

NOVICE EUROPA DONNA

MAREC 2022

**NINA
GASPARI**

**ŽIVIM Z
GOSTOM,
KI NE
MISLI
ODITI**

***Katja
Medved***

**So stvari,
ki jih ne
počnem
več,
prihajajo
pa nove,
ki me
navdušujejo**

**SANJA
ROZMAN**

**MEDITACIJA
NI
NEKORISTNO
SANJARJENJE,
AMPAK
DUHOVNA
DISCIPLINA**

**HVALA ZA 25 LET
SODELOVANJA**

*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





NOVICE ŠT. 84, MAREC 2022

Novice Europa Donna
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:
Sabina Obolnar
Uredniški odbor: **Tanja Španić,**
Polona Marinček

Tehnično urejanje in
oblikovanje: **Matej Brajnik**
Lektoriranje: **Nataša Simončič**
Izid naslednje številke:
6. junij 2022

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: **Tiskarsko središče d.o.o.,**
Slovenčeva ulica 19a, Ljubljana
Naklada: **4.000 izvodov**



Na naslovnici: **Katja Medved**
Foto: **Jože Suhadolnik**



Hvala za 25 let sodelovanja

Piše: **TANJA ŠPANIĆ, PREDSEDNICA ZDRUŽENJA EUROPA DONNA SLOVENIJA**

Prihaja pomlad in končno upanje na bolj sproščene čase, ko se bomo lahko ponovno družili v živo. V tem letu imamo več razlogov za veselje, saj Europa Donna v Sloveniji praznuje četrto stoletje delovanja. V tem času smo izvedli številne dogodke in razvili programe za podporo ženskam, ki so se srečale z rakom dojk, v zadnjih letih tudi za ženske z raki rodil. Začelo se je z zagovorništvo, tesnim sodelovanjem s stroko, nadaljevali smo z osveščanjem o raku dojk, kasneje smo dodali programe za bolnice in ozdravljence ter njihove svojce. Ko smo razmišljali, kako bi zaznamovali jubilej in s tem nekaj vrnili skupnosti, smo dobili idejo o podpori raziskavam. Ob svetovnem dnevu raka smo predstavili Sklad za podpiranje raziskav na področju raka dojk in rakov rodil – Sklad Mojce Senčar. Mojca je s svojim delom pustila močan pečat na številnih področjih in se je z veseljem spominjamo in gradimo na njeni dediščini. Eden od pomembnih projektov so zagotovo Novice, ki neprekinjeno izhajajo od leta 2000. Letos pripravljamo pet števil, in sicer štiri kot običajno marca, junija, septembra in decembra, ki bodo namenjene članicam in članom, oktobra pa bomo pripravili posebno izdajo, namenjeno osveščanju, ki bo priloga revije Ona. Tudi to boste članice in člani prejeli na svoj naslov.

Leto smo začeli z osveščanjem o raku materničnega vratu. Pomemben dejavnik tveganja za nastanek je humani papiloma virus. In ravno ta virus nam omogoča, da bi to vrsto raka lahko iz družbe eliminirali. Kaj sploh pomeni okužba s HPV? To še ne pomeni, da smo zboleli za rakom, je pa zdravljenje okužbe lahko zelo neprijetno in dolgotrajno, kot nam razkriva tokratna sogovornica. Tudi drugi raki rodil niso zelo pogosti, večina jih spada med redke rake, ki so velikokrat neustrezno obravnavani.

V vsem tem ne pozabite tudi na skrb za duševno zdravje, poiščite »hrano« za svojo dušo in predvsem ostanite zdravi!

»Ne pozabite na skrb za duševno zdravje, poiščite »hrano« za svojo dušo in predvsem ostanite zdravi!



Sklad Mojce Senčar

Združenje Europa Donna Slovenija letos praznuje 25 let osveščanja o pomenu zdravega načina življenja in zgodnjega odkrivanja raka ter podpore bolnicam in njihovim svojcem pri spoprijemanju z boleznijo. Pri svojem delu povezujemo zdravo populacijo, bolnice in njihove svojce, posameznike in strokovne institucije ter sodelujemo z odločevalci in snovalci zdravstvene politike ter strokovnjaki na področju raka dojke in raka rodil. Ob jubileju se z veseljem oziramo v preteklost, na mejnike in ljudi, ki so zaznamovali 25 let združenja, in gledamo v prihodnost, saj si želimo še naprej prispevati k celostni obravnavi bolnic z rakom dojke in raki rodil.

Piše: **POLONA MARINČEK**
Foto: **ALEŠ ČERNIVEC, JERNEJ PRELAC**

Med ljudmi, ki so v vseh teh letih najbolj zaznamovali delovanje združenja, je gotovo tudi dolgoletna predsednica, zdaj žal že pokojna Mojca Senčar, ki se je radi spominjamo in skrbno gradimo na njeni dediščini. Kot anesteziologinja je svoje poklicno delo opravljala na Onkološkem inštitutu v Ljubljani, hkrati pa pri 41 letih tudi sama zbolela za rakom dojke. Kot zdravnica in kasneje tudi kot predstavnica združenja je številnim bolnicam stala ob strani, jim vlivala upanje in pomagala pri odločitvah, povezanih z boleznijo in zdravljenjem. Po upokojitvi je svoje življenje posvetila debatuiziranju raka, osveščanju o njem in zagovorništvu bolnic in bolnikov. Borila se je za enake možnosti zgodnjega odkrivanja in celostnega zdravljenja za vse ženske po Sloveniji in opozarjala na pomen medsebojnega spoštovanja, dialoga in sodelovanja med zdravniki, odločevalci in civilno družbo.

Sklad Mojce Senčar

Obletnico delovanja združenja bomo vpletali v naše programe vse leto, ob svetovnem dnevu raka, ki je 4. februarja, pa smo predstavili Sklad Mojce Senčar, s katerim se bomo poklonili

spominu na nekdanjo predsednico. Predstavitev sklada je priložnosti primerno potekala v prelepi vogalni sobi Univerze v Ljubljani, na pot pa so ga pospremili predsednica Združenja Europa Donna Slovenija dr. Tanja Španić, rektor Univerze v Ljubljani prof. dr. Gregor Majdič, hči Mojce Senčar Polona Strnad in prof. dr. Janez Žgajnar z Onkološkega inštituta v Ljubljani. Predsednica združenja dr. Tanja Španić se je svoje predhodnice in vzornice spomnila z besedami: »Mojca Senčar je velik pečat pustila na številnih področjih, predvsem pa tudi pri bolnicah in njihovih svojcih, ki jim je vsa ta leta pomagala. Včasih si mislimo, kako težko je pomagati bolniku z rakom, ampak pogosto je dovolj samo prisluhniti, poslušati o njegovih težavah in deliti svojo izkušnjo z rakom. In to je Mojca zelo dobro znala.« Njenemu spominu so se poklonili z ustanovitvijo Sklada Mojce

Senčar – Sklada za podpiranje raziskav s področja raka dojke in raka rodil.

Univerza v Ljubljani

K skladu je s slavnostnim podpisom sporazuma o sodelovanju kot partner pristopila naša najstarejša raziskovalna ustanova v Sloveniji, Univerza v Ljubljani. Pomembno bo prispevala k temu, da sklad postane prepoznaten in uspešen, hkrati pa bo svojo podporo izkazala z imenovanjem člana v strokovni svet za ocenjevanje vlog. Rektor Univerze v Ljubljani prof. dr. Gregor Majdič je ob podpisu sporazuma o sodelovanju poudaril: »Zelo smo bili veseli povabila k Skladu Mojce Senčar. Menim, da so taki skladi izjemno pomembni. Osnovno financiranje mora seveda prihajati iz javnih virov, saj delujemo v javno dobro, hkrati pa vidimo iz razvitih zahodnih držav, da so skladi, ki prihajajo iz zasebnih virov, zelo pomembni za financiranje neodvisnih univerz. Ustanovitev Sklada Mojce Senčar vidim kot izjemno pozitivno potezo v naši družbi in upam, da bo v prihodnje tudi vzor drugim za takšno delovanje.«

Hvala v imenu mame

Polona Strnad, hči Mojce Senčar, se je spomnila svoje mame in njenih modrosti, ki še vedno odzvanjajo v ljudeh, ki se jim je predano posvečala ves čas: »Njeni najbližji še vedno slišimo, da jim je prav Mojca s svojo energijo, srčnostjo in optimizmom pomenila upanje, upanje na



Mojce Senčar, dolgoletne predsednice Europe Donne, zdaj žal že pokojne, se radi spominjamo in skrbno gradimo na njeni dediščini.



ozdravitev in upanje na ponovno srečno življenje.« V imenu družine se je zahvalila za ustanovitev sklada: »Za našo družino je ta dan lep, ganljiv in svečan, ker s skladom obujamo spomin na Mojco, in verjamem, da bo na ta način Mojca spet bolj z nami. Hkrati pa s tem obujamo tudi to, kar je predstavljala, upanje na ozdravitev in upanje na boljše življenje za bolnike in za vse nas.«

Pomembno sodelovanje

Prof. dr. Janez Žgajnar z Onkološkega inštituta Ljubljana je kot nekdanji sodelavec in njen prijatelj poudaril, da je bila Mojca Senčar zelo prepričljiva in iskrena pri tem, kar je delala, hkrati pa se je vedno, pri vsaki svoji odločitvi posvetovala s stroko: »Ta kombinacija je pustila velik pečat v naši družbi, zato je zelo primerno, da se ta sklad imenuje po njej, in si to zasluži.« Poudaril je, da so raziskave za bolnike zelo pomembne: »Gre za način dela. V ustanovah, kjer potekajo raziskave, so tudi rezultati zdravljenja bolnikov, ki niso vključeni v raziskave, boljši. Za raven medicine je zelo pomembno, da raziskave potekajo, ker je pristop k celotni obravnavi drugačen, kot bi sicer bil.«

V imenu raziskav

Sklad Mojce Senčar – Sklad za podpiranje raziskav s področja raka dojke in rakov rodil je namenjen finančni podpori temeljnih, razvojnih, aplikativnih, kliničnih in nekliničnih raziskav, naravoslovnih in družboslovnih ved s področja raka dojke in rakov rodil, ki potekajo v Sloveniji. V prvem letu združenje v sklad nameinja 25.000 evrov iz svojih proračunskih sredstev. Za prihodnja leta bodo sredstva v sklad namensko zbirali. Izbor financiranih raziskav bo potekal z razpisom, ki bo objavljen maja letos. Prispele vloge bodo ocenjevali priznani strokovnjaki iz Slovenije in tujine, rezultati razpisa bodo objavljeni oktobra letos, v mednarodnem mesecu osveščanja o raku dojke.



Dr. Tanja Španić in prof. dr. Gregor Majdič ob podpisu pogodbe o sodelovanju



Prof. dr. Janez Žgajnar, Polona Strnad, prof. dr. Gregor Majdič, dr. Tanja Španić, ob predstavitvi Sklada Mojce Senčar



Meditacija ni nekoristno sanjarjenje, ampak duhovna disciplina

S pomočjo meditacije treniramo um, da se lahko zavestno poglobimo v tisti del duševnosti, v katerega sicer v običajnem stanju zavesti nimamo dostopa. To je potrebno zato, ker so največkrat ravno v nezavednem delu duševnosti skrite rane in zmote, ki jih moramo prepoznati in zaceliti, da bi lahko ozdraveli. Šele ko jih ozavestimo, jih lahko razrešimo. Meditacija ni avtohipnoza ali kakšna druga učena tehnika in se je ni treba posebej učiti. Je pa mnogo bolj učinkovita, kadar jo vadite vsak dan – tako kot vse, kar je povezano z možgani.

Piše: **SANJA ROZMAN**

Foto: **ALEŠ ČERNIVEC**

V sodobnem načinu življenja ljudje večino budnega časa preživimo v »glavi«, v razumskem delu možganov, ker se odločamo, presojaмо o svetu in imamo kolikor toliko – nadzora. A to je le majčken del uma, ki nam je na voljo. Velika večina procesov, ki jih upravljajo možgani, poteka nezavedno in avtomatsko. Z redno vadbo meditacije ozavestimo dele miselnega procesa, ki bi nam sicer ušli izpod nadzora, saj se jih ne bi zavedeli. Z meditacijo se telesno in duševno pomirimo, ko smo pod stresom. Ker stres neposredno škodljivo vpliva na imunski sistem, našo glavno obrambo pred infekcijami in rakom, je redno meditiranje eden od najboljših načinov, da preventivno poskrbimo zase.

Različne tehnike

Tehnike meditacije so različne, ker se lahko poglobljamo v različne plasti duševnosti. Kreativna vizualizacija gre do tistih globin, kjer se še zavedamo podob in besed. Na nekoliko globlji ravni deluje molitev, ko s pomočjo besed ali pa čistega telesnega čutenja prosimo Višjo silo v sebi, naj se zgodi njena volja, ali se ji zahvaljujemo za življenjske izkušnje. Bolj poglobljeni načini meditacije pa so »potapljanje v nič«. Povsod gre za aktivno ozaveščanje, komuniciranje in stapljanje z najglobljim delom duševnosti, kjer imamo stik z bogom kot poosebljeno smiselno voljo, ki uravnava nastanek in razvoj vsega.

Izvajamo vsak dan

Meditacijo je treba izvajati po možnosti vsak dan ob istem času, najbolje ob sončnem vzhodu ali zahodu. Udobno sedite v delno zatemnjenem in mirnem prostoru, kjer vas ne bodo motili. Hrbtenica mora biti vzravnana. Noge so plosko na tleh. Ne priporočam lotosove drže sedenja s prekrizanimi nogami, če je niste vajeni. Če imate nizek krvni tlak in ste pogosto omotični, lahko meditirate tudi leže. Najboljši čas za meditacijo je zgodaj zjutraj, preden vstanete, ali zvečer pred spanjem.

Potrebno je sproščeno sedenje (ali kak drug položaj) z vzravnano hrbtenico, aktivno sproščanje telesa, nato pa svojo zavest kot žaromet usmerimo na telo,





površino telesa, posamezne dele telesa in dihanje. Nekatere tehnike posvečajo veliko pozornosti načinu, kako prekiniti »klepetanje« uma, spontane asociacije, ki motijo meditacijo. Načini so različni in vsak mora najti tistega, ki je zanj najboljši.

Meditiranje v skupini

Meditiranje v skupini je veliko bolj učinkovito. Pri skupinskih meditacijah dostikrat izkusimo, da imamo vsi v mislih isto stvar ali celo isto podobo, čeprav si nismo z besedami povedali o tem. Ne vem, kako se to zgodi. Zanimivo pa je, da to dokazuje, da v resnici nismo ločeni, ampak smo na ravni misli na poseben način vedno povezani.

Meditacija poteka v štirih stopnjah:

1. Sproščanje ali progresivna mišična relaksacija
2. Bioenergetsko uravnovešanje
3. Kreativna vizualizacija
4. Globoka meditacija

1. Sproščanje

V prvem delu meditacije vodim na »sprehod po telesu« od glave do pet, zaradi ozaveščanja mišičnih blokad in njihovega sproščanja. Progresivna mišična relaksacija je metoda vedenjsko-kognitivne psihoterapije, s katero dosežemo sprostitve mišičnih blokad tako, da omenjene mišice najprej napnemo – le toliko, da jih začutimo, potem pa aktivno sprostimo.

Med vsakodnevnim hitenjem se niti ne zavedamo, kako zakrčeni smo. Nekatere mišice so trajno skrčene zaradi neudobnih položajev (dolgotrajnega sedenja). Telo se pred bolečino in stresom brani tako, da se zakrčijo mišične skupine delov telesa in s tem naredijo nekakšne blokade, ki onemogočajo globokim občutkom ali spoznanjem priti v zavest. Neprijetne misli se lahko med meditacijo obudijo. Spomini na travmo so zapisani v telesu, ne v arhivu običajnega spomina, in da bi jih popravili, se jih moramo najprej zavedati. Kadar nočemo jokati, nas stiska v grlu, kadar nas je strah, nas stiska pri srcu. Strah v odnosih z ljudmi se lahko izraža z blokiranim črevesnim delovanjem. Pred preobremenjenostjo z zahtevami



od zunaj se »branimo« s povečano napetostjo v mišicah vratu ali ramen. Ko to počnemo zelo dolgo, se napetosti niti ne zavedamo več, pojavijo pa se zdravstvene težave v obremenjenih delih telesa. Globoko sproščanje telesa je lahko za travmatizirano osebo zelo neprijetno, saj se ji lahko obudi telesni spomin na grozne dogodke iz preteklosti, ki se jih zavestno ne spominja. Tako lahko doživlja telesne občutke, ki jih ne razume. Če bi se vam med meditacijo začele prikazovati neprijetne slike ali občutki, jo prekinite in poiščite pomoč strokovnjaka! Samo sproščanje brez globljih stopenj meditacije koristno deluje na psihosomatske bolezni, ki so posledica kroničnega stresa, na primer previsok krvni tlak ali glavobol.

2. Bioenergetsko uravnotežanje

V drugem delu meditacije gre za uravnoteževanje dveh nasprotno delujočih sistemov vegetativnega živčevja, da bi dosegli zdravo ravnovesje. Nekaj takega naredi večina bioenergetikov in zdravilcev, človek pa lahko marsikaj doseže tudi sam.

Ljudje imamo dvojni živčni sistem. Osrednje živčevje z možgani skrbi za razmišljanje, čutenje in gibanje, poleg tega pa imamo še avtomatski živčni sistem, ki skrbi za bitje srca, dihanje, razširjenost žil, napetost mišic, krčenje prebavil ..., vse nujne dejavnosti, ki potekajo samodejno brez našega razmišljanja. Delimo ga na simpatičnega, ki večino procesov pospešuje, in parasimpatičnega, ki jih za-

vira. Kadar smo zdravi, so ti procesi harmonično uravnoveženi. To so poznali že stari Kitajci pred 7000 leti. Simpatični, bolj ženski del živčevja so imenovali jin, parasimpatični, bolj moški del pa jang. Danes so stare vzhodnjaške tehnike postale moderne in jih uporabljajo pri učenju joge in akupunkturi, pri čemer se ljudje ne zavedajo dovolj, da ne gre za duhovni hokus pokus, ampak anatomsko dokazljive strukture v telesu. Na avtomatsko živčevje ne moremo vplivati neposredno, zato uporabljamo pri tem delu meditacije domišljijo. Zamislimo si podobe, ki stimulirajo telo, da se avtomatsko odzove. Možgani se odzovejo na podobe iz fantazije enako kot na resničnost, ki jo vidijo. Nekateri učinki so trenutni (prenehanje bolečin), še bolj pa je priporočljivo redno vsakodnevno »umerjanje« vegetativnega sistema, najbolje zjutraj pred vstajanjem.

3. Vodena kreativna vizualizacija

Je globinska psihoterapevtska metoda. V rokah izkušenega psihoterapevta pa je odlično terapevtsko sredstvo, s katerim se lahko »sprehodimo po sanjskem svetu« meditanta, dobimo pomemben vpogled v njegovo nezavedno psiho in tudi orodje za zdravilne posege. Nekatere vaje so ob vodenju primerne tudi za samoterapijo. V tem delu meditacije smo v posebnem, budnemu sanjanju podobnem stanju. Zunanjega sveta se ne zavedamo več. V mislih sledimo podobi, ki jo opisuje voditelj meditacije. Jezik sanj in psihe

so simboli, zato se vodenje sliši, kot bi vam pripovedovala pravljico. Vendar ne gre za sugestijo ali hipnozo, ampak za nedokončane misli, ki jih dokončate sami, kot vam ustreza. Vse, kar vidite med meditacijo, je del vaše globoke duševnosti. Ker se ljudje spomnijo doživljanja med meditacijo, s tem ozavešijo pomemben del svoje prej nezavedne psihe in lahko tudi aktivno vplivajo na zmotne misli ali stališča, ki so bila zakopana in nevidna. S tem jih naredijo dostopna spremembi. Za samozdravljenje uporabljamo pozitivne podobe. Pred dvajsetimi leti se je veliko govorilo o meditaciji za zdravljenje raka, v kateri so si bolniki predstavljali celice svojega imunskega sistema, kako premagujejo rakave celice, in dosegli pomembno izboljšanje bolezni. S kreativno vizualizacijo je možno doseči tudi globinske premike, vendar naj to ostane v rokah terapevtov. Če bi v tem delu doživljali negativne izkušnje ali podobe, morate nehati in nadaljevati pod vodstvom terapevta.

4. Globoka meditacija

Kadar vodim meditacijo v skupini, se vedno najde kdo, ki mi reče, da ni slišal, kaj sem govorila, ker je zaspal. Vendar ne gre za spanje, saj bi sicer padel s stola in se ne bi »zbudil« natanko takrat, ko sem vodenje končala. Gre za to, da včasih spontano uspe poglabljanje v globine psihe, kjer ni več niti besed niti podob in kjer doživljajo zavedanje v neoblikovani podobi. Ta raven meditacije je zdravilna sama po sebi in zato obstaja veliko različnih tehnik, kako doseči notranji mir. Paradoks je v tem, da nam že prizadevanje, da bi to stanje dosegli, onemogoči poglabljanje, zato so izumljali razne »trike«, ki zaposlijo zavest, da lahko to stanje spontano privre na površino (vipassana, krščanska meditacija, transcendentalna meditacija, »muholovec«). Teh tehnik se je treba naučiti od učitelja in presegajo raven samozdravljenja. Vendar če se vam slučajno med meditiranjem zgodi, da padete v to izredno osvežilno in prijetno stanje, se nikar ne trudite »zbuditi« in slediti navodilom, ampak se prepustite.

Podrobnejša navodila za vodene meditacije najdete na mojem youtube kanalu (Sanja Rozman) pod naslovom: »Naredi nekaj zase« in v knjigi Umirjenost, delovni zvezek. Za bolnice z rakom priporočam predvsem meditacijo »Varen prostor«.



Pridružite se spomladanskim aktivnostim programa Roza

Glede na epidemiološko sliko program Roza še vedno poteka po spletu, s sproščanjem ukrepov se bomo vrnili k srečanjem v živo. Če bi se želeli pridružiti, nam pišite na elektronski naslov roza@europadonna.si. Prijave sprejemamo do zapolnitve prostih mest oziroma vas uvrstimo na čakalni seznam za naslednji termin. Vabljeni, da spremljate objave v Novicah Europa Donna, na spletni strani www.europadonna.si in naši strani na facebooku. Program Roza sofinancira Ministrstvo za zdravje Republike Slovenije, udeležba v aktivnostih je za uporabnike brezplačna.

Piše: **POLONA MARINČEK**

Spomladi začnemo nov cikel aktivnosti, vabljeni, da se nam pridružite.

Skupina za podporo bolnicam z rakom dojk in raki rodil v Ljubljani

Srečanja skupine pod vodstvom terapevtke dr. Barbare Kreš so namenjena temam, povezanim z boleznijo in zdravljenjem, ter drugim težavam, s katerimi se ženske srečujejo v vsakdanjem življenju. Udeleženke se pogovarjajo o svojih težavah, terapevtka njihove teme ovrednoti, razloži čustveno dinamiko in usmerja pogovor. Ker so različno oddaljene od postavitve diagnoze, si posredujejo dragocene izkušnje o poteku bolezni in zdravljenja. Skupina se srečuje na 14 dni ob četrtek v popoldanskih urah.

Psihoedukativne delavnice za bolnice z rakom dojk in raki rodil v Mariboru

Srečanja skupine pod vodstvom psihologinje Sanje Roškar se osredotočajo na teme, ki so med zdravljenjem in po njem aktualne in se po potrebi prilagajajo dinamiki skupine. Udeleženke imajo možnost spregovoriti o bolezni, svojih občutjih in načinih spoprijemanja z njo, kar je tudi začetni terapevtski del razbremenitve, hkrati pa so pogovori namenjeni deljenju izkušenj in nasvetov. Srečanja potekajo ob torkih popoldne na tri tedne.

Podporna skupina za bolnice z napredovalim rakom dojk

Podporno skupino vodi izkušena psihoterapevtka Tatjana Romšek Poljšak. Cilj skupine je bolnicam zagotoviti varen prostor za deljenje občutkov, čustev, misli, prepričanj, ki jih veselijo ali bre-



menijo, ter izmenjavo izkušenj z zdravili, zdravljenjem in stranskimi učinki. Srečanja potekajo na 14 dni ob sredah popoldne.

Podporna skupina za žalujoče

Srečanja skupine pod vodstvom psihoterapevtke Tatjane Romšek Poljšak so namenjena žalujočim svojcem in drugim bližnjim odraslim osebam, ki jih je prizadela izguba bližnje osebe zaradi raka. Pogovori se osredotočajo na teme, s katerimi se udeleženci srečujejo. Na njih delijo svoje izkušnje, strahove, jezo, žalost, bolečino, paniko, zmedo pa tudi lepe trenutke. Skupina se srečuje ob sredah popoldne na 14 dni.

Individualna, partnerska in družinska terapija

Bolnicam in njihovim svojcem so na voljo tudi individualna, partnerska in družinska psihoterapevtska srečanja v sodelovanju s Fakulteto Sigmunda Freuda, ki potekajo v Ljubljani, Mariboru, Kopru in na Ptuj. Prijave na elektronski naslov roza@europadonna.si. Terapije so delno plačljive, razliko do polne cene plača združenje. Za udeleženko je cena individualne terapije 12,5 evra, partnerske 17,5, družinske pa 22,5 evra.

Tabor za otroke

V sodelovanju s Slovenskim društvom Hospic že peto leto za pored načrtujemo izvedbo štiridnevnega tabora za otroke z izkušnjo z neozdravljivo, kronično boleznijo v družini. Letos bo potekal zadnji konec tedna v avgustu in je namenjen otrokom (od 5 do 18 let), katerih mame (tete, babice) se srečujejo z diagnozo rak. Dobro preizkušeni program otrokom nudi varen prostor za spoprijemanje s spremenjenimi okoliščinami v družini. Strokovno usposobljeni voditelji in prostovoljci jih na ustvarjalnih delavnicah, med različnimi igrami in športnimi dejavnostmi vodijo v raziskovanje njihovih čustev in izgub. Prostih je 21 mest, na elektronskem naslovu roza@europadonna.si sprejemamo predprijave, prednost bodo imeli otroci, ki se tabora še niso udeležili.



So stvari, ki jih ne počnem več, prihajajo pa nove, ki me navdušujejo

Katja Medved, učiteljica zgodovine in angleščine, je ena tistih mamic, katerih življenje se je leta 2015 pri 39 obrnilo na glavo. Ginekologinja ji je postavila diagnozo adenokarcinom maternice. Z vztrajnostjo in upanjem se je podala raziskovat neznano področje, polno strahu in ovir.

Pišeta: **MOJCA BUH IN KATJA MEDVED**

Foto: **JOŽE SUHADOLNIK**

Katja, kakšni so vaši spomini na leto 2015, na dneve po prejeti diagnozi?

Tedni so bili polni zmede, razočaranja in kar nisem se prepoznala. Jaz, ki sem se običajno znala spopasti s problemi, sem tavalala in tavalala. Iskala sem ljudi, ki bi imeli podobno izkušnjo, potrebovala sem nekoga, ki je že doživel, kar sem doživljala sama. Domači so mi nudili podporo, a mislim, da nihče v resnici ni razumel vojne, ki se je dogajala v meni.

Kako je vaša družina sprejela diagnozo?

Težko vprašanje. Mislim, da so vsi izkazovali pogum, a v sebi gotovo bili bitko. Verjamem, da je za starše najtežje, če zbolijo njihov otrok, sploh če gre za bolezen, ki ima lahko za posledico smrt. Moj partner je bitko z rakom prehodil s svojo mamo, ki je boj žal izgubila. Ravno zato mi je bilo njemu najtežje povedati. Otroci so bili še majhni, a menim, da je z njimi vedno dobro biti odkrit, zato so vse od začetka vedeli, kaj se dogaja, kako bo potekalo zdravljenje. Hvaležna sem svojim staršem, ki so med mojo in partnerjevo odsotnostjo prevzeli skrb za otroke. Kadar partnerja ni bilo, ker dela v tujini, je moj oče postal moj osebni voznik, mami pa je skrbela, da je bilo doma vse pod nadzorom. Moja prijateljica Mojca pa je tista,



»Moja cilj in edina zahteva, ki sem si ju postavila, sta bila, da nikoli ne bom dovolila, da moja noga tako »zraste«, da mi bo onemogočila premikanje. Rekla sem si, storila bom vse, da bom lahko hodila. Postopoma sem pričela raziskovati, ali so poleg kompresijskih oblačil in limfnih drenaž na voljo še druge oblike zdravljenja.

ki je poslušala moje jokanje, kadar sem ga želela skriti pred svojo družino.

Uspešno prestali operaciji in čakanju na rehabilitacijo v zdravilišču je sledilo otekanje, ki so ga povzročile odvzete bezgavke v predelu dimelj. Sledila je diagnoza limfedem. »Besede, ki so takrat zapolnjevale moje dni, so bile kompresija, dekonjestivna terapija, limfna drenaža, izogibanje vročini, prepoved

obiska savne, izogibanje pikom insektov. Moja cilj in edina zahteva, ki sem si ju postavila, sta bila, da nikoli ne bom dovolila, da moja noga tako 'zraste', da mi bo onemogočila premikanje. Rekla sem si, storila bom vse, da bom lahko hodila. Postopoma sem pričela raziskovati, ali so poleg kompresijskih oblačil in limfnih drenaž na voljo še druge oblike zdravljenja.«



Katja Medved s partnerjem

Kdo vam je ves čas stal ob strani?

Starši so doma prevzeli skrb za otroke, moj partner pa je bil tisti, ki je organiziral nakup letalskih vozovnic, rezerviral prenočišče (organizacijo), tako da imam jaz v mislih le poseg in rehabilitacijo. Na poseg greva vedno sama, ko pa so predpisane kontrole, gredo zraven tudi otroci in takrat si vzamemo čas za raziskovanje države.

Kako se je vaše življenje spremenilo po diagnozi?

So stvari, ki jih ne počnem več, prihajajo pa nove, ki me navdušujejo. Rada pomagam ljudem, ki se znajdejo v podobnih okoliščinah. Spoznala sem ljudi, ki so obogatili moje življenje, predvsem Anita Štricelj, ki s svojim sočutnim odnosom pristopa do bolnic in jim vliva upanje. Omenim naj tudi celotno ekipo podjetja Mitral, ki skrbi za kompresijska oblačila in s svojim strokovnim in človeškim odnosom vedno poskrbi za občutek, da kompresijska oblačila niso strah in trepet, ampak sredstvo, ki ti omogoči dostojno življenje.



Katja Medved z zdravnico dr. Becker

Kirurško zdravljenje limfedema

Katja je raziskovala in v tujini našla več strokovnjakov, ki raziskujejo to področje. Obiskala je dr. Corrinne Becker v Parizu in opravila presaditev vaskulariziranih bezgavk. »Pred operacijo je treba narediti MRI-preiskavo (magnetno resonanco, ki posname limfni pretok). Na osnovi izvida se dr. Becker odloči, kje bo tkivo odvzela in kam ga bo presadila. Opravila sem tudi posebno vrsto liposukcije, s katero pred posegom vbrizgajo med prste na nogi barvilo, ki obarva limfno ožilje. Za operaterja je to pomembno, da ve, na katerem mestu lahko vstavi instrumente, da ne poškoduje limfnega ožilja. S tem postopkom mi je odstranila trdne maščobne snovi v predelu kolena, ki so se nakopičile kot posledica nenošenja kompresijskih oblačil v začetku moje bolezni. Oba postopka sta mi močno olajšala skrb za limfedem. Povijanje noge ponoči ni več potrebno.«

Operacija na Dunaju

Kasneje je sledila operacija, ki je razbremenila limfni sistem. »Ta poseg je opravil dr. Tzou na Dunaju. Limfno-venska anastomoza je supermikrokirurški poseg, pri katerem se izvedejo bližnjice med limfnimi kanali in venami (premer od 0,2 do 0,8 mm). Za to zdravljenje so primerni bolniki z limfedemom okončin in genitalij v stadiju I, II in III. Izvaja se pod mikroskopom. Te bližnjice limfni tekočini zagotovijo novo pot za iztekanje iz roke, noge ali genitalij. Najprej je opravil pet anastomoz od gležnja do kolena, konec marca pa grem na Dunaj še enkrat, da skuša dodati še nekaj povezav od kolena do dimelj.«

Katja poudarja, da kirurško zdravljenje limfedema ne pomeni, da je pacient rešen kompresijskih oblačil, ampak gre za lajšanje težav, posledično se zmanjša število okužb kože (šen), okončina se povrne v prvotno stanje, koža postane mehkejša, nošenja kompresije ponoči je manj.

V Sloveniji se kirurško zdravljenje limfedema ne opravlja

»Najprej sem o tem govorila z dr. Tanjo Planinšek Ručigaj (UKC Ljubljana, dermatovenerološka klinika), zdravnico, ki v Sloveniji skrbi za moj limfedem, zanimalo me je njeno mnenje o kirurškem zdravljenju. Kasneje sem govorila s pacienti iz tujine, ki so že opravili posege, in nato vložila na ZZS vlogo za zdravljenje v tujini. Čeprav sem bila skeptična glede financiranja zdravljenja v tujini, moram posebej poudariti, da so uslužbenci na ZZS izjemno prijazni, strokovni in vedno pripravljeni pomagati. Celoten proces je dokaj preprost in hitro urejen.«

Dosledna skrb za zdravje

Katja Medved je veliko raziskovala in spoznala, da je pri kroničnih boleznih, kamor sodi tudi limfedem, potrebna dosledna skrb za zdravje – ustrezna prehrana (izogibanje slanim jedem, alkoholu), primerna telesna teža, gibanje (plavanje in hoja), nošenje kompresijskih oblačil, limfne drenaže, suho ščetkanje (dry brushing), skrb za nego kože. »Sama si preprosto rečem, da je to čas zame. Kar me še vedno občasno potre in privabi solze naj obraz, je poletje. Letni čas, ki mi je najljubši, me je zadnjih nekaj let naučil drugačnosti.«



V prihodnost zrem pozitivno



V zadnjih letih se vse bolj govori o redkih boleznih. Več kot 50 odstotkov vseh ginekoloških rakov spada med redke rake. Njihova pogostost je približno šest na 100.000 žensk (GYNOCARE, 2021). Obstaja jih šest vrst: rak zunanjega spolovila, rak nožnice, rak materničnega vratu, rak materničnega telesa, rak jajčnikov in rak jajcevodov.

Piše: **GABI BEZJAK**
Foto: **OSEBNI ARHIV**

Samo za raka materničnega vratu obstaja presejalni test, s katerim ga lahko odkrijejo že zelo zgodaj. Zato je še posebno pomembno, da prepoznamo opozorilne znake in dovolj hitro ukrepamo. Najpogostejši znaki so: nenormalna vaginalna krvavitev ali izcedek, prehiter občutek sitosti in težave pri prehranjevanju, bolečine in/ali pritisk v medenici, pogosto uriniranje, pogosta velika potreba ali zaprtje, napihnjenost, bolečine v trebuhu ali hrbtu, srbenje, pekoč občutek, bolečina ali občutljivost zunanjega spolovila, spremembe na zunanjem spolovilu (izpuščaji, rane ali bradavice), izguba telesne teže, utrujenost.

Za napredek pri diagnosticiranju in zdravljenju redkih rakov je izjemno pomembno mednarodno sodelovanje strokovnjakov, kot poteka prek Evropske referenčne mreže (ERN).

Izpoved bolnice

Izpoved Ivanke Drakšič iz okolice Ptuja je ena izmed zgodb, kot jih pišejo življenja bolnic z redkimi ginekološkimi raki – sarkomi. V življenju ji ni bilo prizaneseno, ves čas se je borila za obstanek v službi. Premiščanje na različna delovna mesta je bilo zanj zelo stresno in naporno. Podjetja, v katerih si je služila kruh, so pogosto šla v stečaj. Kljub grenkim preizkušnjam je vselej ostala pozitivna. Pri 22 letih se ji je nasmehnila dvojna sreča,



Ivanka in Ivica

njen dom se je napolnil z rojstvom enojajčnih dvojčic. Vedno znova rada popri-me za delo na vrtu in uživa v naravi.

»Štirinajst let sem redno hodila na kontrole zaradi mioma na maternici.« Zdravnik ji je povedal, da ima miome veliko žensk, a z menopavzo uplahnejo ali celo izginejo. V drugi polovici leta 2011 pri starosti 50 let so ji ob menjavi službe na zdravniškem pregledu ugotovili, da je slabokrvna. V treh mesecih je shujšala za 12 kilogramov, pojavljale so se ji vrtoglavice in postala je precej slabotna. »Menstruacije sem imela dokaj normalne, zaradi jemanja kontracepcijskih tablet.« Zaradi slabotnosti je obiskala osebnega zdravnika, napotil jo je v UKC Maribor. Hospitali-

Vsako leto zadnji dan februarja je svetovni dan redkih bolezni, ki je namenjen osveščanju o redkih boleznih, ki prizadejejo 300 milijonov ljudi po svetu. Mednje sodijo tudi redki tumorji, s katerimi se srečujejo bolniki v Sloveniji.

zirana je bila na endokrinološki oddelek, kjer je v mesecu dni prejela nekaj transfuzij. »Čez dan me je obhajala mrzlica, zvečer pa sem imela telesno temperaturo do 37,5 stopinje.« Opravljene je imela številne preiskave, kolonoskopijo, pregled kostnega mozga ... Krvni izvidi so bili še vedno slabi. Vnetni kazalec je bil ves čas visok, okrog 160. S takšnim stanjem so jo napotili domov, kjer je ostala le slaba dva tedna. Ponovno je bila hospitalizirana, tokrat na nefrološki oddelek, kjer so ji opravili cistoskopijo in jo med hospitalizacijo napotili na PET CT v Ljubljano na Onkološki inštitut (OI), kjer so odkrili 15-centimetrsko senco za maternico. Premestili so jo na ginekološki oddelek, ker



so ocenili, da bo treba odstraniti maternico.

Odstranitev maternice

Med hospitalizacijo je imela kolposkopijo, pokazala ni nobenih posebnosti. Več kot pol leta od začetka težav je sledila laparoskopska odstranitev maternice. Odstranjeni tumor so na patološkem oddelku UKC MB označili za nekrotičnega (pogosta značilnost sarkoma), in ker niso bili popolnoma prepričani, za kaj gre, so vzorec poslali na pregled v UKC Ljubljana in od tam v Boston k prof. dr. Fletcherju. Potrdili so, da gre za nizko maligni endometrijski stromalni sarkom (LGESS). »Malce nenavadno se mi je zdelo, ko je vpričo mene doktor spraševal onkologinjo, kaj sploh je sarkom maternice, da tega ne pozna.« Po treh dneh intenzivne nege je bila premeščena na običajni oddenek. Opazila je, da ji poleg vstavljenega katetra uhaja voda. Ugotovili so, da so ji med operacijo poškodovali sečevod. Osem dni je bila primorana ležati v plenicah, saj takojšnja operacija zaradi odsotnosti zdravnika ni bila možna. Tri dni po transvaginalni operaciji jo je ponoči obšla slabost z bruhanjem zelene tekočine. »Medicinska sestra je prišla, obrisala in ničesar sporočila naprej. Bruhala sem še ves naslednji dan, čeprav nisem ničesar jedla.« K sreči je na obisk prišla teta, ki je medicinska sestra, in kar hitro opazila, da nekaj ni v redu. Takoj je stopila do zdravnikov in povedala: »Bruha blato.« V želodec je dobila sondo in bila premeščena na



Ivanka: »Pri 55 letih sem se invalidsko upokočila. Z boleznijo se sprva ni bilo ravno lahko sprijazniti. Pomoč sem poiskala pri psihiatru in dobila zdravila, zaradi katerih zdaj lažje shajam. Ves čas mi je v zelo veliko oporo družina. Vsem, ki bodo morali stopiti na to pot, bi želela povedati, naj nikoli ne obupajo. Želim si, da bi se za to obliko raka veliko bolj potrudili.« (na fotografiji z možem Ivanom)

intenzivni oddenek. »Črevesje se je stisnilo. Moje počutje na intenzivni negi je bilo grozljivo.« Svoji so bili seznanjeni, da se lahko pripravijo na najhujše. A stanje se je začelo izboljševati. Zelo hitro je bila odpuščena v domačo oskrbo, od koder se je še nekaj časa morala vračati v bolnišnico zaradi prejetja antibiotikov.

Ponovna operacija

Dve leti je redno hodila na preglede in imela opravljen samo vaginalni pregled. »V letu 2015 sem zaradi bolečin doktorja prosila, da opravi še kakšno preiskavo. Bila sem uslišana. Na ultrazvoku in CT

so mi ugotovili ponovitev bolezni.« Šele tedaj je sarkomski tim na Onkološkem inštitutu, ki je edini v državi in odloča o teh oblikah rakov, zahteval, da jo napotijo k njim. Zaradi slabotnosti je bila pred operacijo potrebna enotedenska prehranska podpora. Operacija je bila izvedena v okviru sarkomskega tima. Poleg tumorjev so ji odstranili del črevesa, del trebušne stene in oba jajčnika. Na trebušno steno so ji vstavili mrežico. Poseg ni potekal brez zapletov, tokrat so ji med operacijo predrli mehur. Napako so zelo hitro odkrili in jo odpravili. Sledila je še okužba z bolnišnično bakterijo. Postopoma je dobro okrevala. Bolezen se ji je ponovno vrnila leta 2017, kjer so ji pri operaciji poleg tumorjev v medenici odstranili še drugi del črevesa. Sledila je ponovitev v letu 2019, tokrat v steni mehurja, tudi tega so uspešno sanirali. Lani so na MRI odkrili ponovitev bolezni in jo zaradi številnih predhodnih operacij nemudoma poslali na obsevanja. V marcu jo čaka kontrolni CT. »Pozitivno zrem v prihodnost.«

»Pri 55 letih sem se invalidsko upokočila. Z boleznijo se sprva ni bilo ravno lahko sprijazniti. Pomoč sem poiskala pri psihiatru in dobila zdravila, zaradi katerih zdaj lažje shajam. Ves čas mi je v zelo veliko oporo družina. Vsem, ki bodo morali stopiti na to pot, bi želela povedati, naj nikoli ne obupajo. Želim si, da bi se za to obliko raka veliko bolj potrudili.«



Ivanka in Klavdija



Zgledujmo se po najboljših

Danes si zdravljenja pacientk in pacientov brez računalniške podpore ne znamo več predstavljati. Pacientka/pacient obišče svojega osebnega zdravnika. Ob vstopu v ambulantno izroči sestri svojo kartico zdravstvenega zavarovanja. Sestra jo vstavi v čitalnik, prebere stanje zavarovanja in če je veljavno, pacientka/pacient počaka na klic zdravnika.

Piše: **GREGOR CUZAK***

Nato vstopi in zdravnik v roke v veliki večini primerov vzame kartonasto mapo, v kateri je nekaj tabel, listov, dokumentov in podobne klasično zabeležene zdravstvene zgodovine. Zdravstveni karton je večinoma še danes papirnat, vendar se ga del vseeno seli v nekaj, kar imenujemo elektronski zdravstveni karton. Po grobi oceni je razmerje med papirjem in elektronskimi dokumenti 80 : 20.

Na obisku najpogosteje nastanejo trije dokumenti, eden je diagnoza, drugi recept in tretji napotitev. Recepti in napotnice so danes v večini digitalni. Recepti se sami znajdejo v lekarni, vse, kar moramo mi storiti, je farmacevtu izročiti kartico zdravstvenega zavarovanja. Pri napotitvi je že malo bolj digitalno. Če smo večši uporabe računalnika, se s številko napotnice in svoje kartice vpišemo na spletno stran naročanje.ezdrav.si. Nato si izberemo specialista, včasih vse potrditve terminov dobimo elektronsko, pogosto usklajevanje še vedno zahteva telefonski stik. Za manj večše digitalnega naročanja je



Gregor Cuzak

na voljo brezplačna številka 080 72 99, na kateri nas k specialistu naroči prijazen sogovornik.

Centralni register podatkov

Z diagnozo je tudi že tako, da jo zdravnik, ali po njegovem nareku sestra, vnese v računalnik. Nastane dokument, ki vsebuje vrsto podatkov, a so podani v dopisni obliki, vsak zdravnik dokument oblikuje nekoliko po svoje. Nato se pogosto še vedno natisne in gre v karton, kopijo morda dobi pacient, a hkrati dokument skupaj z receptom in napotnico potuje v nacionalno zbirko podatkov o pacientih, ki se imenuje Centralni register podatkov o pacientih – CRPP.

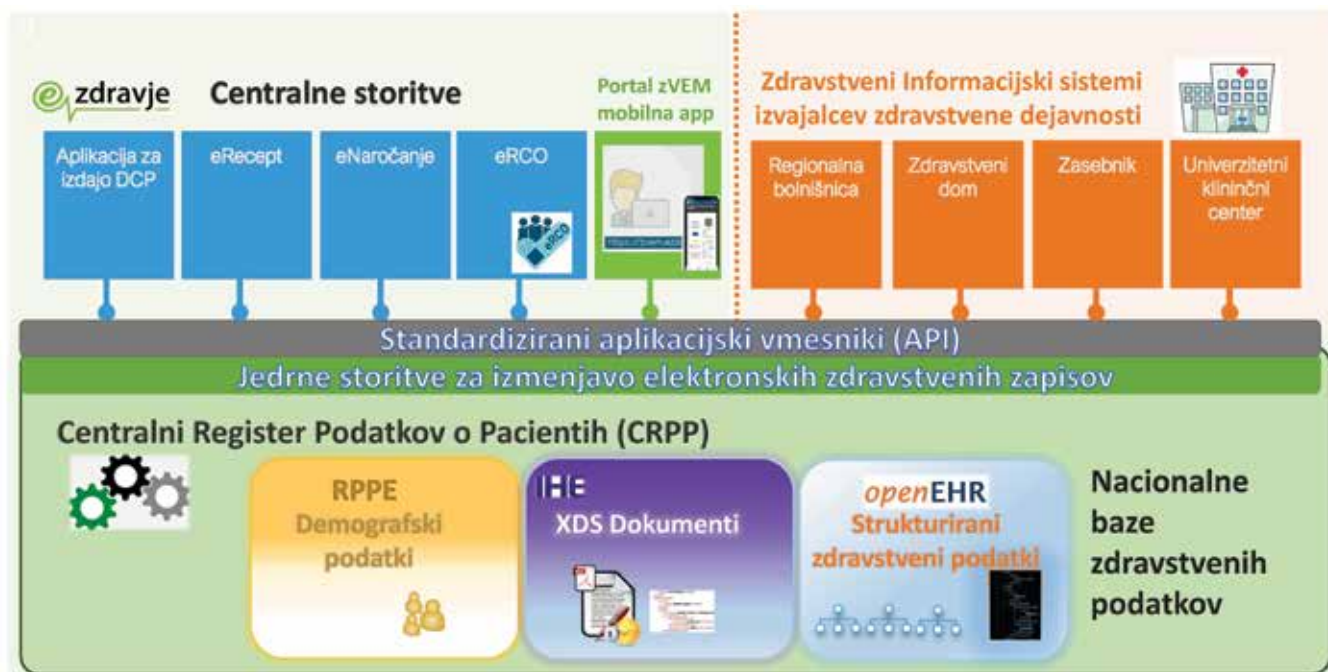
Ko so podatki enkrat v CRPP, so na voljo tudi drugim zdravnikom in zdravstvenemu osebju. Pri tem velja opozoriti, da smejo do njih dostopati le pooblaščen osebe in da se vsi dostopi do podatkov beležijo. Zgoraj opisana zgodba je predstavljena v spodnji shemi, ki lepo povzema slovenski sistem eZdravja, upravlja ga NIJZ.

Omenili smo že recepte in napotnice, levo zgoraj, desno so zdravstveni domovi, kjer je naš družinski zdravnik, vsi podatki pa se zberejo v CRPP. Tu sta vsaj še zVem in digitalni covid certifikat, oba smo dobro spoznali v zadnjih dveh letih. Poleg NIJZ podatke o obravnavah in pacientih dobiva tudi ZZZS, en del dobijo še zavarovalnice, ki nudijo dopolnilno zdravstveno zavarovanje. Pri tem naj opozorim, da ZZZS podatke zbira z namenom obračuna, NIJZ ima vlogo skrbnika podatkov o vsebini obravnav. ZZZS že vrsto let vsem prebivalcem nudi podroben obračunski pogled na naslovu moj.zzzs.si.

Na CRPP se v teoriji priklapljajo vse zdravstvene ustanove, vsi zdravniki, žal pa izvedba pogosto šepa, podatki zaradi različnih razlogov ne pridejo v CRPP, od tod razmerje 80 : 20. Poseben izziv so podatki v Klinični podatkovni platformi – KPP.

Podatki o raku

Na primeru raka bomo pokazali, zakaj je prav v tej klinično podatkovni platformi



največji izziv za prihodnost slovenskega eZdravja. Vloga KPP je, da naj bi se tu zbirali podatki na standardiziran način, strokovno temu pravimo strukturiranost, cilj pa je izmenljivost podatkov, izvajanje analiz, spremljanje bolezni. V teoriji naj bi bil tu zaklad za učenje, napredek stroke, klinične raziskave, umetno inteligenco, razvoj ter ne nazadnje daljše in tudi boljše življenje pacientov. A v praksi ni tako.

Ko je pacientka/pacient diagnostičiran z novim rakom, je Register raka Slovenije po e-poti o tem obveščen, v osnovi dobi dva podatka: vrsto raka in EMŠO pacienta. Register raka že v osnovnem registru vseh rakov vodi 70 različnih vrst podatkov za vsakega pacienta. Nato glede na vrsto raka vodi še dodatnih 150 do 200 dodatnih vrst podatkov. Register raka manjkajočo veliko večino podatkov pridobi z lastnimi zaposlenimi, t. i. koderji, ki v slovenskih bolnišnicah iz diagnoz roč-

no prepisujejo manjkajoče podatke. Kodiranje ni najenostavnejši postopek, saj diagnoze niso strukturirane, so v tako imenovani dopisni obliki. Vseeno pa informacijski sistemi v bolnišnicah napredujejo in vse več podatkov se lokalno vnaša tudi na pravičen – strukturiran način. Žal ti podatki še ne pridejo iz bolnišnic v CRPP oziroma v KPP. Da bi to dosegli, bi se morali poenotiti zdravniki posamezne stroke – onkologi, ministrstvo, NIJZ in zelo verjetno tudi ZZS, nato pa sprejeti odločitev, kako čim več od 70 ali 150 do 200 podatkov že v osnovi zapisati poenoteno ter s tem doseči višjo stopnjo kakovosti podatkov.

Register raka tako sam opravi nalogo, ki bi jo morali rešiti že na izvoru. In pri tem ne samo za raka, ampak za vse tiste specialnosti, kjer bi bili sposobni doseči konsenz, kaj najmanj je treba beležiti in kaj bomo potem uporabili za napredek stroke.

Napačna uporaba računalnikov

Srž problema je v vrivanju računalnika v terapevtski odnos med zdravnikom in pacientom. Digitalizacija zdravstva ne pomeni več računalnikov v ambulantah, ampak premislek stroke, kaj in kako beležiti ter kakšna je ob tem vrednost najprej za pacientko/pacienta in vse druge vpletene. Dejstvo je, da je digitalizacijo slovenskega zdravstva doslej vodil obračun, zdaj je čas, da jo v svoje roke vzame klinična stroka, a v sodelovanju z vsemi deležniki v zdravstvu in socialni oskrbi, da bi dosegli čim večjo kakovost življenja, ne le odpravo bolezni. Register raka je eden izmed več svetlih zgledov upravljanja s podatki v slovenskem zdravstvu. Zgledujmo se po najboljših.

*** Gregor Cuzak je vodja HealthDay.si, skupnosti za inovacije v zdravstvu in član upravnega odbora Združenja Europa Donna Slovenija.**



Živim z gostom, ki ne misli oditi

Nina Gaspari, podjetnica, učiteljica joge in voditeljica podkasta Lovim ravnotežje, se prav zaradi svoje življenjske izkušnje zaveda pomembnosti rednih ginekoloških pregledov. K zdravju ženske prav tako močno pripomore Zora, državni program zgodnjega odkrivanja predrakavih sprememb materničnega vratu. Nina s svojo zgodbo širi zavedanje o še vedno slabo razumljenem HPV.

Sprašuje: **NIKA VISTOROPSKI**

Foto: **OSEBNI ARHIV**

Za raka materničnega vratu je značilno, da se začenja neopazno. Ko enkrat že povzroča težave, je zdravljenje zahtevno, manj uspešno. Če spremembe odkrijemo pravočasno, pa lahko bolezni celo preprečimo. Kakšna je bila vaša izkušnja?

Moja izkušnja z zdravljenjem HPV (HPV – humani papilomavirusi; okužba z njimi lahko privede do nastanka predrakavih ter rakavih sprememb) je nekoliko bolj zapletena in jo težko postavimo v enega od predalov, o katerih običajno slišimo, ko govorimo o tej najpogostejši spolno prenosljivi bolezni. Sodim namreč med tistih nekaj odstotkov »srečnih«, pri katerih se HPV počuti tako dobro, da se ga nikakor ne moremo znebiti. Ni nas veliko – od pet do deset odstotkov nas je vseh tistih žensk, ki smo prejele diagnozo.

Moja diagnoza in zdravljenje sta se začela pred skoraj štirimi leti, ko sem po rednih, vsakoletnih pregledih prejela informacijo, da je moj test na HPV pozitiven. Sledila sta biopsija in poseg z električno zanko. Samo zdravljenje bi se s tem načeloma moralo končati, saj je bil virus odkrit zgodaj. Pa vendar; štiri leta kasneje je moj izvid nespremenjen. Hodim na redne preglede, na katerih spremljamo stanje. Vmes sem imela še dve biopsiji in pokazali sta, da kljub prisotnemu virusu okužba ni zajela tkiva. Lani sem se, pri dopolnjenih 42 letih starosti in pozitiv-

nem izvidu na HPV, odločila tudi za samoplačniško cepljenje proti HPV s tremi odmerki. Na dan, ko pišem te odgovore, bi morala imeti drugo operacijo z električno zanko LLETZ (poseg, pri katerem s pomočjo diatermične zanke izrežejo del materničnega vratu z bolezenskimi spremembami), a je odpadla zaradi zdravstvenega osebja, okuženega s covidom-19.

☞ **Pogrešala sem empatijo in razumevanje, da pri meni, ki sem se s tem srečevala prvič, ne gre za rutino. Rutina je za zdravstveno osebje, ki se s takšnimi primeri ukvarja vsakodnevno. Za paciente je to prvič.**

Moja izkušnja s HPV je torej posebna; čeprav se zadnja štiri leta celostno opazujem in raziskujem to problematiko, se posvetujem z zdravniki in strokovnjaki različnih področij, še vedno živim z gostom, ki ne misli oditi.

Pri več kot 85 odstotkih žensk, ki hodijo na redne preglede brisov, je izvid testa negativen. Patološki izvid pa pomeni več različnih celičnih sprememb; od blagih do hujših predrakavih ali celo rakavih. Nadaljnji postopki so različni. Čeprav ginekologi(nje) pacientkam postopke natančno razložijo,

je strah še vedno pogost. Ste se vi kdaj bali? In če da, česa?

Bolj sem v celotni izkušnji pogrešala jasno in odkrito komunikacijo. Strah je seveda prisoten. Ko pacientka dobi diagnozo in je pred njo poseg, je to nova izkušnja, nepoznana pot, po kateri še ni hodila. To velja za vsakega pacienta, ki se prvič sreča z boleznijo, ne glede na to, kako resna je. Pogrešala sem empatijo in razumevanje, da pri meni, ki sem se s tem srečevala prvič, ne gre za rutino. Rutina je za zdravstveno osebje, ki se s takšnimi primeri ukvarja vsakodnevno. Za paciente je to prvič. Prav zaradi tega nerazumevanja prepogosto dobimo premalo informacij in preveč zamahov z roko. HPV je še vedno precej nov pojav, zato se hitro zgodi, da ginekologi nimajo odgovora na vsako vprašanje. Na svoji poti sem pogre-

šala informacije o možnostih zdravljenja, pa o cepljenju, za katerega nisem vedela, da obstaja za odrasle ženske (in moške), in sem to informacijo dobila v medijih. Želela bi si, da bi mi razložili, kako poteka poseg in na kaj je pri okrevanju dobro biti pozoren. Tega pred štirimi leti nisem dobila in to je bil zame najtežji del. Zanimarja se tudi čustvena raven. Zdravljenje HPV namreč ni zgolj telesni, fizični del. Pomembno vpliva tudi na čustveno raven, na odnose, partnerstvo, najdemo se v stiski, stigma je še vedno prepogosta, kljub podatkom, da se s to spolno prenosljivo okužbo v času spolno aktivnega



življenja okuži več kot 85 odstotkov vseh spolno aktivnih ljudi.

Na srečo vse več govorimo o posebnostih tako imenovanega ženskega zdravja. S tem ne mislim seveda samo na ginekološka stanja, temveč na najrazličnejše posebnosti, ki jih pri ženski lahko pogosto spregledamo predvsem zato, ker smo običajno na znake določenih bolezni pozorni predvsem z vidika moškega telesa. Menite, da za ženske velja, da ne jemljejo dovolj resno prvih opozorilnih znakov določene bolezni?

Težko odgovorim na to vprašanje na splošno, saj lahko gledam le iz svojega zornega kota in izkušenj. V štirih letih sem prejela skoraj tisoč sporočil žensk

in moških, ki so prebrali ali slišali mojo zgodbo s HPV. Opazila sem, da ženske težje izrazijo opažanja ali vprašanja, saj jim zdravniki prepogosto dajo občutek, da pretiravajo, si celo izmišljujejo.

Prav zaradi svoje sage s HPV sem pri tem precej »trmasta« in poskušam zadevam priti do dna. Pri najmanjšem občutku, da se me ne sliši, se oglasim. Srečo imam, ker so okoli mene večinoma zdravnice. Se pa je konkretno na ravni HPV v Sloveniji leta izvajala napačna oziroma nepopolna strategija, ki je vodila do razumevanja, da je HPV ženska težava. Šele v zadnjem času, končno tudi z brezplačnim cepljenjem proti HPV za dečke v šestem razredu – kar so vpeljali v tem šolskem letu –, postaja družbeni izziv. Mislim, da je na ravni odnosa zdravnik – pacient še

» Pomembno se je učiti, postavljati vprašanja, zavzemati aktivno vlogo. Pa odnosi. Dobri, kakovostni, zaupanja vredni odnosi so zlata vredni. Ne nazadnje; sistem podpore, ki ga imaš okoli sebe, je lahko ena od pomembnejših spremenljivk enačbe.

veliko izzivov; poleg omenjenega, ko se zdravljenje ne prilagodi pacientki, tudi izzivov na ravni celostne obravnave. Ko imaš za sabo takšno izkušnjo, kot jo imam jaz s HPV, v štirih letih ugotoviš, da je težko najti sogovornika, ki bi znal pogledati mimo svoje specializacije. Pri sebi opazuješ nepojasnjene pojave in simptome, ki ti jih nato razlagajo različni strokovnjaki, ti pa med seboj seveda ne komunicirajo. Pacienta pustijo v vlogi »telefončka«, ki mu na koncu dejansko ne prisluhne nihče.

Kakšen je vaš recept za zdravje? Zdravniki ponavljajo: gibanje, uravnotežena prehrana, čim manj stresa, proč s cigaretami in alkoholom. Bi tudi vi kaj dodali? Je kakšna reč, ki prav vam tako dobro dene, da bi jo bilo morda dobro uvrstiti na »seznam zdravja«?

Vsekakor vse našteteto. Morda bi dodala, da se je izjemno pomembno nenehno izobraževati in odkrivati rutine, ki krepijo našo samopodobo, pomagajo pri uravnavanju stresa. Pomembno se je učiti, postavljati vprašanja, zavzemati aktivno vlogo. Pa odnosi. Dobri, kakovostni, zaupanja vredni odnosi so zlata vredni. Ne nazadnje; sistem podpore, ki ga imaš okoli sebe, je lahko ena od pomembnejših spremenljivk enačbe.



Zdravljenje s konopljo



Konopljo (*Cannabis sativa*) pri nas ponekod gojijo, z njiv in vrtov pa včasih podivja v naravo zlasti na pripotja in ledine. V naravi pri nas od bližnjih sorodnikov rasteta le olesenela ovijalka navadni hmelj (*Humulus lupulus*), ki tako kot konoplja vsebuje precej eteričnih olj in flavonoidov, in drevo navadni koprivovec (*Celtis australis*) z užitnimi plodovi. Glede na vsebnost tetrahidrokanabinola (THC) delimo konopljo v dve podvrsti, to je v industrijsko konopljo (*C. sativa* ssp. *sativa*) z manj kot 0,3 odstotka THC v suhi teži in indijsko konopljo (*C. sativa* ssp. *indica*), ki doseže do štiri odstotke THC, v vršičkih ženskih rastlin pa celo do 10 odstotkov.

Piše: DR. LUKA KRISTANC, DR. MED., DIPL. BIOL., SPEC. DRUŽ. MED.

Foto: LUKA KRISTANC, PIXABAY

V konoplji najdemo poleg različnih drugih farmakološko aktivnih snovi, kot so flavonoidi in terpenoidi, tudi več kot sto različnih kanabinoidov. Med njimi sta daleč najbolj raziskana tetrahidrokanabinol in kanabidiol (CBD), ki svoje učinke izzoveeta z vezavo na kanabinoidna receptorja CB₁ in CB₂, ter nekatere nekanabinoidne jedrne in membranske receptorje. THC se veže zlasti na receptorje CB₁, ki so v centralnem živčevju, s čimer zmanjša slabost, izboljša apetit in spanec ter zmanjšuje bolečino in občutek strahu. CBD po drugi strani ni psihoaktiven, modulira pa omenjene učinke THC. Z vplivom na receptorje CB₂, ki so večinoma na celicah imunskega sistema in sodelujejo pri vnetnem odzivu, CBD blaži vnetjem povezano bolečino in spastičnost, vpliva pa tudi na slabost in epilepsijo. Poleg naravnih kanabinoidov poznamo še sintetične, ki imajo zaradi tesnejše vezave na receptorje pogosto precej izrazitejša farmakološka učinke in s tem še večji potencial za zastrupitve.

Pripravki konoplje za lajšanje težav

Bolnikom z rakom zdravniki občasno predpišemo pripravke konoplje oz. naravne ali sintetične kanabinoide (največkrat kombinacije CBD in THC ali dronabinol) za lajšanje neješčosti, krčev in bolečine, slabosti in bruhanja, tesnobe in

nespečnosti. Ti učinki so dobro utemeljeni v številnih kliničnih študijah. Pogosto bolniki sami jemljejo kanabinoide v upanju, da bodo ti delovali neposredno protitumorsko, da bi zavrli razvoj same rakave bolezni. Uporabljajo različne pristope, med katerimi prevladujeta kajenje mešanice posušenih ženskih socvetij, listov in vršičkov poganjkov (marihuane) ali

zaužitje hašiševega ali CBD-olja, redkeje bolniki posežejo po transdermalnih obližih ali rektalnih oz. vaginalnih svečkah. Pri tem izhajajo iz ugotovitev številnih predkliničnih študij, v katerih so na celičnih kulturah in živalskih modelih pri različnih tipih tumorjev (med drugim na gliomih, nekaterih limfomih, raku debelega črevesa in danke, raku dojke, raku



Ženska rastlina



Moška rastlina



prostate in malignem melanomu) dokazali protitumorsko delovanje. Študije so pokazale, da mnoge rakave celice izražajo kanabinoidne receptorje in da kanabinoidi z vezavo nanje lahko sprožijo njihovo odmrtnost ter preprečujejo razrast žilja in metastaziranje. Kljub temu je treba poudariti, da doslej še ni bila objavljena nobena klinična študija, ki bi dokazala učinkovitost kanabinoidov pri zdravljenju katere koli vrste raka.

Neželeni učinki

Kanabinoidi ob neprimernem doziranju in predolgotrajni uporabi povzročajo akutne in kronične neželene učinke, vezane zlasti na centralni živčni in srčno-žilni sistem, kot so euforija, vrtoglavica, motnje hoje in govora, mišični zgbiki, motnje spomina, pozornosti in razpoloženja, pospešeno razbijanje srca, padec tlaka, bolečine v prsnem košu ipd. Znano je tudi, da dolgotrajna pretirana uporaba oz. zloraba pripravkov iz konoplje, vsebujočih THC, zmanjša plodnost pri moških, sproži psihozo pri dovzetnih posameznikih in povzroča zasvojenost. Slednje se zgodi pri okrog 10 odstotkov rednih odraslih uživalcev, pri adolescentih pa še precej pogostejše (več kot 30 odstotkov).

Poleg tega lahko tako naravni kot sintetični kanabinoidi na različne načine motijo delovanje drugih zdravil. Ker so

kanabinoidi topni v maščobi, so v krvi vezani na beljakovinske prenašalce, s katerih lahko izpodrinejo druga zdravila, npr. imunomodulatorja ciklosporin in takrolimus, zdravilo za redčenje krvi varfarin, levotiroksin in nekatere antiepileptike, kot sta fenitoin in valproat. Na ta način se precej poveča njihova koncentracija v krvi, kar lahko vodi v neželene učinke, npr. krvavitve in zaspanost, zato so potrebne prilagoditve odmerjanja.

Vplivi na druga zdravila

Še pomembnejši so v tem sklopu vplivi, sproženi prek jetrnih encimov (citokrom P450), prek katerih se kanabinoidi presnavljajo. THC in CBD lahko z vezavo na te encime bodisi izpodrineta druga zdravila bodisi neposredno zavreta oz. pospešita njihove pretvorbe. Kanabinoidi lahko motijo tudi delovanje prenašalcev iz skupine glikoproteinov P. Tudi z omenjenimi vplivi kanabinoidi največkrat povečajo koncentracije zdravil oz. njihovih farmakološko aktivnih presnovkov v krvi, s čimer povečajo tveganje za neželene učinke. Ti se lahko pojavijo denimo ob sočasnem jemanju kanabinoidov in antiepileptikov, zdravil za redčenje krvi varfarina in dabigatrana, imunosupresivov (zaviralcev imunskega sistema) ciklosporina in takrolimusa, digoksina, nekaterih protibolečinskih zdravil, npr.

naproksena, ter mnogih psihiatričnih zdravil (benzodiazepinov, antidepresivov in antipsihotikov). Uživanje THC in CBD v obliki tablet, kapljic, olja ali s hrano (v čajih, kolačkih, pudingih, bombonih idr.) lahko poveča učinek drugih zdravil. Kajenje marihuane, podobno kot velja za kajenje tobaka, pa po drugi strani večinoma zmanjša učinek zdravil.

V pričakovanju novih raziskav

Našteti medsebojni vplivi so dobro preučeni, zelo malo pa je znanega o medsebojnem učinkovanju kanabinoidov in zdravil, ki se uporabljajo v kemoterapiji. Lahko sklepamo, da bi se ravni citostatikov v krvi morale ob sočasnem vnosu kanabinoidov v telo v določenih primerih povečati. Za CBD se je v nekaterih študijah izkazalo, da lahko nekoliko poveča privzem nekaterih citostatikov, npr. temozolamida, ki se uporablja za zdravljenje glioblastoma, v celice. Ker imajo kanabinoidi zaradi vezave na receptorje CB₂ jasno izraženo imunosupresivno delovanje, bi lahko teoretično gledano neugodno vplivali na zdravljenje z imunoterapevtskimi pristopi. Vsekakor je področje interakcij kanabinoidov in kemoterapevtskih sredstev še zelo slabo raziskano, zato naj vsakršno kombiniranje poteka pod nadzorom zdravnika.



Sekcija za ženske z raki rodil

Piše: ANITA ŠTRICELJ

Januar je mesec osveščanja o raku materničnega vratu, ki je v veliki meri posledica okužbe s humanim papiloma virusom (HPV). Za raka materničnega vratu je na voljo učinkovit presejalni test za zgodnje odkrivanje, prav tako obstaja varno in učinkovito cepivo, ki preprečuje okužbe z različnimi genotipi HPV in s tem razvoj raka materničnega vratu. Zato smo v združenju pripravili video z doc. dr. Urško Ivanuš, vodjo presejalnega programa Zora z Onkološkega inštituta v Ljubljani, v katerem govori o dejavnikih tveganja za nastanek raka materničnega vratu ter o pomenu cepljenja proti HPV in odzivanja na presejalni program Zora. Sledili smo tudi mednarodnemu osveščanju o raku materničnega vratu organizacije ENGAge. Pripravljamo novo zloženko o ginekoloških rakih, z vodilno mislijo, da so informacije moč, komunikacija pa je rešitev. Konec januarja smo organizirali predavanje z dr. Heleno Barbaro Zobec Logar z Onkološkega inštituta v Ljubljani z naslovom Radioterapija in brahiterapija pri ginekoloških karcinomih. Svoja vprašanja, pobude, predloge nam pošljite na elektronski naslov rodila@europadonna.si.

Sekcija mladih

Piše: MOJCA BUH

Sekcija mladih je v novo leto zajadrala polna veselja, optimizma in načrtov. Na uvodnih kavicah smo predstavili letni načrt in namestnici, ki sta bili potrjeni na novembrskih volitvah. Namestnici sta Simona Sobotič iz Pragerskega in Špela Dolenc iz Ljubljane. Letošnja srečanja bodo poleg virtualnih kavic zapolnile tudi različne delavnice. Konec leta 2021 smo v sekciji naredili interno anketo in na podlagi rezultatov oblikovali letni plan. Čakajo nas zanimive delavnice o retoriki, ročnih spretnostih, ličenju, zdravstvene tematike, sprehodi, potovanje pentljice po Sloveniji in družinsko druženje. Če si zbolela za rakom dojk pred 40. letom in še nisi starejša od 45, te vabim, da se pridružiš sekciji mladih. Piši na mlade@europadonna.si in nas spoznaj, če se znajdeš v stiski, potrebuješ pogovor, pa vedno lahko tudi pokličeš vodjo sekcije Mojco Buh (041 323 345).



Podružnica Podravje

Piše: ANKA PUŠNIAK

Podružnica Podravje je v Slovenski Bistrici odprla svoja vrata v letu 2016. V podružnici povezujemo bolnice, ozdravljene in vse podpornike s štajerskega konca. Za prijave na aktivnosti na pišite na elektronski naslov podravje@europadonna.si.

Športne aktivnosti

- funkcionalna vadba vsak četrtek od 19. do 20. ure v prostorih podružnice v Slovenski Bistrici
- kineziološka vadba vsako soboto od 10. do 11. ure v prostorih podružnice v Slovenski Bistrici
- pohod po bližnji okolici vsak zadnji četrtek v mesecu ob 17. uri
- športni pohod ali izlet enkrat mesečno
- aktiven življenjski slog – več različnih tematik po dogovoru s kineziologinjo

Delavnice v sodelovanju s Centrom za krepitev zdravja Slovenska Bistrica

- delavnice, kako se spoprijeti s stresom
- spoprijemanje z depresijo
- spoprijemanje s tesnobo
- zdrava prehrana

Limfne drenaže

V Zdravstvenem domu Slovenska Bistrica so bolnicam, ki imajo težave z limfedemom, na voljo brezplačne limfne drenaže. Vse, ki se srečujejo s tovrstnimi težavami, vabimo, da se z imenom in priimkom prijavijo na elektronski naslov podravje@europadonna.si ali lunder@zd-sb.si. Na osnovi prijave vam bomo sporočili termine obravnav.



Podružnica Obala

Piše: **DARJA ROJEC**

Članice iz obalno-kraške regije smo zelo aktivne tudi med epidemijo. Družimo se v skladu s pogoji PCT. Pričele smo kvačkati podloge, ki smo jih poimenovali »sottoculetto« (»podritnik«, grelnik za sedenje), za članice združenja. Ženske bi vedno morale sedeti na topli podlogi, predvsem ginekološke operiranke ter tudi vse s hemoroidi in težavami z mehurjem in jajčniki. Iz motivacijskih predavanj smo se naučile, da je zadovoljstvo veliko večje, če delaš za nekoga drugega, kot če delaš zase. Tako je k projektu pristopilo veliko članic, ki ob druženju v Medgeneracijskem centru Izola kvačkajo in se imajo zelo dobro. Povečalo se je tudi število pohodnic, saj z rednim obveščanjem in organiziranimi pohodi osveščamo o pomenu hoje za zdravje in dobro počutje. Pohode imamo vsaj enkrat tedensko. Imamo še veliko »zdravih« načrtov, zato se nam pridružite in pomagajte soustvarjati naša srečanja. Če želite biti del podružnice Obala, nam pišite na elektronski naslov obala@europadonna.si

Sekcija za bolnice z napredovalim rakom dojk

Piše: **POLONA MARINČEK**

Sekcija povezuje bolnice z razsejanim rakom dojk in jim nudi podporo pri razumevanju zdravljenja, lajšanju stranskih učinkov in iskanju ustrezne psihosocialne podpore. Vabimo vas, da se nam pridružite, na elektronski naslov roza@europadonna.si pošljite svoja vprašanja, predloge, pobude in skušali jih bomo vključiti v naše aktivnosti. Nadaljujemo tudi srečanja podporne skupine za bolnice z napredovalim rakom dojk, ki jo vodi certificirana psihoterapevtka Tatjana Romšek Poljšak. Če se želite vključiti v skupino, vas prosimo za prijave na elektronski naslov roza@europadonna.si.

SI PREBRALA KAKO PESMICO

Vanda Jakac, Bonini

Si prebrala kako pesmico?
mi cimra iz kemoterapije dejala,
iz srca ti podarjam,
pesniška duša v tebi živi
in na papir jo zliješ.

BOM, BOM. BOM,
je vedno moj odgovor,
sedaj ko sem ozdravela,
me prej vse prevzame in
je vse en BIM, BUM, BAM.

Danes tu na stolu sedim,
skozi steklo okna mi žarki sonca
grejejo srce, dušo in telo,
kajti covid me je prevzel.

Čas je za zbirko pesmi
SREČANJE
SRCA, DUŠE IN NARAVE,
oh kako je lepa,
pisana mi na kožo,
zrcalo mojega življenja.

Katera beseda je bolj
pomembna,
matematični trikotnik,
puščice ne moreš postaviti.
Če ena primanjkuje,
vse se zaključuje.

Zbirka je življenjska in poučna,
sama sebi bom dejala:
Si prebrala kako pesmico?

Skupine Savinjska

Piše: **SARA GORIŠEK**

Skupina Savinjska je bila ustanovljena na oktobra 2021. Delujemo na območju savinjske regije in trenutno šteje mo 14 aktivnih članic. Izvedle smo že nekaj pohodov, virtualnih kavic, pred nami je pestro in zanimivo leto (pohodi, predavanja, druženja, tečaj ličenja). Skupino vodim Sara Gorišek. Vse, ki bi se nam želele priključiti, lepo vabljene. Na voljo smo tudi za vprašanja, individualno pomoč, pogovor. Pišite nam na elektronski naslov savinjska@europadonna.si.



Skupina Bohinj

Piše: **IVA LAPAJNE**

Porabi časa pred računalniki sicer nismo preveč naklonjeni, v tem obdobju pa nam ravno aplikacija zoom daje možnost za izvedbo delavnic, sestankov skupine in interaktivnih predavanj. Pomembni vsebini v februarju sta sproščanje in gibanje. Stalnica našega programa so pohodi. Ker gre za obdobje, ko je lastna odpornost še kako pomembna, smo v skupini začeli zbirati domače recepte, s katerimi poskrbimo za boljše zdravje. Recepte bomo zbrali, uredili in pripravili zloženko. V prvem letu našega delovanja si bomo aktivno prizadevali tudi za prepoznavnost delovanja naše skupine in Združenja Europa Donna Slovenija. Tokrat pišemo več o tem, kaj bomo naredili in kaj si želimo narediti. V prihodnjih novicah pa upamo, da bo že več o tem, kaj vse smo že uspešno naredili. Vabimo vas, da nam pišete na elektronski naslov bohinj@europadonna.si.



Skupina Posavje

Piše: **METKA SEMRAJC SLAPŠAK**

Članice naše skupine smo se v začetku prazničnega decembra z lučkami podale na sevniški grad. Čarobnost stoterih lučk in druženje po dolgem času sta nam ogrela dušo in srce. Tik pred prazniki smo se sprehodile po praznično okrašenem starem mestnem jedru Krškega in veselo poklepetale. Z nekaterimi članicami smo se dobile tudi na srečanju na zoomu ob čaju in sladkih dobrotah, ki smo jih spekle za praznike. Pogovarjale smo se in si izmenjale izkušnje, kako skrbimo za svoje zdravje in imunski sistem. V januarju smo se odpravile na pohod okoli krškega ribnika, se vzpele na bližnje griče in se po krožni poti vrnile ravno ob sončnem zahodu. Podružile smo se še v bližnjem lokalu ob slastni pici. Predavanje Starost je lahko privilegij smo zaradi epidemioloških razmer prestavile na ugodnejši čas. Februarja smo imele pohod na Dunaj po energijskih točkah in delavnico za samopomoč pri limfedemu. Udeležujemo se zanimivih in koristnih predavanj in delavnic na zoomu, prav tako tedenske telovadbe z Nastjo in telovadbe na stolih z Ivo. Osem članic nas prek Centra za krepitev zdravja Zdravstvenega doma Krško obiskuje program Z gibanjem do zdravja pod vodstvom fizioterapevte in predavanja o duševnem zdravju in tehnikah sproščanja v izvedbi mag. psihologije. Program obsega 15 srečanj dvakrat tedensko, za kar smo izredno hvaležne, saj nas vodi k boljšemu zdravju in počutju. Pomlad je pred vrati, veselimo se skupnih pohodov in načrtovanih dejavnosti. Če se nam želite pridružiti, nam pišite na elektronski naslov posavje@europadonna.si.



Z redno vadbo do boljšega počutja

Po bolezni se vsak srečuje z različnimi težavami, telo se je spremenilo, spremeni se naš odnos do življenja. Z redno telesno vadbo naredimo za svoje zdravje in boljše počutje več, kot se včasih zavedamo.

Piše: **REBEKA POTOČNIK**

Želeli bi si, da bi lahko dobili recept za aktivnosti in način življenja, ki bi ga vsakodnevno izvajali. Nihče nam ne more povedati in podati receptov za dobro počutje in zdrav življenjski slog. Mi sami smo tisti, ki bomo poskušali in pri tem dobro poslušali sebe in svoje telo. Gre za proces, ki se ne zgodi z danes na jutri. Počasi in vztrajno z močno voljo in pogumom, ki ga ne manjka nobeni izmed vas, ne glede na to, ali ste na začetku zdravljenja ali že po njem.

Pridružite se nam lahko na spletu ali v živo na različnih pohodih. Program za gibanje in šport je namenjen vam.

- Spletna vadba, ki jo vodi kineziologinja Nastja Smodiš, poteka vsak ponedeljek od 19. do 19.45 in vsako sredo od 20. do 20.45 na spletni platformi zoom. Vadbi ob sredah smo dodali nov termin v ponedeljek, tako da lahko svojo aktivnost z rednim obiskom nadgradite in v manj kot mesecu dni boste opazile spremembe v počutju in na telesu. Vsaka udeleženka dela v svojem tempu in po svojih zmogljivostih.

- Ob četrtek med 19. in 20. uro se lahko pridružite vadbi na stoli. Gre za manj intenzivno vadbo, ki jo lahko v svojem tempu izvajate tudi med procesom zdravljenja.



Skupaj smo močnejše.

VABLJENE NA ŠPORTNI VIKEND V PACUG

ŠPORTNI VIKEND

od 6. do 8. maja 2022

Rehabilitacijski center Pacug, Pacug 10, 6320 Portorož

ČAS	VSEBINA
petek	• do 16.00 prihod in nastanitev • 17.30 pozdrav predsednice Združenja Europa Donna Slovenija Tanje Španić • 17.35 predstavitev programa in pozdrav • 17.40 predavanje Prehrana rekreativnega športnika • 19.00 večerja in nočni pohod z lučkami – Križ nad Strunjanom
sobota	• 8.00–8.30 jutranja telovadba • 8.30–9.30 zajtrk • 10.00 Pohod – lažja pot dve uri, težja pot tri ure in pol • 15.00 različne popoldanske aktivnosti, prosto po izbiri: plavanje/ogled galerije/ogled akvarija/obisk solin ... • 19.00 večerja in druženje
nedelja	• 8.00–8.30 tehnike dihanja • 8.30–9.30 zajtrk • 10.00–11.00 kineziološka vadba: vaje, kako preprečiti limfedem, z Nastjo Smodiš, mag. kin. in dipl. šp. tren. • 11.00 odhod domov

Prijave na Športni vikend, ki bo od 6. do 8. maja 2022 v Rehabilitacijskem centru Pacug, pošljite na sportna@europadonna.si. Prijave zbiramo do zapolnitve prostih mest oziroma do 15. aprila.

Udeleženke športnega vikenda krijejo strošek nastanitve v vrednosti 78 evrov. Cena vključuje dve prenočitvi s polpenzionom. Za nastanitev se lahko koristijo tudi turistični boni. Najkasneje do 20. aprila bodo udeleženke obveščene o načinu plačila ponudniku nastanitve, ki mora biti izvedeno do začetka vikenda. Prosimo, da zneska za prenočitve NE nakazujete na račun Združenja Europa Donna Slovenija.

Prevoz od Maribora do Pacuga bomo organizirali, če bo najmanj 20 prijavljenih.



Kako lahko popestrimo vadbo?

Cilj telesnih dejavnosti je ohraniti oziroma izboljšati srčno-žilno zmogljivost in mišično moč ter vzdržljivost. S tem izboljšamo psihofizično kondicijo in zmanjšamo stranske učinke zdravljenja. Telesna dejavnost se priporoča že med zdravljenjem in po njem. Vsako vadbeno enoto začnemo z ogrevanjem, nadaljujemo z glavnim delom vadbe in sklenemo s kratkim raztegom mišic, ki smo jih obremenili.

Piše: **NASTJA SMODIŠ***

Foto: **SHUTTERSTOCK**



Vedno bolj priljubljeni postajajo vadbeni pripomočki, s katerimi lahko popestrimo domačo vadbo za krepitev telesa. Predstavila vam bom najpogostejše.

1. PROSTE UTEŽI

Pri vajah z utežmi krepiamo mišice s pomočjo sile teže. Uteži lahko uporabimo kot dodatno breme pri izvedbi krepilnih vaj za mišice rok in ramenskega obroča, pa tudi pri drugih vajah, pri katerih nam lastna telesna teža ni dovolj in bi jo želeli otežiti. Vadba z utežmi je praktična zaradi možnosti prilagajanja teže bremena. Začnemo z lažjimi, nato pa lahko obremenitev postopoma dvignemo z izbiro težjih ročk. Pri določanju teže bremena je ključno, da vajo izvedemo pravilno in nadzorovano. Težo uteži prilagodimo svojim zmognostim. Raje izberemo lažje ročke in izvedemo vajo tehnično pravilno, kot da izberemo težje in naredimo vajo nepravilno. Če nimate uteži, lahko improvizirate. Uporabite dve plastenki, v kateri natočite vodo ali natrosite

pesek, ali kakšne težje predmete, ki jih imate doma, npr. knjige. Najmanjša teža je pol kilograma. Za začetek priporočam polkilogramske ali enokilogramske uteži.

2. VELIKA ŽOGA

Velika žoga je bila sprva zasnovana kot terapevtski pripomoček, danes pa velja za privlačen vadbeni pripomoček za krepitev mišic celotnega telesa. Pomembno je, da izberemo žogo ustrezne velikosti, saj to vpliva na pravilno izvedbo vaj. Najpogostejše je v uporabi žoga premera 65 centimetrov, so pa za velikost ključni telesna višina in teža, dolžina spodnjih in zgornjih ekstremitet ter kot v kolenskem sklepu. Možnosti in namen uporabe velike žoge so široki. Uporabljamo jo lahko v uvodnem delu pri izvedbi gimnastičnih vaj, v glavnem delu pri izvedbi krepilnih vaj ter v sklepnem delu vadbe za raztezanje. Zaradi njene nestabilnosti se pri vsaki vaji vključujejo mišice stabilizatorjev trupa, kar je s funkcionalnega stališča njena glavna prednost.





3. MALA ŽOGA ZA PILATES

Mala žoga za pilates spada med bolj uporabljene pripomočke pri pilatesu in je primerna v vseh starostih. Izdelana je iz mehkega



materiala, ki je raztegljiv in nederseč ter naredi žogo odzivno na dotik. Pri vadbi gre v večini za dodatno rušenje ravnotežja. Če na primer postavimo žogo pod okončino, s tem dodatno obremenimo stabilizacijske mišice. Oblika žoge omogoča izvajanje vaj v vseh ravninah in pod različnimi koti, s čimer aktivira manjše mišične skupine. Delo z malo žogo za pilates zahteva aktivacijo globokih stabilizatorjev telesa in omogoča nadgradnjo vaj z lastno težo.

4. STEP

Step je pripomoček, ki ga poznamo predvsem iz vadbe aerobike. Uporabljamo ga lahko tako pri uvodnem kot glavnem delu pri izvedbi krepilnih vaj ali aerobnem delu, v katerem krepimo srčno-dihalni sistem. Step je stopnica s tremi nastavljivimi višinami. Od tal je lahko oddaljen 10, 20 ali 30 centimetrov. Višino zvišujemo oz. znižujemo glede na raven intenzivnosti oz. posameznikovih sposobnosti. Stopanje in sestopanje s stepa



ponazarjata hojo v klanec, zato je pripomoček, s katerim najbolj krepimo mišice nog in zadnjice. Seveda si lahko z njim pomagamo tudi pri krepitvi drugih mišic, tako da ga uporabimo kot breme ali sredstvo za izvedbo lažje različice vaj. Če nimamo stepa, uporabimo stopnice v hiši ali na hodniku bloka, zunaj v naravi. Pomembno je, da smo pazljivi, kadar gre za gladko površino, da nam ne zdrsne.

5. ELASTIČNI TRAK

Prvotno so bili elastični trakovi namenjeni rehabilitaciji in regeneraciji telesa po poškodbah, danes pa so vedno bolj priljubljeni športni pripomočki pri vseh oblikah vadbe. Elastični trak je vadbeni pripomoček, narejen iz lateksa. Takšna vadba je varna, z njim pa lahko dodobra popestrimo našo športno dejavnost. Trakovi ne zavzamejo veliko prostora, so poceni in priročni, saj jih lahko vzamemo s seboj, kamor koli gremo. Poznamo različne vrste, v osnovi pa jih delimo na elastične trakove in elastične trakove z ročkami. Ločijo se glede na stopnje upora. Navadno najdemo v trgovini trakove različnih barv, pri čemer vsaka od



njih ponazarja posamezno težavnost. Trakovi ustvarjajo upor, ki ga mora vadeči premagovati, zato so velikokrat uporabljeni kot nadomestek za proste uteži. Trak mora ustvarjati ravno pravi odpor, kar pomeni, da lahko z njim naredimo priporočeno število ponovitev posamezne vaje. Intenzivnost vadbe lahko spreminjamo z izbiro barve traku (prožnost) in dolžino. Izbira težavnosti je prepuščena posameznici, vendar pa ne smemo pozabiti na postopnost obremenitve.

VELIKO USPEHA ŽELIM

Upam, da sem vam vsaj malo približala uporabo vadbenih pripomočkov. Poskusite lahko vse od naštetih in potem izberete »najljubšega«. Se pa seveda priporoča raznovrstnost vadbe, saj boste z različnimi vadbenimi pripomočki vplivale na različne skupine mišic, obenem pa še popestrile svojo vadbo, da ne bo monotona in boste vadile s še večjim veseljem.

V prihodnji številki novic bom z vami delila primer vadbe z elastičnim trakom. Se beremo spet junija!

* Nastja Smodiš, magistrica kineziologije, diplomirana športna trenerka.



Pomen zgodnjega odkrivanja za preživetje bolnic

Publikacija Registra raka Preživetje bolnikov z rakom v Sloveniji, zbolelih v letih 1997–2016, prikazuje tudi podatke za preživetje bolnic z ginekološkimi raki. Posamezni ginekološki raki niso zelo pogosti, skupaj pa obsegajo približno desetino rakavih obolenj pri ženskah. Mednje spadajo rak materničnega telesa, rak materničnega vratu, rak jajčnikov in jajcevodov, rak zunanjega spolovila in rak nožnice. V prispevku prikazujemo podatke za raka materničnega telesa, materničnega vratu, jajčnikov in jajcevodov.

Rak materničnega telesa

Rak materničnega telesa je najpogostejši med ginekološkimi raki. V petletnem obdobju (2012–2016) je v Sloveniji za njim v povprečju zbolelo 344, umrlo pa 55 žensk na leto. Zbolevnost se postopoma viša – med letoma 2007 in 2016 se je zviševala za 2,7 odstotka na leto, večinoma zaradi staranja žensk. Konec leta 2016 je živelo 4686 žensk, ki so kadarkoli zbolele za rakom materničnega telesa.

V analizo preživetja je bilo vključenih 6036 primerov bolnic v starosti od 20 do 94 let, zbolelih v letih 1997–2016. Največ žensk je v vseh opazovanih obdobjih zbolelo v starosti od 50 do 74 let, z leti pa je v tej starostni skupini delež zbolelih postopoma upadal in naraščal v starostni

skupini 75–94 let. Bolezen je bila najpogostejše odkrita v omejenem stadiju.

Najpogostejši način zdravljenja je kirurgija

Glede na osnovni način zdravljenja raka materničnega telesa med letoma 1997–2016 je bilo ob prvem zdravljenju skoraj 50 odstotkov bolnic izključno operiranih, 33 odstotkov pa je bilo operiranih in hkrati obsevanih. Sistemsko zdravljenje je v katerikoli kombinaciji prejelo sedem odstotkov bolnic.

Najboljša prognoza preživetja med ginekološkimi raki

Preživetje bolnic z rakom materničnega telesa se glede na leto postavitve diagnoze

ze pomembno ne spreminja. V obravnavanih 20 letih se petletno čisto preživetje giblje okoli 80 odstotkov. Rak materničnega telesa je po petletnem čistem preživetju v primerjavi z drugimi izbranimi raki v Sloveniji na petem mestu pri ženskah.

Pomemben je stadij bolezni ob diagnozi

Petletno čisto preživetje bolnic z omejeno obliko bolezni je v zadnjem obdobju preseglo 93 odstotkov. Petletno čisto preživetje bolnic z razširjenim stadijem dosega skoraj 55 odstotkov, pri bolnicah z razsejano boleznijo ob diagnozi pa je le nekaj več kot 14-odstotno.

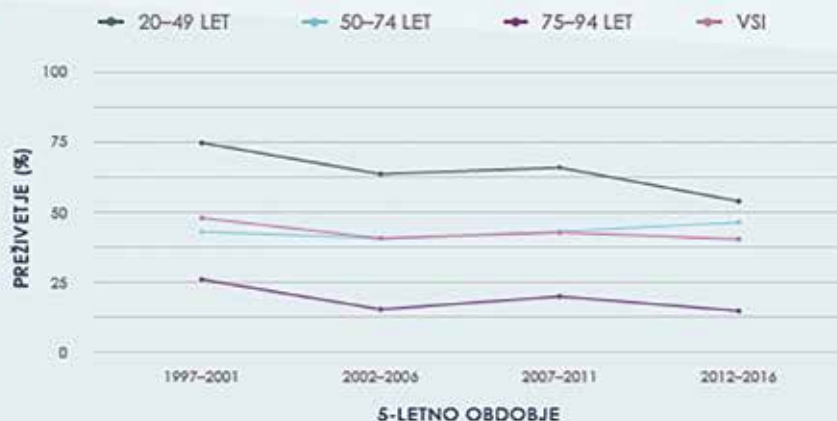
Rak jajčnikov

Rak jajčnikov večinoma še vedno odkrijemo v poznem stadiju, pogostejši je pri starejših ženskah. V petletnem obdobju (2012–2016) je v Sloveniji za njim v povprečju zbolelo 156, umrlo pa 142 žensk na leto. Zbolevnost počasi pada. Med letoma 2007 in 2016 se je število žensk, ki so zbolele za njim, zmanjševalo za 2,5 odstotka na leto. Konec leta 2016 je žive-





*Petletno čisto preživetje
bolnic z rakom jajčnikov
po starostnih skupinah v
Sloveniji v letih 1997–2016.*



lo 1587 žensk, ki so kadarkoli zbolele za rakom jajčnikov.

V analizo preživetja je bilo vključenih 3353 primerov bolnic v starosti od 20 do 94 let, zbolelih v letih 1997–2016. Največji delež žensk je v vseh opazovanih obdobjih zbolel v starosti od 50 do 74 let. Bolezen je bila najpogostejše odkrita v razsejanem stadiju (60–80 odstotkov).

Prvo specifično zdravljenje je najpogostejše kombinacija operacije in sistemskega zdravljenja

Glede na osnovni način zdravljenja raka jajčnikov med letoma 1997 in 2016 je bilo pri prvem zdravljenju 61 odstotkov bolnic operiranih in so hkrati prejele sistemsko zdravljenje. Zdravljenih izključno z operacijo je bilo 18 odstotkov bolnic, izključno s sistemskim zdravljenjem pa osem odstotkov.

Preživetje bolnic z rakom jajčnikom ostaja nizko

Preživetje bolnic z rakom jajčnikov se glede na leto postavitve diagnoze ne izboljšuje. V obravnavanih 20 letih se petletno čisto preživetje v povprečju giblje okoli 43 odstotkov. Rak jajčnikov je po petletnem čistem preživetju v primerjavi z drugimi izbranimi raki v Sloveniji na 17. mestu pri ženskah.

Petletno čisto preživetje je najmanjše pri ženskah, starih od 75 do 94 let. Preživetje bolnic, starih od 50 do 74 let, se v celotnem opazovanem obdobju giblje pri 40–46 odstotkih, čisto preživetje mlajših od 50 let pa pri 54–75 odstotkih.

Petletno čisto preživetje bolnic z omejeno obliko bolezni se v celotnem opazovanem obdobju giblje pri 79–95 odstotkih. Petletno čisto preživetje bolnic z razširjenim stadijem dosega v zadnjem obdobju skoraj 66 odstotkov, pri bolnicah z razsejano boleznijo ob diagnozi pa je okoli 33-odstotno.

Rak materničnega vratu

Rak materničnega vratu (RMV) se pojavlja pri mlajših ženskah, z učinkovito preventivo ga lahko preprečimo. V petletnem obdobju (2012–2016) je v Sloveniji za njim na leto povprečno zbolelo 120, umrlo pa 45 žensk. Konec leta 2016 je živel 3523 žensk, ki so kadarkoli zbolele za rakom materničnega vratu. Slovenija je leta 2003 uvedla državni presejalni program za odkrivanje predrakavih in zgodnjih rakavih sprememb na materničnem vratu – program Zora. Njegov namen je zmanjšati zbolevnost in umrljivost za rakom materničnega vratu v Sloveniji. Večina bolnic, ki danes zbolijo za tem rakom, se ne udeležuje pregledov v okviru presejalnega programa Zora.

V analizo preživetja je bilo vključenih 3286 primerov bolnic v starosti od 20 do 94 let, zbolelih v letih 1997–2016. Največji delež žensk je v prvih treh opazovanih obdobjih zbolel v starosti od 20 do 49 let, v zadnjem obdobju pa v starosti od 50 do 74 let. Bolezen je bila najpogostejše odkrita v omejenem stadiju.

Pri prvem zdravljenju prevladuje kirurško zdravljenje

Glede na osnovni način zdravljenja raka materničnega vratu med letoma 1997–

2016 je bilo pri prvem zdravljenju 45 odstotkov bolnic izključno operiranih, 20 odstotkov pa izključno obsevanih. Zdravljenje z operacijo in obsevanjem je prejelo 19 odstotkov bolnic, z obsevanjem in sistemskim zdravljenjem pa šest odstotkov. Sistemsko zdravljenje je v katerikoli kombinaciji prejelo 11 odstotkov bolnic.

Če raka materničnega vratu odkrijemo zgodaj, je preživetje dobro

V letih 1997–2016 se petletno čisto preživetje giblje pri 69–75 odstotkih. Rak materničnega vratu je po petletnem čistem preživetju v primerjavi z drugimi izbranimi raki v Sloveniji na sedmem mestu pri ženskah. Petletno čisto preživetje je najmanjše pri starih 75–94 let in se je v zadnjem opazovanem obdobju (2012–2016) v primerjavi s prvim (1997–2001) izboljšalo za 15 odstotnih točk. Preživetje ob diagnozi bolnic, starih od 50 do 74 let, se v celotnem opazovanem obdobju giblje pri 62–69 odstotkih, čisto preživetje mlajših od 50 let pa pri 82–88.

Petletno čisto preživetje bolnic z omejeno obliko bolezni je v zadnjih dveh obdobjih presežlo 96 odstotkov. Petletno čisto preživetje bolnic z razširjenim stadijem se približuje 60 odstotkom, pri bolnicah z razsejano boleznijo ob diagnozi pa je v zadnjem opazovanem obdobju le nekaj več kot 11-odstotno.

*** Povzeto po publikaciji Preživetje bolnikov z rakom v Sloveniji, zbolelih v letih 1997–2016, avtorji: Vesna Zadnik in drugi.**



Zora



Vsaka ženska, stara 20 – 64 let, ki v treh letih ni opravila preventivnega pregleda, se na pregled lahko naroči sama pri osebнем izbranem ginekologu, drugače prejme **vabilo na pregled**.

Okužba s HPV

Najpomembnejši dejavnik tveganja, ki ga povezujejo z nastankom raka materničnega vratu, je okužba s humanimi papiloma virusi (HPV). Večina okužb ni nevarnih in okuženim ne povzročajo nobenih težav. Majhen odstotek žensk razvije dolgotrajno okužbo, ki lahko vodi v nastanek cervikalne intraepitelijske neoplazije, ki se lahko v nekaj letih razvije v raka. Dejavniki tveganja za dolgotrajno okužbo s HPV so: nizka starost pri prvem spolnem odnosu, številni spolni partnerji, neuporaba kondoma, kajenje, jemanje oralnih kontracepcijskih tablet, druge spolno prenosljive okužbe, okvare imunskega sistema.

S cepljenjem proti HPV lahko uspešno preprečimo

90%

raka materničnega vratu

20–80%

drugih, s HPV-povezanih predrakavih in rakavih sprememb nožnice, zunanjega spolovila in rakov ustne votline in žrela pri obeh spolih

80%

predrakavih sprememb materničnega vratu visoke stopnje

90%

genitalnih bradavic pri obeh spolih



Osveščanje o raku materničnega vratu

Januar je mesec osveščanja o raku materničnega vratu, ki smo ga zaznamovali na naši spletni strani in družbenih omrežjih. Z doc. dr. Urško Ivanuš, vodjo presejalnega programa Zora z Onkološkega inštituta v Ljubljani, smo posneli video o dejavniki tveganja ter pomenu cepljenja proti HPV in odzivanja na presejalni program Zora, ki je dostopen na našem kanalu na youtube (Europa Donna Slovenija). Rak materničnega vratu je v veliki meri posledica okužbe s humanim papiloma virusom (HPV) in je ena izmed redkih rakavih bolezni, za katero obstaja učinkovit presejalni test za zgodnje odkrivanje. V Sloveniji predstavlja približno 1,5 odstotka vseh na novo odkritih rakov. Zaradi učinkovitega odkrivanja in zdravljenja predrakavih sprememb

Eliminacija raka materničnega vratu*

90%

precepljenosti proti HPV

70%

pregledanosti žensk v presejalnem programu v obdobju 2009-2019

90%

žensk s predrakavih in rakavih sprememb materničnega vratu ustrezno zdravljenih v obdobju 2009-2019

*poročila Svetovne zdravstvene organizacije (WHO)

v programu Zora se je pojavnost v zadnjih letih skoraj prepolovila. Po podatkih Registra raka Slovenije v zadnjih letih zbolijo 100-120 žensk in umre 40-50 žensk letno. Največ primerov odkrijejo pri ženskah med 25. in 55. letom starosti. V zadnjih letih zbolejajo predvsem ženske, ki se programa Zora ne udeležujejo redno in je pri njih rak materničnega vratu odkrit v višjih stadijih, ki imajo slabše preživetje.

Preventiva, presejanje, cepljenje

V Sloveniji raka materničnega vratu od leta 2003 učinkovito preprečujemo v okviru organiziranega državnega presejalnega programa Zora, ki spodbuja ženske, da prihajajo na redne ginekološke preglede. Vsaka ženska, stara od 20 do 64 let, ki v treh letih ni opravila preventivnega pregleda, dobi vabilo nanj. Cilj programa

je, da s pregledom zdravih žensk na tri leta pravočasno odkrijejo in zdravijo predrakave in zgodnje rakave spremembe materničnega vratu ter s tem preprečijo nastanek raka ali ga odkrijejo v zgodnjem stadiju, ko je izjemno dobro ozdravljiv. Medtem ko s presejanjem odkrivamo že obstoječe predrakave spremembe materničnega vratu, pa lahko s cepljenjem preprečimo njihov nastanek. Od leta 2009 v Sloveniji neobvezno cepimo deklice v šestem razredu osnovne šole. Precepljenost pri njih je zaenkrat premajhna in z okrog 60 odstotki še ne dosega cilja 90 odstotkov, ki ga je postavila Svetovna zdravstvena organizacija. V letošnjem šolskem letu so prvič po programu cepljenja proti HPV cepljeni tudi dečki, kar bo prispevalo k temu, da slovenski otroci v odrasli dobi ne bodo zbolevali za raki in drugimi boleznimi, ki jih povzročajo okužbe s HPV.

Pozivamo vse ženske, da tudi po epidemiji covid-19 skrbijo svoje zdravje in se redno udeležujejo presejalnega programa Zora ter se odločijo za cepljenje svojih otrok proti HPV in s tem prispevajo k njihovu zdravju v prihodnosti.

V Sloveniji v enem letu za rakom materničnega vratu

100–120

zboli

40–50

umre



1,5%

vseh novo odkritih rakov predstavlja rak materničnega vratu



Moj zdravnik 2022

Revija Viva tudi letos pripravlja akcijo Moj zdravnik, ki je v več kot četrtsotletni zgodovini pridobila ugled in veljavo tako v strokovni kot splošni javnosti. Od 1. marca do 30. aprila lahko glasujete za svojo najljubšo zdravnico ali zdravnika v enajstih kategorijah. Tudi tako se lahko svojemu zdravniku ali zdravnici zahvalimo za strokovnost, požrtvovalnost in sočutje in jim s tem pokažemo, da cenimo in spoštujemo njihov trud. Glasovanje poteka na spletni strani www.viva.si/moj-zdravnik in s tiskanimi glasovnicami, ki so na voljo tudi v pisarni združenja. Vabimo vas, da oddate glas za svojo najljubšo zdravnico ali zdravnika.

4. februar: svetovni dan raka (World Cancer Day)

Že več let 4. februarja zaznamujemo svetovni dan raka, ko osveščamo o pomenu preventive in zgodnjega odkrivanja raka ter spodbujamo odločevalce k ukrepanju. Skupaj težimo k svetu, v katerem bi lahko preprečili milijone smrti zaradi raka, v katerem bi vsi imeli dostop do zdravljenja, ki preprečuje smrti, in v katerem je oskrba enaka za vse – ne glede na to, kdo ste in kje živite. Letošnji svetovni dan raka je potekal pod sloganom Zaprimo vrzel v oskrbi, ki osvešča o razlikah v oskrbi bolnikov z rakom med državami po svetu in si prizadeva, da bi vsi imeli enak dostop do kakovostne oskrbe.

Vabilo na 24. redno letno skupščino

**Spoštovana članica, spoštovani član
Združenja Europa Donna Slovenija!**

Vabimo vas na 24. redno letno skupščino, ki bo v torek, 22. marca 2022, ob 14. uri. Skupščina bo potekala prek spleta, nanjo se članice in člani lahko prijavite na povezavi www.europadonna.si/skupscina.

Predlagani dnevni red:

- Otvoritev skupščine
- Izvolitev delovnega predsedstva in delovnih teles skupščine
- Kratko predavanje
- Letno poročilo za poslovno leto 2021
- Poročilo Nadzornega odbora
- Razprava in sklepanje o letnem poročilu za poslovno leto 2021
 - Razprava in sklepanje o poročilu Nadzornega odbora
 - Delovni program in finančni načrt za poslovno leto 2022
- Razprava in sklepanje o delovnem programu in finančnem načrtu za leto 2022
 - Sprememba statuta v 11. členu (prenehanje članstva)
 - Razno

V pričakovanju srečanja vas lepo pozdravljamo.

Predsednica
Tanja Španić



Vpliv epidemije na obravnavo bolnic

Onkološki inštitut Ljubljana opozarja: Epidemije covid-19 še ni konec – ponovni upad napotitev na prvi onkološki pregled v zadnji tretjini leta 2021. Rak je eden izmed najpomembnejših in najpogostejših zdravstvenih problemov naše družbe, zato ga moramo obvladovati vzporedno z epidemijo covid-19.

Pripravil: **ONKOLOŠKI INŠTITUT LJUBLJANA**

V sektorju Epidemiologija in register raka na Onkološkem inštitutu Ljubljana (OI) na spletni platformi onKOvid sprotno spremljajo vpliv epidemije covid-19 na obravnavo onkoloških bolnikov v Sloveniji. Zbrani podatki za obdobje 2020–2021 kažejo, da je prvi val epidemije bolj vplival na število novih primerov raka in napotitve na onkološko obravnavo kot kasnejši čas epidemije. OI opozarja, da manka diagnoz iz leta 2020 do konca lanskega leta nismo nadoknadili, skrb vzbujajoč pa je tudi ponovni upad napotitev na prvi onkološki pregled v četrtem valu oz. zadnji tretjini leta 2021.

Epidemija raka

Izr. prof. dr. Irena Oblak, dr. med., strokovna direktorica OI: »Epidemija covid-19 je na žalost pomembno vplivala na obravnavo bolnikov z rakom po vsem

svetu in na OI smo ves čas opozarjali, da ob njej ne smemo pozabiti na epidemijo raka. Poleg tveganj, ki jih prinaša okužba z novim koronavirusom za bolnike z rakom, imata lahko zapoznena diagnoza ali okrnjena oskrba večji vpliv na širšo populacijo bolnikov z rakom. Čeprav je bila v Sloveniji onkologija navedena kot izjema pri ukrepih za zajezitev širjenja virusa, kar ni bilo omogočeno vsem onkološkim centrom v tujini, je epidemija z ukrepi in različnimi širšimi družbenimi spremembami posredno vplivala na izvajanje in dostopnost zdravstvenih storitev tudi na tem področju.«

Odkrivali jih bomo pozneje

Prof. dr. Vesna Zadnik, dr. med., vodja Epidemiologije in registra raka na OI: »Bolnikov z rakom ni manj, le odkrivali jih bomo pozneje. Če pridejo do zdravnika v napredovalih stadijih bolezni

Ali veste?

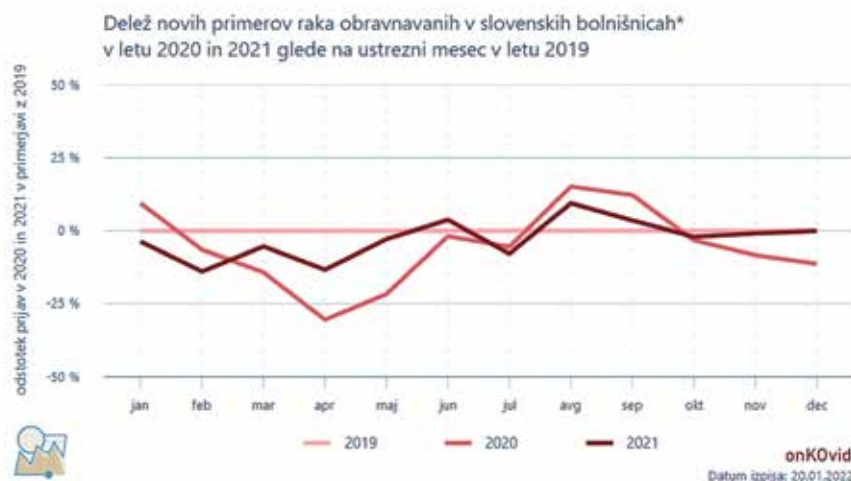
Na možnost, da lahko gre za raka, je treba pomisliti pri pojavu katerega od spodnjih opozorilnih znakov:

- spremembe pri odvajanju vode in blata;
- rana, ki se ne celi;
- neobičajna krvavitev;
- zatrdlina v dojkah ali katerem koli drugem delu telesa;
- težave pri požiranju;
- opazna sprememba kožne bradavice ali pigmentnega znamenja;
- dražec kašelj ali hripavost.

in se zdravljenje raka začne z zamudo, lahko namreč pričakujemo slabše izide zdravljenja, slabšo kakovost življenja in slabše preživetje, kar nas tudi najbolj skrbi. Razloga za upad napotitev na onkološke obravnave ne poznamo – ne vemo torej, ali se ljudje s težavami med epidemijo niso obračali na osebne zdravnike ali je bil otežen dostop do osebnih zdravnikov in specialistov ali so manj napotitev opravili zdravniki, najverjetneje pa gre za kombinacijo različnih razlogov.«

Sledite priporočilom stroke

Izr. prof. dr. Irena Oblak, dr. med., strokovna direktorica OI: »Podatki o vplivu covid-19 na raka v Sloveniji v zadnjih dveh letih nas seveda skrbijo, zato pozivamo prebivalce, da sledijo priporočilom stroke tako pri boju z virusom kot pri boju z epidemijo raka, to so zdrav življenjski slog, udeležba v presejalnih programih Zora, Dora in Svit, pri sumljivih simptomih in znakih raka pa naj se takoj obrnejo na osebnega zdravnika.« Kakšen bo vpliv na dolgoročne kazalnike bremena raka, kot so preživetje bolnikov ali razporeditev stadijev ob diagnozi, bomo realno lahko vrednotili šele na daljši rok, ko se bo tudi videlo, kako hitro nam bo zaostanke, predvsem iz prvega dela epidemije, na vseh ravneh sistema uspelo zmanjšati.



SLIKA 1. DELEŽ NOVIH PRIMEROV RAKA, OBRAVNAVANIH V LETIH 2020 IN 2021 GLEDE NA USTREZNI MESEC V LETU 2019. VIR PODATKOV: ONKOVID.

ZDRUŽENJE EUROPA DONNA SLOVENIJA

www.europadonna.si

Vrazov trg 1, 1000 Ljubljana

t 01 231 21 01

e europadonna@europadonna.si

uradne ure: 8h – 13h



[europa.donna.slovenija](https://www.facebook.com/europa.donna.slovenija)



[EuropaDonnaSLO](https://twitter.com/EuropaDonnaSLO)



[europa_donna_slovenia](https://www.instagram.com/europa_donna_slovenia)



[Europa Donna Slovenija](https://www.youtube.com/EuropaDonnaSlovenija)

SVETOVALNI TELEFON KOGA POKLICATI V STISKI



Za pomoč pri odločitvah o zdravljenju in odgovore na strokovna vprašanja lahko pokličete na svetovalni telefon ali pa nam pišete na elektronski naslov:
europadonna@europadonna.si.

Tanja Španić, predsednica
t 031 343 045
vsak delavnik med 9h – 14h

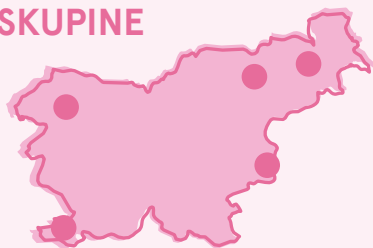
Anita Štricelj, vodja sekcije za ženske z raki rodil
t 040 778 777
vsak delavnik med 16h – 19h

Radka Tomšič Demšar, podpredsednica, zdravnica
t 031 392 175
vsak delavnik med 10h – 17h

Gabrijela Petrič Grabnar, zdravnica
t 040 327 721
vsak delavnik med 11h – 19h

Darja Molan, članica upravnega odbora
t 031 661 956
vsak delavnik med 8h – 16h

PODRUŽNICE IN SKUPINE ZDRUŽENJA



Skupina Bohinj
Iva Lapajne, vodja skupine
e bohinj@europadonna.si
t 051 228 563

Skupine Savinjska
Sara Gorišek, vodja skupine
e savinjska@europadonna.si
t 031 666 535

Skupina Posavje
Metka Semrajc Slapšak, vodja skupine
e posavje@europadonna.si
t 041 287 400

Podružnica Podravje
Anka Pušnjak, vodja podružnice
e podravje@europadonna.si
t 040 296 780

Podružnica Obala
Darja Rojec, vodja podružnice
e obala@europadonna.si
t 041 622 361

PROGRAM ZA GIBANJE IN ŠPORT

Gibanje in zdrav življenjski slog sta ključna dejavnika pri ohranjanju zdravja in dobrega počutja. Ženske, ki ste se z boleznijo že srečale, spodbujamo, da redno telesno aktivnost vključite v vaš vsakdan.



Rebeka Potočnik, vodja programa
e sportna@europadonna.si
t 041 845 069



SEKCIJE ZDRUŽENJA

Članicam so na voljo različne sekcije, ki povezujejo bolnice s specifičnimi potrebami in v okviru katerih vam zagotavljamo ustrezno podporo.

Sekcija za mlade bolnice

Mojca Buh, vodja sekcije
e mlade@europadonna.si
t 041 323 345

Sekcija za bolnice z raki rodil

Anita Štricelj, vodja sekcije
e rodila@europadonna.si
t 040 778 777

Sekcija za bolnice z napredovalim rakom dojk

Polona Marinček, koordinatorka
e roza@europadonna.si
t 041 600 803

Delavnice za limfedem

Katarina Kocič
e europadonna@europadonna.si
t 01 231 21 01



PSIHOSOCIALNA PODPORA V OKVIRU PROGRAMA ROZA

V programu ROZA smo skupaj s partnerji za bolnice in njihove bližnje pripravili različne oblike psihosocialne podpore.

Za vključitev v aktivnosti programa Roza pišite na elektronski naslov: roza@europadonna.si. Prijave sprejemamo do zapolnitve prostih mest.

*Programa Roza sofinancira Ministrstvo za zdravje Republike Slovenije, udeležba v aktivnostih je brezplačna.

Aktivnosti za bolnice

- Podporna skupina za bolnice v Ljubljani
- Skupina za bolnice (izobraževalno-informativna) v Novi Gorici
- Psihoedukativne delavnice za bolnice v Mariboru
- Delavnice čuječnosti
- Delavnice TRE (vaje za sproščanje napetosti, stresa in travme)
- Individualna, partnerska in družinska psihoterapevtska pomoč bolnicam

Aktivnosti za svojece

- Tabor za otroke
- Skupina za svojece obolelih
- Skupina za žalujoče



REPUBLIKA SLOVENIJA
MINISTRSTVO ZA ZDRAVJE



SVETOVALNI TELEFONI

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

Tanja Španič, predsednica, 031 343 045; vsak delavnik med 9. in 14. uro;

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;

Anita Štricelj, vodja sekcije za ženske z raki rodil, 040 778 777, vprašanja o limfedemu, vsak delavnik med 16. in 19. uro.

Naše svetovalke na svetovalnih telefonih so bolnicam in njihovim svojcem na voljo za vsa vprašanja, ki se porajajo na njihovi poti srečevanja z diagnozo rak. Pokličite nas, če potrebujete pomoč pri razlagi izvidov, če imate kakšna vprašanja o poteku diagnostike in zdravljenja, se srečujete s težavami, povezanimi s pravicami bolnikov, ali potrebujete psihosocialno podporo.

PONOVO V PISARNI NA VRAZOVEM TRGU

S sproščanjem epidemioloških ukrepov smo ponovno dostopni v pisarni na Vrazovem trgu 1 v Ljubljani. Za vstop je potrebno izpolnjevanje pogoja PCT. Prosimo vas, da se pred prihodom napoveste po telefonu 01 231 21 01. Še vedno smo dosegljivi tudi na svetovalnih telefonih in elektronski pošti europadonna@europadonna.si. Druge aktivnosti bomo nadaljevali v skladu s sproščanjem ukrepov, spremljajte našo spletno stran in stran na facebooku ter elektronska sporočila za tekoče informacije.

UGODNOSTI ZA ČLANE EUROPE DONNE

Članice in člani Združenja Europa Donna Slovenija so na podlagi veljavne članke izkaznice in osebne dokumenta upravičeni do uveljavljanja popustov.

Terme Dobrna*

- 10 odstotkov popusta na redne cenike namestitve (redni hotelski cenik, medicinski programi z namestitvijo, wellness programi z namestitvijo, kratki oddihi in razvajanja z namestitvijo),
- 15 odstotkov popusta na kopeli v naravni termalni vodi v Zdraviliškem domu,
- 10 odstotkov popusta na redne cene masaž Masažno-lepotnega centra La Vita,

- 10 odstotkov popusta na redne cene storitev Medicinskega centra (razen specialističnih pregledov, zdravstvene nege in akcijskih programov oz. storitev).

Veljavnost ugodnosti: od 3. februarja do 31. decembra 2022.

Z uveljavljanjem navedenih popustov so izključeni vsi drugi popusti. Popusti se med seboj ne seštevajo in ne veljajo na posebne ponudbe ali akcijske cene. Veljajo za individualne rezervacije, brez posredovanja agencij. Popust ne velja za spremljevalne osebe, razen v primeru namestitve se ugodnost prizna tudi ožjim družinskim članom (partner, otroci).

*Ugodnosti Term Dobrna se lahko zaradi trenutnih epidemioloških razmer v državi koristijo v omejenem obsegu, v skladu z internimi pravili poslovanja izvajalca storitev. Možnost koriščenja posamezne storitve prej preverite na recepciji hotela Vita.

Ceniki za storitve so objavljeni na spletni strani www.terme-dobrna.si.

Dihalna telovadba Z Manco Izmajlovo

Dihalna telovadba z Manco Izmajlovo je unikatna vadba s tradicijo. Zdravi in pomlaja vse telo, okrepi pljuča in dihalne mišice, poveča imunost, odpre glas, bistri um, vrača življenjski polet ter vsakič znova napolni z energijo. Za članice in člane združenja so na voljo posebne ugodnosti.

- Klasični paket po ceni 215,20 evra
- Osnovni paket po ceni 99 evrov

Več informacij na spletni strani www.dihalna-telovadba.si

RABLJENI IZDELKI NA FACEBOOKOVI TRŽNICI

Na facebookovi strani Europa Donna Slovenija lahko pobrsate po tržnici rabljenih izdelkov. Na njej so nove ali malo rabljene lasulje, rutke in modrčki, ki so nam jih podarile članice in njihovi svojci. Izdelki so brezplačni. Izberite tistega, ki vam je všeč, nam v sporočilu napišite svoj naslov in poslali vam ga bomo po pošti. Če imate doma kakšne izdelke, ki so še vedno uporabni in jih ne potrebujete več, nam jih lahko podarite. Poiskali bomo ženske, ki jih potrebujejo.

ROŽNATI IZDELKI V SPLETNI TRGOVINI

Ob začetku pomladi vas vabimo, da pobrsate med rožnato ponudbo v naši spletni trgovini www.europadonna.si/trgovina. Novost med izdelki je rožnati trio cvetic, s katerim lahko sebi ali prijateljicam pričarate rožnato pomlad. Rožnati trio cvetic na vašo željo pošljemo tudi na drug naslov in dodamo osebno posvetilo, ki ga zapišete v opombe. Ne pozabite na kodo za brezplačno poštnino: ROŽNATITRIO. Z nakupom boste podprli tudi naše programe, s katerimi nudimo podporo bolnicam in njihovim svojcem pri spoprijemanju z diagnozo rak. Vnaprej hvala za nakup in izkazano podporo.

PREDAVANJA ZA NAŠE ČLANICE

V letošnjem letu nadaljujemo naša predavanja na spletu. Trudimo se pripraviti širok nabor zanimivih tem in strokovnih predavateljev, ki so povezani s preventivo, zdravljenjem in kakovostnim življenjem z boleznijo. Za vse, ki bi se nam radi pridružili in mogoče še niste zbrali poguma za uporabo zooma, smo pripravili kratka navodila, ki so dostopna na naši spletni strani. Če imate tudi vi kakšen predlog za predavanje, pišite na elektronski naslov europadonna@europadonna.si. Poskusili bomo poiskati predavatelja in temo uvrstiti na koledar predavanj.



				EUROPA DONNA	AVTOR KEKCA (JOSIP)	POMARANČA	FR. FILM. IGRALEC (ALAIN)	LOVRO TOMAN	NEMŠKA MODNA KREATORKA SANDER	PREBIVALKA IRAKA	HRANA V PASTI	NAŠ PESNIK (FRANCE)	ŽIVAL, KI SKAČE, SKOKOMA TEČE	PRIROJENA NADARJENOST
				LASTNOST VODLJIVEGA										
				PRIJETA ŽENSKA										
				JUNAK INDIJ. EPA MAHA-BHARATA				USTNIČNI GLAS						
				SPOD. DEL POSODE				PREDUJEM	NERAZLOČNE ČRKE					
				IZREK, PREGOVOR					ŽELEZNIŠKA PROGA					
▷											AMERIŠKI FILMSKI IGRALEC (TONY)	UN(ČA)	BIBLIJSKA PERZIJSKA KRALJICA	
GESLO JE OZNAČENO Z BARVO	SL. GLED. IGRALEC (BORIS)	AHILOVA ... FR. FILOZOF (HIP-POLYTE)	▽				NIZOZEM. SLIKAR VAN GOGH							
KOPNO, OBDANO Z VODO					KRATKO IN VESELO ODRSKO DELO	KRAVJA MLEČNA ŽLEZA	LOK (V MATEM.) HR. IGRALKA (NINA)						DERIVAT AMONIAKA	PONOS, DOSTOJANSTVO
SAMUEL KRAJŠE					HRVAŠKI IGRALEC LASTA				NAŠ IMITATOR (TILEN) KANON					
TENKA MREŽASTA TKANINA					NEM. PISEC (HANS HELLMUT) TURČIJA					ZNAČILNOST NOČI ZVONE AGREŽ				
SLOVESNO CERKVENO PREKLETSTVO							EGIPČANSKI BOG, IZIDIN MOŽ IN BRAT							
MODRČEK							MIMO-IDOČI							

Drage bralke in bralci revije, veseli smo vašega odziva na nagradno križanko, objavljeno v decembrski številki Novic Europa Donna. Geslo, pravilna rešitev križanke iz decembrskih novic, je bilo **ZDRAVO IN POGUMNO**. Med praviimi odgovori smo izžrebali tri nagrajenke, ki so po pošti prejele zapestnico Rožnata pentlja. Nagrajenke so **Karmen z Vrhniče, Neda z Otočca in Svetlana iz Ljubljane**. Iskreno čestitamo!

V nagradni križanki bomo podelili nagrade iz spletne trgovine Združeni Europa Donna Slovenija, in sicer petkrat rožnati trio cvetic, v katerem prejmete semena marjetic, aster in Sabojevih nageljčkov. Rešitev križanke, to je pravilno geslo, nam pošljite do **10. aprila 2022** na elektronski 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 številka in kraj:

Podpis:

Dovoljujem, da bo Združenje Europa Donna Slovenija navedene podatke uporabljalo v marketinške namene oziroma jih bo vodilo v zbirki nagrajencev naslednjih pet let. Če bom izžreban/-a, dovoljujem objavo svojega imena in kraja med izžrebanci.



VAŠE MNENJE NAM VELIKO POMENI!

Spoštovana članica, spoštovani član!

Predlogi, želje, vprašanja

Vaše mnenje je pomembno in nam veliko pomeni, zato vas prosimo, da nam pošljete svoje predloge, želje in morebitna vprašanja.

Popravki podatkov

Sporočite nam tudi morebitne spremembe vaših podatkov v registru članstva, da boste še naprej sproti prejeli Novice Europa Donna in drugo pošto na svoj naslov. Poslali pa vam bomo tudi novo člansko izkaznico, s katero boste lahko koristili ugodnosti za člane.

PROSIMO PIŠITE ČITLJIVO Z VELIKIMI TISKANIMI ČRKAMI

Ime in priimek	
Naslov (ulica, številka, pošta, kraj)	
Telefon:	
e-naslov:	

Prejemate vse novice, ki si jih želite?

Posamezne skupine, podružnice in sekcije Združenja Europa Donna Slovenija imajo tudi svoje kanale obveščanja, kjer si članice izmenjujejo informacije glede na njihovo diagnozo, lokacijo ali interese. Če bi se želeli pridružiti kateri izmed sekcij, podružnic ali skupin, prosimo označite.

- ☐ Program Roza
- ☐ Program za gibanje in šport
- ☐ Sekcija mladih bolnic (diagnoza rak dojk pred 40. letom)
- ☐ Sekcija za ženske z napredovalim rakom dojk
- ☐ Sekcija za ženske z raki rodil
- ☐ Podružnica Obala
- ☐ Podružnica Podravje
- ☐ Skupina Posavje
- ☐ Skupina Savinjska
- ☐ Skupina Bohinj

Svoje predloge, želje in vprašanja ter spremembe osebnih podatkov za register (obrazec zgoraj) nam lahko pošljete na naslov Združenje Europa Donna Slovenija, Vrazov trg 1, 1000 Ljubljana, ali na elektronski naslov europadonna@europadonna.si.



Plačilo članarine

Zahvaljujemo se vsem članicam in članom, ki ste že poravnali letošnjo članarino, za vse druge pa objavljamo podatke za nakazilo. Z rednim plačevanjem članarine nam izkazujejo podporo in prispevate k razvoju programov združenja. Članarina za leto 2022 znaša 10 evrov.

Koda namena: CHAR

Namen plačila: Članarina 2022

IBAN prejelnika: SI56 0201 1005 1154 225

Referenca: SI00 2022



*Vzdržujem intimno zdravje,
ohranjam veselje do življenja ...*

Cicatridina[®] vaginalne ovule

Učinkovita pomoč:

- **PRI SUHOSTI NOŽNICE**
zaradi različnih vzrokov, tudi zaradi pomanjkanja estrogena v klimakteriju
- **PRI OBNAVLJANJU NOŽNIČNE SLUZNICE**
po operativnih posegih, kemoterapiji ali ionizacijskem sevanju



Na voljo v lekarnah in specializiranih prodajalnah

www.vaginalna-vnetja.si **Dr. Gorkič**

Praznujmo prihodnost. Praznujmo življenje.

Roche praznuje 125 let.

Obiščite našo spletno stran www.roche.si

125 YEARS
Celebrate Life

25 let v Sloveniji