

doc. dr. Simona Borštnar

Še vedno se majhen
delež bolnic odloči
za zanositev

GORDANA PLOHL

DEJALA SEM SI,
POBERI SE,
POJDI NAPREJ,
SAMO NAPREJ

**TEŽAVE
V SPOLNOSTI
GENITOURINARNI
SINDROM**

**POKLICNE
REHABILITACIJE
POSTOPKI NAJ BODO
TUDI VSEBINSKI**

*rebeka
ritlop*

**SANJE SO
VELIKE,
A JAZ SI
UPAM
SANJATI**



Noseča in BREZ SKRBI.

Ker svojemu dojenčku
zagotavljam zdrav razvoj.



1
VSE V
1 KAPSULI



Rastem z ljubeznijo.
In s kakovostnim
mlekom.



Poiščite kakovost v lekarni!

www.novalac-prenatal.si

www.novalac.si

Materino mleko je najboljša hrana za dojenčke. Mleka Novalac se uporabljajo samo po nasvetu strokovnjakov s področja medicine, farmacije ali prehrane ali druge strokovne osebe, ki je odgovorna za skrb matere in otroka. Prehransko dopolnilo ni nadomestilo za uravnoteženo in raznovrstno prehrano.

MEDIS Consumer Health

UP Medi-Europa SA



UVODNIK

NOVICE ŠT. 86,
SEPTEMBER 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:
4. oktober 2022
v sklopu revije Ona

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: **Rebeka Ritlop**
Foto: Jaka Arbutina/Mediaspeed



Skupaj zmagujemo.

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

Zdi se mi, da se vsako leto odvija v ponavljajočih se ciklikih enkrat glede na šolsko leto, drugič glede na letne čase, tretjič glede na dinamiko v službi ... In potem pride diagnoza rak. Ne glede na to, kdaj se nam zgodi, se življenje za trenutek ustavi, obrne ali pretrese in potem gre naprej. Živimo še dolgo let, sploh kadar je bolezen odkrita v zgodnjem stadiju. Ko se diagnoza zgodi ženski v rodni dobi, preden smo postale mame oziroma ko si še vedno želimo imeti otroke, je vseeno nekoliko drugače. Tu smo se v zadnjem desetletju veliko naučili in tudi pri nas se vedno več žensk po zdravljenju raka odloči za naraščaj.

Življenje gre velikokrat naprej po drugačni poti kot pred diagnozo, po takšni, ki smo si jo med zdravljenjem zamislili in zastavili. Težko je pri spremembah vztrajati: mesece, leta in na srečo tudi desetletja. Izjemno pomembno je, da lahko govorimo o desetletjih po diagnozi. To nam vsem daje upanje. Včasih se bolezen ponovi ali napreduje z zasevki po telesu, lahko kmalu ali po desetletjih. Tudi takrat še ni vsega konec. Vsako leto imamo več možnosti zdravljenja. A ko pride do konca, si želim, da bi bil konec za vse dostojen in miren, saj še vedno vsako leto izgubimo več kot 400 žensk zaradi raka dojk in skoraj 300 zaradi rakov rodil.

Poletje se zaključuje, prihaja jesen in z njo za nas najaktivnejši čas leta. Že 25 let osveščamo o pomenu zdravega načina življenja in zgodnjem odkrivanju bolezni in želimo si o tem govoriti še tako dolgo, da bo smrti zaradi raka dojk in rakov rodil minimalno. Vse to nam uspeva v sodelovanju s številnimi članicami, prostovoljkami, prostovoljci, podporniki in strokovnjaki ter snovalci zdravstvene politike. Samo s skupnimi močmi nam bo uspelo rešiti več življenj.

“Hvala vsem za dolgoletno podporo! Veseli vas bomo tudi prihodnjih 25 let!

IZID NASLEDNJE ŠTEVILKE: 4. OKTOBER 2022 V SKLOPU REVIE ONA



Rožnati oktober, mednarodni mesec osveščanja o raku dojk

V Združenju Europa Donna Slovenija v rožnatem oktobru, mednarodnem mesecu osveščanja o raku dojk, že tradicionalno osveščamo slovensko javnost o pomenu zdravega načina življenja in zgodnjega odkrivanja raka dojk.

Piše: **POLONA MARINČEK**

Združenje Europa Donna Slovenija praznuje 25 let delovanja. Že 25 let povezujemo zdrave ženske, bolnice in njihove svojce, zdravnike in strokovne organizacije ter podpornike. Z različnimi akcijami in dogodki osveščamo o raku dojk in raki rodil in opozarjamo na pomen zdravega načina življenja in zgodnjega odkrivanja bolezni ter si prizadevamo za celostno obravnavo bolnic z rakom dojk in raki rodil, za učinkovito zdravljenje, ustrezno rehabilitacijo in psihosocialno podporo bolnicam in njihovim svojcem.

V združenju že od ustanovitve pripravljamo različne informativne materiale z informacijami o boleznih in organiziramo različna predavanja in seminarje, ki so posvečeni raku dojk in rakom rodil, možnostim zdravljenja, celostne rehabilitacije in kakovostnega življenja po zdravljenju. Vse pomembne informacije so objavljene tudi na naši spletni strani, ki jo redno ažuriramo.

Pomemben del naših dejavnosti je pomoč v stiski bolnicam, njihovim svojcem in prijateljem. Na voljo je na svetovalnih telefonih, po elektronski pošti in na osebnih svetovanjih na sedežu združenja. Bolnicam in njihovim svojcem je na voljo tudi strokovna psihosocialna podpora v okviru programa Roza, ki jim pomaga pri sprejemanju diagnoze ter med zdravljenjem bolezni in po njem.

Rak dojk – najpogostejši rak pri ženskah

Podobno kot v večini razvitih držav je tudi v Sloveniji rak dojk najpogostejši rak pri ženskah, vendar ni izključno bolezen žensk, saj sta med obolelimi tudi eden do dva odstotka moških. Po podatkih Registra raka za Slovenijo je leta 2019 za rakom dojk zbolelo 1.583 oseb, od tega 1.568 žensk in 15 moških, umrlo pa 433 žensk in 10 moških.

Umrljivost za rakom dojk se počasi zmanjšuje, predvsem zaradi zgodnjega odkrivanja in kakovostnega zdravljenja, ki postaja

vedno bolj prilagojeno posamezni ženski in njenemu raku. K odkrivanju manjših, netipnih sprememb (te so običajno manjše kot en centimeter) zagotovo pripomore organizirani državni presejalni program Dora.

Zdrav način življenja in zgodnje odkrivanje

Ženske lahko same mnogo naredimo za svoje zdravje. Z redno telesno dejavnostjo, zdravo in uravnoteženo prehrano, vzdrževanjem ustrezne telesne mase, pozornostjo na svoje telo, rednim mesečnim samopregledovanjem in odzivanjem na vabila presejalnih programov lahko veliko prispevamo k svojemu zdravju.

Kava z Europo Donno

V združenju se zavedamo pomena osveščanja v lokalnem okolju, zato se letos želimo še bolj približati širši javnosti in našim članicam. Septembra se bomo, kot uvod v rožnati oktober, odpravili na teren. Obiskali bomo vse slovenske statistične regije in v dveh večjih krajih v posamezni regiji (Murska Sobota, Ljutomer, Maribor, Slovenska Bistrica, Slovenj Gradec, Ravne na Koroškem, Celje, Velenje, Trbovlje, Radeče, Postojna, Cerknica, Ilirska Bistrica, Izola, Sežana, Krško, Sevnica, Bohinj, Jesenice, Domžale, Vrhnika, Novo mesto, Kočevje, Tolmin, Nova Gorica) pripravili srečanje z lokalno skupnostjo. Na stojnici bomo mimoidoče osveščali o pomenu preventive in zgodnjega odkrivanja bolezni, predstavili dejavnosti združenja, delili promocijski material, pripravili zabavne nagradne naloge, ponudili kavo ter prikazali pravilen samopregled dojk na silikonskem modelu. Z nami bo tudi svetovalka, ki bo na voljo bolnicam in njihovim svojcem za pogovor in morebitna vprašanja o diagnozi in zdravljenju.





Osveščanje o raku dojk po Sloveniji

Članice združenja smo tudi letos z razpisom povabili, da v svojem kraju ali občini zaznamujejo rožnati oktober. Kot smo že navajeni, bodo po Sloveniji od začetka septembra do konca oktobra potekali številni dogodki, s katerimi bomo opozorili na pomen zdravega načina življenja in zgodnjega odkrivanja raka dojk. Naše članice bodo vesele vaše družbe. Poiščite nas v Ankaranu, na Bledu, v Bohinju in Bohinjski Bistrici, Brežicah, Črenšovcih, Gorjah, Hočah, Divači, Idriji, Izoli, Krškem, Kopru, Piranu, Pivki, Postojni, na Ptuj, v Radečah, Sevnici, Sežani, Slovenski Bistrici, Sostrem, Tolmini in na Vrhniki. Hvala vsem, ki se zavedate pomena osveščanja, za trud in podporo pri širjenju pomembnih sporočil.

Vabljeni na našo spletno stran www.europadonna.si in facebook stran Europa Donna Slovenija, kjer bodo objavljene informacije o posameznih dogodkih. Poiščite kraj, ki vam je najbližje, in se nam pridružite!



Race for the Cure

V združenju se tudi letos pridružujemo dogodku Race for the Cure, ki je namenjen osveščanju o zdravju žensk in zbiranju sredstev za osveščanje o raku dojk. Lani smo bili že drugič del tega velikega dogodka, ki se ga je po Evropi udeležilo 47.141 udeležencev, skupaj smo zbrali več kot 510.000 evrov za 36 organizacij v 32 državah. V Sloveniji se nas je tudi z vašo podporo zbralo 35 ekip in 572 udeleženk in udeležencev, ki so s startninami in donacijami zbrali več kot 6600 evrov.

Ponovno vas vabimo, da se nam pridružite in nas na ta način podprete. Letošnji Race for the Cure bo potekal od 24. septembra do 31. oktobra. Prijavite se, ustvarite svojo ekipo in se s povežite z bolnicami, ozdravljenkami, prijatelji in podporniki na hoji ali teku. Dogodek lahko izkoristite za trening, druženje s prijatelji ali podporo sodelavki/sodelavcu, ki se srečuje z diagnozo rak.

Prispevki slovenskih udeleženk in udeležencev na dogodku so namenjeni Združenju Europa Donna Slovenija. Prijavni obrazec in več informacij najdete na www.racefortheure.eu.



Rožnati izdelki

Številna podjetja bodo tudi letos podprla Združenje Europa Donna Slovenija in širila naša sporočila z različnimi izdelki in storitvami, ki jih bodo v rožnatem oktobru obarvali v rožnato in del sredstev od prodaje namenili združenju. Z nakupom rožnatih izdelkov podprete delovanje združenja in prispevate sredstva za naše programe osveščanja ter podpore bolnicam in njihovim svojcem. Nabor letošnjih rožnatih izdelkov bomo predstavili v oktobrski številni Novic Europa Donna.



Dogodki v rožnatem oktobru po Sloveniji

Vabimo vas, da poiščete dogodek, ki vam je blizu, in se nam pridružite, da skupaj zaznamujemo rožnati oktober, mednarodni mesec osveščanja o raku dojk. Spremljajte našo spletno stran www.europadonna.si in facebook stran Europa Donna Slovenija, kjer bomo sproti objavljali informacije o posameznih dogodkih. Veseli bomo vaše družbe.

DATUM	LOKACIJA	OPIS DOGODKA
22. september 2022	Radeče	Promocijska stojnica pred zdravstvenim domom v popoldanskem času.
24. september 2022	Sostro - Zadvor	Delavnica izdelovanja roza okraskov na Vevški cesti 38 in okraševanje dreves, ob 16.30.
26. september 2022	Krško	Športni dogodek Race for the cure, ob 17. uri.
26. september 2022	Cerknica	Okrasitev dreves ob jezeru skupaj z Notranjskim regijskim parkom, na parkirišču Dolenje jezero.
30. september 2022	Brestanica	Ovijanje dreves v rožnato, pred stavbo krajevne skupnosti Brestanica ob 9. uri.
30. september 2022	Postojna	Ovijanje dreves v rožnato, ob 12. uri.
1. oktober 2022	Bled	Promocijska stojnica v knjižnici, ob 9. uri.
1. oktober 2022	Bohinjska Bistrica	Promocijska stojnica v Kulturnem domu Jožeta Ažmana, ob 18. uri.
1. oktober 2022	Piran	Okraševanje dreves s pentljami, slikarska razstava »La forza della donna« in koncert mandolinistov.
1. oktober 2022	Radeče	Dobrodelna nogometna tekma »Športno v podporo za roza zmage«, v športni dvorani, ob 16. uri.
3. oktober 2022	Bled	Ovijanje dreves v rožnato in pohod okoli Blejskega jezera, ob 10. uri.
3. oktober 2022	Brežice	Ovijanje dreves v rožnato in promocijska stojnica pred zdravstvenim domom, ob 10. uri.
3. oktober 2022	Idrija	Ovijanje dreves v rožnato, ob 10. uri.
3. oktober 2022	Pivka	Ovijanje dreves v rožnato, ob 12. uri.
5. oktober 2022	Ankaran	Okraševanje dreves s pentljami in pohod izpred Valdolte, ob 17. uri.
5. oktober 2022	Občina Bohinj	Ovijanje dreves v rožnato v Bohinjski Bistrici, Koprivniku - Gorjušah, Srednji vasi in Stari Fužini - Studorju.
6. oktober 2022	Bohinjska Bistrica	Razstava »Rožnato« in promocijska stojnica v knjižnici, ob 15. uri.
5. oktober 2022	Vrhnika	Ovijanje dreves v rožnato v Parku samostojnosti ob 10. uri.
5. oktober 2022	Vrhnika	Pohod v Star maln ob 17. uri izpred Štirne. Pohod bo potekal v okviru Race for the cure, sekcija mladih.
6. oktober 2022	Brežice	Promocijska stojnica z naslovom »Zaveži rožnato pentljo za zdravje« pred Centrom za krepitev zdravja, ob 8. uri.



6. oktober 2022	Črenšovci	Predavanje o zgodnjem odkrivanju raka dojk in promocijska stojnica pred občinsko dvorano, ob 17. uri.
7. oktober 2022	Bohinjska Bistrica	Ustvarjalna delavnica izdelovanja rožnatih mil, Društveni dom, ob 16. uri
7. oktober 2022	Krško	Prireditev Rožnata pot v sodelovanju z Zavodom za krepitev zdravja Krško, promocijska stojnica pred zdravstvenim domom in hoja do občine, ob 9. uri.
8. oktober 2022	Hoče	Ogled botaničnega vrta, promocijska stojnica in okraševanje dreves v Botaničnem vrtu, ob 10. uri.
8. oktober 2022	Sevnica	Rožnati tek za življenje (hoja, tek, bogat spremljevalni program), pred srednjo šolo, ob 9. uri.
8. oktober 2022	Slovenska Bistrica	Race for the cure (hoja in vožnja s kolesi) in promocijska stojnica v Grajskem parku, ob 10. uri.
8. oktober 2022	Štorje	Promocijska stojnica in program ob otvoritvi Rožnatega oktobra, ob 16. uri.
11. oktober 2022	Gorje	Promocijska stojnica v knjižnici, ob 15. uri.
12. oktober 2022	Radovljica	Razstava »Rožnato« in promocijska stojnica v knjižnici, ob 15. uri.
13. oktober 2022	Brežice	Dogodek »Rožnata pot med knjigami, v knjižnici, ob 18. uri.
14. oktober 2022	Bohinjska Bistrica	Ustvarjalna delavnica izdelovanja rožnatih rož iz blaga, Društveni dom, ob 16. uri.
15. oktober 2022	Izola	Istrski kolesarski maraton, ploščad Lonka, ob 10. uri.
15. oktober 2022	Izola	Stojnica ob dnevu zdravih dojk, na Lonki, ob 8. uri.
15. oktober 2022	Krško	Promocijska stojnica ob dnevu zdravih dojk pred TC Supernova, ob 10. uri.
15. oktober 2022	Postojna	Pohod za zdravje, pred hotelom Kras, ob 9. uri.
15. oktober 2022	Tolmin	MIDO 2022: Miganje za zdrave dojke v Volarjah, celodnevni dogodek.
19. oktober 2022	Bohinjska Bistrica	Predstavitve združenja v društvenem domu, ob 16. uri.
3. in 10. oktober 2022	Jesenice	Predavanja, promocijske stojnice in test hoje pred Zdravstvenim domom Jesenice, ob 14.30.
3. do 9. oktober 2022	Bohinjska Bistrica	Rožnato je zdravo – risanje rožnatih risbic in branje pravljic otrokom.
4. in 5. oktober 2022	Brežice	Zaveži rožnato pentljo za zdravje – krašenje dreves in promocijska stojnica, cesta od občinske stavbe do gradu.
oktober 2022	Postojna	Spletne aktivnosti osveščanja v sodelovanju z Mladinskim svetom Postojna.
oktober 2022	Postojna	Razstava rožnatih knjig v knjižnici Bena Zupančiča.
oktober 2022*	Jesenice	Promocijska stojnica pred Splošno bolnišnico Jesenice.
oktober 2022*	Jesenice	Razstava v knjižnici Jesenice, celoten oktober.
oktober 2022*	Koper	Okraševanje dreves s pentljami, pohod »Senčne poti za sončne ljudi« in promocijska stojnica.
oktober 2022*	Radovljica	Promocijska stojnica pred Zdravstvenim domom Radovljica.
oktober 2022*	Sežana	Okraševanje dreves s pentljami in promocijska stojnica.

* Datum in uro še sporočimo.



Še vedno se **majhen delež** bolnic odloči **za zanositev**

Onkologija je področje medicine, ki je v zadnjih desetletjih doživelo nesluten razvoj, zaradi katerega so se možnosti preživetja pri mnogih rakah močno izboljšale. Takšen primer je tudi rak dojke, o katerem smo se pogovarjali z dr. Simono Borštnar, dr. med., specialistko interne medicine in internistične onkologije. Na to področje se naša sogovornica brez dvoma odlično spozna, saj je že dvanajst let vodja multidisciplinarne ekipe za zdravljenje raka dojke na ljubljanskem Onkološkem inštitutu, trinajst let pa je tudi predsednica Združenja za senologijo pri Slovenskem zdravniškem društvu, ki združuje strokovnjake različnih strok, ki se ukvarjajo z boleznimi dojke. Sicer je na inštitutu zaposlena že več kot dvajset let in v vsem tem času je bilo njeno glavno področje dela prav rak dojke, ukvarja pa se tudi z zdravljenjem uroloških rakov. Sodeluje s številnimi mednarodnimi raziskovalnimi organizacijami in je glavna raziskovalka v več kliničnih raziskavah, ki potekajo tudi na Onkološkem inštitutu. Ena takšnih raziskav, v kateri je sodelovala, je mednarodna klinična študija Positive.

Sprašuje: **BLAŽ KONDŽA**

Foto: **LEON VIDIC**

Ali starost kakor koli vpliva na pristop k zdravljenju?

Zdravljenje raka dojke izbiramo glede na to, kakšen je. Tu odločajo lastnosti in obseg tumorja. Sam pristop k zdravljenju pa je enak tako pri mladih ženskah kot tistih v zrelih letih. Vedno izberemo terapijo, ki je potrebna. Res pa je, da je delež tistih, ki potrebujejo bolj agresivno zdravljenje, ki vključuje tudi kemoterapijo, večji pri mlajših ženskah. Vendar, kot že rečeno, odločajo lastnosti tumorja, in ne starost. Opažamo pa, da je delež slabih rakov, to so t. i. trojno negativni raki, večji pri mladih ženskah v primerjavi s starejšimi.

Mlade ženske so praviloma še v reproduktivni dobi in marsikatera bi rada postala mama. Kako vplivajo različna zdravljenja raka dojke na plodnost bolnic?

Zdravljenje raka dojke seveda lahko vpliva na plodnost žensk. Kemoterapija lahko vpliva na jajčnike tako, da se zmanjša produkcija jajčec in se posledično zmanjša reproduktivna sposobnost. Ravno zato mlade ženske, ki želijo zanositi po zdravljenju raka dojke, spodbudimo k temu, da obiščejo repro-

duktivnega ginekologa in da se naredijo postopki ohranjanja plodnosti z odvzemom jajčnih celic in njihovim hranjenjem. Ženske, ki imajo partnerja, pa lahko shranijo že oplojene jajčne celice. Po navadi ginekologi izberejo obe obliki.

Potem ko se konča zdravljenje raka dojke, lahko ginekologi pomagajo pri zanositvi. Seveda pa ni nujno, če je ženska zelo mlada, da bi kemoterapija toliko poškodovala jajčnike, da ne bi mogla zanositi po naravni poti. Takšna zanositev je še vedno možna, vendar je tveganje, da ostanejo neplodne, nekoliko večje kot pri tistih, ki kemoterapije niso prejele. Zato te postopke spodbujamo, pri čemer dobro sodelujemo z ginekološko kliniko, kjer jih izvedejo.

Kaj pa v primeru hormonskega zdravljenja?

Kemoterapija je, vsaj pri zgodnjih oblikah raka, zdravljenje, ki traja kratek čas, največ pol leta, vendar naredi največ škode na jajčnikih. Hormonsko zdravljenje, ki je v obliki tablet, na drugi strani nima tako kvarnega vpliva na jajčnike, vendar v času, ko so bolnice na hormonski terapiji – ta lahko traja tudi pet let –, seveda ne smejo zanositi. Prav ta čas pomeni težavo.

Zakaj ne smejo zanositi med terapijo? Ker lahko hormonska zdravila, kot je tamoksifen, delujejo teratogeno na plod. Res je sicer, da je med jemanjem tamoksifena, ki je najstarejše hormonsko zdravilo za zdravljenje raka in je bil pravzaprav razvit kot (precej nezanesljiv) kontraceptiv, tudi manjša možnost zanositve. Ker pa možnost te vseeno obstaja, priporočamo tudi eno izmed oblik učinkovite (nehormonske) kontracepcije. Približno tri mesece po končani hormonski terapiji je zanositev ponovno varna.

Težava nastane, če je ženska, ko zbolí za rakom dojke, stara od 35 do 40 let. Če upoštevamo, da hormonsko zdravljenje traja najmanj pet let, bo po končani terapiji stara že več kot 40 let. Po vsej verjetnosti je takšna bolnica prej dobila še kemoterapijo, zato je možnost, da bi zanosila po naravni poti, relativno majhna. Kako pomagati takšnim ženskam? To je bilo tudi vprašanje mednarodne študije Positive.

Nam lahko poveste kaj več o študiji Positive? Kaj ste raziskovali?

Mednarodna klinična raziskava Positive je zelo pomembna za mlade bolni-



☞ **Zdravljenje raka dojke seveda lahko vpliva na plodnost žensk. Kemoterapija lahko vpliva na jajčnike tako, da se zmanjša produkcija jajčec in se posledično zmanjša reproduktivna sposobnost. Ravno zato mlade ženske, ki želijo zanositi po zdravljenju raka dojke, spodbudimo k temu, da obiščejo reproduktivnega ginekologa in se naredijo postopki ohranjanja plodnosti z odvzemom jajčnih celic in njihovim hranjenjem.**

ce z rakom dojke. V njej smo raziskovali varnost začasne prekinitve hormonske terapije. V okviru te raziskave so bolnice po 1,5- do dveh letih jemanju hormonske terapije prekinile z namenom zanositve, rojstva in dojenja otroka, nato pa jo nadaljevale. Hipoteza raziskave je, da je to varna metoda, ki ne poveča tveganja za razvoj raka, ampak z rezultati študije, ki bodo predstavljeni konec letošnjega leta, bomo to šele dokazali. V raziskavo je bilo vključenih tudi deset slovenskih bolnic, od katerih je pet žensk tudi rodilo. Vse so zdrave in otroci prav tako.

Kaj pa zanositev po koncu zdravljenja raka dojke? Ali je varna?

Seveda je. To so dokazale številne retrospektivne raziskave po svetu, v katerih so raziskovalci ugotovili, da sama zanositev in porod po končanem zdravljenju ne povečata tveganja za ponovitev raka. To je pomemben podatek. Namreč še vedno se majhen delež bolnic po končanem zdravljenju odloči za zanositev.

Kako pogost pa je rak dojke pri nosečnicah in kaj takšna diagnoza pomeni za bodoče mamice?

Rak dojke pri nosečnicah je redek, vendar se na Onkološkem inštitutu vsako leto srečamo vsaj s kakšnim primerom, ko ženska zboli v nosečnosti ali po porodu, ko še doji. Govorimo o nosečniškem

raku. Incidenca nosečniškega raka je ena na 3000 nosečnic. Tu je pomembno vedeti, da se lahko del zdravljenja izvede med samo nosečnostjo. Namreč v drugem in tretjem trimesečju nosečnosti je izvedba kemoterapije relativno varna. Ni pa kemoterapija varna v prvem trimesečju, ker lahko povzroči okvare ploda. Naj dodam še, da tudi zdravljenj, kot so anti-HER2 in hormonska terapija, pa tudi obsevanja, v nosečnosti ne izvajamo. Operacija pa je seveda možna, vendar jo največkrat izvedemo po kemoterapiji.

Mlade ženske verjetno niti ne pomislijo, da so morda zbolele za rakom dojke. Kaj svetujete?

Drži, mlade ne pomislijo na raka. Poleg tega za mlade ženske ne obstaja presejalni program, kakršen je na voljo starejšim. Seveda moramo vedeti, da bi bil takšen presejalni program nesmiseln, zato pa je toliko bolj pomembno, da si ženske ne glede na starost redno samopregledujejo dojke, in če zatipajo zatrdlino, obiščejo družinskega zdravnika ali ginekologa, ki jih bo napotil na dodatne preiskave. Seveda pa naj pomirimo, da vsaka sprememba še ne pomeni nujno raka. Najpogosteje so benigne.



Nepopisna sreča je, ko ti otroka prvič položiš v naročje

Ženske, ki so po zdravljenju raka dojk postale mame, smo vprašali, kaj jim pomeni materinstvo in kaj otroci prinašajo v njihovo življenje.

Sprašuje: **POLONA MARINČEK**

Foto: **OSEBNI ARHIV**

ALENKA VAVROŠ:

»Materinstvo je zame nova vloga, v katero sem stopila popolnoma neobremenjena s preteklo diagnozo. Obenem so neprespane noči in občutek nenehnega pogona prinesli s sabo veliko stresa, ki sem se mu v zadnjih letih dokaj uspešno izogibala. Nimam več toliko časa zase, da bi bila športno aktivna kot prej, in meditacija je le še znanstvena fantastika, se pa vsak dan z najino malo hčerko že začne tako zabavno, da odtehta vse drugo.«



SIMONA RENKO:

»Za rakom dojk sem zbolela leta 2007, hormonsko neodvisen rak, HER 2 pozitiven, hormonsko zdravljenje ni bilo potrebno. Priporočilo je bilo z nosečnostjo počakati vsaj dve leti od končanega zdravljenja. Ker sem si otroka neizmerno želela, sva se s partnerjem dokaj hitro odločila. Zanosila sem leta 2010, nosečnost je potekala brez zapletov. Res pa je, da je ginekologinja ves čas bdela nad mano. Oktobra 2010 sem rodila zdravo deklico Nevo. Nepopisna sreča, ko ti otroka prvič položiš v naročje. Pozabiš na vse težke trenutke, ki si jih pred tem preživel. Neva bo oktobra stara 12 let, ni je lepše stvari kot gledati, kako otrok raste, se razvija ter je srečen, potem si srečen tudi sam.«



JANA KOTESKA:

»Da mi je uspelo 'prinesti' na ta svet dve čudoviti bitji, kljub resnim zdravstvenim težavam, me po toliko letih spomnijo znani in neznani ljudje, predvsem ženske, ki mi z navdušenjem čestitajo. Njihova čestitka je malo drugačna, bolj čustvena od drugih, bolj iskrena in res se me dotakne, koliko ljudi se iskreno veseli z menoj. Ob njihovih besedah navdušenja, celo ganjenosti, takoj vem, kam merijo, včasih malo namignejo. In potem si mislim sama pri sebi: ma ja, res sem kar carica. In še kako hvaležna, prav vsak dan vem, da je življenje čudež, zaradi njiju. In takšnih poznam še kar nekaj. S tem, ko odprto govorimo o tem, tudi drugim vlivamo moč in upanje za prihodnost, ki si je morda ne upajo sanjati. Hej, sanje so mogoče, pogledjte nas! Vran se je rodil ravno 10 let po končanem zdravljenju. Iva se je rodila pred osmimi meseci. Leta 2010 nisem pomislila na otroke, ali jih bom kdaj lahko imela ali ne, ker sem se osredotočala na svoje zdravje, da čim prej spravim v red sebe, da se vrnem v normalno življenje.«



Foto: Nataša Medvešek

MOJCA BUH:

»Diagnozo rak dojke sem prejela tri mesece po rojstvu prve hčerke. Takrat nisem razmišljala o ohranjanju plodnosti, o še enem otroku, čeprav sva si z možem želela več otrok. Vso energijo sva usmerila v zdravljenje, želela sem si le živeti. Ko je minilo nekaj let, je želja po otroku ponovno prišla. Sprva sem čutila strah, nato ni in ni uspelo. Nekako sem se sprijaznila, da bova imela enega otroka. In takrat se je zgodil mali čudež, še ena nosečnost, ki je potekala odlično, z nekaj težavami. A z zaupanjem tako v onkologe kot ginekologe se nama je rodila še ena hčerka.«



NATALIJA ŠINTLER:

»Da me lahko dajo iz umetne menopavze, saj najverjetneje zaradi kemoterapij in antihormonskih zdravil ne bom več dobila mesečnega perila, so bile besede, ki so mi močno odzvanjale v ušesih, ko sem leta 2018 zapuščala ordinacijo na Onkološkem inštitutu. Počutila sem se precej bedno, saj si nikoli nisem mislila, da se bo moja rodna doba in vse v zvezi z njo končalo tako hitro. Pri 39 letih. Toda globoko v sebi sem vedela, da se ta scenarij pri meni še ne bo zgodil. Pač vedela sem. V okviru sodelovanja v raziskavi Positive sem opustila antihormonsko zdravljenje. Oktobra 2021 naju je življenje obdarilo z zdravo deklico, ki sem jo do starosti šestih mesecev tudi dojila z eno dojko.«



DARJA URBANČIČ:

»Materinstvo po bolezni je bilo kot dragoceno darilo po uspešno končanem zdravljenju in da zopet normalno zaživim. Na začetku me je skrbelo, ali bom lahko imela otroka, saj je bila to težka preizkušnja, a se je k sreči vse dobro izteklo, zanositev in nosečnost sta potekali brez težav in tako sem zelo hvaležna, da sem lahko mama, da sem rodila zdravo hčerko, ki je v našo družino prinesla veliko veselja. Hčerka je glavni vir energije, vsak dan me osrečuje in mi s svojimi objemi, vragolijami in smehom daje moč, upanje in vero, da pozitivno razmišljam o prihodnosti.«



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.

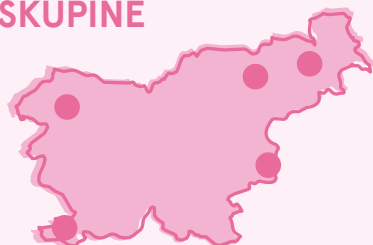
Tanja Španić,
predsednica
t 031 343 045
vsak delavnik med 9h – 14h

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

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
- 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



Sanje so velike, a jaz si upam sanjati

Simpatična, energična črnlaska brez dlake na jeziku, Rebeka Ritlop, prihaja iz Maribora, preseljena v tisti del Slovenije, ki slovi po zlatih žitnih poljih in dobrem vinu, v Apaško dolino. Po izobrazbi diplomirana zgodovinarica, po srcu umetnica in predvsem strastna motoristka. Letošnja jesen bo zanj še prav posebna, dopolnila bo 30 let. Pri 27 letih je v času covida in čakanja na pregled prejela diagnozo rak, kar ji je obrnilo življenje na glavo, a z voljo, energijo, ki jo premore, in podporo moža Andreja danes živi in si upa sanjati.

Piše: **MOJCA BUH**
Foto: **OSEBNI ARHIV**

Začelo se je z izostankom mesečnega perila

Rebeka je opazila prve težave marca 2019, ko ji je izostalo mesečno perilo. Ker sta z možem načrtovala naraščaj, sta se potihem že veselila. A ker so bili testi negativni, sta se odločila za pregled pri ginekologinji. »Pri ultrazvoku je opazila manjšo cisto na jajčniku, a naj ne bi bila nevarna in naj bi jo z zdravili uredili. Prosila sem tudi za PAP-bris, tukaj je bilo nekaj težav, saj je iz zdravstvenega zavarovanja krit na tri leta, meni pa so ga odvzeli leta 2018. Po pogovoru z ginekologinjo mi je vseeno odvzela bris in pokazal je manjše spremembe, tako sem morala test ponoviti še dvakrat. Ko je izvid že tretjič pokazal spremembe, so me napotili v kolposkopsko ambulantno. Tam naj bi imela pregled marca 2020, a je bil zaradi covida odpovedan. Na pregled sem čakala vse do julija 2020, ko so opravili biopsijo na materničnem vratu; pokazala je spremembe CIN3, hude spremembe celic in sum na raka materničnega vratu. V septembru sem imela opravljen poseg LLETZ, pri katerem kirurg z električno zanko odreže tisti del materničnega vratu, kjer se s posebnim barvanjem prikažejo spremenjene celice. Na predelu odstranjenega tkiva kirurg krvaveči predel požge z električnim instrumentom. Histologija odstranjenega tkiva je samo potrdila sum, invazivni ploščatocelični karcinom materničnega vratu, gradus 2.«

Ko ti pri 27 letih povedo, da ne boš mogel imeti svojih otrok

Diagnoze ni sprejela dobro. Bil je šok, podrl se ji je svet. Čeprav v času covida ni bilo dovoljeno, da bi z njo na pregled prišel mož Andrej, so ga poklicali, da ji je stal ob strani. »Ko si star 27 let, ni lahko sprejeti, ko ti zdravnik pove, da nikoli ne boš mogel ime-



Z možem na božični večer, na katerem je končala drugo kemoterapijo, najlepši božič v življenju.

ti svojih otrok, saj je bilo zame predvideno radikalno notranje obsevanje. Z načrtovanim zdravljenjem se preprosto nisem strinjala, saj je želja po otroku velika. Po nekajdnevnem joku sem s pomočjo prijateljice, ki je izkušnja z rakom imela v družini, pogledala strahu v oči. Vedela sem, da moram nekaj narediti in se ne smem prepustiti toku. Začela sem raziskovati.«

Odločili so se za nestandardno zdravljenje

Rebeka je zaprosila za drugo mnenje. V UKC Maribor so se povezali s prof. Zolajem iz Torina. Rak je lokalno napredoval, a zasevkov ni bilo drugje, bezgavke so bile negativne. Z zdravniki so se dogovorili za nestandardno zdravljenje z ohranitvijo reproduktivnih organov, katerega možnost uspeha je bila od 40 do 60 odstotkov. To je pomenilo, da bo zdravljenje sestavljeno iz treh kemoterapij, če se bo tumor zmanjšal pod 25 milimetrov, potem bi sledila operacija. »Pred zdravljenjem sva z možem opravila postopke za ohranjanje plodnosti. Zarodke sva shranila na Češkem, saj je v Sloveniji prepovedan izvoz ali uvoz reproduktivnega genetskega materiala, prav tako je prepovedano nadomestno materinstvo.«



Novembra 2020 je Rebeka začela prvo kemoterapijo, ki je bila sestavljena iz treh citostatikov in je tekla tri dni. »Terapijo sem relativno dobro prenašala, prve tri dni je bilo nekaj slabosti, potem je bilo bolje. Med prejetjem terapije sem se okužila še s koronavirusom, na srečo z lažjo obliko. Nekaj dni me je spremljal precej nadležen glavobol in ostala sem brez voha ter okusa.« Nato so se pokazali stranski učinki kemoterapij – izguba las. Bilo je neprijetno, psihično naporno, zato je prosila moža Andreja, da jo je pobril. Zaradi težav z ožiljem so ji pred drugo kemoterapijo vstavili centralni venski kateter. »Zadnja terapija je bila najtežja, od delovanja citostatikov je bilo telo že utrujeno in splošno počutje slabo. Slabost se je pojavila že prvi dan. Zadnjo terapijo sem končala januarja 2021, sledila je slikovna diagnostika in z njo veliko veselje, saj je rak skoraj v popolnosti odgovoril na kemoterapijo in se zmanjšal nad pričakovanji.«

Sledila je operacija, ki je bila zelo invaziven poseg v trebušno votlino. Preventivno so odstranili 20 bezgavk v predelu dimelj, kar se je kasneje hitro začelo kazati z limfedemom. Kemoterapije so pustile meglo v glavi, pozabljivost in hitrejšo utrujenost. A Rebeka temu pravi malenkosti v primerjavi z življenjem.

Opora moža Andreja in prijateljev

Med zdravljenjem ji je ves čas stal ob strani mož Andrej. Tudi ko je sama podvomila, on nikoli ni. Posvetil se je izključno njej in zdravljenju. Njeno zdravljenje je potekalo v času covida, zato so si z družino dneve krajšali z videoklici. »Na srečo imam ob sebi tudi sosede, Katarino, Kajo in Srečka, ki sta nama z možem v veliko oporo. Sosea Katarina se je z mano prejkotala in premejala ogromno ur, hodila na sprehode, zaupala sem ji svoje še tako globoke strahove. Verjamem, da je vsak od njih delček



Z mami na prvi kemoterapiji

mozaika, ki mi je pomagal sestaviti sliko, in le z njihovo pomočjo sem prišla do cilja. V veliko oporo pri rehabilitaciji so mi bile tudi punce iz Europe Donne, ki so mi dale občutek pripadnosti, občutek, da nisem sama.«

Pol poti prehodila, zdaj jo čaka nova polovica življenja

Rebeka je šele dobra začela živeti življenje, ko ji je pot prekrila bolezen, zato ima še veliko sanj in želja. »Z zaključenim zdravljenjem sem prehodila le pol poti, druga polovica me še čaka. Ker sem imela ob operaciji odstranjen maternični vrat oziroma ga je ostalo zelo malo, njegova naloga pa je ohranjati zarodek v maternici, me še čaka poseg, cerklaža, s katerim bodo zašili maternico, da ne bo spontanih splavov. Sanje so velike, a jaz si upam sanjati, sanjam, da bova tudi midva enkrat obdarjena z najinim majhnim čudežem, otrokom.«

Po bolezni ima večina žensk drugačen pogled na svoje življenje in večina sklene, da jim je bolezen veliko vzela, a veliko tudi dala. »V Europi Donni sem spoznala ogromno deklet s podobnimi preizkušnjami, pa se še vedno veselijo življenja. Po raku gledaš na življenje z drugačnimi očmi, iščeš iskrene ljudi, živiš za majhne trenutke in ne obremenjuješ se več za nepomembne stvari. Veliko željo imam osveščati širšo javnost o raku materničnega vratu. Če s svojo zgodbo lahko pomagam vsaj eni ženski do pravočasne diagnoze in zelenega zdravljenja, potem vem, da moja pot ni zaman. Menim, da bi ženskam morali ponuditi več različnih možnosti zdravljenja, če so zanje izpolnjeni pogoji. Nikomur ne bi smela biti odvzeta možnost izbire.«



Strastna motoristka tudi po zdravljenju



Težave v spolnosti

Genitourinarni sindrom je stanje, ki opisuje skupek sprememb v ženskih spolnih organih in sečilih, ki nastanejo zaradi pomanjkanja ženskih spolnih hormonov – estrogenov. Značilno upadejo v menopavzi, ko jajčniki prenehajo delovati. Nedelovanje jajčnikov in posledično menopavza sta lahko tudi posledica zdravljenja raka dojke ali rodil, sistemske terapije, obsevanja trebuha ali kirurške odstranitve jajčnikov.

Piše: **DOC. DR. NINA KOVAČEVIĆ, DR. MED.**

Genitourinarni sindrom je kronično, napredujoče stanje, ki vpliva na zunanje spolovilo, nožnico, spodnja sečila in tudi na spolnost. Značilen je širok nabor znakov, simptomov in težav, ki so tipični za pomenopavzne ženske in lahko zelo okrnijo kvaliteto življenja, predvsem pri spolno aktivnih ženskah. Najpogostejše težave, s katerimi se srečujejo, so suha nožnica, boleči spolni odnosi in zmanjšano vlaženje nožnice.

Znaki in simptomi genitourinarnega sindroma

SPOLOVILO	SPOLNOST	SEČILA
Suha nožnica	Boleči spolni odnosi	Boleče uriniranje
Srbenje	Krvavitev med spolnim odnosom/po njem	Pogosto uriniranje
Pekoč občutek v nožnici	Zmanjšana vlažnost nožnice	Urinska inkontinenca
Draženje	Izguba spolne sle in želje po spolnosti	Ponavljajoče se okužbe sečil
Zdrs maternice	Težko doseganje orgazma	Zdrs sečnega mehurja in/ali sečnice
Občutek napetosti v spodnjem delu trebuha	Izguba vznburjenja	

V nasprotju z menopavznimi težavami, kot so nespečnost, nočni oblivi, oblivi, razdražljivost, slabša koncentracija, čustvena labilnost, ki so najizrazitejše ob nastopu menopavze in s časom

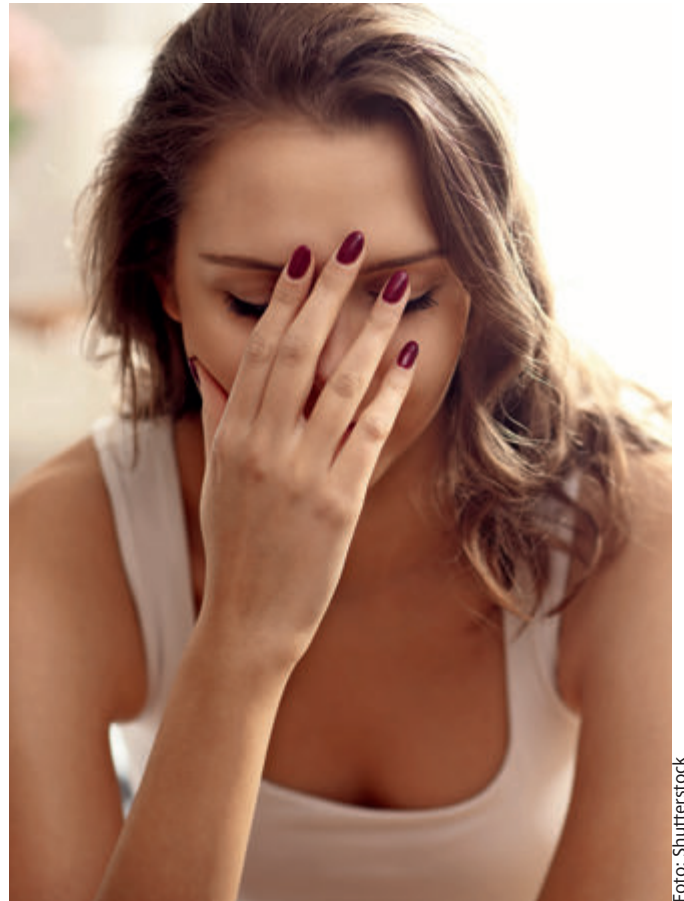


Foto: Shutterstock

slabijo oziroma izginejo, sta pogostost in jakost težav pri genitourinarnem sindromu z leti vedno bolj izraziti. Omenjeni simptomi se redko spontano razrešijo, in če jih ne blažimo oziroma ne zdravimo, čedalje bolj negativno vplivajo na kakovost življenja, intimnost in partnerski odnos.

Znaki in simptomi, ki jih opazimo v sklopu genitourinarnega sindroma, so posledica zmanjšane pretoka krvi ter izgube elastičnih in kolagenskih vlaken:

- Redke, tanke, sive dlake na spolovilu
- Ohlapne sramne ustnice, ki so izgubile čvrstost
- Ohlapne mišice medeničnega dna
- Zdrs maternice, sečnice, sečnega mehurja
- Krajša in ožja nožnica
- Manj izcedka iz nožnice
- Suha in tanka sluznica nožnice, ki hitro zakrvari
- Zmanjšana prostornina sečnega mehurja
- Občutljivost nožnice



Lajšanje simptomov in težav

Zdravljenje je usmerjeno v lajšanje simptomov in težav. Možnosti zdravljenja so hormonske z lokalnim ali sistemskim nadomeščanjem hormonov ali nehormonske in spremembe življenjskih navad.

Najučinkovitejša je seveda hormonska nadomestna terapija, s katero nadomeščamo estrogene. Glede na vrsto rakastega obolenja tako zdravljenje ni vedno mogoče. Estrogene lahko nadomeščamo lokalno v obliki tablet/vaginalet, ki jih ženska vstavi v nožnico, ali sistemsko v obliki razpršila, obližev, tablet ali podkožnih injekcij. Za lajšanje genitourinarnih težav, predvsem suhe nožnice, se je izkazalo, da je lokalno zdravljenje učinkovitejše kot sistemsko.

HORMONSKO ZDRAVLJENJE	NEHORMONSKO ZDRAVLJENJE	SPREMEMBA ŽIVLJENJSKIH NAVAD
Estrogeni (tablete, razpršilo, obliž, podkožne injekcije)	Lubrikanti	Prenehanje kajenja
	Vlažilci nožnice	Tehnike sproščanja mišic medeničnega dna
	Laser	Spolnost, ne izogibajte se ji
	Radiofrekvenca	
	S trombociti bogata plazma (PRP – angl. <i>platelets rich plasma</i>)	
	Vitamina D in E	
	Probiotiki	

Različne oblike pomoči in zdravljenja

Ko je hormonsko zdravljenje kontraindicirano, uvedemo nehormonski pristop. Poskušamo omiliti težave, ki so najbolj izrazite. Navadno je to suha nožnica in v takem primeru pristopimo z uporabo lubrikantov in vlažilcev nožnice. Lubrikanti so lahko na vodni, silikonski ali oljni osnovi in se ne vpijejo v sluznico nožnice. Delujejo takoj in z njimi dosežemo začasno olajšanje težav. Njihova uporaba se priporoča tik pred spolnim odnosom, saj zmanjšajo trenje med spolnim aktom. Naslednja možnost je uporaba vlažilcev nožnice, pri katerih je smiselna redna dolgotrajna uporaba. Vežejo se na sluznico nožnice, povečajo vla-

žnost nožnice in posnemajo izločanje sluzi iz nje. Vplivajo tudi na kisel pH v nožnici.

Če je zaradi ozke in suhe nožnice boleča penetracija spolnega uda med odnosom, lahko ženske na predel vhoda v nožnico pred spolnim odnosom nanesejo lidokainski gel, ki zmanjša nelagodje in bolečino. Opisovane so tudi druge alternativne oblike zdravljenja, kot je uživanje kapsul vitamina D, vitamina E, probiotikov ali fitoestrogenov, vendar je zaenkrat premalo z dokazi podprtih raziskav, ki bi potrdile njihovo učinkovitost.

V zadnjem času se vedno bolj uveljavljata tudi zdravljenje z laserjem in radiofrekvenčna terapija. Priporoča se od tri do pet obiskov. Laserska svetloba s toploto vpliva na kolagenska vlakna in regenerira globlje plasti v nožnici. Pri radiofrekvenčni terapiji s pomočjo radiofrekvenčnih valov segrevamo tkivo nožnice, kar spodbuja obnavljanje tkiva, pospeši regeneracijo globljih plasti in s tem učvrsti nožnico. V obeh primerih gre za minimalno invazivno in varno obliko zdravljenja genitourinarnega sindroma, pri katerem še ne vemo, kakšni so dolgoročni učinki in uspehi.

Spolnost

Spolnost je pomembna. Pri spolnem odnosu se poveča prekrvitev nožnice, večji je pretok krvi, spodbuja celice v sluznici nožnice, da izločajo sluz. Pri tem seveda ne smemo pozabiti na pomen predigre.

Obravnava ženske s težavami v spolnosti, kot so izguba spolne sle, boleči spolni odnosi zaradi suhe nožnice, nedoseganje vznurjenja in/ali orgazma, je bolj zapletena in zahteva multidisciplinarni pristop. Način obravnave oziroma zdravljenja je odvisen od stopnje izraženosti težav. Za suho nožnico so sprva dovolj že lubrikanti in vlažilci, pri napredujočih težavah pa je včasih treba vključiti tudi fizioterapevta, psihologa ali specialista spolne medicine.

Genitourinarni sindrom je zapleten skupek znakov in simptomov, ki povzroča težave zaradi pomanjkanja ženskih spolnih hormonov, estrogenov. Ne obstaja enoten način zdravljenja, ki bi enako učinkovito olajšal težave pri vseh ženskah. Včasih je potrebnega kar nekaj časa in napora, preden se odkrije najprimernejša oblika pomoči za vsako posameznico. Vsekakor je treba poudariti, da izogibanje spolnosti ne reši težav, temveč jih le še poslabša.

Osební zdravnik, izbrani ginekolog ali onkolog je primeren sogovornik ženske s težavami, kot so uhajanje urina, boleči spolni odnosi, zdrs medeničnih organov, suha nožnica in podobno. Lahko ji svetuje, jo poduči o njenih tegobah in ustrezno lajša ali zdravi omenjene težave.



Ne odlašajmo z obiskom zobozdravnika

Zdravljenje raka dojke in rakov rodil velikokrat obsega sistemsko zdravljenje s kemoterapijo, biološkimi zdravili, operacijo in obsevanji. Zahtevnejše ko je, večji so stranski učinki na telo in niso nezanemarljivi tudi v ustni votlini. Usta in predvsem zobje so pomemben del telesa, z njimi se kaže zdravje celotnega organizma.

Piše: **URBAN ZUPANC, DR. DENT. MED.**

Bolnica zazna učinek zdravljenja v ustni votlini predvsem pri sistemskem zdravljenju s kemoterapijo, saj kemoterapevtiki (citostatiki) prizadenejo vse hitro deleče se celice, in ne le rakavih, zato to zdravljenje spremljajo neželeni učinki na nekatere zdrave celice. Hitro rastoče zdrave celice, ki jih zdravljenje s citostatiki najpogosteje prizadene, so celice kostnega mozga, prebavnega trakta (usta, požiralnik, želodec, črevesje) in lasišča.

Preventiva je pomembna

Preventivna skrb za zdravje ustne votline je nujna med onkološkim zdravljenjem za preprečevanje nastanka večjih obolenj v njej. Svetujemo, da se za ustno higieno uporablja mehka zobna ščetka, s katero zjutraj in zvečer temeljito očistimo zobe. Priporočamo, da se ščetkanje izvaja po vseh zobnih površinah in traja vsaj dve minuti. Če imamo občutek, da se nam izdatno nabira hrana, svetujemo čiščenje tudi po obrokih. Pri tem uporabljamo zobno pasto, ki vsebuje blage učinkovine s čim večjo vsebnostjo naravnih snovi ter fluor. Do 40 odstotkov zobnih površin ostaja za ščetko nedosegljivih, to so medzobni prostori, svetujemo uporabo medzobne nitke ali medzobne ščetke vsaj enkrat dnevno. Uporaba ustne vode je dobrodošla, vendar naj ne bo agresivna in naj ne vsebuje alkohola, najbolje je izpiranje z zajbljivim čajem, kamilicami, slano vodo ali blago antiseptično raztopino.

Vnetje ustne sluznice

Najopaznejši stranski učinek kemoterapije v ustni votlini je vnetje ustne sluznice (stomatitis), ki se navadno pojavi že nekaj dni po zdravljenju. Sprva se kaže z rdečino ustne sluznice, pozneje se lahko razvijejo razjede, ki se pogosto

Pravilna ustna higiena in redni obiski pri osebni zobozdravniku so zanesljivi varuhi ustnega zdravja bolnic po kemoterapiji.

okužijo z bakterijami in glivicami. Razjede ustne sluznice povzročajo velike bolečine oziroma v najboljšem primeru le nelagodje. Tako imenovane afte nastanejo zaradi slabe obrambe ustne sluznice na mehanski pritisk ter na okužbo predvsem z bakterijami in glivicami. Čeprav so razjede praviloma kratkotrajne, se rade ponavljajo. Pomagamo si lahko z blagimi ustnimi vodami za izpiranje ter zdravljenjem z laserjem. Laserski žarek prodira v tkivo in afto dezinficira ter stimulira celice k hitrejšemu celjenju. Glivične okužbe ustne votline so pri zdravljenju s kemoterapijo tudi pogoste. Kandidiazo povzroča gliva kvasovka, ki je v ustni votlini ves čas. Pri imunskem in hormonskem neravnovesju se razraste in bolniku povzroča bolečine. Glivične okužbe v ustni votlini zdravimo z nano-



Foto: osebni arhiv

Urban Zupanc, dr. dent. med.

som gela večkrat dnevno. Ob uporabi gela svetujemo tudi zadosten vnos vitaminov in mineralov, ki jih lahko pridobimo iz sadja ter zelenjave ali posežemo po prehranskih dopolnilih.

Vnetje dlesni

Težave v ustni votlini, katere stanje lahko kemoterapija izrazito poslabša, sta vnetje dlesni (gingivitis) in vnetje pozobničnega aparata (parodontalna bolezen), ki pestita kar od 80 do 90 odstotkov populacije. Pri bolnicah po kemoterapiji je izpostavljenost še močnejša. Dlesni po kemoterapiji imajo slabšo obrambno funkcijo pred bakterijami zaradi zmanjšanega števila obrambnih celic v krvnem obtoku, ki jih v zmanjšanem številu proizvaja kostni mozeg. Celjenje vnetij v ustni votlini bolnice poteka slabše zaradi citostatičnega delovanja zdravil na celice v ustni sluznici. Prvi korak v zobozdravstveni oskrbi posvetimo osrednji težavi bolnice, ki je navadno povezana z akutno bolečino. Sledi začetek izvajanja načrta glede na izvedene temeljite preiskave. V večini primerov so dlesni vnete in na dotik boleče ter krvaveče. Pri vnetju dlesni se ob



zobu in dlesni nabirajo bakterije in zobne obloge. Če vnetja dlesni ne zdravimo, bolezen napreduje v vnetje pozobničnega aparata ali parodontalno bolezen, ki vodi v postopno propadanje obzobnih tkiv in posledično v izgubo zob.

Parodontalna bolezen

Je kronična bolezen, pri kateri se na zobeh in predvsem pod dlesnijo začne kopičiti mehke ter trde obloge, na katerih so bakterije. Začne se tvorba povečanih obzobnih žepov. Obzobni žep med dlesnijo in zobom je normalno globok do tri milimetre. Če se zaradi oblog globi na štiri milimetre ali več, je ustna higiena otežena, tako rekoč nemogoča. Posameznik brez strokovne pomoči sam ne more več temeljito očistiti zob. Pacientke v tem primeru največkrat med ščetkanjem opazijo obilno krvavenje dlesni, ki se mu lahko lokalno pridruži gnojni izcedek. Dlesni so na dotik boleče, delujejo otečeno in so temno rdeče barve. Sprememba je lahko tudi v zadahu in okusu, kasneje lahko zobje postanejo majavi, opazi se tudi odmik dlesni ali tako imenovani podaljšani zobje. Zato je za ugotovitev vseh žepov in krvavitv v ustni votlini treba narediti natančne pa-



Foto: Arhiv

Klinični primer na sliki prikazuje obolenje desni, stanje aktivne parodontalne bolezni ter stanje po uspešno končanem parodontalnem zdravljenju.



Foto: Shutterstock

» Cilj parodontalnega zdravljenja so zdrava dlesen, ki ne krvavi, zdravitvev obzobnih žepov in izognitev napredovanju parodontalne bolezni.

rodontalne meritve. Meritve izvajamo ob vsakem zobu, na šestih merilnih mestih. Na vsakem merilnem mestu zabeležimo prisotnost oblog, krvavitve ter globino obzobnega žepa. Če so prisotni, je treba zabeležiti tudi dodatne parametre; majavost zob, odmik dlesni in prizadetost koreninskih razcepišč.

Potek zdravljenja

Zdravljenje parodontalne bolezni poteka postopoma. Na prvem pregledu je treba odstraniti vse obloge in madeže, ki so nad dlesnijo. Nato na istem obisku ali naslednjih, odvisno od števila in globine obzobnih žepov, pod lokalno anestezijo odstranimo še obloge pod dlesnijo. Postopek čiščenja obzobnih žepov poteka mehansko s posebnimi pripomočki – kiretami. Z njimi vstopimo v predel obzobnega žepa, ki je pod dlesnijo, in odstranimo na korenino pritrjene bak-

terije ter obloge. Tako jih odlučimo in obenem naredimo koreninsko površino zopet gladko. Preostalo vnetje lahko zdravimo še z erbium laserjem. Ta učinkuje tako na trda kot mehka tkiva in počisti vse preostale obloge v manj dostopnih delih žepa. Obenem zagotovi dezinfekcijo ter hkratno stimulira celjenje obzobnega žepa. Cilj parodontalnega zdravljenja so zdrava dlesen, ki ne krvavi, zdravitvev obzobnih žepov in izognitev napredovanju parodontalne bolezni. Po končanem parodontalnem zdravljenju v ustni votlini so redni kontrolni pregledi nujni. Na prvem rednem kontrolnem pregledu ocenimo uspešnost zdravljenja, vsi naslednji pa so namenjeni preprečitvi ponovnega nastanka parodontalne bolezni. Pravilna ustna higiena in redni obiski pri osebnem zobozdravniku so zanesljivi varuhi ustnega zdravja bolnic po kemoterapiji.



Dejala sem si, poberi se, pojdi naprej, samo naprej

Izkušnja bolnice z rakom dojk, ki so ji po dveletni trnovi poti do diagnoze pri osemindesetih potrdili trojno negativnega raka dojk, ki se je kasneje razširil še na kosti. Kljub napornemu zdravljenju in nerazumevanju v družini se je pogumno spopadala z boleznijo in vzporednimi tegobami, ostala pokončna, pozitivna in pripravljena nesebično pomagati vsem, ki se šele srečujejo z boleznijo.

Sprašuje: **DANICA ZORKO**

Foto: **OSEBNI ARHIV**

Kako bi se nam predstavili?

Sem Gordana Plohl, stara petdeset let, rojena v Ljubljani, ločena, mati dveh čudovitih otrok, 21-letne hčerke Tine in 19-letnega sina Marka, družbo nam dela pristrčna psička Nely. Njih imam najrajši na svetu. Po poklicu sem frizerka in živim v okolici Ljubljane. Izhajam iz petčlanske družine mame Josipe in očeta Bojana, imam starejšo sestro Bojano in mlajšega brata Rožleta.

Kako je potekala pot od prvega suma na bolezen do končne diagnoze?

Prvo biopsijo desne dojke sem opravila že spomladi 2018. Izvid je bil negativen. Jeseni istega leta sem na levi dojki občutila pikanje in cukanje in o tem obvestila zdravnico. Prosila sem za ultrazvok in dobila odgovor, da imam zelo gosto tkivo in da so za moja leta značilne boleče ciste. Leto kasneje se je na dojki pojavila še bulica. Bolnice s podobno izkušnjo so me mirile, naj ne skrbim. Bulica je postajala vse večja, pri velikosti pet centimetrov sem se streznila in se marca 2020 prijavila na pregled dojk, a je bil zaradi covida odpovedan. Nato sem, zaradi nevednosti, zavlačevala. Diagnozo, trojno negativni rak dojke, sem dobila 14. oktobra 2020. Sprejela sem jo kot preizkušnjo za še eno zmago. Želela sem živeti.

Kako je potekalo zdravljenje?

Že med covidom marca 2020 sem na dan prehodila deset kilometrov in bila v vrhunski formi. To je bil moj način življenja. Tri tedne pred začetkom kemoterapije sem še dvakrat osvojila Grintovec. Bila sem dobro pripravljena na vse posege, kar mi je potrdila tudi stroka. Sredi novembra 2020 sem prejela prvo kemoterapijo. Za pogum sem ob sebi tiščala plišasto čebelico, darilo otrok za rojstni dan. Simbolizirala mi je njuno oporo, da



Gordana s simbolično čebelico za pogum

»Branila sem samo sebe, vsi so v meni videli zlo in ostala sem sama, brez prijateljev, obsojena, kriva, močno depresivna. Nič, sem si rekla, vstani, lepo se obleci, našminkaj, zravnaj ramena, dvigni glavo in pojdi, a še obraza si nisem znala umiti, ne zob, ne namazati se s kremo. Misli so bile popolnoma zmedene, me neštetokrat silile, da bi si zapičila iglo v žilo, dala vrv za vrat ali šla pod vlak. Pa sem si rekla, grem iskat nove ljudi, grem naprej.

bom lažje prebrodila stisko, in zavedanje, da sta varna in da bo vse v redu. Pred operacijo sem imela osem kemoterapij in po njej še osem, sledilo je 21 obsevanj. Po prvih štirih kemoterapijah sem se teden dni spopadala s slabostjo, po naslednjih štirih pa so me bolele kosti. Bolečine so me spravile na tla. Po tednu dni sem dvignila glavo, se zravnila, obula gojzarje ter odšla s prijateljico Anito na Veliko planino, nato na planino Korošica, hodila od Strunjana do Pirana, odšla s prijateljico Mijo večkrat na



tekaške smuči v Kranjsko Goro, pa na Sv. Jakoba, na Ratitovec. Ob naslednji kemoterapiji sem, kljub zapičeni igli v boleče telo in solzam, ki so tekle iz oči, obvladovala vse v svojem tempu. Dejala sem si, poberi se, pojdi naprej, naprej, samo naprej, ne oziraj se nazaj, nikdar!

S tem zdravljenja še ni bilo konec, kaj je sledilo?

Decembra 2020 sem izvedela, da je bolezen napredovala še na kosti. Predlagali so odstranitev dojke, tkivni razširjevalec, silikonski vsadek, izdelavo bradavice. Takrat sem nekajkrat odšla na pogovor k dr. Edhemoviču, ki je deset let pred mano operiral mojo mamo. Misleč, da je rak genski, so opravili test BRCA, a je bil negativen. Dejal je, da imam 60-odstotno možnost preživetja. Za bolezen v zadnjem, četrtem stadiju sem prevzela polno odgovornost, zaupala sem sporočilu svojega telesa. Povedala sem mu, kakšen operativni poseg si želim. Prisluhnil je moji prošnji.

Kako so vašo bolezen sprejeli vaši bližnji in prijatelji? Kakšni so bili njihovi odzivi?

Spomnila sem se mamine brazgotine, njenih bolečin, ki jih, delovna ženska, sploh ni zaznala. V sebi je imela moč, ki premika gore. Njen zgled mi je dajal še več moči in njen glas je odmeval v meni: daj, zmoreš, ne odnehaj! Z nežnostjo mi je pokazala, kako zelo me ima rada, kako me ceni, obožuje, kot nikoli doslej. Začutiti mamino ljubezen je božji dar, nikdar prej in potem se ni ponovilo. Pomemben je bil zagon, njena ljubezen je bila tista, ki me je prebudila. Pojdi, varna si. Oče se je odmikal, poklical na hitro, tudi njemu ni bilo lahko, morda je občutil krivdo. Sestra me je do neke mere vodila, nato pa sem jo prerasla in najini poti sta se razšli. Brat se je s pristnostjo dotaknil mojega srca. Kako iskreno rad me ima! Bivši mož mi je zdravljenje oteževal, me prevaral, me zlorabljal, bil do mene nasilen.

Kje ste našli psihološko podporo za spoprijemanje z diagnozo?

Branila sem samo sebe, vsi so v meni videli zlo in ostala sem sama, brez prijateljev, sama, obsojena, kriva, močno depresivna. Nič, sem si rekla, vstani, lepo se obleci, našminkaj, zravnaj ramena, dvigni glavo in pojdi, a še obraza si nisem znala umiti, ne zob, ne namazati se s kremo. Misli so bile popolnoma zme-



S hčerko Tino in sinom Markom na Bledu

dene, me neštetokrat silile, da bi si zapičila iglo v žilo, dala vrv za vrat ali šla pod vlak. Pa sem si rekla, grem iskat nove ljudi, grem naprej. Stopila sem tja, kjer še nikoli nisem bila. Našla sem čudovitega prijatelja Boruta in druge prijazne ljudi, da sem se sestavila v to, kar danes sem in zmorem. Hvaležna sem novim prijateljem na novi poti, s katerimi se kujem v dragocen dragulj. Pot boleznimi me pelje prek izkušenj, s katerimi sem se iz globokega brezna dvignila visoko k sebi. Želim pomagati vsem, ki se jih bo moja zgodba dotaknila. Vem, česa si želim, z njimi sem spremenila svoj svet.

Bolezen vas je naučila, da morate poslušati predvsem sebe. Nam lahko poveste več o tem?

Med zdravljenjem sem spremenila okus. Čutila sem, kako sladkor, meso, zelenjava, sadje, začimbe, olja vplivajo na utrujeno telo, koliko energije in časa potrebuje za predelavo in v kakšnem stanju je. S spreminjanjem prehrane poslušam sebe, v hrani uživam, jo okušam in čutim. Z jedilnika sem izključila vse mlečne izdelke, meso, jajca, sladkarije, štruklje, v jedilnik pa vnesla več sadja, zelenjave, sokove žitaric in sestavine, ki jih dotlej nisem poznala. Telo je utrujeno, izčrpano, fizično in psihično. S hrano skušam potešiti svojo telesno potrebo po toplini, objemu, veselju, sreči. Želja po povezanosti z naravo me vleče kot magnet, vse gre počasi, kar delam, a želim živeti, ne zaradi bolezni, zaradi sebe. Gibanje sem omejila, ker me izčrpano telo in hrana vabita k počitku. Hodim na kratke sprehode v gozd, opazujem psičko Nely, meditiram, diham, vonjam, uživam v petju ptic, žuželk, se kopam v mrzli vodi, čutim, slišim veter, objamem drevo, izrečem afirmacijo, izbiram dobre ljudi. Iz sebe odstranjujem breme, krivdo, žalost, samoto, tako zdaj že uživam mir, veselje, smeh, srečo, lepoto, užitek, vse, kar sem si želela, vse večje in resnično postaja to v meni, zdaj žarim, to je samo moje, to je moje zdravje, moje telo, moja volja. Jaz sem sonce. Zahvaljujem se vsem zdravnikom, uradni medicini, alternativni, vsem sodelujočim, strankam, novim prijateljem in sebi. Z vami sem zmogla in vse, kar sem doživela, bi želela še enkrat doživeti.



Gordana med zdravljenjem v bolnišnici



Postopki naj ne bodo zgolj formalni, temveč tudi vsebinski

Da bi bolnicam približali tematiko in jih seznanili z njihovimi pravicami in možnosti ob vračanju na delo ter jim odgovorili na konkretna vprašanja, smo v okviru Združenja Europa Donna Slovenija že drugo leto zapored pripravili predavanje na temo postopka pridobivanja invalidnosti in poklicne rehabilitacije, ki ga je izvedel Boris Kramžar, dr. med., predsednik invalidske komisije I. stopnje iz ZPIZ OE Celje. V tem prispevku so zaobjeti odgovori na najpogostejša vprašanja.

Piše: **DARJA MOLAN**

Vključevanje v delovni proces po končanem zdravljenju je pomemben psihološko-ekonomski korak za bolnico, ki velikokrat naleti na ovire in s tem doživi dodaten nepotreben stres. Opažamo, da bolnice in delodajalci v nekaterih primerih niso dovolj seznanjeni, da je možnost poklicne rehabilitacije po ZPIZ del ocene invalidnosti. Največkrat zaradi nezadostnega medsebojnega sodelovanja ter pomanjkljivega sodelovanja z izvajalcem medicine dela ali pooblaščen osebe za varnost pri delu ponekod tudi sami izvajalci medicine dela niso dovolj seznanjeni z možnostjo poklicne rehabilitacije. Pomembno bi bilo, da delodajalčeve aktivnosti v pripravljalnem postopku pred predstavitvijo invalidski komisiji ne bi bili zgolj formalne, temveč vsebinske, s katerimi bi prevzel aktivno vlogo na senatih invalidske komisije.

Ocena telesne okvare, pravice, vezane na telesno okvaro, in invalidnina za telesno okvaro

Zakon o spremembah Zakona o pokojninskem in invalidskem zavarovanju, ki velja od 7. avgusta 2021, je spremenil ureditev iz leta 2013 ter bolnicam omogočil ponovno pridobitev pravice do invalidnine za telesno okvaro, ki je posledica bolezni ali poškodbe zunaj dela. A za pravico do invalidnine za telesno okvaro, ki je posledica bolezni ali poškodbe zunaj dela, mora telesna okvara znašati najmanj 50 odstotkov.

V Uradnem listu RS, št. 163/21, 15. 10. 2021, je bila objavljena Odredba o določitvi vrst in stopenj telesnih okvar (velja od 30.

10. 2021), pri čemer so vrste in stopnje telesnih okvar določene v prilogi, ki se imenuje Seznam telesnih okvar.

Seznam telesnih okvar, ki so posledice zdravljenja raka dojk ali ginekoloških rakov

1. Izguba obeh jajčnikov ali izguba funkcije jajčnikov zaradi obsevanja, zdravljenja, kot npr. z LHRH agonisti, genetske okvare:	
a. pri ženskah nad 50 let starosti	30 %
b. pri ženskah do 50 let starosti	50 %
2. Obojestranska tubektomija pri ženskah do 50 let starosti	
	30 %
3. Izguba maternice:	
a. popolna histerektomija pri ženskah nad 50 let starosti	40 %
b. popolna histerektomija pri ženskah do 50 let starosti	50 %
c. supracervikalna histerektomija pri ženskah do 50 let	30 %
4. Izguba obeh jajčnikov in maternice ali izguba funkcije jajčnikov in maternice zaradi obsevanja, zdravljenja, kot npr. z LHRH agonisti, genetske okvare:	
a. pri ženskah nad 50 let starosti	40 %
b. pri ženskah do 50 let starosti	60 %
5. Resekcije dojke z rekonstrukcijo ali brez:	
a. delna resekcija in biopsija varovalnih bezgavk ali mastektomija z ali brez biopsije varovalnih bezgavk, enostransko	30%
b. delna resekcija in odstranitev pazdušnih bezgavk ali radikalna mastektomija, enostransko	40 %
c. delna resekcija ene dojke in biopsija varovalnih bezgavk ter mastektomija druge dojke z ali brez biopsije varovalnih bezgavk ali mastektomija obeh dojk z ali brez biopsije varovalnih bezgavk	50%
d. delna resekcija in odstranitev pazdušnih bezgavk ali radikalna mastektomija ene dojke in mastektomija druge dojke z ali brez biopsije varovalnih bezgavk	60%
e. radikalna mastektomija obeh dojk	70 %



Foto: Shutterstock

Če obstajata dve ali več telesnih okvar, ki jih določa ta seznam, se skupni odstotek telesne okvare določi tako, da se najvišji odstotek posamične telesne okvare poveča:

- po 20 % za vsako nadaljnjo telesno okvaro, ki znaša 50 % ali več;
- po 10 % za vsako nadaljnjo telesno okvaro, ki znaša 40 % ali 30 %.

Vir: <https://e-uprava.gov.si/download/edemokracija/datotekaVsebi-na/403831?disposition=inline>

Skladno z višino telesne okvare se odmeri invalidnina.

Stopnja	Telesna okvara	Če je telesna okvara posledica	
		poškodbe pri delu ali poklicne bolezni	bolezni ali poškodbe zunaj dela
1.	100	107,18 €	75,02 €
2.	90	98,25 €	68,76 €
3.	80	89,31 €	62,51 €
4.	70	80,37 €	56,27 €
5.	60	71,45 €	50,02 €
6.	50	62,51 €	43,76 €
7.	40	53,59 €	37,50 €
8.	30	44,67 €	31,26 €

Vir: <https://www.zpiz.si/cms/content2019/pravice-do-invalidnine-za-tesno-okvaro>

Ocena telesne okvare

Vloga za oceno telesne okvare se lahko vloži takoj po operativnem posegu, ne glede na nadaljnje zdravljenje. Zakonsko obvezujoč rok za razrešitev vloge je štiri mesece, a se lahko zaradi velikega števila zahtevkov podaljša. Stanje vloge je možno preveriti na info@zpiz.si.

Oceno telesne okvare poda izvedenec, če se bolnica z njo ne strinja, ima možnost pritožbe na odločbo o višini telesne okvare; obravnava jo invalidska komisija II. stopnje.

V primeru najmanj 60 % telesne okvare pridobi bolnica pravico do dodatnih dni dopusta, kar ureja Zakon o delovnih razmerjih -1 v 159. členu., ki med drugim navaja, da invalid ali delavec z najmanj 60 % telesne okvare pridobi pravico do najmanj treh

dni dodatnega dopusta. Z najmanj 70 % telesne okvare pa se bolnici prizna pravica do prištete dobe.

Vir: <https://www.zpiz.si/cms/content2019/starostna-pokojnina>

Če ženska zbolí za dodatno boleznijo, je treba oddati novo vlogo, s katero se bo določila nova višina telesne okvare.

Ocena invalidnosti in prilagoditev delovnega mesta

Če je bolnica na podlagi odločbe ZPIZ razvrščena v III. kategorijo invalidnosti in razporejena na delovno mesto s krajšim delovnim časom štiri ure dnevno, želi pa si 20-urni delavnik razporediti drugače, tega ne more spremeniti na podlagi veljavne odločbe. Nov delovni čas se lahko uveljavlja v novem postopku, vendar pa mora biti to strokovno oz. medicinsko utemeljeno.

Če želi ženska podaljšati delovni čas iz npr. šestih ur na polni delovni čas, je potrebna nova vloga, ki ji je treba priložiti medicinski (specialistični) izvid, ki dokazuje izboljšanje stanja ali izboljšanje zdravstvenega stanja z vidika delovne zmožnosti opredeli izbrani zdravnik. Na obrazcu DD-2 upravičenka poda subjektivno mnenje, da je pripravljena na delo za polni delovni čas. V tem primeru je treba paziti, saj nadomestilo odpade, če je bila III. kategorija šest ur brez omejitev in se uveljavlja poln delovni čas na istem delu. Če pa je bila III. kategorija šest ur z omejitvami, se samo spremeni III. kategorija v poln delovni čas z omejitvami, nadomestilo ostane.

Ob spremembi zdravstvenega stanja, ki utemeljuje spremembo delovne zmožnosti, je potreben nov postopek pred invalidsko komisijo (nov obrazec IZ-1 in novi izvidi, ki opredeljujejo spremembo stanja). V primeru poslabšanja stanja, npr. pri limfedemu, ki sam po sebi ne pogojuje kategorije invalidnosti, pomembno pa vpliva na delovno zmožnost za določeno delo, se glede na to stanje določajo omejitve in kategorija invalidnosti.

Krajši delovni čas

Krajši delovni čas je stvar presoje izvedenskega organa glede na zadnje (sedanje) delo in funkcionalno stanje. Pri postopku ocenjevanja invalidnosti ni avtomatizma, da bi diagnoza in terapija utemeljevali določeno kategorijo invalidnosti. Pomembna je korelacija funkcionalnih motenj in zahtev delovnega mesta. Pridobljena odločba postane dokončna in izvršljiva 15. dan po prejemu odločbe, če se bolnica v tem času ne pritoži na mnenje.



Zakaj se bom udeležila programa Roza?

Diagnoza rak dojke zareže tako v življenje bolnice kot njenih bližnjih, predvsem družine, partnerja, otrok. Šok, strah, jeza, negotovost, nejevera, žalost, obup so samo nekatera izmed čustev, ki ob diagnozi preplavijo bolnico, ne glede na njeno starost. Zdravljenje bolezni in preživetje postavita prve čustvene odzive v drugi plan, večinoma pa ne izginejo sami. Duševne stiske se pri bolnicah pojavijo ob seznanitvi z boleznijo, med zdravljenjem in po njem.



Piše: **ALMA PAŠANOVIĆ**

Primorane so se spoprijeti s posledicami kirurškega zdravljenja, kemoterapije, obsevanja in hormonskega zdravljenja, kar vse vpliva na telesno samopodobo (izguba dojke, izguba las, brazgotine, sprememba v teži, znaki prezgodnje menopavze, limfedem ipd). Sprejemanje spremenjene telesne podobe lahko vpliva na socialne odnose, predvsem tudi na partnerske in intimne odnose, posledice zdravljenja lahko vodijo v težave v spolnosti. S strahom pred ponovitvijo bolezni se srečuje večina bolnic, po nekaterih podatkih celo več kot 90 odstotkov (Johnson Vickberg 2001). Stiske bolnic se razlikujejo tudi glede na njihovo starost ob diagnozi, saj pri mlajših bolnicah v ospredje stopijo stiske, povezane z otroki (možnost zanositve in

načrtovanja družine, kako povedati otrokom o bolezni in kako bo to vplivalo nanje, spremembe v doživljanju spolnosti), z opravljanjem poklica in tem povezano eksistenco (omejitve pri delu, poklicna rehabilitacija). Med onkološkimi bolniki je stopnja depresije kar štirikrat višja kot med splošno populacijo, pri bolnicah z rakom dojke je lahko tudi do 50 odstotkov.

Psihosocialna onkologija

V zadnjih desetletjih psihosocialni vidiki raka dojke pridobivajo veliko pozornost, tako zaradi visoke pojavnosti in stopnje preživetja, če je bolezen odkrita pravočasno, dejavnikov tveganja bolezni kakor tudi zaradi številnih psiholoških odzivov, problemov in posledic, do katerih vodi zahtevno onkološko zdravljenje pri obolelih, saj ima dojka kot organ večplasten simboličen in psihološki pomen za žensko (doživljanje lastnega telesa, občutek privlačnosti, ženstvenosti in seksualnosti, samozavesti, sposobnost reprodukcije in materinstva). V Sloveniji je bolnikom z rakom, ki doživljajo globlje stiske, zagotovljena specializirana psihoonkološka obravnava. Psihoonkologija oziroma psihosocialna onkologija se ukvarja s psihosocialnimi, vedenjskimi, duhovnimi in eksistencialnimi dimenzijami na poti zdravljenja bolnikov z rakom in njihovih bližnjih. Na Onkološkem inštitutu oddelek psihoonkologije deluje že od leta 1984. V klinično-psihološko obravnavo bolnika napoti družinski

zdravnik ali lečeči onkolog. Ker pa so potrebe po psihosocialni obravnavi bolnic z rakom dojke velike, oddelek psihoonkologije pa ima omejene kadrovske in druge vire, je pri nudenju psihosocialne pomoči bolnicam nenadomestljiva vloga društev, kot je Združenje Europa Donna Slovenije (ED). V ED smo že pred leti

zasnovali program psihosocialne pomoči, namenjen bolnicam in tudi njihovim svojcem.

Boljše psihosocialno zdravje

Program Roza je razvojni program z vsebinami, orodji in ukrepi za psihosocialno opolnomočenje in zdravo aktivacijo žensk

z izkušnjo raka dojke in rodil, ki vključuje tudi svojce in bližnje. Cilj programa je doseganje boljšega psihosocialnega zdravja, zmanjševanja neenakosti v zdravju, izboljšanje kakovosti življenja s poudarkom na psihosocialni obravnavi in pomoči bolnicam, njihovim svojcem in bližnjim ter osveščanje širše javnosti. Program Roza udeleženkam omogoča, da čas med zdravljenjem in po njem kakovostneje preživijo, brez dodatnih obremenilnih posledic na psihično in fizično zdravje. Program zapolnjuje vrzel v zdravstvenem sistemu, kjer je otežena dostopnost do psihosocialne pomoči.

Dejavnosti programa Roza bolnice z rakom dojke in raki rodil osveščajo in opolnomočijo, da lahko s svojimi aktivnostmi prispevajo k izboljšanju zdravja ter zmanjšanju dejavnikov tveganja za pono-



Skupinsko svetovanje

Je glede na rezultate raziskave zelo dobro sprejeto in je pri udeleženkah pokazalo učinke pri prepoznavanju lastnih čustev, ravnanju z njimi, učenju razreševanja konfliktnih situacij vsakdanjega življenja, lažjem spoprijemanju z različnimi težavami bolezni, premagovanju stisk. Udeleženke so poročale o učinkih, ki bi jih lahko s skupnim imenovalcem poimenovali razbremenitev.



Foto: Shutterstock

vitev bolezni. Program vsebuje različne dejavnosti za bolnice in njihove svojce, kot so skupinsko svetovanje, delavnice čuječnosti, tabori za otroke bolnic, delavnice TRE, podporna skupina za svojce bolnic, izkustvene delavnice. Sofinancira jih Ministrstvo za zdravje RS. Udeležba v aktivnostih programa je brezplačna.

Odzivi udeleženk

Program Roza izvajamo že od leta 2017, letos pa smo med udeleženkami opravili kvalitativno raziskavo, kakšne učinke ima pri udeleženkah in ali organiziran program psihosocialne podpore bolnicam z izkušnjo raka dojke in njihovim svojcem

in bližnjim obravnava tiste duševne stiske bolnic, ki jih najbolj bremenijo, ter ali ponuja pravočasno in ustrezno podporo, ki jo v določenem časovnem obdobju med zdravljenjem in po njem potrebujejo bolnice in njihovi svojci ter bližnji.

Ženska ženski v pomoč

Rezultati so pokazali potrebo bolnic po socialni podpori, druženju s sebi podobnimi v varnem okolju, izmenjavi izkušenj, medsebojni podpori in so skladni tudi z ugotovitvami strokovnjakov. Te kažejo, da so izkušnje drugih bolnic, ki so uspešno končale zdravljenje in rehabilitacijo, dragocene za bolnice, ne kot

recept, ki ga bodo uporabile zase, temveč kot navdih pri iskanju lastne poti. Bolnice so se udeleževale programa Roza, ker so bile v stiski, spoprijemale so se s težo bolezni, črnogledostjo, sprejemanjem drugačne telesne podobe, fizičnimi in psihičnimi omejitvami pri delu in vsakdanjih opravilih, dolgotrajnostjo zdravljenja in pomanjkljivimi informacijami. Izpostavile so, da je bila motiv za udeležbo v aktivnostih programa tudi želja spoznati ženske s podobno izkušnjo. Pogosto so povedale, da po končanem zdravljenju doživljajo večjo stisko kot med njim, da je kakovost njihovega življenja slabša, kot je bila med zdravljenjem, da potrebujejo



Foto: Shutterstock

antidepresive. Ugotovili smo tudi, da je lahka dostopnost do programa Roza ena njegovih ključnih prednosti. Zanj bolnica ne potrebuje napotitve, razkritja svoje diagnoze ipd., prav tako pa je za udeleženke brezplačen.

Skupine, ki so sestavljene izključno iz bolnic, so jim bile bolj všeč, saj je poznano, da se bolnice čutijo razumljene samo v družbi sebi podobnih. Večinoma so imele v domačem okolju podporo, vendar podporno okolje doma ne zadošča v celoti za premagovanje stisk, ampak so potrebovale povezovanje z drugimi bolnicami. Pravilna sestava skupin in kompetentni izvajalci so pripomogli k temu, da je bil obisk programov Roza za udeleženke pozitivna izkušnja, ki so jo označile z besedami, kot so profesionalno, varno, zaupno okolje, povezovalna energija, prostor, kjer so bile slišane, razumljene, sprejete, prostor pripadnosti, priložnost za povezovanje, pridobivanje znanstev in prijateljstev, prostor za druženje, izmenjavo izkušenj in pridobivanje informacij.

Nazaj v službo

Vrnitev v delovno okolje, ponovna aktivacija v družbo, omejene delovne zmož-

nosti (težave s koncentracijo, kognitivne težave, utrujenost), dolgotrajnost zdravljenja in posledice večletnega hormonskega zdravljenja so se pokazale kot pomembne stiske bolnic. Sprejemanje omejitev in neoziranje na to, kaj je bilo in kaj še bo, je eno pomembnih področij, ki jih program Roza uspešno obravnava. V programu so se počutile razumljene in začutile občutek pripadnosti.

Izsledki raziskave kažejo, da so se udeleženke naučile obvladovati negativne

misli, se naučile preusmerjati misli v sedanjost, opustile razmišljanje »kaj če se zgodi«, »kaj pa če« ipd., se usposobile oza-veščati trenutek sedanjosti in sprejemati spremembe.

Pomembni koraki

Umirjanje oziroma umiritev je eden od pomembnih želenih učinkov, ki so ga udeleženke dosegle s sodelovanjem v programu. Pripisale so ga tako delavnicam čuječnosti kot tudi delavnicam TRE.

Na izkustvenih delavnicah so se naučile prepoznati svoje potlačene travme, in kot so se izrazile, so ta spoznanja premlevala še nekaj časa po njih. Delavnice so imele močan učinek nanje, saj so se usposobile gledati na stvari in življenje iz različnih zornih kotov, da so se (na)učile sprejemati izgube kot sestavni del življenja in se soočile z minljivostjo.

Skupinsko svetovanje je glede na rezultate raziskave zelo dobro sprejeto in je pri udeleženkah pokazalo učinke pri prepoznavanju lastnih čustev, ravnanju z njimi, učenju razreševanja konfliktnih situacij vsakdanjega življenja, lažjem spoprijemanju z različnimi težavami bolezni, premagovanju stisk. Udeleženke so poročale o učinkih, ki bi jih lahko s skupnim imenovalcem poimenovali razbremenitev. Hkrati sta jih deljenje lastne izkušnje in sodelovanje v skupini s terapevtskim vodenjem opolnomočila, tako da svoje stiske, čustva, težave hitreje in bolje prepoznavajo ter znajo ravnati z njimi.

Jesenske aktivnosti programa Roza

Jeseni nadaljujemo dejavnosti programa in vas vabimo, da se nam pridružite. Za prijave nam pošite na elektronski naslov roza@europadonna.si. Prijave sprejemamo do zapolnitve prostih mest za posamezne dejavnosti ali vas uvrstimo na čakalni seznam za naslednji razpisani termin. Vabljeni, da spremljate objave v Novicah Europa Donna, na spletni www.europadonna.si in naši facebook strani.

- Podporna skupina za bolnice z rakom dojke in raki rodila v Ljubljani
- Psihoedukativne delavnice za bolnice z rakom dojke in raki rodila v Mariboru
- Delavnice čuječnosti
- Delavnice TRE (vaje za sproščanje napetosti, stresa in travme)
- Podporna skupina za metastatske bolnice
- Podporna skupina za žalujoče
- Podporna skupina za svojce



REPUBLIKA SLOVENIJA
MINISTRSTVO ZA ZDRAVJE



Povezovanje in druženje



Foto: osebni arhiv

Skupina Posavje

Piše: **METKA SEMRAJ SLAPŠAK**

Članice naše skupine se v poletnih mesecih z veseljem udeležujemo tedenskih veslanj na reki Krki na Velikih Malencah. Uživamo v prijetnem druženju pod kozolcem Milana Jamnika, v čolnih pa združimo svoje moči in krepimo zdravje v čudovitem okolju. Veslanje bo trajalo vse do konca oktobra, zato se nam lahko pridružite vse, ki vas bo pot zanesla v naše kraje. Ne bo vam žal, saj smo vedno dobre volje in polne pozitivne energije. V juniju smo izvedle pohod na Radež k Darku Kosmu, ki goji sivko in smilj in izdeluje naravne izdelke za nego in higieno telesa. Konec junija pa smo se ob dnevu vodnih športov udeležile tekmovanja na Brežiškem jezeru. Julija smo pri gospe Lei Babič na Bizeljskem izdelovale butarice iz sivke in se veselo družile. Čeprav si vsaka zasluži svoj dopust, že snujemo načrte za jesenski čas. Ob praznovanju 25-letnice združenja nas bodo obiskale predstavnice iz pisarne v Ljubljani, 7. septembra se pripeljejo tudi v Krško in Sevnico. Vabljen na kavico, ki nam bo odišavila dan, in na prijeten klepet. Sledila bosta ustvarjalna delavnica ob rožnatem oktobru in 26. septembra pohod Race for the Cure 2022. Ne pozabite na prijave. V rožnatem oktobru bodo potekale aktivnosti v Brežicah, Krškem, Sevnici in Radečah. Če se ravno spoprijemate z diagnozo in bi potrebovale podporo, pomoč ali nasvet, se nam pridružite in nam pišite na posavje@europadonna.si.

Sekcija za ženske z raki rodil

Piše: **ANITA ŠTRICELJ**

V Sekciji za ženske z raki rodil pri Združenju Europa Donna Slovenija smo se poleti intenzivno pripravljale na World go day in september, ki je posvečen osveščanju o raki rodil. Letošnji moto je Vsak dan skrbimo za svoje zdravje in je poleg vseh ginekoloških rakov posvečen predvsem raku maternice, v osveščanju se prepletata vijoličasta in barva breskve.

Pri projektu smo sodelovali z videom »Krinoline« in kratkim videom naših članic pri poletnih športnih aktivnostih. Skrb zase je pomembna vsak dan, prisluhnimo svojemu telesu, nahranimo ga s svežim zrakom, napolnimo z energijo v čudoviti naravi, obkrožimo se s pozitivno družbo, športne aktivnosti pa prilagodimo svojemu stanju in zmogljivostim.

V torek, 20. septembra, bomo s stojnico na Prešernovem trgu v Ljubljani opomnile na svetovni dan ginekološke onkologije, osveščale bomo o raki rodil in predstavljale našo sekcijo. Veselimo se obiska in sodelovanja. Pišite nam na rodila@europadonna.si.

Sekcija za bolnice z napredovalim rakom dojk

Piše: **POLONA MARINČEK**

Vabimo vas, da se pridružite sekciji za bolnice z napredovalim rakom dojk. Jeseni nadaljujemo srečanja podporne skupine za bolnice z napredovalim rakom dojk, ki jo vodi certificirana psihoterapevka Tatjana Romšek Poljšak. Če se želite vključiti v skupino, vas prosimo za prijave na roza@europadonna.si.



Foto: osebni arhiv

Podružnica Obala

Piše: **DARJA ROJEC**

Članice podružnice Obale in Krasa smo aktivne vse leto. Tudi v vročih poletnih mesecih se družimo pri veslanju na kajakih. Od septembra bo ponovno potekala telovadba na prostem, na zelenici za tobogani v Simonovem zalivu. Vedno več se nas dobiva pri raziskovanju okolice s kolesi. Udeležile se bomo tudi Istrskega maratona, ki ni tekmovalne narave, zgolj rekreativne. Prijavite se, da bomo skupaj uživale v rekreaciji. Z uporabo kode DONNA2022 si zagotovite 25 % popusta pri prijavnini. Pohodi se bodo nadaljevali v temperaturno malo bolj primernih dneh. Zeliščarska skupina že suši in nabira zelišča in zelenjavo, iz katerih bomo jeseni sestavile okusne in zdrave pripravke za podporo zdravju ali za kuhinjo. Organizirali bomo tudi predavanja in druženja. Za simfonijo v duši pa skrbi naša članica, ki spremlja urnike zanimivih dogodkov v ožji in širši okolici, tudi na Hrvaškem. Skupaj se odpravimo na prireditve, kjer uživamo v druženju. Če se vam zdi naš program zanimiv, se pridružite in nam pišite na obala@europadonna.si.

Sekcija mladih bolnic

Piše: **MOJCA BUH**

Prva polovica leta je za nami, sekcija mladih bolnic vstopa v jesen s svežo energijo po poletju. Jeseni bomo nadaljevale z virtualnimi kavicami in mini sprehodi po Sloveniji. Še naprej ste vabljeni za pobude za sprehod, druženje v vaši okolici. V sklopu Race for the Cure bomo imele pohode, o katerih vas bom sproti obveščala po elektronski pošti (občasno preverite predal za promocije, neželeno pošto).

Vse leto že prebiramo knjige in s knjižnim klubom nadaljujemo tudi jeseni. Prav tako bomo na virtualne kavnice ponovno povabile zanimive goste, ki bodo odgovarjali na naša vprašanja. Tudi letos smo imele družinski dan, tokrat v živalskem vrtu, jeseni pa nas čakajo jesenske igre.

Če še nisi članica sekcije mladih bolnic, lahko to postaneš danes. Piši nam na mlade@europadonna.si. Če pa se znajdeš v stiski, potrebuješ pogovor, me lahko vedno pokličeš 041 323 345 (Mojca Buh).



Foto: osebni arhiv

Skupina Savinjska

Piše: **SARA GORIŠEK**

Skupina Savinjska je bila ustanovljena oktobra 2021. Delujemo na področju savinjske regije in trenutno štejemo 14 aktivnih članic. Izvedle smo že nekaj pohodov, virtualnih kavic, tečaj ličenja. Jeseni se ponovno podamo v naravo s pohodi, oktobra sledi druženje ob kavici. Decembra si bomo ogledale božični Vojnik. Vse, ki bi se nam želele priključiti, vabljeni. Pišite nam na savinjska@europadonna.si. Na voljo smo vam za vaša vprašanja, individualno pomoč, pogovor.



Skupina Bohinj

Piše: IVA LAPAJNE

V poletnih mesecih se je uspešno sodelovanje naše skupine pokazalo v sprejemu in druženju z udeleženkami izleta v Bohinj. Bilo je skoraj nepozabno ob zavedanju, da se lahko skupaj nasmehnemo življenju.

Pomemben del vsebine programa v jesenskem obdobju je namenjen osveščanju o pomenu zdravega načina življenja, udeležbi v državnih presejalnih programih in pomenu zgodnjega odkrivanja bolezenskih znakov. Pred nami je oktober, ki bo, odet v rožnato, z različnimi aktivnostmi temu tudi namenjen. Z izvedbo aktivnosti želimo pritegniti čim več posameznikov, ki bodo ob druženju z nami razmislili o pomenu svojega zdravja. Prisotni bomo tudi v sosednjih občinah, saj si želimo prepoznavnosti in širitve čez občinske meje.

Še naprej ostajamo zvesti svojemu programu in ustaljenim mesečnim aktivnostim, kot so pohodi, različne vadbе, delavnice. Vabimo vas, da nam pišete na elektronski naslov bohinj@europadonna.si in se nam pridružite.



Foto: osebni arhiv

Podružnica Podravje

Piše: ANKA PUŠNJAK

Podružnica Podravje v poletnih mesecih ne miruje in se pripravlja na jesen po dveh letih epidemije, ki je prinesla izziv, kako ohraniti aktivnosti v skladu s številnimi ukrepi in omejitvami. Neizmerno smo bili veseli, ko smo se lahko spet srečali v telovadnici, parku, telovadili, se družili in poklepetali. Predvsem smo si ob koncu pomladi zaželeli dolgo, vroče in brezskrbno poletje s čim manj omejitvami in obljubami, da se jeseni spet srečamo in aktivno preživimo jesenske in zimske dni, zato za jesenske mesece pripravljamo številne aktivnosti in dogodke:

- Delavnice lončarstva v sodelovanju z lokalno Lončarsko zadrugo v Slovenski Bistrici. Delavnice bodo potekale dvakrat tedensko, dopoldan in popoldan.
- Funkcionalna vadba ob četrtkih v naših prostorih in na prostem v lepem vremenu.
- Pohod na Tri kralje in Črno jezero v prvi polovici septembra.
- Udeležbe na dogodku Kava z Europo Donno po Sloveniji v Podravski regiji.
- Osveščanje v okviru Rožnatega oktobra v občini Slovenska Bistrica in Mestni občini Maribor.
- Osvetlitev fontane v Mariboru, ki jo oktobra organizirajo naše članice iz Maribora pod vodstvom Mance Tetičkovič in Karoline Turičnik.
- Tradicionalni tek, hoja in kolesarjenje v mestnem parku v Slovenski Bistrici 15. oktobra.
- Novembra delavnica s psički terapevti v Slovenski Bistrici.
- S Centrom za krepitev zdravja Slovenska Bistrica pripravljamo srečanja na temo spoprijemanja s stresom, depresijo in tesnobo, o medsebojnih odnosih in aktivnem življenjskem slogu.
- V novembru ali decembru načrtujemo likovni delavnici in možnost ponovitve delavnic kvačkanja ter delavnico zdrave prehrane.
- Organizirano plavanje v kopališču Pristan v Mariboru in drsanje v Ledni dvorani v Mariboru.
- Redna srečanja članic na Zgornji Ložnici.
- Redna srečanja in druženja članic v Mariboru pod vodstvom Mance Tetičkovič.

Vljudno vabljeni na naše dogodke, srečanja in druženja. Pišite nam na elektronski naslov podravje@europadonna.si.



10 korakov

Včasih se nam zdi, da ne moremo narediti ničesar, kar bi nas premaknilo naprej, vendar nam je vsem dano, da lahko za svoje zdravje storimo veliko že z ozaveščanjem določenih rutinskih dejavnosti v vsakodnevnem življenju. Kaj je v naših rokah?

Piše: **REBEKA POTOČNIK**

1. Za obroke si vzamemo čas in jemo v miru

Počasno uživanje hrane daje našim možganom možnost, da bistveno hitreje prepoznajo, da smo siti, zato je manj verjetno, da se bomo prenajedli. S počasnim uživanjem hrane nam bosta hvala tudi želodec in prebava.

2. Prijatelji in družba

Pomembno je, da razvijamo odnose z ljudmi. V družbi smo bolj srečni, ustvarjalni, prijatelji nam lahko dajo dodatno motivacijo – nasprotno pa nam vse to lahko tudi vzamejo. Pazljivo izbirajte svoj krog ljudi, cenite tiste, ki jih imate, a ne zanemarite pomena druženja in spoznavanja novih prijateljev. Ljudje smo socialna bitja, ki potrebujejo nenehno interakcijo.

3. Naj ima sadje prednost pred sladko pijačo

Pazimo na vnos sladkorjev v telo. Z iztisnjenimi naravnimi sokovi bomo zanj naredili dosti več, kot če pijemo sladke pijače. Ne pozabimo na zdravilni učinek vode.

4. Čas za počitek

Znebite se miselnosti, da morate biti ves čas v pogonu za to, da se počutite vredne in sprejete. Vaš zasebni čas je čas, ko se lahko povežete z družino in prijatelji, kar je dobro za vaše duševno in fizično zdravje. Ljudje, ki si znajo vzeti dopust, naj bi živeli dlje, imajo pa tudi manjšo verjetnost za razvoj srčnih bolezni in drugih zdravstvenih težav.

5. Pazimo na maščobo

Izogibajte se transmaščobi, ki je dodana nekaterim živilom, kot so zamrznjena pica in pekovski izdelki, in raje posegajte po zdravih maščobah, ki so koristne za vaše zdravje. Mednje spada mlečni izdelki, jajce, ribe, avokado in oreščki.

6. Izrazimo čustva

Mnoge raziskave v preteklosti so dokazale povezanost med zdržanimi čustvi in določenimi boleznimi. Izražajte sami sebe,



Foto: Shutterstock

☛ **Hoja daje telesu priložnost, da odpusti včerajšnje preizkušnje in stiske, da odvrže smeti in duševni nered.**

TERRI GUILLEMENTS

povejte, če in ko vas kaj boli, jezi ali pa vas je kdo prizadel, prav tako pa se ne bojte pokazati veselja in sreče.

7. Upravljajmo svoj stres

Vsi kdaj doživljamo stresne okoliščine in sam stres, zaradi katerega so naše mišice fizično napete, dodatno imamo povišan srčni utrip, na psihični ravni pa se ne moremo pomiriti, a vse to naj ne postane vaš vsakdan. Vsak dan si vzemite vsaj eno uro in naredite kaj samo zase – kaj, kar vas pomirja, in kaj, kar imate radi.

8. Izogibajmo se sladkorju

Večino sladkorja dobimo v prehrano že z običajnimi jedmi. Pri čokoladi in drugih sladkih razvadah ne govorimo le o dodatnih kalorijah in pridobivanju telesne mase, temveč tudi o pomanjkanju prehranske vrednosti. Sladkor nas navadno utruja, kasneje pa povzroči še večjo lakoto. Sladkarija tu in tam seveda ne bo naredila nobene škode, a nikar tovrstne hrane ne uživajte vsak dan.

9. Bodimo aktivni

Redna vadba preizkušeno izboljšuje naše zdravje, duševno počutje, dvigovala pa naj bi celo libido. Vsekakor nismo vsi rojeni športniki in nihče ne pravi, da se morate v nekaj mesecih prijaviti na maraton, a vsakodnevna vadba, denimo že zgolj polurna hoja, lahko naredi čudeže.

10. Spanec ima svojo moč

Pomanjkanje spanca lahko privede do številnih bolezni. Če ste navajeni, da vsak večer napolnite svoj telefon za naslednji dan, se naučite in s sabo delajte enako. Kot vsaka naprava tudi naše telo potrebuje regeneracijo.



*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 OBNAVLANJU NOŽNIČNE SLUZNICE**
po operativnih posegih, kemoterapiji ali ionizacijskem sevanju



Na voljo v lekarnah in specializiranih prodajalnah

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



Vabljene v Portorož

Z veseljem napovedujemo, da se po treh letih vidimo v živo v Portorožu. Vabimo vas na 16. informativno-izobraževalni seminar za članice Združenja Europa Donna Slovenija, ki bo potekal v Kongresnem centru GH Bernardin v Portorožu 2. in 3. decembra letos. Pogoji za udeležbo je poravnana članarina za leto 2022.

Prijave sprejemamo do 7. novembra oziroma do zasedbe razpoložljivih mest. Prijavite se s prijavnim obrazcem ali elektronskim obrazcem na spletni strani www.europadonna.si/seminar. Nastanitev bo v hotelih Histria in Vile Park. Cena prenočitve z zajtrkom je 60 evrov. Plačilo nastanitve se izvede neposredno hotelu, na podlagi predračuna, ki ga boste prejeli od hotela po zaključku prijav. S plačanim predračunom potrdite svojo prijavo.

Organizirali bomo brezplačen avtobusni prevoz iz Ljubljane, ki bo po potrebi imel vmesne postaje. Prosimo, da se nanj prijavite samo resne/i kandidatke/ti. Prevoz bo zagotovljen, če bo vsaj 25 prijavljenih.

Seminar bo potekal s spoštovanjem takrat veljavnih ukrepov proti širjenju covid-19.

Seminar se začne v petek, 2. decembra, ob 15. uri s prijavo udeleženk. V petek bodo z nami strokovnjaki z Onkološkega inštituta Ljubljana s kratkimi

predavanji s področja internistične onkologije in ginekologije. Nato pa bodo strokovnjaki na voljo za vaša vprašanja. Večer bomo namenili druženju ob večerji, v soboto pa se bomo, kot je že v navadi, posvetili lahkotnejšim temam in nasvetom za kakovostno življenje po bolezni. Po predavanjih sledita še kosilo in pot proti domu. Večerja v petek in kosilo v soboto sta za udeležence brezplačna. Končni program bomo objavili najkasneje dva tedna pred seminarjem.

DOGODKI

Sklad Mojce Senčar

Piše: **POLONA MARINČEK**



Združenje Europa Donna Slovenija je ob 25-letnici združenja ustanovilo Sklad Mojce Senčar – Sklad za podpiranje raziskav s področja raka dojke in raka rodu. Sklad Mojce Senčar je namenjen finančni podpori temeljnih, razvojnih, aplikativnih, kliničnih in nekliničnih raziskav, naravoslovnih in družboslovnih ved, s področja raka dojke in raka rodu, ki potekajo v Sloveniji. Združenje Europa Donna Slovenija v prvem letu vanj namenja 25.000 evrov iz svojih proračunskih sredstev. Z ustanovitvijo sklada in podporo slovenskim raziskovalcem želimo povečati možnosti za preprečevanje in zdravljenje raka dojke in raka rodu ter zmanjšanje števila smrtnih primerov zaradi raka. Raziskave spreminjajo naše razmišljanje o raku, izboljšujejo razumevanje bolezni in odpirajo nove možnosti zdravljenja, od raziskovanja vzrokov za nastanek bolezni, možnosti za preventivo in zgodnje odkrivanje, razumevanje vpliva genetike na razvoj raka do razvoja novih možnosti zdravljenja in celostne obravnave. Raziskave izboljšujejo oskrbo bolnikov, ustvarjajo boljše možnosti zdravljenja in izboljšujejo kakovost življenja bolnikov in njihovih svojcev.

Izbor financiranih raziskav bo potekal z razpisom, ki bo objavljen septembra. Prispele vloge bodo ocenjevali priznani strokovnjaki iz Slovenije in tujine, rezultati razpisa bodo objavljeni predvidoma novembra 2022. Če želite prejemati obvestila o pomembnih datumih Sklada Mojce Senčar, se prijavite na naslov: sklad@europadonna.si



PRIJAVNI OBRAZEC ZA SEMINAR

Prosimo vas, da s tiskanimi črkami (čitljivo) izpolnite spodnji obrazec in nam pošljite prijave na naslov: Združenje Europa Donna Slovenija, Vrazov trg 1, 1000 Ljubljana.

Prijave sprejemamo do zasedbe prostih mest, najpozneje do 7. novembra 2022. Število prostih mest je zaradi prenočitev omejeno.

Obvezno izpolnite vsa polja!

Ste član/ica Združenja Europa Donna Slovenija?

☐ DA ☐ NE ☐ Želim postati član/ica

Ime in priimek:

.....

Ulica in hišna številka:

.....

Kraj in poštna številka:

.....

E-naslov:

Telefonska številka (GSM):

Kakšno prenočišče želite?

☐ 2-posteljna soba ☐ 3-posteljna soba
☐ 4-posteljna soba ☐ 1-posteljna soba (DOPLAČILO)
☐ Ne potrebujem prenočišča, pridem samo na seminar

Zapišite, s kom (ime in priimek) ste dogovorjeni, da si delite sobo. Če ne potrebujete prenočišča, želite biti v enoposteljni sobi ali niste dogovorjeni z nikomer, spodaj vpišite »nič«.

.....

Ali se boste udeležili brezplačne večerje in kosila?

☐ Večerje v petek ☐ Kosila v soboto
☐ Ne bom se udeležila večerje in kosila

Ali potrebujete brezplačni avtobusni prevoz iz Ljubljane?

☐ DA ☐ NE



Vabljeni na ribji piknik

Piše: **DARJA ROJEC**

Drage članice, vljudo vabimo, da se nam pridružite na ribjem pikniku, ki bo potekal v nedeljo, 2. oktobra. Odhod barke bo ob 10. uri s pomola v Izoli. Zapeljale se bomo ob naši prelepi obali. Ko se bo ladjica zasidrila, bo možno tudi kopanje – skok v morje z ladjice je prav posebno doživetje. Ob prijetnih melodijah nam bodo postregli s sardelami, lignji in solato. Poskrbljeno bo tudi za pijačo.

Cena piknika je 32 evrov na osebo. Prijave so možne do 26. septembra oziroma do zapolnitve prostih mest. Prijavni obrazec najdete na naši spletni strani v koledarju dogodkov. Prijava je potrjena z nakazilom avansa v višini 12 evrov. Preostanek se plača na pikniku Darji Rojec.

Svetovni dan osveščanja o ginekoloških rakih

Pišeta: **ANITA ŠTRICELJ, KATJA MEDVED**

Prišel je četrti dan WORLD GO, ki bo svet odel v vijolične barve. Dvaindvajseti september je svetovni dan osveščanja o ginekoloških rakih. V več kot 25 državah se bo na tisoče bolnikov skupaj z več kot 60 zdravstvenimi organizacijami, skupinami zdravstvenih delavcev in strokovnjakov zavzemalo za en sam cilj: osveščanje o ginekoloških rakih, za katerimi vsako leto na svetu zboli več kot milijon žensk. Letos se bomo osredotočili na raka endometrija (maternične sluznice), naša glavna tema pa sta izbira zdravega življenjskega sloga in telesna aktivnost kot ključni strategiji preprečevanja raka maternične sluznice. Rak jajčnikov, maternice (endometrija), materničnega vratu in drugi ginekološki raki so med najpogostejšimi raki pri ženskah. Ključ do uspeha je navdihniti in motivirati ženske po vsem svetu, da izboljšajo svoje zdravje z vključitvijo redne telesne dejavnosti v vsakdanje življenje. Na voljo je veliko dejavnosti, ki jih lahko preizkusijo ne glede na starost in telesno pripravljenost. Pomembna je odločitev za zdrav življenjski slog.



REPUBLIKA SLOVENIJA
MINISTRSTVO ZA ZDRAVJE

Svetovalni telefoni

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

- Tanja Španić, 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
- Darja Molan, članica UO, 031 661 956, mlade bolnice, pravice bolnikov; vsak delavnik med 8. in 18. uro
- Anita Štricelj, vodja sekcije za ženske z raki rodila, 040 778 777, vprašanja o limfedemu; vsak delavnik med 16. in 19. uro



Brezplačna poštnina še do konca poletja

Do 22. septembra lahko v naši spletni trgovini www.europadonna.si/trgovina nakupujete brez poštnine. Pobrskajte med rožnatimi izdelki in poiščite izdelke, ki vas bodo spremljali v rožnatem oktobru. Z nakupom v spletni trgovini podpirate tudi razvoj programov za bolnike in svojce. Vnaprej hvala za nakup in izkazano podporo.



Opomnik za plačilo članarine

Članice in člani, ki še niste poravnali letošnje članarine, prijazno spomimo, da to čim prej storite. Z njenim rednim plačevanjem izkazuje pripadnost in prispevate k razvoju združenja. Plačana članarina je tudi pogoj za udeležbo v nekaterih programih in dejavnostih, namenjenih našim članom. Za leto 2022 znaša 10 evrov.

Podatki za nakazilo članarine:

Koda namena: CHAR

Namen plačila: Članarina 2022

IBAN prejemnika: SI56 0201 1005 1154 225

Referenca: SI00 2022

Europa Donna – Slovensko združenje za boj proti raku dojke

Vrazov trg 1, 1000 Ljubljana

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



Namenite nam en odstotek svoje dohodnine

Združenju Europa Donna Slovenija lahko namenite en odstotek svoje dohodnine. To storite tako, da natisnete in izpolnite obrazec na naši spletni strani in nam ga pošljete ali pa oddate obrazec Zahteva za namenitev dela dohodnine za donacije na spletni strani eDavki. Iskrena hvala vsem, ki ste se odločili, da nas podprete na ta način!

UGODNOSTI ZA ČLANE EUROPE DONNE

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

Terme Dobrna*

- **10 odstotkov popusta** za redne cenike nastanitve (redni hotelski cenik, medicinski programi z nastanitvijo, velnes programi z nastanitvijo, kratki oddihi in razvajanja z nastanitvijo),
- **15 odstotkov popusta** za kopeli v naravni termalni vodi v Zdraviliškem domu,
- **10 odstotkov popusta** za redne cene masaž masažno-lepotnega centra La Vita,
- **10 odstotkov popusta** za 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. Med seboj se ne seštevajo in ne veljajo za posebne ponudbe ali akcijske cene. Popusti veljajo za individualne rezervacije, brez posredovanja agencij. Popust ne velja za spremljevalne osebe, razen v primeru nastanitve se ugodnost prizna tudi ožjim družinskim članom (partner, otroci).

* Možnost koriščenja posamezne storitve prej preverite na recepciji hotela Vita. Ceniki za storitve so objavljeni na spletni strani www.terme-dobrna.si.



					EUROPA DONNA	KONEC GESLA	AM. ARH. (JOSE LUIS, konec INSERTA)	FR. FILM. REŽISER (ROGER)	NAPRAVA ZA DVIGANJE MATERIALA	ČRKA ARABSKE ABECEDJE (iz črk NIŠ)	ČOH ZVONKO	MESTO V BELGIJI, ALOST	RAPER IN PUBLICIST MIHA BLAŽIČ	BRITAN. POPEVKAR (TOM)	GRŠKA MUZA LJUBEZEN. PESNIŠTVA
					ZAČETEK GESLA	▽									
					URESNIČEVALEC										
					AN. DRAM. (JOHN)						AM. IGRALKA ANDRE				
					ADOLF (KRAJŠE)						MINISTRI-CA VREČKO				
GESLO JE OZNAČENO Z BARVO	INTRIGA	MOČNA VIJUGA REKE, OKLJUK	KIRURG BRECELJ	TVORNIK ANIMIRANI FILM						VZDRŽEN ČLOVEK					
										AM. FOTO-TEHNIK					
SL. KIPAR (FRANČIŠEK, 1908-1964)							SLOVESNO (V GLASBI)								
							LETALKA EARHART								
DOBA, OBDOBJE								KRAD-LJIVEC, ZMIKAVT				OBLAČILO STARIH RIMLJANOV	DREVESNA KROŠNJA (ZASTAR.)	OBLIKA IMENA SREten	KITAJSKA AVTONOMNA POKRAJINA
ZNAMENITA STAROGRŠKA HETERA					OLGA MARKIČ			ZBAD-LJIVOST							
								IZPOSODEN DENAR							
ENICA, ENOJKA					OBLIKA IM. JERA						AVARI				
					ŠVIC. REKA, AARE						ŽOGA IZ IGRE, OUT				
TOMAŽ DOMICELJ			KRAJ PRI KRANJU						OZNAKA ZA SZ DEL AFRIKE						
			ČOPIČ HENRIK						KE(KS)						
SPLET LAS, KITA (NAREČNO)						SL. PISATELJICA (ROMAN O PREŠERNU)									
NAŠ BANČNIK (FRANCE)						PREDSTAVNIK, POSREDNIK						MESTO V BELGIJI, ATH (iz črk ATA)			

Drage bralke in bralci revije Novice Europa Donna, tudi junija ste pridno reševali našo križanko, veseli smo vseh prejetih odgovorov. Pravilni se je glasil RAK JAJČNIKOV in med temi smo izžrebali šest nagrajenk; trajnostno vrečko z zanimivim napisom so prejele po pošti. Nagrajenke so: Vesna iz Ribnice, Karmen s Prevalj, Bogdana iz Ročinja, Valentina iz Grosupljega, Marija iz Semiča in Ana iz Ljubljane. Iskreno čestitamo!

V nagradni križanki bomo podelili pet knjig Peta olimpijada Tadeje Brankovič. Rešitev križanke nam pošljite do 10. oktobra 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 nagrajenecv naslednjih pet let. Če bom izžreban/-a, dovoljujem objavo svojega imena in kraja med izžrebanci.



2. Konferenca Življenje z rakom po raku

21. junij 2022, Domus Medica, Ljubljana



Življenje z rakom po raku

Piše: **POLONA MARINČEK**

Junija je že drugo leto zapored potekala konferenca Življenje z rakom po raku, ki so jo tudi letos v soorganizaciji pripravili Slovensko združenje organizacij bolnikov z rakom OnkoNet, Zdravniška zbornica Slovenija in Mednarodni forum znanstveno-raziskovalnih farmacevtskih družb v Sloveniji. Rak prizadene ljudi v vseh življenjskih obdobjih in na kakovost življenja posameznika vpliva tudi po končanem zdravljenju. Letošnja konferenca je potekala pod naslovom Evropski načrt boja proti raku v praksi, govorniki pa so izpostavili dve pomembni vsebini tega programa, in sicer pravico do pozabe in možnost širjenja obstoječih presejalnih programov v Sloveniji.

Konferenca je v prvem delu načela potrebo po širitvi presejalnih programov, s poudarkom na presejalnih programih za zgodnje odkrivanje raka pljuč in raka prostate. Rak pljuč predstavlja kar petino vseh smrti zaradi raka v EU. Raziskave kažejo, da CT-skeniranje z nizkimi odmerki zmanjšuje umrljivost zaradi raka pljuč pri kadilcih in bivših kadilcih, starih od 50 do 80 let. Rak prostate pa je najpogostejše diagnosticiran rak in vodilni vzrok smrti zaradi raka pri evropskih moških nekadilcih. Raziskave kažejo, da presejanje z nizkim pragom PSA (za prostato specifični antigen) zmanjšuje umrljivost zaradi raka prostate pri moških, starih od 55 do 69 let.

Rak je dolgo veljal za smrtno obsodbo in glavni cilj zdravljenja je bil čim bolj podaljšati preživetje bolnikov. Danes se zaradi zgodnjega odkrivanja, vse boljše diagnostike in novih ter zelo učinkovitih načinov zdravljenja vse več rakov počasi spreminja v obvladljive kronične bolezni. S tem nastaja vedno večja skupina ljudi, ki so se z rakom srečali, ga premagali in se želijo vrniti v običajno življenje, pri čemer pogosto trčijo ob različne ovire. Te so izrazite predvsem, ko kandidirajo za določena delovna mesta, ko želijo skleniti zavarovanja ali najeti kredit. Zato se v evropskem prostoru vse glasneje govori o tako imenovani pravici do pozabe, ki bi ljudem, ki so raka premagali, po določenem številu let omogočala, da jim ni treba nikjer več omeniti in navesti, da so kdaj koli v življenju imeli diagnozo rak.

PROJECT528

Mednarodna raziskava P528

Piše: **KAJA DEKLEVA**

V sodelovanju z ameriško organizacijo za mlade ženske z rakom dojke Young Survival Coalition smo v Združenju Europa Donna Slovenija zasnovali globalno raziskavo, s katero želimo prepoznati in razumeti najbolj pereče potrebe mladih žensk z diagnozo rak dojke, njihovih skrbnikov in zdravstvenih delavcev, ki jih zdravijo. Raziskava je zastavljena v obliki vprašalnika in je namenjena ženskam, ki so za rakom dojke zbolele pred 40. letom (ne glede na to, koliko so stare danes), njihovim bližnjim in zdravstvenim strokovnjakom, ki se srečujejo z mladimi bolnicami. Pri pripravi in razširjanju vprašalnikov je sodelovalo več kot dvajset mednarodnih organizacij. Vprašalniki so na voljo v desetih jezikih. Če ustrežete kateri izmed ciljnih skupin in vam je kateri izmed desetih jezikov dovolj blizu, vas prosimo, da si vzamete 20 minut časa in nam pomagate pri razumevanju in zadovoljevanju potreb mladih žensk, ki zbolijo za rakom dojke. Vprašalnik je dostopen na povezavi <https://project528.youngsurvival.org/survey/>

Najširša ponudba izdelkov za pomoč pri zdravljenju limfedema

Mitral

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



medi mediven®

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

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

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



Anita care

Široka izbira Anita care linija nadržkov po operaciji ali rekonstrukciji dojk.

- Mehki, dovršeni materiali z všitimi žepki za varno in diskretno nošenje prsne proteze
- Klasika, športni izgled ali čipkasta eleganca za prijetno in samozavestno podobo
- Od velikosti 70-120 in košarice od AA-J
- Na voljo tudi silikonske prsne proteze različnih oblik in odličnih materialov.



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

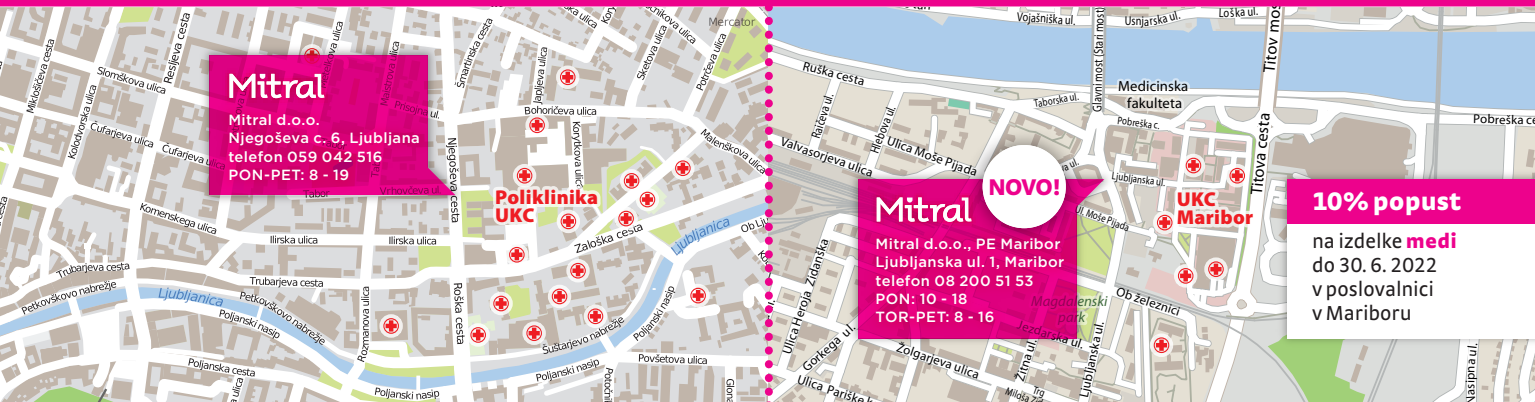
Kako sistem deluje?

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

Trgovini Mitral

Njegoševa cesta 6, 1000 Ljubljana (poleg Poliklinike UKC)

Ljubljanska ulica 1, 2000 Maribor



Mitral

Mitral d.o.o.
Njegoševa c. 6, Ljubljana
telefon 059 042 516
PON-PET: 8 - 19

Poliklinika UKC

Mitral

Mitral d.o.o., PE Maribor
Ljubljanska ul. 1, Maribor
telefon 08 200 51 53
PON: 10 - 18
TOR-PET: 8 - 16

UKC Maribor

10% popust

na izdelke medi
do 30.6.2022
v poslovalnici
v Mariboru

V naših trgovinah lahko opravite tudi:

- meritve za kompresijske nogavice
- meritve venskega pretoka s pletizmografom

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

Smo
pogodbeni
partner



Več informacij o izdelkih na www.mitral.si.
Kompresijska oblačila in ortopedske opornice so na voljo tudi v poslovalnicah Sanolabor, d.d.,
specializiranih trgovinah in posameznih lekarnah.

www.mitral.si



Onkologija

Smo Novartis. Soustvarjamo medicino.

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

