

OKTOBER 2022

**TADEJA
BRANKOVIČ**

MOJA ZLATA
MEDALJA JE
ŽIVLJENJE

**DR. ŠIMONA
BORŠTNAR**

NA MOJEM
PODROČJU,
ZDRAVLJENJU
Z ZDRAVILI,
JE NAPREDEK
NEVERJETEN

***Tanja
Španić***

Še vedno
mislim, da mi
je rak dal več,
kot mi je vzel

**PROF. DR.
VEDRAN
HADŽIČ**

REDNA TELESNA
DEJAVNOST JE
NAJCENEJŠE
RAZPOLOŽLJIVO
»ZDRAVILO«

**NEPRECENLJIVA
DEDIŠČINA
MOJCE SENČAR**

HVALA ZA TRENUTEK,
KI ME JE ZNOVA ZBLIŽAL
Z MAMI

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.





NOVICE ŠT. 87,
OKTOBER 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:
5. december 2022

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

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



Na naslovnici: Tadeja Branković
Foto: Jože Suhadolnik



Rožnata pentlja

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

Rožnata pentlja je že tri desetletja simbol raka dojk. Oktober je odet v rožnato, barvo, ki simbolizira osveščanje o raku dojk. Rožnata oblačila so postala del moje garderobe po letu 2008, ko sem zbolela za njim. Veliko blagovnih znamk oktobra obarva svoje izdelke v rožnato, naredi posebne izdaje ali priložnostne izdelke za osveščanje in podporo organizacijam, ki se ukvarjamo z rakom dojk.

Rak dojk je v zadnjih 25 letih doživel izboljšanje preživetja z izboljšavami v zdravljenju, ki obsega naprednejše načine operacij, ki so bile v preteklosti obsežne in radikalne, velik napredek se je zgodil v terapiji z zdravili in ne nazadnje tudi v obsevanju. Zaradi preventivnih presejalnih programov danes odkrijemo bistveno več primerov raka v zgodnejših stadijih. Najpomembneje se mi zdi, da se je v tem času bistveno izboljšala kakovost življenja med zdravljenjem in po njem, da se več žensk po zdravljenju vrne v delovno okolje ter da se je nekoliko razblinil tabu okoli besede rak.

Kljub temu pri raku dojk še zdaleč ni vse tako rožnato. V svetovnem merilu je eden izmed vodilnih vzrokov smrti zaradi malignih obolenj pri ženskah. V Sloveniji

še vedno več kot ena ženska na dan umre zaradi te diagnoze. Še vedno težko in premalo govorimo o razširjenem in velikokrat neozdravljivem raku dojk.

V času od diagnoze sem spoznala ogromno ljudi, ki so se srečali z njim osebno ali v zelo bližnji okolici. Zaradi dela, ki ga v zadnjih letih opravljam, sem spoznala izjemne svetovne strokovnjake s tega področja. Ko pomislim, kdo me najbolj navdihuje in se v resnici sploh ne pozna, je to Liz O'Riordan, ki je bila kirurginja za dojke in tudi sama pri 40 letih zbolela za rakom dojk. Liz ima izjemno pomenljiv pogled na uporabo besede boj pri rakavih obolenjih. Te besede nikoli nisem začutila kot meni blizu, in ko sem videla njeno

razlago, sem se z njo strinjala. Liz pravi, da se bojujejo vojaki, ki so se za vstop v boj odločili, vedoč, da lahko tudi umrejo. Ona raka ni izbrala sama, zato se z njim ne bojuje, ampak spoprijema. Vsak se spoprijema na svoj način.

V združenju si že 25 let prizadevamo razbliniti tabuje okoli raka in pomagati vsem na poti spoprijemanja z njim. Hvala vsem, ki ste se v tem času obrnili na nas in se priključili našim programom, ter vsem, ki nas na tej poti podpirate.

☞ **Najpomembneje se mi zdi, da se je v tem času bistveno izboljšala kakovost življenja med zdravljenjem in po njem, da se več žensk po zdravljenju vrne v delovno okolje ter da se je nekoliko razblinil tabu okoli besede rak.**



Rožnati oktober



25 let
OSVEŠČANJA
O RAKU DOJK

V Združenju Europa Donna Slovenija v rožnatem oktobru, mednarodnem mesecu osveščanja o raku dojk, že 25 let osveščamo o pomenu zdravega načina življenja in zgodnjega odkrivanja raka.

Piše: **POLONA MARINČEK**

Foto: **ARHIV ED**

Rak dojk, najpogostejši rak pri ženskah

Rak dojk je v Sloveniji, podobno kot v večini razvitih držav, najpogostejši rak pri ženskah, saj je vsak peti nov primer raka pri ženskah. Ni pa izključno bolezen žensk, saj sta med obolelimi tudi eden do dva odstotka moških. Po podatkih slovenskega Registra raka je bilo v letu 2019 na novo odkritih 1583 primerov raka dojk, od tega 1568 pri ženskah in 15 pri moških, umrlo je 433 žensk in 10 moških. Preživetje žensk z diagnozo rak dojk se povečuje, petletno preživetje žensk, ki so zbolele v obdobju 2014–2019, je 87,3 odstotka. Žensk, ki so se zdravile ali se zdravijo zaradi raka dojke, je v Sloveniji več kot 19.000.

Rak dojk je zelo dobro ozdravljiv, če je odkrit v začetnih stadijih, kar pomeni, da je omejen samo na dojko in da je manjše velikosti (do dva centimetra). Za zmanjševanje umrljivosti so pomembni osveščanje o preventivi, zgodnje odkrivanje bolezni in takojšnje učinkovito ter vsaki bolnici prilagojeno zdravljenje. K odkrivanju manjših, netipnih sprememb v Sloveniji pripomore organizirani državni presejalni program Dora, ki poteka od 21. aprila 2008 in je od januarja 2018 prisoten po vsej Sloveniji.



Pink Grejp Cedevita

Cedevita je z novim okusom pink grejp v rožnatem mesecu začela kampanjo »Bodi TU, bodi CE«, ki je nastala v sodelovanju z nacionalnimi organizacijami za boj proti raku dojk v Sloveniji, Srbiji, Bosni in Hercegovini in na Hrvaškem. Del sredstev od prodanih izdelkov bo namenjen omenjenim organizacijam, kampanja je namenjena osveščanju o pomenu psihološke podpore bolnicam in njihovim bližnjim. Kampanja je nadaljevanje dobro poznane Cedevitine platforme »Bodi DOBRO, bodi CE«, katere cilj je osveščanje o pomenu skrbi za lastno zdravje.



Novalac

Novalac podpira naše mamice

V podjetju Medis so že tretje leto zapored mamicam, ki zaradi bolezni ne morejo dojeti in so članice Združenja Europa Donna Slovenija, prijazno priskočili na pomoč z brezplačnimi mlečnimi formulami Novalac. Naj bo prvo leto z dojenčkom polno trenutkov radosti, brez vseh nepotrebnih skrbi.



Zdrav način življenja

Številne raziskave kažejo močno povezavo med zdravim načinom življenja in manjšim tveganjem za razvoj raka dojke. Zdrav način življenja z rednim gibanjem, zdravo in uravnoteženo prehrano ter ohranjanje primerne telesne teže so tri preproste, vendar ključne odločitve za zdravje, ki jih sprejemamo vsak dan za svojo prihodnost.

Zgodnje odkrivanje raka dojke

Redno mesečno samopregledovanje pripomore k zgodnjemu odkrivanju raka dojke. Vsaka ženska bi se morala že v mladosti začeti samopregledovati in tako spoznati svoje dojke. Do menopavze naj bo to reden pregled vsak sedmi do deseti dan po začetku menstruacije, kasneje pa na izbrani dan v mesecu. Pri samopregledovanju dojke je treba skrbno pregledati in pretipati obe dojki in biti pozoren na zatrdline, spremembe v velikosti in obliki dojke ter barvi kože, uvlečenost bradavice ali izcedek iz nje. Pri spremembah se morate posvetovati z izbranim zdravnikom. Za pomoč pri rednem mesečnem pregledovanju sta na voljo tudi brezplačna mobilna aplikacija Breast Test in prikaz na spletni strani breast-test.com.

Za zgodnje odkrivanje raka dojke je pomembno tudi, da se ženske odzovejo na vabila državnega presejalnega programa Dora, ki vsaki dve leti povabi ženske med 50. in 69. letom na mamografijo. Samopregledovanje nadaljujemo tudi takrat, ko se redno udeležujemo presejalne mamografije.

Osveščanje o raku dojke po Sloveniji

V Združenju Europa Donna Slovenija v rožnatem oktobru pripravljamo številne dogodke po vsej Sloveniji, s katerimi osveščamo o raku dojke. 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. Veseli bomo vaše družbe.

Podprite nas z nakupom rožnatih izdelkov

Številna podjetja v rožnatem oktobru z rožnatimi izdelki podpirajo Združenje Europa Donna Slovenija ter širijo naša sporočila o pomenu preventive in zgodnjega odkrivanja raka dojke, del sredstev od prodaje namenijo združenju. Z nakupom rožnatih izdelkov podpirate delovanje Europe Donne in prispevate sredstva za širjenje naših programov osveščanja ter podpore bolnicam in njihovim svojcem. Iskrena hvala za podporo.



Izvirna voda Zala in 1500 razlogov

Blagovna znamka Zala slavi življenje ter življenjsko ravnovesje in je dolgoletna podpornica združenja. V rožnatem oktobru s posebno etiketo opozarja na pomen rednega mesečnega samopregledovanja ter hkrati poziva k donaciji v sklad Europa Donna Slovenija za podporo raziskavam raka, ki so pomembne za boljše razumevanje in učinkovito zdravljenje bolezni. Vabimo vas, da enkrat mesečno namenite nekaj minut za svoje zdravje. Vedno lahko podprete dober namen in s poslanim SMS-sporočilom s ključno besedo POGUMNA5 na številko 1919 prispevate pet evrov ali na spletni strani združenja <https://europa-donna.si/donacija/> preverite druge možnosti donacije.



Avtobus Ljubljanskega potniškega prometa

Že osmo leto zapored se bo po Ljubljani na progah mestnega avtobusa Ljubljanskega potniškega prometa vozili avtobus s posebno rožnato podobo Europe Donne. Z letošnjim avtobusom bomo zaznamovali 25 let osveščanja o raku dojke in podpore bolnicam in njihovim svojcem.

Telekom že 15. leto z Europo Donno

Skrb za zdravje, samopregledovanje dojke in zgodnje odkrivanje raka so izjemno pomembni, zato se že 15 let pridružujejo akciji rožnatega oktobra. Tudi letošnja »rožnata« mobitela Samsung sta pri Telekomu Slovenije na voljo v akciji Modri Fon oktobra.

Od nakupa izbranih mobilnih telefonov Telekom Slovenije in Samsung prispevata 10.000 evrov Združenju Europa Donna Slovenija za lažje izvajanje podpore bolnicam in njihovim svojcem. Uporabnicam priporočamo uporabo aplikacije Breast test.





Violeta in mehčalec Pink Sunshine

Podjetje Violeta že leta podpira društva, ki se aktivno ukvarjajo z osveščanjem žensk o raku dojk, promovirajo izobraževanje, zgodnje odkrivanje in psihosocialno podporo bolnicam in svojcem ter si prizadevajo za povečanje sredstev za raziskave na tem področju. Na mehčalcu Pink Sunshine je tudi prepoznavna rožnata pentlja, ki ženske dnevno opozarja na pomembnost samopregledovanja. Zato bo podjetje Violeta v oktobru del zneska od prodanih mehčalcev Pink Sunshine donirala Združenju Europa Donna Slovenija.

Barcaffè spodbuja k samopregledovanju dojk

Barcaffè namenja Združenju Europa Donna Slovenija donacijo v višini 10.000 evrov. Hkrati najbolj priljubljena znamka kave v Sloveniji v rožnatem oktobru pripravlja kampanjo, ki nosi veliko sporočilo: »Redno mesečno samopregledovanje dojk vam lahko reši življenje!« Rak dojk je eden najbolj ozdravljivih rakov, če je odkrit pravočasno, zato je pomembno, da samopregledovanje uvrstimo med redne rituale.



Žito in Lidl Slovenija že tretje leto zapored

V skupni akciji bosta podjetji Žito in Lidl Slovenija že tradicionalno s prodajo kruha, poimenovanega kruh roza oktober, zbirala sredstva in kupce in zaposlene osveščala o raku dojk. Za vsak prodan izdelek bodo donirali 0,50 evra za program Roza, ki nudi psihosocialno podporo bolnicam, njihovim otrokom in drugim svojim obolelim za rakom dojk in raki rodil.



Rožnati izdelki Afrodita

Kozmetika Afrodita se tudi letos pridružuje osveščanju o raku dojk. V oktobru je nekaj svojih izdelkov obarvala v rožnato ter od vsakega nakupa izbranih izdelkov evro namenja Združenju Europa Donna Slovenija za podporo programu Roza. Združenje poudarja, da lahko s preprostim odločitvami za zdrav življenjski slog sami veliko naredimo za svoje zdravje. To je v skladu s korporativnim sporočilom Kozmetike Afrodita – Lepa v svoji koži, s katerim poudarjajo bistvo lepote, ki se skriva v vsaki ženski.



Šport nam daje pozitivno energijo

Že drugo leto zapored vas v sodelovanju z Volkswagen Ljubljanskim maratonom vabimo, da med 1. in 31. oktobrom 2022 pretečete Rožnati maraton, 10, 21 ali 42 kilometrov po uradni trasi Volkswagen Ljubljanskega maratona.

Piše: **POLONA MARINČEK**

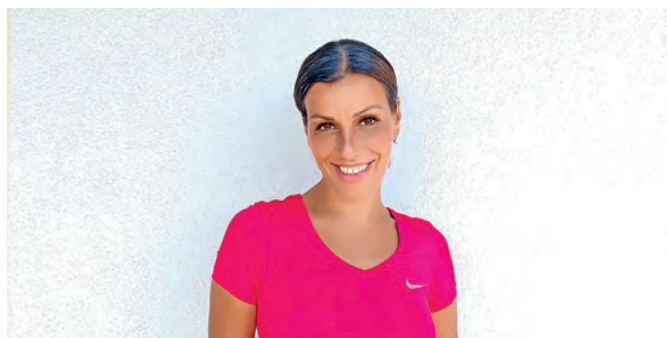
Foto: **ARHIV ED**

Ljubljana je tudi letos odeta v rožnato barvo z namenom osveščanja o pomenu zdravega načina življenja in zgodnjega odkrivanja raka dojke. Na trasi vas bodo ves oktober spremljale rožnate kilometrske označbe, ki vodijo do cilja. Uradni start je pri Drami, cilj pa na Kongresnem trgu. Tečete po pločniku, traso in čas si merite sami, upoštevajte cestnoprometne predpise in predvsem tecite z mislijo na pomen skrbi za svoje zdravje.

Sodelovanje na Rožnatem maratonu je brezplačno, vseeno pa vas vabimo, da izpolnite prijavnico. Timing Ljubljana bo skupaj s sponzorji Volkswagen Ljubljanskega maratona za vsako prijavljeno tekačico ali tekača na Rožnati maraton doniral en evro Združenju Europa Donna Slovenija.

Posebno spominsko tekaško majico Rožnati maraton prejme vsak, ki nakaže vsaj 10 evrov (lahko pa tudi več) donacije na račun SI56 0313 4100 0440 526 (TIMING Ljubljana, Staničeva 41, 1000 Ljubljana/donacija za Rožnati maraton). Vsa zbrana sredstva so namenjena Združenju Europa Donna Slovenija.

Več informacij in prijave na Rožnati maraton na spletni strani <https://vw-ljubljanskimaraton.si>.



Rebeka Potočnik: »Vsi, ki smo se srečali z diagnozo rak, imamo močno voljo in samodisciplino. Imamo pa po boleznih tudi spremenjeno telo in določene omejitve. Tudi sama sem bila po koncu sistemskega zdravljenja fizično v vse prej kot dobrem stanju. Začela sem počasi. Krajši sprehodi so postajali vedno daljši, tempo hoje se je spremenil. Z vztrajnostjo in voljo se je zgodil prvi tek. Kratek. Ampak spet sem lahko tekla. Prav zato poskušamo v Programu za gibanje in šport v Združenju Europa Donna Slovenija ženskam ponuditi različne oblike gibanja in aktivnega preživljanja prostega časa. Upajmo si, ker zmoremo.«

Nina Milič: »Bolezen me je prizemljila in prva misel po okrevanju je bila, da moram več storiti zase. Danes, deset let po postavljeni diagnozi, lahko rečem, da sem res hvaležna za vsako izkušnjo, še tako negativno, ki me je naredila močno in boljšo. Pri tem mi je močno pomagal tudi tek. Pri teku se res sprostim, misli odtavajo drugam. Marsikaj sama pri sebi rešim, se odločim, uredim v svoji glavi. Ker imam doma tekača maratonca, mi je predlagal in hkrati pomagal, da sem se po bolezni začela gibati in iz hoje počasi prešla v tek. Spodbuda in podpora sta me pripeljali tudi v tekaško skupino, kjer sem s sotekačicami ustvarila krasno tekaško zgodbo. Prijateljstvo, ki nas povezuje ne samo s tekom, temveč tudi v življenju. Šport je način življenja, je skrb za zdravje, šport združuje in daje pozitivno energijo. Ob teku in na tekaških prireditvah se povezujemo, družimo in nastajajo nepopisni spomini, zgodbe o prijetnih dogodivščinah in veselju ob uspehih in rezultatih.«

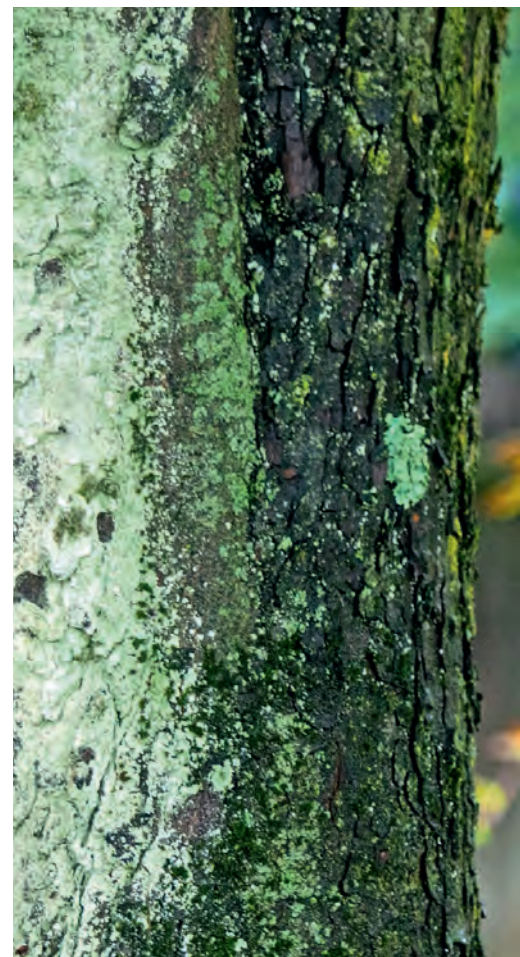


Še vedno mislim, da mi je rak dal več, kot mi je vzel

Stara je bila 26 let, ko je Tanja Španić zbolela za rakom dojke. Čeprav je v začetku mislila, da je bolezen ne bo spremenila, ni bilo tako. »Strah je še zmeraj tu. S tem se moraš naučiti živeti tako, da te psihično čim manj hromi,« je povedala v intervjuju v Oni, ko je zapustila znanost in se posvetila delu v slovenskem združenju za boj proti raku dojke Europa Donna. Od leta 2017 je njegova predsednica, vodi tudi evropsko zvezo Europa Donna. Osveščanje, deljenje izkušenj s spoprijemanjem z boleznijo, psihološka podpora in pomoč bolnicam so del njenega življenja. Dvanajst let od postavitve diagnoze sta se z možem razveselila rojstva hčerke.

Sprašuje: **KLAVDIJA MIKO**

Foto: **VORANC VOGEL**



»Zdi se mi, da se vsako leto odvija v ponavljajočih se ciklih ...« S temi besedami ste začeli uvodnik v zadnjih Novicah Europe Donne. Oktober je. Rožnati oktober. Mednarodni mesec osveščanja o raku dojke, najpogostejšemu malignemu obolenju žensk v razvitem svetu. V Združenju Europa Donna Slovenija v teh dneh še bolj kot sicer ozaveščate ženske, kako lahko učinkovito poskrbimo za svoje zdravje, kajne?

Rožnati oktober kot mesec osveščanja o raku dojke poteka že od leta 1985 v ZDA, danes ga zaznamuje več kot 130 držav po svetu in tudi pri nas že 25 let. V tem mesecu si še dodatno prizadevamo nagovoriti in opozoriti tako ženske kot moške, kaj lahko naredijo za svoje zdravje že s skrbjo zase, s primerno prehrano in telesno dejavnostjo, opustitvijo kajenja in uživanja alkohola, skrbjo za zdravo okolje in pozornostjo na svoje telo. Pri ženskah ne moremo mimo rednega mesečnega pregledovanja dojke in odzivanja na vse tri preventivne presejalne programe (Dora,

Zora in Svit). Čeprav večinoma govorim o ženskah, vsekakor enaka pozornost in skrb veljata za moške. In ne samo okotbra, svoja sporočila se trudimo prenašati vse leto.

Smo ženske dovolj ozaveščene o pomenu preventive? Se udeležujemo pregledov v državnih presejalnih programih za zgodnje odkrivanje raka in predrakavih sprememb?

Nekako res velja, da smo ženske bolj skrbne glede zdravja kot moški. Ravno zato so se v začetku v nekaterih državah, med njimi denimo ZDA, bolj za šalo kot zares odločili, da tudi o moških zdravstvenih težavah osveščajo raje ženske, saj naj bi to imelo večji učinek na zgodnje odkrivanje in preprečevanje številnih bolezni. A šalo na stran, tudi naši presejalni programi kažejo, da se ženske bolje odzivamo nanje. To je Svit, ki vabi vse starejše od 50 let. Pri Dori lahko rečem, da smo izjemno dobri. Vendar je vedno nekaj prostora za izboljšave. Idealno bi bilo, da bi bil odziv stoodstoten. Najbrž ne bo ni-

koli tako, a z vsemi našimi dejavnostmi si bomo prizadevali za to. Odziv je nekoliko različen po regijah oziroma območnih enotah ZZZS (kakor je program organiziran), in sicer od 68 odstotkov v Murski Soboti do visoke, skoraj 80-odstotne udeležbe v Kopru.

Zapisali ste tudi, da je vsako leto več možnosti zdravljenja in smo bili v zadnjih letih deležni kar nekaj velikih prebojev v terapiji in diagnostiki. A preden, če si lahko sposodim vaše besede, se življenje za trenutek ustavi, obrne in pretrese, opozoriva, da imamo več možnosti, da zbolimo, že zato, ker smo se rodile kot ženske, in da do 50. leta nimamo drugega na izbiro, kot da smo pozorne na kakršne koli spremembe, ki jih najlažje zaznamo, če se redno vsak mesec pregledamo.

Do 50. leta smo same tiste, ki moramo opazovati in pregledovati svoje dojke. To počnemo enkrat na mesec, najbolj priporočljivo je sedmi do deseti dan po začetku menstruacije oziroma ko je nimamo več,



na izbrani dan v mesecu – vsak mesec na isti dan. Tak pregled obeh dojk in pazduh nam vzame tri minute. Zato res menim, da si vsaka lahko vzame te tri minute na mesec. Ženske, ki imajo bližnje sorodnice z diagnozo rak dojk ali so nosilke okvarjenega gena, sodijo v bolj ogrožene za pojav raka dojk, imajo že zdaj možnost za zgodnejše spremljanje.

Tanja, vi ste imeli 26 let, ko ste zatipali bulico v desni dojki. Prvi izvid je pokazal, da tvorba ni nevarna, a pred naročenim kontrolnim pregledom ste otipali, da je zatrdlina malo večja, in izvid punkcije je pokazal resno diagnozo. Tedaj se vam je življenje za trenutek ustavilo, mar ne?

Bulico sem zatipala že kakšno leto pred diagnozo. Ko se je začela spreminjati in sem ponovno prišla k zdravniku, smo ponovili diagnostiko in takrat se je kazalo nekaj »sumljivega«. Takoj me je napotil na Onkološki inštitut (OI), kjer smo ponovili punkcijo in izvid je bil pozitiven. Takrat sem bila stara že 26 let. Verjetno se

» **Na strokovnih srečanjih, ki se jih udeležujem, imam veliko stikov z vrhunskimi strokovnjaki s področja raka dojk z vsega sveta. Tudi oni Magnolio dobro poznajo, saj je bila v času pandemije in porodniške na mnogih sestankih in strokovnih srečanjih na daljavo. Še zdaj me vprašajo, kje je.**

mi je res vse skupaj za trenutek ustavilo, v glavi so se mi začeli odvijati različni scenariji, morala sem malo globoko zadihati, povedati za diagnozo svojim najbližjim. Prvi je bil moj partner, potem sestra in prijateljice, sodelavci in šele zvečer sem povedala staršem. Že med čakanjem na izvide sem možne scenarije premlevala s sestrčno, ki je onkologinja, in dobrim prijateljem, ki je bil takrat ravno specializant na onkologiji, tako da sem imela že veliko informacij. Moje prvo vprašanje za zdravnika je bilo: »Kakšen je plan?« Ni mi mogel odgovoriti na to in povedal mi je že termin, kdaj moram biti v naslednjih dneh na OI in točno kje. To mi je res olajšalo začetne zmedene dneve, ko nič

ne poznaš in se znajdeš na novem področju. Po vstopu na OI je vse potekalo zelo hitro. Podrobna diagnostika in začetek zdravljenja ...

Vem, da ste ženska, ki se ne preda. Na kaj ste se najbolj oprli ob prelomnici in med dolgotrajnim zdravljenjem?

Zagotovo sem se najbolj oprla na partnerja in bližnjo družino ter prijatelje. Želela sem si čim bolj »normalnega« življenja, čeprav so bile potrebne prilagoditve. Namesto da bi hodili ven na zabave, smo imeli zabave in filmske večere pri naju doma. Včasih sem si med druženjem morala vzeti čas za počitek in se kasneje vrnila. Druga moja močna opora je bilo



“**Rak je moj vsakdan oziroma je to kar vsakdan naše družinice. Prilagodila sem si dosegljivost in dostopnost v popoldanskih urah, ki jih namenim družini. Drugače pa je še vedno to moje poslanstvo tu in v tujini.**

znanje z medicinskega in molekularnega področja. Veliko sem preštudirala in prebrala ter o vsem razpravljala tudi z onkologinjo, ki je na srečo moj znanstveni pristop zelo dobro sprejela.

Vsak dan v Sloveniji tri ženske izvedo za diagnozo rak dojke. Skoraj 15.000 žensk z rakom dojke vas živi. Hčerke. Žene. Mame. Prijateljice. Sodelavke. Nekdaj je bila ženskam, ki so prebolele raka dojka, nosečnost odsvetovana, od leta 2013 pa je utečen postopek, da mladim bolnicam shranijo jajčne celice ali celo zarodke, tako imajo možnost ohraniti plodnost. Ste vi zanosili naravno?

Leta 2008, ko sem zbolela, res ni bilo še utečenih postopkov za ohranjanje plodnosti pri ženskah, ki v rodni dobi zbolijo za malignim obolenjem. Na srečo od leta 2013 so. Mene so takrat zdravniki pomirili z besedami, da sem še mlada in da bom po desetih letih zdravljenja še vedno mlada. V resnici pa nihče ni vedel, kako bodo vse terapije vplivale na to in kako bo dejansko pri 38 letih zanositi. Dobro poznamo številne zgodbe »zdravih« žensk oziroma parov, ki imajo težave s plodnostjo. Midva z možem sva imela res veliko srečo in sva zelo vesela.

Vajina prvorojenka Magnolia bo kmalu dopolnila dve leti. Gotovo vas je marsičesa naučila?

Magnolia naju vsak dan uči novih modrosti in potrpežljivosti. Ko sem se pred kratkim prvič podala na službeno pot za nekaj dni v tujino, me je presenetila s svojimi vprašanji in zaključki, da zagotovo grem daleč, če potujem z letalom. Na strokovnih

srečanjih, ki se jih udeležujem, imam veliko stikov z vrhunskimi strokovnjaki s področja raka dojk z vsega sveta. In tudi oni Magnolio dobro poznajo, saj je bila v času pandemije in porodniške na mnogih sestankih in strokovnih srečanjih na daljavo. Še zdaj me vprašajo, kje je. Večina teh strokovnjakov pravi, da je po vseh mojih terapijah pravi mali čudež. In žal pri spoznavanju žensk z vsega sveta ugotavljam, da je res tako.

Enkrat ste med drugim povedali, da z možem živita tukaj in zdaj. Imam prav, ko si mislim, da kot mamica ne zapletate veliko?

Ne zapletava veliko, imava svoj način življenja, ki sva ga prilagodila njej, ampak kljub temu potujemo, kolikor se je v zadnjih dveh letih dalo, in letos sva s pomočjo staršev šla tudi na glasbeni festival. Vsak večer je ostala pri nonici in nonu, kot jima ona pravi, in uživala. Midva sva pa zelo pomirjena lahko uživala v glasbi.

Je pa vaš urnik sicer zelo razgiban, kajne? In kakor ste sprva menili, da vam rak ne bo spremenil življenja, vam ga v resnici je. In vam ga še vedno, saj je del vašega vsakdana in vaš zdajšnji poklic.

Rak je moj največji učitelj in to me bo spremljalo do konca življenja, kljub temu da sem v začetku res mislila, da mi ga ne bo. Včasih zveni to zelo klišejsko in do nekaterih celo nepravilno, ampak trenutno še vedno mislim, da mi je dal več, kot mi je vzel. Težko pa domnevam, kako bi moje življenje šlo naprej, če takrat ne bi vstopil rak vanj. Rak je moj vsakdan oziroma je to kar vsakdan naše družinice. Prilagodila sem si dosegljivost in dostopnost v popoldanskih urah, ki jih namenim družini. Drugače pa je še vedno to moje poslanstvo tu in v tujini.

Ste navdih in upanje za vse, ki se spoprijemajo z rakom in drugimi težkimi boleznimi. Kaj bi sporočili ženskam, ki se spopadajo s težko diagnozo?

V vsem, kar se nam ali njim dogaja, je pomembno vedeti, da nismo sami. Tudi če nimamo bližnjih za oporo, lahko oporo ali moč poiščemo drugje; v naravi, knjigah ali društvih, ki ponujamo različne programe od preprostega telefonskega pogovora, druženja, različnih delavnic do strokovne psihoterapevtske pomoči.

Pred leti ste dejali, da je pri mladih bolnicah – ženskah, ki zbolijo za rakom dojk pred 40. letom – žal še vedno premnogokrat tako, da so v ordinaciji odslovljene, češ, saj vam nič ni. Zato si na Evropi Donni tudi intenzivno prizadevate, da bi mlade ženske jemali resneje. Kam v prihodnost je uprt pogled Europe Donne?

Ob praznovanju letošnje 25-letnice smo se odpravile na pot po Sloveniji in obiskale 25 krajev. Ti obiski so nam pokazali, da delamo v pravi smeri tako vsebinsko kot programsko. Ženske zbole vajo po vsej državi in potrebujejo podporo ne glede na kraj, kjer so. Zato jim svoje programe skušamo približati tudi v njihovih lokalnih okoljih. S podružnicami in skupinami nam to že dobro uspeva, vendar si to želimo še nadgraditi in predvsem kakovostno nadaljevati.



Ko zbolite, ne ostanite same

Piše: **POLONA MARINČEK**
Foto: **ARRHIV ED**

Svetovni dan osveščanja o ginekološki onkologiji

Združenje Europa Donna Slovenija se je tudi letos pridružilo svetovnemu dnevu osveščanja o ginekološki onkologiji. Že četrto leto zapored so v več kot 25 državah zaznamovali 20. september, ki povezuje prizadevanja več tisoč bolnic, več kot 60 zdravstvenih organizacij, skupin zdravstvenih delavcev in strokovnjakov v skupen cilj, osveščanje o ginekoloških rakih. Letos je bil glavni poudarek na osveščanju o raku maternične sluznice oziroma raku endometrija. Glavni sporočili sta izbira zdravega življenjskega sloga in telesna dejavnost kot ključni strategiji za preprečevanje raka maternične sluznice. Skrb za zdravje je naloga vsake ženske, saj lahko z izbiro zdravega načina življenja vplivamo na svoje zdravje v prihodnosti. Ginekološki raki predstavljajo velik delež rakavih obolenj pri ženskah. V Sloveniji



je med njimi najpogostejši rak materničnega telesa, letno zbolijo približno od 350 do 360 žensk, sledi rak jajčnikov s 150 do 160 primeri letno. Na srečo zaradi preventivnega presejalnega programa Zora in v zadnjih letih tudi cepljenja proti HPV upada rak materničnega vratu (od 110 do 120 letno). Najmanj pa sta zastopana rak zunanjega spolovila in nožnice – skupaj do 70 primerov letno.

Vijoličasta pentlja je simbol osveščanja o ginekoloških rakih in povezuje osveščanje o raku materničnega telesa, raku jajčnikov, raku materničnega vratu ter raku zunanjega spolovila in nožnice. Poleg rednih ginekoloških pregledov, vzdrževanja dobre psiho fizične kondicije je treba tudi opazovati lastno telo in morebitne bolezenske simptome in znake.

Tukaj smo za vas

V Združenju Europa Donna Slovenija že 25 let nudimo podporo bolnicam in vašim bližnjim pri spoprijemanju z diagnozo rak. Pomagamo in svetujemo vam, ko vam diagnoza postavi življenje na glavo. Podpiramo vas v procesu zdravljenja in ostanemo z vami tudi ob vračanju v socialno in delovno okolje. Vabimo vas, da pokličete naše svetovalke na svetovalne telefone, če imate vprašanja, povezana z diagnozo in zdravljenjem. Z osebnim pogovorom ali svetovanjem po telefonu se bolnicam in svojcem trudimo zagotoviti vse potrebne informacije o diagnostiki, poteku zdravljenja in morebitnih zapletih ter jih usmerimo tudi v druge programe za pomoč in psihosocialno podporo, če je treba. V okviru programa Roza so bolnicam in njihovim svojcem na voljo različne možnosti strokovne psihosocialne podpore.

Članice z gibanjem in drugimi dejavnostmi spodbujamo v povezovanje in druženje z bolnicami, ki so že prehodile podobno pot od diagnoze, zdravljenja in spopadanja s stranskimi učinki do življenja med zdravljenjem in po njem. Morda boste v teh



pogovorih našle podporo in spodbudo za svojo pot, saj bolnice velikokrat doživljajo, da jih najbolj razume in jim pomaga nekdo, ki ima podobno izkušnjo bolezni. V združenju so na voljo tudi različne sekcije, skupine in podružnice, ki povezujejo bolnice s specifičnimi potrebami in v okviru katerih jim skušamo zagotoviti ustrezno podporo.

Več informacij poiščite na spletni strani www.europadonna.si



Na mojem področju, zdravljenju z zdravili, je **napredek neverjeten**

Rak dojke je v razvitem svetu in tudi v Sloveniji najpogostejši rak pri ženskah. V Sloveniji je leta 2019 zbolelo 1583 žensk in 15 moških, umrlo pa skoraj 500 ljudi. Poznamo različne vrste rakov, pri vseh je možnost ozdravitve boljša, če je rak odkrit pravočasno, v zgodnji fazi razvoja, omejen na dojko. Na njegov razvoj oziroma pojav vpliva več dejavnikov, o katerih vsa leta govorimo, tokrat pa želimo izpostaviti, na kaj mora biti vsaka ženska pozorna. Kaj je tisto, kar bi morala vsaka vedeti o raku dojke, in kako se je obravnava bolezni spreminjala v zadnjih desetletjih, smo spregovorili z dr. Simono Borštnar, dr. med., internistko onkologinjo na Onkološkem inštitutu v Ljubljani.

Sprašuje: **MOJCA BUH**

Foto: **LEON VIDIC**

Praznujemo 25 let Združenja Europa Donna in prav tako 25 let Združenja za senologijo. Kaj se je v tem času najbolj spremenilo?

To časovno obdobje približno sovpada tudi z dolžino moje kariere. Ogromno se je spremenilo, in to na vseh področjih obravnave raka dojke, v patohistološki, molekularni in slikovni diagnostiki, načinu operacije, tehniki obsevanja. Na mojem področju, zdravljenju z zdravili, je napredek sploh neverjeten. Pred 25 leti smo imeli na voljo samo nekatere citostatike in zelo omejeno izbiro hormonske terapije in se odločali o terapiji zgodnjega raka predvsem glede na obsežnost bolezni, danes pa imamo na voljo velik nabor

zdravil, ki jih izberemo vsaki bolnici posebej glede na lastnosti njenega tumorja.

Kaj se je najbolj spremenilo med ženskami, ki so zbolele pred 25 leti in danes? Je razlika tudi v dojetju diagnoze?

Rak se danes ne pojmuje več kot nujno usodna bolezen, vsekakor ni več stigme. Združevanje bolnic v Europi Donni Slovenija in delovanje vaše organizacije sta k temu zelo pripomogla.

Kaj bi morala vsaka ženska vedeti o raku dojke?

Da je pogosta in v visokem odstotku ozdravljiva bolezen. Da lahko zbolijo tudi

v dvajsetih letih in da s starostjo verjetnost, da zbolijo, raste.

Katera starostna skupina najbolj izstopa? Zakaj?

Več kot 80 odstotkov bolnic z rakom dojke je starejših od 50 let. Najbolj so ogrožene ženske od 60. do 70. leta. Razmerje med starostjo in tveganjem za nastanek raka je pričakovano, saj se s staranjem daljša čas izpostavljenosti dejavnikom tveganja iz okolja in nezdravim navadam. Te izpostavljenosti lahko povzročijo mutacije v celicah, ki se lahko izognejo imunskemu sistemu in se razvijejo v raka. Vse življenje razvijamo predrakave spremembe v celicah, a ko smo mladi, je naš imunski sistem zelo močan in lahko cilja na te celice in jih ubije. S staranjem oslabi in pri tem ni več tako uspešen.

To moramo vedeti

Spremembe v dojki lahko nastanejo v času menstruacije, nosečnosti, dojenja in v menopavzi, a ni vsaka sprememba v dojki rak. Prav je, da smo pozorni na vsako spremembo, jo spremljamo in obiščemo zdravnika, če traja dlje ali se pojavijo tudi druge težave. Vsaka ženska mora biti pozorna na morebitne zatrdline v dojki ali pazduhi, na spremenjeno ali uvlečeno bradavico ter na morebiten izcedek iz bradavice, oteklino ali rdečino dojke. Pomembno je redno mesečno samopregledovanje za vse, tudi tiste, ki so že zbolele za rakom dojke v preteklosti. Začnemo v zgodnjih najstniških letih (z nastopom menstruacije) in se pregledujemo vse do konca, še posebno v menopavzi. Samopregled opravimo med 7. in 10. dnevom menstrualnega ciklusa. Ženske v menopavzi si izberejo poljuben dan v mesecu, vsak mesec isti dan. Dojke pregledamo, pretipamo, ne smemo pozabiti tudi pod pazdušnih in vratnih bezgavk.

Poznamo tudi dedne oblike raka dojke. Najpogostejši mutaciji sta v genih BRCA1 in BRCA 2. Kaj priporočate ženskam, ki imajo v družini raka dojke?

Rak dojke v družini nekoliko poveča tveganje za to bolezen, zato je še toliko bolj potrebna pozornost na morebitne spremembe na dojkah. Dandanes pri bolnicah, ki so zbolele, presodimo, ali potrebujejo genetsko svetovanje in testiranje na dednega raka, povezanega z okvaro genov BRCA. Če ga ugotovimo, tudi bliž-





“Ni specifičnega ukrepa, ki bi preprečil raka dojk. Zagotovo pomaga zdrav način življenja. Uravnotežena prehrana, vzdrževanje normalne telesne mase, redna vadba in izogibanje škodljivim razvadam, kot je alkohol, zmanjšajo tveganje bolezni.

njim v družini (npr. sestram, mami, hčerki) priporočimo genetsko svetovanje.

Za rakom dojk zbolevajo predvsem ženske po 50. letu starosti, a tudi mlajše, stare dobrih 20 oziroma 30 let. Vsako leto zbolijo približno šest odstotkov mladih žensk za rakom dojk. Kaj priporočate mladim?

Tu bi vas popravila. Ne zbolijo šest odstotkov mladih žensk za rakom dojk. To bi bilo res ogromno in na srečo ne drži. Je pa res, da je med bolnicami z rakom dojk, ki vsako leto zbolijo, okoli šest odstotkov tistih, ki so zelo mlade, mlajše od 40 let. Torej rak dojk pri mladih ženskah ni pogost, je pa seveda možen. Zato priporočam samopregledovanje in pozornost na vsako novo spremembo, ki se ne spreminja glede na menstrualni cikel.

Kako rak v mlajših letih vpliva na življenje, kar zadeva službo, plodnost, nosečnost?

Diagnoza raka dojk vpliva na življenje prav vsake bolnice, ne glede na starost. Zagotovo pa je sprememba v prilagoditvi življenjskih ciljev največja pri mladih bolnicah. Če si še niso ustvarile družine, jih skrbi, ali bodo lahko varno rodile. Če že imajo otroke, jih skrbi, ali bodo lahko skrbale zanje. Spremeni se samopodoba, lahko se omaje partnerski odnos, zača-

sno se prekine kariera. Veliko je ovir, ki jih je treba premagati.

Kaj lahko vsaka ženska naredi preventivno za svoje zdravje in morebiti prepreči nastanek raka?

Ni specifičnega ukrepa, ki bi preprečil raka dojk. Zagotovo pomaga zdrav način življenja. Uravnotežena prehrana, vzdrževanje normalne telesne mase, redna vadba in izogibanje škodljivim razvadam, kot je alkohol, zmanjšajo tveganje bolezni.

Poleg zdravega načina življenja – prehrane in telesne vadbe – pa je pomembno tudi, da se izogibamo stresu, kolikor se da, in poskrbimo za svoje psihično počutje. Kaj vse vpliva na nastanek raka dojk?

Splošnega krivca ni. Če bi obstajal, bi se mu poskušali izogniti in bi bilo raka dojk možno preprečiti. Tako imamo mnogo dejavnikov, ki lahko pripomorejo k nastanku. Na nekatere ne moremo vplivati: ženski spol, starost, družinska obremenitev in poprejšnji rak dojk. Tveganje zvišujejo tudi izpostavljenost ionizirajočemu sevanju, nekateri reproduktivni dejavniki (nižja starost pri prvi menstruaciji, višja starost ob menopavzi, nerodnost, višja starost pri prvem porodu), nedejevanje, nadomestno hormonsko zdravljenje menopavznih težav, telesna nedejavnost,

debelost po menopavzi, čezmerno uživanje alkoholnih pijač.

Ko se pogovarjamo z bolnicami, večkrat omenijo strah, še preden dobijo diagnozo, zato odlašajo z obiskom zdravnika. Kdaj ne smemo omahovati? Na koga naj se obrnemo pri spremembi?

Strah je eno od osnovnih čustev in ni nujno slab. Pravzaprav je zelo koristen, čeprav neprijeten. Ko nas je strah, prepoznamo nevarnost, se z njo spopademo ali od nje zbežimo. Torej, ko zatipate ali opazite nekaj, česar prej ni bilo na/v našem telesu, ne zbežite od težave. Spopadite se z njo. Obiščite družinskega zdravnika ali ginekologa, on pa vas bo napotil na ustrezne preiskave. Velikokrat se izkaže, da je strah odveč. Če dokažemo bolezen, pa naprej v boj.

Pogovarjava se o pomenu osveščanja in odzivanja na spremembe. Kaj pa ženske, ki so zbolele pred 25 leti ali več, kaj je pomembno pri njih?

Tudi po 25 letih je možna ponovitev bolezni, čeprav to res ni pogosto. Zato je pozornost na novonastale simptome potrebna tudi po 25 letih.

Vsak dan se srečujete z različnimi zgodbami. Jih lahko konec dneva izklopite?

Večinoma mi uspeva, vseeno pa mi včasih kak pogovor, dogodek ali zgodbe, ki se slabo končajo, ne dajo spati. Ampak tako je življenje, ne le moj poklic.

Poklic, ki ga opravljate ne samo strokovno, ampak tudi z veliko ljubeznijo. Kaj vam delo z bolnicami prinaša?

Občutek koristnosti, če bolezen obvladujemo in so bolnice zadovoljne. In to je tako zelo dober občutek.

PROGRAM DORA

Pomembno vlogo pri odkrivanju raka dojk ima državni presejalni program za raka dojk Dora. Njegov cilj je zmanjšati število smrti žensk zaradi raka. S pomočjo presejalne mamografije ga je mogoče odkriti še pred spremembo, ki bi jo lahko zatipali. V program so vključene ženske, stare od 50 do 69 let, vsaki dve leti.



25 let osveščanja o raku dojk in zagovorništva bolnic

V Združenju Europa Donna Slovenija letos zaznamujemo 25 let osveščanja o pomenu zdravega načina življenja in zgodnjega odkrivanja raka, podpore bolnicam in njihovim svojcem ob spoprijemanju z boleznijo ter prizadevanja za celostno obravnavo bolnic z rakom dojk in raki rodil.

Piše: **POLONA MARINČEK**

Foto: **ARHIV ED**



Odlična kava z Europo Donno

Ob letošnjem jubileju smo se odločili, da se podamo na pot, saj je rak dojk bolezen, ki prizadene ženske in moške po vsej Sloveniji. Od 29. avgusta do 14. septembra 2022 smo v trinajstih dneh po Sloveniji prevozile 2828 kilometrov in obiskale 25 mest, kjer smo se srečale z vami in ob odlični kavici poklepale o pomenu skrbi za svoje zdravje. Obiskale smo Celje, Velenje, Slovensko Bistrico, Maribor, Slovenj Gradec, Ravne na Koroškem, Ilirsko Bistrico, Cerknico, Vrhniko, Domžale, Mursko Soboto, Ljutomer, Izolo, Sežano, Sevnico, Krško, Bohinjsko Bistrico, Jesenice, Trbovlje, Radeče, Kočevje, Novo mesto, Novo Gorico, Tolmin in Postojno. Na stojnicah smo mimoidoče osveščale o pomenu preventive in zgodnjega odkrivanja

bolezni, predstavile dejavnosti združenja, delile promocijski material, ponudile kavo ter prikazale pravilen samopregled dojk na silikonskem modelu. Bolnicam in njihovim svojcem pa smo bile na voljo za pogovor in morebitna vprašanja o diagnozi in zdravljenju.

Hvala občinam in županom, ker ste nas gostili v vašem kraju in nas pozdravili na stojnicah, hvala lokalnim koordinatorkam, ki ste nam pomagale pri izvedbi, ter našim članicam in mimoidočim, ki ste si vzeli čas za druženje z nami. Iskrena hvala tudi našim podpornikom, podjetjem Atlantic Grup s kavo Barcaffè Black'n'Easy, Pivovarni Laško Union in izvirski vodi Zala ter Triglav Zdravju in farmacevtski družbi Novartis.

Multidisciplinarna obravnava

Pogled v 25-letno zgodovino združenja nam kaže, da je ta čas zaznamoval tudi izjemen napredek na vseh področjih obravnave raka dojk, od diagnostike do kirurgije, obsevanja in zdravljenja z zdravili. Ženskam, ki danes zbolijo za rakom dojk, je na voljo velik nabor zdravil in načinov zdravljenja, ki omogočajo vsaki bolnici in lastnostim tumorja prilagojeno zdravljenje. Rak dojk je v teh letih postal dobro obvladljiva bolezen, bolnicam pa je na voljo sodobno multidisciplinarno zdravljenje, ki zagotavlja boljše možnosti izhoda bolezni in boljše preživetje.

Da bi se bolnice ob spoprijemanju z diagnozo lažje znašle s številnimi vprašanji, ki se pojavijo ob diagnozi, smo pripravili serijo videoposnetkov o multidisciplinarni obravnavi raka dojk. V pogovoru s strokovnjaki smo osvetlile posamezna področja od diagnostike do sistemskega zdravljenja, onkološke kirurgije, radioterapije, plastične in rekonstruktivne kirurgije, genetske ambulate, psihoonkologije, rehabilitacije ter prehrane in gibanja. Z dr. Vesno Homar, mag. Kristijano Hertl, doc. dr. Simono Borštnar, doc. dr. Andražem Perhavecem, doc. dr. Tanjo Marinko,



Klemnom Rogljem, mag. Andrejo Cirilo Škufca Smrdel, prof. dr. Nikolo Bešičem, Evo Peklaj, izr. prof. dr. Vedranom Hadžićem in dr. Tanjo Španić se je pogovarjala Petra Prešeren.

Videoposnetki so nastali s podporo podjetij Atlantic Grupa s Cedevido ter Avon in farmacevtskih družb Novartis in Roche in so objavljeni na youtube kanalu in spletni strani Združenja Europa Donna Slovenija. Vabljeni k ogledu.



Hvala za trenutek, ki me je **znova** zbližal z mami

Dogovor za intervju s Polono Strnad, hčerko Mojce Senčar, v času šolskih počitnic in letnih dopustov sredi vročega sušnega poletja ni bil ravno preprost, a je kljub težavam z internetno povezavo uspešno stekel z otoka na otok kar po telefonu in elektronski pošti. Odgovori na vprašanja so se nizali na plaži, komunikacija pa iz bližnjih lokalov. Beseda je tekla o srečanju z maminim rakom v dobi odraščanja in kasneje v času odhajanja, o spremljanju njenega prizadevanja pri združenju Europa Donna za zagotavljanje enakih možnosti za vse obolele, o osveščanju žensk o pomenu preventive in skrbi za lastno zdravje, nenehnem zavzemanju za uvajanje učinkovitejših metod zdravljenja in sledih, ki so vtakane v življenja že treh generacij.

Sprašuje: **DANICA ZORKO**
Foto: **OSEBNI ARHIV**

Se za uvod lahko, prosim, na kratko predstavite?

Sem Polona Strnad, 54-letnica iz Ljubljane, mama Tine, Urške in Brina in partnerica mojega Primoža. Po izobrazbi sem novinarka, zadnjih 16 let se kot piarovka na Institutu Jožef Stefan trudim za promocijo znanstvenoraziskovalnih vsebin. Uživam v svojem delu, morda v



Mojca in Polona skupaj na dogodkih združenja

» **Bolj kot mamina bolezen je v moje življenje zarezala ločitev staršev, ki očitno nista zmogla skupaj skozi to težko preizkušnjo. Tako sem kot najstnica preživljala svojo stisko bolj zaradi ločitve. A na srečo se je življenje z leti umirilo, mami je bolezen premagala dobesedno v enem zamahu, vsi pa smo si postavili nove, v resnici še trdnjše in bogatejše temelje življenja.**

zadnjem času pogrešam pristnejše stike z ljudmi. Mi pa moje delovno mesto veliko pomeni tudi intimno, saj združuje dejavnosti obeh staršev: oče je bil fizik, mami pa promotorka zdravega življenja in zagovornica bolnikov z rakom.

Ste hčerka primarijke Mojce Senčar, dolgoletne anesteziologinje na Onkološkem inštitutu in kasneje legendarne predsednice Europe Donne, ki je kmalu po svojem štiridesetem letu

prvič zbolela za rakom dojk. Kako sta z bratom doživljala njeno zgodnjo obliko bolezni in kasnejšo ponovitev, njen pogum, njeno angažiranost na mnogih področjih, na katerih se je razdajala, in njeno odhajanje, ko ji kolegi onkologi niso znali več pomagati?

Ko je mami prvič zbolela, sem bila stara 13 let, obiskovala sem sedmi razred osnovne šole. Z očetom sta se takrat odločila, da mi ne bosta povedala vsega o bolezni, tako da sem za to, da je mami zbo-



☞ Če je kdo le tarnal in objokoval situacijo, ga ni poslušala v nedogled, ampak mu je dala jasno vedeti, da je umetnost življenja preživeti v slabem. In še dodala, da imamo vsi le eno življenje in naj se vendarle zanj kar se da potrudimo.

Ilela za rakom, izvedela od sošolke. Mami je kasneje v svojih nastopih to vedno omenila, češ da ni prav, da otrokom odrasli ne povedo dovolj natančno, kaj se jim dogaja. Takrat smo se vsi skupaj naučili, da je treba tudi otrokom stvari predstaviti takšne, kot so, brez olepševanja. Seveda ni treba pretiravati in dramatizirati, le osnovne informacije mora izvesti tudi otrok.

Bolj kot mamina bolezen je v moje življenje zarezala ločitev staršev, ki očitno nista zmogla skupaj skozi to težko preizkušnjo. Tako sem kot najstnica preživljala svojo stisko bolj zaradi ločitve. A na srečo se je življenje z leti umirilo, mami je bolezen premagala dobesedno v enem zamahu, vsi pa smo si postavili nove, v resnici še trdnjše in bogatejše temelje življenja.

Z rakom sem se tako srečala pri 13 letih, zaradi mamine službe na Onkološkem inštitutu pa je bil v resnici vedno okoli nas. Ko je postala predsednica Europe Donne, sva bila oba z bratom izredno vesela in ponosna; bilo je tako rekoč logično nadaljevanje njenega profesionalnega dela po upokojitvi ob neskončni volji in energiji. Mami je po bolezni vedno govorila, da jo je bog pustil živeti z razlogom, in ta razlog so bili bolniki z rakom. V resnici jim je bila namenjena ...

Imela sem izreden privilegij, da sem njeno delo lahko spremljala vsak dan. Vsak dan sva se slišali in o vsem se je želela pogovoriti z mano. Iz teh pogovorov sem pogosto tudi sama črpala misli, usmeritve in spodbude za svoje življenje. Njena skrb za bolne in njihove bližnje, razumevanje njihovih stisk in želja pomagati jim so me izjemno oblikovali. Mami



Skupaj z Mojco in otroki na Vodnikovi koči; res je bila rada obdana s svojimi in hodila v hribe.

sem imela neizmerno rada, zavedala sem se njenega čuta za ljudi in njene dobrosrčnosti, ki ju je mojstrsko vendarle omejila s pravo mero razuma in zdrave življenjske zmernosti. Če je kdo le tarnal in objokoval situacijo, ga ni poslušala v nedogled, ampak mu je dala jasno vedeti, da je umetnost življenja preživeti v slabem. In dodala, da imamo vsi le eno življenje in naj se vendarle zanj kar se da potrudimo.

Ko glede na odnose do drugih zdaj pogledam nase, se mi zdi, da nisem dosti drugačna: tudi meni so vedno pomembni drugi, vedno jih skušam razumeti, in če se mi zdi potrebno, tudi opogumiti. Zato se moram večkrat usčipniti in se spomniti še ene njene misli: če ne boš najprej poskrbel zase, ne boš mogel skrbeti za druge. Ja, mami je v delo za druge mojstrsko vpletla tudi skrb zase. Kdorkoli si je želel, se je lahko od nje veliko naučil.

V zadnjih letih, ko se ji je bolezen na veliko hujši način ponovila, nas je vodila. Ponovitev bolezni je sprejela precej manj zaskrbljeno (ob obisku v bolnišnici sva spili šampanjec), s čimer nam v resnici ni dajala signalov, da gre zares. Šele ob zadnjem poslabšanju dobra dva meseca pred njeno smrtjo sem doumela, kako resno je njeno stanje. In na svojo srečo sem vedela, kaj si je želela takrat: le to, da smo čim več trenutkov skupaj. Skoraj vsak dan sva

šli na kosilo, ko je bila kasneje v bolnišnici, smo z bratom in vsemi otroki vsak prost trenutek preživeli z njo. Hudo je bilo, a vedeli smo, da drugače ne moremo pomagati. Meni je enkrat celo dejala: »Da me ne bi poskusila zadrževati tu?!« Kot nam je sama pokazala, smo naredili vse, kar smo lahko, in zdi se mi, da posebnosti življenja, tudi smrt, kljub vsemu malce lažje sprejmeš, če si na to pripravljen.

Ne vem, zakaj, a zdi se mi, da se sama ne bi dokopala do teh pomembnih modrosti. Oče je bil fizik, bolj pameten in manj usmerjen v človeka, zdi se mi, da bi v mladosti brez vseh teh situacij bolj sledila njemu. Tako se je življenje razpletlo, kot se je, mislim, da na koncu lepo za vse, sama sem imela izredno srečo svoje odraslo obdobje živeti, čutiti in se učiti ob mami.

Vem, da sta ji največ pomenili vaša in bratova družina in še posebej vnukinja in vnuki, o katerih je pripovedovala z neizmernim žarom. Kakšna in kako pogosta so bila vaša družinska srečanja?

Ko je mami umrla, smo si vsi najprej obljubili, da se bomo še naprej družili tako, kot smo se včasih. Pa lahko takoj povem, da nam to ne uspeva. Imam partnerja in tri otroke, brat ima pet otrok in



V cilju Ljubljanskega maratona, ki ga je Polona leta 2015 pretekla in na katerem jo je Mojca neizmerno spodbujala.

☞ **Mami je bila posebna ženska, srčna, dobrohotna, pogumna. Verjetno kdaj tudi samosvoja, za koga naporna, a to se ljudem z veliko začetnico oprosti. Čeprav samosvojost in odločnost včasih nista napačni. Seveda je njena zapuščina ogromna in presrečna sem, da jo je imela možnost spoznati tudi večina njenih vnukinj ter vnukov in tudi že kateri pravnuk.**

njegov peti vnuk je na poti. Mojca bi danes poleg osmih vnukov imela že skorajda pet pravnukov.

Res, ko je bila še živa, smo se srečevali skoraj vsak konec tedna. Naša družinska kosila so bila naša tradicija. Zanimivo je bilo, da če se srečanju nisem mogla pridružiti jaz, so se z velikim veseljem z Mojco srečali moji otroci. Tina in Urška sta danes odrasli punči, ki sta že odločno v svojih življenjih, in večkrat povesta, da babi nikoli ni bila vsiljiva in kako radi sta se srečevali z njo. Samo želim si, da bi tudi meni z vsemi mojimi uspelo podobno druženje. Radi se imamo, to je gotovo, a za druženje se je treba tudi potruditi. Želim si, da bi se večkrat.

Mamina vsestranska aktivnost je tudi vas pritegnila k sodelovanju z Europo Donno. Povejte, prosim, kaj o nedavno ustanovljenem skladu Mojce Senčar, njegovem namenu in drugih dejavnostih, pri katerih sodelujete.

Seveda sem v času maminega predsestovanja in kasnejšega delovanja v Europi Donni tudi sama spremljala združenje in

njegove članice. Lahko rečem, da smo z zdajšnjo predsednico Tanjo Španić in Polono Marinček prijateljice. To so res krasne ženske z izkristaliziranim pogledom na življenje in prihodnost in vedno sem vesela, ko se srečamo. Počlašena in presrečna sem bila, ko mi je pred slabim letom Tanja predstavila idejo o skladu Mojce Senčar. Vsi v družini smo prepričani, da ne bi mogli bolje nadaljevati njenega imena in spomina nanjo.

Zanimivo pa je, da se sama v maminu dejavnost prav aktivno nisem nikoli vključevala. Čeprav sem vedela res veliko, sem bila vedno njena intimna sogovornica. Verjetno je prav to razlog, da se nikakor ne morem umestiti v sodelovanje z Europo Donno v sedanjosti, čeprav je bilo združenje v preteklosti zelo dolgo časa v resnici stalnica tudi v mojem življenju. Najbrž bi ob aktivnejšem sodelovanju imela tudi sama kakšno misel, mnenje, in če bi bilo drugačno kot mamino, ga ne bi želela deliti. Europa Donna je zame mamina in zdi se mi edino pravilno, da tako ostane. Za vedno. Se pa s Tanjo in Polono kdaj pogovarjamo

o tem, kako bi se jim lahko vsaj občasno pridružila; morda pa se sčasoma vendarle česa domislimo.

Glede na zglede, ki vam jih je zapustila mama, ste zagotovo dejavni na več področjih tudi vi. Imate prav tako radi glasbo, morje, hribe, smučanje in ljudi?

Mami je bila posebna ženska, srčna, dobrohotna, pogumna. Verjetno kdaj tudi samosvoja, za koga naporna, a to se ljudem z veliko začetnico oprosti. Čeprav samosvojost in odločnost včasih nista napačni. Seveda je njena zapuščina ogromna in presrečna sem, da jo je imela možnost spoznati tudi večina njenih vnukinj ter vnukov in tudi že kateri pravnuk.

Zase lahko rečem, da kot njeno dediščino morda najbolj vidim prav njeno skrb za druge, sočuten, v razumevanje in iskanje skupne rešitve usmerjen odnos z drugimi ljudmi. V današnjih časih se ta vedno bolj izgublja, svet postaja egoističen in nemaren, zato sama pri sebi prav negujem od mami naučen odnos do drugih. Mislim, da mi pri tem sledijo tudi otroci, za hčerki lahko to gotovo rečem.

Z bratom Boštjanom prav gotovo nadaljujeva mamino ljubezen do narave in športa. Ne glede na letni čas kar največ časa preživiva v okoliških hribih ali s kolesom na cestah. In prav tako vsi najini otroci. Z najmlajšim Brinom smo poleti vozili po francoskih prelazih in navijali za kolesarje na Tour de Franceu. Mislim, da imamo vse to po Mojci, ki je bila vedno strastna športnica in tudi navijačica. Njeni ljubezni do glasbe je sledila mlajša hči Urška, ki je naredila akademijo za glasbo, sama imam rada gledališče. V starejših letih je mami veliko veliko več brala. Zase upam, da ta čas še pride in bom z veseljem prebrala kakšno knjigo več, če mi bo življenje naklonjeno in bom čez leta manj fizično aktivna.

Vedno bolj se zavedam, kako vesela in pogumna je bila Mojca tudi v t. i. tretjem življenjskem obdobju, prava spodbuda in navdih. Počasi se približujem tem letom in zaenkrat ne čutim te moči, da mi bo uspelo tako kot mami. A na srečo jo imam še živo pred očmi, s tistimi rdečimi lasmi in raztegnjenim nasmehom, velikokrat tudi navihano, ko je znala podrezati, da življenje ni pravljica in da ga je treba odigrati s kartami, ki ti jih dodeli.



Moja zlata medalja je življenje

Pogovarjali smo se s Tadejo Brankovič, nekdanjo olimpijko, biatlonko, ki se je spomnimo s televizijskih ekranov. Zaupala nam je, kako so ji izkušnje iz vrhunskega športa pomagale pri spoprijemanju z diagnozo rak dojke.

Sprašuje: **POLONA MARINČEK**

Foto: **JOŽE SUHADOLNIK**

Kako bi se predstavili našim bralkam?

Sem zelo preprosta, z bogatimi izkušnjami iz vrhunskega športa, od materinstva do ločitve in izkušnje z rakom. Sem povsem običajna mama samohranilka dveh nadobudnežev, ki ji vsak dan odleti in je rada tudi za kakšne neumnosti. Živim. Življenje jemljem drugače kot pred boleznijo. Bolezen te spremeni, predvsem v pogledu na življenje.

Kakšna je razlika med vrhunskim športom in življenjem?

Šport je zelo enoličen. Poznaš samo rutino, vsak dan delaš iste stvari, živiš v mehurčku. Potuješ, se seliš, vendar ne vidiš veliko, razen hotela in stadiona. Medtem ko je življenje zdaj veliko bolj svobodno. Diham, živim. In ta svoboda mi veliko pomeni; če sem doma, se lahko zmenim za kavo, lahko grem hodit, na izlet z otrokoma.

Kako so vas vaše štiri olimpijade pripravile na peto?

V prvi vrsti sem se naučila, da nikoli ne smeš odnehati. Za rezultat je vedno potreben trud. Pri športnih olimpijadah sem štiriletno obdobje garala za eno tekmo na olimpijskih igrah, ki se lahko uresniči po tvojih željah ali pa tudi ne. In če se ne, greš ponovno v boj za naslednja štiri leta. Takrat sem se vedno osredotočala na stoparico, ki je bila moja usmeritev. Pri bolezni tega ni in to je največja sprememba, sprijazniti se s tem, da ni usmeritve. Pri bolezni sem si skušala narediti



» Še vedno sem v tekmi, še vedno tečem, sem v procesu zdravljenja in še nekaj časa bom. Ko me vprašajo, rečem, da sem zdrava. Seveda pridejo misli, kaj se zgodi, če umrem. Tudi o tem razmišljam, ampak pomembno je živeti življenje tukaj in zdaj in verjeti v to, da je vse v redu.



Foto: osebni arhiv

Tadeja na tekmovanju v Torinu

podobno. Peto olimpijado sem si predstavljala kot šport, ko sem dobila diagnozo, sem na startu, cilj je življenje. Onkolog je bil moj trener, njegovim navodilom sem sledila do potankosti. Če pa sem imela pomisleke, sem vedno vprašala, to je naša pravica. Šport te pripravi, da ne odnehaš, naučiš se živeti s tem. Vedela sem, da brez vztrajnosti ni uspeha in da bo peta olimpijada najbolj naporna. A zlata medalja tu je življenje.

Ste zmagali?

Še vedno sem v tekmi, še vedno tchem, sem v procesu zdravljenja in še nekaj časa bom. Ko me vprašajo, rečem, da sem zdrava. Ampak pomembno je živeti življenje tukaj in zdaj in verjeti v to, da je vse v redu. Sem na dobri poti, da bom še nekaj časa tukaj. Ko enkrat občutiš, da je življenje minljivo, živiš drugače, bolj pristno. Na Onkološki inštitut ne grem z odporom, to je zame ustanova, kjer zdravijo ljudi. Zato grem z veseljem tja, čeprav vem, da me kakšen dan čakajo stranski učinki. Ampak vzamem to v zakup. Psihološko se pripravim in potem je lažje. S pozitivno naravnostjo je lažje prenašati tudi stranske učinke.

Kakšna je bila pot od prvega suma do diagnoze?

Najtežje je bilo takrat, ko nisem vedela, kaj se z mano dogaja. Po ločitvi, ko sem ostala sama z dvema majhnima otrokoma, s krediti, sem morala vzdržati.

Takrat sem se izčrpala do konca. V glavi sem imela, da moram imeti veliko kondicije, da bom zdržala, res sem veliko migala in se fizično izčrpavala, psihično pa sem bila že tako sesuta od stresa. Zadnje obdobje sem se res že slabo počutila, potem sem obležala. Vedela sem, da nekaj ni v redu, nisem pa pomislila na diagnozo rak. Do trenutka, ko sem začutila bulico, takrat se je začelo odvijati. Ko sem izvedela za diagnozo, sem imela veliko srečo, da sem bila ravno z otrokoma in starši na smučanju v tujini, z ljudmi, ki so mi blizu, v najbolj varnem okolju, da sem predelala. V tistih dneh sem nekako odsmučala. Dereš se, jokaš, seveda, a sem veliko lažje predelala, kot če bi bila doma. To je bil najtežji del, do trenutka, ko ti povejo, kam gre tvoja pot. Če je še bolj težko, je to trenutek, ko se oddahneš, ker veš, kaj te čaka. Takrat vse zmoreš, ker je tu nagon za preživetje.

Kako ste sprejeli diagnozo? Kaj je bilo za vas najtežje, ko ste slišali besedo rak?

Beseda rak nam gre vsem zelo težko z jezika. Ko je imela moja stara mama raka dojk, sem videla, da normalno živi naprej, kuha, dela na polju. Če je to to, ni konec sveta. Težava te bolezni je, da je res sistemska, zdravljenje je dolgotrajen proces, ne veš, kam te pelje, s tem se moraš naučiti živeti. In ko že misliš, da si na konju, ko si že na koncu, se šele zaveš, kaj to po-

meni. Ves čas so novi izzivi, skozi katere se moraš sčasoma pregristi. Ne gre v eni noči, ampak ves čas po malem. To je proces. Preživetveni nagon popusti, vračaš se na delo, nisi več isti, a nimaš kaj pokazati. To, da nimam dojke, ni bistveno, a sprijazniti se s tem, da nikoli ne bo več, kot je bilo, je izziv.

Kako ste povedali otrokoma?

Ko sem na smučanju dobila telefonski klic, sta bili zraven mami in hči. Hčerka je vedela, da sem hodila k zdravniku, in me je vprašala, ali imam raka, ali bo umrla. Vprašanje me je presenetilo, ampak otroku moraš dati odgovor, realen in konkreten. In sem ji rekla, Maša, stara mama ima tudi raka, in kadar prideš na obisk, ti skuha mlečni zdrob, ti naredi zajtrk, in je bila zadovoljna z odgovorom. Sin se takrat niti ni zavedel toliko, ampak mi je dal drugo lekcijo. Ko sem šla na operacijo, si je predstavljal raka kot žival in vprašal, ali so mi ga dali ven. Potem sem si tudi sama tako predstavljala; če so odstranili tumor, ga nimaš več. Zelo odkriti smo bili ves čas, z vsem sta bila seznanjena, vedela sta, kaj sledi, da bom brez las, da bom utrujena. In tako sta si nekako ustvarjala svojo zgodbo. Zdi se mi, da je šlo lepo skozi. Zelo odkrito smo se pogovarjali, tudi ko sta prišla na obisk, sem govorila o tem, zame je bila to tudi terapija.

Kako je bolezen vplivala na odnose z drugimi ljudmi?

Zbolela sem ravno v času korone, zato nisem bila veliko v stiku z ljudmi. Z najboljšima prijateljicama, Špelo in Matejo, smo bile ves čas na zvezi. Bili sta moj prvi filter, za vse informacije iz bolnišnice, od zdravnikov. Reševali sta me in mi bili v oporo. Družinski prijatelji se zanimajo, potem ko vidijo, da sprejemaš in funkcioniraš, so pomirjeni. Na začetku je pa res, da kdo ne ve, kako bi pristopil, kako bi se odzval. Pridejo novi ljudje s podobno izkušnjo in postanejo prijatelji. Kakšni tudi gredo. Pa ne zato, ker ne bi bili v redu. Način razmišljanja se spremeni, z njimi lahko grem na kavo, ampak če ni nobene vsebine, lahko ta čas bolje izkoristim. Sebe postaviš na prvo mesto, odnos do okolice se spremeni, odločitev, komu namenjam čas in zakaj, je veliko bolj premišljena.



Ste poiskali tudi psihološko pomoč, ko je bila stiska huda?

S psihologom sem delala že pri športu, kasneje tudi s psihoterapevko, tako da mi je bilo to poznano. Tudi po ločitvi sem poiskala pomoč. Ravno po operaciji, ko sem izgubila staro mamo in dobrega prijatelja, ki sta umrla v enem tednu, sem bila na najnižji točki. Takrat me je še enkrat sesulo, začela sem se spraševati, ali sem naslednja. Poklicala sem prijateljico in jo vprašala, ali misli, da potrebujem pomoč. Odgovorila mi je, da če mislim, da jo potrebujem, potem jo. Začela sem redno hoditi na oddelek za psihoonkologijo na Onkološkem inštitutu. Tam predelujem stvari, ki so se nabrale zaradi bolezni in življenja.

Med zdravljenjem ste napisali knjigo Peta olimpijada. Kako vam je pisanje pomagalo?

Pisanje je bila moja najboljša terapija. Že med športom so me naučili, da je treba stvari zapisati. Papir ima svojo moč in tako lahko odložiš nekatere stvari. Nisem pa pričakovala, da bo nastala knjiga. Pisala sem v prvi vrsti zase. Podoživljala sem svoje življenje in marsikateri dogodek videla v drugačni luči. Zdaj lažje živim in diham, knjiga me je osvobodila. To je moja knjiga, podarila sem jo v prvi vrsti sebi. To je moja avtobiografija, moje življenje.

Kako ste se spopadali s stranskimi učinki zdravljenja?

S stranskimi učinki sem se spoprijemala predvsem pri športu. V času kemoterapije sem veliko prehodila. Vse sem si pisala. Po prvi kemoterapiji sem počivala, potem sem ugotovila, da sem bolje, imam manj stranskih učinkov, če sem šla po kemoterapiji takoj hodit. To je bil čas korone, otroci so bili doma, šola na daljavo, nikamor jih ni bilo treba voziti, veliko smo bili zunaj, na sprehodih. Podprla sem se z ajurvedo, začela vaditi jogo, predvsem pa se ukvarjala s športom. Tisto, kar zmoreš, gibanje in narava. Mene je to zdravilo, čim več sem bila v naravi, gozdu, hribih. In družba prijateljev, kjer si res ti lahko ti.

Vaše zdravljenje je potekalo sočasno z zdravljenjem vaše stare mame.



Foto: osebni arhiv

Tadeja na Mali Mojstrovki

„Po ločitvi, ko sem ostala sama z dvema majhnima otrokoma, s krediti, sem morala vzdržati. Takrat sem se izčrpala do konca. V glavi sem imela, da moram imeti veliko kondicije, da bom zdržala, res sem veliko migala in se fizično izčrpavala, psihično pa sem bila že tako sesuta od stresa.“

Moja stara mama je zbolela, ko sem bila aktivna v športu, in sem jo vozila v Ljubljano na Onkološki inštitut. Ko sem jo peljala na operacijo, sva jokali. Sestra, ki naju je videla, me je potolažila, rekoč, ko si enkrat tukaj, si na varnem. Ko sem sama prišla v to situacijo, sem vedela, da sem v dobrih rokah. S staro mamo sem doživela celoten proces in je bila v redu. Potem se ji je bolezen ponovila. Ko sem zbolela jaz, je bila ona ravno v fazi zdravljenja. Ko so bile občine zaprte, naju je oče skupaj vozil na kemoterapijo. Dala mi je močno oporo, ker sem videla, da ni konec sveta. Da življenje še vedno teče naprej. Vseeno pa me je zelo pretreslo, ko se je poslovila. Zavedanje minljivosti se te dotakne. Ko se zaveš tega, je po svoje lažje in po svoje težje.

Kdaj ste se srečali z Europo Donno? Ste se povezali z bolnicami s podobno izkušnjo?

Ko sem zbolela, sem začela malo raziskovati, se včlanila v sekcijo mladih bolnic in se začela povezovati. Spoznala

sem krasne punce in se vključila tudi v aktivnosti programa Roza. Vse to ti veliko da, tu si med enakimi, s podobno izkušnjo, ni tabu tem. Spoznala sem, da sem dobro, dokler sem samostojna, skrbim za otroke. Nisi pa več enak, bolj si utrujen, zmognosti so manjše. Eno izmed težjih obdobjev je zdaj, ko sprejemam stranske učinke, telo se spreminja. Si druga oseba, spremeni se delovanje telesa, stvari, na katere sploh ne pomisliš, ampak to je zdaj moja nova realnost. S tem je treba živeti, to je treba sprejeti. To so stvari, ki se jih ne moraš pogovarjati s prijateljicami, ki tega niso izkusile.

Ste po tej izkušnji spremenili pogled na življenje? Kakšno je življenje po bolezni?

Bolj se zavedam, kaj življenje sploh je, bolj sem hvaležna. Majhne stvari so mi zdaj zelo dragocene, ker res niso vse stvari samoumevne. Odpada ves balast, ki ga ne potrebujem. Za ljudi, ki mi dosti pomenijo, si najdem čas. Veseli me tudi, da se zavedam življenja in minljivosti.



Zakaj se udeleževati presejalnih programov?

Rak je zahtevna bolezen, ki še vedno vzbuja nelagodje in strah. Vsak pozna koga, ki je zbolel za njim. V preteklosti je bilo zdravljenje manj uspešno, umiranje pa pogosto povezano s trpljenjem. Med drugim je bil to razlog, da so se mnogi bali pravočasno poiskati ustrezno pomoč. Na srečo se to spreminja. Veliko upanje vzbuja napredek v medicini. K temu so pripomogli ozdravljeni bolniki, ki pripovedujejo svoje zgodbe in s tem razbijajo tabuje.

Piše: **MAG. RADKA TOMŠIČ DEMŠAR, DR. MED, SPECIALISTKA RADIOLOGIJE IN ONKOLOGIJE**

Pomemben delež prispevajo tudi presejalni programi, katerih cilj je zmanjšati tako pojavnost bolezni kot izboljšati preživetje oz. zmanjšati umrljivost. Za uspešnost programov in dosego dolgoročnega cilja je pomembno, da se presejanja udeleži vsaj 70 odstotkov ciljne populacije. Vemo, da je prognoza med drugim odvisna od razširjenosti bolezni. Z odkrivanjem predstopenj raka lahko nastanek preprečimo z enostavnimi terapevtskimi posegi. Z zgodnjim odkrivanjem majhnih tumorjev pa močno izboljšamo prognozo in mnogokrat dosežemo tudi ozdravitev. Zdravljenje je bistveno manj agresivno, kar lahko pomeni tudi manj poznih posledic.

ZORA, od leta 2003

Gre za prvega od treh državnih presejalnih programov, vanj so vključene ženske od 20. do 64. leta starosti, namenjen je zgodnjemu odkrivanju predrakavih sprememb in zgodnjih oblik raka materničnega vratu (RMV).

„Na voljo so nam preventivni presejalni programi, ki nam lahko rešijo življenje, zato se jih udeležujmo!“

nega vratu (RMV) s ciljem zmanjšati tako obolevnost kot umrljivost. RMV ne sodi med zelo pogoste vrste raka (pri nas 120–130 letno, od tega jih slaba tretjina zbolí že do 44. leta starosti), umre jih še vedno 40–50 letno.

Pri zdravih ženskah bris materničnega vratu odvzame ginekolog pri pregledu. V njem iščejo znake predstopenj raka ali pa že njegove zametke. Ker RMV raste počasi in potrebuje več let, da iz predrakave oblike napreduje v raka, je mogoče s pregledi žensk na tri leta veliko večino nevarnih sprememb materničnega vratu odkriti in zdraviti pravočasno.

Če ženska v zadnjih treh letih ni obiskala ginekologa, ki bi opravil bris materničnega vratu, dobi domov pisno vabilo na pregled.

Prednost odkrivanja predstopenj raka se že kaže s tem, da se je od začetka delovanja število novonastalih rakov prepolovilo. Glede na to, da zboleva veliko deklet v rodnem obdobju, lahko z manjšimi posegi preprečimo nastanek raka ali pa ga pozdravimo in obenem ohranimo rodnost.

Pregledanost pri nas je približno 75-odstotna, žal pa pada po 55. letu, kar se kaže

tudi z višjo pojavnostjo raka v tem obdobju. Ti raki so pogostejši v napredovali obliki, prognoza zato slabša.

Za nastanek predrakavih sprememb in RMV je potrebna dolgotrajna okužba z visokorizičnim humanim papiloma virusom (HPV).

Že od leta 2007 poteka cepljenje deklic proti HPV, od leta 2021 pa tudi dečkov. Skupaj z rednimi pregledi brisa in cepljenjem tako deklic kot dečkov je cilj izkoreniniti to vrsto raka in tako preprečiti ne samo RMV, ampak tudi druga obolenja, povzročena z virusom HPV (npr. neprivjetne genitalne bradavice, raka zunanjega spolovila in nožnice, pri moških penisa, pri obeh spolih pa raka zadnjika in ustne votline).

DORA, od leta 2008, šele od leta 2018 po vsej Sloveniji

Dora
DRŽAVNI PRESEJALNI
PROGRAM ZA RAKA DOJK

Za zgodnje odkrivanje raka dojk, vključuje ženske med 50. do 69. letom starosti, cilj je zmanjšati umrljivost.

Rak dojk je najpogostejši rak pri ženskah (več kot 1500 letno in 80 mlajših od 40 let) in letno še vedno umre več kot 400 bolnic. Večino sprememb ženske zatipajo same, vendar so v preteklosti pogosto odlašale s pregledom zaradi strahu pred diagnozo rak. Dobro je vedeti, da ni vsaka sprememba v dojki maligna. Le s pravočasnim pregledom lahko razjasnimo in ustrezno ukrepamo. Priporočamo samopregledovanje dojk že od mladosti, saj lahko prizadene tudi mlada dekleta. Pozorni naj bodo tudi moški; približno pri desetih vsako leto odkrijejo maligno spremembo.

Zora
Državni program zgodnjega odkrivanja
predrakavih sprememb
materničnega vratu



Foto: Shutterstock

V okviru programa so ženske klicane na mamografijo (rtg-slikanje dojk) vsaki dve leti. Zakaj? Namen je odkriti še morebitne ne tipne ali pa zelo majhne tumorje. Pri teh zadostuje že manj obsežna operacija (le del dojke, ni treba odstranjevati vseh bezgavk). To je povezano s hitrejšim okrevanjem in boljšo prognozo, verjetnost ozdravitve je večja. Zaradi t. i. intervalnih rakov je zelo priporočljivo samopregledovanje med mamografijama.

Rezultati so spodbudni – po zadnjih podatkih je bilo 2018 s programom odkritih dobra tretjina vseh rakov, od tega kar slaba polovica manjša od centimetra.

SVIT, od leta 2008

Program za odkrivanje predrakavih sprememb in zgodnjih oblik raka debelega črevesa in danke, namenjen zdravim osebam v starosti 50–74 let, cilj je zmanjšati obolevnost in umrljivost.

Slovenija sodi med evropske države z največjo incidenco in umrljivostjo, ker raka debelega črevesa in danke odkrijejo v poznem stadiju. Bolezen se razvija počasi, simptomi pa se običajno pojavijo šele po več letih. Ob uvedbi programa je bil drugi najpogostejši rak ob upoštevanju obeh spolov, pogostejši je bil pri moški.

Postopki za sodelovanje v programu so enostavni in podkrepljeni z natančnimi navodili. Udeleženci, ki so se odzvali vabilu, po pošti prejmejo komplet testerjev za odvzem vzorcev blata, v katerem iščejo prikrito krvavitev. Če je izvid preiskave na prikrito krvavitev pozitiven, je potrebna kolonoskopija. Z njo lahko odkrijejo in hkrati odstranijo morebitne predrakave

spremembe (90 odstotkov primerov raka debelega črevesa in danke se namreč razvije iz prej nastalih adenomatoznih polipov, ki so predstopnja raka) in s tem preprečijo, da se rak sploh razvije. Če pa se je že razvil, ga bodo večinoma odkrili tako zgodaj, da bo zdravljenje manj obremenjujoče in predvsem veliko uspešnejše.

Rezultati se že kažejo. Od leta 2011 v Registru raka opazajo občuten padec novih primerov raka debelega črevesa in danke, kar je eden ključnih ciljev presejalnega programa. Opazen je premik stadija v zgodnejše oblike raka, ko je zdravljenje uspešnejše in pričakovano preživetje večje.

Odziv je še vedno pod 65 odstotki, vendar se zaradi številnih promocijskih aktivnosti odzivnost in presejanost postopoma večata. Pogosto slišimo, da predvsem moški mečejo vabila v koš. Poznam tudi zgodbe, ko jim je bilo kasneje žal.

Na voljo so nam preventivni presejalni programi, ki nam lahko rešijo življenje, zato se jih udeležujmo!





Zakaj je zdravstvena pismenost pomembna v preventivi raka?

Rak je vodilni vzrok smrti v razvitem svetu in tudi v Sloveniji. Leta 2019 je bil po podatkih Nacionalnega inštituta za javno zdravje prvi vzrok smrti pri moških, drugi pri ženskah in prvi vodilni vzrok prezgodnje smrti. Ker se naše prebivalstvo hitro stara, je breme raka iz leta v leto večje. Po podatkih Registra raka Republike Slovenije v zadnjih letih v Sloveniji zbolijo okrog 16.000 ljudi in umre okrog 6500.

Piše: **DOC. DR. URŠKA IVANUŠ, DR. MED., SPEC. JAVNEGA ZDRAVJE***

Dobra novica je, da živimo v času, ko imamo na voljo dovolj znanja in tehnologije, da zmoremo nekatere rake preprečiti. V priznani strokovni reviji *Lancet* je nedavno izšla najnovejša raziskava o potencialno preprečljivih dejavnikih raka. Ugotovili so, da ti dejavniki povzročijo okrog polovico vseh smrti za rakom. Največ preprečljivih smrti za rakom povzročajo vedenjski (tobak, alkohol) in metabolni dejavniki (čezmerna telesna teža in debelost). In kako je v Sloveniji? Po izsledkih omenjene raziskave so podobno kot po vsem svetu najpomembnejši vzroki preprečljivih smrti vedenjski dejavniki, kamor na splošno poleg rabe tobaka in alkohola sodijo še nezdrava prehrana, premalo gibanja in nezaščiteni spolni odnosi. Sledijo metabolni, kamor sodijo čezmerna telesna teža in debelost ter povišan krvni sladkor na tešče, in okoljski dejavniki, kamor sodijo onesnaženo okolje, zemeljski plin radon in rakotvorni dejavniki na delovnem mestu. Razveseljivo je, da se breme preprečljivih rakov v Sloveniji zadnje desetletje zmanjšuje, in sicer najbolj zaradi vedenjskih dejavnikov. Podobno kažejo preračuni Registra raka, v katerih so odstranili vpliv staranja na breme raka. Število novih primerov raka se v Sloveniji namreč v zadnjih letih večja počasneje, kot se je v preteklosti, in se pri moških celo manjša. To kaže na dobro obvladovanje raka na ravni primarne in tudi sekundarne preventive.

Primarna preventiva

Cilj primarne preventive raka je preprečevanje raka, bodisi z zmanjševanjem izpostavljenosti nevarnostnim dejavnikom (na primer ne kadimo), bodisi s povečanjem varovalnih dejavnikov (na primer se dovolj gibamo), bodisi s cepljenjem proti okužbam, ki povzročajo raka (hepatitis B in človeškimi papilomavirusom, HPV). Pomembno je tudi, da poznamo 12 priporočil Evropskega kodeksa proti raku, z upoštevanjem katerih lahko brez posebnih pripomočkov zmanjšamo verjetnost smrti zaradi raka za skoraj polovico. Poleg tega, da jih poznamo, je pomembno tudi, da jih razumemo, se z njimi strinjamo in se nam zdijo dovolj pomembna ter izvedljiva, da jih vpletemo v vsakdanje življenje. Na sistemski ravni je pomembno, da nas družba in država podpirata pri zdravem življenjskem slogu in zdravih izbira ter zagotavljata čim manjšo izpostavljenost nevarnostnim dejavnikom iz okolja.

Sekundarna preventiva

Cilj sekundarne preventive raka je zgodnje odkritje in zdravljenje predrakavih sprememb in raka, bodisi v okviru organiziranih presejalnih programov Zora,

Dora in Svit pri navidezno zdravih, bodisi zaradi prvih simptomov. Prej ko raka odkrijemo in zdravimo, večja je verjetnost za boljši izid bolezni. Če odkrijemo in zdravimo predrakave spremembe, ga lahko celo preprečimo. Za uspešno sekundarno preventivo raka je pomembno, da se odzovemo na vabilo na presejalni pregled, smo pozorni na morebitne prve znake raka ter ob sumu pravočasno

obvestimo osebnega zdravnika, ki mora presoditi, ali je potrebna

takojšnja diagnostika ter kakšna. Na sistemski ravni sta pomembna jasno začrtana pot skozi zdravstveni sistem in dober dostop do osebnega zdravnika ter vseh nadaljnjih diagnostičnih postopkov, zdravljenja in celostne rehabilitacije, ki morajo biti v skladu z najnovejšimi strokovnimi usmeritvami in za bolnika brezplačni.

Poiskati moramo prave informacije, ki temeljijo na znanosti in stroki, in jih ločiti od napačnih in zavajajočih, ki pogosto temeljijo na anekdotah, praznih obljubah in avtoriteti prodajalca zdravja. Uvideti moramo, kaj je naša glavna ovira na poti do zdravja.

Zdravstvena pismenost

Pri obvladovanju raka ima posebno mesto tudi zdravstvena pismenost, ki obsega znanje, motivacijo in kompetence posameznikov za dostopanje do zdravstvenih informacij, njihovo razumevanje, presojo in uporabo za vsakodnevne odločitve, povezane z zdravjem. Zdravstvena pismenost je pomembna za vsakogar, saj se vsi prej ali slej soočimo s trenutkom, ko moramo biti sposobni najti, razumeti in uporabiti zdravstvene informacije in storitve. Posamezniki z visoko zdravstveno pismenostjo imajo manjšo verjetnost, da bodo zboleli za boleznimi, ki jih lahko preprečimo, če pa zbolijo, imajo večjo verjetnost za boljši izid zdravljenja. To je še posebej pomembno pri raku. Zdravstvena pismenost je kompleksna in je odvisna tako od nas samih kot od zdra-



Foto: Shutterstock

ovstvenega sistema ter ožjega in širšega okolja, v katerem živimo.

Neenakost v zdravju

Ljudje se razlikujemo glede tega, kako vsakodnevno skrbimo za svoje zdravje ter kako spretno znamo razbrati, katere informacije so pomembne za naše zdravje in kdaj moramo ukrepati. Slovenska raziskava projekta ZaPIS, ki ga vodi ministrstvo za zdravje, je pokazala, da ima skoraj polovica odraslih Slovencev omejeno splošno zdravstveno pismenost, ena petina komunikacijsko zdravstveno pismenost, več kot 60 odstotkov pa omejeno navigacijsko zdravstveno pismenost. Vemo, da so neopravičljive neenakosti v zdravju povezane s socialno-ekonomskim statusom posameznika, na katere pa je, še posebej kratkoročno, izjemno težko vplivati. Vendar so ti dejavniki v veliki meri povezani tudi z zdravstveno pismenostjo, pri kateri nismo tako ne-

močni. Ker nizka stopnja zdravstvene pismenosti ljudi ovira na poti do zdravja, vsako izboljšanje zdravstvene pismenosti pomeni korak k boljšemu zdravju.

Kaj lahko naredimo mi?

Kaj lahko za povečanje zdravstvene pismenosti naredimo sami? Predvsem, verjeti moramo, da za svoje zdravje lahko veliko naredimo sami, da se za to splača potruditi in da smo tega sposobni – tako dokler smo zdravi in želimo zdravje ohraniti, kot ko smo že zboleli in smo v procesu zdravljenja. Pri tem se ne smemo zavajati, da smo za bolezen nedotakljivi, saj to lahko pripelje do kasnejše diagnoze, zanikanja diagnoze in s tem slabšega izida bolezni. Poiskati moramo prave informacije, ki temeljijo na znanosti in stroki, in jih ločiti od napačnih in zavajajočih, ki pogosto temeljijo na anekdotah, praznih obljubah in avtoriteti prodajalca zdravja. Uvideti moramo, kaj je naša glavna ovi-

ra na poti do zdravja in katere so v dani situaciji poti, po katerih je najbolj modro hoditi, da zdravje ohranimo na dolgi rok ali si ga povrnemo. In potem je treba na to pot tudi stopiti in po njej hoditi. Včasih ni preprosto razumeti, kaj je najbolje za nas v danem trenutku, kaj od slišane in prebranega je res in kaj ne. Včasih se ne najdemo v zdravstvenem sistemu. Najbolje, kar lahko naredimo v taki situaciji, je, da poiščemo pomoč in nasvet koga, ki je morda že šel po naši poti, ali koga, ki ima strokovno znanje s tega področja. In tu se srečamo – zdravniki, medicinske sestre, drugi zdravstveni delavci in sodelavci, prostovoljci v nevladnih organizacijah, država ... in številni drugi. Skupaj zagotovo zmoremo več in sežemo dlje!

*** Doc. dr. Urška Ivanuš, dr. med., spec. javnega zdravja, vodja državnega programa Zora in predsednica Zveze slovenskih društev za boj proti raku**



Zdravljenje nespečnosti s pripravki iz zelišč

Spanje je nujna sestavina našega življenja. To ne velja le za človeka, temveč tudi za vse živali s kompleksnejšimi možgani, kar priča o tem, da je bila potreba po spancu kot biološka nuja zapisana že v gene naših davnih prednikov. Takrat se odklopimo od zunanjih dražljajev in preidemo v stanje mirovanja.

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

Sfiziološkega vidika je spanec precej raznolik proces, še posebej glede možganske dejavnosti. Prepoznavamo dve splošni fazi, to je spanec ne-REM in spanec REM (*rapid eye movement* – s hitrim premikanjem oči). Najprej si sledi več stopenj mirnega spanca ne-REM, ko postopno tonemo vse globlje v nezavedanje. Naša telesna temperatura se niža, presnova pa upočasnjuje. Naposled prispemo do spanca REM, ko intenzivno sanjamo, smo bolj ali manj otrpli, naše dihanje, srčni utrip in možgansko valovanje pa so bolj razburkani. Omenjeni cikel se ponovi štirikrat ali petkrat v noči, moč in trajanje faze REM pa se z vsakim ciklom večata. Če vse poteka po pričakovanjih, se nam torej sanje vse bolj krepijo, bolj ko se bližamo jutru.

Spanje in možgani

Spanje neposredno vpliva na funkcionalnost naših možganov. Tedaj potekajo presejanje in integracija spominov, ki so se čez dan nabrali v posebnem delu možganov, imenovanem hipokampus, odstranjevanje odpadnih presnovnih produktov ter popravljanje poškodovanih možganskih celic. Določene bolezni živčevja in dihal ter anksiozno-depresivna stanja lahko povsem porušijo normalen potek spanca, kar ima za posledico kronično nespečnost. Ta ni povezana zgolj s slabšim kognitivnim delovanjem, temveč tudi z okvarami imunskega sistema ter povečanim tveganjem za okužbe in razvoj raka, srčno-žilnih bolezni in sladkorne bolezni tipa 2. Če smo neprespani, se tudi manj gibljemo in smo še bolj tesnobni, kar pa še dodatno poslabša kakovost spanca. Začarani krog je tako sklenjen.

Kako pa ga lahko razklenemo? Zagotovo v prvi vrsti z ustreznim zdravljenjem morebitnih pridruženih bolezenskih stanj in seveda z zdravim življenjskim slogom, ki mora vključevati redno gibanje in čim stabilnejši bioritem. Študije kaže-



Cvet pasijonke

jo, da je za veliko večino ljudi dovolj okrog sedem ur kakovostnega spanca na dan, pri čemer mora biti čim bolj usklajen z njihovim genetsko pogojenim cirkadianim ritmom. Dejansko namreč obstajajo »večerni« in »jutranji« tipi ljudi. Prvi hodijo spat pozno ponoči in spanec podaljšajo v dopoldneve, drugi pa gredo spat kmalu, ko se zvečer, in vstanejo ob zori.



Spanje neposredno vpliva na funkcionalnost naših možganov. Tedaj potekajo presejanje in integracija spominov, ki so se čez dan nabrali v posebnem delu možganov, imenovanem hipokampus, odstranjevanje odpadnih presnovnih produktov ter popravljanje poškodovanih možganskih celic.

S pomočjo rastlin

Na uspanje in kakovost spanca lahko vplivamo z rastlinskimi pripravki, ki delujejo adaptogeno (protistresno), antidepresivno, protibolečinsko ali pomirjevalno-uspavalno. O adaptogenih rastlinah, ki okrepijo naše sposobnosti za spopadanje s stresom, smo že podrobneje pisali, zato omenimo le nekaj najpomembnejših, kot so ginsengi (rod *Panax*), eleutherokok (*Eleutherococcus senticosus*), šisandra (*Schisandra chinensis*) in navadni rožni koren (*Rhodiola rosea*). Dobro je poznano tudi antidepresivno učinkovanje šentjanževke (*Hypericum perforatum*), ki je varna in učinkovita izbira za zdravljenje blagih do zmernih depresij pri ljudeh, ki slabše prenašajo sintezne antidepresive ter ne jemljejo peroralnih kontraceptivov in nekaterih zdravil (npr. triptanov, antiepileptikov, marivarina in imunomodulatorjev, kot je ciklosporin). Za spanec so pogosto prikrajšani tudi tisti z glavoboli in bolečinami v sklepih. Od rastlinskih protibolečinskih sredstev se najbolje obnesejo čaji, tinkture in standardizirani pripravki iz listov drobnocvetnega vratiča (*Tanacetum parthenium*) in repuhov (rod *Petasites*), iz odebelenih korenin afriške trajnice vražjega



kremplja (*Harpagophytum procumbens*) ter iz zeli in korenin osladov (rod *Filipendula*) in skorje vrb (rod *Salix*) ali topolov (rod *Populus*). Kakovostne pripravke iz vseh teh vrst je moč kupiti v obliki praškov, tablet in tinktur, izkušeni zeliščarji jih znajo izdelati tudi sami.

Pomirjevalna zelišča

Tokrat se bomo posvetili uspavalno-pomirjevalnim in protibolečinskim zeliščem in pripravkom iz njih. Prednost zelišč, ki jih bom omenil v tem prispevku, je v tem, da ne vodijo v zasvojenost, ki se po pravilu razvije ob dolgotrajnejšem jemanju pomirjeval benzodiazepinskega tipa.

S predkliničnimi in kliničnimi študijami bi med rastlinskimi vrstami s pomirjevalno-uspavalnim učinkom lahko izpostavili tri: baldrijan ali zdravilno špajko (*Valeriana officinalis*), kava-kavo (*Piper methysticum*) in indijsko konopljo (*Cannabis sativa* subsp. *indica*). Kava-kava je grmičasta rastlina, avtohtona na nekaterih otokih Oceanije, katere posušena korenina vsebuje kavapirone z lokalno anestetičnim, antiepileptičnim in pomirjevalnim učinkom. Nekje do leta 2002 so bili pripravki iz kava-kave priljubljeno rastlinsko pomirjevalo tudi v Evropi, a so jih nato zaradi potencialne povezave z okvarami jeter, ki



Baldrijan ali zdravilna špajka

rastline že posuši, saj je takrat delež zdravilnih učinkovin, zlasti valepotriatov in valerenskih kislin, v korenini največji. Tinkturo pripravimo tako, da posušeno drogo zalijemo s 70-odstotnim etanolom. Dnevni odmerek naj bi ustrezal 2–3 g posušene droge, kar v primeru tinkture znaša nekje 1 ml dnevno (20 kapljic). Kapljice nakapamo v čajno žličko tekočine ali na sladkor in zaužijemo približno pol ure pred spanjem. V poštev pride prevretek posušene koreninske droge, vendar je tako težje doseči zadosten dnevni odmerek in s tem tudi primerno učinkovitost. Najučinkovitejši pa so standardizirani suhi vodno-etanolni izvlečki v obliki kapsul ali tablet, pri čemer je priporočeni dnevni odmerek okrog 600 mg dnevno (do 1200 mg). Ne glede na izbiro zdravilnega pripravka se polni učinek razvije šele po nekaj tednih rednega jemanja in ne akutno kot pri pomirjevalih benzodiazepinskega tipa. Stranski učinki jemanja baldrijanovih pripravkov so zelo redki, na primer blažja vrtoglavica ali slabost.

Pomirjevalno med drugim delujejo še pripravki iz svežih ali posušanih listov različnih met (*Mentha* spp.), dvokrpega ginka (*Ginkgo biloba*) in navadne melise (*Melissa officinalis*) ter socvetij oz. cvetov navadnega hmelja (*Humulus lupulus*), glogov (*Crataegus* spp.), sivk (*Lavandula* spp.) in pasijonk (*Passiflora* spp.). Omenimo še uspavalne učinke vitanije (*Withania somnifera*), znane ajurvedske rastline, katere uprašena korenina, imenovana ašvaganda, je kot adaptogeno prehransko dopolnilo dostopna tudi pri nas.

*** Doc. dr. Luka Kristanc je zdravnik in biolog, ki v okviru Zavoda za uporabno botaniko Divji vrt (www.divjivrt.si) izvaja fitoterapevtske obravnave in izobraževanja.**



Korenina baldrijana

sicer niso bile nič pogostejše in težje kot pri benzodiazepinih, umaknili s tržišč. Tudi pripravkov iz indijske konoplje, ki vsebujejo psihotropni tetrahidrokanabinol, zaradi neželenih učinkov, vključujoč zasvojitveni potencial, ne priporočamo za uspavanje. Morda kvečjemu za občasno rabo pri rakavih bolnikih, ki se spopadajo še s kroničnimi bolečinami, neješčostjo in slabostjo. Seveda pod zdravniškim nadzorom. Študije so pokazale, da pripravki iz konoplje pospešijo uspavanje, zmanjšajo frekvenco nočnih prebujanj, skrajšajo količino spanca REM in podaljšajo delež spanca ne-REM. A pozitivni učinki na kakovost spanca izzvenijo ob dolgotrajnejši uporabi, sčasoma se struktura spanca poruši in pojavijo se različni neželeni učinki, kot so izrazita nihanja razpoloženja ter motnje spomina in pozornosti. Drugače je s pripravki iz baldrijana, ki so varni in pri nas dostopni tudi brez zdravniškega recepta.

Spoznavajte baldrijan

Baldrijan je pri nas dokaj pogosta rastlina. Raste predvsem na vlažnih gozdnih obronkih, nabrežjih rek ter močvirnih travnikih. Nabiramo korenine, in sicer jeseni, ko se nadzemni del



Navadna melisa



Redna telesna dejavnost je najcenejše razpoložljivo »zdravilo«

Če parafraziram pisatelja: zdravje je kot pravica – o njem mislimo samo, ko ga ni. Mogoče nas je ravno pandemija nekoliko zdramila in nam dala misliti, kaj vse še lahko sami storimo, da to največjo vrednoto – zdravje – ohranimo in izboljšamo. Z gotovostjo trdimo, da sta redna telesna dejavnost in ohranjanje zdrave telesne mase ključni komponenti preprečevanja rakavih in tudi drugih kroničnih nenalezljivih bolezni (KNB).

Piše: **IZR. PROF. DR. VEDRAN HADŽIČ, DR. MED.**

Foto: **FAKULTETA ZA ŠPORT, KATEDRA ZA MEDICINO ŠPORTA**

Vpliv telesne nedejavnosti pri nastanku teh bolezni je tako rekoč enak škodljivim učinkom kajenja in debelosti in po ocenah Svetovne zdravstvene organizacije (SZO) lahko telesni nedejavnosti pripišemo več kot pet milijonov smrti na letni ravni ter kar dve tretjini vseh KNB. Ne smemo misliti, da je stanje pri nas veliko boljše kot v tujini. Slovenski zdravstveni letopis za leto 2018 navaja, da je telesno nedejavnih 44 odstotkov prebivalcev, z nekoliko večjim deležem nedejavnih žensk kot moških. Telesna nedejavnost je spremenljiv dejavnik tveganja, na katerega lahko sami vplivamo, saj lahko škodljive učinke sedečega življenjskega sloga (npr. zaradi narave poklica ali v izobraževalne namene) izničimo z redno telesno vadbo. Raziskave pravijo, da je za osem ur sedenja potrebna približno ena ura zmerno intenzivne telesne dejavnosti oz. da za vsako uro telesne nedejavnosti potrebujemo 7,5 minute vadbe. In čeprav je redna telesna dejavnost verjetno najcenejše razpoložljivo »zdravilo«, ki nam je na voljo in z upoštevanjem določenih preprostih pravil tako rekoč nima stranskih učinkov, je voljnost za vadbo (zlasti na ravni primarne preventive) običajno velik problem.

Več vadbe, več pozitivnih učinkov

V svojih zadnjih priporočilih o telesni dejavnosti SZO navaja, da je za ohranjanje zdravja treba izvajati redno aerobno vadbo zmerne intenziv-



Tabela 1. Nekateri oblike zmerne in visoke telesne dejavnosti

Telesna dejavnost		Intenzivnost vadbe	
		Zmerna	Visoka
Vadba		- rolkanje, rolanje, kotalkanje - kolesarjenje (za vsakdanja opravila) - hoja - joga - ples - športi: smučanje, golf, odbojka, badminton, tenis v dvojicah	- tek - hitra in nordijska hoja - kolesarjenje z višjo hitrostjo in v klanec - pohodništvo - krožna vadba na fitnesu - plavanje - ples - lahkotno preskakovanje kolebnice - športi: tek na smučeh, tenis, košarka
Življenjski slog	Domača vsakodnevna opravila	košnja, vrtnarjenje	prekopavanje vrta, seka dreves, mizarska opravila
	Poklicne dejavnosti	hoja v službo ali v sklopu službe, dvigovanje bremen v službi	težja fizična dela



TEŽAVNOST 1

Polčep



TEŽAVNOST 2

Počep

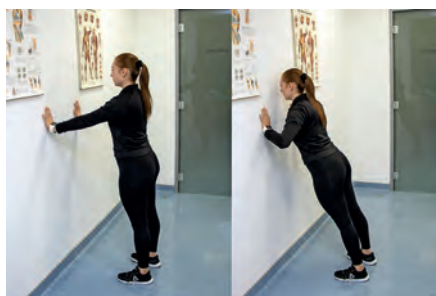


TEŽAVNOST 3

Počep z ekscentriko



Skleca ob steni



Skleca ob mizi



Skleca v klečni opori



Dvig medenice



Dvig medenice na stepperju



Enonožni dvig medenice



Retrakcija lopatice – veslanje nizko in visoko



Sonožni dvig na prste



Enonožni dvig



Sonožni dvig z ekscentriko





nosti vsaj 150 do 300 minut na teden. Ob tem je vsaj dva dni v tednu treba izvajati tudi vadbo za moč za pridobitev mišične mase. Ta predlagana spodnja meja tedenske telesne dejavnosti je postavljena resnično nizko in obstaja nevarnost, da se prehitro zadovoljimo z doseganjem tako nizko postavljenih ciljev. Raziskave kažejo, da več vadbe (aerobne in vadbe za moč) pomeni tudi več pozitivnih učinkov in da je zaradi svoje izredne terapevtske širine v resnici precej varno »zdravilo«, zato sami raje izberimo višje cilje in recimo, da je za izboljšanje (torej ne samo ohranjanje) zdravja potrebne na tedenski ravni vsaj 300 minut zmerne intenzivne aerobne dejavnosti (hoja, tek, plavanje, kolesarjenje), ki naj jo spremlja tudi vadba za mišično moč (dva- do trikrat na teden). Pomembno sporočilo tokratnih priporočil je, da šteje prav vsak korak in da ni več spodnje meje enkratne vadbe- ne enote, pri kateri vadba ne bi bila učinkovita (npr. včasih smo rekli, da je za pozitivne učinke treba vaditi vsaj 10 minut). Vsak korak, ki ga naredimo, vsak pretečen ali prekolesarjen (kilo)meter v resnici šteje in je veliko boljša izbira od telesne nedejavnosti. Prav tako šteje vsako vstajanje s stola, vsak počep, dvig bremena (četudi vrečke v trgovini), zgiba ali skok, ki ga naredimo, da izboljšamo in dvignemo mišično (in s tem tudi kostno) maso, saj je jasno, da sta za zdravje posameznika kritični ravno srčno-žilna vzdržljivost (to dosežemo z redno aerobno vadbo) in mišična moč (to dosežemo z redno vadbo za moč).

Aktivno izogibanje nedejavnostim

Če želimo, da je vadba kot »zdravilo« učinkovita, potem moramo skrbeti za njeno ustrezno odmerjanje. Pravimo, da se upošteva princip FITT, ki določa pogostost, intenzivnost, trajanje in tip vadbe glede na zmožnosti posameznika. Če to poskušamo nekako smiselno povezati v celoto (slika in tabela), lahko rečemo,

da z vadbo dva- do trikrat na teden, ki naj bo zmerne do visoke intenzivnosti in traja okrog ure ter vključuje tako aerobno vadbo kot vadbo za moč, lahko dosežemo zelo veliko za ohranjanje in tudi izboljšanje svojega zdravja. Višja intenzivnost vadbe pri posameznikih, ki to zmorejo, pomeni, da lahko čas vadbe tudi skrajšamo ob ohranjanju enakih pozitivnih učinkov. Če to združimo z aktivnim življenjskim slogom (to pomeni, da se aktivno izogibamo nedejavnosti, izbiramo stopnice namesto dvigala, hodimo na redne sprehode, sprehajamo psa, vrtinarimo, v službo kolesarimo ...), lahko rečemo, da smo storili vse, kar je v naši moči za svoje zdravje. Kaj to pomeni v primeru rakavih bolezni? Z redno vadbo lahko zmanjšamo tveganje za nastanek raka debelega črevesa in danke za 21 odstotkov pri ženskah in 24 odstotkov pri moških, pri raku dojke pa za 10–12 odstotkov.

Ne čakajmo, da zbolimo

Pomanjkanje časa je najpogostejši izgovor, na katerega naletimo, ko posameznik razlaga, zakaj ni telesno dejaven. Ne čakajmo, da zbolimo, raje poiščimo ta čas. Zdravje je vrednota, za katero je treba aktivno storiti nekaj, in če se tega zavedamo, postane vadba in aktiven življenjski slog del našega vsakdana kot umivanje zob oz. odhod v službo ali šolo.

Kljub vsemu, kar lahko sami storimo, da preprečimo nastanek bolezni, se ta vendarle lahko pripeti. Tudi takrat je vadba zelo pomembna. Onkološko zdravljenje (kirurško, obsevanje, kemoterapija, hormonsko, imunološka zdravila ...) zahteva dobro telesno kondicijo posameznika. Danes vadbo razumemo kot pomemben del rutinske oskrbe onkoloških bolnikov, saj zmanjša toksičnost zdravljenja, povečuje stopnjo zaključenih

kemoterapij (zlasti v povezavi z vadbo za moč), izboljša kakovost življenja in telesno pripravljenost, zmanjša anksioznost in depresijo ter podaljša celokupno preživetje. Pomembno vlogo imajo pri tem ravno lečeči onkologi, ki se teh dejstev zavedajo in jih vključujejo v redno klinično prakso tudi pri nas. V prospektivni kohortni raziskavi, kjer so sledili 600 bolnicam z rakom dojke v Sloveniji, so pokazali, da je bila stopnja zmerne ali hude utrujenosti za devet odstotkov manjša pri bolnicah, ki so bile udeležene zgodnje celostne rehabilitacije, ki vključuje tudi vadbo. V tej raziskavi smo vadbeni program za bolnice načrtovali in razvili na Fakulteti za šport ter ga poimenovali OBNOVA. Program se je izvajal dvakrat na teden, a žal zaradi koronskih razmer zgolj na spletnih platformah. Značilnosti programa so bile, da je bil preprost in da je opolnomočil bolnice, da ga samostojno izvajajo takrat, ko se počutijo dobro. Poleg aerobne vadbe je vključeval preproste vaje za moč različne težavnosti, da se prilagodi različni stopnji telesne pripravljenosti vadečih.

Sklep

Redna vadba je varna, finančno sprejemljiva in predvsem učinkovita metoda za preprečevanje raka in je koristna tudi pri tistih, ki so že zboleli za rakom (ali drugimi KNB). Njeni učinki so nesporno dokazani za pogoste oblike raka, in sicer dojke in debelega črevesa, pa tudi pri večini drugih vrst raka. Vadba bo učinkovita, če je dovolj in je intenzivnost primerna ter je pravilno strukturirana in načrtovana po načelih športne vadbe, ki temeljijo na progresivnosti obremenitve in pestrosti pri izbiri vaj.

Za zagotavljanje teh pogojev je verjetno za vse zdrave posameznike najbolje, da se pravilne vadbe vsaj v začetku naučimo pod nadzorom kineziologa, nato pa redno vadimo v krogu družine, prijateljev oz. na ravni lokalne skupnosti, saj mora biti prijeten dogodek in vrednota tako posameznika kot družbe v celoti. Ko gre za bolnice, pa sta nadzor in izvedba vadbe pod nadzorom kineziologa ali fizioterapevta nujna, saj znajo ti kadri ustrezno spremljati odziv na vadbo in intenzivnost, trajanje in obliko vadbe po potrebi prilagajati potrebam oz. zmogljivosti posameznika.



Raziskave pravijo, da je za osem ur sedenja potrebna približno ena ura zmerne intenzivne telesne dejavnosti oziroma da za vsako uro telesne nedejavnosti potrebujemo 7,5 minute vadbe. In čeprav je redna telesna dejavnost verjetno najcenejše razpoložljivo »zdravilo«, ki nam je na voljo in z upoštevanjem določenih preprostih pravil tako rekoč nima stranskih učinkov, je voljnost za vadbo običajno velik problem.

KORAK NAPREJ

pri zdravljenju onkoloških bolnikov

Raziskave so pokazale, da imajo ljudje z določenimi dejavniki tveganja večjo verjetnost, da zbolijo za rakom dojke. Spoznajte dejavnike tveganja in med črkami poiščite besede napisane z velikimi tiskanimi črkami.

O A O Č A I G Ž Č T V H I J B V G T I P
 T B N K Z Š B Č H K B E F D Z I E E C I
 P S R E C E D O G T U P H P T Č N U L Z
 R Č O E A F Ž C Z R P B O S Š O E B N B
 E S C N M K T E T N J S O A O F T J Š R
 D V T Ž D E T P O D N L C Z D L S B A I
 H J B T Ž O N I T R E T N E K T K I O V
 O J V Š P O R J V B T R U Č T B E L Ž I
 D R K T C Ž F L E N U Z K M S B S C G T
 N E Ž Č H E Š D R N O F Š G M R P Š D P
 I U C Č Ž A A A B N O S Z E K K R A D E
 R S V E G I K M Ž O M S T Š S B E J Z C
 A L R L P Š K U C M Ž L T R J H M S B A
 K I A Z V A P O N E M A N Z O P E E M R
 D U I T P M N Z E J A Č Z L E U M B H T
 O Ž O R A R J T V H U N M N Č I B V L N
 J K J O D P G Z Č M Z K I Š P V E Z T O
 K H P A S A Š Z J A L K O H O L H Š N K
 I R M R Ž Č D Š U Č D F Ž D O N N Č T A
 S T A R O S T M S K Ž Č P L J S M Č L B

Družinska OBREMENJENOST

Če so mati, sestra ali hčerka imele raka dojke, je tveganje za pojav raka dojke povečano.

Zgodnja menstruacija, POZNA MENOPAVZA

Tveganje je večje pri ženskah, pri katerih se je menstruacija pričela pred 12. letom starosti, in tistih, ki so v menopavzo prišle pozno (po 55. letu življenja).

GENETSKE SPREMEMBE

Spremembe (mutacije) na določenih genih (med drugim na BRCA1, BRCA2) povečujejo tveganje za pojav raka dojke.

Prekomerno uživanje ALKOHOLA

Tveganje za razvoj raka dojke se povečuje s količino zaužitega alkohola.

STAROST

Tveganje za raka dojke se s starostjo povečuje. Največje je pri ženskah, starejših od 50 let.

PREDHODNI RAK DOJK

Večje tveganje za ponovni pojav raka, bodisi na isti ali drugi dojki.

DEBELOST po menopavzi

Po menopavzi je pri ženskah s prekomerno telesno težo (indeks telesne mase >30) tveganje za razvoj raka dojke povečano.

Telesna NEAKTIVNOST

Ženske, ki fizično niso aktivne, imajo večje tveganje za pojav raka dojke.

RODNOST, starost ob prvem porodu in število porodov

Tveganje za razvoj raka dojke je večje pri ženskah, ki niso rodile, poveča pa se tudi z višjo starostjo ob prvem porodu.

Nekateri peroralni **KONTRACEPTIVI** ali dolgotrajno kombinirano nadomestno hormonsko zdravljenje lahko zmerno zvečajo tveganje za razvoj raka dojke.

Pomembno je vedeti, da imeti dejavnik tveganja ne pomeni, da boste zboleli za rakom dojke, temveč da morate biti na to bolj pozorni kot tisti, ki dejavnikov tveganja nimajo.

<https://www.cdc.gov/cancer/breast/basicinfo/riskfactors.htm>, dostopano 8.8.2022

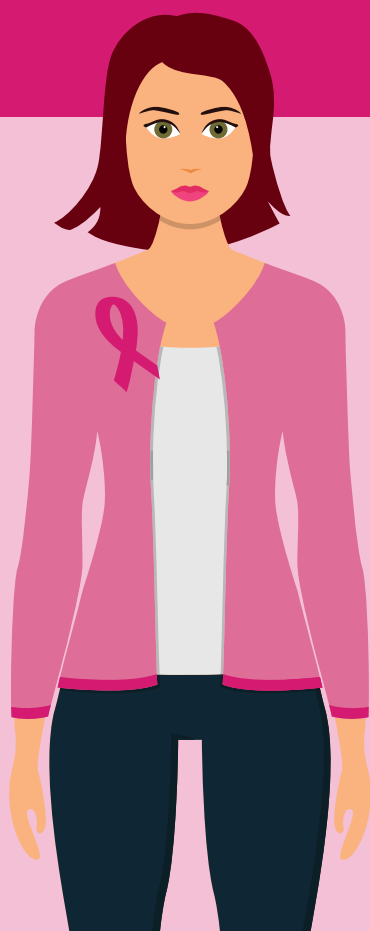
Več informacij je na voljo na spletni strani www.europadonna.si in svetovalnih telefonih združenja Europa Donna Slovenija.

AstraZeneca UK Limited, Podružnica v Sloveniji, Verovškova 55, 1000 Ljubljana, tel: 01/51 35 600

Datum priprave informacije: september 2022

SI-2330

Rak dojk v številkah



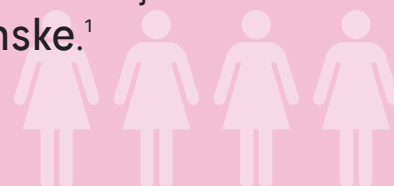
Rak dojk je
najpogostejši rak
pri ženskah v Sloveniji.¹



V Sloveniji so v letu 2019 vsake **5,6 ur**
postavili diagnozo raka dojk,
kar pomeni, da vsak dan zbolijo
več kot 4 ženske.¹



V letu 2019 je vsak dan,
zaradi raka dojk, umrla vsaj **1 ženska.**¹



2019

Kaj lahko naredimo sami^{2,3}

Ne kadite



Omejite
uživanje
alkohola



Redno se
gibajte



Vzdržujte
primerno
telesno maso



Vsak mesec
si redno
pretipajte
dojki



Redno se udeležujte
preventivnega
mamografskega
pregleda v
programu DORA



1. Zadnik V, Žagar T. SLORA: Slovenija in rak. Epidemiologija in register raka. Onkološki inštitut Ljubljana. www.slora.si (dostopano avgusta 2022).

2. National Cancer Institute, Breast cancer prevention. https://www.cancer.gov/types/breast/patient/breast-prevention-pdq#_12 (dostopano avgusta 2022).

3. Onkološki inštitut Ljubljana, Rak dojk, Preventiva. https://www.onko-i.si/za_javnost_in_bolnike/vrste_raka/rak_dojk/preventiva (dostopano avgusta 2022)