



NOVICE EUROPA DONNA

DECEMBER 2022

PRIM. MARIJA VEGELJ PIRC

NIČ NI
NAROBE, ČE
POTREBUJEMO
POMOČ,
NAROBE JE,
ČE TEGA NE
PREPOZNAME

TANJA ZAJC

NA TRENUTKE
SEM SE
ZBALA, DA
MOJE TELO
NE BO VEČ
DOLGO
ZDRŽALO

NOVA SPOZNANJA PRI ZDRAVLJENJU

POMEMBEN RAZVOJ
MOLEKULARNE ONKOLOGIJE

Mirjana Škerlavaj

Mama, vem,
da ti bo
uspelo,
ker se
boš
borila
kot
levinja

SODOBNO OBSEVANJE RAKA DOJK

BOLNICI
PRILAGOJENO,
NATANČNO
IN VARNO

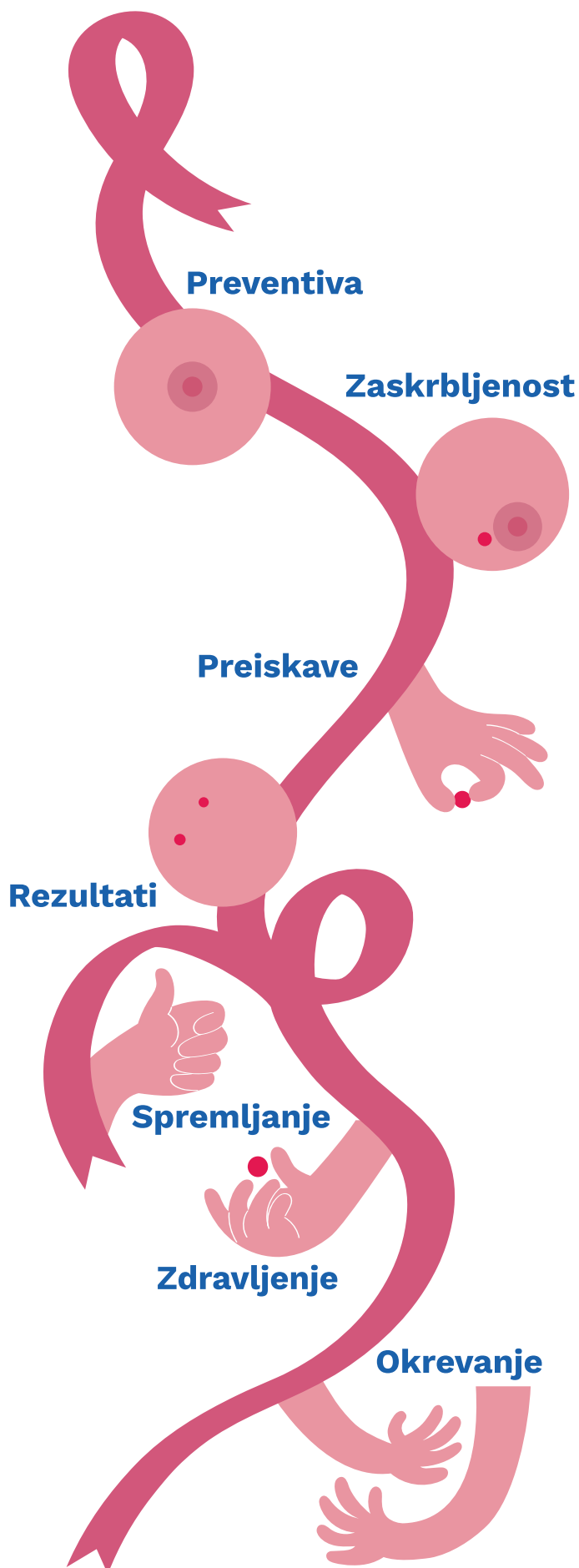
Rak dojke in jaz

Pregleden spletni vodič za informirano soočanje z rakom dojke za vas in vaše bližnje, pripravljen v sodelovanju s strokovnjaki.

→ rakdojk.si



 **NOVARTIS**





UVODNIK

NOVICE ŠT. 88,
DECEMBER 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 Španič,
dr. vet. med.

Odgovorna urednica:
Sabina Obolnar
Uredniški odbor: **Tanja Španič,**
Polona Marinček

Tehnično urejanje in
oblikovanje: **Matej Brajnik**
Lektoriranje: **Nataša Simončič**
Izid naslednje številke:
6. marec 2023

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: Mirjana Škerlavaj
Foto: Črt Piksi



Naj bo srečno 2023

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

Za nami je zelo uspešen rožnati oktober. Mislila sem si, da bomo lažje zadihali. Vendar ni bilo veliko časa, saj smo že začeli pripravljati seminar za članice, ki bo po treh letih spet v živo v Portorožu. Priprava programa, zbiranje prijav, organizacija avtobusnega prevoza, dnevna komunikacija s članicami in hotelom, priprava materialov in ekipe za registracijo ter delo z dogodkom. In še bi lahko naštevala, a vse to počnemo z veseljem in v velikem pričakovanju, saj si družjenja v živo vsi želimo.

Izobraževanje je že vse od začetka ključen del našega združenja in tudi v evropski zvezi je tako. Jesen je bila tudi v tem pogledu zelo pestra. Predstavnice iz Slovenije smo se udeležile dveh največjih evropskih kongresov iz onkologije. Kongresa evropskega združenja za internistično onkologijo, ki je potekal v Parizu, in Evropske konference o raku dojk, ki je potekala v Barceloni. Oba sta odlični vir novih informacij o kliničnih raziskavah, ki so pomembne za razvoj in prihodnost zdravljenja ter dostopnost do uspešnih terapij. Poleg tega tam srečamo kolege zagovornike in strokovnjake z vsega sveta. Dve predstavnici slovenskega združenja sta se udeležili tradicionalnega treninga za nove zagovornice s področja raka dojk v Milanu, ki se ga je udeležilo 45 predstavnic iz 23 držav. Tudi doma smo imeli za vodje sekcij, podružnic in skupin kratko usposabljanje za lažje priprave načrtov za prihajajoče leto. Razvoj dejavnosti združenja je v naše kroge pripeljal že več kot 60 aktivnih prostovoljk in prostovoljcev, ki jih bomo v začetku leta 2023 povabili na intenzivno izobraževanje. Če bi se nam želeli priključiti kot prostovoljka, vabljeni, da se nam oglasite.

Znanje, deljenje izkušenj in podpora drug drugemu ostajajo pomemben del Europe Donne. Tudi ta del našega programa je za udeleženke brezplačen. Vse to pa ne bi bilo mogoče brez naših podpornikov, ki namenjajo sredstva za naše programe. Vsem se srčno zahvaljujemo. Tudi v prihajajočem letu si bomo prizadevali, da te vrednote še okrepimo. Vsem vam v letu 2023 želimo predvsem miru, zdravja in sreče.

☞ **Znanje, deljenje izkušenj in podpora drug drugemu ostajajo pomemben del Europe Donne. Vse to pa ne bi bilo mogoče brez naših podpornikov, ki namenjajo sredstva za naše programe. Vsem se srčno zahvaljujemo.**

IZID NASLEDNJE ŠTEVILKE: 6. MAREC 2023



25 let osveščanja o raku dojk

Za nami je rožnati oktober, s katerim smo zaznamovali 25 let osveščanja o raku dojk, zagovorništva bolnikov in podpore bolnicam in njihovim svojcem pri spoprijemanju z diagnozo.

Piše: **POLONA MARINČEK**

Novinarska konferenca ob začetku rožnatega oktobra



Na novinarski konferenci smo se s prim. Marijo Vegelj Pirc, pionirko psihoonkologije na Onkološkem inštitutu v Ljubljani, spomnili začetkov gibanja Europa Donna. Specialistka družinske medicine dr. Vesna Homar je poudarila povezovalno med zdravim življenjskim slogom in manjšim tveganjem za razvoj raka dojk ter pozvala ženske k rednemu mesečnemu samopregledovanju in odzivanju na vabila presejalnega programa Dora. Dr. Simona Borštnar z Onkološkega inštituta Ljubljana je izpostavila, da je v teh letih obravnava raka dojk doživela izjemen napredek. Predsednica združenja dr. Tanja Španić pa je predstavila letošnje dejavnosti, s katerimi smo osveščali o raku dojk.

Race for the Cure 2022

Race for the Cure 2022 je letos potekal od 24. septembra do 31. oktobra po vsej Evropi. V Sloveniji se nam je pridružil 38 ekip in 431 udeležencev, ki so s prijavninami in donacijami zbrali 4835 evrov. Hvala vsem, da ste bili z nami del tega velikega dogodka s 165.677 udeleženci, ki so skupaj zbrali 643.574 evrov za osveščanje o raku dojk.



Rožnati izdelki in sodelovanja

V oktobru nas že tradicionalno lahko podprete z nakupom rožnatih izdelkov in storitev, s katerimi v sodelovanju z različnimi organizacijami in podjetji širimo pomembna sporočila o raku dojk, sredstva od prodaje pa namenimo programom združenja.

Rožnati maraton

Volkswagen Ljubljanski maraton je že drugo leto zapored pripravil Rožnati maraton in odel Ljubljano v rožnato barvo z



namenom osveščanja o pomenu zdravega načina življenja in zgodnjega odkrivanja raka dojk. Sodelovalo je 360 tekačic in tekačev, skupaj pa ste prispevali 3712 evrov. Volkswagen Ljubljanski maraton je Združenju Europa Donna Slovenija predal donacijo v višini 10.000 evrov za nadgradnjo programov za bolnice in svojce.

Modri Fon oktobra za dober namen

Telekom Slovenije in Samsung sta se v rožnatem oktobru že 15. leto zapored povezala v skupni akciji osveščanja o raku dojk in kupcem ponudila letošnja »rožnata« mobitela Samsung. Zahvala kupcem, ki so z nakupom prispevali k uspešnosti akcije. Združenje Europa Donna Slovenija se je tako tudi letos razveselilo donacije v višini 10.000 evrov, zato velika zahvala podjetjema, ki sta v 15 letih za ozaveščanje o raku dojk ter podporo bolnicam in



njihovim svojcem ob diagnozi donirali skupaj že 150.000 evrov.

Barcaffè spodbuja ženske k samopregledovanju dojk

Barcaffè, najbolj priljubljena slovenska znamka kave, je letos v rožnatem oktobru pripravila odmevno kampanjo



s pomembnim sporočilom: »Redno mesečno samopregledovanje dojk vam lahko reši življenje! Premakni se, preglej se.« Rak dojk je eden najbolj ozdravljivih, če je odkrit pravočasno, zato je pomembno, da samopregledovanje uvrstimo med redne rituale, kakršen je tudi pitje kave. Blagovna znamka Barcaffè je konec oktobra združenju namenila donacijo v višini 10.000 evrov.

Cedevita Pink Grej

Blagovna znamka Cedevita je oktobra podprla Združenje Europa Donna Slovenija z novim okusom cedevita pink grej, v roza barvi in z odličnim okusom! S prepoznavno kampanjo »Bodi TU. Bodi CE«, ki je poudarjala pomen podpore bolnicam in bila izjemno odmevna, ter odlično prodajo omenjene cedevite so združenju namenili 10.000 evrov, zbranih s prodajo izdelkov. Sredstva bodo namenjena pro-



gramom za podporo bolnicam z rakom dojk.

Avon z izdelki z roza pentljo

Z nakupom izdelkov z roza pentljo lahko kupci prispevajo k osveščanju o raku dojk, saj podjetje Avon iz kupi ček od prodaje namenja lokalnim projektom za osveščanje o raku dojk. Izdelki so lahko darilo zase ali za bližnje, hkrati pa so poziv k skrbi za svoje zdravje. Podjetje Avon Slovenija je združenju konec rožnatega oktobra namenilo donacijo v višini 10.000 evrov.



Žito in Lidl Slovenija že tretje leto zapored



Podjetji Žito in Lidl Slovenija sta že tretje leto zapored v skupni akciji s prodajo kruha, poimenovanega kruh roza oktober, zbirali sredstva ter svoje kupce in zaposlene osveščali o raku dojk. Za vsak prodan hlebček sta donirali 0,50 evra in s skupnim zneskom 6400 evrov podprli program Roza za psihosocialno podporo bolnicam, njihovim otrokom in drugim svojcem obolelih za rakom dojk in raki rodil.

Rožnati izdelki Afrodita

Oktober so v Kozmetiki Afrodita tudi letos posvetili osveščanju o raku dojk. Izbrane izdelke v spletni trgovini so obarvali v rožnato ter pri vsakem nakupu en evro namenili združenju za podporo programu Roza, ki bolnicam in njihovim svojcem nudi psihosocialno podporo pri spoprijemanju z diagnozo rak. Kupci so



se ponovno izkazali in z nakupi zbrali 2241 evrov, s tem pa potrdili, da je srčnost prisotna v zavesti ljudi. Ker jim je mar, so znesek v Kozmetiki Afrodita podvojili ter združenju predali donacijo v višini 4482 evrov.

Dobrodelna pisala Pilot v roza barvi



V podjetju Acron so se že tretjič zapored pridružili rožnatemu oktobru in podprli združenje s prodajo pisal Pilot v roza barvi. Od vsakega prodanega pisala so namenili en evro za programe združenja in konec oktobra predali donacijo v skupni vrednosti 1500 evrov.

Izvirna voda Zala – 1500 razlogov

Blagovna znamka Zala je dolgoletna podpornica združenja, ki že tradicionalno v času rožnatega oktobra pripravlja prepoznavne kampanje. Letos je s posebno »rožnato« etiketo opozarjala na pomen



rednega mesečnega samopregledovanja ter pozivala k donaciji v Sklad Moje Senčar za podporo raziskavam raka. Skrb za zdravje pa se nadaljuje vse leto, zato enkrat mesečno namenite vsaj nekaj minut za svoje zdravje.

Violeta in mehčalec Pink Sunshine



Podjetje Violeta že leta podpira društva, ki se aktivno ukvarjajo z osveščanjem žensk o raku dojk. Tudi v letošnjem oktobru so z mehčalcem Pink Sunshine z rožnato pentljo opozarjali na pomen samopregledovanja in 1000 evrov od prodaje namenili za programe združenja.

Avtobus Ljubljanskega potniškega prometa

Že osmo leto zapored se je po Ljubljani na progah mestnega avtobusa Ljubljanskega potniškega prometa vozil avtobus v rožnati preobleki, s katero smo zaznamovali 25 let osveščanja o raku dojk in podpore bolnicam in njihovim svojcem.





Sodelovanje je naša zmaga

S pomočjo naših članic v rožnatem oktobru že tradicionalno po vsej Sloveniji osveščamo o raku dojke. Številni večji in manjši dogodki so potekali v Ankaranu, na Bledu in Bohinjski Bistrici, Brežicah, Črenšovcih, Gorjah, Hočah, Divači, Idriji, Izoli, Krškem, Kopru, Piranu, Pivki, Postojni, na Ptujju, v Radečah, Sevnici, Sežani, Slovenski Bistrici, Sostrem, Tolminu in na Vrhniki. Z njimi smo se dotaknili ljudi, ki so se z boleznijo že srečali, se sami spoprijeli z diagnozo ali poznajo koga, ki je šel skozi proces zdravljenja, in nagovorili zdrave, da smo za svoje zdravje v prvi vrsti odgovorni sami. Hvala vsem, ki ste sodelovali pri organizaciji letošnjih dogodkov, za vaš trud in podporo. Hvala tudi občinam, zdravstvenim domovom, šolam, društvom, saj brez podpore v lokalnem okolju ne gre. Skupaj lahko dosežemo več ljudi.

Piše: **POLONA MARINČEK**
Foto: **ARHIV ED, OSEBNI ARHIV**



Darja Rojec: Slikarska razstava v Piranu

V obalno-kraški regiji smo počastili rožnati oktober s slikarsko razstavo akademskih slikark iz Italije, Hrvaške, Anglije in Slovenije. Svojo podporo bolnicam z rakom dojke so izrazile z umetniškimi deli, ki so jih razstavile v galeriji Tartini v Piranu. Sodelovanje z umetnicami poteka že drugo leto. Letos smo se povezali tudi virtualno z angleškimi umetnicami, vsa dela si lahko ogledamo na spletnem naslovu www.portartwomen.com. Izdelki so vredni ogleda, saj nas popeljejo v domišljjski svet vsake umetnice, s prikazom pomembnosti ženske v družbi in posledično tudi v bolezni. S koncertom koprskega brenkalnega orkestra Mandolinistica capodistriana, skupnosti Italijanov Santorio Santorio, smo v rožnati oktober vstopili že četrto leto. V očarljivem ambientu piranskega teatra so v enournem koncertu čudovitih melodij pobožali naše duše. Koncert smo izpeljali tudi v Štorjah, kjer so dogajanje popestrile tudi plešalke Štorovke.

Katja Vovk: Hoja in tek za življenje v Sevnici

Z osveščanjem mimoidočih o pomembnosti samopregledovanja in zdravega načina življenja smo v Sevnici aktivno začeli že v začetku septembra s kavo na sevniški tržnici ter nadaljevali z ovijanjem dreves. Poseben dan je bil 8. oktober, ko smo skupaj z OŠ Krmelj, Posavskim in Obsojelskim društvom za boj proti raku, CKZ ZD Sevnica, Občino Sevnica in KŠTM Sevnica izvedli hojo in tek za življenje. Letošnji oktober smo tako ovili v rožnato barvo in z osebnimi zgodbami naših bolnic tudi drugim udeležencem dogodka želeli prenesti sporočilo, da se zahtevno bolezen da premagati in živeti polno življenje.



Metka Semrajc Slapšak: Rožnata pot v Krškem

V petek, 7. oktobra, je pred prostori urgence pri Zdravstvenem domu Krško potekal dogodek Rožnata pot. Publiko je še posebno navdušil nastop Rebeke Dremelj ter otrok vrtca Leskovec pri Krškem, enota Pika Nogavička. Dogodek je potekal prvič, v upanju, da bo pustil pečat v srcih obiskovalcev in postal vsakoletno druženje z osveščanjem o pomembnosti preventivnih programov in skrbi za svoje zdravje. Po dogodku smo se podali na pohod Rožnata pot skozi Krško, kjer so nas ob pomembnih objektih čakale velike rožnate pentlje, ki smo jim dodali rožice. Pentlje so spletle oskrbovanke doma upokojeencev, rožice pa prostovoljke. Drevesa pred občino so s srčki okrasili otroci vrtca Krško, enota Pravljička, ki so nam pripravili kratek kulturni program, nagovoril pa nas je tudi podžupan občine Krško.





Iva Lapajne in Rina Klinar: Rožnati oktober na Zgornjem Gorenjskem

V manjših občinah je zaradi specifičnosti smiselno nagovarjati že organizirane skupine. V občinah Bled, Bohinj, Gorje in Radovljica so bile knjižnice prava izbira. Prisotnost in sodelovanje županov ter odziv obiskovalcev pa potrjuje, da je to potrebno. V občinah Kranjska Gora, Jesenice in Žirovnica so se na stojnicah in s predavanjem vključili Splošna bolnišnica Jesenice, Zdravstveni dom Jesenice, Fakulteta za zdravstvo Angele Boškin, Ljudska univerza Jesenice in Občinska knjižnica Jesenice.

Vesna Bregar: Športno v Radečah

V Radečah smo že šesto leto zapovrstjo, tokrat v soorganizaciji z Nogometnim klubom Radeče, zaznamovali rožnati oktober. Z dobrodelno nogometno tekmo Športno v podporo za roza zmage in bogatim spremljevalnim programom smo osveščali o onkoloških boleznih.

Osrednja prireditev, ki je potekala v radeški športni dvorani, je bila prepletena z glasbo, plesom in igro z žogo. Medse smo povabili člane društva OnkoMan in »diamantno« generacijo nogometašev, med katerimi so se nekateri že srečali z diagnozo rak. Gostujoča ekipa nogometašev se je pomerila z radeškimi Mufloni, za katere sta med drugimi zaigrala župan in direktor zdravstvenega doma. Dogodek je imel tudi dobrodelno noto. Zbrana sredstva smo namenili Skladu Mojce Senčar.



Rebeka Potočnik: Hoja, tek, kolo v Slovenski Bistrici

Hoja, tek, kolo – slogan akcije, s katero smo zaznamovali rožnati oktober v Slovenski Bistrici, je združil različne generacije. Veliko mladih se je odzvalo vabilu, spoznalo preventivne programe in načine preprečevanja bolezni. Zavedajo se, da z aktivnostjo in osveščanjem lahko naredimo veliko. V sklopu akcije smo podprli dogodek Ženskega centra Millica iz Srbije in akcijo Daj pedal raku. Z mestnimi kolesi smo se po kolesarskih poteh odpeljali skozi Slovensko Bistrico. Občutek povezanosti z drugimi ženskami po svetu je bil še posebno močan med nami, ki smo že šle skozi proces bolezni. Zavedanje, da smo različne, posebne, živeče kjerkoli, različnih poklicev in starosti, nacionalnosti in kultur, ko pa nas doleti bolezen, smo na istem. Takrat imamo vse eno in edino željo – prebroditi bolezen in zmagati.



Klara Kreševič-Bajec: Rožnati festival v Postojni

Sredi oktobra je v Postojni potekal rožnati festival. Zaznamoval ga je tradicionalni pohod po okolici Postojne. Festivalsko vzdušje pa se je razvilo na osrednjem mestnem trgu ob stojnicah in kratkem kulturnem programu z Nino in dekleti. Skupaj smo zaplesali z Marinko in Coloradovkami. Hvala tudi Centru za krepitev zdravja. Veseli nas sodelovanje mladih ŠC Postojna in Mladinskega sveta občine Postojna. Zavedamo se pomena gradnje mostu od ženske do ženske, bodisi kot prijateljica, mati, hči bodisi sestra. Zato si ženska druga drugi sporočamo: ljubi svoje bitje in ga ljubkuj; hvali življenje, srkaj ga kot nektar. Pleši, tudi če so čevlji včasih pretesni. Poj, tudi če zmanjka besed. Verjemi, tudi če prihodnost molči.





Dan zdravih dojk

Piše: **POLONA MARINČEK**

Ob 15. oktobru, dnevu zdravih dojk, s katerimi Evropska zveza Europa Donna opozarja na pomen življenjskega sloga za zdrave dojk, smo s stojnico na Prešernovem trgu v Ljubljani osveščali mimoidoče. Pripravili smo zabavne naloge, ponudili kavo barcaffé black'n'easy, cedevito pink grejp ter delili rožnate pentljice. Na silikonskem modelu pa smo prikazali potek samopregleda dojk, saj je za zgodnje odkrivanje zelo pomembno redno mesečno samopregledovanje.

Evropska zveza z dnevom zdravih dojk opozarja na pomen življenjskega sloga za preprečevanje obolenosti in kot preventivo pred ponovitvijo bolezni. Zdrav življenjski slog z uravnoteženo prehrano, vzdrževanje primerne telesne teže in vsakodnevna telesna dejavnost so namreč ključni dejavniki, s katerimi lahko preprečimo oziroma v prihodnost odložimo rakava obolenja in druge kronične nenalezljive bolezni.

Dan zdravih dojk smo z različnimi dogodki zaznamovali tudi v Izoli, Vojni vasi, Krškem, Postojni in Tolminu.

Europa Donna v državnem zboru

Piše: **POLONA MARINČEK**

Oktohrske dejavnosti smo tudi letos sklenili z obiskom Državnega zbora Republike Slovenije, na katerem smo predstavili svoj pogled na pomen preventive in zgodnjega odkrivanja bolezni ter poudarili, da mora biti obvladovanje raka ena od prioritiet slovenskega zdravstva.

Zbrane poslanke in poslance, zaposlene in predstavnice združenja so v preddverju velike dvorane državnega zbora nagovorili predsednica državnega zbora Urška Klakočar Zupancič, podpredsednica Odbora za zdravstvo Vera Granfol in predsednica združenja Europa Donna dr. Tanja Španič. Predsednica združe-



nja je izrazila željo, da bodo vsi bolniki z rakom tudi v prihodnje imeli dostop do sodobnih diagnostik ter zdravil, in opozorila na potrebo, da uredimo pravice do pozabe, ki pomeni, da se po določenem času diagnoza rak izbriše in ta ne pomeni več ovire v vsakdanjem življenju. Za konec se je zahvalila za vabilo ter poudarila, da je pomembno, da so društva bolnikov vključena v vse vidike obravnave rakavih bolezni, saj le tako lahko zagotovijo, da se obravnava osredotoča na tisto, kar največ šteje za bolnika.

Zahvala članicam, prijateljem, podpornikom in sponzorjem

Za nami je še en uspešen rožnati oktober, ki smo ga posvetili osveščanju o raku dojk. Iskrena hvala vsem, ki ste nam pomagali pri širjenju pomembnih sporočil! Naše delovanje ne bi bilo tako odmevno brez vas, naših članic, naših prijateljev, podpornikov in donatorjev ter medijev.

Iskrena hvala!





Pomemben razvoj molekularne onkologije

Izbira dopolnilne kemoterapije pri zgodnjem hormonsko odvisnem HER-2-raku dojk glede na genski podpis posameznega tumorja.

Piše: ASIST. DOMEN RIBNIKAR, DR. MED., SEKTOR INTERNISTIČNE ONKOLOGIJE, ONKOLOŠKI INŠTITUT LJUBLJANA

Foto: SHUTTESTOCK

Rak dojke so v preteklosti razumeli kot eno bolezen z različnimi histopatološkimi značilnostmi in odgovori na sistemsko zdravljenje. Izbira zdravljenja je temeljila na kliničnopatoloških značilnostih, ki so prognostične, kot na primer velikost tumorja, status pazdušnih bezgavk in histološki gradus, ter treh napovednih dejavnikov: izraženost estrogenskih receptorjev (ER), progesteronskih (PR) in HER-2 (humani epidermalni rastni faktor za receptor 2). Ti dejavniki so kombinirani z različnimi algoritmi za izbiro sistemskega zdravljenja. Izkazalo se je, da okoli 60 odstotkov bolnic z zgodnjim rakom dojke prejme dopolnilno kemoterapijo, vendar ima od teh samo od dva do 15 odstotkov pomembno korist od prejete kemoterapije, preostale pa le toksičnost.

Razvoj genomike nam je omogočil boljše poznavanje biologije raka dojk, kar je vodilo v precizno, individualizirano sistemsko zdravljenje. Pri odločitvi o optimalni sistemski terapiji posamezne bolnice je treba upoštevati vse dejavnike: kliničnopatološke in biologijo posameznega tumorja, določeno z molekularnim podpisom.



Foto: Aleš Beno

Klasični kliničnopatološki dejavniki za odločitev o dopolnilni sistemski kemoterapiji

Skupina EBCTCG (Early Breast Cancer Trialists Collaborative Group) iz Oxforda je leta 2005 objavila metaanalizo o dobroti dopolnilne kemoterapije pri bolnicah z zgodnjim rakom dojk. Dokazala je, da dopolnilna kemoterapija pri bolnicah, mlajših od 50 let, zmanjša tveganje za ponovitev raka dojke za 37 odstotkov in smrt za 30 odstotkov in da je absolutna dobit v preživetju po 15 letih okoli 10-odstotna. Pri bolnicah, starejših od 50 let, je dobit dopolnilne kemoterapije v preživetju v 15 letih okoli štiri odstotna, tveganje za ponovitev pa zmanjšano za 19 odstotkov in smrt za 12 odstotkov. Dodatne analize so potrdile, da je dopolnilna kemoterapija učinkovita tako pri hormonsko odvisni kot hormonsko neodvisni bolezni, vendar je absolutna

korist dopolnilne kemoterapije večja pri hormonsko neodvisni bolezni.

Dopolnilna kemoterapija se priporoča posamezni bolnici z zgodnjim rakom dojke, ko je verjetnost ponovitve bolezni, ki je določena s klasičnimi patološkimi dejavniki posameznega tumorja in lastnosti bolnice, večja od 10 odstotkov. Kliničnopatološki prognostični dejavniki za preživetje zgodnjega raka dojk so velikost tumorja, status pazdušnih bezgavk, histološki gradus, status receptorjev ER, PR in HER-2 in prisotnost limfovaskularne invazije. Konsenz iz St. Gallna uvršča v nizko rizično skupino bolnic tiste, ki imajo tumor manjši od dveh centimetrov, brez prizadetosti pazdušnih bezgavk, gradus 1, pozitiven status ER in PR, HER-2-negativen tumor in so starejše od 35 let. Vse druge bolnice, ki nimajo vseh naštetih značilnosti, so kandidatke za dopolnilno kemoterapijo. Dejstvo pa je, da samo s kla-



» **Dodatne analize so potrdile, da je dopolnilna kemoterapija učinkovita tako pri hormonsko odvisni kot hormonsko neodvisni bolezni, vendar je absolutna korist dopolnilne kemoterapije večja pri hormonsko neodvisni bolezni.**

sičnimi patološkimi dejavniki ne moremo odkriti raznolikosti bolnic in njihovih tumorjev, ki med njimi obstajajo kljub enakemu stadiju in gradusu bolezni. Številni neodvisni strokovnjaki so razvili genske podpise tumorjev, ki so odkrili raznolikost bolnic z rakom dojk in tako natančneje določajo njihovo prognozo in napovedujejo odgovor na posamezno sistemsko zdravljenje. Tako danes določimo optimalno vrsto in sosledje sistemske terapije.

Prognostični genski podpisi tumorjev

Genski podpisi prve generacije določajo izraženost različnih genov tumorjev, pa vendar vsi dobro odkrijejo populacijo bolnic z rakom dojk, ki imajo v tumorjih močno izražene gene za proliferacijo

(hitrost delitve tumorskih celic) in posledično slabo prognozo bolezni. Ti tumorji navadno dobro odgovorijo na sistemsko kemoterapijo.

Oncotype Dx

Oncotype Dx je genski podpis, ki meri izraženost 21 genov v tumorju in izračuna tako imenovani recurrence score (RS). Ta napove verjetnost oddaljene (v drugih organih) ponovitve bolezni v naslednjih desetih letih po diagnozi raka dojk pri bolnicah s hormonsko odvisnim HER-2-negativnim zgodnjim rakom dojke, ki nimajo zasevkov v pazdušnih bezgavkah. Pomeni neodvisen prognostični dejavnik pri teh bolnicah in jih razvrsti v tri prognostične skupine: nizko rizične (RS pod 18), srednje rizične (18-31) in visoko



rizične (nad 31), kar korelira s 7-, 14- in 30-odstotno verjetnostjo za oddaljeno ponovitev. Rezultati raziskave TAILOR X, ki je proučevala dobrobit dopolnilne kemoterapije pri srednje rizični skupini (RS 11-25) s HR+ HER-2-rakom dojk z negativnimi pazdušnimi bezgavkami, so pokazali, da je preživetje brez oddaljene ponovitve bolezni in celokupno preživetje pri slednji populaciji podobno, če bolnice prejmejo le dopolnilno endokrino terapijo ali pa če prejmejo kemoterapijo in endokrino terapijo. Dobrobit kemoterapije se je v dodatnih podanalizah izkazala v odvisnosti od starosti bolnic in RS (mlajše od 50 let z RS 16-20 z 1,6-odstotno dobrobitjo, enaka starost bolnic z RS 21-25 s 6,5-odstotno absolutno dobrobitjo). Ostaja nejasno, ali je ta dobrobit kemoterapije posledica zavrtja delovanja jajčnikov, ki ga pri večini bolnic dosežemo z dopolnilno kemoterapijo.



Skupina bolnic, pri kateri lahko povsem varno opustimo kemoterapijo, je skupina z RS pod 11, saj ima odličen izid bolezni (triodstotna verjetnost oddaljene ponovitve bolezni v devetih letih po diagnozi) ne glede na velikost tumorja, starost in gradus tumorja.

Mamaprint

Mamaprint je 70-genski podpis, ki ga je prvi odobril Ameriški urad za hrano in zdravila (FDA) in je bil najprej validiran na populaciji bolnic z zgodnjim rakom dojk ne glede na izraženost hormonskih receptorjev (stadij I - II). Pozneje so strokovnjaki retrospektivno validirali test tudi na populaciji bolnic z 1–3 pozitivnimi pazdušnimi bezgavkami, prospektivno pa v raziskavi MINDACT. Strokovnjaki so želeli dokazati, da bolnice, ki imajo visoko klinično tveganje za ponovitev bolezni (večji tumor, 1–3 pozitivne pa-

zdušne bezgavke, gradus 3) in nizko genomsko tveganje za ponovitev bolezni, nimajo pomembne dobiti od dopolnilne kemoterapije. Po petih letih je bilo preživetje brez oddaljene ponovitve pri bolnicah z visokim kliničnim tveganjem in nizkim genomskim tveganjem, ki niso prejele kemoterapije, 94,7-odstotno. Tiste, ki so prejele kemoterapijo, so imele od omenjene okoli 1,5-odstotno absolutno dobit. Tudi tukaj ostaja nejasno, ali je to malo dobit mogoče pripisati zavrtju delovanja jajčnikov ali citotoksični kemoterapiji.

Sklepi

Nedvomno je doba molekularne onkologije prinesla boljše poznavanje biologije raka dojk in s tem povezano individualizirano načrtovanje sistemskega zdravljenja. Klasifikacija raka dojk, ki temelji na molekularnem profiliranju,

presega prognostično vrednost tradicionalne morfološke klasifikacije. V vsakdanji klinični praksi moramo za natančno določitev prognoze bolezni in načrtovanje sistemske terapije posamezne bolnice upoštevati tako klasične kliničnopatološke dejavnike kot genski profil posameznega tumorja. Rezultati velikih raziskav, kot sta TAILOR X in MINDACT, potrjujejo, da imajo bolnice z visokim kliničnim tveganjem in nizkim genomskim tveganjem ponovitve bolezni ugodno prognozo in nimajo pomembne dobiti od dopolnilne kemoterapije. Ostaja pa nepojasnjeno, ali imajo bolnice, ki so mlajše od 50 let in prejmejo kemoterapijo, daljši čas do prvega razsoja bolezni in daljše celokupno preživetje zaradi zavrtja delovanja jajčnikov, ki ga s kemoterapijo dosežemo, ali citotoksičnega učinka kemoterapije.



Bolnici prilagojeno, natančno in varno

Zdravljenje z obsevanjem ali radioterapija je poleg kirurgije in sistemskega zdravljenja eden od treh osnovnih načinov zdravljenja raka. Je lokalno. Obsevanje deluje samo na predel, ki ga obsevamo. Glede na namen zdravljenja ločimo radikalno in simptomatsko obsevanje.

Piše: **DOC. DR. TANJA MARINKO, DR. MED., SPEC. ONKOLOGIJE Z RADIOTERAPIJO***

Namen obsevanja

Pri zgodnjem raku dojk, torej raku, ki ni razširjen v oddaljene organe, je namen obsevanja radikalen, cilj je ozdravitev. Največkrat obsevanje priporočimo po operaciji dojke. Z obsevanjem operiranega predela in včasih tudi bližnjih bezgavčnih lož želimo uničiti vse tumorske celice, ki so morebiti ostale na tem predelu po operaciji, in s tem preprečiti, da bi se še razmnoževale in v prihodnosti povzročile ponovitev bolezni. Ker na ta način dopolnjujemo izid operacije, se tako obsevanje imenuje dopolnilno oziroma pooperativno. Zdravljenje z obsevanjem skoraj vedno priporočimo po ohranitveni operaciji dojke. Po odstranitvi celotne dojke pa obsevanje priporočimo, če je bil odstranjeni tumor velik pet centimetrov ali več ali če so preiskave v pazduhi na strani operirane dojke pokazale zasevke v bezgavkah.

Pri metastatskem raku dojk je namen obsevanja največkrat drugačen. Bolezen je pogosto razširjena v različne organe oziroma je prisotna na več delih po telesu in je ne moremo več pozdraviti, lahko pa jo zazdravimo. V teh primerih se odločamo za tako imenovano simptomatsko ali paliativno obsevanje, ki je v prvi vrsti namenjeno lajšanju simptomov bolezni in izboljšanju kakovosti življenja. Za obsevanje se odločimo, če zasevki bolnici delajo težave ali pa bi jih lahko v kratkem povzročili. Pogosto obsevamo zasevke v kosteh, da zmanjšamo bolečino, ki jih zasevek povzroča, ali pa zasevek obsevamo zato, da preprečimo grozeči zlom kosti. Obsevanje priporočimo tudi pri zasevkih v glavi, lahko kot edino zdravljenje ali pa po operaciji. Z obsevanjem preprečujemo in zaustavljamo krvavitve v tumorjih, zmanjšujemo pritisk tumorjev na okolne strukture, na primer žile in živce. Kadar je zasevkov res zelo malo, pa je namen

zdravljenja lahko tudi ozdravitev. O vsakem primeru se odločamo individualno, pretehtamo koristi in možne posledice zdravljenja ter bolnici predlagamo tisti način zdravljenja, o katerem menimo, da je v dani situaciji zanj najboljši.

Natančno načrtovanje

Z obsevanjem nikoli ne začnemo »na pamet«, ampak vedno po skrbni pripravi, ki v večini primerov traja približno dva tedna. Najprej je vsaka bolnica vabljen na tako imenovani simulator, to je CT-naprava, na kateri posnamemo CT-slike predela, ki ga nameravamo obsevati. Simulator mu rečemo zato, ker na njem bolnico namestimo v popolnoma enak položaj, kot ga bo imela kasneje na obsevalnem aparatu. Bolnice z rakom dojk, ki pridejo na obsevanje po operaciji dojke, se večinoma obsevajo v položaju na hrbtu, z rokami, dvignjenimi za glavo. Sledi priprava obsevalnega načrta, ki je izdelan na podlagi pridobljenih slik na CT-simulatorju in pripravljen prav za vsako bolnico posebej. Ko je obsevalni načrt pripravljen, skrbno pregledan in ga odobrijo medicinski fiziki, onkologi radioterapevti in radiološki inženirji, lahko bolnica začne vsakodnevno obsevanje. To večinoma poteka ambulantno, vsak dan, od ponedeljka do petka. Za ves dnevni postopek si je treba rezervirati približno eno uro, samo obsevanje pa traja le nekaj minut. Največ časa potrebujemo za nameščanje bolnice v ustrezen položaj na aparatu, ki je zelo natančno opredeljen. Pred obsevanjem pogosto naredimo še posebno sliko, s katero preverimo, ali je bolnica nameščena v ustrezen položaj za obsevanje. Pri izvedbi obsevanja smo zelo natančni, nikoli ne obsevamo, če položaj bolnice popolnoma ne ustreza tistemu, ki smo ga načrtovali.

Najmodernejša tehnologija

V Sloveniji za obsevanje uporabljamo najmodernejšo in tehnološko izjemno iz-

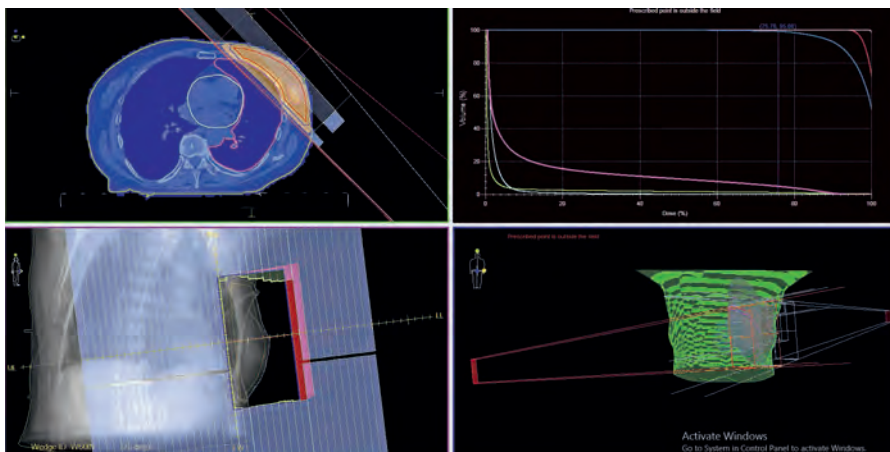


Foto: Onkološki inštitut Ljubljana.

Obsevalni načrt za obsevanje leve dojke



Foto: Onkološki inštitut Ljubljana

CT-simulator

popolnjene obsevalne aparate oziroma linearne pospeševalnike. Omogočajo nam zelo natančno izvedbo in nadzor celotnega postopka obsevanja. Vse, od simulacije do priprave obsevalnega načrta in končne izvedbe obsevanja, je nadzorovano in vodeno računalniško. Obsevalni načrt, ki ga radioterapevti onkologi pripravijo skupaj z medicinskimi fiziki, nam jasno prikazuje, kateri predel telesa bodo obsevali, kakšen odmerek sevanja bodo prejela tarčna tkiva, pa tudi, ali bodo sevanje prejela okolna zdrava tkiva ter v kakšnem odmerku. Vedno težimo k temu, da je tarčno tkivo pokrito s predpisanim odmerkom sevanja, zdrava tkiva pa ob tem prejmejo kar najmanjši možni odmerek sevanja. Da ta kriterij lahko čim bolj izpolnimo, uporabljamo različne tehnike in sheme obsevanja. Tako se pogosto zgodi, da bolnice, ki sedijo skupaj v čakalnici, nimajo niti enakega števila predpisanih obsevanj niti enake tehnike obsevanja. Pri odločanju o predpisanem obsevalnem odmerku in uporabljeni tehniki obsevanja namreč upoštevamo številne dejavnike: lastnosti tumorja, njegovo lego, razširjenost bolezni, anatomijo bolničininega telesa, njeno

☞ **Pri obsevanju dojke ali prsne stene se neželeni učinki najpogosteje pojavijo na koži. Po nekaj obsevanjih lahko postane pordela, lahko nekoliko srbeča, včasih se drobno lušči. Podobno kot če bi vas sonce malo opeklo.**

starost, morebitne pridružene bolezni. Dandanes je obsevanje prikrojeno vsaki bolnici posebej, na podlagi znanstvene literature ter domačih in mednarodnih kliničnih smernic.

Obsevanja po operaciji dojke trajajo okvirno tri do pet tednov, paliativna obsevanja pa so krajša: včasih zadostuje že eno samo, večinoma pa jih je od pet do deset.

Morebitni stranski učinki

Tako kot vsako zdravljenje lahko tudi zdravljenje z obsevanjem povzroča neželene učinke. Pri obsevanju dojke ali prsne stene se neželeni učinki najpogosteje pojavijo na koži. Po nekaj obsevanjih lahko postane pordela, včasih nekoliko srbeča, lahko se drobno lušči. Podobno, kot če bi vas sonce malo opeklo. Redko je reakcija bolj izrazita, predvsem če je obsevanju

pridruženo še kakšno onkološko sistemsko zdravljenje. Po končanih obsevanjih, po nekaj mesecih in letih pa se na koži in v podkožju lahko pojavijo tako imenovani kasni učinki obsevanja: dojka postane na otip trša, lahko je z leti nekoliko manjša, na njej se lahko pojavijo drobne žilice, lahko je temneje obarvana. Gre torej večinoma za zaplete, ki so povezani z estetskim videzom. Od drugih neželenih učinkov je najbolj pogosto otekanje roke, tako imenovani limfedem, ki se pogosteje pojavi pri bolnicah, ki so imele pri operaciji odstranjenih več pazdušnih bezgavk. Drugi neželeni učinki so izjemno redki.

*** Doc. dr. Tanja Marinko, dr. med., spec. onkologije z radioterapijo, sektor radioterapije, Onkološki inštitut Ljubljana, Medicinska fakulteta, Univerza v Ljubljani**



Mama, vem, da ti bo uspelo, ker se boš borila kot levinja

Med raki rodil je rak jajčnikov, za katerim letno zboli v Sloveniji okrog 160 žensk, drugi najpogostejši, takoj za rakom materničnega telesa. Pojavi se lahko v vseh starostnih obdobjih in je lahko tudi dedno pogojen. Simptomi so težko zaznavni, zato je pogosto odkrit dokaj pozno. Pripoved Mirjane Škerlavaj, kako sta rak jajčnikov in covid-19 spremenila njeno življenje, se nas resnično dotakne, njen pogum pa nas navdaja z optimizmom.

Sprašuje: **DANICA ZORKO**

Foto: **OSEBNI ARHIV**

Kako bi se na kratko predstavili?

Sem Mirjana Škerlavaj, stara 47 let, iz Nove Gorice. Z možem Markom imava 21-letno hčerko Megi in 16-letnega sina Matijo. Smo družina, ki nas povezujejo objemi, druženje in pogovori. Dan nam prijetno popestrijo naša abruška ovčarka Eli in pet lepih domačih muc. Zaposlena sem v Merkurju, a žal zaradi prebolelega raka in hudih posledic, ki mi jih je pustil covid-19, že dve leti na bolniški.

Kdaj ste zboleli?

Oktober 2020 sem na samoplačniškem ultrazvoku trebuha izvedela, da je z mojim zdravjem nekaj hudo narobe. Obiskala sem svojo ginekologinjo Eriko Tuta in ukrepala je zelo strokovno in hitro. Še zdaj slišim njene prijazne besede: »Ne boj se, obstaja možnost, da ozdraviš.« Naročila me je k specialistom v postojnsko bolnišnico, od koder so me še isti teden napotili k najboljšim strokovnjakom na OI v Ljubljano. Ti so potrdili diagnozo: rak jajčnikov v stadiju III C od IV. Na žalost rakava obolenja jajčnikov največkrat odkrijejo prepozno, ko je bolezen že napredovala in se razširila po trebušni votlini. Naj poudarim, da običajno bolnice v začetnem stadiju bolezni nimajo nikakršnih težav. Tudi jaz jih nisem imela.

Kako ste vest o raku sprejeli vi in vaša okolica?

Ko sem izvedela, da imam raka jajčnikov, ki se je že precej razbohotil po trebušni votlini, sem k zdravljenju pristopila kot borka. Podrobno sem hotela spoznati vse stopnje zdravljenja in biti obveščena o vsem, tudi najhujšem. Moja družina je bila zelo pretresena. S sinom sva močno povezana, strah ga je bilo, da me bo za vedno izgubil. Veliko me je objemal in mi govoril: »Mama, vem, da ti bo uspelo, ker se boš borila kot levinja.« In res je bilo tako. Kot prava levinja sem se z nasmeškom na obrazu pozitivno odzivala in spopadala z ovirami, ki so mi prihajale na pot vse do ozdravitve. Verjamem, da je bilo to zato, ker sem imela ob sebi dobre ljudi, domače, prijatelje in sodelavce, ki so me podpirali in bodrili, ter angele, ki so me čuvali.

Se je kdo v vaši ožji ali širši družini že pred vami srečal z rakom?



S psičko Eli

» **Ko sem izvedela, da imam raka jajčnikov, ki se je že precej razbohotil po trebušni votlini, sem k zdravljenju pristopila kot borka. Podrobno sem hotela spoznati vse stopnje zdravljenja in biti obveščena o vsem, tudi najhujšem. Moja družina je bila zelo pretresena. S sinom sva močno povezana, strah ga je bilo, da me bo za vedno izgubil.**



☞ **Trideset dni sem bila v umetni komi in povzročala skrbi domačim in tistim, ki me imajo radi. Mož me je redno obiskoval in me med globokim spanjem spodbujal. Razmere so bile takrat še zelo črne. Na pljučih sem imela hude krvavitve in poškodbe.**

Moja mama je pred desetimi leti umrla za rakom jeter. Po njeni strani je kar nekaj svojcev izgubilo bitko z rakom. Tudi sama sem bila deležna strokovne obravnave v ambulanti za onkološko genetsko svetovanje, kjer je bilo ugotovljeno, da je moja bolezen genetsko pogojena.

Kako je potekalo zdravljenje?

Operirana sem bila na OI v Ljubljani, kjer sem spoznala čudovito in prijazno zdravniško in drugo osebje, ki mi je vlivalo upanje in moč. Po operaciji sem hitro okrevala, zato sem sestram na oddelku pomagala pri okraševanju novoletne jelke. To je v meni pustilo poseben pečat. Naj se ob tej priložnosti še posebej zahvalim spoštovanemu, srčnemu in cenjenemu zdravniku, ki me je uspešno operiral, me bil vedno pripravljen poslušati ter odgovarjati na moja, »včasih čudna« vprašanja. Še danes je tako, ko sem pri njem na rednih preventivnih kontrolah. Dr. Gregor Vivod je resnično človek z velikim srcem, ki za pacienta vloži veliko truda in požrtvovalnosti.

In kako ste prenašali kemoterapijo?

Vseh osem kemoterapij sem še kar dobro prenesla. Imela sem le hude bolečine v nogah, kot da me žagajo z motorno žago. K sreči so trajale le nekaj dni. Po zadnji kemoterapiji, maja 2021, so se moji sprehodi kar vrstili in želela sem si ponovno v službo. A ker moje telo ni bilo dovolj odporno, me je septembra 2021 močno prizadel še covid-19.

Covid-19 je precej zapletel vaše življenje, kajneda?

Vsi v družini smo zboleli. Nobeden od nas takrat še ni bil cepljen. Meni se je stanje hitro poslabšalo in morala sem v šempetrsko bolnišnico, od koder so me premestili na infekcijsko kliniko v Ljubljano. Zaradi poglobljajoče se respiratorne odpovedi sem bila intubirana in oskrbljena z ustrezno mehansko ventilacijo. Trideset dni sem bila v umetni komi in povzročala skrbi domačim in tistim, ki me imajo radi. Mož me je redno obiskoval in me med globokim spanjem spodbujal. Razmere so bile takrat še zelo črne. Na pljučih sem imela hude krvavitve in poškodbe. Dva dneva je bilo moje življenje tako kritično, da so specialisti obvestili mojega moža, naj bo pripravljen na najhujše. Spominjam se, da sem imela grozne sanje. Faza prebujanja je trajala deset dni. Le kdo bi se vrnil v realni svet, če te objemata samota in groza? Ha, ha, ha!

Po dveh mesecih so me prepeljali v šempetrsko bolnišnico, tokrat na intenzivni oddelek, kjer sem se počasi začela prebujati in srečevati z realnim svetom. Misli so bile zmedene in prestra-



S soprogom Markom

šene, bila sem v šoku. Na postelji sem ležala popolnoma nepokretna in nemočna. Le s pomočjo fizioterapevta sem lahko za nekaj sekund sedla na rob postelje, saj me mišice niso držale. Šele ko so me premestili na bolnišnični oddelek, sem nekako začela razumeti in sprejemati, kaj se mi je zgodilo. Po 20 dneh so me odpeljali v rehabilitacijski center v Staro Goro, kjer je moje telo z vajami in trdim delom pridobilo moč mišic, da sem se ob opori lahko ponovno postavila na noge.

Pravite, da vam je pustil covid-19 hude posledice, nam jih lahko opišete?

Žal me je covid zares hudo prizadel, saj zaradi hude oblike padajočih stopal (pareze) še danes hodim z opornicami. Moje noge so bile od kolen navzdol gluhe, težke in na dotik zelo boleče, stopala in prsti pa popolnoma nepremični. Zaradi strogih razmer, ki so veljale v bolnišnicah, tri dolge mesece nisem videla in objela svojih otrok, zato je bil moj lanski božič v krogu domačih še posebno lep. Še vedno obiskujem nevrofizioterapijo in dosegam odlične rezultate. Zdaj že hodim z opornicami in pohodniškimi palicami.

Kje ste se srečali z Europo Donno?

Ko sem zbolela za rakom jajčnikov, sem poskušala najti koga v podobni situaciji, kot sem bila sama. Vključila sem se v program združenja, kjer sem prisluhnila podobnim zgodbam. V letošnjem rožnatem oktobru sem z ekipo Europe Donne z veseljem popila kavo na Bevkovem trgu v Novi Gorici in imela priložnost spoznati nove borke, ki so premagale raka, kot sem ga jaz.

Vaša izkušnja je zagotovo dragocen napotek mnogim, ki se srečujejo s podobnimi težavami. Kaj bi jim še želeli sporočiti?

Najdragocenejše darilo, ki ga lahko podariš sebi in drugim, je čas. Verjemite, vse v življenju mine. Tudi to bo. In ko bo minilo, boste močnejše, ker ste zmogle. Preden zaprosite za nekaj, kar si želite, bodite hvaležne za to, kar imate. Zapomnite si, da čudeži obstajajo, eden med njimi smo zagotovo mi sami. Vsi smo borci, ko nas življenje pokliče.



Na trenutke sem se zbala, da moje telo ne bo več dolgo zdržalo

Tanja Zajc je leta 2015 zbolela za rakom dojke. Po zdravljenju s kemoterapijo in rekonstrukciji dojke po odstranitvi rakavih je menila, da je za njo najhujše. A življenje jo je postavilo pred še eno preizkušnjo. Silikonski vsadki so ji skoraj šest let hromili telo. Tako dolgo je živela z neznosnimi bolečinami, dokler ni vendar prof. dr. Uroš Ahčan potrdil, da so silikonski vsadki lahko vzrok za njeno slabo počutje. O intimnem delu zdravljenja raka dojke, kot sta odstranitev in rekonstrukcija dojke, se je odločila spregovoriti, ker želi ozaveščati o posledicah, ki jih lahko povzročijo silikonski vsadki, kakršne priporočajo za rekonstrukcijo. Razloži: »O tej temi premalo govorimo, vendar lahko zadeva bolnice, ki smo imele tudi zdravljenje z obsevanjem, kar še dodatno vpliva na zmanjšano prožnost kože in drugih mehkih tkiv po prsnem košu. In če le kakšni ženski moja izkušnja pomaga, da jo bodo prej ustrezno zdravili, je moj namen dosežen.«

Sprašuje: **KLAVDIJA MIKO**
Foto: **OSEBNI ARHIV**

Rekonstrukcija dojke po odstranitvi rakave je postopek uspešne rehabilitacije, pomembno vpliva na telesno podobo, vitalnost, ženskost in kakovost življenja. Vi ste imeli poseg leta 2016, vendar vas je kmalu začelo nenavadno boleti po telesu, kajne? Ali lahko laično opišete nekatere svoje zaznave?

Bolečine so se pojavljale pod lopatico, v ramenih, medenici, vratu, nogah, vse bolj pekoče v predelu žrela in ust, izpadati so mi začeli lasje. Začelo se je postopoma, kot bi okovje plast za plastjo vse globlje prodiralo vame in me krčilo. Prišla sem do točke, ko sem se počutila zelo slabo. Že po nekaj urah sem bila močno izčrpana. Seveda sem kar nekaj časa delovala po stari navadi, da se moram potruditi, pa se bom že navadila in utrdila, kot je pri meni prej »delovalo«. Pri hoji sem uporabljala pohodne palice, da sem lahko hodila dlje, kar je bila velika napaka, saj tako iz telesa ne dobiš realnih občutkov utrujenosti. A to vem zdaj, takrat nisem. Ne glede na to, da sem delovala z močjo volje, boljšega počutja ni bilo.

Z neustavljivo voljo ste skušali iti naprej, a so vas bolečine vse bolj slabile, kajne?

Zelo močna volja je bila pomembna, seveda me je kdaj potegnilo tudi v obup. Bilo je že toliko omejitev in stvari, ki jih nisem mogla več početi. Ne govorim o adrenalinskih športih, temveč zaradi bolečin nisem mogla s kolegico niti na kavo po službi. Na začetku sem iskala izgovore, ker se mi je zdelo, da zdrav človek tega sploh ne more razumeti, sčasoma sem povedala, da daljšega sedenja ne zmorem. Takrat sem začela razmišljati za nazaj in spomnim se, kako sem si med prejetjem kemoterapij, ki sem jih dobivala na tri tedne, vsakič znova popolnoma opomogla in pred novim odmerkom prehodila več kilometrov. Ker so se bolečine stopnjevale med vožnjo z avtom, sem razmišljala, kako sem leta 2018 še vozila na Pokljuko, ko je sin tekmoval v biatlonu, medtem ko so me naslednje leto kdaj že krajše razdalje ali nekaj malega aktivnosti tako izčrpale, da sem

potrebovala več dni počitka. Leta 2019 sem bila na URI Soča sprejeta v pettedenski program za obvladovanje kronične bolečine. Tam sem se prvič začela zavedati, da je aktivnosti preveč, če je po koncu gibanja bolečina močnejša kot pred vadbo. Opazovala sem, koliko časa lahko hodim, da se bolečina ne poveča. Moj domet hoje je bil 12 minut – v obe smeri. To mi je bilo težko sprejeti. Prav tako dejstvo, da so na pregledih moje težave in neznosne bolečine povezovali s stranskimi učinki zdravil, ki jih še vedno jemljem za obvladovanje raka.

Od kod ste jemali moč, da ste se po zdravljenju raka več let spopadali s še eno preizkušnjo?

Še sama sebi se čudim, od kod mi moč, da po toliko neuspehih z raznimi terapijami in posledično občutki nemoči nisem obupala. Zavedala sem se, da takšne bolečine ne morejo biti naključne, saj me je večkrat tako močno stiskalo, kot bi me hotelo zlomiti. Na trenutke sem se zbala, da moje telo ne bo več dolgo zdržalo. Obenem sem bila v stiski ob misli na sina, ki odrašča v res krasnega fanta in si želim biti še dolgo ob njem. Verjetno me je res gnala silna želja po življenju in da bi se končno spet gibala lahkotno. Spomnim se, mislim, da je bilo pred štirimi leti, ko mi je bilo po pregledu tako hudo, ker spet niso ugotovili nič, da sem najprej začutila močan obup, potem pa se je spremenil v nekakšen naval moči in odločila sem se, da bom sama našla vzrok za vse slabše počutje. Prva knjiga od mnogih, ki sem jih prebrala s tega področja, je *Ozdravimo bolečine telesa* dr. Johna E. Sarna. Takrat sem prvič slišala za metodo AEQ, ki mi je kasneje pomagala bolje začutiti in razumeti dogajanje v telesu.

Ali v vsem tem času nihče ni pomislil, da bi bile vaše težave z zdravjem lahko povezane z vsadki?



» Želela bi, da bi šlo hitreje na bolje, predvsem da bi imela več energije za lepe stvari, ki me veselijo. Ko pomislim, da se je moje telo skoraj šest let krčilo in upogibalo pod pritiski vsadkov in vnetja, pri tem pa mi nihče ni znal pojasniti, kje je vzrok mojih težav, ali me napotil na pregled k plastičnemu kirurgu, si rečem: »Tanja, odlično ti gre. Užij vsak trenutek življenja.«



tja, pri tem pa mi nihče ni znal pojasniti, kje je vzrok mojih težav, ali me napotil na pregled k plastičnemu kirurgu, si rečem: »Tanja, odlično ti gre. Užij vsak trenutek življenja.«

Ne, nihče ni tega povezal z vsadki. Oktobra 2021 sem pridobljeno znanje o delovanju telesa začela povezovati – pri izvajanju vaj AEQ, ki sem jih delala leže na tleh, sem začutila, da vsi vleki, utesnitve in bolečine izhajajo iz prsnega koša. Bil je izjemno trd in stisnjen, zato sem imela hude težave tudi z dihanjem. Posledično sem bila zelo utrujena pri najmanjšem naporu. Da bi prišla prej na vrsto, sem se naročila na samoplačniški pregled pri prof. dr. Urošu Ahčanu. Potrdil je, da so silikonski vsadki lahko vzrok za moje počutje. Napotil me je na Polikliniko, kjer deluje Študija za vsadke. Podobno stanje in bolečine kot jaz opisuje po rekonstrukciji več bolnic po raku dojke, prav tako tudi zdrave ženske, ki imajo vstavljene silikonske vsadke zaradi želje po povečanju dojk. Preiskave so potekale med epidemijo covid-19 in vse je trajalo malo dlje. V tem času sem za tri mesece nehala jemati zdravila proti raku, vendar se je moje stanje kljub temu iz dneva v dan močno slabšalo, torej zdravilo ni bilo vzrok za moje počutje. Januarja letos sem se že zelo težko gibala in tudi dihala. Zaradi bolečin nisem mogla ne sedeti ne stati, hoja je bila zelo otežena in odhod na pregled je bil prava muka. Po izvedenih preiskavah, pri katerih tudi slikanje sili-

konskih vsadkov z MRI ni pokazalo posebnosti, sem bila ponovno na pregledu pri prof. dr. Ahčanu. Takrat sem znala že zelo podrobno opisati bolečine, vleke ter skrajšave in utesnitve po telesu. Svoje ugotovitve sem mu na njegovo prošnjo poslala in bodo zajete v študiji za vsadke. Zelo se je zavzel zame in mi dejal, naj le povem ženskam s takšnimi težavami, da lahko k njemu v UKC Ljubljana pridejo z napotnico in jih bo pogledal.

Kako pa je bilo potem?

Operirana sem bila 2. februarja letos. Ugotovili so granulomsko vnetje, trde kapsule in nekaj rumenorjavega tkiva. Na mestu vsadkov so se rebra upognila navznoter in posledično deformirala prsni koš, kar je povezano tudi z vleki mišic, tetiv ter drugimi mehкими tkivi v zgornjem in spodnjem delu telesa. Stanje se mi počasi izboljšuje, tudi vdrte kosti dobivajo drugačno podobo, saj dnevno uporabljam tudi znanje in tehnike, ki sem se jih naučila v želji odkriti vzrok svojih težav. Želela bi, da bi šlo hitreje na bolje, predvsem da bi imela več energije za lepe stvari, ki me veselijo. Ko pomislim, da se je moje telo skoraj šest let krčilo in upogibalo pod pritiski vsadkov in vne-

vedno obiskujem, moje telo počasi pridobiva življenjsko energijo, ki je toliko let odtekala, kar je povzročilo tudi izgorelost telesa.

Vemo, da preteklosti ne moremo spreminjati in tisti »kaj pa če ...« jemlje energijo in po nepotrebnem muči od znotraj. A vam je pomembno odpreti razpravo in osveščati o posledicah, ki jih lahko povzročijo silikonski vsadki.

Moja želja je, da bi bile vse ženske pred posegom s silikonskimi vsadki poučene o možnih zapletih in morebitnih boleznih, ki jih lahko povzročijo. Kot sem seznanjena, je v okviru Študije za vsadke v pripravi brošura, ki bo te podatke vsebovala. Sama sem bila na konziliju obveščena edino o tem, da mi bo razširjevalec tkiva (vstavijo ga nekaj časa pred vsadkom) pomagal nekoliko zaščititi rebra pred obsevanjem. To pa še zdaleč ni vse, kar se lahko zgodi po vstavitvi silikonskega vsadka. Prav tako je čas, da se začne tovrstne zaplete skrbno beležiti in o njih poročati. Vsak zaplet ni le številka, ampak življenje ženske, ki lahko kljub še tako močni volji postane neznozna muka, kot se je zgodilo meni.



Nič ni narobe, če potrebujemo pomoč, narobe je, če tega ne prepoznamo

Ob 25-letnici ustanovitve Združenja Europa Donna Slovenija smo se spomnili začetkov zagovorništva bolnikov v Sloveniji in dediščine, na kateri gradimo še danes. Pogovarjali smo se s prim. Marijo Vegelj Pirc, dolgoletno vodjo oddelka za psihoonkologijo na Onkološkem inštitutu Ljubljana in častno predsednico Društva onkoloških bolnikov Slovenije. Skupaj smo se ozrli v čase, ko se je vse začelo, in se pogovarjali o stiskah bolnikov, ki ostajajo podobne kot nekoč.

Sprašuje: **POLONA MARINČEK**

Foto: **POLONA MARINČEK, OSEBNI ARHIV**

Kako bi se predstavili bralkam naše revije?

Predstavila bi se s svojim delom. V življenju se vse zgodi z določenim namenom. Mene je življenje postavilo pred nalogo pomagati bolnikom. Ob iskanju prve zaposlitve sem začela delati kot sobna zdravnica na Onkološkem inštitutu, misleč, da bo to le ovinek na moji poklicni poti. Pa sem kmalu začutila, da zmorem pomagati bolnikom v duševnih stiskah, jih poslušati, razumeti in da jim to pomaga. Da lahko upam z bolniki do konca. Ob njih sem začutila, da je življenje največja vrednota. Kako smo navezani na življenje, kako si želimo živeti. In takrat ko res začutiš, da smo minljivi, da te lahko jutri ni več, se še bolj oklepaš življenja.

Onkološki inštitut je imel že takrat (leta 1968) bogato strokovno knjižnico. Na podlagi svojih izkušenj in novega znanja sem ugotovila, da sem na pravi poti spoznavanja psiholoških vidikov raka in pomoči bolnikom. To delam še danes. Stiske bolnikov so enake kot pred pol stoletja.

Podprli ste pobudo za ustanovitev gibanja Europa Donna in bili na ustanovni skupščini evropske Europe Donne leta 1994 v Milanu. Kako se spominjate tistih časov?

Začelo se je leta 1992 na mednarodni konferenci Pot k okrevanju v Trstu, ki sem se je udeležila s prostovoljko Vido Zabriz. Priznani milanski onkolog prof. Umberto Veronesi je navdušil udeležence s svojo vizijo novega gibanja Europa Donna, ki naj bi povezal vse ženske (bolne in zdrave, aktivne v javnem življenju, politiki) v boju proti raku dojke. Prvi cilj gibanja je bil v enem letu zbrati milijon podpisnikov ustanovne listine Europa Donna iz vseh evropskih dežel, kar naj bi dalo potrebno moč v Evropskem svetu za zahtevo po izboljšanju obravnave raka dojke. Tudi v Sloveniji smo se aktivirali in zbirali podpise.

Leta 1994 so nas povabili, da se udeležimo ustanovne skupščine Europe Donne v Milanu. S ponosom sem zastopala Slovenijo kot nacionalna predstavnica med 20 ustanovnimi članicami. Z nalogo, da vsakdo v svoji državi ustanovi nacionalni forum, smo ga registrirali znotraj Društva onkoloških bolnikov Slovenije, leta 1997 pa ustanovili samostojno Združenje Europa Donna. Tudi mi smo skušali pridobiti čim več aktivnih in prepoznavnih žensk ter jih vključiti v organe združenja. Tako je prva predsednica Europe Donne v Sloveniji postala Danica Purg, ustanoviteljica in direktorica Poslovne šole Bled, IEDC.

Zakaj je bilo pomembno, da se ustanovi združenje za podporo in zagovorništvo bolnicam z rakom dojke?

Zagotovo je bilo to zelo pomembno pri zagotavljanju celostne obravnave in rehabilitacije. Rak dojke je bil že takrat in je še bolj tudi danes v primerjavi z nekaterimi drugimi raki dobro obvladljiva bolezen, hkrati pa zelo veliko žensk zboleva. Pri svojem delu sem spoznavala ženske v najrazličnejših duševnih stiskah. Prizadete so bile tudi zaradi spremenjene telesne samopodobe, kajti operacije so bile v tistih časih radikalne. Ženska je ostala brez dojke in pazdušnih bezgavk, ustreznih prsnih protez pa ni bilo. Zato sem na Onkološkem inštitutu že leta 1982 spodbujala uvajanje organizirane samopomoči žensk z rakom dojke in kasneje ustanovitev Društva onkoloških bolnikov. Ideja o gibanju Europa Donna pa me je še posebej prevzela.

Prej ste omenili, da se o raku ni govorilo. Kakšni so bili tisti časi z vidika bolezni? Kako sporočiti diagnozo, kako se pogovarjati o tem?

Vse od začetka so bili bolniki moji najboljši učitelji. Znala sem se jim približati, iskreno prisluhniti in odkrito govoriti o raku. Hvaležna za ta dar sem se kasneje tudi veliko izobraževala. Vedela sem, da



je beseda rak tabu, tako v javnosti kot bolnišnici. Zdravniki so večinoma diagnozo sporočali svojcem, bolniki pa niti niso spraševali. Če besedo rak izgovoriš kot vsako drugo brez strahu in zadrege, jo bo tudi bolnik lažje sprejel. Spomnim se bolnice, ki me je med pogovorom presenetila z vprašanjem, ali sem opazila, da je že dvakrat izgovorila besedo rak. Povedala je, da je bila ob prvem obisku jezna name, ko me je slišala tako »lahkotno« govoriti o raku, kot da bi bila jaz kriva, da ga ima. Pred menoj ji ni še noben zdravnik tako neposredno govoril. Zdaj pa je hvaležna in opogumljena. Upa si izreči besedo rak in ve, da je to bolezen, pri kateri ji vsi želimo pomagati.

Takrat se še ni govorilo o človekovih ali bolnikovih pravicah. Zakon o pacientovih pravicah smo dobili šele leta 2008. Meni pa se je vseskozi zdelo nezaslišano, da bolniku ne poveš resnice oziroma se mu ne pomagaš spoprijemati z njo. Pri tem velja poudariti osnovno zavezo: bolnik ima pravico vedeti, zdravnik pa

» Človek se sprašuje, ali je tudi sam prispeval k nastanku raka in kaj bi moral spremeniti. Večinoma se ljudje osredotočijo na hrano. To je pomembno, prehrana in gibanje gresta z roko v roki. Zame pa je še pomembnejša pozitivna naravnost, duševna umirjenost z radostnim sprejemanjem življenja.

dolžnost povedati. Odkrita, odprta komunikacija je v medosebnih odnosih vedno najboljša, v odnosu z bolnikom pa to sodi v strokovnost celostne obravnave. Bolnik potrebuje jasne informacije kot tudi spodbudo za aktivno sodelovanje in za zaupanje v tiste, ki mu stojijo ob strani.

Ste tudi pionirka slovenske psihoonkologije in dolgoletna vodja oddelka za psihoonkologijo na Onkološkem inštitutu Ljubljana. Kako se je vse skupaj začelo?

Rojevalo se je spontano in s trdim delom. Treba si je bilo izboriti specializacijo iz nevropsihiatrije in potem začeti uvajati in promovirati psihoonkologijo v strokovni in splošni javnosti. Študentje medicine so kmalu izvedeli za psihoonkologijo. Tako je Radka Tomšič (podpredsednica Europe Donne) leta 1982 prejela Prešernovo nagrado medicinske fakultete za delo *Stres kot sprožilni faktor nastanka rakave bolezni oz. napredovanja primarno zazdravljene bolezni*. V raziskavo je bilo vključenih več kot sto žensk, ki



Ustanovna skupščina Europe Donne: Maja Primic Žakelj, nacionalna koordinatorica za raka, Borut Gorišek, predsednik Senološke sekcije, Marija Vegelj Pirc in Tanja Čufer, Onkološki inštitut, Meta Ham, z lastno izkušnjo raka dojk, Ljubljana, 21. oktober 1997

☞ Če želimo človeku pomagati, mu moramo v tej zmedi čustev z razumevanjem stati ob strani, dovoliti, da izrazi vse svoje strahove, skrbi in dvome. Šele nato lahko postopno ureja svoje misli in si reče, saj smo ga odkrili dovolj zgodaj in tudi več možnosti za zdravljenje je že na voljo.

smo jih v manjših skupinah vabili na pogovor in izpolnjevanje vprašalnika. Slišali smo veliko zgodb. Kot denimo: »Odkar sem zbolela, ne dobimo več ljudi za priložnostna dela na kmetiji; Veselila sem se, da se lahko vrnem v službo in sodelavke tako kot prej pogostim z domačimi češnjami, a tokrat jih nobena ni hotela. Niso bile lačne.« Ženske so izrazile željo, da bi se še srečevale. Tako je nastale prva ambulantna skupina z rednimi mesečnimi srečanji na Onkološkem inštitutu. Mnoge so se tudi opogumile, da so javno nastopale, govorile o svoji bolezni in povedale, kakšne so njihove potrebe in težave.

Se je dojemanje besede rak v tem času spremenilo?

Gotovo se je. Danes beseda rak ni več sinonim za smrt, ampak za vse bolj obvladljivo kronično bolezen. Smo priča izrednemu napredku medicinske znanosti, kar nas opogumlja, čeprav zboleva čedalje več ljudi. Vendar je tistemu, ki zboli, še vedno zelo težko. Včasih kdo reče: Saj sem vedel, da je tega veliko, ampak si vseeno nisem mislil, da bo doletelo tudi

mene. Ob spoprijemanju z rakom nas preplavi množica čustev, ki jih nekateri preprosto poimenujejo kot šok, »izgubila sem tla pod nogami, svet se mi je obrnil na glavo«. Če želimo človeku pomagati, mu moramo v tej zmedi čustev z razumevanjem stati ob strani, dovoliti, da izrazi vse svoje strahove, skrbi in dvome. Šele nato lahko postopno ureja svoje misli in si reče, saj smo ga odkrili dovolj zgodaj in tudi več možnosti za zdravljenje je že na voljo.

Diagnoza rak najbrž vsakega preseneti, pretrese. Kako se spoprijeti z njo?

Kot smo že omenili, sporočilo diagnoze vsakogar pretrese. Zdravnik je prvi, ki lahko postane bolniku največja opora. Če zna v strokovno obravnavo vključevati tudi primeren čustveni odnos, mu bo bolnik zaupal in se počutil varnega. Pogovori ljudem veliko pomenijo, morda še več kot včasih, ker se premalo pogovarjamo, se ne obiskujemo, manj se družimo, tudi družine so se zminimalizirale. Žal je danes poleg verodostojnih informacij vse več tudi alternativnih ponudb. Vedno mi

je hudo, kadar bolnik bolj verjame alternativni kot stroki. To je težko razumeti, a človeška psiha je zelo zapletena. Zato je tudi danes še veliko problemov in veliko nalog tudi za Europo Donno.

Kako pomemben je psihološki vidik zdravljenja?

Bolniki so me naučili, da je zelo pomemben. Zato sem se tudi usmerila v psihoonkologijo. Oddelek smo vzpostavili leta 1984 po načelu »odprtih vrat in odprtega telefona«. To pomeni, da bolnik lahko dobi strokovno pomoč, kadar sam začuti stisko, ki ga obremenjuje in ji ni kos. Pri tem mu je pomoč dosegljiva takoj, neposredno in brez vstopne selekcije.

Kako prepoznati, da je stiska prehuda in oseba potrebuje strokovno pomoč?

Dostikrat že osebni zdravnik predpiše bolniku kakšno pomirjevalo, če mu potaži zaradi nespečnosti ali tesnobe. Znake globlje depresije pa pogosteje prej opazijo svojci kot bolnik, ki se prevzet z negativnimi mislimi, žalostjo in otopelostjo zapira pred svetom in opušča skrb zase. Mučijo ga telesni znaki od glavobolov do motenj teka in spanja. Depresivni človek potrebuje roko bližnjih, da poišče pomoč, pri kateri se prepleta več načinov zdravljenja, tudi z zdravili. Med ljudmi še vedno prevladuje prepričanje, da se v preizkušnjah ne smeš zlomiti, »saj zmorem sam«. Pa vendar so človeške zmožnosti omejene, tako telesne kot duševne. Nič ni narobe, če potrebujemo pomoč, narobe je, če tega ne prepoznamo. Pomoč je na voljo, pogovor pomaga in zdravila tudi.

Spoprijemanje z boleznijo in zdravljenjem je lahko tudi priložnost za vprašanja, kaj storiti, kaj spremeniti, kaj opustiti. Kako pomembna so?

Človek se sprašuje, ali je tudi sam prišel k nastanku raka in kaj bi moral spremeniti. Večinoma se ljudje osredotočijo na hrano. To je pomembno, prehrana in gibanje gresta z roko v roki. Zame pa je še bolj pomembna pozitivna naravnost, duševna umirjenost z radostnim sprejemanjem življenja, v katerem so tudi težke preizkušnje le izziv za spremembe na bolje. Da se ne umakneš in skušaš verjeti vase ter si zaupati, da zmoreš.



Druženje nas opogumlja

Že od leta 2017 v Združenju Europa Donna Slovenija izvajamo program Roza, v katerem skupaj s partnerji za bolnice in njihove svojce pripravljamo različne oblike psihosocialne podpore. Program Roza spodbuja ženske, da s svojimi aktivnostmi prispevajo k izboljšanju zdravja ter zmanjšanju dejavnikov tveganja za ponovitev bolezni, in jim pomaga, da obdobje od soočenja z diagnozo, zdravljenja in po zdravljenju kakovostnejše preživijo, brez dodatnih obremenilnih posledic na psihično in tudi fizično zdravje. Program zajema tudi tri sekcije za bolnice, in sicer sekcijo za mlade bolnice, za ženske z raki rodil in za metastatske bolnice.

Piše: **KATARINA KOCIČ**
Foto: **SHUTTERSTOCK**

Od leta 2020 do 2022 smo izvedli različne dejavnosti v okviru programa, ki so bile namenjene obolelim in ozdravljenkam ter svojcem, skupna udeležba na dejavnostih je bila več kot 310 udeleženk in udeležencev. Izvedli smo tri taborje za otroke, šest delavnic čuječnosti, tri delavnice TRE, redno so potekala srečanja podporne skupine za bolnice v Ljubljani, psihoedukativne delavnice v Mariboru, srečanja skupine za bolnice z napredovalim rakom dojke in skupine za svojce. V letih 2020 in 2021 smo se hitro prilagodili na nove epidemiološke razmere in zaradi omejitev izvajali nekatere dejavnosti prek aplikacije zoom.

Tudi v prihodnjem obdobju trajanja razpisa od leta 2023 do 2025 bomo izvajali številne dejavnosti, zato prijazno vablje-



ni k spoznavanju in prijavi na elektronski naslov roza@europadonna.si. Program Roza sofinancira Ministrstvo za zdravje Republike Slovenije. Udeležba na dejavnostih je brezplačna.

Tabor za otroke

Tabor za otroke je namenjen otrokom in mladostnikom, starim od pet do 18 let, z izkušnjo z neozdravljivo, kronično boleznijo v družini. Štiridnevni tabor izvajamo v sodelovanju s Slovenskim društvom Hospic v naravi, brez elektronskih naprav, stran od urbanega okolja. Strokovna ekipa, ki ima dolgoletne izkušnje z delom z otroki, ki so starše izgubili, z raznolikimi telesnimi dejavnostmi in pogovori pomaga otrokom bolnic, ki se srečujejo s hudo boleznijo in spremembami, ki jo bolezen prinaša v družino.

Delavnice TRE

Delavnice TRE (vaje za sproščanje napetosti, stresa in travme) izvajamo v je-

senskem obdobju enkrat letno. Učenje metode TRE izvajamo v sodelovanju z Zavodom Vitazen in priznana TRE-terapevtko, ki je začetnica te metode v Sloveniji, dr. Tjašo Stepišnik Perdih. Metoda je sestavljena iz serije vaj za sproščanje napetosti, stresa in travme in se je izkazala za zelo učinkovito pri bolnicah z rakom, saj omogoča sproščanje stresa in pokrčitev v telesu. Sčasoma jo lahko uporabljata vsak sam in je namenjena samopomoči.

Delavnica čuječnosti

Z delavnicami čuječnosti podpiramo bolnice na poti k sebi in svojemu zdravju in jih izvajamo dvakrat letno, v sodelovanju z Društvom za razvijanje čuječnosti. Čuječnost (ang. mindfulness) je način zavedanja svojega doživljanja, ki ga spremlja odnos sprejemanja, odprtosti in radovednosti. S čuječnostjo svojo pozornost usmerjamo na trenutno izkušnjo, kot se poraja tukaj in zdaj. Raziskave kažejo, da je redno izvajanje prakse čuječnosti posa-



meznikom pomagalo vzgojiti dolgoročno in globoko izkušnjo notranje mirnosti, dobrega počutja in višjega vrednotenja samega sebe, vključno z zmanjšanjem stresa, tesnobe in depresivnosti.

Podporna skupina za bolnice v Ljubljani

Pod vodstvom izkušene terapevte dr. Barbare Kreš iz Centra za psihoterapijo in kakovost odnosov Stik izvajamo srečanja podpirne skupine za ženske, ki so se srečale z diagnozo rak dojke ali raki rodil. Cikli srečanj potekajo trikrat letno v Ljubljani ali prek aplikacije zoom. Podporna skupina se srečuje dvakrat mesečno v poznem popoldanskem času in obsega šest srečanj po uro in pol.

Psihoedukativne delavnice za bolnice v Mariboru

Enkrat mesečno potekajo psihoedukativne delavnice za bolnice z rakom dojke ali raki rodil, ki jih vodi psihologinja Sanja Roškar. Sklop sedmih psihoedukativnih delavnic vključuje različne teme, kot so stres in soočanje/spoprijemanje z boleznijo, tehnike sproščanja, spoprijemanje z depresivnostjo in anksioznostjo. De-

lavnice potekajo v popoldanskem času v Mariboru.

Skupina za svoje obolelih in žalujoče

Za svoje in bližnje bolnic z rakom dojke ali raki rodil potekata dve podporni skupini pod vodstvom strokovno usposobljenih psihoterapevtov. Delo v skupini udeležencem nudi varno okolje, kjer lahko pod terapevtskim vodstvom lajšajo svoje osebne stiske. Prva skupina je namenjena svojem bolnic z rakom dojke ali rakom rodil in se bo srečevala ob sredah na 14 dni v poznem popoldanskem času v Ljubljani.

Druga skupina je namenjena žalujočim, ki jih je prizadela izguba bližnje osebe zaradi raka. Skupina se srečuje na 14 dni v popoldanskem času v Ljubljani pod vodstvom izkušene psihoterapevte Tatjane Romšek Poljšak.

Podporna skupina za bolnice z napredovalim rakom dojke

Podporna skupina za bolnice z napredovalim rakom dojke se srečuje dvakrat mesečno in jo vodi izkušena psihoterapevka Tatjana Romšek Poljšak. Srečanja

udeleženkam omogočajo, da v varnem okolju pod terapevtskim vodstvom lajšajo svoje stiske, ki se pojavljajo ob napredovali boleznih.

Izkustvene delavnice za bolnice

Izkustveno izobraževanje je namenjeno spoznavanju in odkrivanju odnosa do življenja, minljivosti, žalovanja in čutenja. Razmišljanje in pogovor o smrti še vedno obvladuje strah, posledično se takemu razmišljanju in čutenju umakne. Teme delavnic nagovarjajo udeležence, da se poglobijo vase, srečajo s svojimi strahovi in jih ozavestijo ter se posledično lažje spoprimejo z njimi. Izkustvene delavnice bomo izvajali v sodelovanju s Slovenskim društvom Hospic.

Individualna, partnerska in družinska psihoterapevtska pomoč bolnicam

Bolnicam z rakom dojke in raki rodil, ki so članice Združenja Europa Donna Slovenija, in njihovim družinskim članom je na voljo tudi individualna, partnerska in družinska psihoterapija v okviru Fakultete za psihoterapevtsko znanost Univerze Sigmunda Freuda v Ljubljani. Združenje Europa Donna Slovenija uporabnicam sofinancira polovico storitve do polne dogovorjene pogodbene cene. Terapevtske obravnave se izvajajo eno uro tedensko. Sofinanciranje za posamezno uporabnico je možno največ dve leti.





Povezovanje in druženje

Članice združenja se lahko vključijo v dve podružnici, Obala in Kras ter Podravje, in tri skupine Posavje, Bohinj in Savinjska, ki so namenjene povezovanju in izmenjavi izkušenj v lokalnem okolju. Vabljeni, da se vključite v njihove dejavnosti. Če se na novo vpisujete v združenje, svojo izbiro označite na pristopni izjavi, če ste že naša članica, pa se lahko sekcijam, podružnicam in skupinam priključite, tako da napišete elektronsko sporočilo na njihove naslove. Vključene boste v obveščanje, s katerim boste pravočasno obveščene o vseh dogodkih in dejavnostih. Članicam pa so v okviru programa Roza na voljo tudi različne sekcije, ki povezujejo bolnice s specifičnimi potrebami in v okviru katerih jim skušamo zagotoviti ustrezno podporo.

Podružnica Obala in Kras

Piše: **DARJA ROJEC**

V Obalno-Kraški regiji se trudimo, da zaradi vse večje finančne krize, ki jo naše članice zelo občutijo, organiziramo veliko brezplačnih dogodkov ali pa poskušamo pritegniti različne strokovnjake, da po ugodnejših cenah izvedejo terapijo in svetovanje. Tako organiziramo fizioterapevtsko masažo bolečih delov ali consko masažo stopal, pedikuro, pogovore s psihoterapevtom. Sodelujemo s Primorsko univerzo v Izoli, ki velikokrat ponudi svoje terapije brezplačno. Redno organiziramo lažje, krajše pohode, da se jih lahko udeležijo tudi članice, ki so gibalno šibkejše, in daljše pohode za tiste, ki si želijo večjih izzivov rekreiranja na prostem. Enkrat tedensko poteka vadba terapevtske joge, s katero so naše članice izredno zadovoljne in katere obisk je zelo velik. Telovadba na prostem oziroma pozimi v notranjosti je kondicijsko naravnana. Začeli smo še fizioterapevtsko telovadbo, ki jo vodi fizioterapevtka in se posveti vsaki vadeči posebej, glede na vrsto težave in bolečine, ki jih ima. Če ne zmore vaj na podlagi na tleh, jih izvaja na stolu.

Pripravljamo še nekaj predavanj, na primer o domači, hitri pomoči, ko se nam pojavi bolečina ali druga težava, in da preženemo strahove, kaj je to, nam bo izkušena fizioterapevtka pokazala »trike« domače pomoči. Pred novoletnimi prazniki bomo izdelovali venčke in kasneje pletli košare. Izvajamo tudi zeliščarsko delavnico, na kateri se naučimo pripravljati naravne izdelke za kuho in kozmetiko. Načrtujemo bio kozmetično delavnico »iz domačega lonca«, saj je pomembno, da se podučimo, kakšne snovi damo na našo kožo, da se izognemo vnosu konzervansov. Vsi lepo vabljeni za dogodke, saj pri nas ni nikoli dolgčas. Če se želite priključiti našim aktivnostim, nam pišite na elektronski naslov obala@europadonna.si.



Foto: Arhiv Ed



Podružnica Podravje

Piše: **ANKA PUŠNJAK**

Podružnica Podravje že načrtuje dogodke in srečanja v zadnjem mesecu leta 2022:

- Funkcionalno vadbo ob četrtkih v prostorih podružnice in v lepem vremenu na prostem; tej smo dodali tudi kratke sprehode po mestnem parku in naselju Tirtgot.
- Pripravljamo delavnico priprave krem iz ognjiča in smrekove smole na Pohorju, gostila nas bo Mojca Kraševac, delavnica je brezplačna, datum izvedbe v decembru 2022.
- Mesečna druženja članic v Mariboru, na Zgornji Ložnici in v Slovenski Bistrici.
- Drsanje za članice v Ledni dvorani v Mariboru, ki ga koordinira Manca Tetičkovič.
- Limfne drenaže po urniku naročanja v Zdravstvenem domu v Slovenski Bistrici.
- Izlet ali pohod udeleženk po izbiri in dogovoru v bližnji okolici enkrat mesečno.
- Veselo decembrsko druženje članic Podravja, ki ga koordinira Manca Tetičkovič v Mariboru, predvidoma 15. decembra 2022.
- Decembrsko skupno delavnico v Slovenski Bistrici, datum izvedbe bomo še sporočili.

Vljudno vabljeni na naše dogodke, srečanja in druženja! Prijave pošljite na elektronski naslov podravje@europadonna.si ali pokličite na tel. številko 040 296 780.

Sekcija za ženske z napredovalim rakom dojk

Piše: **POLONA MARINČEK**

Sekcija povezuje bolnice z razsejanim rakom dojk in jim nudi podporo pri razumevanju zdravljenja, lajšanju stranskih učinkov in iskanju ustreznih psihosocialne podpore. Od leta 2019 poteka podporni skupina za bolnice z napredovalim rakom dojk, ki jo vodi izkušena psihoterapevtka Tatjana Romšek Poljšak. Če bi se želele vključiti v podporno skupino, vas vabimo, da nam pišete na elektronski naslov roza@europadonna.si.

Skupina Posavje

Piše: **METKA SEMRAJC SLAPŠAK**



Foto: Arhiv Ed

Članice naše skupine smo hvaležne, da smo se do vključno oktobra udeleževale tedenskih veslanj na Krki, ki nas je vedno znova očarala. Čas po veslanju smo izkoristile za prijeten klepet in druženje pod kozolcem. Vodstvo združenja nas je v začetku septembra obiskalo v Sevnici, Krškem in Radečah s kavo na poti. Mimoidoč smo osveščali o raku dojk in prijeto poklepetali ob aromatični kavi. Konec septembra smo izvedle pohod Race for the Cure®. Zbrale smo se v Krškem in se podale po pešpoti ob Savi do Brestanice. Tukaj nas je presenetila naša članica Stanka s pogostitvijo. V Radečah, Brežicah, Krškem in Sevnici smo v sodelovanju z različnimi institucijami zaznamovale rožnati oktober. Bolezen rak je še vedno tabu in v ljudeh je strah ali zanikanje, da se njim to ne more zgoditi. Na novembrski delavnici Besedna mavrica smo kovale nove pesmi in se družile na kostonjem pikniku. Bliskovito se bliža tudi prednovoletni čas, ki ga bomo izkoristile za večerni pohod z lučkami na grad in skupno zabavo. Vabljene vse, ki ste na novo zbolele, da se nam pridružite. Podpora, pomoč ali nasvet iz prve roke so blagodejni, objem pa obliž za ranjeno dušo. Pridružite se in nam pišite na elektronski naslov posavje@europadonna.si.

Skupina Savinjska

Piše: **SARA GORIŠEK**

Skupina Savinjska deluje v Savinjski regiji in trenutno šteje 14 aktivnih članic. Izvedle smo že nekaj pohodov, virtualnih kavic in marca tečaj ličenja. Zelo rade se družimo ob kavi in klepetu. Decembra bomo obiskale božični Vojnik. Počasi se pripravljamo tudi na leto 2023 in snujemo, kam vse se bomo podale in skupaj doživele. Pripravljamo razna predavanja, pohode, nočno kopanje, delavnice, literarne večere, druženje ob kavi in še kaj. Vse, ki bi se nam želele priključiti, vabljene. Prijave na elektronski naslov savinjska@europadonna.si. Na voljo smo tudi za različna vprašanja, individualno pomoč, pogovor.



Foto: Arhiv Ed

Skupina Bohinj

Piše: **IVA LAPAJNE**

Skupina Bohinj počasi končuje zastavljene cilje in letni program dela. V lokalnem okolju smo že dobro prepoznavni. Osnovne cilje Združenja Europa Donna pa smo uspešno promovirali tudi v sosednjih občinah. Pri izvajanju programa smo bogatejši za mnoge izkušnje. V pogovorih z župani smo bili deležni podpore, zahvale in želje po sodelovanju. Sodelovanje s knjižnico je izjemno. Dobro so se odzvale različne organizirane skupine.

Prav navdihujoče je bilo sodelovati v uspešni zgodbi, ki se je pisala v rožnatem oktobru. Vedno bolj se zavedamo, kako pomembno je zdravje in tudi, da smo s svojim načinom življenja lahko marsikomu za zgled. Vse skupaj nam bo dobra popotnica pri pripravi in izvedbi programa za prihodnje leto.

Znamo poslušati in želimo deliti svoje izkušnje. Vabimo vas, da se nam pridružite, pišite nam na elektronski naslov bohinj@europadonna.si ali pa pokličite na telefonsko številko 051 228 563 – Iva Lapajne.

Sekcija za ženske z raki rodil

Piše: **ANITA ŠTRICELJ**

V sekciji za ženske z raki rodil smo v jesenskih dneh prejeli zahvalo ENGAGE – Evropske mreže zagovorniških skupin za ginekološke rake za aktivno sodelovanje pri osveščanju ob svetovnem dnevu ginekološke onkologije in ves september, ki je posvečen osveščanju o ginekoloških rakih. Z osveščanjem, zagovorništvom in izobraževanju spodbujamo pristop zdravljenja, ki je osredotočen na bolnico, k raziskavam in preprečevanju ginekoloških rakov. V novembru je bilo leto dni našega članstva.

Udeležili smo se 12. Izobraževalnega dne programa Zora z mednarodno udeležbo, ki sta ga organizirala Onkološki inštitut Ljubljana in Ministrstvo za zdravje. Pridobili smo nove informacije o presejalnem programu Zora, s poudarkom na eliminaciji raka materničnega vratu.

V decembru bomo poskrbele za druženje na sprehodu skozi praznično Ljubljano, podrobno sledijo po elektronski pošti. Če bi se želeli vključiti v sekcijo, vas vabimo, da nam pišete na elektronski naslov rodila@europadonna.si. Lepo vabljeni!



Foto: Arhiv Ed

Sekcija mladih – v načrtovanju novega leta

Piše: **MOJCA BUH**

Leto zaključujemo in s Špelo in Simonom upamo, da smo izpolnile vaša pričakovanja in želje. V novo leto odhajamo z novimi idejami in željami, ki ste jih izrazile v anketi. Za leto 2022 bi postavile virtualne kavice, mini sprehode, book club, kvačkanje in jesenske igre. Letos smo organizirale prve in želimo si, da postanejo tradicionalne.

Še nisi članica sekcije mladih? Sekcija je namenjena tisti, ki so za rakom dojk zbolele pred 40. letom. Piši nam in nas spoznaj na mlade@europadonna.si, če se znajdeš v stiski, potrebuješ pogovor, pa vedno lahko tudi pokličeš Mojco Buh, 041 323 345.



Sprememba ali izguba okusa in vonja

Zdravljenje tumorskih zasevkov z obsevanjem v predelu glave in vratu. Kateri in kakšni so stranski učinki v ustni votlini?

Piše: JANA KRAPEŽ, DR. DENT. MED., SPECIALISTKA ZA ZOBNE BOLEZNI IN ENDODONTIJO*

Obsevanje je eno izmed temeljnih zdravljenj pri onkoloških bolnikih, vendar se med zdravljenjem poleg rakavega tkiva neizbežno okvarijo tudi številna zdrava tkiva v okolici tumorja ali zasevka, predvsem tista s hitro delečimi se celicami. V predelu glave in vratu so to npr. žleze slinavke, ustna sluznica in zobje. Stranski učinki obsevanja v predelu glave in vratu se lahko različno močno izrazijo, so lahko prehodni ali tudi trajni, žal pa prizadenejo skoraj vse bolnike. Najpogosteje se bolniki spopadajo s spremembo ali izgubo okusa in vonja, vnetjem ustne sluznice, vnetjem kože, težavami pri požiranju, govoru in odpiranju ust, s pojavom suhih ust, kasneje pa tudi s poobsevalnim kariesom.

Preventiva, nega, zdravljenje

Pri vseh stranskih učinkih je pomembna strokovna podpora, saj se mora bolnik na spremembe primerno odzvati in obvladovati. Terapija stranskih učinkov temelji na preventivi, negi in simptomatskem zdravljenju. Pri tistih bolnikih, ki se na spremembe v ustni votlini primerno pripravijo in odzovejo, se stranski učinki izrazijo v bistveno manjši meri, kakovost njihovega življenja pa je boljša.

Med tistimi stranskimi učinki, ki jih zobozdravstveno osebje poskuša kar najbolj uspešno preprečiti, je zagotovo poobsevalni karies. To je hitro napredujoč proces, ki se pogosto konča s popolnim uničenjem zoba, če ga pravočasno in pravilno ne zdravimo. Kariozni zobje v obsevanih kosti lahko povzročijo še resnejši zaplet, in sicer osteoradionekrozo (ORN) čeljustnic. Zdravljenje ORN je dolgotrajno in v večini primerov neuspešno. Vključuje dolgotrajno zdravljenje z



Foto: Shutterstock

» Med stranskimi učinki, ki jih zobozdravstveno osebje poskuša kar najbolj uspešno preprečiti, je zagotovo poobsevalni karies. To je hitro napredujoč proces, ki se pogosto konča s popolnim uničenjem zoba, če ga pravočasno in pravilno ne zdravimo.

antibiotiki, terapije s hiperbarično oksigenacijo in operativnimi posegi v splošni anesteziji z dolgimi hospitalizacijami. Napredovala ORN zahteva resekcijo čeljustnic. Bolniki imajo močne bolečine in kakovost življenja je bistveno okrnjena.

Premazovanje zob

Stranske učinke zdravljenja z obsevanjem je možno zmanjšati in preprečiti s pravočasno zobozdravstveno obravnavo, ki je individualno prilagojena onkološkim bolnikom. Poobsevalni karies preprečimo z rednimi zobozdravniškimi pregledi in premazovanjem zob z remineralizacijskimi sredstvi. Suhe usta ali vnete sluznice zdravimo in negujemo simptomatsko z zdravili, pomagamo pa si tudi z naravnimi pripravki.

Bolnike zdravimo na vseh treh zdravstvenih ravneh – terciarni (Stomatološka klinika UKC Ljubljana in UKC Ma-

ribor), sekundarni (specialistični nivo) ter primarni (osebni zobozdravniki). Pri zdravljenju bolnika na Stomatološki kliniki sodeluje več različnih zobozdravnikov specialistov in za to področje posebej izobražene zobozdravstvene asistentke. Skrbimo za uvajanje sistemskih rešitev in novih metod zdravljenja in lajšanja stranskih učinkov obsevanja v ustni votlini. V zadnjem času uvajamo natančnejše zobozdravstvene preglede z intraoralnim skenerjem.

Priporočila in usmeritve za zobozdravstveno obravnavo odraslih onkoloških bolnikov, zdravljenih z obsevanjem v predelu glave in vratu v Sloveniji, so objavljeni v junjski reviji *Onkologija* (2022).

* Jana Krapež, dr. dent. med., specialistka za zobne bolezni in endodontijo, Center za zobne bolezni, Stomatološka klinika, UKC Ljubljana



Kako ostati zdrav v sedečem svetu?

Ljudje smo bili že od nekdaj vzdržljivostni tekači in pohodniki. Hoja in tek sta bila naša glavna načina premikanja. O tem, ali smo bolj nagnjeni k prvemu ali drugemu, strokovnjaki še vedno razpravljajo. Zato je morda najbolj realno reči, da smo rojeni za fizično aktivnost.

Piše: **POLONA MARINČEK**

Velik padec ravni telesne dejavnosti se je začel prepoznati kot resen problem javnega zdravja šele v zadnjih 20 letih, ko je postal močno povezan s povečanim tveganjem za nastanek nenalezljivih kroničnih bolezni. V prizadevanju, da bi razumeli velikost problema, je Svetovna zdravstvena organizacija razvila vprašalnik za spremljanje telesne dejavnosti. Obsežna študija, ki je temeljila na teh podatkih in je bila objavljena v reviji *Lancet* leta 2012, je ocenila, da je imelo približno 1,5 milijarde ljudi, starih 15 let in več, raven telesne dejavnosti pod zdravstvenimi smernicami. Deset let kasneje v postcovidnem svetu je slika še slabša. Telesna nedejavnost je eden od vodilnih vzrokov smrti, ki bi jih bilo mogoče preprečiti, saj povzroča kardiovaskularne bolezni in povečuje tveganje za številne oblike raka.

Kot ljudje smo se razvili tako, da smo fizično aktivni, hkrati pa za počitek in varčevanje z energijo. Tehnološki napredek – od avtomobilov do pralnih strojev, dvigal, daljinskih upravljalnikov, spletnega nakupovanja in vse vrste avtomatizacije – je fizični napor, povezan z vsakodnevnimi dejavnostmi, vse bolj odpravljal ali zmanjševal. Vadba ni več sestavni del na-



Foto: Shutterstock

šega vsakdanjega življenja, nanjo gledamo kot na nekaj ločenega, kar »moramo početi« za svoje zdravje.

+ **Telesna nedejavnost je eden od vodilnih vzrokov smrti, ki bi jih bilo mogoče preprečiti, saj povzroča srčno-žilne bolezni in povečuje tveganje za številne oblike raka.**

Spremenimo način življenja

Zaradi telesnega in duševnega zdravja moramo spremeniti svoj sedeči način življenja in poiskati načine za vključitev gibanja v dnevno rutino. Če pogledamo vsakdanje življenje lovcev nabiralcev, čeprav veliko več tečejo, hodijo in stojijo kot mi, niso ves dan na nogah; kar nekaj časa preživijo sede, vendar to počnejo bolj dinamično, pripravljajo hrano, izdelujejo stvari, pogosto vstajajo in večinoma sedijo na sedežih brez naslonjala. Priporočila današnjih strokovnjakov so podobna, da vsake toliko vstanemo in si pretegnemo noge, uporabimo stopnice namesto dvigala, parkiramo avto dlje od delovnega mesta ali trgovine. Zdravstvene smernice

priporočajo vsaj 150 minut zmerne intenzivne dejavnosti ali 75 minut visoko intenzivne vadbe na teden, torej oblike aerobne vadbe, ki dvigne srčni utrip. To je lahko tenis, plavanje, kolesarjenje ali kaj drugega. A najcenejše in najučinkovitejše dejavnosti so tiste, ki so najbolj naravne: hoja ali tek. Katera od obeh je najboljša, je stvar izbire.

Hoja in tek sta lahko zelo raznolika, saj omogočata izbiro poti, intenzivnosti in razdalje. Tek zahteva več energije in lahko potencialno povzroči več poškodb. Hoja je idealna za začetnike, vendar jo je mogoče prilagoditi kateri koli ravni telesne pripravljenosti z izbiro ustreznega naklona, hitrosti in razdalje. Poleg dobrega para čevljev in udobnih oblačil, ki ustrezajo vremenu in okolju, ni potrebna nobena oprema. Lahko se celo zabavate s poslušanjem glasbe, podcastov ali zvočnih knjig.

Povzeto po članku *Born to be walkers? How to stay healthy in a sedentary world*, *Cancer World*, 4. 11. 2022.



Telesna aktivnost nas osvobaja



Foto: arhiv ED

Pred nami je nova športna sezona, zato vas vabimo, da se povežete z nami in se vključite v različne oblike gibanja in rekreacije, ki so na voljo. Gibanje in zdrav življenjski slog sta ključna dejavnika pri ohranjanju zdravja in dobrega počutja. Naš program je prilagojen različnim možnostim in željam, tako lahko vsaka najde vadbo, ki ji ustreza, in se priključi glede na svoje sposobnosti in omejitve.

Piše: **REBEKA POTOČNIK**

Spletna vadba

V novi sezoni nadaljujemo vadbo na spletu, saj je nekaterim ta način dostopnejši in se v vadbo lahko vključujejo iz različnih koncev Slovenije. Nikakor ne more nadomestiti vadbe v živo, vendar pa je ena izmed možnosti, da ohranimo telo v dobri pripravljenosti.

• Spletna funkcionalna vadba

Vsak ponedeljek ob 19.30 in četrtek ob 18. uri. Vadbo bo tudi letos vodila kineziologinja Nastja Smodiš in bo potekala na spletni platformi zoom. Zoom povezava

ŠPORTNI DAN NA FAKULTETI ZA ŠPORT

Športni dan, ki je 19. novembra 2022 potekal na fakulteti za šport, smo začeli z odlično delavnico na temo telesne drže, ki jo je vodil izr. prof. dr. Primož Pori. Nadaljevali smo s šestminutnim testom hoje in meritvami telesnih razsežnosti. Informacije, ki smo jih prejele, bomo lahko uporabile pri usmerjanju in preverjanju učinkov vadbe.

je enaka za vse spletne vadbe, lahko jo poiščete na facebook strani programa za gibanje in šport ali nam pišete na elektronski naslov sportna@europadonna.si.

• Spletna vadba na stolih

Vsako sredo od 20. do 21. ure. Vadbo bo vodila terapevtka Iva Lapajne in bo potekala na spletni platformi zoom. Začnemo 4. januarja 2023.

Vadba joga v Ljubljani

Vsak torek in četrtek od 17.45 do 19.15. Joga poteka v telovadnici Osnovne šole Poljane. Ob torkih bo začetniška vadba, ob četrtdkih pa nadaljevalna. Semester bo trajal do 5. februarja 2023. Vadnino delno sofinancira Europa Donna. Izostanki se lahko nadomeščajo v drugih skupinah. Prijave so obvezne na elektronski naslov europadonna@europadonna.si.

Funkcionalna vadba v Slovenski Bistrici

Vsak četrtek ob 19. uri. Vadba bo potekala v prostorih podružnice Podravje v Slo-

venski Bistrici (Partizanska 24, Slovenska Bistrica). Vadba je brezplačna in jo vodi Anka Pušnjak. Prijave so obvezne na elektronski naslov podravje@europadonna.si.

Pohodi v Šmartnem ob Dreti

Vsak ponedeljek ob 15.30. Pohode koordinira in vodi Martina Zakrajšek. Prijave so obvezne na elektronski naslov zjurij1@siol.net.

Vadbe v podružnici Obala in Kras

V podružnici Obala-Kras potekajo naslednje aktivnosti:

- Enkrat na teden joga. Vadnino delno sofinancira Europa Donna.
- Enkrat na teden vadba za moč. Vadnino delno sofinancira Europa Donna.
- Enkrat na teden pohod od šest do sedem kilometrov.
- Enkrat na teden daljši vodeni pohodi od 10 do 12 kilometrov.
- Enkrat na teden terapevtska vadba.

Obvezne so prijave na elektronski naslov obala@europadonna.si.



Ne zbijajte povišane temperature po nepotrebem

Prehlad je akutno potekajoča okužba zgornjih dihal, ki zajame predvsem nos, žrelo in obnosne sinuse. Povzročitelji so najrazličnejši virusi, zlasti iz skupin rinovirusov, koronavirusov, adenovirusov in virusov gripe. Zanj so značilni slabo splošno počutje, glavobol, boleče žrelo, kašelj, ki je sprva ponavadi dražec in suh, kasneje pa lahko produktiven, in voden izcedek iz nosu.

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

Foto: LUKA KRISTANC

Obmenjenim simptomom so pogosto pridružene tudi vročina ter bolečine v mišicah in kosteh. Polna klinična slika se razvije v nekaj dneh in tipično traja od pet do sedem dni, nakar težave ponavadi povsem izzvenijo. Včasih pa ostanejo dihalne poti po prehladu še nekaj tednov preobčutljive, kar se kaže s suhim pokašljevanjem.

Zniževanje povišane telesne temperature

Najizraziteje antipiretično, protivnetno in protibolečinsko med pri nas samoniklo rastočimi zdravilnimi rastlinami delujejo listi in korenina osladov ter posušena skorja vrb, saj vsebujejo predstopnje salicilne kisline, ki so kemijsko sorodne aspirinu. Oslade

dov ter vremo še 5–10 minut. Dodajamo jim čreslovinke droge, ki delujejo protivnetno, na primer hrastovo lubje, zeli sreten, malinjaka, ranjakov, jagodnjakov, trpotcev in petoprstnikov ter liste orehov in pravega kostanja. V tovrstne čajne mešanice sodijo tudi eterična olja

vsebujoče droge z anti-septičnim učinkovanjem, na primer listi žajblja in hrena, brinove jagode ter zeli timijana, dobre misli in melise. Paziti moramo le, da antiseptične droge dodamo ob koncu vretja in da posodo pokrijemo, sicer bodo eterična olja hitro izhlapela. Salicilatov,

» Pri vztrajanju vročine dlje kot tri dni, poslabševanju splošnega počutja in izrazitih simptomih ter pojavu gnojnega izmečka ali izcedka iz nosu je nujen posvet pri zdravniku. Prehlad se namreč lahko zaplete z gnojno okužbo obnosnih sinusov ali pa preide v pljučnico.

Lajšanje z zeliščnimi pripravki

Ko prebolevamo prehlad, je bistveno, da počivamo in dovolj pijemo, da skrbimo za prehodnost nosu in da ne zbijamo povišane temperature po nepotrebem. Zniževati jo je smiselno šele, ko se dvigne nad 38,5 °C, saj je vročina eden izmed temeljnih obrambnih odzivov organizma. Za zniževanje povišane temperature lahko uporabljamo tudi zeliščne pripravke, ki so dokaj učinkoviti in zaradi vsebnosti predstopenj salicilne kisline ter čreslovin v splošnem le redko povzročajo dispeptične težave, to je zgago, slabost in tiščanje v zgornjem delu trebuha.

največkrat nabiramo v naravi, brestovolistnega (*Filipendula ulmaria*) najdemo ob potokih in na močvirnatih rastiščih, navadnega (*Filipendula vulgaris*) pa na suhih travniščih. Iz njunih listov in korenin lahko pripravimo sveži sok ali sirup, lahko pa drogo posušimo za kasnejšo pripravo prevretkov. Staro naravno sredstvo za zbijanje vročine je tudi skorja vejic vrb – nabiramo lahko skorjo katere koli izmed več kot 20 vrst, rastočih v Sloveniji. Prevretke za zniževanje vročine pripravimo tako, da v vrelo vodo dodamo ustrezno pripravljeno drogo vrb ali osla-



tako sintetičnih kot naravnih, ne smemo uporabljati pri otrocih do približno 15. leta starosti, da ne bi povzročili nevarne okvare jeter (Reyevega sindroma), in pri tistih, ki ne prenašajo aspirina.

Lajšanje kašlja

Z zelišči si lahko precej pomagamo tudi pri lajšanju kašlja. Pri tem pa moramo ločevati suh in dražec kašelj od produktivnega. Če je produktiven, ga ne smemo zavirati

Mehkodlakavi pljučnik, *Pulmonaria mollis*

z zaviralci kašlja (t. i. antitusiki), temveč pridejo v poštev olajševalci izkašljevanja (t. i. ekspektoranti). Ti naredijo sluz redkejšo in tako povečajo učinkovitost izkašljevanja. Zelišča za olajševanje izkašljevanja kot osnovne učinkovine vsebujejo različne saponine in eterična olja, ki z draženjem sluznice dihalnih in prebavnih poti spodbujajo izločanje sluzi. Mednje sodijo denimo listi bršljana in evkaliptusov, korenine jegličev, milnice in sladkega korena, cvetovi lučnikov, zeli materinih dušic oz. timijanov in grebenuš (rod *Polygala*) ter plodovi komarčka in janeža. Izkašljevanje olajšajo tudi listi pravega kostanja, ki vsebujejo precej flavonoidov in čreslovin. Iz omenjenih drog si pripravimo poparke, tako da svežo ali posušeno zelišče prelijemo z vrelo vodo. Odsvetuje pa se uporaba inhalacij eteričnih olj, saj le še dodatno dražijo že tako vnete sluznice zgornjih dihal.

Pri suhem, neproduktivnem kašlju pa si pomagamo z antitusično delujočimi drogami. Zelišča za blaženje kašlja vsebujejo večje količine zlasti sluzi, ki obložijo vnete sluznice ter s tem zaščitijo izpostavljene živčne končiče. Izpostavimo lahko korenine in liste slezenovcev (rod *Malva*) in slezov (rod *Althaea*), steljko islandskega lišaja, liste in socvetja trpotcev, lapuha in repuhov (rod *Petasites*), socvetja kamilice, zeli rosik (rod *Drosera*), zebratov (rod *Galeopsis*) in smetlik (rod *Euphrasia*) ter korenike perunika. Iz njih si pripravimo hladni namok, tako da svežo ali posušeno drogo namakamo v hladni vodi približno 12 ur, nakar jo segrejemo le do pitne temperature. Iz nekaterih naštetih rastlin (trpotcev, timijanov, lapuha, komarčka in janeža) lahko pripravimo tudi sirup za lajšanje kašlja, tako da sveže rastlinske dele v izmeničnih

slojih s sladkorjem naložimo v steklenico in jo nato za nekaj tednov postavimo na toplo. Pri uporabi lapuha in repuhov pa moramo poznati navodila in zadržke v zvezi s pirolizidinskimi alkaloidi, ki jih te rastline vsebujejo. Njihove izvlečke namreč lahko uporabljamo le krajši čas. Pri otrocih, nosečnicah in doječih materah se uporaba rastlin s pirolizidinskimi alkaloidi odsvetuje.

Preprečevanje in skrajševanje prehladov

Na trajanje in resnost poteka okužb ima ključen vpliv posameznikov imunski sistem. Pri v osnovi zdravem človeku je imunski odziv ponavadi buren in učinkovit, zgodba pa je povsem drugačna pri kroničnih bolnikih, še zlasti pri tistih po presaditvah kostnega mozga in organov. Pri teh je ob prehladih smiselna uporaba rastlin, ki vsebujejo kremenčevo kislino, na primer njivske preslice (*Equisetum arvense*) in pljučnikov (rod *Pulmonaria*). Kremenčeva kislina naj bi namreč izboljšala učinkovitost imunskega odziva, saj naj bi privlačila levkocite v obolele predele. Poudariti je sicer treba, da gre za tradicionalno rabo (njivsko preslico so v preteklosti uporabljali celo pri zdravljenju tuberkuloze), učinek glede na raziskave ni izrazit. Uporabljamo posušene nadzemne dele zelenih poganjkov njivske preslice in pljučnikov ter jih dodajamo čajnim mešanicam za pripravo prevretkov, izločanje kremenčeve kisline pa izboljšamo z dodatkom medu v vodo. Če bomo njivsko preslico nabirali v naravi, jo moramo znati prepoznati, kajti med našimi 11 divje rastočimi vrstami so ji nekatere skoraj na las podobne.

Spodbujanje imunskega odziva

Seveda je tudi pri prehladih preventiva boljša kot kurativa. Da bi skrajšali potek bolezni, predvsem pa da bi preprečili ponovitve, je smiselno uporabljati rastlinske pripravke za dvig psihološke in fizične zmogljivosti ter za spodbujanje imunskega odziva. Rastline, ki učinkujejo tako, imenujemo adaptogene. O njih smo že pisali. Tudi pri nas je moč dobiti pripravke iz zdravilnih rastlin, na primer ginsengov, vitanije in šisandre, ki jih marsikje v Aziji v ta namen uporabljajo že tisočletja, kar priča o njihovi varnosti



in bržkone tudi učinkovitosti. Poleg njih omenimo še navadni rožni koren (*Rhodiola rosea*), tolstičevko, ki raste tudi v naših gorah in katere korenine delujejo adaptogeno in psihostimulativno, ter še mnogo bolj poznane ameriške slamnike (rod *Echinacea*), katerih imunostimulativne in protivirusne učinke pozna vsak zeliščar. Počasi se tudi pri nas za krepitev imunskega sistema in pospešitev regeneracije po okužbah vse pogosteje uporabljajo pripravki iz nekaterih glivnih vrst, kot so svetlikava pološčenka (*Ganoderma lucidum*), orjaška zraščenka (*Grifola frondosa*) in resasti bradovec (*Hericium erinaceus*).

Za ohranjanje dobro delujočega imunskega sistema ter odpornosti v splošnem je zelo pomembno, da imamo v redni prehrani dovolj snovi, ki delujejo antioksidativno in imunostimulativno ter povečajo učinkovitost mehanizmov za popravljanje posledic vnetja. Tako delujejo, kot smo omenili tudi že v prejšnjih poglavjih, določeni vitamini (A, C in E), karotenoidi, flavonoidi, glukozinolati, ω -3 polinenasičene maščobne kisline ter tudi nekatere rastlinske vlaknine. Teh snovi je največ v divje rastočih rastlinah, bistveno več kot v doma pridelanih ali kupljenih. Priporočljivo je zlasti redno uživanje križnic ter rastlin z veliko vsebnostjo fenolnih snovi, kot so borovnice, robide, maline, jagode, glogi, črni trn, rumeni dren, navadna jagodičnica, rumeni dren in jerebika.

Kdaj k zdravniku?

S samozdravljenjem prehladnih obolenj z rastlinskimi in drugimi pripravki si pomaga velik delež ljudi v razvitem svetu, s čimer ni pravzaprav nič narobe. Vendarle pa je v določenih primerih škodljivo predolgo čakati na pregled pri zdravniku. Tega naj ob nejasni klinični sliki čim prej opravijo vsi bolniki z oslabeлим imunskim sistemom in starejši bolniki s slabše urejenimi kroničnimi pljučno-srčnimi obolenji. Tudi pri vztrajanju vročine dlje kot tri dni, poslabševanju splošnega počutja in izrazitih simptomih ter pojavu gnojnega izmečka ali izcedka iz nosu je nujen posvet pri zdravniku. Prehlad se namreč lahko zaplete z gnojno okužbo obnosnih sinusov ali pa preide v pljučnico.



Šopek cvetočih navadnih grebenuš



Listi brestovolistnega oslada



REPUBLIKA SLOVENIJA
MINISTRSTVO ZA ZDRAVJE

Svetovalni telefoni

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

- Dr. Tanja Španič, predsednica, 031 343 045; vsak delavnik med 9. in 14. uro
- Radka Tomšič Demšar, podpredsednica, zdravnica, 031 392 175; vsak delavnik med 10. in 17. uro
- Darja Molan, članica UO, 031 661 956, mlade bolnice, pravice bolnikov; vsak delavnik med 8. in 18. uro
- Anita Štricelj, vodja sekcije za ženske z raki rodil, 040 778 777, vprašanja o limfedemu, vsak delavnik med 16. in 19. uro



Delavnice za samopomoč pri limfedemu

Limfedem nastane kot posledica zdravljenja raka zaradi nezadostnega delovanja limfnega sistema. Veliko lahko naredijo tudi bolnice same, zato vas vabimo na delavnice za samopomoč pri limfedemu. Vsaka delavnica je sestavljena iz dveh delov, najprej usposobljeni limfterapevt predstavi pomen oskrbe limfedema in tehnike samopomoči, sledi praktični prikaz povijanja. Vsaka od udeleženk prejme komplet povojev za roko ali nogo in se priuči večplastnega povijanja s kratkopoteznimi povoji. Delavnice potekajo v manjših skupinah. Za prijavo nam pišite na elektronski naslov europadonna@europadonna.si in pripišite, iz katerega kraja prihajate, saj želimo delavnice organizirati čim bližje vas.



Aparat za limfno drenažo na Obali in v Ljubljani

V pisarni združenja v Ljubljani je na voljo aparat za limfno drenažo (z manšeto za roko in za nogo), ki si ga lahko naše članice izposodijo za uporabo na domu. Na voljo sta tudi dva aparata na Obali. Za več informacij o uporabi pišite na elektronski naslov europadonna@europadonna.si.



Namenite nam en odstotek svoje dohodnine

Združenju Europa Donna Slovenija lahko namenite en odstotek svoje dohodnine. To storite do 31. decembra 2022, tako da natisnete in izpolnite obrazec na naši spletni strani in nam ga pošljete ali pa oddate obrazec Zahteva za namenitev dela dohodnine za donacije na spletni strani eDavki. Iskrena hvala vsem, ki ste se odločili, da nas podprete na ta način!

UGODNOSTI ZA ČLANE EUROPE DONNE

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

Terme Dobrna*

- **10 odstotkov popusta** na redne cene nastanitve (redni hotelski cenik, medicinski programi z nastanitvijo, velnes programi z nastanitvijo, kratki oddihi in razvajanje z nastanitvijo);
- **15 odstotkov popusta** za kopeli v naravni termalni vodi v Zdraviliškem domu;
- **10 odstotkov popusta** na redne cene masaž Masažno-lepotnega centra La Vita in
- **10 odstotkov popusta** na redne cene storitev Medicinskega centra (razen specialističnih pregledov, zdravstvene nege in akcijskih programov oz. storitev).

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

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

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

* Možnost koriščenja posamezne storitve prej preverite na recepciji hotela Vita.



				EUROPA DONNA	GLAV. TRG V STARO-GRŠKIH MESTIH	ZAČETEK GESLA	KONEC GESLA	FR. FILM. IGRALEC DELON	DRŽAJ, ROČAJ	HUJSKAČ, PODPIHOVALEC	NOVI-NARKA VONČINA	PRIJETJE	FRANC. FIZIK (FELIX)	
				BELUŠ, ŠPARGELJ		▽	▽							
				ZEMLJE-SLOVJE										
				DUŠEVNA MOTNJA										
				BORIS PAHOR										
GESLO JE OZNAČENO Z BARVO	JEZIKOSLO-VEC CAF	TEHNIKA OKRAS-NEGA VOZLANJA	DVIG OD TAL	VELIKA KOLIČINA, KOPIKA	KELTSKI PREBIVALCI BRITANIJE				ATA, OČE					
									NENADNA SMRT					
MESTO OB IRTIŠU IN OBU V SIBIRIJI					PREBIVALKA PANONIJE NATRIJ						JUNIOR HRVAŠKI SKLADAT. (FRAN)			
AMERIŠKI MALI MEDVED						ČEBELAM SORODEN KOŽOKRILEC	ALOJZ REBULA		MIŠČAST ČLOVEK LISASTA KRAVA					
OKO-PALNIK							KRAJ PRI MARIBORU NRAVO-SLOVEC					VRAČ, VEDEŽ, SVEČENIK	HOKEJIST KOPITAR	
POŽIREK				MAKED. LJUDSKI PLES	NEOD-LOČNEŽ BILKA					CVETLICA, VRTNICA TEKOČINA IZ LIMFE				
LANTAN			ROKO-DELSTVO ŠAMPION				BREZREPA DVOŽIVKA SLAVKO AVSENIK			RASTLIN. BODICA NADA SEVŠEK				
LEPOT. ČEBULNICA, VITEZOVA ZVEZDA								ROČNI VOZIČEK NA DVEH KOLESIH						
ASTRO-NAVTKA								ALZACIJA PO FRAN-COSKO						

Drage bralke in bralci revije *Novice Europa Donna*, tudi septembra je bil odziv na nagradno križanko zelo velik. Veseli smo vseh prejetih odgovorov. Med pravnimi odgovori, ki se je glasilo »OSVEŠČANJE O RAKU DOJK«, smo izžrebali pet nagrajenk in nagrajencev in jim poslali knjigo Tadeje Brankovič *Peta olimpijada*. Knjigo so prejeli: Karmen iz Kresnic, Taja iz Slovenj Gradca, Darja iz Velenja, Mirjam iz Škofje Loke in Henrik iz Kresnic. Čestitamo!

V decembrski nagradni križanki bomo podelili pet nagrad Združenja Europa Donna Slovenija Bodi in ostani zdrava (majica + očala). Rešitev križanke nam pošljite do 10. januarja 2023 na elektronski naslov europadonna@europadonna.si ali na dopisnici na naslov Združenje Europa Donna Slovenija, Vrazov trg 1, Ljubljana. Nagrado vam bomo poslali po pošti, zato ne pozabite navesti svojega naslova. Pripišite tudi zeleno velikost majice. Nagrajenke in nagrajence bomo objavili na naši spletni strani www.europadonna.si.

Geslo križanke:

Ime in priimek:

Ulica in številka, poštna številka in kraj:

.....

Podpis:

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



Usposabljanje za zagovornice bolnikov z rakom dojke

Piše: **IVA LAPAJNE**

Pod okriljem Evropske zveze Europa Donna (The European Breast Cancer Coalition) je začetek novembra v Milanu potekalo usposabljanje za zagovornice bolnikov z rakom dojke, ki so se udeležile predstavnice iz 23 držav članic. Slovenijo sva zastopali s Katarino Kocič, in to z velikim zanosom ter ponosom. Ne nazadnje je dr. Tanja Španić ne le predsednica Europe Donne Slovenija, predseduje tudi evropskemu združenju, ki vključuje 47 držav.

V prvem, bolj strokovnem delu smo se seznanili z epidemiologijo, preventivo in rizičnimi dejavniki za nastanek raka dojke. Na razumljiv način so nam priznani strokovnjaki podajali znanje o diagnostiki, operativnih posegih in načinih zdravljenja. Rezultati raziskav so izjemni. Zdravljenje pa multidisciplinarno in prilagojeno tako patohistološkimi izvidom kot tudi posamezni pacientki.

V drugem delu smo bili nenehno vpeti v interaktivni način učenja o sposobnostih in veščinah, ki jih potrebujemo v komunikaciji z različnimi javnostmi za dobro delo pri zbiranju finančnih sredstev ali lobiranju, pri spremembi predpisov in zakonov ter pri pripravi in izvedbi projektov. Osvežili sva komunikacijske veščine s poudarkom na asertivnem načinu komuniciranja.



Evropska konferenca o raku dojke – EBCC 13

Piše: **POLONA MARINČEK**

Že od leta 1998 poteka Evropska konferenca o raku dojke (European Breast Cancer Conference) z namenom, da bi strokovnjakom in bolnicam zagotovila prostor za razpravo o multidisciplinarnem pristopu k zdravljenju raka dojke. To je bila prva tovrstna konferenca, ki je za partnerja vključila organizacijo za zagovorništvo bolnikov, ki je skrbela, da so najnovejše informacije dosegle bolnike. Letošnja, že 13. konferenca je potekala od 16. do 18. novembra in iz Slovenije so se udeležile tudi naša predsednica dr. Tanja Španić kot soproedsdujoča organizacijskemu odboru konference ter Darja Molan in Radka Tomišič Demšar.

Čeprav je rak dojke dobro obvladljiv, je bolezen še vedno zelo razširjena in s tem pomembno vpliva na socialno-ekonomski status in kakovost življenja bolnic. Zato sta multidisciplinarno sodelovanje in izobraževanje izjemno pomembna za preživetje in kakovost življenja bolnic. Namen konference je zagotoviti prostor za izobraževanje in izmenjavo izkušenj in olajšati srečanje skupnosti obolelih za rakom dojke in razpravo o aktualnih vprašanih in izzivih obravnave raka dojke in kakovosti življenja bolnic.



Fotografije: arhiv Ed

Kongres evropskega združenja za internistično onkologijo – ESMO 2022

Piše: **POLONA MARINČEK**

V prvi polovici septembra je v Parizu potekal kongres ESMO (European Society For Medical Oncology), kongres evropskega združenja za internistično onkologijo, ki je pomembno stičišče za onkologe, raziskovalce, zagovornike bolnikov, novinarje in predstavnike zdravstvene industrije z vsega sveta. Kongres ESMO 2022 je predstavil novosti s področja zdravljenja raka in ponudil izobraževalni program z možnostmi za izmenjavo izkušenj med udeleženci. Kongresa se je kot predsedujoča delovni skupini za zagovornike bolnikov pri ESMO, katere poslanstvo je optimizacija oskrbe bolnikov v Evropi in po svetu, udeležila tudi naša predsednica dr. Tanja Španić. Kot prejemnica štipendije za predstavnike bolnikov se je konference udeležila tudi Darja Molan. Aktivna udeležba zagovornikov bolnikov je priložnost za vse udeležence, da se učijo, delijo izkušnje in razpravljajo možnosti sodelovanja, medtem ko razpravljajo o pomembnih vprašanih za bolnike in ozdravljene.

Najširša ponudba izdelkov za pomoč pri zdravljenju limfedema

Mitral

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



medi mediven®

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

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

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



Anita care

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

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



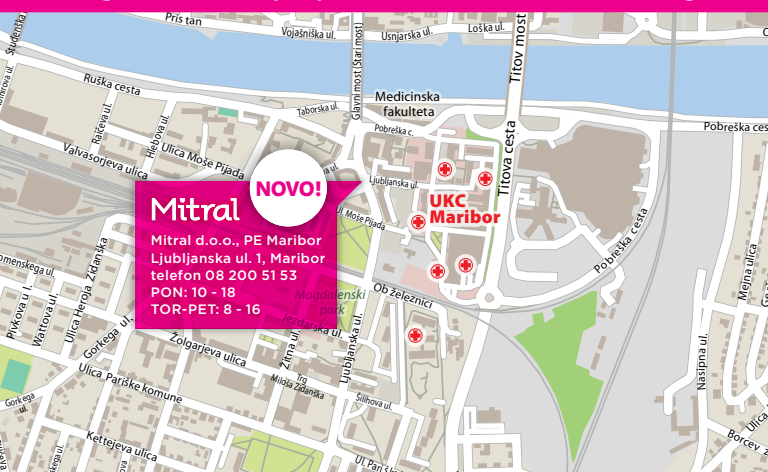
BIO COMPRESSION SYSTEMS d.o.o.

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

Kako sistem deluje?

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

Trgovina Mitral, Ljubljanska ulica 1, 2000 Maribor in Trgovina Mitral, Njegoševa cesta 6, 1000 Ljubljana (poleg Poliklinike UKC)



Smo pogodbeni partner



www.mitral.si

Več informacij o izdelkih na www.mitral.si.

Kompresijska oblačila, ortopedske opornice ter vložki za stopala **medi** so na voljo tudi v poslovalnicah Sanolabor, d.d., specializiranih trgovinah in posameznih lekarnah.



**15 %
POPUST**
za bivanje do
31. 03. 2023
s kodo
EuropaDonna

TERME DOBRNA, ŽE OD 1403

Skupaj do vrnitve v zdrav vsakdan!

Strokovno zasnovani zdravstveni programi za povrnitev moči in zmanjšanje težav po posegih.

- ✓ V Termah Dobrna letno pomagamo preko 500 ženskam po raku dojke in okoli 100 po raku jajčnikov.
- ✓ Dolgoletne izkušnje vrhunske zdravstvene ekipe.
- ✓ Vpliv naravne zdravilne termalne vode, fanga, šote in bližine neokrnjene narave.

PROGRAM REHABILITACIJE PO OPERACIJI NA DOJKAH VKLJUČUJE

- 7 x polpenzion z bivanjem v hotelih 4*
- 5 x terapevtske vaje
- 6 x limfna drenaža za zgornjo okončino (15 min)
- 2 x Biospectrum (10 min)
- 2 x hlajenje s Hylothermom
- 1 x terapevtska obravnava brazgotine,...

PROGRAM PO OPERACIJI RAKA NA RODILIH VKLJUČUJE

- 5 x polpenzion z bivanjem v hotelih 4*
- 1 x posvet pri zdravniku
- 1 x posvet v ambulanti urinske inkontinence
- 3 x ročna limfna drenaža trebuha (15 min)
- 5 x terapevtske vaje za trening mišic medeničnega dna,...



VEČ O
PROGRAMIH:



— SINCE 1403 —

TERME DOBRNA
HOTELS, SPA & MEDICAL CENTRE

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