vadba je primerna za vse, ki niso v aktivnem zdravljenju, in je zahtevnostno prilagojena. V uri funkcionalne vadbe tako lahko posameznik ob strokovnem vodenju sam prilagaja svoj tempo vadbe.

SPLETNA VADBA NA STOLIH

Po vročem poletju je ponovno čas za aktivnosti, s katerimi bomo naredili nekaj za svoje zdravje in dobro počutje. V četrtek, 16. septembra, ob 19. uri začnemo z vadbo na stoli. Vadba bo trajala eno uro in bo potekala preko spletne povezave zoom. Vadbo bo vodila Iva Lapajne iz Bohinjske.



Cepljenje je enostaven, varen in najučinkovitejši ukrep za zaščito pred covidom-19

CEPLJENJE



Število obolelih s covidom-19 ponovno narašča. Izkazalo pa se je, da zbolevalajo v visokem odstotku predvsem necepljeni, še bolj pomembno je, da so v bolnišnicah predvsem tisti, ki se še niso cepili. Zaradi močnih

kampanj proti cepljenju v glavnem na družbenih omrežjih se tej temi ne moremo izogniti niti pri pogovorih v vsakdanjem življenju, mnogo je tudi klicev na naš svetovalni telefon. Za odgovore na najpogostejša vprašanja smo zaprosili NIJZ.

piše: Radka Tomšič Demšar, NIJZ

V Sloveniji je precepljenost med najnižjimi v EU. Kaj to pomeni za letošnjo jesen?

V Sloveniji je bilo proti covidu-19 do zdaj z vsemi odmerki cepljenih več kot 883.000 oseb, kar pomeni 42-odstotno precepljenost prebivalstva Slovenije (50-odstotno precepljenost odrasle populacije), in številke se počasi večajo, saj se vsak dan za cepljenje in s tem zaščito pred boleznijo covid-19 odloči več ljudi. Cepljenje v prvi vrsti pred okužbo z virusom SARS-CoV-2 zaščiti cepljeno osebo, hkrati pa je cepljenje proti covidu-19 pomembno tudi širše, za zaščito populacije. Trenutni podatki kažejo, da so cepljene osebe slabši prenašalci okužbe (manj prenašajo okužbo na druge), kar je pomembno tudi z vidika zmanjšanja tveganja za nove mutacije virusa. Rezultati raziskav kažejo, da so cepiva proti covidu-19 visoko učinkovita tudi proti okužbam z različico delta virusa SARS-CoV-2, je pa učinkovitost nekoliko manjša v primerjavi z različico alfa.

Vsekakor podpiramo vse podpirne terapije za krepitev imunskega sistema, vendar v medicini vemo, da včasih še tako zdrava prehrana, gibanje in pozitivna naravnost niso dovolj za

preprečitev bolezni. Kako prepričati tiste, ki še dvomijo?

Cepljenje je enostaven, varen in najučinkovitejši ukrep za zaščito pred covidom-19. Ker se pri bolezni covid-19 lahko pojavijo resni zapleti, so koristi cepljenja pri preprečevanju covid-19 večje od tveganja zaradi neželenih dogodkov po cepljenju. Na spletu so številne informacije o cepivih proti covidu-19 in drugih cepivih, med katerimi pa so žal tudi takšne, ki zavajajo javnost, so neresnične ali pa gre za napačno interpretacijo dejstev. Zato svetujemo, da verodostojne informacije o cepljenju iščete na zaupanja vrednih spletnih straneh priznanih domačih in tujih zdravstvenih institucij.

Ljudi plašijo in begajo informacije, da gre za eksperimentalno, gensko cepivo, ki je še v fazi raziskav, in da ima cepivo zgolj pogojno dovoljenje za promet.

Testiranja cepiv proti covidu-19 na ljudeh so bila izvedena v kliničnih fazah razvoja cepiv po veljavnih standardih. Po vseh fazah testiranja, ko cepiva pridobijo dovoljenje za uporabo, to niso več poskusna cepiva, ampak so cepiva, ki se lahko uporabljajo za izvedbo pro-

grama cepljenja v skladu z navodili za uporabo. Dovoljenje za promet izda organ, pristojen za zdravila, z upoštevanjem veljavne zakonodaje in etičnih načel kliničnega preizkušanja.

Stranskih učinkov po cepljenju je bistveno manj, kot je zapletov po preboleli bolezni, mnoge pa še vedno bolj prepričajo zgodbe o stranskih učinkih kot primeri težkega poteka bolezni in long covid. So kakšni novi podatki ali izkušnje o tem, kako dolgo lahko ti stranski učinki trajajo, ali celo o poznih posledicah cepljenja?

Neželeni učinki, ki lahko sledijo cepljenju proti covidu-19, so običajno blagi do zmerni in prehodni. V dneh po prejemu cepiva se lahko pojavijo bolečina, otekline in/ali rdečina na mestu cepljenja, utrujenost, glavobol, bolečine v mišicah in sklepih, mrzlica, povišana telesna temperatura, slabost, bruhanje, oteklost bezgavk, ki pa običajno izzvenijo v nekaj dneh po cepljenju. Te reakcije so pričakovane in kažejo, da se je imunski sistem odzval na cepljenje. Čeprav je varnost zdravil temeljito preverjena že pred pridobitvijo dovoljenja za promet, je nekatere neželene učinke (še posebej zelo redke) mogoče odkriti šele, ko je zdravilo na trgu in se uporablja širše. Zato se cepiva, tako kot druga zdravila, spremljajo v celotnem obdobju njihove uporabe. Vzpostavljen je sistem poročanja in spremljanja neželenih učinkov.

Zasledili smo podatek, da vsi ne prijavljajo stranskih učinkov, prijavljen je bil domnevno le en odstotek vseh. Kako je pri nas in morda še podatki iz tujine?

Vsako zdravilo, tudi cepivo, prinaša tveganja, povezana z neželenimi učinki. Varnost cepiv proti covidu-19 po pridobitvi dovoljenja za promet zelo natančno spremljajo pristojni organi za zdravila. Neželeni dogodki, ki sledijo cepljenju, so lahko vzročno povezani s cepljenjem, lahko pa gre tudi zgolj za časovno povezavo s cepljenjem, kar pomeni, da neželeni dogodek s cepljenjem

ni vzročno povezan in bi se zgodil tudi, če oseba ne bi bila cepljena. Prijavljene resne neželene učinke po pridobitvi vse dokumentacije obravnava komisija pri MZ, ki oceni, ali gre za vzročno povezanost med neželenim dogodkom in cepljenjem ali cepivom. Poročila o spremljanju prijav neželenih učinkov po cepljenju proti covidu-19 v Sloveniji so dostopna na spletni strani NIJZ.

Morda še kakšna beseda o pregovorno slovenski solidarnosti.

Pomembno je, da se čim hitreje zaščiti čim večji delež populacije, saj bo to pripomoglo k manjši pojavnosti novih okužb, predvsem pa zmanjšalo število hospitalizacij in smrti ter s tem razbremenilo zdravstveni sistem, da se bomo lahko postopoma vrnili v normalno življenje. Tveganje za prenos okužbe cepljenih oseb je bistveno manjše kot necepljenih, vendar pa ga ni mogoče popolnoma izključiti, zato tudi po cepljenju še vedno upoštevajmo priporočene zaščitne ukrepe in si tako prizadevajmo, da preprečimo morebitno širjenje.

Tanja Španić, predsednica združenja

Cepila sem se. Cepivo proti covidu-19 sem nestrpno pričakovala. V meni se je močno prebudil znanstveni duh in razvoj cepiva sem podrobno spremljala že od samega začetka. Ob prvi priložnosti sem šla na cepljenje. Šla sem, da sem v prvi vrsti zaščitila sebe in svoje bližnje ter za tem še vse druge. In šla sem iz navdušenja, kaj je znanstvenikom uspelo, saj sem še nedolgo tega delala v genetskem laboratoriju v upanju, da odkrijemo kaj novega, kar bo pomagalo vsem ljudem.

Poskušam razumeti tudi vse, ki o cepljenju dvomijo ali se bojijo morebitnih posledic. Bojimo se tudi bolezni. In ko zbolimo, zaupamo strokovnjakom. Živimo v poplavi informacij, zato je težko razbrati, kaj je res in kaj ne. V takih situacijah je še posebno pomembno, da zaupamo strokovnjakom, ki se na to spoznajo, in ne nasedamo novim »instant« strokovnjakom. Vsekakor je zadnja izbira naša. In za karkoli se odločimo, za to tudi prevzamemo odgovornost.

Za konec morda še vaša sklepna misel o pomenu cepljenja za onkološke bolnike.

Pri osebah s kroničnimi boleznimi je tveganje za težji potek covid-19 večje in zapleti po bolezni pogostejši, zato je cepljenje proti covidu-19 zanje še po-

sebeno priporočljivo. V primeru dodatnih vprašanj in dilem se svetuje posvet z izbranim osebnim zdravnikom ali onkologom, ki najbolj pozna zdravstveno stanje posameznega pacienta in mu lahko tudi najbolje svetuje.



CEPLJENJE PROTI COVIDU-19



Tako pomembno, kot ste pomembni vi.



Vsak od nas lahko pomembno prispeva k uspešni zajeitvi epidemije.

Najboljša zaščita pred covidom-19 je cepljenje.

Cepljenje je najučinkovitejši ukrep za zaščito našega zdravja in zdravja naših bližnjih.

Cepljenje proti covidu-19 je varno in učinkovito.

Stopimo skupaj pri obvladovanju epidemije.

NALEZIMO SE DOBRIH NAVAD IN SE CEPIMO V ČIM VEČJEM ŠTEVILU.



Informacije o cepljenju pridobivajmo iz zanesljivih virov. Obiščite www.cepimose.si.

Na cepljenje se lahko prijavite na www.cepimose.si ali na zVem.ezdrav.si.



NIJZ

Nacionalni inštitut za javno zdravje



EVROPSKA UNIJA
EVROPSKI SKLAD
NAJČISTO V VAŠO PRIHODNOST



REPUBLIKA SLOVENIJA
MINISTRSTVO ZA ZDRAVJE

#CepimoSe

Nalozbo sofinancirata Republika Slovenija in Evropska unija iz Evropskega socialnega sklada v okviru odziva Unije na pandemijo COVID-19.



Program Roza – vabljeni, da se vključite!



Vabimo vas, da se pridružite jesenskimi aktivnostim programa Roza, ki bodo potekale v skladu z epidemiološko situacijo in veljavnimi ukrepi. Če bo srečevanje v živo omejeno, bodo aktivnosti psihosocialne podpore ponovno potekale na spletu.

Vabljeni, da spremljate objave v Novicah Europa Donna, na spletni Facebookovi strani združenja. Za vključitev v aktivnosti programa Roza nam pišite na elektronski naslov: roza@europadonna.si. Prijave sprejemamo do zapolnitve prostih mest. Program Roza sofinancira Ministrstvo za zdravje Republike Slovenije, udeležba v aktivnostih je brezplačna.

SKUPINA ZA PODPORO BOLNICAM Z RAKOM DOJK IN RAKOM RODIL V LJUBLJANI

piše: Barbara Kreš

Skupina za psihoterapevtsko podporo bolnicam z rakom dojk se v Ljubljani srečuje že sedem let. Nekatere članice so v skupino vključene od začetka, veliko se jih vsako leto menja. Na srečanjih se dotikamo tem, ki so povezane z boleznijo in zdravljenjem (zdravstvene težave med zdravljenjem in po njem, spremembe v odnosih, spolnosti, spremembe v odnosu do lastnega telesa, odzivi ljudi na diagnozo ...) pa tudi z drugimi težavami, ki jih pred ženske postavi družinsko ali službeno življenje (partnerstvo, služba, družina, prehod z zdravljenja na delo). Udeleženke spregovorijo o svojih težavah, terapevka njihove teme ovrednoti, razloži čustveno dinamiko ter povezuje in vodi pogovor. Vsaka ženska se sama odloča o tem, koliko bo povedala o sebi, svo-

jem doživljanju različnih tem in navsezadnje o svoji bolezni. Ker so udeleženke skupine različno oddaljene od postavitve diagnoze (od 10 ali več let, pa tudi samo nekaj tednov), lahko druga drugi posredujejo dragocene informacije o poteku bolezni in zdravljenja, tako na telesnem kot na čustvenem področju, ter so si v svojevrstno oporo, saj si delijo izkušnjo bolezni, ki je vse na tak ali drugačen način zaznamovala. Udeleženke v skupini dobijo priložnost za iskren in pristen pogovor, v katerem je prostor tako za žalost, strah in ranljivost kot tudi za veselje, smeh in pozitiven pogled v prihodnost. Srečanja skupine so ob četrtkih predvidoma od 18.30 do 20. ure, vsakih 14 dni. V času omejitev zaradi koronavirusa so srečanja skupine potekala preko spleta in izkazalo se je, da to sploh ni tako slabo, saj so se skupini lahko priključile tudi bolnice, ki so iz bolj oddaljenih krajev, nekatere, ki so bile ravno med zdravljenjem, ali pa tiste, ki se zaradi drugih obveznosti ne bi mogle udeleževati srečanj v Ljubljani. Kljub srečevanju preko zaslona so se udeleženke povezale in se po koncu omejitev srečale na kavici v živo in takrat so si lahko izmenjale že zelo pričakovane objeme.

PSIHOEDUKATIVNE DELAVNICE ZA BOLNICE Z RAKOM DOJK IN RAKI RODIL V MARIBORU

piše: Sanja Roškar

Bolnice štajerskega območja se dvakrat na mesec srečujejo v podporni skupini oziroma na psihoedukativnih delavnicah. Srečanja so namenjena ženskam, ki so se srečale z diagnozo raka dojk ali raka rodil, in

trenutno potekajo virtualno (na platformi Zoom). Če bo situacija dopuščala, se bomo srečevale v živo ob torkih, predvidoma ob 17.30, v Mariboru. Skupaj si izberemo okvirne teme, ki so v času zdravljenja in po njem aktualne, in jih po potrebi prilagajamo dinamiki skupine. Udeleženke imajo možnost spregovoriti o bolezni, svojih občutjih in načinih spoprijemanja z njo, kar je tudi začetni terapevtski del razbremenitve. V okviru diskusije skupaj opredelimo pojme stresa, anksioznosti in depresivnosti; naučimo se prepoznati duševne in telesne simptome, kako ob tem ravnati, kako si pomagati ter kdaj in kje poiskati pomoč. Pogosto odpremo tudi manj »popularne« teme, ki so velikokrat v družbi še tabu, kot so npr. spolnost, partnerstvo, vračanje na delovno mesto. Psihoedukativne delavnice služijo tudi za izmenjavo izkušenj, nasvetov in priporočil znotraj skupine bolnic. V skupini omogočimo diskretnost in se medsebojno podpremo, si damo vedeti, da v stiski nismo nikoli same. Ob tem pa seveda ne pozabimo na splošno spodbujanje duševnega zdravja in skrbi zase. Lepo vabljeni, da se nam pridružite!

PODPORNA SKUPINA ZA SVOJCE BOLNIC Z RAKOM DOJK ALI RAKOM RODIL IN PODPORNA SKUPINA ZA BOLNICE Z NAPREDOVALIM RAKOM DOJK

piše: Tatjana Romšak Poljšak

Koga? Kam? Kdaj? Kje?

Vabimo obstoječe in nove člane/-ice v skupino za svojce bolnic z rakom dojk in

skupino za bolnice z napredovalim rakom.

Srečanja bomo nadaljevali ob sredah, vsakih 14 dni, od 17. do 19. ure v prostorih Združenja Europa Donna Slovenija na Vrazovem trgu 1, če bodo razmere to dopuščale, sicer pa na Zoomu. Čemu? Skupini sta namenjeni podpori in spremljanju članov in članic v času, ko se bodisi sami bodisi vaši svojci spopadajo z rakom. Pogovarjali se bomo o vsem, kar vas zanima, z vami izmenjevali izkušnje, strahove, jezo, žalost, bolečino, paniko, zmedo, pa tudi veselje, smeh in radost ter se skupaj prebijali skozi težke in lepe trenutke.

Kdo? Skupini bom vodila Tatjana Romšak Poljšak, BA psihoterapevtske znanosti, gestalt psihoterapevka z diplomom GiTa, certificirana s strani EAP.

Kaj? Članom in članicam je v skupini zagotovljena zaupnost.

Prijave? Če se nam želite pridružiti, se čim prej prijavite na tatjana.romsek@gmail.com in/ali na roza@europadonna.si. Srečanja se začnejo že septembra.

Individualno? Po prijavi boste novi člani/-ce povabljeni na individualni pogovor z vodjo, da pred začetkom srečanj izveste še vse, kar vas v zvezi s skupino zanima.

Dobrodošli/-e

PROGRAM ČUJEČNOSTI

piše: Špela Mirošević

Namen programa je naučiti se novih načinov, kako ravnati z zahtevnimi fizičnimi občutki, čustvi, razpoloženji in interakcijami z drugimi. Program je osnovan tako, da pozornost namerno usmerjamo na neobsojajoč način na to, kar se dogaja v našem telesu, umu in v svetu okrog nas. Ohranjanje stika iz trenutka v trenutek. Ta premik zavedanja lahko vodi v drugačen, nov način gledanja na nas same in okolje, v katerem živimo. Morda se tako lahko počutimo manj ujete ali pridobimo občutek, da nam je na voljo več možnosti izbire, več moči, samozavesti in modrosti. Večina ljudi, ki so že končali program, poroča o nekaterih fizičnih in psiholoških učinkih, vključujoč:

- večjo zmožnost sprostitev
- boljšo kakovost življenja
- boljše spanje
- manj simptomov depresije in anksioznosti oziroma lažje bivanje z njimi
- povečano zmožnost učinkovitejšega spoprijemanja z dolgoročnimi in kratkoročnimi stresnimi situacijami.

Komu je program namenjen?

Program je namenjen ženskam z diagnozo rak dojk in rak rodil. Najprimernejši čas za vključitev v pro-

gram je po končanem zdravljenju. Diagnoza navadno prinese eksistencialno stisko, ki sčasoma sicer izzveni, se pa kljub temu obiskovanje čuječnostnega programa v času, ko so čustva zelo nestabilna, odsvetuje.

Kaj program vključuje?

Program čuječnosti je sestavljen iz osmih zaporednih srečanj, na katerih se srečujemo vsak teden na isti dan in ob istem času, in sicer ob torkih od 17. do 19. ure, z izjemo jesenskih počitnic. Izjema bo tudi sedmo srečanje, ki bo v soboto in bo trajalo štiri ure (od 10. do 14. ure). Uvodno srečanje bo potekalo v torek, 21. septembra 2021. Glede na število prijavljenih lokacijo določimo naknadno, prostor bo zagotovito v Ljubljani. Za uspešno izvedbo celotnega programa je pomembno redno obiskovanje srečanj. Uspeh pri uvajanju sprememb lahko pričakujemo le, če vložimo v učenje novih veščin dovolj časa in truda. Prav tako je treba poudariti, kako pomembno je redno opravljanje vaj, ki se izvajajo vsak dan med srečanji. Pomembna je močna zavezanost k delu na samem sebi, ki poteka z nežno in obenem odločno disciplino vsakodnevnih meditacij in sproščanja. S takšno zavezanostjo k raziskovanju samega sebe je lahko program na trenutke stresen, a hkrati prijeten in navdihujoč.



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 ZDRAVIE

Ministrstvo za zdravje RS sofinancira program ROZA

SVETOVALNI TELEFONI

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

- ✚ **Radka Tomšič Demšar**, podpredsednica, zdravnica,
031 392 175; vsak delavnik med 10. in 17. uro;
- ✚ **Gabrijela Petrič Grabnar**, članica, zdravnica,
040 327 721, o raku; vsak delavnik med 11. in 19. uro;
- ✚ **Darja Molan**, članica UO,
031 661 956, mlade bolnice, pravice bolnikov; vsak delavnik med 15. in 19. 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.

OPOMNIK ZA PLAČILO ČLANARINE

Zahvaljujemo se vsem članicam in članom, ki ste že poravnali letošnjo članarino, vse druge pa prijazno prosimo, da to čim prej storijo. Z rednim plačevanjem članarine tudi vi pripomorete k delovanju 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: SI00 2021
Europa Donna –
Slovensko združenje za boj pra
Vrazov trg 1, 1000 Ljubljana

Ce bi želeli, da vam po pošti pošljemo obrazec UPN za plačilo članarine, vas prosimo, da nam to sporočite po elektronski pošti europadonna@europadonna.si ali pokličete po telefonu 01 231 21 01.

**NAMENITE NAM
1 % SVOJE DOHODNINE**

V letu 2007 je stopil v veljavo novi Zakon o dohodnini, po katerem imajo davčni zavezanci, ki plačujejo davek na dohodek, možnost, da del svoje dohodnine namenijo eni izmed nevladnih organizacij. Združenju Europa Donna Slovenija lahko namenite 1 % svoje dohodnine, tako da natisnete in izpolnete obrazec na naši spletni strani in nam ga pošljete. Obrazec Zahteva za namenitev dela dohodnine za donacije lahko oddate tudi na spletni strani eDavki. Vsem, ki ste že odstopili del dohodnine, se najlepše zahvaljujemo.

ROŽNATI IZDELKI V SPLETNI TRGOVINI

Pred rožnatim oktobrom pobrskajte tudi po virtualnih policah naše spletne trgovine www.europadonna.si/trgovina in poiščite izdelke, ki vas bodo spremljali v mesecu osveščanja o raku dojke. Z nakupom izdelkov boste podprli programe in aktivnosti Združenja Europa Donna Slovenija, ki že vrsto let združuje bolnice, ozdravljenke in svoje in jih podpira ob soočenju z diagnozo rak. **V septembru so vsi rožnati izdelki na voljo z 20 % popustom z uporabo promocijske kode ROZA20.** Vnaprej hvala za nakup in izkazano podporo.

PREDAVANJA ZA NAŠE ČLANICE

Jeseni bomo nadaljevali naša predavanja po spletu in z različnimi strokovnjaki osvetlili

pomembne vsebine, povezane s preventivo in kakovostnim življenjem z boleznijo. Spremljajte objave na naši spletni strani in strani na Facebooku, kjer bomo objavljali napovedi predavanj. Če imate kakšen predlog za temo, ki bi bila zanimiva za naše članice, pa nam pišite na elektronski naslov: europadonna@europadonna.si. Poskusili bomo poiskati predavatelja in temo uvrstiti na koledar predavanj.

SMS OBVEŠČANJE

Vse članice, ki ste nam zaupale svojo mobilno številko, ste v teh dneh prejele SMS s povabilom, da se prijavite v SMS obveščanje o dogodkih in aktivnostih Združenja Europa Donna Slovenija po vaši izbiri. Od prejemanja obvestil se lahko kadarkoli odjavite. Če ste v zadnjem času spremenili mobilno številko ali nam je ob včlanitvi niste zaupali, nam jo lahko sporočite po telefonu 01 231 21 01 ali na elektronsko pošto: europadonna@europadonna.si.

NAGRAJENCI JUNIJSKE NAGRADNE KRIŽANKE NOVIC EUROPA DONNA

Med prispelimi odgovori smo izžrebali nagrajence nagradne križanke, objavljene v junijski številki Novic Europa Donna. Vsi ste razmišljali v pravo smer, gibanje in zdravje je pravilna rešitev. Pet nagrajencev je po pošti prejelo plastenke/bidone, ki jih je podarila Zavarovalnica Vzajemna. Nagrajenke so: **Hanna iz Apač, Branka iz Maribora, Irena iz Žirov, Karmen z Vrhnike in Elizabeta iz Ilirske Bistrice.** Ostanite zdravi in v gibanju!

							AVTOR: GREGA RIHTAR	ZAČETEK GESLA	BREZDO- MOVINEC	VZDEVEK IT. PEVKA FILIPPA NEVIJANJA	IZDELOVA- LEC KRTAČ	ANTIČNO IME REKE NERETVE	OTILIJA (LJUBKO- VALNO)	SENCA	GLAVNA REKA V ARMENI
							BANKOVEC, VREDNOT- NICA								
							ZDRAVNIK, KI OPERIRA								
							KNJIŽNI IZRAZ ZA NAZOR, NAČELO								
							IVAN LEVAR		ANTON OCVIRK		JASNA KULJAJ				
										NARAVA, ČUD		SAMICA KANARČKA			
DENAR, SPREJET ZA DOLOČENO STORITEV, PRESKRBOVANJE S ČIM, BLAGAJNIŠKI IZKUPIČEK	NEKDANJI SOVJETSKI LJUDSKI KOMISAR	OSMI DEL CELOTE	DELAVEC S SLAMO	AZIJSKA DIVJA KOZA	ANA DEŽMAN	SMUČARSKA SKAČKALKA KRIŽNAR	PRIPADNICA ILIROV	ANG. DOLŽ. MERA SLOVENSKA PEVKA (NIKA)			SREDNJE HITER KONJ- SKI HOD ČASOPISNA NOVICA				
KONEC GESLA													ANGEL	RUSKA VESOLJSKA PSIČKA	
PRIJETNO DRAŽILO, AROMATIK								VULKAN V SZ. KOSTARIKI ZELENICA V PUŠČAVI							
LADJIŠKI ČASTNIK					MESTO V ZAHODNI RUSIJI					NEKDANJA PLAVALKA ISAKOVIČ STARI SLOVAN					
FILMSKI IGRALEC TAMIROFF					PEVKA GAJSEK				VHODNO PRED- DVERJE						
					THOMAS ADDISON				ANJA RUPEL						
INSTRU- MENTALNA SKLADBA						AMERIŠKI FILMSKI REŽISER (ELIA)					SELEKTOR NAŠE NOG. REPRE- ZENTANCE (MATJAJŽ)				
IZDELOVA- LEC OMAR						PRIPADNIK ANARTOV					KRIL RIMSKE LEGIJE				

V nagradni križanki bomo podelili nagrade iz spletne trgovine Združenja Europa Donna Slovenija, in sicer **5x stekleničko v rožnatem ovitku**. Geslo križanke nam pošljite do **10. oktobra 2021** na e-naslov: **europadonna@europadonna.si** ali na dopisnici na naslov **Združenje Europa Donna Slovenija, Vrazov trg 1, Ljubljana**. Nagrado vam bomo poslali po pošti, zato ne pozabite navesti svojega naslova. Nagrajence bomo objavili na naši spletni strani **www.europadonna.si**.

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

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

Pristopna izjava

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

PRIJAVNICO IZPOLNITE S TISKANIMI ČRKAMI IN ČITLJIVO!

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

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

- Ali bi se želeli priključiti kateri izmed sekcij oziroma ste že član/-ica posamezne sekcije (skupine, oblikovane znotraj društva)?
- Sekcija mladih bolnic (diagnoza rak dojk pred 40. letom)
 - Sekcija 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:

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

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

Datum: _____ Podpis: _____

Onkologija



Smo Novartis.
Soustvarjamo medicino.

V Novartisu 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 Pharma Services Inc.,
Podružnica v Sloveniji
Verovškova ulica 57, 1000
Ljubljana; SI2105259637



POSEBNA
PONUDBA Z
20 % POPUSTOM
1. 9. - 30. 9. 2021
(nedelja - petek)

ŽE ODPERTO ZA VAŠ EKSKLUZIVNI SPA ODDIH

Spa Suite Dobrna *****

POPOLNO RAZVAJANJE TELESA IN DUHA

Vrhunec razkošja bivanja vsakega apartmaja je zasebni spa s turško savno, prho termalni dež in zunanjo leseno kadjo z naravno termalno vodo.



— SINCE 1403 —

TERME DOBRNA
HOTELS, SPA & MEDICAL CENTRE

brezplačna številka 080 22 10
info@terme-dobrna.si
www.terme-dobrna.si