

MAREC 2023

Natalija Šintler

Ne neham se
čuditi darilu
življenja
in kako
malo ga
razumem

ŠPELA MIROŠEVIČ

S ČUJEČNOSTJO
SE UČIMO
ČUTITI
NEPRIJETNA
ČUSTVA IN
PREUSMERJATI
POZORNOST

DOC. DR. LEON MEGLIČ

ŽENSKE NAJ
SE ODZIVAJO
NA PROGRAM
ZORA IN
HODIJO NA
JEMANJE
BRISA NA
TRI LETA

METKA CIMPERMAN

NIKOLI NE
ZAPRITE VRAT
ZA SEBOJ

BORIS KRAMŽAR

OPTIMALNO JE, DA SE POSTOPEK
VRAČANJA NA DELO ZAČNE
PRI IZBRANEM ZDRAVNIKU

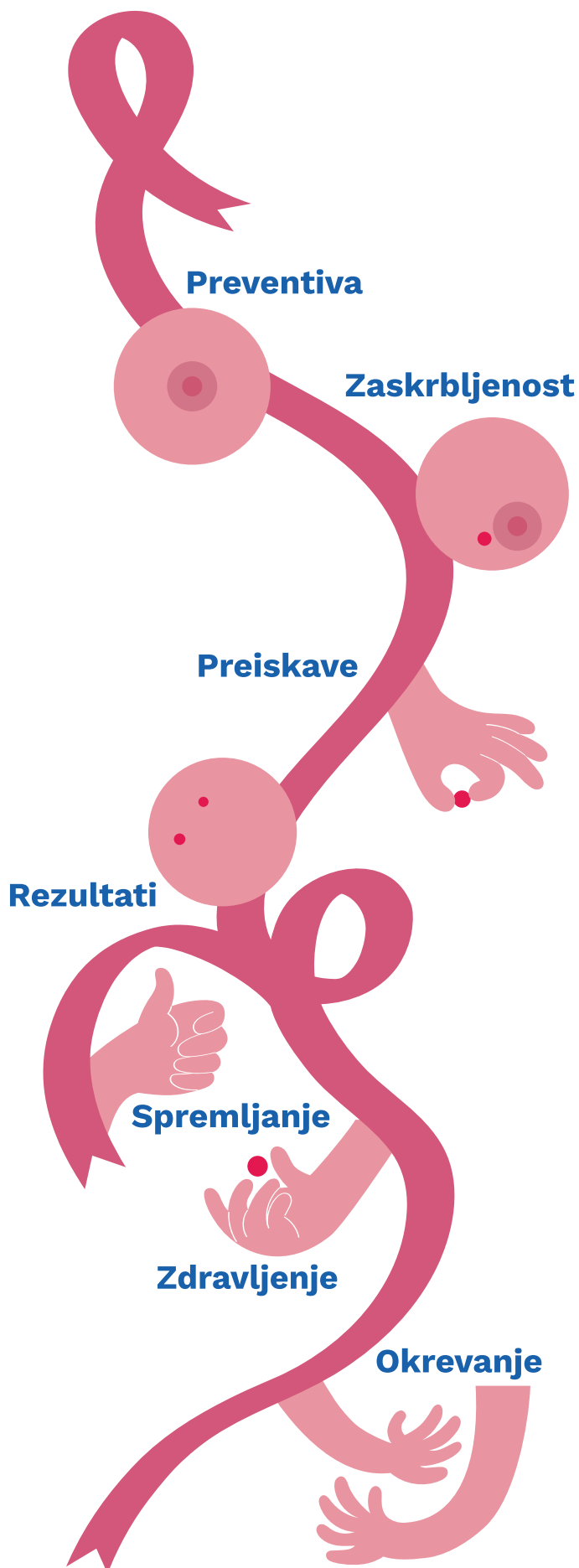
Rak dojke in jaz

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

→ rakdojk.si



 NOVARTIS





NOVICE ŠT. 89,
MAREC 2023

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.

Uredniški odbor: **Tanja Španič,**
Polona Marinček

Tehnično urejanje in
oblikovanje: **Matej Brajnik**
Izid naslednje številke:
5. junij 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: Natalija Šintler
Foto: Črt Piksi



Ne zamudimo priložnosti in že danes sprejmimo odločitev za svoje zdravje

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

Že nekaj let se trudimo osveščati o pomenu zdravega načina življenja in skrbi za svoje zdravje vse leto, ne samo oktobra, saj bolezen ne izbira in pride nepričakovano in nenapovedano. Januarja smo začeli kampanjo Pravočasno odkrijmo raka materničnega vratu, ki predvsem mlado aktivno populacijo žensk seznanja o pomenu rednih obiskov pri ginekologu. »Pravočasno odkrijmo« je letošnji skupni slogan osveščanja o rakih rodil in raka dojk. Znova ponavljamo, da je rak boljše ozdravljiv, če je odkrit zgodaj. Za njim v Sloveniji letno zboli več kot 16.000 ljudi in še vedno jih več kot 6000 umre.

Zdi se, da že vrabčki čivkajo, kako pomemben je zdrav življenjski slog in da bi z upoštevanjem 12 priporočil proti raku lahko preprečili več kot tretjino vseh rakavih obolenj. To pomeni, da bi lahko preprečili do polovico smrti zaradi raka. Pokazalo se je, da širša javnost uživanja alkohola ne dojema kot povečano tveganje za nastanek raka. Če že pomislijo na njegov vpliv na zdravje, ga povežejo z boleznimi jeter. Žal ni tako. Za raka dojk dobro vemo, da vsaka zaužita enota alkohola poveča tveganje za nastanek bolezni in vpliva tudi na možnost ponovitve bolezni. Zato se vedno več strokovnjakov nagiba k ničelni toleranci do alkohola oziroma poudarja, da varne meje pitja alkohola preprosto ni. Ker pri raku ni nič tako preprosto, je seveda to samo eden izmed mnogih dejavnikov tveganja, zato je treba upoštevati tudi druga priporočila Evropskega kodeksa proti raku. Ko sem na enem od naših predavanj govorila o teh priporočilih, me je gospod, ki je ves čas aktivno sodeloval, vprašal, zakaj se preprosto tega vsi ne držimo, saj to ni nič kaj takega. Za trenutek sem se kar ustavila in mu napol v smehu odgovorila, da verjetno zato, ker smo samo ljudje.

Za nekatere odločitve smo odgovorni sami, sami jih sprejmemo in nanje lahko vplivamo. Ne zamudi drugih priložnosti, zato že danes sprejmi odločitev za svoje zdravje.

» Za nekatere odločitve smo odgovorni sami, sami jih sprejmemo in nanje lahko vplivamo.



Ženske naj se odzivajo na program Zora in hodijo na jemanje brisa na tri leta

Incidenca raka materničnega vratu se je v zadnjih letih med vsemi rakavimi obolenji najbolj zmanjšala. To je rezultat dobrega presejanja, predvsem pa citologije, pri kateri smo v zadnjem obdobju na zelo visoki ravni.

Sprašuje: **LUCIJA B. PETAVS**
Foto: **ČRT PIKSI**

V svetu imamo velik ugled na tem področju, veliko nas vabijo na predavanja. Osebo bi si želel, da bi bili tako dobri tudi pri cepljenju proti humanim papiloma virusom (HPV). S presejanjem namreč 'lovimo' ljudi, ki so zboleli s predrakavo obliko. Res prava preventiva pa je cepljenje, s katerim mladega človeka zaščitimo, še preden pride v stik z virusom HPV, povzročiteljem raka materničnega vratu,« pravi ginekolog in raziskovalec doc. dr. Leon Meglič, dr. med. Z devetvalentno kombinacijo cepiva je zaščita pred spremembami na materničnem vratu – in prenosom genitalnih bradavic – več kot 90-odstotna.

Kako bi ocenili udeležbo v presejalnem programu Zora, katerega namen je zmanjšati zboleznost in umrljivost za rakom materničnega vratu, in kaj lahko naredimo, da bi se odzvalo še več žensk?

S presejalnim programom Zora zajemamo dobrih 70 odstotkov žensk. Kar še lahko naredimo, je, da ponudimo

samopresejanje tistim, ki se klasičnega presejanja nočejo udeležiti. To pomeni, da bi jim ponudili sete, s katerimi bi si same doma vzele bris. Ta seveda nikoli ne bo tako natančen, kot je klasični bris z materničnega vratu, je pa vseeno boljše kot nič. Te rešitve so vpeljali tudi v tujini in za zdaj so se izkazale kot zadostna pomoč za boljše presejanje.

Moramo pa se zavedati, da udeležba pri presejanju ni odvisna zgolj od odločitve žensk. Ena od ovir je slabša dostopnost primarnih ginekologov. Trenutno se večinoma govori o pomanjkanju družinskih zdravnikov, a po zadnjih podatkih je 200 tisoč žensk brez izbranega ginekologa. To nikogar ne skrbi zares, ker ginekologija ni prioriteta. Projekcija za prihodnja štiri leta pa je, da bo zaradi upokojevanja brez ginekologa že 300 tisoč žensk. Koncesij ni nihče voljan sprejeti, ker so izjemno podcenjene.

Čeprav to ni ravno tema najinega pogovora, vseeno: zdi se, da izgubljam idealno

no izhodišče zdravstvenega varstva žensk, ki ste ga ginekologi ustvarili v desetletjih dela.

Izgubljam idealno bazo ginekologije. Razvitost neke države kažeta dve statistični spremenljivki, BDP in perinatalna umrljivost. Pri perinatalni umrljivosti smo izjemno uspešni, nihče pa se ne zaveda, da je za tem dolgoletno delo primarne ravni in mreže zdravstvenega varstva žensk, porodnišnic, neonatalnega oddelka, vsa presejanja, morfologija, vse to prispeva k takemu uspehu.

Pomemben pokazatelj je tudi izjemno nizko število neželene najstniške nosečnosti v Sloveniji, pri čemer je zelo pomemben prispevek preventive, vzgoje v šoli, primarnih ginekologov in dostopa do njih ... A vse to počasi izgubljam. In tu se vračam k presejalnemu programu Zora in se vprašam: koliko ženskam bomo v bližnji prihodnosti še lahko ponudili presejalni program?

Kako daleč smo pri znanstvenem razvoju presejanja? Kaj novega lahko kmalu pričakujemo?

Že prehajamo k tekočinskemu brisu, pri katerem ne gre zgolj za analizo vzorca brisa na paličici, ampak za vzorec, iz katerega se hkrati določa citologija ter še vse dodatne analize in barvanja, ne da bi nam bilo treba žensko klicati nazaj v ambulanto.

V nekaj letih pa bomo s klasične ali tekočinske citologije presejanja prešli na presejanje HPV. To pomeni, da bomo le pri ženskah, ki bodo HPV-pozitivne, vzeli bris ali pa bodo šle na kolposkopijo. Zakaj je to pomembno? Tekočinski ali klasični test PAP, ki ga poznamo danes, se ustali na treh letih, HPV-presejanje pa bo verjetno mogoče na pet ali šest let. S tem bomo obdobje, ko mora ženska priti na preventivni pregled, podvojili. Tako bo morda presejanje še uspešnejše. Je pa res, da bo pozitivnih pacientk v bistvu več kot danes in s tem več dela na sekundarni ravni obravnave, da bomo med njimi določili tiste, ki se jim bo bolezen morda slabo obrnila. Hkrati upamo, da se bo kmalu začel poznati tudi učinek cepljenja.

Presejanje za raka materničnega vratu je hkrati pot bolnice v sistem, ko zboli, kajne?

Večino začetnih rakov odkrijemo prav pri ženskah, ki prihajajo redno na tri leta na presejalne preglede. Tudi pri tistih, ki kdaj zamudijo in jim je morda že odkrita začetna bolezen, jo lahko pozdravimo s posegom, kot je denimo odstranitev materničnega vratu, da ohranimo rodnost. Začetno invazivno bolezen lahko pozdravimo. Težava so ženske, ki 30 let niso prišle h ginekologu. Pri njih srečamo zamujene oblike raka v



tretjem ali četrtem stadiju, pri teh pa je res mogoč le še paliativni pristop (sistemsko in podporno zdravljenje). Naj omenim primer, ki ga velikokrat srečamo: začne se kot tromboza na spodnjih okončinah, ob ugotavljanju vzroka pa odkrijemo razširjenega raka materničnega vratu. Seveda je to velika škoda, saj je ta rak v zgodnjih oblikah ozdravljiv. Večina HPV-odvisnih rakov je namreč občutljivih na obsevanje, naj bo to grla, anusa, nožnice oziroma materničnega vratu. Tudi ob višjem stadiju, ob srednje napredovalem raku, ko ne operiramo, ko poskušamo z odstranitvijo bezgavk preveriti, ali se je rak razširil, je obsevanje izjemno učinkovita terapija. Ne le zazdravimo, žensko celo ozdravimo.

Zakaj je pomembno, da se proti okužbam s HPV dekleta in fantje cepijo že v osnovni šoli?

Prvi razlog je, da je najboljši imunski odziv na cepljenje pri mladostnikih do 15. leta starosti. Zadoščata dva odmerka, morda bova čez kakšno leto ali dve govorila že o enem samem odmerku za zaščito pred HPV. Drugi razlog je, da pri otrocih pri 11, 12 letih še ni spolnih stikov. Pomembno se mi zdi pojasniti, da pri spolnem stiku ne gre le za klasični spolni odnos, ampak tudi za dotikanje spolovila, morda tudi le stik kože s kožo, kajti HPV se prenaša tudi na ta način. Pomembno je torej zaščititi mladostnike, še preden imajo te stike.

Na cepljenje še vedno ni optimalnega odziva. In zdi se, da še vedno ni jasno, da cepimo dekleta in fante zato, da ščitimo oba spola.

Da. Sicer smo končno dosegli precepljenost prek 50 odstotkov, vendar je to premalo. Srečni smo, da nam je uspelo v lanskem šolskem letu v cepljenje vključiti tudi fante, pri čemer se kolektivna imunost poveča tudi na njihov račun. Naj poudarim, da je napačno razumevanje, da moramo cepiti fante, da dekleta ne bodo dobila raka materničnega vratu. To je le en pogled. Kaj pa fantje, ki bodo imeli spolne odnose z istospolnimi partnerji? Ključni vzrok karcinoma anusa je na primer okužba s HPV. Naj omenim še primer igralca

Michaela Douglasa, ki je javno razkril, da je zbolel za rakom grla, povezanim s HPV. Pozdravili so ga z obsevanjem. S cepljenjem torej zaščitimo dekleta in fante, ne enih zaradi drugih.

Morda mnogo žensk tega ne ve, a v Sloveniji imamo tudi brezplačno cepljenje t. i. zamudnic. Kako je s tem?

Sam sem velik zagovornik cepljenja zamudnikov, to je deklet in fantov, ki se niso mogli cepiti v osnovni šoli, pa lahko to opravijo pozneje. Kar nekaj je držav, kjer je tudi cepljenje za zamudnice brezplačno. Nedavno sem gostoval na kliniki v Gradcu, kjer so mi ponosno povedali, da zdaj brezplačnega zamudniškega cepljenja nimamo le mi,

☞ **Udeležba pri presejanju ni odvisna zgolj od odločitve žensk. Ena od ovir je slabša dostopnost primarnih ginekologov. Po zadnjih podatkih je 200 tisoč žensk brez izbranega ginekologa. To nikogar ne skrbi zares, ker ginekologija ni prioriteta.**

temveč so ga izbrali tudi oni. V našem zdravstvenem varstvu je veliko nekaj podrobnosti, bonitet, ki so pripomogle k odličnim rezultatom, pa jih ne znamo ceniti.

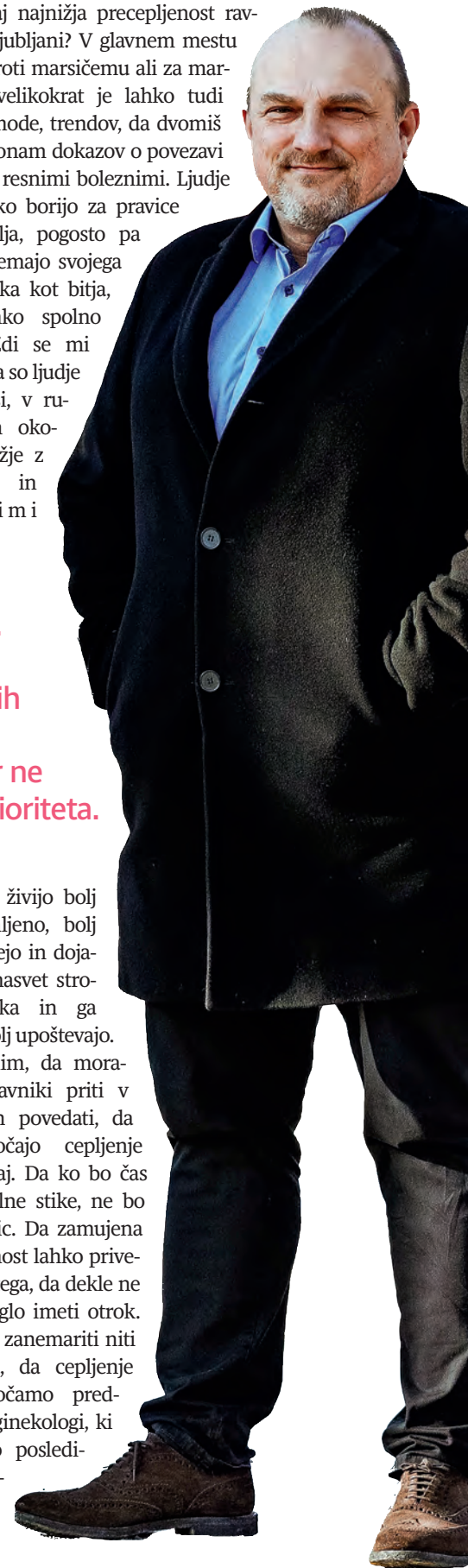
Po zadnjih podatkih je ljubljanska regija z glavnim mestom najslabša pri precepljenosti proti okužbam s HPV. Kako to komentirate, zakaj je tako in kako pristopiti, da bo bolje?

Dovolite mi zgodbo: osnovnošolec, fant, se že bori z iskanjem lastne identitete, postaja moški, za nič na svetu na primer ne bi oblekel roza majice ali storil česarkoli »dekliskega«. Potem pa družina iz zdravstvenega doma zanj dobi vabilo na preventivni pregled in v okviru tega še na cepljenje proti HPV. Na zloženki, ki jo prejmejo, piše: deklica naj se cepi. Takih stvari se ne sme spregledati ali zanemariti. Kakorkoli se taka stvar zdi malenkost, ima lahko zelo velike posledice.

Zakaj najnižja precepljenost ravno v Ljubljani? V glavnem mestu smo proti marsičemu ali za marsikaj, velikokrat je lahko tudi stvar mode, trendov, da dvomiš kljub tonam dokazov o povezavi HPV z resnimi boleznimi. Ljudje se lahko borijo za pravice peteršilja, pogosto pa ne dojemajo svojega najstnika kot bitja, ki lahko spolno živi. Zdi se mi tudi, da so ljudje na vasi, v ruralnem okolju, bližje z naravo in nje in mi

pojavi, živijo bolj prizemljeno, bolj razumejo in dojamajo nasvet strokovnjaka in ga tudi bolj upoštevajo.

Menim, da morajo zdravniki priti v šole in povedati, da priporočajo cepljenje in zakaj. Da ko bo čas za spolne stike, ne bo posledic. Da zamujena priložnost lahko privede do tega, da dekleta ne bo moglo imeti otrok. Ne gre zanemariti niti dejstva, da cepljenje priporočamo predvsem ginekologi, ki vidimo posledice virusa, izva-





jajo pa ga v šolski medicini, kjer teh posledic ne vidijo. Njihov zagon, da bi preprečili okužbe s HPV, je bistveno manjši kot naš. Seveda so svetle izjeme.

Veliko odgovornost pa nosijo tudi ljudje in osebno jih ne »šparam«, temveč jih soočim s posledicami odločitev za necepljenje.

Kaj bi kot ginekolog svetovali ženskam, da lahko same največ storijo za preprečitev razvoja bolezn, raka materničnega vratu?

Najpomembnejše je še vedno, da imamo sekundarno preventivo (jemanje brisov materničnega vratu). Ženske naj se odzivajo na program Zora in hodijo na jemanje brisa na tri leta. Če se tega držijo, so dejansko varne. Posebno mladim ženskam, ki še niso začele spolno živeti, svetujemo cepljenje proti HPV. To lahko storijo tudi pozneje v življenju, cepljenje v veliki meri zaščiti celo tiste, ki so že prebolele katero od oblik bolezn, ki jih povzroča HPV. Tudi možnost ponovitve bolezn se s cepljenjem zmanjša. In seveda, kar vedno velja: spolnost naj ne bo avantura, ampak nadaljevanje odnosa med dvema človekoma, višja stopnja njunega medsebojnega zaupanja, ne pa tekmovanje v številu spolnih partnerjev in predrznost v preizkušanju meja v spolnosti.

Mladost spremljajo nepredvidljivost, nepremišljenost, drznost. Pri spolnosti v času brezmejne svobode spolov pa sploh. Katerih znanstvenih ugotovitev se morajo dekleta za poznejše ginekološko zdravje vseeno zavedati?

Na slab potek okužbe s HPV vpliva tudi starost, pri kateri se dekleta okuži. V najstniških letih sta maternični vrat ozi-



» Približno polovica žensk, ki se zaradi čustvene navezanosti na maternico niso odločile za njeno odstranitev v celoti, se pozneje ne odloči zanositi. Želijo zgolj obdržati zavedanje, da to željo lahko izpolnijo. Velika večina, ki pa želi zanositi, to željo uresniči. Z leti se je okrepilo naše zavedanje o tem, da je želja žensk po plodnosti absolutna, pozneje pa ni nujno, da se materinstvo uresniči.

roma njegova transformacijska cona, kjer nastane ta okužba, bolj dovzetna za dolgotrajno okužbo in s tem razvoj rakavih in predrakavih sprememb pozneje. Za dekleta je bistveno, da v spolnost ne vstopi prezgodaj, ne menjava spolnih partnerjev, se cepi za zaščito pred HPV, redno hodi na ginekološke preglede. In zelo pomembno je, da ne začne kaditi. Raziskave so pokazale, da je nastanek raka materničnega vratu petkrat, raka mehurja pa šestkrat bolj povezan s kajenjem kot rak pljuč.

Kje so po vašem mnenju še možnosti za izboljšave, kaj bi kot ginekolog spremenili za boljše zdravje žensk?

Vsekakor bi želel povečati dostopnost do ginekologov, zagotoviti, da bi jih bilo dovolj. S tem bi bili manj obremenjeni, ženske bi prišle prej na obravnavo k manj obremenjenemu človeku, ki bi jih bolje poslušal, se bolje odzival na subtilne stvari. Ženska ginekologu, ginekologinji v ordinacijo prinese vso intimo. Odnos bi bil veliko lepši, če bi bilo ljudi zadosti in obremenitev manjša.

Pred leti ste gospe z rakom materničnega vratu z operativnim posegom omogočili zanositev in porod. Je danes pot do zanositve za bolnice z rakom materničnega vratu v rodni dobi lažja?

Pri teh posegih smo danes zelo suvereni, tako pri dosto-

pnosti, izvajanju kot pri informiranju bolnic. Vseeno se mora vsaka pacientka zavedati, da po taki operaciji ne more absolutno pričakovati, da se bolezen ne bo povrnila, enako kot pri vsaki drugi operaciji rakave bolezn ali denimo radikalni odstranitvi maternice. Statistična verjetnost za ponovitev bolezn je pri obeh teh posegih enaka.

Naučili pa smo se tudi, da se približno polovica žensk, ki se zaradi čustvene navezanosti na maternico niso odločile za njeno odstranitev v celoti, ne odloči zanositi. Želijo zgolj obdržati zavedanje, da to željo lahko izpolnijo. Velika večina, ki pa želi zanositi, to željo uresniči. Z leti se je okrepilo naše zavedanje o tem, da je želja žensk po plodnosti absolutna, pozneje pa ni nujno, da se materinstvo uresniči.

Je v razvoju kakšna terapevtska novost pri zdravljenju raka materničnega vratu? Kaj se dogaja v znanosti na tem področju?

Vemo, da so HPV in presejanje povezani, da smo na pravi poti, vemo tudi, da vsake ženske z rakom materničnega vratu ni treba operirati, da jo lahko zdravimo tudi z obsevanjem. Verjetno se bo sčasoma spremenila tudi terapija rakov, ki jih povzročajo HPV, verjetno bo prišla sedanjemu RNA-cepivu podobna terapija. Vemo tudi, kaj je tarčna površina, s katero moramo spodbuditi imunost. Še vedno pa največ govorimo o ženskah, ki so v življenju zamudile cepljenje proti HPV. Upamo, da se bodo učinki cepljenja v desetletju ali dveh toliko poznali, da bomo tega precej zoprnega raka z velikim vplivom na mlade ljudi v naših ordinacijah komaj še kdaj srečali.



S čuječnostjo se učimo čutiti neprijetna čustva in preusmerjati pozornost

Špela Miroševič, psihoterapevka in biopsihologinja, že od leta 2014 vodi delavnice programa čuječnosti v okviru programa Roza Združenja Europa Donna Slovenija, ki jih z velikim zanimanjem obiskujejo naše članice po zdravljenju raka dojke in rakov rodil. Je mama petletni Ivi, triletnemu Urbanu in malčici Zari, ki bo poleti dopolnila eno leto. Je predsednica fundacije CTNNB1, ki jo je ustanovila zaradi sina Urbana, rojenega z redko gensko mutacijo CTNNB1, hkrati pa je raziskovalka na ljubljanski medicinski fakulteti, ki je v teh dneh zagovarjala doktorat, v sklopu katerega je raziskovala nezadovoljene potrebe onkoloških bolnic po zdravljenju raka dojke.

Sprašuje: **DARJA MOLAN**

Foto: **OSEBNI ARHIV**



V okviru svojega doktorata ste na medicinski fakulteti raziskovali nezadovoljene potrebe onkoloških bolnic po zdravljenju raka dojke in kakšne potrebe imajo, ko zapustijo onkološki inštitut. Kaj ste ugotovili?

Bolnice po zdravljenju pogosto poročajo, da na življenje po raku niso bile ustrezno pripravljene. Čeprav so (primarno) zdravljenje uspešno končale, nekatere težave in izzivi vztrajajo. Navajajo nepričakovane telesne in kognitivne omejitve, bolečine, težave s spanjem, utrujenostjo, težave z vračanjem na delovno mesto, odnosne

težave, simptome depresije in anksioznosti ter strah pred ponovitvijo bolezni. V okviru naloge sem prepoznala, da so predvsem mlajše bolnice bolj ranljive, saj imajo zaradi družinskih obveznosti in skrbi za otroke več obremenitev. Analiza je pokazala, da so posebej ranljive tudi starejše bolnice, ki imajo več pridruženih zdravstvenih težav. Nekatere od teh težav v Združenju Europa Donna Slovenija naslavljate v različnih programih. V sklopu programa Roza vodim delavnice čuječnosti, kjer imam prav ta stik z bolnicami, ki mi je izredno

»Nagnjenost k »tavanju« je odvisna od posameznikove osebnostne strukture, ki je tudi dedna, in okolja. Način življenja, stres in preutrujenost lahko »tavanje misli« poslabšajo. Obstaja star zenovski pregovor: »Vsak dan bi morali meditirati dvajset minut. Razen če ste preveč zaposleni. V tem primeru bi morali sedeti eno uro.«



ljub, saj lahko iz prve roke izvem, kdo so te bolnice, kaj si želijo, kakšne so njihove potrebe, slišim njihove zgodbe.

Imate občutek, da se vam bolnice zaradi vaše zgodbe z Urbanom lažje odprejo?

Vsekakor, v resnici se tudi jaz lažje povežem z njimi. Po izkušnji z Urbanom sem ugotovila, kako močne smo ženske, in se še bolj povezala z njimi, kajti ne glede na to, kakšna je izkušnja, smo vse imele travmatični dogodek, ki nas je povezal. Na samem začetku sem se za to področje odločila, ker imamo v družini veliko izkušenj z rakom. Rak je nekaj, kar me spremlja že od mojega otroštva, vendar vedno s »sovoznikovega sedeža«. Z izkušnjo Urbana pa je vseeno nekako drugače. Nas je v teh skupinah bolj povezala.

Kako se najlažje premaguje stres pri zdravljenju? Je čuječnost ena izmed metod?

Poudariti je treba, da je strah po diagnozi popolnoma normalen in realen, saj je ogroženo življenje obolelega. Težava se pojavi, ko postane ta strah tako velik, da vpliva na nekatere vidike življenja in samo kakovost življenja. V zadnjem desetletju je bilo narejenih kar precej raziskav glede same konceptualizacije strahov, na podlagi katerih so se razvile različne intervence, kako si pomagati. En del pokrijemo tudi v naših programih čuječnosti, v nadaljevanju raziskovanja pa se nameravam osredotočiti prav na specifične intervence, ki v tujini že obstajajo in so usmerjene prav na ta strah.

Kaj sploh je čuječnost? Je to metoda?

Čuječnost je lahko metoda, lahko pa je tudi način življe-

nja. Najlažje jo je razumeti tako, da jo poskusimo. Po definiciji gre za usmerjanje pozornosti na poseben način: v sedanjem trenutku, namenoma in brez obsojanja. Če denimo pomislimo na svoje dihanje v tem trenutku, lahko hitro ugotovimo, da je naša pozornost, če želimo, usmerjena na dihanje. Opazimo, da je pozornost v naših rokah, da smo mi tisti, ki jo upravljamo. V tem smislu lahko

“ **Del programa je tudi učenje ljubečnosti in ljubezni do sebe. Od različnih orodij, ki sem jih kot psihologinja spoznala, se tudi sama vedno vračam k čuječnosti. Z njo si pomagam v težkih in lepih trenutkih. Postala je moja življenjska sopotnica.**

gledamo na čuječnost kot na trening možganov, s katerim krepimo svojo pozornost. Hkrati je pozornost nekaj, kar lahko hitro izgubimo. Takšnih primerov iz vsakdanjega življenja je kar nekaj, ko na primer vozimo po cesti in razmišljamo o nečem ter pozabimo zaviti, ali ko bereмо knjigo, pridemo do konca strani in ne vemo, kaj smo prebrali, ali pa se pogovarjamo s prijateljem in ne poslušamo pozorno, ker razmišljamo nekaj drugega. Na koncu ne vemo, kaj je rekel, in se poskušamo nekako izmotati iz situacije, da ne bi ugotovil, da ga nismo poslušali. Čez dan imamo več takšnih situacij, ko smo na tako imenovanem »avtomatskem pilotu«. Ta »avtomatski pilot« v resnici ni toliko škodljiv sam po sebi, saj takrat prihranimo veliko energije. Je pa problematično,

če preklopimo nanj takrat, ko razmišljamo o stvareh, ki nam škodijo. Denimo, podživljamo različne konflikte z določenimi ljudmi, tuhtamo, kaj smo naredili, zakaj smo to naredili, se krivimo. Ta »beg« v misli je pogosto naš izhod, da ne bi čutili bolečine, ki je povezana npr. s tem konfliktom. Predstavlja našo navado, kako se soočamo s težkimi trenutki. Takrat se vrtimo v ciklih in se počutimo slabo.

S čuječnostjo se učimo čutiti neprijetna čustva in preusmerjati pozornost od bega našega uma na tukaj in zdaj, z vsemi prijetnimi in neprijetnimi čustvi vred. Čuječnost krepimo z različnimi vajami, ki jim je skupno usmerjanje pozornosti in vračanje uma od »tavanja« na sedANJI trenutek. Vaje izvajamo v skupini v naših programih, udeleženske jih dobijo tudi za domov, da lahko trening čuječnosti poglobljajo.

Zakaj se nam v resnici tolikokrat zgodi, da z mislimi odplavamo drugam? Je to odvisno od vsakega posameznika ali je posledica načina življenja, stresa, ki ga doživljamo, preutrujenosti?

Nagnjenost k »tavanju« je odvisna od posameznikove osebnostne strukture, ki je tudi dedna, in njegovega oko-

lja. Način življenja, stres in preutrujenost lahko »tavanje misli« poslabšajo. Obstaja star zenovski pregovor: »Vsak dan bi morali meditirati dvajset minut. Razen če ste preveč zaposleni. V tem primeru bi morali sedeti eno uro.« (*Nasmeh.*)

Sliši se preprosto, v resnici pa je verjetno potreben zelo dober trening, da bi lahko dosegali oziroma nadzirali čuječnost?

Res je, sliši se preprosto, a v resnici ni. Vsakodnevno pride v naš um okoli 60.000 različnih misli. In ni tolikšna težava, če misli pridejo, ampak je težava, če gremo z njimi naprej. Potem so tukaj tudi sanjarjenja, v katera se zatečemo, kadar nam je dolgčas. In misli, kot so »joj, kako me to boli«, »kdaj bo nehalo«, »kako sem uboga«, »kako mi gre to na živce«, ki nam trpljenje, vezano na bolečino, povečujejo. Vsekakor so vse te misli nefunkcionalne in na dolgi rok nižajo kakovost življenja. V čuječnosti jih zaznamo, a jih nato preusmerimo denimo na dele telesa, ki nas ne bolijo, na sedANJI trenutek, na dihanje, naše telo in opravljanje aktivnosti s polno pozornostjo.

Čuječnost je tudi del programa Roza Združenja Europa Donna Slovenija, ki je za naše članice brezplačen. Kako potekajo delavnice?

Delavnice programa čuječnosti izvajamo že od leta 2014. Potekajo v živo, vsako pomlad oziroma v pozni zimi in jeseni. V času covid-19 smo jih imeli na daljavo, a se je pokazalo, da je moč skupine res neverjetna. Bolnice se lahko začutijo med seboj, se vidijo, vzpostavi se energija, česar na online srečanjih ni mogoče doseči. Delavnica traja osem tednov, enkrat na te-



den po dve polni uri, od udeleženk se pričakuje, da bodo vaje nadaljevale tudi doma. Skupina obsega deset do dvanajst udeleženk, delavnice izvajamo v prostorih Društva za razvijanje čuječnosti, kjer imamo že vse potrebne blazine, zato udeleženke programa pridejo le v udobnih oblačilih in s steklenico vode. Večina delamo različne vaje, en del je namenjen tudi povpraševanju o izkušnji in teoriji čuječnosti.

Kaj lahko naše članice od teh srečanj pričakujejo? Jim delavnice čuječnosti po vašem mnenju izpolnijo pričakovanja?

Program je namenjen okrevanju, zato lahko bolnice od delavnic pričakujejo izboljšanje kakovosti življenja, dožemanja bolečine – namreč, ko smo pod stresom, je bolečina večja –, izboljšanje spanja, polnost življenja, mirnost, izboljšanje odnosov. Boljšo pozornost, koncentracijo, sploh za bolnice, ki se po dolgotrajni bolniški vračajo na delovno mesto in se od njih pričakuje, da bodo začele na polno. Velikokrat tudi same pričakujejo, da bodo lahko delale, kot so prej, ampak zaradi načina zdravljenja telo tega ne zmore. Glede pričakovanj pa je odvisno od motivacije. Pomembno je, da si teh osem tednov vzamejo kot eksperiment in se obvežejo, da bodo redno hodile na delavnice in potem vaje izvajale še doma. Namreč, tiste udeleženke, ki vadijo tudi doma, so zadovoljne, opaziti je napredek in tudi same poročajo o boljši kakovosti življenja, boljšem spanju, občutku mirnosti in zadovoljstvu. Čuječnost jim je spremenila življenje na bolje, kar opazi tudi okolica. So

» Udeleženke, ki vadijo tudi doma, so zadovoljne, opaziti je napredek in tudi same poročajo o boljši kakovosti življenja, boljšem spanju, občutku mirnosti in zadovoljstvu.

manj konfliktno, bolj mirno v sebi.

Komu bi delavnice najbolj priporočali in kdaj je pravi čas za začetek?

Starostne omejitve ni, pomembno je le, da bolnice niso v aktivnem zdravljenju. Sicer pa so udeleženke navajale različne razloge, zakaj so se prijavile na

delavnice: da je čas, da naredijo nekaj zase; ogromno misli, za katere niso vedele, kaj z njimi; strah pred ponovitvijo bolezni; odnosi; želja po mirnosti, kakovosti življenja, težave s spanjem, bolečine ... Čuječnost navsezadnje ni za vsakogar. Nekatere je ne začutijo ali pa v danem obdobju življenja nimajo časa, da bi se ji posvetile.

Je čuječnost v resnici ljubiti sebe, se zavedati sebe in svoje okolice?

Sploh ženske smo v tem delu ranljive, saj rade poskrbimo za druge, nase pa pozabimo. In čuječnost je odlično orodje, ki nas nauči prepoznati te potrebe in s temi vajami, uro na dan, poslušati sebe, krepiti pozornost. Del programa pa je tudi učenje ljubečnosti in ljubezni do sebe. Kako si dati dovoljenje večkrat na dan delati napake in biti to, kar si. Da ni treba iti čez sebe, da nekaj dokažeš. Od različnih orodij, ki sem jih kot psihologinja spoznala, se tudi sama vedno vračam k čuječnosti. Z njo si pomagam v težkih in lepih trenutkih. Postala je moja življenjska sopotnica.

KORAKI ZA URBANA

»Koraki za Urbana je ime kampanje, v kateri zbiramo sredstva za razvoj programa genske terapije za sindrom CTNNB1. Pred nami je dolga, predvsem pa zelo draga pot. A upanje, da nam lahko tovrstno zdravljenje omogoči normalno življenje, po katerem hrepenimo, je neprecenljivo. Upanje, da bi po tem zdravljenju Urban lahko bil samostojen, tekkel s svojima sestricama, nama rekel: 'Mami, oči, rad vaju imam,' je neprecenljivo.« Za več informacij o Fundaciji CTNNB1 in o tem, kako lahko podprete njihova prizadevanja, obiščite spletno stran: ctnnb1-foundation.org.





Ne neham se čuditi darilu življenja in kako malo ga razumem

Z resno boleznijo se je soočila pri devetintridesetih, bila je že mamica hčerki in njen svet se je sesul. »Spomnim se psihične praznine od znotraj. Naslednje jutro se je spremenila v fizično bolečino, ki sem jo čutila v drobovju in prsnem košu,« razkriva svoje misli ob potrjeni diagnozi, da se je v njeno telo prikradel rak. A Natalija Šintler je močna ženska. Zdravnikom je med sistemskim zdravljenjem visoko hormonsko odvisnega raka dojke popolnoma zaupala. Pri premagovanju izzivov ji je pomagal trening čuječnosti, telesno okorelost je odpravljala z lažjimi jogijskimi položaji in dihalnimi tehnikami. Po vključitvi v študijo Positive si je njeno telo opomoglo. Zanosila je. Ko so ji drugorojenko položili na prsi, je za trenutek spet doživela stanje nič, nato jo je preplavilo olajšanje, mir in ljubezen. Na večno vprašanje, kdo sem, je končno našla odgovor, pravi. A doda, da je vsakič, ko si ga zastavi, drugačen.

Sprašuje: **KLAVDIJA MIKO**

Foto: **ČRT PIKSI**

Kako v svetu, ki narekuje čedalje hitrejši ritem, ohranjate svoj tempo?

Zdaj se moj svet najhitreje vrti okoli najmlajše zvezdice, ki je z nami skoraj že leto in pol. Kljub temu da nisem več mlada mamica v tridesetih, kot sem bila pri prvi, ki je zdaj že v srednji šoli, me novo materinstvo prav nič ne »špara«. (Nasmeh.) Neprespanske noči se seštevajo drugače kot prej, vitalne energije je manj, a je po drugi strani več modrosti. Pač ne kompliciram tako kot prej. Prioritete sem preuredila na način, da mi kljub vsemu, poleg službe, še ostane nekaj časa za hobije in skupni čas s partnerjem.

Tista posebna vedrina, ki vas pomirja in radosti srce, sta hčerki, kajne?

Obe moji hčerki sta zaklad vsaka zase. Razvojno je kar petnajstletni razmik med eno in drugo, obe zahtevata mojo pozornost in skrb vsaka zase, glede na svoje potrebe. Starejša, ko je doma za vikende, tudi popazi mlajšo in se po-

☪ **Starejša hči je imela takrat 10, 11 let, in ja, želela sem si še kakšnega otroka. Predstavili so mi možnosti, ki obstajajo v slovenskem prostoru za onkološke bolnice, ki si želijo zanositi. Vključila sem se v študijo Positive, po shemi študije sem prekinila jemanje zdravil, izstopila iz menopavze in se vrnila v rodno dobo. Telo si je zelo hitro opomoglo – zelo sem mu hvaležna in ga drugače vrednotim kot prej.**

stopoma vključuje v skrb zanj glede na svoje zmožnosti. Te pa novi otrok, kljub vsemu, pri teh letih kar pomladi. Bolj sem se spet povezala z otrokom v sebi in tako znova lahko delim igrivost in norčavost z dušico, ki me je izbrala za svojo mamo.

Pri svojem delu ste vpeti v delo z ljudmi.

Delo socialne delavke ni nikoli samo delo, ampak kar poslanstvo. Menim, da ne more biti drugače. Prevzame te na vseh življenjskih področjih. Ljudje te kar začutijo in

večkrat pri tebi iščejo uteho, pa tudi zgled, glede na prehojeno pot in izkušnje.

Bolezen se vam je prikradla v najlepših letih. Ste že prej opazili kakšne znake, ki bi vam dali misliti, da niste več čisto taki, kot se poznate?

Bila sem pri 39, in ja, moj takratni svet se je sesul. Nobenih znakov nisem opazila pred diagnozo, pravzaprav sem bila v top formi, počutila sem se zdravo in v odlični kondiciji. Zdravo sem se prehranjevala, veliko sem se

gibala, kipela sem od vsega. Je pa bil to, ko gledam nazaj, zelo hiter tempo, manj počitka in regeneracije. Nikoli ni bilo časa. Zelo sem hitela. Pri vsem. Zelo sem bila stroga do sebe in zahtevna.

Kaj ste premišljevali po potrditvi diagnoze? Ste iz zastavljali vprašanje, zakaj prav jaz?

Ravno sem hčer peljala na plesne vaje, ko je zazvonil telefon. Izvedela sem diagnozo. Stanje nič, nato šok. Vse videno se je strnilo v eno piko in piskajoč zvok v ušesih. Pozneje sem brala, da so o takih občutkih pripovedovali ljudje, ki so doživeli klinično smrt, posmrtno izkustvo in nato neki prehod. No, pri meni ni bilo prehoda. Vsaj ne še takrat in ne v taki obliki. Sploh ne vem, kako sem prišla do doma. Spomnim se samo psihične praznine od znotraj. Naslednje jutro se je spremenila v fizično bolečino, ki sem jo čutila v drobovju in prsnem košu. »A zdaj bom pa kar umrla? A to je to?«



Imela sem občutek, da psihično razpadam. Pozneje sem premlevala vse mogoče. Kar naenkrat je bilo dovolj časa za vse. Samo zdravja ni bilo, in ja, tudi vprašanje, zakaj prav jaz. Nihče v družini ni imel raka.

Ste sicer po naravi pozitivna ženska in vedno poskušate videti napol poln kozarec?

Hm ... V preteklosti je bilo pesimizma več. Nič ni bilo dovolj dobro, vedno sem želela bolje, več. Trenutno prevladuje stanje nevtralnosti. Stvari poskušam dojeti take, kot so, no, vsaj čim več časa. So boljši in slabši dnevi. Prav gotovo si od bolezni naprej iskrenjejši, v vsem dobrem in slabem, ki pride. Na koncu pa smo vedno mi tisti, ki vrednotimo glede

” V preteklosti je bilo pesimizma več. Nič ni bilo dovolj dobro, vedno sem želela bolje, več. Trenutno prevladuje stanje nevtralnosti. Stvari poskušam dojeti take, kot so, no, vsaj čim več časa. So boljši in slabši dnevi. Prav gotovo si od bolezni naprej iskrenjejši, v vsem dobrem in slabem, ki pride. Na koncu pa smo vedno mi tisti, ki vrednotimo glede na značaj in življenjska izkustva.

na značaj in življenjska izkustva.

S katerimi terapijami ste zajezili bolezen?

Klasika. Sistemsko zdravljenje visoko hormonsko odvisnega raka dojk. Vzela sem vse, kar so mi predlagali. Popolnoma sem jim zaupala. Preventiv-

ne kemoterapije, nič koliko obsevanj in antihormonska terapija, s katero pa sem imela največ izzivov. Pri njihovem premagovanju mi je neverjetno pomagal trening čuječnosti. Že po prvi seansi sem čutila olajšanje. Megla v glavi je izginila, spanec se je popravil in stresne tolerance je bilo nekoliko več. Seveda

sem trening izvajala redno in resnično sem z njim splavala na površje psihičnega in kognitivnega močvirja. Telesno okorelost sem odpravljala z lažjimi jogijskimi položaji in dihalnimi tehnikami. To so bili miceni koraki naprej po poti okrevanja. A so bili. Na sredini okrevanja sem tudi poiskala psihoterapevtsko pomoč. Na površje so priplavale rane iz otroštva, kot neki celični zapisi, ki so bili čedalje glasnejši – skozi sanje in čustvovanje – in so kot taki iskali pot k razrešitvi.

Tedaj, ko ste se z vso močjo in voljo usmerili v zdravljenje, ste že imeli hčerko in niste razmišljali o zanositvi. Ali so vam ginekologi predstavili postopke za ohranjanje plodnosti?



Starejša hči je imela takrat 10, 11 let, in ja, želela sem si še kakšnega otroka. Predstavili so mi možnosti, ki obstajajo v slovenskem prostoru za onkološke bolnice, ki si želijo zanositi. Vključila sem se v študijo Positive, po shemi študije sem prekinila jemanje zdravil, izstopila iz menopavze in se vrnila v rodno dobo. Telo si je zelo hitro opomoglo – zelo sem mu hvaležna in ga drugače vrednotim kot prej.

Ali je nosečnost potekala brez zapletov? Ste tedaj, ko so vam drugorojenko položili v naročje, pozabili na težke trenutke?

Blaženo stanje, kot so nekoč naše babice imenovale nosečnost, sem v drugo celo lažje prenašala kot v prvo. Energije je bilo za izvoz, počutje fantastično. Skoraj čisto do konca sem hodila v službo, veliko sem se gibala na svežem zraku, izvajala in poučevala jogo ter uživala te trenutke bolj čuječe kot pri prvi. Porod je bil naraven, sicer zelo dolg in naporen. Ko so mi jo položili na prsi, sem za trenutek spet doživela stanje nič, nato me

» Zdaj se moj svet najhitreje vrti okoli najmlajše zvezdice, ki je z nami skoraj že leto in pol. Kljub temu da nisem več mlada mamica v tridesetih, kot sem bila pri prvi, ki je zdaj že v srednji šoli, me novo materinstvo prav nič ne »špara«. Neprespane noči se seštevajo drugače kot prej, vitalne energije je manj, a je po drugi strani več modrosti. Prioritete sem preuredila na način, da mi kljub vsemu, poleg službe, še ostane nekaj časa za hobije in skupni čas s partnerjem.

je preplavilo olajšanje, mir in ljubezen.

Menim, da je potek čustvovanja pri močnih izkustvih, kot sta bila pri meni bolezen in vnovični porod, podoben – ne glede na izplen. V drugo je bilo živo bitje in ne bolezen.

Kako zdaj premišlujete o sebi?

Na večno vprašanje, kdo sem, sem končno našla odgovor. (Nasmeh.) A je vsakič, ko si ga zastavim, drugačen. Kot nikoli ne moreš stopiti v isto reko, tako tudi ne moreš dobi-

ti istega odgovora na to vprašanje. Največkrat opisi o nekem ali o nečem več povedo o tistem, ki opisuje, kot o osebi oziroma stvari sami. In kako kot opisovalka opišem sebe v stalnem spreminjanju? Tako, da preprosto sprejemem to, kar sem v tem trenutku. Po večini bolj ljubeča do sebe kot prej.

Nikoli se ne neham čuditi darilu življenja in kako malo ga razumem. Koliko mi je dalo, koliko mi je vzelo in me na novo obdarilo ... Ni še konec. Toda, ali sem pripravljena na to, kar mi je še namen-

jeno? Stara sem 45 let. Torej 45 let nimam več. Koliko jih je še pred menoj in kakih barv bodo, nihče ne ve. Ali je pač kje zapisano ... Morda v zvezdah? (Nasmeh.)

Vaša stalna rekreacija je joga, mar ne? Prej ste omenili, da vadbo tudi vodite. Vem, da je težko strniti na kratko, ampak kaj posameznik lahko občuti med vajami in po njih?

Iyengar jogo poučujem že vrsto let. Oplemeniti vse, kar jaz sem. V službi ljudem pomagam pri urejanju socialnih zadev, z jogo jim s telesnimi vajami pomagam dosegati samega sebe. Od zunaj navznoter. Kot lupljenje čebule. Postopek je lahko večživljenjski. Verjamem, da smo večkrat tu in je vse proces. Ni pomembno, kako daleč gre posameznik v jogijskem položaju. Tisto, kar res šteje, je to, kaj je postal, ko ga je zapustil. Se iz izkušnje kaj naučimo oziroma kolikokrat jo bomo morali ponoviti, da bo prišla modrost?

Jogo lahko zelo povežem z vsem svojim življenjem. Jogijska blazina je zame kot prostor za vadbico življenja. Nekomu drugemu pa morda predstavlja kaj drugega, lahko le obliko telesne vadbe za boljše počutje. Vaje se prilagajajo učencem in njihovim zmogljivostim. Vložiti je treba napor, položaj pravilno držati, upoštevati načela dihanja ter se v tem naporu znati telesno in duševno sprostiti.

Vadeči predvsem opisujejo več svobode in prostora v telesu. Več moči, ne samo telesne, ampak tudi psihične kondicije. Ne samo po vadbi, ta občutek odzvanja še naprej in se z redno vadbo okrepi. Ohranja mladost telesa tudi v starosti.



Tako so se udeleženske lanskega športnega vikenda fotografirale pri cerkvi v Piranu.

Stopimo **aktivno** v pomlad

Pomlad se približuje in z njo čas za še več gibanja na prostem. Kot vemo, se kar nekaj priporočil proti raku navezuje prav na to – vsakodnevna telesna dejavnost, zdrava prehrana, vzdrževanje ustrezne telesne mase. V pomladnih in poletnih mesecih je veliko lažje slediti tem priporočilom, saj nam je na voljo največja telovadnica na svetu – narava. Vabimo vas, da se odpravite na sprehod, v hribe ali pa samo na domač vrt. Že svež zrak je dovolj, da občutimo razliko.

Piše: **KAJA DEKLEVA**

Foto: **ARHIV ED**

Vokviru programa za gibanje in šport poskušamo naše članice spodbuditi h gibanju in zdravemu načinu življenja. Poleg različnih oblik telovadbe in športnega vikenda pripravljamo tudi zanimiva predavanja o zdravi prehrani, dihanju, gibanju, kako poiskati motivacijo za gibanje.

V program je vključenih več kot 700 članic Europe Donne, kar nas izjemno veseli. Tudi letos že pridno obiskujejo različne vadbe, ki potekajo tako prek spleta kot v živo.

Ob ponedeljkih in četrtekih je na voljo spletna funkcionalna vadba, ob sredah pa lažja različica – vadba na stoli. Ob sredah poteka vadba za moč na Fakulteti za šport v Ljubljani. Skupina je že polna.

Različne vadbe prirejamo tudi v lokalnih okoljih. Vabimo vas k obisku spletne strani www.europadonna.si, kjer so pri delovanju podružnic in skupin opisane posamezne vadbe, ki se izvajajo v živo.

Če bi se želeli pridružiti programu za gibanje in šport, nam pošljite elektronsko sporočilo na sportna@europadonna.si ali nas pokličite na 01 231 21 01.

Vabljeni na športni vikend

Glede na izjemen odziv na lanski športni vikend smo se odločili, da ga letos ponovimo. Udeleženkam poleg športnih dejavnosti ponujamo tudi priložnost za druženje, sklepanje novih prijateljstev in kratek oddih na Obali. Športni vikend je namenjen članicam

zdrženja (pogoj za udeležbo je plačana članarina za leto 2023) in se bo odvijal od 5. do 7. maja 2023 v Domu paraplegikov v Pacugu. Začel se bo v petek ob 16. uri in končal v nedeljo v dopoldanskem času.

Pripravili bomo pester športni in izobraževalni program v sodelovanju s Fakulteto za šport. Vsak dan bomo priredili predavanje (zdrav življenjski slog, telesna dejavnost) in izvajali telesne dejavnosti (testiranje, krajši in daljši pohodi, funkcionalna vadba ...). Super bo!

Cena udeležbe na športnem vikendu: 98 evrov za dve prenočitvi s polpenzionom. Stroške programa in aktivnosti krije Združenje Europa Donna Slovenija. Pozor: plačilo namestitve s polpenzionom iz-

vedete neposredno namestitvi, ko vam pošljemo potrjeno prijavo in podatke za plačilo.

Pomembno: število mest na športnem vikendu je omejeno. Prednost imajo bolnice z izkušnjo raka dojke ali raka rodil (tiste brez te izkušnje bomo uvrstili na seznam čakajočih, ki ga bomo uporabili, če bo prijav bolnic manj kot prostih mest). Prijave sprejemamo zgolj prek spletnega obrazca, ki je objavljen na spletni strani in facebook profilu Združenja Europa Donna Slovenija, najpozneje do 7. aprila 2023. Prepozni prijav, prijav po telefonu in e-pošti ne bomo upoštevali.

Za vsa dodatna vprašanja o športnem vikendu smo na voljo na elektronskem naslovu sportna@europadonna.si.



Nikoli ne zaprite vrat za seboj

Ko sva se dogovarjali za klepet ob kavi v eni od ljubljanskih kavarn, nisva slutili, da bo dan eden najbolj turobnih v letošnji zimi. Lilo je kot iz škafa, belina snega se je spreminjala v črno blatno brozgo in se vidno sesedala, med pločnikom in prehodom za pešce pa je tekel potoček, ki ga je bilo komaj mogoče prestopiti. Vreme prijetno sproščujočemu srečanju ni moglo do živega, čeprav sva se pogovarjali o raku dojke, ki se je Metki Cimperman po dvajsetih letih ponovil kot metastatski.

Piše: **DANICA ZORKO**

Foto: **OSEBNI ARHIV**

Diagnoza in prvo zdravljenje

Metka Cimperman, višja fizioterapevtka, avtohtona Ljubljankanka, rojena leta 1954, se je kmalu po štiridesetem samoiniciativno odpravila na mamografijo in pozneje še nekajkrat. Po opravljeni mamografiji leta 2003 so ji povedali, da nekaj ni v redu. Napotili so jo na Onkološki inštitut in tam so diagnosticirali hormonskega raka dojke. Seveda je bil šok, a zdravljenje je steklo dokaj hitro. Kirurg onkolog prof. dr. Marko Hočevar – o njem ne štedi presežnikov – je najprej odstranil samo del dojke in kmalu zatem, s ponovnim posegom, še bezgavke. Ker se ji je po operaciji zamašil limfni pretok, je bila nujna limfna drenaža. Sledilo je 36 obsevanj in rehabilitacija v Šmarjeških Toplicah. Po prihodu iz zdravilišča se je dodobra postavila na noge in z vsem žarom nadaljevala aktivnosti, s katerimi se je ukvarjala pred boleznijo in deloma še med zdravljenjem.

Delo

Po končani srednji šoli za medicinske sestre se je Metka za dobro leto in pol odpravila v italijanski del Švice varovat otroke in se učiti tujega jezika. Po vrnitvi se je zaposlila na kliniki za infekcijske bolezni in sprva delala z otroki. Po določenem času se je preselila na pediatrično kliniko in se kmalu vrnila na prvotno delovno mesto z jasnim razlogom. Na infekcijski kliniki je bil higienski standard višji, na pediatriji pleničniki niso likali, na infekcijski pa dosledno, onih za enkratno uporabo takrat še ni bilo. Želela si je več znanja. Mikal jo je študij, vpisala se je na fizioterapijo in jo uspešno končala. Po prvem zdravljenju se je na Kliniko za infekcijske bolezni in vročična stanja, kot se uradno imenuje danes, vrnila že po šestih mesecih bolniške odsotnosti in delala po štiri ure vse do predčasne upokojitve. V pokoju je devet let.

Družina

S soprogom, hčerino in sinovo družino ter deset let starejšo



Ob morju v Rabcu

sestro živi v večstanovanjski hiši svojih staršev na Mirju. Očeta se komaj spomni, umrl je v prometni nesreči že leta 1960, ko ji je bilo šest let. Vanj se je zaletel vinjen voznik s kombijem, ko se je z motornim kolesom vračal z dela. Mami, ki si je le redko vzela čas zase, so leta 1991 odkrili raka na ledvicah, ko je bilo za zdravljenje že prepozno, umrla je v slabem letu po odkritju, stara 72 let. Družina, ki jo opogumlja in ji ves čas razumeva-joče stoji ob strani, ji pomeni največ.

Prostočasne dejavnosti

Metkina velika ljubezen je hoja, zlasti po hribih in gričih, Triglavsko jezero je obiskala več kot dvajsetkrat, se nekajkrat povzpela na Plisko-

vico na Krasu in se ničkolikokrat sprehodila okrog Bohinjskega in Blejskega jezera, prečesala Kranjsko Goro in njeno okolico, v zadnjih letih pa s kužkom pogosto osvajaata Rožnik, se povzpeta na Orle ali podata po Poti spominov in tovarištva. Triglavsko sedmera jezera so ji tako prirasla k srcu, da jih je vkomponirala v naslov svoje elektronske pošte. Rada bere, obiskuje koncerte klasične glasbe in ima veliko veselja s svojim vrtnom. Posebej jo radostijo trinajst, devet, sedem in pet let stari vnuki (dva vnuka in dve vnukinji). Prav pogreša čas, ko so se med igro z žogo učili poštevanko. Vedno bolj ceni stike s prijatelji, obnovila je druženje s sošolkami, na pomlad rada zavije za nekaj



dni na morje med borovce, da se nadiha njihovega vonja, sicer pa se soprogom pogosto odpravita na potep po Sloveniji. Z žarom pripoveduje o lepotah Slovenije, ki jih na novo odkriva.

Metastatski rak

Iz številnih pogovorov vemo, da večina bolnic po zazdravljenju raka dojke upa, da so z njim opravile za vedno, čeprav jih vsakič, ko se po določenem času vračajo na kontrolni pregled, stiska in praviloma noč pred pregledom ne spijo prav dobro. Metki ni prizanesel. Po dobrih dveh desetletjih se je nenadoma počutila slabo, bila je utrujena in brezvoljna, v pljučih pod rebri pa jo je nekaj zbadalo. Rentgenski pregled na Onkološkem inštitutu je pokazal izliv tekočine v pljuča in po punkciji v njej maligne celice. Po temeljitih laboratorijskih in CT-preiskavah so se onko-

logi internisti odločili za hormonsko kemoterapijo v obliki tablet, ki jih bo, po določenem časovnem razporedu, uživala do konca življenja. Trem tednom jemanja tablet sledi teden dni predaha z obvezno kontrolo krvi, na pol leta pa tudi CT.

Vključila se je v sekcijo bolnic z napredovalim rakom v okviru programa Roza in obiskuje podporno skupino za bolnice z napredovalim rakom dojke, ki jo vodi izkušena psihoterapevtka Tatjana Ramšak Poljšek. Na 14 dni se srečuje z bolnicami, s katerimi so postale že prave prijateljice, izmenjujejo si izkušnje, se pogovorijo o morebitnih težavah in se znajo tudi poveseliti. Udeleženke ugotavljajo, da so imele pred boleznijo podoben slog življenja. Živele so za druge in sebe potisnile v drugi plan. Zdaj se poskušajo spremeniti, a jim vedno ne uspeva najbolje.



Metka Cimperman s soprogom v Kranjski Gori

Kot da dva raka še ne bi bila dovolj, so ji leta 2015 odkrili v glavi še aneurizmo. Imela je hud glavobol, ki ga je občutila najmočneje v tilniku in pri katerem tablete niso pomagale. Aneurizmo so zaznali z magnetno resonanco in jo uspešno sanirali.

Blagodejni učinki pogovora z Mojco Senčar in joge

Ob odkritju raka na dojki so ji priporočili pogovor z Mojco Senčar, dolgoletno anesteziologinjo na Onkološkem inštitutu z lastno onkološko izkušnjo, ko še ni vedela, da je Mojca predsednica Europe Donne. Uro in pol dolg pogovor je bil blagodejen, Mojca jo je odkrito seznanila z vsem, kaj jo čaka, kaj pravzaprav pomeni rak dojke in kako se spopasti z njim. To jo je opogumilo, da je vse lažje prenašala. Seveda se je nemudoma včlanila v Europo Donna, spoznala njene programe in čudovite ljudi ter se konec

preteklega leta prvič udeležila tudi seminarja v Portorožu. Bila je navdušena.

Z nostalgijo se spominja tudi joge, ki jo je v Pionirskem domu v Ljubljani posebej za onkološke bolnice vodila Alenka Lobnik. Voditeljica je vadbo premišljeno prilagodila bolnicam, upoštevala njihovo počutje, njihove trenutne fizične in psihične zmogljivosti, poskrbela za pisna navodila in sijajno ilustrirane zapise posameznih vadbениh primerov v Novicah ED. Pozneje, ko je tovrstna joga usahnila, se je Metka poskusila vključiti v druge skupine za jogo, a to ni bilo več to.

Epilog

Metka je vedra in pogumna gospa, ki ve, da so v življenju vzponi in padci, da se je za premagovanje vsakršnih tegob vredno potruditi, da je v pozitiven izid treba verjeti in zaupati stroki ter da ne smemo nikoli zapreti vrat za seboj, pa če je še tako hudo.



Metka Cimperman z vnukinjo na Veliki planini



Optimalno je, da se postopek vračanja na delo začne pri izbranem zdravniku

Boris Kramžar, dr. med., je specialist medicine dela, prometa in športa, ki je leta 1989 diplomiral na ljubljanski medicinski fakulteti ter leta 1994 opravil specialistični izpit iz medicine dela, prometa in športa. Od 2004 je kot predsednik invalidske komisije I. stopnje zaposlen v sektorju za izvedenstvo na ZPIZ Slovenije, od lani je vodja službe za izvedenstvo 1. stopnje Celje. Poleg tega je zdravnik svetovalec na Zavodu RS za zaposlovanje in predsednik rehabilitacijske komisije na celjski območni enoti tega zavoda. Od leta 2006 je sodni izvedenec za področje medicine dela, prometa in športa pri ministrstvu za pravosodje.

Sprašuje: **DARJA MOLAN**
Foto: **SHUTTERSTOCK**

Kakšen bi bil optimalen postopek za bolnico, ki se bo po dolgotrajnem bolniškem staležu vrnila na delovno mesto? Kdaj, na kakšen način in na koga naj se obrne, da bi se o postopku poučila oziroma ga že začela, preden ji osebni zdravnik »čez noč« in nepripravljeni sporoči, da se lahko vrne na delo?

Optimalno je, da se ta postopek začne pri izbranem zdravniku. Glede na to, da so izbrani zdravniki praviloma specialisti družinske medicine, imajo teoretično gledano določen vpogled v obremenitve in obremenjenosti, ki jih imajo bolnice na delovnem mestu in v domačem okolju. Izbrani zdravniki so tisti, ki bi

morali prvi začeti pogovor o uvajanju postopka glede očne preostale delovne zmožnosti ali postopnem vračanju na delo. Časovno gledano ni nekega določenega roka, pristop je povsem individualen za vsako bolnico in odvisen od poteka zdravljenja ter rehabilitacijskih postopkov. Pogovori v zvezi s predstavitvijo invalidski komisiji, če se ugotovi potreba po omejitvah pri delu, bi se morali začeti že pred ali takoj po rehabilitacijskih postopkih, ki se praviloma izvedejo po končanem aktivnem onkološkem zdravljenju. V idealnih razmerah bi izbrani zdravnik svetoval bolnici, da se poveže z delodajalcem, da se angažira zdravnik medicine dela pri delodajalcu, kjer se

nato še pred ali med postopkom pred predstavitvijo invalidski komisiji opredelijo omejitve, ki pridejo v poštev glede na preostalo zdravljenje bolnice in morebitne funkcionalne pomanjkljivosti. V primerih, ko bolnica konča onkološko zdravljenje in rehabilitacijo in ne obstajajo trajne funkcionalne pomanjkljivosti, ki bi jo ovirale pri delu, predstavitev invalidski komisiji ni potrebna. Tako se lahko že pred samo sprožitvijo invalidskega postopka ali med postopkom pripravi predlog, ki se ga ponudi invalidski komisiji, kar je seveda zelo dobrodošlo. Z njim se lahko seznanijo tudi imenovani zdravnik ZZZS, ki odloča o bolniškem staležu. Če je predlog primerno pripravljen, je sama predstavitev invalidski komisiji zgolj formalna oziroma potrditev izdelanega predloga. Tako bolnica z najmanj stresnimi situacijami prehaja nazaj na delo. Obstaja tudi možnost postopnega vračanja na delovno mesto še v času bolniškega staleža (v smislu stopnjevanja časovne delovne obremenitve) vse do obravnave na invalidski komisiji, kjer se formalizira status bolnice glede na njene funkcionalne sposobnosti.

Kako tak postopek v praksi poteka? Kakšne možnosti ima bolnica pri Zpizu po končanem zdravljenju raka dojk?

Postopek največkrat sproži izbrani zdravnik, tako da izpolni obrazec IZ-1, ki ga mora bolnica podpisati. Postopek lahko sproži tudi zdravnik izvajalec medicine dela pri delodajalcu v sodelovanju z izbranim zdravnikom, imenovani zdravnik ZZZS ali bolnica sama pri izbranem zdravniku. Ko Zpiz prejme izpolnjen obrazec IZ-1, se sproži postopek, ki ga vse do predstavitve invalidski komisiji vodi Zpiz. Bolnica najprej dobi v izpolnitev obrazec DD-2, v katerega vpisuje odgovore na najpogostejše obremenitve in obremenjenosti pri delu, poleg tega ima možnost, da izrazi svoje stališče glede bodočega dela. Hkrati dobi delodajalec obrazec DD-1, ki je obširnejši in zahteva od delodajalca, da natančno opiše oziroma stopenjsko označi obremenitve in obremenjenosti, ki so značilne za delo bolnice. Ko Zpiz prejme izpolnjena obrazca, se uvede postopek in začne teči 40-dnevni rok za podajo izvedenskega mnenja. Bistvo izvedenskega dela je primerjava psihofizičnih sposobnosti bolnice z obremenitvami in obremenjenostmi na delovnem mestu ter opredelitev časovnih in/ali stvarnih razbremenitev pri delu, upošteva se tudi njen poklic. Postopek je enak tako za zaposlene kot za nezaposlene bolnice (pri nezaposlenih se ob poklicu upošteva delo na zadnjem delovnem



mestu, na katero je bila razporejena). Glede na ugotovitve se opredeljujejo kategorije invalidnosti, ki so tri.

I. kategorija opredeljuje, da bolnica ni več zmožna za delo oziroma ni več zmožna opravljati svojega poklica in nima več preostale delovne zmožnosti.

II. kategorija invalidnosti opredeljuje, da bolnica ni več zmožna opravljati svojega poklica, lahko opravlja drugo delo, za katero se usposobi bodisi s prilagoditvijo delovnega mesta ali s tečaji, usposabljanji in ne nazadnje izobraževanjem. III. kategorija invalidnosti, kar je najbolj običajno pri bolnicah z rakom dojke, pomeni, da je bolnica v okviru svojega poklica zmožna za določeno delo v krajšem delovnem času ali za delo v polnem delovnem času, vendar ne na delovnem mestu, na katero je razporejena. Krajši delovni čas

” V zadnjem času se, posebno pri onkoloških bolnikih, že izdajajo mnenja, v katerih Zpiz podaja kategorijo invalidnosti s krajšim delovnim časom s kontrolnim pregledom čez leto ali dve. Takšne odločbe temeljijo na izvedenskem mnenju invalidske komisije, ki predvideva izboljšanje stanja glede delovne zmožnosti po določenem obdobju dela v krajšem delovnem času. Na takšno mnenje lahko vpliva tudi bolnica s svojimi zapisi v obrazcu DD-2.

ne pomeni le štiriurnega dela, lahko je pet-, šest- ali sedemurno delo na dan, izjemoma se lahko poda le tedenska obveznost, da denimo bolnica opravlja krajši delovni čas 30 ur tedensko, z namenom, da v dogovoru z delodajalcem sama razporedi delovni čas.

Kaj je poklicna rehabilitacija in kdo lahko zanjo zaprosi?

Poklicna rehabilitacija pomeni, da se zavarovanca strokovno, fizično in psihosocialno usposobi za isti poklic oziroma tako, da se mu to prilagodi z ustreznimi tehničnimi pripomočki, ali drug poklic oziroma delo, za katero se mora usposobiti, kratkotrajno izobraževati ali se ne nazadnje vključiti v redno izobraževanje.

Poklicna rehabilitacija je pravica zavarovanca, ki je v postopku ocenjevanja invalidnosti, ne presega starosti 55 let ter je zanj predvidena II. kategorija invalidnosti. Poklicna rehabilitacija je lahko tudi izbirna pravica namesto pravice do preemstitve ali dela s krajšim delovnim časom v okviru II. kategorije invalidnosti po 55. letu starosti ali III. kategorije invalidnosti pred dopolnjenim 65. letom. Poklicno rehabilitacijo lahko uveljavlja delavec ali delodajalec na obrazcih DD-1 ali DD-2, Zpiz prevzame vse stroške in aktivnosti, da se najde najugodnejša rešitev za bolnico. V primeru uveljavljanja ali ugotovljene pravice do poklicne rehabilitacije se bolnica napoti k izvajalcu zaposlitvene rehabilitacije, ki aktivno sodeluje z delodajalcem in bolnico, da najdejo zanjo najugodnejšo rešitev.



Kakšna je razlika med invalidnino za telesno okvaro in nadomestilom za invalidnost, v katerih primerih je do pravic zavarovanec upravičen in kdaj ni?

Oseba, ki ima priznano kategorijo invalidnosti, ima pravico do invalidske pokojnine v primeru, da je popolnoma nezmožna za delo, ali pravico do nadomestila za invalidnost, ki je odvisno od kategorije invalidnosti in časovnega obsega dela.

Invalidnina je finančno nadomestilo za priznani odstotek telesne okvare. Gre za dva popolnoma različna izraza, saj je na primer ena oseba lahko razvrščena v eno od kategorij invalidnosti in ima pravico do nadomestila za invalidnost (invalidsko pokojnino v primeru I. kategorije invalidnosti), a nima priznane telesne okvare po veljavnem seznamu. Ima torej pravico do invalidske pokojnine (v primeru I. kategorije invalidnosti) ali nadomestila za invalidnost (v primeru II. in III. kategorije invalidnosti), nima pravice do invalidnine. Ali drug primer: oseba ima lahko 100-odstotno telesno okvaro s pravico do invalidnine, nima kategorije invalidnosti. Bistvena razlika je v vsebini pravice iz invalidskega zavarovanja – ali telesna okvara ali kategorija invalidnosti.

Včasih se zgodi, da v odločbi o telesni okvari ni pravičnega izračuna odstotka telesne okvare. Kaj lahko v tem primeru bolnica naredi? Kaj, če je rok za pritožbo minil, preden je napako opazila?

Bolnica lahko kadarkoli vloži zahtevo za priznanje pravice do invalidnine zaradi telesne okvare. O tem se izda izvedensko mnenje in odloč-



Boris Kramžar, dr. med., od leta 2021 predava članicam Združenja Europa Donna Slovenija o postopkih pri vračanju na delovno mesto. Letošnje predavanje prek spleta bo 16. maja. Spremljajte naše objave za prijavo.

ba. Če meni, da ni pravilno ocenjena, vloži pritožbo. Če je pritožbeni rok potekel, lahko poda ponovno zahtevo za priznanje pravice do invalidnine zaradi telesne okvare.

Kaj pa, če bolnica prejme odločbo, da je razvrščena v III. kategorijo s skrajšanim delovnim časom, a si krajšega delovnega časa ne želi, saj bi v tem primeru izgubila službo. Ali obstaja način, da zavrne odločbo, če se odloči, da bi delo vseeno rada opravljala?

Ko se izda odločba Zpiza, je pravica bolnice, da lahko v pritožbi uveljavlja odpravo ali spremembo odločbe v celoti ali v posameznih delih. V primeru nestrinjanja z vsebino odločbe z izvedenskega vidika poda mnenje izvedenski organ II. stopnje, na podlagi tega se izda nova odločba. Po pravnomočnosti oziroma dokončnosti odločbe Zpiza je mogoče le uveljavljanje sodnega varstva ali nov postopek ocene invalidnosti, če so nastale bistvene spremembe v zdravstvenem stanju.

Je odločba Zpiza o kategoriji invalidnosti trajna ali lah-

ko bolnica, če se počuti bolje, zaprosi po nekem času za spremembo?

Odločba Zpiza je dokončna, predvideva lahko tudi kontrolni pregled (obvezen je za zavarovance pred dopolnjenim 45. letom starosti). Bolnica lahko ponovno vloži zahtevo za invalidnost, če uveljavlja spremembo delovnega časa ali spremembo podanih stvarnih razbremenitev. Takrat je najbolje, da pridobi mnenje onkologa o stabilnosti zdravstvenega stanja. Potem Zpiz v okviru ponovnega postopka poda izvedensko mnenje in izda novo odločbo. V primeru, ko bolnica uveljavlja polno zmožnost za delo, ki ga je opravljala pred nastankom invalidnosti, in je predvideno prenehanje obstoja kategorije invalidnosti, je s predvidenim mnenjem bolnica praviloma seznanjena na senatu invalidske komisije. V zadnjem času se, posebno pri onkoloških bolnikih, že izdajajo mnenja, v katerih Zpiz podaja kategorijo invalidnosti s krajšim delovnim časom s kontrolnim pregledom čez leto ali dve. Takšne odločbe temeljijo na izvedenskem mnenju invalidske komisije, ki predvideva

izboljšanje stanja glede delovne zmožnosti po določenem obdobju dela v krajšem delovnem času. Na takšno mnenje lahko vpliva tudi bolnica s svojimi zapisi v obrazcu DD-2.

Ali lahko delodajalec odpusti bolnico, ki je razvrščena v III. kategorijo z omejitvami, če ugotovi, da zanj nima primernega delovnega mesta? Pod kakšnimi pogoji?

Delodajalec lahko sproži postopek za ugotavljanje podlage za odpoved pogodbe o zaposlitvi brez nove pogodbe o zaposlitvi, če so podani resni in utemeljeni razlogi za odpoved pogodbe in če utemeljenost teh razlogov ugotovi komisija MDDSZEM, hkrati s tem, da delodajalec objektivno ne more zagotoviti invalidu drugega ustreznega dela. Po takšnem postopku se bolnica potem prijavi na Zavod RS za zaposlovanje. Postopek je poenostavljen pri delodajalcih, ki imajo manj kot pet zaposlenih.

Kakšne možnosti imajo bolnice, ki so ob nastanku bolezni brezposelne in imajo dovolj delovne dobe?

Če ima brezposelna oseba izpolnjene pogoje iz invalidskega in pokojninskega zavarovanja, ima popolnoma enake pravice do uvedbe postopka invalidnosti in poklicne rehabilitacije ter do invalidnine za telesno okvaro. V primeru poklicne rehabilitacije je podpisnik pogodbe Zavod RS za zaposlovanje.

Če ima telesne okvare od otroštva oziroma so nastale pred vstopom v zavarovalno obdobje ali nima izpolnjenih pravic iz pokojninskega in invalidskega zavarovanja, potem oseba ni upravičena do invalidnine.



Pomembno je, da imamo prijazen odnos do sebe, do tega, kje smo in kaj zmoremo

O pomenu večjega stika s telesnimi občutki in čustvi za okrevanje in psihično dobrobit smo se pogovarjali z dr. Metko Kuhar, profesorico socialne psihologije z Univerze v Ljubljani, ki raziskovalno in pedagoško deluje na področju duševnega zdravja s poudarkom na travmi, medosebne komunikacije, odnosov in samopodobe. V svoji terapevtski praksi Metta.si pa s klienti dela po sodobnih, na telo usmerjenih pristopih in z dotikom.

Sprašuje: **POLONA MARINČEK**

Foto: **DOBRIN TAVČAR**

Zakaj je pomembno, da smo v stiku s telesom? Da smo pozorni na to, kaj nam sporoča?

Stik s telesom je zelo pomemben, saj se tako znamo bolje umiriti, bolj prisluhniti telesu. Na začetku je pomembno, da slišimo, kaj potrebuje, čisto osnovne, fiziološke potrebe. Kdaj moramo na stranišče, da jemo, ko smo lačni in kolikor smo lačni, da se ne prenaprezamo pri delu, skrbi za druge. Da slišimo, kdaj smo utrujeni, in počivamo. Eno je, da poslušamo telo in slišimo njegove znake, potem so tu še naša prepričanja, naučeni vzorci delovanja. Lahko zaznamo, da smo utrujeni, ampak to preglasimo, ker imamo druga prepričanja. Prepričanja, kaj bi morali biti, kako bi morali delovati, potem se lahko zaradi teh telesnih občutkov obsojamo, ker prepoznamo šibkosti, ranljivi-

vost. Vendar je pomembno, da s telesom sodelujemo, da ga resno vzamemo, da smo v nekem dialogu z njim. Telo nam lahko da znake za naše vsakdanje delovanje, lahko je vir lepih občutkov, tudi modrosti.

Kateri so tisti signali v telesu, ki jih prepogosto preslišimo, spregledamo?

V današnji družbi postaja vse bolj običajno, da smo ljudje ločeni od svojega telesa. Več pozornosti namenjamo razumu. V dobi informacij in znanja dajemo prednost razvijanju kognitivnih sposobnosti. Cenjeni so intelekt, športni dosežki, večji poudarek je na zunanjih dosežkih, videzu. S pametnimi telefoni smo ves čas povezani s spletom in smo še manj povezani s svojim fizičnim telesom ter tako manj v stiku s tistim, kar je naše, kar nam daje tudi večji občutek





živosti, zadovoljstva in pomirjenosti.

Osnovni rez, odmik od telesa, se običajno zgodi v zgodnjem obdobju. Naravni vzgib otroka je, da je odprt. Če v otroštvu zunanji prostor ni varen, če se dogajajo zanemarjanje, zlorabe, kronična neuglaščenost s starši oziroma skrbniki, če otrok ni sprejet, ni viden, ni slišan, se zapre. Odreže, odcepi določene dele sebe, potlači telesne občutke, čustva, potrebe. Takšni smo težje prisotni s sabo in tudi težje čutimo druge. Poleg tega se veliko Slovenk poistoveti z vlogo požrtvovalne mame in žene, ki skrbi za druge, zanikajo svoje potrebe in občutke na eni strani, hkrati pa so zelo uglašene na potrebe in občutke drugih.

Zato je pomembno, da resno vzamemo potrebe svojega telesa, da poskrbimo zase, postavimo zdrave meje, si vzamemo čas zase, čas za počitek. Da ne zminimiziramo vsega, kar ni produktivnost, delo, kar ni tisto, kar mi ocenjujemo, da nam prinaša »točke« ali zunanjo potrditev, tisto, s čimer si podzavestno kupujemo pozornost, ljubezen, včasih celo pravico do obstoja. Ključno je prepoznavanje in upoštevanje telesnih signalov stresa, zlasti signalov kroničnega stresa, kot so hitro bitje srca, mrzle roke, vznemirjenost in nemir, ki jih lahko spregledamo zaradi psiholoških vzorcev in nepovezanosti s svojim telesom. Zanemarjanje teh signalov lahko poveča tveganje za različne fizične zdravstvene težave in bolezni.

Kaj lahko naredimo, da krepimo povezanost s telesom?

Naučiti se moramo prepoznavati znake svojega stresnega odzivanja, kdaj smo v

bolj vznemirjenih ali celo že v odklopljenih stanjih, ko je vsega preveč. Ključno je, da najdemo načine, kako se umiriti, sprostiti, regenerirati ter stopoma zgraditi notranje zupanje. Hkrati je pomembno razumeti lastna prepričanja in psihološke vzorce. Tako lažje predelujemo, kar se nam odpira, ko se začnemo povezovati s telesnimi občutki. Skozi življenje smo se naučili odmakniti se od telesa, to je obrambni mehanizem, ki smo ga zgradili. Pojavijo se

☞ **Zato je pomembno, da resno vzamemo potrebe svojega telesa, da poskrbimo zase, postavimo zdrave meje, si vzamemo čas zase, čas za počitek. Da ne zminimiziramo vsega, kar ni produktivnost, delo, kar ni tisto, kar mi ocenjujemo, da nam prinaša »točke« ali zunanjo potrditev, tisto, s čimer si podzavestno kupujemo pozornost, ljubezen, včasih celo pravico do obstoja.**

lahko zelo intenzivna, ranljiva čustva, lahko pridemo v stik z veliko bolečine. Zato moramo raziskovati stopoma in sočutno, morda z nekom, ki ima potrebna znanja in izkušnje, da nas pelje skozi to.

Diagnoza rak ponavadi pride nenapovedano in pomeni hud stres. Na kaj je pomembno, da je ženska pozorna ob soočanju z diagnozo?

Pomembno je, da se ženska zaveda, da je to krizna situacija, to je večji stresor. Soočanje z diagnozo in tudi zdravljen-

jem je odvisno od podporne okolja, v kakšni situaciji je ženska, koliko ima podpore v svojem ožjem okolju. Ključno je, da vsaka ženska predvsem dobi ustrezno zdravstveno podporo, v nadaljevanju je pomembno prepoznati vire moči znotraj nje same in v njenem okolju, prepoznati, na kaj se lahko opre. Vsaka ženska ima svoje potrebe, skrbi, dileme in strahove. Idealno je, če ima možnost, da lahko o tem spregovori in dobi tudi ustrezno psihološko podporo.

nih sogovornikov oz. sogovornic tudi spodbuden kontekst, ki daje upanje.

Kako pomemben je psihološki vidik zdravljenja?

Še vedno velja prepričanje, da je treba biti močan in neodvisen ter da zmorem vse sam. V naši kulturi se pogosto promovira ideja, da so ljudje, ki so zmožni vzdržati veliko pritiska, boljši od drugih. To lahko pomeni, da se ranljivost, ki je del človeškega življenja, razume kot šibkost in neuspeh. Ranljivost je v resnici pomemben del človekovega bivanja, pomemben del nas, saj nam omogoča, da se povežemo z drugimi ljudmi, da sprejmemo podporo in da se učimo od drugih. Ranljivost pomeni, da lahko izražamo svoja čustva in misli, tudi če so ti izrazi boleči ali neprijetni. Čeprav se v družbi vedno več govori o duševnem zdravju in težavah ter o pomoči, so še vedno zelo zacementirana prepričanja, da je poiskati pomoč nekaj sramotnega. Znotraj društva imate veliko vrstniške podpore, podpore, ki ni takoj visoko specialistična, kar je veliko vredno. Ob druženju in pogovorih se oblikuje varen prostor, kjer lahko ženske spregovorijo o svojih težavah, o tem, kaj jih skrbi, plaši, kaj so njihove osebne stiske, in dobijo občutek razumljenosti, navdih, spodbudo ter vpogled v pot naprej.

V akutni fazi bolezni je pomembna stabilizacija, viri moči in podpore. Tudi zdravljenje je obremenjujoče, zahtevno, za večino ljudi predstavlja stresno izkušnjo. Treba se je zavedati, da je zdravje v nas, zdravilne sile so v nas, zato je pomembno, da vzpostavimo stik s temi silami. Da krepimo to, kar deluje. Pri tem nam lahko po-



maga, če sledimo naravnim ritmom. Redno spanje in vsakodnevno prebujanje ob isti uri lahko pomagata uravnati naš cirkadiani ritem, kar lahko ugodno vpliva na naše razpoloženje, raven energije in zdravje. Prehranjevanje v skladu z našimi naravnimi znaki lakote in sitosti lahko pomaga uravnati naš prebavni sistem in preprečiti prenažanje ali premajhen vnos hranil. Ukvarjanje s telesno dejavnostjo zjutraj ali čez dan in sprostitvev zvečer lahko pomagata uravnati našo raven energije.



Kako lahko pri zdravljenju pomaga poznavanje sebe, stik s telesom?

Joga, čuječnostne vaje, sprostitvene tehnike, TRE in podobno, to so zelo dobri načini, da vzpostavljamo stik s telesom. Pomembno je, da temelji praksa na zavedanju in razumevanju, da lahko ob izvajanju trčimo ob otrplost ali zelo vznemirjena notranja stanja. Dandanes je veliko teh praks vključilo razumevanje živčnega sistema in travme. Tudi stik z naravo je lahko zelo zdravljen, npr. čuteč stik z zemljo. Slovenci imamo veliko narave, ki je zelo dostopna, imamo vrtove, radi delamo zunaj. Domače živali, prijatelji, tam, kjer se res dobro počutimo v odnosih – to vse lahko deluje zelo regulativno. Samoregulacija se nanaša na sposobnost našega telesa in uma, da upravljata in nadzirata naše fiziološke, čustvene in kognitivne odzive

„**Veliko je odvisno od tega, da pogledamo vase, prevzemamo odgovornost za svoje korake, za realnost, ki jo soustvarjamo, in si odgovorimo na vprašanja, kaj je meni pomembno, kaj so moje vrednote, cilji ter kaj me ovira, da tega ne živim ali uresničujem.**

na različne notranje in zunanje dražljaje. Ta proces vključuje spremljanje in prilagajanje naših reakcij, da ohranimo stanje ravnovesja in dobrega počutja. S samoregulacijo lahko uravnavamo svoja čustva, misli in vedenje ter obvladujemo stres, tesnobo in druge negativne izkušnje. Ni treba iskati samo ezoteričnih metod. Pomembno pa je, da nam uspe razvijati samozavedanje,

da smo naklonjena priča samim sebi. Samozaznavanje je samo po sebi regulativno in nam pomaga ustrezno krmariti v skladu s tem, kaj potrebujemo, kdaj nam je kaj preveč, čemu reči ne. Tudi tega se neredko moramo naučiti v odraslosti.

Kako lahko izkušnjo boleznih preobrazimo v nekaj novega?

Pomaga, če oziroma ko lahko na bolezen pogledamo kot na možnost preobrazbe, priložnost, da odpadejo stvari, ki nam ne služijo več. Da postanemo bolj avtentični, v stiku s sabo, da bolj izhajamo iz tega, kaj je naša resnica, kaj želimo ustvarjati v odnosih, in opus-

timo stvari, ki nam ne služijo, torej, da postanemo tudi bolj asertivni – da jasno in spoštljivo komuniciramo svoje občutke in potrebe. Potem smo lahko bolj aktivni ustvarjalci svojega življenja. Dostikrat pa smo radi v vlogi žrtve, »zakaj se mi je to zgodilo«, »tako in tako preteklost imam«, »imam slabo službo«. Treba je poudariti, da res ni vse na nas, potrebne so tudi sistemske spremembe. Je pa zelo veliko odvisno od tega, da pogledamo vase in prevzemamo odgovornost za svoje korake, za realnost, ki jo soustvarjamo. Da si odgovorimo na vprašanja, kaj je meni pomembno, kaj so moje vrednote, cilji ter kaj me ovira, da tega ne živim ali uresničujem. Denimo, kaj mi preprečuje, da bi živela bolj radostno, živo, odprto, pogledati pri sebi, se mogoče pogovoriti s prijateljico, morda poiskati strokovno pomoč. Pri tem moramo vedeti, da naš nezavedni del, naši programi, tako kulturni kot družinski, torej prepričanja, vzorci, obrambni mehanizmi, vplivajo na naše delovanje in ravnanje. Zato je treba ozaveščati te silnice, ki nas ovirajo pri želenih korakih in spremembah.

Izjemnega pomena se mi zdi poudariti še sočutje do sebe. Zelo hitro lahko zaidemo v samoobsojanje, samokritiko. Dostikrat gre za vzorce, ki smo jih bili deležni, ko so drugi slabo ravnali z nami, in smo jih ponotranjili. Pomembno je, da imamo prijazen, idealno ljubeč odnos do sebe, do tega, kje smo, kaj zmoremo in česa morda še ne zmoremo. Tudi ko pridemo do bolečih občutkov, bi radi to na hitro odpravili, spremenili, rešili. Ko smo v stiku s psihično bolečino, običajno ni bližnjic. Kot pravi pesnik Robert Frost: »Edini izhod iz bolečine je skozi njo.«

PRAKTIČNA VAJA

Klasična vaja je globoko dihanje: počasi, globoko vdihnite skozi nos in napolnite pljuča z zrakom, nato pa počasi izdihnite skozi nos ali usta. Pri tem lahko štejete do štiri pri vdihu in pri izdihu. Osredotočite se na občutek dihanja, ki vstopa v vaše telo in izstopa iz njega (nosu ali trebuha).



Skupaj zmoremo več

V Združenju Europa Donna Slovenija od leta 2017 izvajamo program Roza, v katerem za bolnice in njihove svojce skupaj s partnerji pripravljamo različne oblike psihosocialne podpore. Program Roza spodbuja ženske, da s svojimi dejavnostmi prispevajo k izboljšanju zdravja ter zmanjšanju dejavnikov tveganja za ponovitev bolezni, in jim pomaga, da v obdobju od soočenja z diagnozo, med zdravljenjem in po njem kakovostneje živijo, brez dodatnih obremenilnih posledic tako za duševno kot telesno zdravje. V njem delujejo tudi tri sekcije za bolnice: sekcija za mlade bolnice, sekcija za ženske z raki rodil in sekcija za metastatske bolnice. Program sofinancira Ministrstvo za zdravje Republike Slovenije, udeležba na dejavnostih je brezplačna.

Piše: **KATARINA KOCIČ**



Foto: Sewcreamy/Shutterstock

V obdobju od leta 2023 do 2025 načrtujemo številne dejavnosti, zato vas prijazno vabimo k prijavi nanje na elektronski naslov: roza@europadonna.si. Letos bomo spet izvedli izkustvene delavnice za bolnice.

Delavnica čuječnosti

Z delavnicami čuječnosti podpiramo bolnice na poti k sebi in svojemu zdravju in jih izvajamo v sodelovanju z Društvom za razvijanje čuječnosti in terapevtko Špelo Miroševič. Čuječnost (ang. *mindfulness*) je način zavedanja svojega doživljanja, ki ga spremlja odnos sprejemanja, odprtosti in radovednosti. Z njo svo-

jo pozornost usmerjamo na trenutno izkušnjo, kot se poraja tukaj in zdaj. Raziskave kažejo, da je redno izvajanje prakse čuječnosti posameznikom pomagalo vzgojiti dolgočasno in globoko izkušnjo notranje mirnosti, dobrega počutja in višjega vrednotenja samega sebe, hkrati pa so doživljali manj stresa, tesnobe in depresivnosti. Letos bomo izvedli dve delavnici – spomladi v Ljubljani in jeseni na Obali.

Delavnice TRE

Delavnice TRE (vaje za sproščanje napetosti, stresa in travme) pripravimo enkrat na leto v jesenskem obdobju. Učenje

metode TRE izvajamo v sodelovanju z Zavodom Vitazen in priznana terapevtka, ki je začetnica te metode v Sloveniji, dr. Tjaša Stepišnik Perdih. Metoda je sestavljena iz serije vaj za sproščanje napetosti, stresa in travme. Izkazala se je za zelo učinkovito pri bolnicah z rakom, saj omogoča sproščanje stresa in pokrčitev v telesu. Sčasoma jo lahko uporablja vsak sam in je namenjena samopomoči.

Podporna skupina za bolnice v Ljubljani

Pod vodstvom izkušene terapevtke dr. Barbare Kreš iz Centra za psihoterapijo in kakovost odnosov – Stik izvajamo

srečanja podporne skupine za ženske, ki so se soočile z diagnozo rak dojke ali raki rodil. Cikli, ki obsegajo šest srečanj po uro in pol, potekajo trikrat na leto v Ljubljani ali po aplikaciji Zoom. Podporna skupina se srečuje dvakrat na mesec v poznopoldanskem času.

Psihoedukativne delavnice za bolnice v Mariboru

Enkrat na mesec potekajo psihoedukativne delavnice za bolnice z rakom dojke ali raki rodil, ki jih vodi psihologinja Sanja Rožkar. Sklop sedmih delavnic vključuje različne teme, kot so stres in spoprijemanje z boleznijo, tehnike sproščanja, spopri-



jemanje z depresivnostjo in anksioznostjo. Delavnice so v popoldanskem času v Mariboru.

Terapevtska skupina na Obali

Namen terapevtske skupine je obravnava različnih tem, s katerimi se ženske srečujejo v procesu bolezni, zdravljenja, okrevanja in nasploh v svojem življenju. Skupina je eden od načinov, da se skupaj podamo na pot preobrazbe različnih stanj, kot so anksioznost, žalost, negotovost, agresivnost, depresija. In zakaj ne bi tudi okrepili stanj, kot so sreča, veselje, radost, lepota, ter razbijali tabujev na temo spolnost, smrt, ženska. Skupino bo vodila Rozana Bažec, likovna terapevtka in svetovalka iz smeri psihosin-

teze. Terapevtska skupina se bo zbrala enkrat na mesec od marca do junija 2023.

Skupina za žalujoče svojce

Skupina je namenjena žalujočim, ki jih je prizadela izguba bližnje osebe zaradi raka. Srečuje se na 14 dni v popoldanskem času v Ljubljani pod vodstvom izkušene psihoterapevtke Tatjane Romšek Poljšak. Delo v skupini ponuja udeležencem varno okolje, kjer lahko pod terapevtskim vodstvom lajšajo svoje osebne stiske.

Podporna skupina za bolnice z napredovalim rakom dojk

Podporna skupina za bolnice z napredovalim rakom dojk se srečuje dvakrat na mesec in jo vodi izkušena psihoterapevtka Tatjana Romšek

Poljšak. Srečanja udeležencem omogočajo, da v varnem okolju pod terapevtskim vodstvom predelujejo stiske, ki se pojavljajo ob napredovalih boleznih.

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. V času poletnih počitnic izvajamo štiridnevni tabor v sodelovanju s Slovenskim društvom Hospic v naravi, brez elektronskih naprav, stran od urbanega okolja. Ekipa, v kateri so strokovnjaki z dolgoletnimi izkušnjami z delom z otroki, ki so izgubili starše, ob raznolikih telesnih dejavnostih in s pogovori pomaga otrokom bolnic, ki se soočajo s hudo boleznijo

in spremembami, ki jo bolezen prinaša v družino.

Individualna, partnerska in družinska psihoterapevtska pomoč bolnicam

Bolnicam z rakom dojk 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 na teden. Sofinanciranje za posamezno članico je mogoče največ dve leti.



Foto: arhiv Ed

Izkustvene delavnice

Piše: **ANDREJA CILENŠEK, SLOVENSKO DRUŠTVO HOSPIC**

Izkustveno izobraževanje obsega osem srečanj z izkustvenimi delavnicami na različne teme, ki pomagajo raziskovati naš odnos do življenja in minljivosti. Teme spodbujajo vsako udeleženko izobraževanja, da se poglobi vase, sooči s svojimi strahovi in jih ozavešter se tako lažje spoprime z njimi: Živeti s konflikti, Bližina in distanca – prizadetost in toleranca, Umetnost poslušanja, Lastni odnos do življenja in soočenje z minljivostjo, Proces žalovanja – izguba zdravja, Podpora svojcem v času žalovanja, bolezni, Pomen duhovnosti v času bolezni, So-čutenje bolnika.

Rezultati predhodnih evalvacij so pokazali, da se udeleženke s pomočjo izkušnje izobraževanja bolj odkrito pogovarjajo o minljivosti in smrti, da se lažje soočajo s svojo minljivostjo, da bolj spoštujejo svoje življenje in ljudi, ki so jim blizu, da več pozornosti namenjajo odnosom s ljudmi, ki so jim blizu, in da pridobljena znanja prispevajo k njihovi osebni in duhovni rasti. Delavnice nagovorijo v njih različne občutke, denimo jezo, žalost, stisko, nemoč, nemir, veselje, navdušenje. Čeprav se je marsikateri uporabnici na začetku težko odpreti, pa ji to, ko si takšno izkušnjo dovoli imeti, na koncu prinese pomirjenost in hvaležnost.

Izkustvene delavnice bodo potekale dvakrat na teden, ob ponedeljkih in četrtekih od 16. do 19. ure v Ljubljani. Prva bo v četrtek, 11. maja 2023. Prijave zbiramo do zapolnitve mest, prednost bodo imele članice, ki se delavnic še niso udeležile.



Povezovanje in druženje

Sekcija za ženske z raki rodil

Piše: **DARJA MOLAN**



Foto: Matej Kastelic/Shutterstock

Za raki rodil, h katerim štejemo raka materničnega vratu, materničnega telesa, jajčnikov, jajcevodov, zunanlega spolovila in raka nožnice, v Sloveniji letno zbolijo več kot 650 žensk. Leta 2018 je na pobudo žensk, ki so se vključevale v Združenje Europa Donna Slovenija, nastala sekcija za ženske z raki rodil, ki zdaj šteje prek 80 članic. Naše poslanstvo je pomoč in podpora bolnicam s področja zdravljenja rakov rodil ter povezovanje in druženje članic s podobnimi izkušnjami. Letos pripravljamo mesečna spletna srečanja prek aplikacije Zoom in različna predavanja strokovnjakov s področja zdravljenja in lajšanja posledic zdravljenja po rakah rodil. V toplejših dneh načrtujemo srečanje v živo. Vedno smo odprti za nove predloge članic, da skupaj soustvarjamo zgodbo sekcije žensk z raki rodil. Če bi se želele vključiti v sekcijo, nam pišite na elektronski naslov: rodila@europadonna.si.

Sekcija mladih

Piše: **MOJCA BUH**

Sekcija mladih bolnic bo v letu 2023 nadaljevala druženje na virtualnih kavah in v knjižnem klubu. Letos bomo imeli več tematskih kav in srečanj v živo. Med pogovori se spoznavamo in si druga druga pomagamo. Med nami se spletajo prijateljske vezi in iskreni pogovori. Če imaš kakšno idejo, pobudo, nam jo posreduj, ker nič ni nemogoče, le vedeti moramo zanjo. Karkoli imaš dan, ko ne veš, kako naprej, piši na elektronski naslov: mlade@europadonna.si.



Foto: Akhenaton Images/Shutterstock

Sekcija za ženske z napredovalim rakom dojke

Piše: **POLONA MARINČEK**

Od leta 2019 v okviru sekcije za ženske z napredovalim rakom dojke deluje podporna skupina za bolnice z napredovalim rakom dojke, ki jo vodi psihoterapevtka Tatjana Romšek Poljšak. Če bi se želeli vključiti vanjo, nam pišite na elektronski naslov: roza@europadonna.si. Letos za vas pripravljamo pogovore s strokovnjaki in srečanje v živo. Veseli bomo tudi vaših vprašanj in pobud za teme, ki vas zanimajo.

Podružnica Obala in Kras

Piše: **DARJA ROJEC**

Naši redni pohodi so se začeli takoj po praznikih, saj se na njih povezuje in osveščamo o pomenu hoje in druženja. Izvajamo delavnice in predavanja, ki članicam pridejo prav na njihovi poti zdravljenja in kakovostnega življenja po zdravljenju. Na strokovno vodeno telovadbo prihaja vedno več zadovoljnih udeleženk. Ustvarjamo interno knjižnico, kjer si lahko izposodijo knjige, ki so jih napisale bolnice z rakom. Nekaterih ne morete dobiti nikjer drugje, saj so bile izdane v majhni nakladi in podarjene. Imamo knjige o rekonstrukciji, komplementarnem in alternativnem zdravljenju in tudi kaj za dušo. Vsak četrtek od 15. do 19. ure vabimo v prostore podružnice na Plenčičevi ulici 3 v Izoli. Če vas zanima karkoli v zvezi z dejavnostmi podružnice ali osebni pogovor s prostovoljko, nam pišite na elektronski naslov: obala@europadonna.si. Pridite, ne bo vam žal.



Foto: arhiv ED

Skupina Savinjska

Piše: **SARA GORIŠEK**

Skupina deluje na območju savinjske regije in trenutno šteje 14 aktivnih članic. Letos bomo izvedle različne pohode, virtualne kavnice in plavanje v marcu. Pripravljamo tudi delavnice in literarne večere. Zelo rade se družimo ob kavi in klepetu. Vabimo vse, ki bi se nam rade priključile in se povezale z nami. Prijavite se na: savinjska@europadonna.si. Smo pa na voljo tudi za kakšna vprašanja, individualno pomoč, pogovor.



Podružnica Podravje

Piše: **ANKA PUŠNJAK**

Podružnica Podravje napoveduje dogodke do maja 2023:

- Funkcionalna vadba ob četrtkih v naših prostorih v Slovenski Bistrici in v lepem vremenu na prostem, ki smo jim dodali tudi kratke sprehode po mestnem parku in naselju Tirtgot, za katere se vnaprej dogovorimo.
- Pripravljamo delavnico izdelave krem iz ognjiča in smrekove smole na Pohorju, gostila nas bo Mojca Kraševac, delavnica je brezplačna za udeleženko, ob zadostnem številu prijav – vsaj osem udeleženk.
- Mesečna druženja članic v Mariboru, na Zgornji Ložnici in v Slovenski Bistrici.
- Tedenske aktivnosti in delavnice, ki jih izvajajo naše članice v Mariboru pod vodstvom Mance Tetičkovič.
- Delavnice Zdravo jem, Zdrav življenjski slog, ob zadostnem številu prijav – vsaj osem udeleženk. Delavnice so brezplačne, izvaja jih Center za krepitev zdravja, ki deluje v okviru ZD Slovenska Bistrica.
- Izlet ali pohod udeleženk po izbiri in dogovoru v bližnji okolici enkrat na mesec v marcu, aprilu in maju.



Foto: Maraton treh src

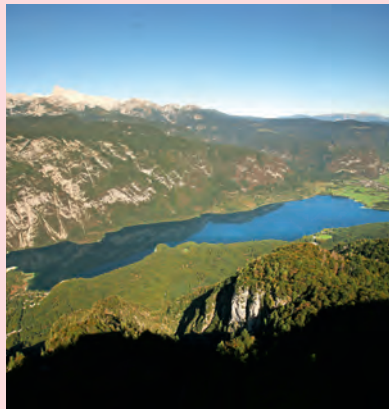
- Druženje ob dnevu žena, 8. marca 2023, v prostorih podružnice Europa Donna Slovenska Bistrica.
- Delavnica nordijske hoje v parku Slovenska Bistrica, ob zadostnem številu prijav – vsaj osem udeleženk. V aprilu jo bo izvedel Center za krepitev zdravja.
- Udeležba na Maratonu treh src v Radencih – nordijska hoja v Radencih v maju, udeležba tudi na 5,5-kilometrskem rekreativnem teku.

Vljudno vabljeni na naše dogodke, srečanja in druženja. Prijave pošljite na elektronski naslov: podravje@europadonna.si.

Skupina Bohinj

Piše: **IVA LAPAJNE**

Aktivnosti skupine bi lahko razdelili na dva sklopa. Del, ki je namenjen skupini, je usmerjen na zdrav način življenja in ob športnih dejavnostih vključuje vsebine, iz katerih se lahko naučimo, kaj lahko sami naredimo zase in za svoje dobro počutje: kako se sprostimo ali kako ostanemo dejavni del skupnosti, se učimo novih tehnik ustvarjanja ter svoje znanje delimo. Pomembno je, da si to želimo in se ob tem tudi zabavamo.



Drugi sklop je usmerjen v ozaveščanje o zdravju, o izrednem pomenu zgodnjega odkrivanja bolezenskih sprememb in udeležbi v državnih presejalnih programih. Če smo se lani temu delu bolj posvetili v rožnatem oktobru, bomo letos aktivnosti izvajali vse leto. V sodelovanju z Zdravstvenim domom Bohinj smo pripravili program na temo Je zdravje vrednota? V februarju in marcu ga izvajamo po krajevnih skupnostih Bohinja. Odzvali smo se tudi vabilu župana Občine Gorje, da skupaj naredimo več za zdravo življenje in zgodnje odkrivanje bolezenskih znakov. V prvem trimesečju bomo navzoči tudi v Kranjski Gori in na Jesenicah.

Če ste z nami, ne boste nikoli sami. Lahko ste dejavni na področju, ki vas osebno najbolj zanima, ali pa ste tihi podpornik našega dela. Resnično smo veseli vsakogar, ki se nam pridruži, pišite nam na elektronski naslov: bohinj@europadonna.si.



Foto: arhiv ED

Skupina Posavje

Piše: **METKA SEMRAJ SLAPŠAK**

Članice skupine smo leto sklenile s srečanjem ob klepetu, dobri glasbi in bogatem srečelovu. V januarju smo imele kakovostno predavanje naturopatinje Erike Brajnik z naslovom Imunski sistem in rak, na katerem smo izvedele veliko poučnega in koristnega. V prihodnjih mesecih se bomo podale na kakšen pohod po bližnji okolici. V marcu bomo sodelovale s stojnico v Mladinskem centru Brežice, same pa si bomo podarile obilo smeha na delavnici joge smeha in se posladkale s tortico. V aprilu nas čaka življenjsko pomembna tema Temeljni postopki oživljanja in uporaba defibrilatorja. Vabimo vse, ki si želite druženja z nami ali potrebujete podporo, pomoč ali nasvet ob diagnozi ali v času zdravljenja, da nam pišete na elektronski naslov: posavje@europadonna.si.



Kako ostati zdrav v sedečem svetu?

Kako v svetu, kjer telesna dejavnost ni več vsakodnevni pogoj za zagotavljanje osnovnih potreb človeka, spodbudimo sebe in druge, da se ukvarjamo z redno vadbo, za katero vemo, kako potrebna je za naše zdravje? Zakaj je pomembno, da spremenimo svoj sedeči način življenja in poiščemo načine, da bo gibanje postalo del naše dnevne rutine?

Piše: **POLONA MARINČEK**

Vadba za obolele z rakom in ozdravljene

Telesna vadba je splošno priznana kot pomemben ukrep za celotno pot obravnave raka, od preprečevanja do zdravljenja, preživetja in kakovostnega življenja po zdravljenju.

Koristi redne vadbe so bile že dolgo znane pri raku dojke in raku debelega črevesa, zdaj pa imamo trdne dokaze, da je povezana tudi z manjšim tveganjem za raka na številnih drugih mestih, vključno z endometrijem, mehurjem, ledvicami, želodcem in mielomom. Vendar mehanizmi delovanja ostajajo nejasni in šele začenjamo razumeti, kako telesna dejavnost vpliva na tveganje za nastanek raka in rast tumorja.

Vedno več dokazov kaže, da lahko redna vadba neposredno vpliva na intrinzične dejavnike tumorja, poleg bolj splošnih koristnih učinkov, ki jih ima na ravni telesne pripravljenosti, sestave telesa, nadzora telesne mase, gibljivosti, delovanja krvnega obtoka, pljuč in srca, razpoloženja, spanja

in še česa. Ugotovljeno je bilo, da deluje zaviralno na ravni estrogena in s tem zmanjša tveganje za razvoj raka dojke. Intenzivna vadba zavira anaerobno presnovo sladkorja in tako rakavim celicam jemlje energijo ter zmanjšuje vnetja, ki lahko povzročijo poškodbe DNK in pripomorejo k razvoju raka. Prav tako zviša telesno temperaturo, kar vpliva na tumorsko mikrookolje.

Študije kažejo, da se lahko poveča tudi odpornost telesa, odvisno od vrste in intenzivnosti treninga. Vadba lahko vpliva na celice NK (naravne celice ubijalke), ki so pomembne predvsem za uničevanje z virusi okuženih in rakastih celic. Vpliva na njihovo mobilizacijo in aktivacijo ter povzroči spremembe v pretoku krvi, kar lahko poveča učinek terapevtskih zdravil. Druge študije so se osredotočile na imunski sistem in mehanizme, s katerimi telesna aktivnost poveča sposobnost T-celic (celice T ubijalke), ki so odgovorne za celično imunost, spodbujajo

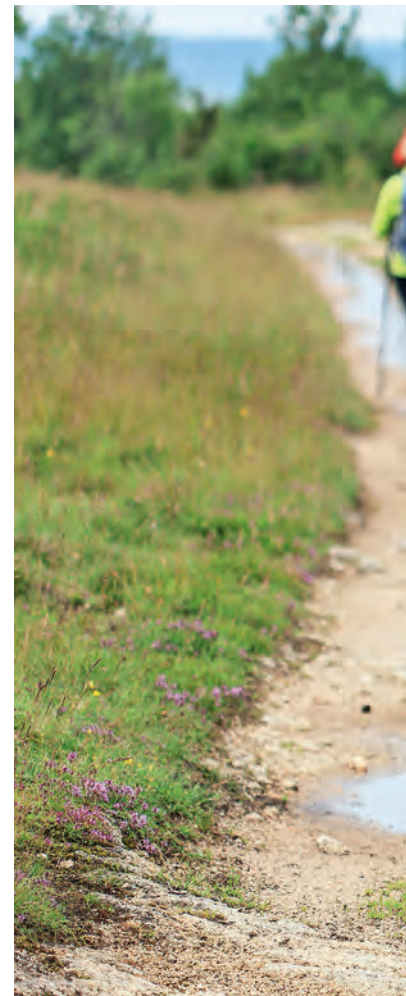
izločanje ali ustavitev širjenja rakavih celic.

Čeprav je vsaka vadba boljša kot nič in so koristi telesne dejavnosti vseobsegajoče, bi bilo dejansko razumevanje osnov njenih kliničnih učinkov na naše telo bistvenega pomena za predpisovanje prilagojenega programa za preprečevanje in zdravljenje različnih oblik raka in drugih kroničnih bolezni.

Nedavno objavljena študija, ki je preučevala optimalni čas uvedbe telesne vadbe za izboljšanje kardiorespiratorne vzdržljivosti, je primerjala rezultate pri bolnikih, ki so začeli vaditi med kemoterapijo, z rezultati bolnikov, ki so začeli po koncu zdravljenja. Preiskava pljučne funkcije je pokazala, da sta obe možnosti, med zdravljenjem in po njem, dali pozitivne rezultate, ko so skupini pregledali leto pozneje, vendar je skupina A, ki je med zdravljenjem telovadila, poročala o boljši kardiorespiratorni vzdržljivosti, manjši utrujenosti in boljšem mišičnem tonusu po koncu kemoterapije.

Predlagano je bilo, da se telesna dejavnost »predpisuje« za kardiovaskularno preventivo in zdravljenje srčnega popuščanja. V ne tako oddaljeni prihodnosti lahko pričakujemo podoben pristop tudi za preprečevanje raka.

Kljub temu obstaja veliko spremenljivk, ki vplivajo na doslednost rezultatov v raz-



iskavah na ljudeh, vključno z aktivnostjo, o kateri poročajo sami, časovnim okvirom in ugotovitvami, povezanimi z naključnimi dejavniki, kot je povečana incidenca melanoma zaradi daljše izpostavljenosti sončni svetlobi pri dejavnostih na prostem.

Hoja za obolele z rakom in ozdravljene

Kar zadeva splošne koristi, je hoja vse bolj priljubljena, saj je poceni, vesela, prilagodljiva in za nas veliko bolj naravna in zadovoljujoča dejavnost kot recimo kolesarjenje na sobnem kolesu. Kaj pa njena mogoča vloga pri preprečevanju in zdravljenju raka? Nekaj študij se je posebej osredotočilo na učinke hoje pri bolnikih z rakom. Ena od njih je študija Koraki k izboljšanju prehrane



Foto: Shutterstock

Ugotovljeno je bilo, da je nordijska hoja še posebno koristna za osebe po zdravljenju raka dojck. Palice dajejo občutek varnega ravnotežja, hkrati pa krepijo mišice v zgornjem delu telesa.

in vadbe (STRIDE). Izvedena je bila leta 2018, da bi ocenili učinkovitost spletne spodbude telesne dejavnosti za povečanje hoje pri preživelih z rakom, ki živijo na metropolitanskih in podeželskih območjih Južne Avstralije. Udeleženci so izkusili koristi pri številnih ukrepih za telesno pripravljenost, zdravje, duševno zdravje in socialno delovanje.

Druga študija je bila CanWalk: študija izvedljivosti z vgrajenim randomiziranim nadzorovanim poskusnim pilotom spodbujanja hoje za ljudi s ponavljajočim se ali metastatskim rakom. Raziskovalci so vključili bolnike z napredovalim rakom dojck,

prostate, ginekološkim ali hematološkim rakom in jim priporočili, da hodijo vsaj 30 minut vsak drugi dan in se tedensko udeležijo skupinskega sprehoda, ki ga vodijo prostovoljci. Rezultati so bili spodbudni, z dobrim sledenjem navodilom za zdravljenje in zadovoljstvom bolnikov.

Ugotovljeno je bilo, da je nordijska hoja še posebno koristna za osebe po zdravljenju raka dojck. Palice dajejo občutek varnega ravnotežja, hkrati pa krepijo mišice v zgornjem delu telesa. Tudi drugi programi vadbe, ki združujejo aerobno vadbo, mišično moč in hojo, izboljšajo kardiorespiratorno vzdržljivost in zmanjšajo zaznavanje utrujenosti pri

ženskah z rakom dojck med dopolnilno kemoterapijo. Skupine za hojo so pri teh bolnicah še posebej uspešne, saj poleg fizičnih koristi dodajo druženje in medvrstniško podporo ter gibanje v naravi, za celostno izkušnjo fizičnega, čustvenega in družabnega. Skupinska hoja ima fizične, psihološke in družbene koristi pri ženskah po zdravljenju raka, saj zmanjšuje pojavnost depresije in anksioznosti. Bolniki z akutno mieloično levkemijo, ki trpijo zaradi utrujenosti, povezane z rakom, so občutili znatno zmanjšanje simptomov po sodelovanju v desetdnevnem programu hoje.

Morda je največja korist, ki jo hoja lahko ponudi bol-

nikom z rakom in ozdravljivim, da poleg zdravstvenih učinkov, ki jih prinaša telesna aktivnost, lahko pomaga tudi pri ponovni vzpostavitvi duševnega ravnovesja, ki je med diagnozo in zdravljenjem lahko porušeno, ter spodbuja socialno podporo in integracijo. Hoja je za vsakogar, ne glede na stopnjo telesne pripravljenosti in finančne omejitve. Rojeni smo, da hodimo, sami ali v skupini, hitro ali počasi, raziskujemo svojo urbano okolico ali uživamo v naravi.

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



Proti raku s širjenjem presejalnih programov in ostrejšo alkoholno strategijo

Konec januarja je v Ljubljani potekala tretja konferenca Življenje z rakom po raku – Evropski načrt boja proti raku v praksi, ki so jo tudi letos v soorganizaciji pripravili Slovensko združenje organizacij bolnikov z rakom Onko Net, Zdravniška zbornica Slovenije in Mednarodni forum znanstvenoraziskovalnih farmacevtskih družb v Sloveniji. Ugledni strokovnjaki in predstavniki bolnikov so na njej nadaljevali že lani začeto debato o možnostih širjenja obstoječih presejalnih programov. Osredotočili so se na uvedbo presejalnega programa za raka prostate, v drugem delu pa osvetlili povezavo med pretiranim uživanjem alkohola in razvojem raka. Konferenca se uvršča v širok nabor pobud in ukrepov, povezanih z evropskim načrtom obvladovanja raka.

Piše: **POLONA MARINČEK**
Foto: **ZAVOD SIMPOZIJA**



Pomen ozaveščanja in zgodnjega odkrivanja raka

Kot je uvodoma dejal doc. dr. Tit Albreht z Nacionalnega inštituta za javno zdravje (NIJZ), vodja evropskega programa CraNE Joint Action, je po dolgoletnih prizadevanjih rak postal ključna javnozdravstvena prioriteta in prioriteta zdravstvene politike v celotni Evropski uniji: »Ko pogledamo na obdobje zadnjih dveh in več desetletij, se lahko s ponosom ozremo na prehojeno pot in se pohvalimo, da smo dosegli veliko na področju presejanja, primarne preventive in predvsem zdravljenja raka, a tudi dostopnosti diagnostike in uvajanja inovativnih metod. Evropski načrt obvladovanja raka vsem članicam nalaga vrsto ukrepov, s katerimi bodo poskušale izboljšati obravnavo raka, pri čemer je velik poudarek na sledenju bolnikov in njihovi vrnitvi v polno življenje. Vsi ti elementi so tudi v državnem programu obvladovanja raka, ki pri nas traja že tretje obdobje.«

Predsednica združenja Onko Net, ki že vse od začetka sodeluje kot soorganizator konference, Kristina Modic, je poudarila pomen sodelovanja: »Organizacije bolnikov smo pomemben deležnik pri zagotavljanju sodobne obravnave bolnikov z rakom, smo

zagovorniki preventive in zgodnjega odkrivanja raka. Prej ko je bolezen odkrita, manj naporno je zdravljenje, daljše je preživetje in življenje bolj kakovostno. K uspešni preventivi zagotovo zelo veliko pripomorejo presejalni programi, ki so pri nas že zelo uspešni, zato so še kako aktualni novi, ki prihajajo.«

Na pragu četrtega presejalnega programa za raka prostate

V Sloveniji že nekaj časa poteka strokovna razprava o možnosti uvedbe presejalnega programa za raka prostate, najpogostejšega raka pri moških. Uspešnost presejalnih programov je zelo odvisna od dobre informiranosti in ozaveščenosti prebivalstva. Ključna je čim višja odzivnost na programe, pri čemer moški izrazito zaostajajo za ženskami. Prav zato se v društvih bolnikov zelo trudijo, da bi jih ustrezno informirali o tem, zakaj so presejalni programi pomembni in katere koristi prinesejo. »Moški zbolevaro in umiramo pogosteje kot ženske in žal se tudi na presejalne programe odzivamo slabše kot ženske. Želja vseh, ki delujemo v društvu OnkoMan, je, da bi se v deležu odzivnosti na presejalne programe približali odstotkom, s katerimi se lahko pohvalijo ženske,« je dejal Matej Pečovnik, predsednik društva OnkoMan.



Foto: Leon Vidic

Doc. dr. Simona Borštnar, spec. internistične onkologije z Onkološkega inštituta Ljubljana: »Škodljivost čezmernega pitja so dokazale številne epidemiološke raziskave. Pet odstotkov ali 70 bolnic vsako leto pri nas zboli za rakom dojke zaradi čezmernega pitja alkohola.«

Uživanje alkohola pomembno prispeva k nastanku raka

Drugi del konference je bil namenjen dejavnikom tveganja za nastanek raka. Govorci so se osredotočili na čezmerno uživanje alkohola, dejavnik tveganja, ki zelo jasno in visoko korelira z nastankom raka, o čemer pa v javnosti premalo govorimo. Obstajajo jasno dokazane povezave med škodljivim uživanjem alkohola in nastankom številnih rakov, med katerimi prednjačijo raki prebavil ter rak glave in vratu, a tudi rak dojke.

Alkohol vpliva na številna področja našega življenja: na duševno zdravje, maternalno zdravje, zastrupitve, poškodbe, prometne nesreče, samomore, nasilje in ima zaradi tega velik vpliv na celotno družbo, je povedal prim. dr. Marko Kolšek s Katedre za družinsko medicino Medicinske fakultete Univerze v Ljubljani. »Zdi se, da smo v Sloveniji družba alkoholne 'kulture', saj je alkohol vpet v številne pore našega življenja, najdemo ga tudi v literaturi, pesmih, z njim se obdajamo. Čeprav trenutna priporočila navajajo, da je sprejemljiva meja pitja sedem meric na teden za ženske in štirinajst za moške, se moramo zavedati, da v resnici izraza varno pitje ne bi smeli uporabljati, ker to ne obstaja.«

Še bolj zamolčana tema je pitje alkohola med ženskami. Podatki namreč kažejo, da alkohol čezmerno pije kar tretjina odraslih Slovenk. Doc. dr. Simona



Foto: Voranc Vogel

Dr. Tanja Španić, predsednica Europe Donne: »Zelo si prizadevamo, da bi se v Evropskem kodeksu proti raku zmanjšale zdaj sprejemljive količine popitega alkohola. Verjamemo, da bo ta meja v novem kodeksu bistveno nižja.«

Borštnar, spec. internistične onkologije z Onkološkega inštituta Ljubljana, je poudarila: »Veliko je dejavnikov tveganja za raka dojke, na katere ženska nima vpliva, denimo spol, starost ali družinska obremenitev, obstajajo pa trije, na katere ga vsekakor ima. To so telesna teža, gibanje in uživanje alkohola. Škodljivost čezmernega pitja so dokazale številne epidemiološke raziskave. Pet odstotkov ali 70 bolnic vsako leto pri nas zboli za rakom dojke zaradi čezmernega pitja alkohola.«

Varne meje in koristi pitja alkohola ni

Konferenca se je končala z okroglo mizo, na kateri so se govorniki strinjali, da varne meje pitja alkohola preprosto ni. Mateja Kokalj Kokot, dr. med., spec. družinske medicine, iz Združenja za družinsko medicino je razložila, da »enota alkohola pomeni malo pivo, šilce žganja ali 2,5 dl mošta. Ko govorimo o pitju, je manj tvegano, če ženske popijejo sedem, moški pa štirinajst enot na teden, a zdravniki ne moremo dovolj glasno poudariti, da nobeno pitje ni koristno, preseganje navedene meje pa predstavlja tveganje.«

Mojca Gobec z ministrstva za zdravje je poudarila, da v Sloveniji vsekakor potrebujemo celovito alkoholno strategijo, pri kateri bi sodelovali vsi deležniki. »Za obvladovanje raka je ključno, da imamo tako strategijo in politiko. Tu se odpira okno priložnosti, saj še vedno veliko od-



Foto: Marko Feist

Kristina Modic, predsednica združenja Onko Net: »K uspešni preventivi zagotovo zelo veliko pripomorejo presejalni programi, ki so pri nas že zelo uspešni, zato so še kako aktualni novi, ki prihajajo.«

raslih ne pozna povezave med alkoholom in rakom. Verjetno bi mnogo tistih, ki sicer niso odvisni od alkohola, a ga pijejo, spremenilo svoje vedenje, če bi poznali njegove škodljive posledice.« Da je moč informiranja in ozaveščanja zelo velika, se je strinjal tudi prim. dr. Marko Kolšek, ki je iz svoje prakse povedal, da ljudje takrat, ko začnejo aktivno razmišljati o pretiranem pitju in o tem, koliko popijejo sami, praviloma zmanjšajo rabo alkohola.

Koristno je prav vsakršno zmanjšanje, je povedala Katja Jarm, dr. med., specialistka javnega zdravja iz Zveze društev za boj proti raku, ter opozorila na Evropski kodeks proti raku, ki s svojimi 12 priporočili proti raku predstavlja osnovo za preventivo pred rakom, šesto priporočilo pa se nanaša prav na omejevanje pitja alkoholnih pijač. Predsednica Europe Donne, dr. Tanja Španić, je povedala, da o škodljivosti alkohola in njegovi povezavi z nastankom raka v organizacijah bolnikov teče veliko strokovnih razprav tudi na evropski ravni. Tam se vsekakor opazijo tudi velike kulturne in verske razlike, ki močno vplivajo na (ne)sprejemljivost pitja alkoholnih pijač. Prav tako opaža, da alkohol ponekod nima tako negativne konotacije kot tobak. »Zelo si prizadevamo, da bi se v Evropskem kodeksu proti raku zmanjšale zdaj sprejemljive količine popitega alkohola. Verjamemo, da bo ta meja v novem kodeksu bistveno nižja.«



Izobraževanje za prostovoljke

Piše: **POLONA MARINČEK**

Konec februarja smo v želji, da bi s prostovoljkami še naprej uspešno širili sporočila Združenja Europa Donna Slovenija in zagotavljali podporo bolnicam in njihovim svojcem v stiski, znova povabili naše aktivne članice in lokalne koordinatorice na izobraževanje za prostovoljke. Predstavili smo jim združenje in naše ključne programe ter pripravili nekaj izhodišč za osveščanje v rožnatem oktobru po Sloveniji. Na izobraževanju smo spregovorili o tem, kaj je prostovoljstvo in kako prostovoljci komunicirajo z bolnicami in drugimi javnostmi. Pogovorili smo se o predstavljanju združenja in podajanju svoje osebne izkušnje z boleznijo ob različnih priložnostih. Končali smo s kratko motivacijsko delavnico in zasnovano idej za rožnati oktober. Udeležba na izobraževanju je pogoj za aktivno delovanje v Združenju Europa Donna Slovenija, za predstavljanje združenja v lokalnem okolju in pri pripravi aktivnosti v rožnatem oktobru. Izobraževanja za prostovoljke bomo nadaljevali tudi v prihodnje, pišite nam na elektronski naslov: europadonna@europadonna.si, če bi se nam želeli pridružiti.

Osveščanje o raku materničnega vratu s kampanjo Pravočasno odkrijmo

Piše: **POLONA MARINČEK**

S kampanjo Pravočasno odkrijmo raka materničnega vratu smo januarja opozorili na pomen rednih obiskov pri ginekologu s preventivnim odvzemom brisa materničnega vratu (test PAP). Želimo si, da bi ženske ginekološke preglede prepoznale kot nekaj ključnega v skrbi za svoje zdravje, saj so morebitne predrakave in zgodnje rakave spremembe na materničnem vratu dobro ozdravljive. Kampanja Pravočasno odkrijmo bo potekala vse leto in povezala ključne datume osveščanja o rakah rodil in raku dojke s skupnim sporočilom »Pravočasno odkrijmo (raka materničnega vratu, raka jajčnikov, druge ginekološke rake in raka dojke)!«, saj je rak danes dobro obvladljiva bolezen, če je pravočasno odkrit.



Foto: arhiv Ed

Prve prijave za Sklad Mojce Senčar

Piše: **POLONA MARINČEK**

Sredi decembra 2022 smo objavili prvi razpis Sklada Mojce Senčar, ki bo letos podelil 50.000 evrov nepovratnih sredstev za podporo naravoslovnih in družboslovnih raziskav s področja raka dojke in rakov rodil. Za posamezen projekt je namenjeno od 5000 do 15.000 evrov. Na razpis se je prijavilo osem projektov, od tega eden s področja družboslovja, drugi pa s področja predkliničnih in kliničnih raziskav raka dojke in rakov rodil. Poslane predloge projektov ocenjuje tričlanska strokovna komisija, ki jih je predlagal strokovni odbor Sklada Mojce Senčar, pri čemer je vedno vsaj eden izmed članov komisije predstavnik Združenja Europa Donna Slovenija. Vse sofinancirane projekte bomo predstavili





Spletna trgovina Europe Donne vabi k nakupu!

Piše: **KAJA DEKLEVA**



Foto: arhiv Ed

Že veste, s čim boste ob 8. in 25. marcu razveselili svoje družinske članice, prijateljice, sosede in soborke? Tudi letos smo v našo spletno trgovino dodali čudovito drobno pozornost, namenjeno obdarovanju za materinski dan in dan žena. V sodelovanju z mlado oblikovalko Ivo, ki deluje pod imenom Jollie Bluebear, smo pripravili tri čudovite printe velikosti A5, ki bodo polepšali vsak dom. Naročite jih lahko posamično ali v kompletu. Poleg njih lahko nakupujete tudi roza kapucarje, stekleničke, rutke, pravljičico Sreča se z delitvijo večja in še mnogo drugega. V marcu smo ukinili poštnino za vsa naročila!

Z nakupom izdelkov v naši spletni trgovini podpirate naše programe in dejavnosti, namenjene bolnicam in ozdravljenkam po diagnozi raka dojk in rakov rodil.



v prihodnjih številkah Novic Europa Donna. Namen razpisa je z neodvisnimi finančnimi viri podpreti raziskave na področju raka dojk in rakov rodil z različnih znanstvenih področij, ki v celoti ali delno potekajo v Sloveniji, ter s tem pomagati pri pridobivanju lokalnih podatkov in spodbuditi razvoj raziskovalne dejavnosti na tem področju.

Vabilo na skupščino



Spoštovana članica, spoštovani član Združenja Europa Donna Slovenija!

Vabimo vas na 25. redno letno skupščino, ki bo 21. marca 2023 ob 13. uri.

Skupščina bo potekala v prostorih Zavoda za zdravstveno zavarovanje Slovenije na Miklošičevi cesti 24 v Ljubljani.

PREDLAGANI DNEVNI RED:

1. Otvoritev skupščine
2. Izvolitev delovnega predsedstva in delovnih teles skupščine
3. Kratko predavanje
4. Letno poročilo za poslovno leto 2022
5. Poročilo nadzornega odbora
6. Razprava in sklepanje o letnem poročilu za poslovno leto 2022
7. Razprava in sklepanje o poročilu nadzornega odbora
8. Delovni program in finančni načrt za poslovno leto 2023
9. Razprava in sklepanje o delovnem programu in finančnem načrtu za leto 2023
10. Razrešitev članic UO in izvolitev novih članic UO
11. Razno

V pričakovanju srečanja vas lepo pozdravljamo.

Predsednica:
Tanja Španić

Članarina za leto 2023 znaša 10 evrov.

Zahvaljujemo se članicam in članom, ki ste že poravnali letošnjo članarino, vse druge pa prijazno spomnimo, da to čim prej storite. Z rednim plačevanjem članarine nam izkazujete podporo in prispevate k nadaljnjemu razvoju programov združenja.

Podatki za nakazilo članarine:

Koda namena: CHAR

Namen plačila: Članarina 2023

IBAN Prejemnika: SI56 0201 1005 1154 225

Referenca: SI00 2023

Europa Donna – Slovensko združenje za boj proti raku dojk

Vrazov trg 1, 1000 Ljubljana



REPUBLIKA SLOVENIJA
MINISTRSTVO ZA ZDRAVJE

Svetovalni telefoni

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

- Tanja Španić, predsednica, 031 343 045; vsak delavnik med 9. in 14. uro
- Radka Tomšič Demšar, podpredsednica, zdravnica, 031 392 175; vsak delavnik med 10. in 17. uro
- Darja Molan, koordinatorica programov in projektov, 031 661 956, mlade bolnice, pravice bolnikov; vsak delavnik med 8. in 18. uro



Info točka na Onkološkem inštitutu v Ljubljani

Vabimo vas, da obiščete naše prostovoljke na Onkološkem inštitutu v Ljubljani. Info točka deluje v okviru sveta pacientov OI in se nahaja v osrednji avli stavbe Onkološkega inštituta. Odprta je od ponedeljka do petka v dopoldanskih urah. Prostovoljke Združenja Europa Donna Slovenija smo tam vsak torek med 9. in 13. uro. Na voljo smo vam, če potrebujete informacije o naših programih, pogovor ali nasvet o sprejemanju z boleznijo in zdravljenjem. Ob ponedeljkih so na Info točki predstavniki združenja Europa Donna Slovenija, ob sredah Društva onkoloških bolnikov Slovenije in Hospic, ob četrtnih Slovenskega združenja bolnikov z limfomom in levkemijo ter ob petkih znova Društva onkoloških bolnikov Slovenije.



Dnevnik za bolnice Nekaj mojega

Če se na novo soočate z diagnozo raka dojke (do štiri mesece po diagnozi), vam lahko na tej poti pomaga dnevnik za bolnice Nekaj mojega. Namen dnevnika je pomoč ženski na njeni poti od diagnoze do zdravljenja in iskanja psihosocialne podpore. Zasnovani smo ga kot praktični vodnik skozi zdravljenje, ki bolnico usmerja tudi v iskanje globljega stika s seboj. Če želite svoj izvod dnevnika, nam pišite na elektronski naslov: europadonna@europadonna.si ali nas pokličite na telefonsko številko: 01 231 21 01 in poslali vam ga bomo po pošti.



Predavanja za naše članice

Letos nadaljujemo serijo informativnih predavanj za naše članice, ki potekajo prek spletne platforme Zoom. V prihodnjih mesecih bomo na predavanjih gostili različne strokovnjake, ki bodo pomagali odgovoriti na vaša vprašanja o preventivi in kakovostnem življenju z boleznijo. Spremljajte objave na naši spletni in facebook strani, prijavite se na naš novičnik in se pridružite predavanjem. Če imate kakšne želje in predloge za predavanje, nam pišite na elektronski naslov: europadonna@europadonna.si, poskusili bomo poiskati predavatelja in temo uvrstiti na koledar predavanj.

UGODNOSTI ZA ČLANICE IN 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 namestitve (redni hotelski cenik, medicinski programi z namestitvijo, velnes programi z namestitvijo, kratki oddihi in razvajanja z nastanitvijo);
- **10 odstotkov popusta** na redne cene masaž Masažno-lepotnega centra La Vita;
- **10 odstotkov popusta** na redne cene storitev Medicinskega centra (razen specialističnih pregledov, zdravstvene nege in akcijskih programov oz. storitev).

Veljavnost ugodnosti: od 10. januarja do 31. decembra 2023.

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

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



						GESLO JE OZNAČENO Z BARVO	PREKINITEV NOSEČNOSTI, ABORTUS	TRIKOTNIK	LAK ZA AVTOMOBILE	HRVAŠKI DIRIGENT MIRSKI	HUMORISTKA PUTRIH	NATRIJ	NEKDANJA JUŽNOAM. INDIJANKA	SLADKOVODNA ŠKOLJKA	BOGINJA MORJA V GR. MIT., TETIS
						STALINOV PRIVRŽENEC									
						PREBIVALKE PRVAČINE									
						BALTIŠKA DRŽAVA						PODZEM. ŽUŽKOJED			
						MAJHEN MOTOR						PESNIK TRAKL			
EUROPA DONNA	PLAŠEN ČLOVEK	PREBIVALCI VASI REPČE	VDOVA JOHNA LENNONA (YOKO)	ZGODNJI KROMPIR HOLAND. SORTI	EGIPT. BOMBAŽ RASTLINA Z GROZDI					KANAD.-AMERIŠKI KOMIK CARREY	HR. SLIKAR (DRAGAN) PREBIVALCI KNEŽE				
ZAČETEK GESLA	▷												KONEC GESLA	▷	
MESTNO NASELJE V SLOVEN. GORICAH						PREUČEV. FIL. TAINA POČASNA SKLADBA									
OZNAJNEVALEČ KRISTUSOVEGA NAUKA							NAROD V KAMBODŽI ŠOP POVEZAN. ŽITA							NESTROKOVNJAK	PALICA ZA ČIŠČENJE PLUGA, RATKA
ŠPELCA ČOPIČ			SL. PEVEC (JURE) DEL CEVOVODA					TELIČKA, KRAVICA	PRIPRAVA ZA ŽGANJE KARL ERJAVEC						
NACIONAL-SOCIALIST, NACIST					HRAST Z ZIMZELENIMI LISTI							MAJHEN JEZ TINA TURNER			
JUNAK VERGILOVE ENEIDE, ENEAS					VASE ZAVEROVAN ČLOVEK										
SLOVAN. BOGINJA PLODNOSTI					ZLOŽEN LES ZA KUHANJE OGLJA				GR. OTOK, ODISEJEVA DOMOVINA						

Drage bralke in bralci revije Novice Europa Donna, veseli smo vašega odziva na decembrsko nagradno križanko in vseh prejetih odgovorov. Med pošiljatelji pravilnega odgovora, ki se je glasilo SEMINAR V PORTOROŽU, smo izžrebali pet nagrajenk, ki so po pošti prejele sončna očala Europa Donna in majico Bodí in ostani zdrava. Nagrajenke decembrske križanke so bile: Biserka iz Maribora, Marjeta iz Idrije, Irena iz Žirov, Klara iz Šmartna pri Litiji in Mirjam iz Škofje Loke. Čestitamo! V marčevski nagradni križanki bomo podelili tri nagrade iz spletne trgovine Združenja Europa Donna Slovenija, in sicer ilustracije Jollie Blubear, ki bodo polepsale vaš dom. Rešitev križanke nam pošljite do 10. aprila 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. 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.



Za obvladovanje lahko veliko naredimo same

Obravnava limfedema rok ali nog, ki nastane kot posledica zdravljenja raka dojk in rakov rodil, je pereč problem. V Združenju Europa Donna Slovenija si že deset let prizadevamo olajšati težave tistim, ki se soočajo z njim. Že nekaj let pripravljamo brezplačne delavnice za samopomoč pri limfedemu, v zadnjih dveh letih izposojamo aparat za strojno limfno drenažo. Letos smo se odločili, da spet ponudimo tudi finančno podporo za sofinanciranje samoplačniške ročne limfne drenaže.

Piše: **TANJA ŠPANIĆ**

Delavnice za samopomoč pri limfedemu

Za obvladovanje limfedema lahko veliko naredijo že bolnice same, zato vas vabimo na delavnice za samopomoč pri limfedemu. Vsaka delavnica je sestavljena iz dveh delov, uvodoma usposobljen limf-terapevt 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 in so brezplačne. Za prijavo nam pišite na elektronski naslov: europadonna@europadonna.si in pripišite,

iz katerega kraja prihajate, saj želimo delavnice organizirati čim bližje vas. Letos smo izvedli že tri, dve v Ljubljani in eno v Celju, ki se jih je skupaj udeležilo 27 članic.

Aparati 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 nogo), ki si ga lahko naše članice izposodijo za uporabo na domu. Na voljo sta tudi dva aparata v podružnici Obala in Kras. Za več informacij o uporabi aparatov se obrnite na elektronski naslov: europa-donna@europadonna.si.

Sofinanciranje ročnih limfnih drenaž

Pozivamo članice združenja, ki hodijo na dodatne samoplačniške ročne limfne drenaže, da se prijavijo na razpis za njihovo sofinanciranje.

Članica s poravnano letno članarino za leto 2023 lahko v tem letu zaprosi za finančno pomoč za samoplačniške ročne limfne drenaže v višini 15 evrov na posamezno terapijo, skupaj za največ 10 terapij. Na elektronski naslov europa-donna@euroadonna.si nam napišite, da bi želele uporabiti možnost sofinanciranja za samoplačniške ročne limfne drenaže. Ob potrditvi boste prejeli natančna navodila, kako sofinanciranje izpeljemo.



Foto: arhiv Ed



Vabilo na odprtje razstave Turbulenca življenja

V sodelovanju z družbo Novartis Slovenija v Galeriji Lek pripravljamo razstavo avtorice Marije Požlep, poimenovano Turbulenca življenja. Marija Požlep se je s slikarstvom srečala že v otroštvu. Ustvarjalno pot je nadaljevala v Likovnem društvu Konjice in sodelovala na številnih skupinskih razstavah doma in v tujini. V letu 2000 je zbolela za bipolarno motnjo, sledilo je obdobje zdravljenja in počitka. Zdaj deluje kot samostojna ljubiteljska likovnica in v svojih delih predstavlja čustveno doživljanje bolezni, soočanje z bolečino in izgubo. Zbirka slik je posvečena vsem ženskam, obolelim za rakom dojk in rodil. Del izkupička od njihove

prodaje bo avtorica namenila Združenju Europa Donna Slovenija.

Vljudno vas vabimo na odprtje razstave Turbulenca življenja v torek, 7. marca 2023, ob 19. uri v Galeriji Lek na Verovškovi ulici 57 v Ljubljani. Na ogled bo do 4. aprila, vsak dan od 9. do 19. ure. Prijazno vabljeni, veseli bomo vašega obiska!

Samozavestna jaz!

medi

Pisane, modne in raznolike možnosti kompresijskih materialov pri zdravljenju limfedema



Medicinsko kompresijska plosko ali krožno pletena oblačila nudijo:

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

Pestra ponudba kopalk z žepkoma za prsno protezo



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.

DA BI POSTALA PRVA PREDSEDNICA, SI PREPOZNA

Za druge priložnosti
ne zamudi pregleda
pri ginekologu.

PRAVOČASNO ODKRIJMO
RAKA MATERNIČNEGA VRATU

EUROPA



DONNA
SLOVENIJA