

JUNIJ 2023

*Slavica
Molan*
Hčerini
rak mi
je rešil
življenje

**ANDREJA
CILENŠEK**

VSAK IMA MOČ,
DA GRE GLOBLJE
VASE, ČE SE
ODLOČI

**RAZISKAVA
POSITIVE**

DOBRA
NOVICA ZA
ŽENSKE Z
RAKOM DOJK,
KI ŽELIJO
IMETI
OTROKA

GIBANJE
IZBOLJŠAJMO
GIBLJIVOST
RAMENSKEGA
OBROČA



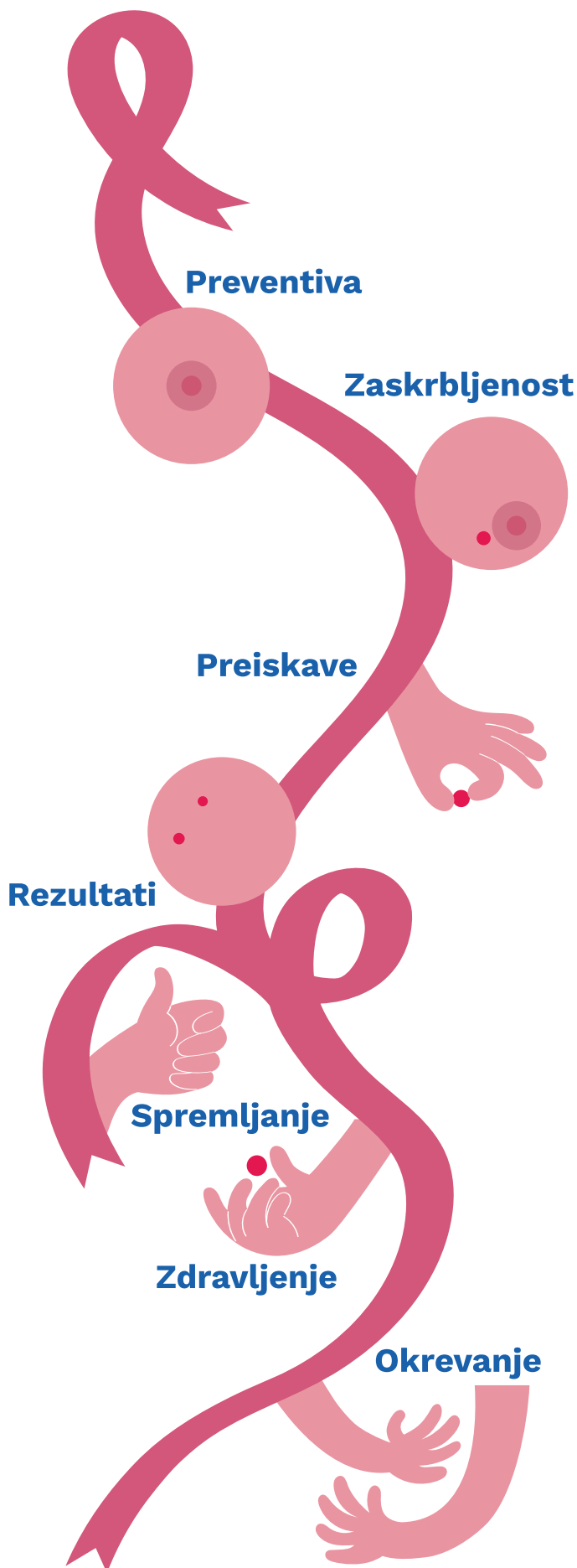
Rak dojke in jaj

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

→ rakdojk.si



 NOVARTIS





NOVICE ŠT. 90,
JUNIJ 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

Koordinatorica vsebin:
Klavdija Miko

Tehnično urejanje in
oblikovanje: **Matej Brajnik**
Izid naslednje številke:
4. september 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: Slavica Molan
Foto: Leon Vidic



Skupaj skozi življenje

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

Življenje je cikel, ki ga spremljajo veselje in žalost, vzponi in padci, izzivi in priložnosti. Pred nami so najtoplejši meseci v letu in čas, ko se bomo odpravili tudi na oddih ter si nabrali moči za izzive, ki nas čakajo jeseni. Na vse preizkušnje, ki nam prekrižajo življenjsko pot, pa se ne moremo popolnoma pripraviti. Ko zbolimo za rakom zelo mladi oziroma v obdobju, ko še načrtujemo družino, je lahko diagnoza še večje breme in nam omaja upanje, da bomo enkrat imeli svoje otroke. Še pred nekaj leti nismo vedeli, ali je nosečnost po zdravljenju hormonsko odvisnih rakov varna in ali lahko ženske celo prekinejo hormonsko zdravljenje za nekaj časa, zanosijo in se po porodu vrnejo na terapijo. Danes nam rezultati raziskave POSITIVE kažejo, da se lahko ženske zelo varno odločijo za materinstvo tudi v primeru hormonsko odvisnega raka dojk.

Izkušnje drugih, ki so šli skozi zgodbe, podobne našim, so vedno dobrodošle in jih večinoma tudi najraje preberemo. Ob njih vidimo, da res nismo sami in da se drugim dogajajo podobne stvari. Zato z vami delimo zgodbe in pripravljamo srečanja, kot je Športni vikend, kjer se lahko srečamo v živo, podružimo in si izmenjamo še več izkušenj.

A tudi minljivost je del življenja in vsako življenje se enkrat konča. Tudi na to se pripravljamo, nekaterim uspeva bolje kot drugim. S Slovenskim društvom Hospic sodelujemo že sedem let. Skupaj z njim izvajamo tabor za otroke obolelih mam in babic ter izkustvene delavnice za bolnice in ozdravljenke, kjer iščemo pot k sebi in se učimo živeti s konflikti, umetnosti poslušanja, odnosa do življenja in soočanja z minljivostjo, procesa žalovanja ob izgubi zdravja, podpore svojcem v času žalovanja, bolezni, pomena duhovnosti v času bolezni ter sočutenja bolnika. Vse to nam je v pomoč pri našem delu in v vsakdanjem življenju.

„**Izkušnje drugih, ki so šli skozi zgodbe, podobne našim, so vedno dobrodošle in jih večinoma tudi najraje preberemo.**“



Vsak ima moč, da gre globlje vase, če se odloči

Andreja Cilenšek zase pravi, da je duhovna iskalka in raziskovalka preprostosti življenja. V Slovenskem društvu Hospic, ki je eden od partnerjev projekta Roza, vodi program Prostovoljstvo, v preteklih letih je bila odgovorna tudi za program Detabuizacija smrti.

Sprašuje: **POLONA MARINČEK**

Foto: **OSEBNI ARHIV**



Kako bi se predstavili bralkam naše revije?

Od nekdaj sem nagnjena k samoraziskovanju. To se mi res zdi bistvo življenja. Da čim bolj začutimo, kdo smo, kakšne so naše potrebe, kaj nam je pomembno. Ni naključje, da sem na koncu prišla do Slovenskega društva Hospic, čeprav po dolgotrajni poti raziskovanja z meditacijo. Ti prostori so si zelo blizu, ko meditiraš, si res v globokem stanju zavesti in podobno lahko doživljaš, ko si ob umirajočem. Takrat je vse čisto, jasno, sve-

to, začutiš nekakšen poseben občutek globine. Pomembno je, da znaš biti čim bolj pristen. Bolj kot si dovolimo biti pristni in preprosti, bolj je vse enostavno. Veliko vprašanj odpade in lahko začneš uživati v tem, kar si. Veliko let sem potrebovala, da sem se začela sprejemati, da mi je lepo, ko se pogledam v ogledalo, da se sprejemam in si lahko rečem, da sem lepa. Tega prej nisem bila zmožna. To mi je potrdilo, da sem naredila svojo pot. Kako se bomo sprejeli, če se pravzaprav ne poznamo, če

ostanemo nekje na površini in si ne upamo iti globlje, pogledati, kaj so naši strahovi.

Kaj vas je pripeljalo na pot raziskovanja minljivosti?

Zaznavanje prostora v globoki meditaciji, ko čutiš večnost, neskončnost, širino, občutek, da si doma, da si pomirjen, srečen, me je vedno asociiralo na minevanje. Zato me je vleklo v to temo, pa se dolgo nisem odločila, da bi stopila do Slovenskega društva Hospic. Toda ko sem se povezala z njimi, se je vse

odprlo. Šla sem na usposabljanje, začela sem delati kot prostovoljka, vključila sem se tudi v spremljanje umirajočih. Nisem čutila strahu, čutila sem spoštljiv odnos in hvaležnost, da sem lahko z umirajočim. To je zelo svet prostor in ni samo po sebi umevno, da si lahko del tega.

Kot dolgoletna prostovoljka Slovenskega društva Hospic ste spremljali že veliko neozdravljivo bolnih in umirajočih. Kako so se vas te izkušnje dotaknile?



V obdobju, ko sem spremljala umirajoče, sem želela začutiti, kaj bom doživljala ob tem, kako lahko s svojo prisotnostjo pomagam umirajočemu. Zame se takrat čas ustavi, ustvari se prostor tišine in miru. Vsako spremljanje se te dotakne, vsako je drugačno, primeri so različni. Zagotovo se me je prvo močno dotaknilo, ker so me že vnaprej opozorili, da gospa ne govori. Izražala se je samo z zvoki, s kričanjem. Zelo me je bilo strah. Na usposabljanju te pripravijo, veš, kaj je pomembno, ampak vseeno. Takrat sem zares prepoznala moč neverbalne komunikacije. Gospa je imela jasen pogled, zelo jo je pomirilo, da sem navezala očesni stik, jo držala za roko. Vzpostavili sva neko nevidno vez. Potem ni bilo več kričanja, ker se je počutila videno in slišano. To so situacije, ki ti ostanejo. Spomnim se tudi gospoda, ki je zelo zanikal, da umira. Kot prostovoljka sem čutila nemoč. Včasih ne moreš veliko pomagati in tudi to moraš spoštovati. Vsak vzame, kolikor lahko in kolikor želi, mi ga samo podpremo v tem. Vseeno upam, da sem mu prinesla nekaj miru s svojo navzočnostjo, je pa gotovo s sabo nosil veliko nemira, ker je zanikal, da umira. Takrat mi je dalo misliti, kako je res pomembno sprejemanje, soočenje s strahovi. Bolj kot se nečesa bojimo, bolj je dobro pogledati, kaj je tisto, zakaj se bojimo, zakaj se naše telo tako odziva. Tam je rešitev, tam je osvoboditev. Sami vemo, da strah dobiva moč, dokler si ne dovolimo pogledati mu v oči.

Diagnoza rak je ponavadi tudi opomnik minljivosti. Nas lahko bolezen spodbu-



„**Zakaj čakamo na neko veliko preizkušnjo, raziskujemo lahko že prej, takrat je veliko lažje. Ko se strah razraste, ko si v čustveni situaciji, je zelo težko poiskati miren prostor in jasnost, da si boš odgovoril, kaj je pomembno zate. Preventiva je pomembna. Ampak če se prej nismo ukvarjali s tem, je to zadnji klic.**

di, da začnemo raziskovati sebe in svoje strahove?

Gotovo je težko, ampak bolezen je lahko priložnost, ker nas zelo močno sooči s tem, kar moramo pogledati. Imela sem izkušnjo, ko se je moj sin skoraj utopil. To je bil zame velik opomnik. Imaš dve možnosti, lahko ignoriraš ali uporabiš to izkušnjo za globlji vpogled. Če se boš ustavil in opazoval, boš slej kot prej zaznal, kaj se dogaja znotraj tebe. Ponavadi se zelo okupiramo z zunanji stvarmi. Tudi pogovor je včasih lahko distrakcija, da se nam ni treba ukvarjati s sabo. Rak je gotovo lahko priložnost. Imam prijateljice, ki so zbolele, in vidim,

da so to izkušnjo v glavnem izkoristile za svoj proces. Da so se aktivirale in raziskujejo, kaj se dogaja v njih. Verjamem, da je težko. Po drugi strani, zakaj čakamo na neko veliko preizkušnjo, raziskujemo lahko že prej, takrat je veliko lažje. Ko se strah razraste, ko si v čustveni situaciji, je zelo težko poiskati miren prostor in jasnost, da si boš odgovoril, kaj je pomembno zate. Preventiva je pomembna. Ampak če se prej nismo ukvarjali s tem, je to zadnji klic. Več kot boš naredil, več boš naredil za življenje, ki se nadaljuje, in smrt, ki prihaja. Verjamem, da je težko, mislim pa, da ima vsak to moč, da se

lahko odloči, da gre globlje vase. Zato sem pripravila tudi svoj vodnik v notranji svet, ki sem ga poimenovala Knjiga življenja, in ga podkrepila z meditacijsko delavnico. Nič ni prav in narobe. Vsak je lastnik svojega življenja, vsak mora vedeti, kaj si želi. Izkušnje v društvu kažejo, da tisti, ki se bojijo vpogleda globlje vase, ko gre za odnos do minljivosti, tudi težje na koncu spustijo. In če se ne bomo učili soočati s tem že zdaj, kako se bomo potem soočili na koncu, ko bomo tik pred vrati odhoda. Vsaka stvar, ki pride naproti, je lahko priložnost za učenje. Verjamem, da je življenje priprava na smrt.

Za Združenje Europa Donna Slovenija izvajate tudi izkustvene delavnice, na katerih usmerjate udeležence, da se poglobijo vase in soočijo s svojimi strahovi. Kakšne so izkušnje žensk, ki so se jih udeležile?

Naše izkušnje so bile zelo dobre. To je nekoliko krajši program kot za naše prostovoljce. Izbrali smo teme, primerne za podporo nekemu, ki se sreča z izgubo zdravja.



Premalo se zavedamo, da ima lahko izguba zdravja enako moč kot izguba bližnjega. Znova in znova udeleženke potrjujejo, koliko dobijo na delavnicah. Ne samo zaradi vsebine in procesa, vidijo tudi, da niso same v tem. Veliko jim pomeni, da imajo prostor, kjer se lahko izrazijo. Včasih nimaš možnosti govoriti o tem, ker se ljudje ne želijo pogovarjati o težkih stvareh. V varnem okolju dobiš čisto drug občutek podpore. Pa ne, da bi se samo pogovarjali, poudarek je na izkustvenih vajah, ko med vajo vsak zase dobi odgovore, kaj se dogaja v njem. Potem pa lahko, kolikor želi, deli z drugimi. Teme so zelo bogate, vedno lahko odkriješ nekaj novega zase. Res bi povabila vse, ki so se srečali z izgubo, da si dovoli jo to priložnost. Naj nimajo

☞ Tako močno smo obkroženi s strahovi, da dokler se ne upamo soočiti se z minljivostjo, sploh ne živimo.

predsodkov, kaj bo, ker so izkušnje res pozitivne.

Kaj nam lahko v življenje prinese stik z lastno minljivostjo?

Svobodo. Tako močno smo obkroženi s strahovi, da dokler se ne upamo soočiti se z minljivostjo, sploh ne živimo. Nekje v ozadju vedno en del življenja porivamo na stran. Nase navlečemo veliko vlog in mask, ob stiku z minljivostjo vse drugo odpade. Ko si ob nekom, ki odhaja, ostane samo tisti trenutek. Včasih rečem, da se lahko nasloniš nazaj, da začutiš ta pristni tre-

nutek. To je nekaj najlepšega, občutek jasnosti, sprejetosti.

Kateri so najpogostejši tabuji, povezani s smrtjo? Zakaj nam je težko sprejeti, da je smrt del življenja?

Družba je naravnana na to, da nam predstavlja življenje kot vir užitka. Na neki način nam narekuje, kaj je tisto, kar potrebujemo. Razširjeno je tudi prepričanje, da če se o tem pogovarjamo, bomo priklicali nekaj slabega. Verjetno smo še dosti pod vplivom krščanstva, hitro dobimo slabo vest, če česa ne naredimo »prav«, bomo kaznovani. Ver-

jetno so tukaj tudi neki podzavestni strahovi, ki jih nosimo iz generacije v generacijo.

Česa nas smrt uči?

Zagotovo manj je več, to se res vedno bolj potrjuje. Da lahko samo smo, da se nam ni treba truditi, da je dovolj, da smo samo pristni in iskreni. Da so res pomembne malenkosti. Včasih je to lahko malo zavajajoče, da mislimo, da ne smemo biti aktivni, ambiciozni. To ni toliko povezano s tem, to ni nič narobe, samo, da ne pozabimo na prisotnost v vsem, kar počnemo. Smrt nas lahko nauči, kako pomembno je biti polno prisoten, polno zaveden v vsem, kar počnemo. Ko govorim, ko nekaj delam, da nisem z mislimi in zavedanjem drugje, ampak polno prisoten v tem, kar počnem. To te po mojih

izkušnjah tudi polno podpira na samem prehodu, ko odhajaš. Če si bolj zaveden, lahko ohranjaš polno zavedanje ob tem, kar se dogaja. Ne prepeljavijo te močna čustva, ker na neki način z zavedanjem

ne že prej in je lažje. Zato se mi zdi pomembno dati možnost, da spregovorijo, tako tistim, ki odhajajo, kot tistim, ki ostanejo. Umirajoči velikokrat ne bo spregovoril o svojih skrbih, o željah in načrtih, da

” Pomembno je, da znaš biti čim bolj pristen. Bolj kot si dovolimo biti pristni in preprosti, bolj je vse enostavno. Veliko vprašanj odpade in lahko začneš uživati v tem, kar si.

nadvladaš svoj um in čustva, in zgolj si. Zato je pomembna preventiva, da se učimo čutiti sebe, da smo lahko zavestni ob odhajanju.

Nekje sem zasledila vašo izjavo: »Če si dovoliš začutiti, da odhajaš, je veliko lažje.« Kako pomembno je, da se bolnik in svojci soočijo s tem, kaj se dogaja? Kako pomemben je ta čas?

Po mojem mnenju je to res pomembno. Včasih sem čutila zelo močno željo, da bi ljudje razmišljali o minljivosti. Če sem hotela, da pridejo do tja, si morajo najprej odgovoriti na vprašanja, kdo sem, se soočiti s svojimi čustvi, ugotoviti, kaj se sproži ob določenih situacijah, določenih spominih, občutkih v telesu. Ta priprava se mi zdi ključnega pomena, saj nam trenutki ob odhajanju lahko veliko dajo. Ti trenutki nas lahko povežejo tudi v odnosih znotraj družine in z drugimi bližnjimi. Družina lahko vse življenje ne funkcionira, ampak na koncu ima priložnost, da se poveže. Ti trenutki so priložnost, darilo za vse, za bolnika in za svoje. V Hospicu radi rečemo, da če se soočimo z umiranjem, se žalovanje zač-

ne bi s tem obremenjeval svojcev. Večina po mojem mnenju potrebuje priložnost, da o tem spregovori. To so pomembna vprašanja, s tem umirajočemu olajšaš, da lažje spusti, ker se počuti bolj umirjenega, ker ve, da se bo tisto, kar ga skrbi, uredilo.

V društvu sledite filozofiji, da je treba dodajati življenje dnevom in ne dneve življenju. Je pomembneje vzdrževati kakovost življenja kot na vsak način podaljševati njegovo trajanje?

V društvu stremimo k temu, da življenja ne podaljšujemo na silo. Izkoristiti in polno živeti tisto, kar ti je dano, in ko pride čas, biti pripravljen spustiti. Telo zelo dobro sodeluje v procesu umiranja, če mu dovolimo. Če preveč posegamo v ta proces, lahko ustvarimo več trpljenja. Seveda stremimo k temu, da umirajočemu omogočimo dostojanstvo in vso podporo, ki jo potrebuje. Protibolečinsko terapijo, seveda. Zaradi svojih strahov ne smemo na silo posegati v naravni proces. Pride čas, ko se je treba ustaviti, sprejeti, spustiti. To je umetnost, verjamem, da jo vsak zna, če si to dovoli.



Vzdržujem intimno zdravje, ohranjam veselje do življenja ...

Cicatridina®

vaginalne ovule

Učinkovita pomoč:

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



V lekarnah in spec. prodajalnah

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



Hčerin rak mi je rešil življenje

Diplomirana medicinska sestra Slavica Molan obožuje svoj poklic in ga še vedno opravlja, čeprav že dobri dve leti izpolnjuje pogoje za upokojitev. Že več kot trideset let deluje na področju patronaže, zadnjih dvajset let kot koncesionarka, pred tem je deset let delala v ambulanti medicine dela, prometa in športa.

Piše: **DARJA MOLAN**

Foto: **LEON VIDIC**

Njena izkušnja z rakom jajčnikov se ni začela leta 2014, ko je zbolela za rakom na jajcevodih, ampak že leto poprej, ko je za rakom dojke zbolela njena 30-letna hči Darja. Darjo so kmalu po diagnozi testirali v ambulanti za genetsko svetovanje na Onkološkem inštitutu v Ljubljani in ji potrdili gensko mutacijo BRCA 1.

Gensko testiranje

Genski test je opravila tudi Slavica. Slutila je, da bo njen rezultat prav tako pozitiven, kajti z rakom dojke in rakom jajčnikov so se že srečale njene tete, medtem ko v družini njenega moža ni bilo primerov te bolezni.

Ni se motila, kajti poleti 2014 so mutacijo gena BRCA 1 potrdili tudi pri njej. Na oddelku za onkološko ginekologijo na Onkološkem inštitutu v Ljubljani so ji svetovali preventivno odstranitev jajčnikov, a se s predlogom ni strinjala, saj do takrat ni čutila nobenih težav, hkrati pa jo je bilo strah zapletov in stranskih učinkov, ki bi se lahko pojavili. V tistem času sta imela predvideni operaciji njena hči in mož, zato je vedela, da bo takrat skrbela za vnukinjo, hkrati pa je imela

veliko dela v službi in na vrtu, ki ga vsako leto vestno obdeluje. Sklenila je, da bo s svojo operacijo še malce počakala in v miru premislila. A ginekolog se ni strinjal z njeno odločitvijo, temveč ji je jasno dal vedeti, da ji nobena preiskava – ne ultrazvok ne tumorski markerji – ne more zagotoviti, da rak ni že prisoten. Svetoval ji je, da se oglasi, ko bo premislila in se odločila za poseg.

Odločitev za operacijo

Pol leta pozneje, v začetku decembra, ko so bile skrbi za njo, je presodila, da je čas za njeno operacijo. Ginekolog na Onkološkem inštitutu v Ljubljani jo je takoj naročil na pregled in ji svetoval, da prej še enkrat opravi ultrazvok pri svojem izbranem ginekologu. Izbrani ginekolog na ultrazvoku ni opazil nobene spremembe, zato ga je Slavica povprašala, kaj meni o preventivni odstranitvi jajčnikov, kajti še vedno ni bila popolnoma prepričana o svoji odločitvi. Odrvil ji je, da so jajčniki v redu, in malce sarkastično pripomnil, da si jih je dala odstraniti tudi Angelina Jolie. Zvenelo je, kot da se je trend Angeline Jolie, ki si je preventivno odstranila jajčnike in dojke zaradi enake



Dokler ni zbolela hči, Slavica Molan nikoli ni pomislila, da bi lahko imeli družinsko obremenjenost, kajti razen ene od tet, ki je za rakom na jajčnikih zbolela pri štiridesetih, mlajše ženske v širši družini niso zbolele.

genske mutacije, kar malce preveč razširil, a ni nujno potreben v vsakem primeru.

Na operacijo na predbožični dan je odšla brez skrbi. Vse je potekalo v redu, v sobi je imela dobro družbo in v tistem trenutku sploh ni pomislila, da bi bilo lahko karkoli narobe. A ko se je po operaciji prebujala, je slišala pogovor med medicinskim osebjem, da je ginekolog odstranil le en jajčnik, na katerem bo treba opraviti diagnostiko. Že takrat

je posumila, da operacija ni šla po načrtu, kajti z ginekologom sta bila dogovorjena, da laparoskopsko odstrani oba jajčnika. Bila je zaskrbljena, saj je do naslednjega dne, ko je odšla domov, z izidom operacije ni nihče seznanil. Hkrati pa so jo 5. januarja naročili na kontrolo, čeprav ji je bilo najprej rečeno, da ji bodo šive odstranili pri njenem osebnem zdravniku in dodaten pregled ne bo potreben. Pozneje je ugotovila, da so ji hoteli prizanesti



z informacijo o raku, da bi še novoletne praznike preživela lepo in brez skrbi. A Slavica se je vseeno odločila, da bo ginekologa poklicala takoj na prvi delovni dan po božiču. Sprva ji ni želel dati informacije po telefonu. Ker je bila vztrajna, ji je razložil, da je na odstranitvenem jajcevodu najverjetneje maligni tumor, kar pa bo potrčila še citološka preiskava. Potrebna je bila popolna odstranitev roditel, zato sta se dogovorila za operacijo takoj po novoletnih praznikih.

Ker je zbolela za rakom na jajčnikih, je bila tudi hčerka ogrožena

Ravno takrat so najnovejše študije dokazale, da se večina rakov na jajčnikih začne razvijati v jajcevodih. Ginekolog ji je na prvem kontrolnem pregledu dal vedeti, da ji je hčerka s svojim rakom v resnici rešila življenje. Kajti le pri eni od desetih žensk raka ugotovijo v tako zgodnji obliki, ko je še lokalno omejen na jajčnike oziroma jajceводе, pri dveh ga odkrijejo v lokalno razsejanem stanju in kar pri sedmih od desetih, ko se je že razširil na druge organe. Ker je zbolela za rakom na jajčnikih, je bila tudi njena hčerka ogrožena in je imela 50-odstotno verjetnost, da se bo enako zgodilo njej. Prosil jo je, naj hčer spodbudi k čimprejšnji odstranitvi jajcevodov.

Slavičini operaciji je sledilo šest ciklov preventivnih kemoterapij. Po prvi je imela zelo hude, značilne bolečine, medtem ko je bilo stanje po drugi tako dobro, kar je pripisovala pitju nekega čaja, da je že razmišljala, da bi se med cikli kemoterapije vrnila na delo. Tretje kemoterapije ni dobila na predvideni datum, kajti posledice so se že poznale v krvi in je telo potrebovalo



Slavica Molan je zbolela pri 55 letih, medtem ko je njena hči že pri tridesetih. Starostna meja se izredno niža, zato si najbolj od vsega želi, da njena vnukinja ne bi podedovala mutacije gena BRCA 1. Sin je prav tako opravil gensko preiskavo, a je bila na srečo negativna.

dodatni teden, da si je opomoglo. Čas med kemoterapijo si je krajšala z vrtnarjenjem, vzgojila je ogromno sadik razne zelenjave, jih pikirala, čeprav ni bilo vedno lahko. A delo je potrebovala, da je odmisli vse skrbi in bolečine, povezane z zdravljenjem.

Kemoterapijo je vedno dojemala kot zdravilo, kot nekaj pozitivnega, čeprav so bili stranski učinki večkrat zelo hudi. Ko je opravila zadnjo, se je kar hitro, s čepico na glavi, vrnila v službo. Zaradi zdravljenja je namreč izgubila lase in se tako kot hčerka nikoli ni odločila za lasuljo. V psihičnem smislu svoje bolezni ni težko prenašala, huje ji je bilo ob bolezni hčerke. A ker se hči nikoli ni postavljala v vlogo žrtve, o svoji bolezni je celo javno pisala in pozneje izdala knjigo, je sklenila, da se tudi sama ne bo. Vendar v

nasprotju z Darjo o svoji bolezni ni veliko govorila, ni pa imela nič proti, da so bili njeni bolniki in bližnji z njo seznanjeni.

Dokler ni zbolela hči, ni nikoli pomislila, da bi lahko imeli družinsko obremenjenost, kajti razen ene od tet, ki je za rakom na jajčnikih zbolela pri štiridesetih, mlajše ženske v širši družini niso zbolele. Bil pa je kar nekaj raka dojke, a pri višji starosti. Pozneje se je pokazalo, da so nekatere imele mutacijo gena BRCA 1, druge ne. Njena mama je zbolela za rakom na danki v 75. letu, a ni bilo nikoli dokazano, da je šlo za primarnega raka. Ni se namreč zdravila na onkološkem inštitutu, kjer bi jo celostno obravnavali. Žal je umrla, preden bi lahko naredili dodatne preiskave.

Slavica je zbolela pri 55 letih, medtem ko je njena hči že

pri tridesetih. Starostna meja se izredno niža, zato si najbolj od vsega želi, da njena vnukinja ne bi podedovala mutacije gena BRCA 1. Sin je prav tako opravil gensko preiskavo, a je bila na srečo negativna.

Življenje po bolezni

Od bolezni mineva osem let. Slavica se dobro počuti in predvsem skrbi, da je vedno zaposlena, da nima časa razmišljati o bolezni. Zase pravi, da je rak ni spremenil, kajti pozitivna je bila že pred boleznijo in je tudi po njej. Je velika ljubiteljica narave in zna opaziti njene lepote ter si z njimi polepšati življenje. Za preventivno odstranitev dojke se še ni odločila, čeprav so ji to priporočali. Na pol leta hodi na redne preglede dojke v Center za bolezni dojke, in ker je minilo že osem let, enkrat na leto na pregled po operaciji roditel, kjer spremljajo, da ne pride do progressa bolezni. Še vedno veliko vrtnari, kolesari, rada hodi v hribe in bere knjige, pogleda dobre predstave ali oddaje in v polnem delavniku opravlja delo patronažne medicinske sestre. Že dolga leta se prehranjuje vegetarijansko, občasno pa se za mesec dni pridruži veganskemu izzivu.



Dobra novica za ženske z rakom dojke, ki želijo imeti otroka

Raziskava POSITIVE je raziskava, ki ocenjuje varnost prekinitve hormonskega zdravljenja pri mladih ženskah s hormonsko odvisnim rakom dojke, ki želijo zanositi, in proučuje izide nosečnosti.

Piše: **POLONA MARINČEK**

Namen raziskave

Približno 20 odstotkov bolnic z rakom dojke je diagnosticiranih v reproduktivnem obdobju, saj se v zadnjih desetletjih ženske pozneje odločajo za rojstvo otrok, zato se rak dojke vse pogosteje pojavlja, preden si ustvarijo družino. Večina mladih žensk z zgodnjim rakom dojke ima bolezen s pozitivnimi hormonskimi receptorji (HR+). Od 40 do 60 odstotkov bolnic, pri katerih je rak dojke diagnosticiran pri 40 letih ali manj, je zaskrbljenih zaradi svojega reproduktivnega zdravja, zlasti če se bolezen pojavi, preden bi se lahko odločile, ali bodo postale matere ali ne. Hormonska terapija, ki jo po operaciji dobi večina mladih žensk s HR-pozitivnim rakom dojke, da bi se zmanjšalo tveganje za ponovitev bolezni, preprečuje spočetje – in to v času, ko si nekatere želijo imeti otroke. Namen raziskave je bil odgovoriti, ali je začasna prekinitve dopolnilnega hormonskega zdravljenja za poskus zanositve varna z vidika ponovitve raka dojke.

»Ženske so pogosto slišale, da prekinitve hormonskega zdravljenja zaradi poskusa zanositve ni varna, saj raka povzročajo hormoni, noseč-

nost pa raven teh hormonov poveča. Ker traja hormonska terapija od pet do deset let, je, ko ženske končajo zdravljenje, za mnoge že prepozno, da bi zanosile, saj se njihova plodnost s starostjo zmanjšuje, zlasti če so se zaradi raka dojke zdravile s kemoterapijo,« pojasnjuje Olivia Pagani, mednarodna vodja študije POSITIVE in profesorica onkologije na Onkološkem inštitutu Južne Švice, Bellinzona, Švica.

Vključevanje bolnic je potekalo med letoma 2014 in 2019. Skupaj jih je bilo zajetih 518 iz 203 sodelujočih bolnišnic v 20 državah, tudi iz Slovenije. Prve izsledke so predstavili na simpoziju o raku dojke v San Antoniu decembra 2022, nadaljnje spremljanje je načrtovano vsaj deset let po vključitvi v raziskavo.

Prve ugotovitve

Po prvih rezultatih raziskave POSITIVE lahko mlade ženske z rakom dojke za približno dve leti varno prekinejo hormonsko zdravljenje in poskušajo zanositi. Ugotovili so, da je tri leta po prekinitvi hormonskega zdravljenja pri njih podobno tveganje za ponovitev raka dojke kot pri tistih iz prejšnjih študij, ki zdravljenja niso prekinile. V raziskavi

se je pri 44 udeleženkah po 41 mesecih spremljanja rak dojke spet razvil. Triletna stopnja ponovitve bolezni je bila 8,9-odstotna, kar je podobno 9,2-odstotni stopnji v zunanji kontrolni skupini.

Od 497 žensk jih je 368 (74 odstotkov) vsaj enkrat zanosilo, 317 (63,8 odstotka vseh žensk) pa je vsaj enkrat rodilo, skupaj se je rodilo 365 otrok. Udeleženkam raziskave so močno priporočali, da po poskusu zanositve ali uspešni nosečnosti nadaljujejo hormonsko zdravljenje. Do danes se jih je za to odločilo 76,3 odstotka. Raziskovalci še naprej spremljajo udeleženske študije, da bi ocenili tveganje za ponovitev bolezni skozi čas. Opozorili so, da je dosedanje kratko spremljanje omejitev študije POSITIVE, saj se lahko HR-pozitivni rak dojke ponovi več let po prvi diagnozi. Načrtovano je dolgotrajno spremljanje do 10 let.

Ann Partridge, glavna raziskovalka raziskave POSITIVE v ZDA in predstojnica oddelka za medicinsko onkologijo na inštitutu Dana-Farber ter profesorica medicine na Medicinski fakulteti univerze Harvard, poudarja, da so nekatere razlike v značilnostih spremljanih bolnic verjetno posledica razlik v kulturi in

zdravstvenih sistemih. »Razumevanje teh razlik nam bo pomagalo ženskam ponuditi podporo, ki jo potrebujejo ob pravem času in na pravem mestu. Denimo, če želijo počakati dlje, preden prekinejo hormonsko zdravljenje, ali če živijo v državi, kot so ZDA, kjer je večja verjetnost, da bodo imele kemoterapijo, bomo morda morali biti še posebej pozorni, da jim zagotovimo ohranitev plodnosti,« pojasnjuje Ann Partridge. »Te informacije iz raziskave POSITIVE nam bodo pomagale tudi pri razvoju prihodnjih študij, tako da bomo pridobili prave bolnice, ki bodo odgovorile na naša raziskovalna vprašanja,« dodaja.

»Raziskava POSITIVE je pokazala, da pri ženskah, ki so prekinile hormonsko zdravljenje, da bi poskusile zanositi, ni bilo večjega tveganja za ponovitev raka dojke, kar je zelo pomirjujoče,« pravi raziskovalka. »Učinek na ponovitev bolezni moramo preveriti v daljšem obdobju spremljanja, vendar so ti rezultati zelo pomembni, saj pomagajo odgovoriti na ključna vprašanja za mlajše ženske z rakom dojke glede varnosti in izvedljivosti prekinitve hormonskega zdravljenja.«





Tudi Olivia Pagani se strinja, da so rezultati raziskave ugodni za mlade ženske z rakom dojk, in poudarja, da so pomembni tudi za tiste, ki niso specialisti za raka dojk, vključno z onkologi, ki zdravijo različne vrste raka, tudi raka dojk, ter za ginekologe in družinske zdravnike. »Strokovnjaki za raka dojk so bili že seznanjeni z retrospektivnimi podatki, ki potrjujejo varnost nosečnosti pri ženskah z rakom dojk, rezultati POSITIVE pa to znanje še podkrepijo. Zdravniki, ki niso specializirani za raka dojk, manj poznajo prejšnje podatke in so običajno ženske odvrčali od prekinitve hormonskega zdravljenja, češ da bi s tem lahko ogrozile svoje življenje. Zelo pomembno je, da se glas o raziskavi POSITIVE širi, tako da so vsi seznanjeni z njenimi ugotovitvami,« pravi.

Olivia Pagani je poudarila, da so bile sodelujoče ženske zelo motivirane za zanositev in da so jim pomagale ekipe porodničarjev in neonatologov, zato morda ni presenetljivo, da je bila stopnja nosečnosti tako visoka: »Rezultati nosečnosti v raziskavi POSITIVE poudarjajo dejstvo, da vse ženske, ki želijo imeti otroka po zdravljenju raka dojk, potrebujejo več strokovne oskrbe, da bi to dosegle, kot običajne zdrave ženske, ki nimajo raka dojk.«

Osebna izkušnja

Naša predsednica Tanja Španić, ki je v raziskavo vključena kot članica usmerjevalne

ga odbora, je delila tudi svojo izkušnjo. Za rakom dojk je zbolela, ko je bila stara 26 let. Njen onkolog ji je pojasnil, da bo zaradi svoje mladosti še imela čas za otroke, ko bo končala hormonsko zdravljenje, čeprav bo trajalo deset let. »Sprva sem bila s tem odgovorom zadovoljna, vendar me je čez nekaj let začelo skrbeti, kako bo kemoterapija vplivala na moje telo in plodnost. V Sloveniji ohranitev plodnosti takrat še ni bila na voljo, in ker sem imela visoko tveganje, sem opravila vseh deset let hormonskega zdravljenja,« pojasnjuje Tanja Španić. Po njem je upoštevala nasvet onkologov in počakala šest mesecev po zadnji tableti, nato se je odločila, da poskusi. Zanosila je po naravni poti, imela normalno nosečnost in leta 2020 rodila zdravo hčerko. »Imela sem srečo, vendar sem v vlogi zagovornice bolnikov spoznala veliko žensk s slabšim izidom, zato so izsledki raziskave POSITIVE tako pomembni. Tudi zdrave ženske, starejše od 35 let, težko zanosijo, zato mladih žensk z rakom dojk ne želimo spodbujati k čakanju. Raziskava POSITIVE je skrajšala čas, ko lahko ženske, ki prejemajo hormonsko zdravljenje, začnejo poskušati zanositi, in se pozneje vrnejo na terapijo,« pravi Tanja Španić.

* Povzeto po *The POSITIVE Trial: Good news for woman with breast cancer want to have a baby.*



Foto: Vasiljev Alexandr

Po prvih rezultatih raziskave POSITIVE lahko mlade ženske z rakom dojk za približno dve leti varno prekinajo hormonsko zdravljenje in poskušajo zanositi.



Delo ne pomeni samo ekonomske varnosti, prinaša tudi socialne stike in občutek pomembnosti

V Združenju Europa Donna Slovenija smo letos pripravili projekt Povratek na delo, v okviru katerega želimo nasloviti problematiko žensk pri vračanju na delovno mesto po zdravljenju raka dojk in rakov rodil.

Pišeta: **DARJA MOLAN IN POLONA MARINČEK**

VZdruženju Europa Donna Slovenija smo pripravili niz treh okroglih miz, na katerih bomo z različnimi strokovnjaki osvetlili problematiko s treh vidikov. S prvo smo želeli nasloviti stiske in težave, s katerimi se ženske srečujejo ob vračanju na delo po zdravljenju raka dojk in rakov rodil. Druga okrogla miza, ki je potekala v drugi polovici maja, je predstavila problematiko delodajalcev ob dolgotrajnih bolniških staležih in postopkih vračanja na delo. Tretja, načrtovana v drugi polovici septembra, pa bo obravnavala še vidik odločevalcev.

Stiske ob vračanju na delovno mesto

Večina žensk v času bolezni ne razmišlja o tem, kaj jih bo čakalo, ko se bodo vrnile na delovno mesto, saj se v celoti posvečajo zdravljenju. Obvestilo osebnega zdravnika o vrnitvi na delovno mesto je tisto, ki jim največkrat povzroči stisko. Ženske ne poznajo svojih možnosti in pravic, hkrati pa se sprašujejo, ali bodo zmogle opravljati delo tako kot pred zdravljenjem,

kakšen bo odnos delodajalca, ko se bodo vrnile, in ali jim bo višina nadomestila za invalidnost omogočala dostojno življenje. Predstavnica bolnikov Združenja Europa Donna Slovenija Darja Molan je povzela izkušnje s svetovalnega telefona združenja, na katerem odgovarja na vprašanja, povezana s pravicami bolnic v postopkih na ZPIZ in ZZS. »Kot smo različni ljudje, smo različne tudi bolnice. Tako si nekatere želijo takoj nazaj na delovno mesto, sploh če jim to ne predstavlja stresa in ostanejo z delodajalcem v tesnem stiku, druge se zaradi različnih dejavnikov bojijo povratka na delo.«

Poudariti je treba, da so nekatere zaposlene na delovnem mestu, ki ga v okviru svojega poklica zaradi omejitev, ki so nastale kot posledica bolezni in/ali zdravljenja, ne morejo več opravljati. Zato je zelo pomembno, da se tako njim kot delodajalcem predstavi različne možnosti v postopku vračanja na delovno mesto. Najprej že samo možnost postopnega vračanja na delovno mesto, možnost poklicne rehabilitacije, prilagoditve de-

lovnega mesta in krajšega delovnega časa ter informativni podatek o višini potencialnega nadomestila za invalidnost.

Pogovor o nadaljnjem življenju in omejitvah, ki jih povzročijo bolezni

Predstojnica katedre za družinsko medicino prof. dr. Marija Petek Šter, specialistka družinske medicine, je spregovorila o tem, kdaj se z bolnico v procesu onkološkega zdravljenja osebni zdravnik začne pogovarjati o povratku na delo. »Kot izbrani osebni zdravnik si v dolgotrajnem odnosu s pacientom, poznaš ga, veš, kako se odziva, kako lahko pristopiš. V postopku onkološkega zdravljenja ohranjamo stik z bolnico, in ko se specifično zdravljenje počasi končuje, je pravi čas, da se začnemo pogovarjati o nadaljnjem življenju, o njenem delu in omejitvah, ki jih bolezen povzroča. Tukaj moramo vključiti tudi delodajalca, zato bolnice prosim, da se oglasijo pri delodajalcu, da se dogovorijo, kako in kaj, preden začnemo izpolnjevati obrazce, kajti najslabša možnost je, da invalidska ocena pomeni izgubo službe.«

Pomen podpore pri vračanju na delo

Specialistka medicine dela, prometa in športa na URI Soča dr. Tina Rozman je razložila, zakaj se je v praksi zgodnja poklicna rehabilitacija, ki

so jo na njihovem inštitutu izvajali v pilotnem programu celostne rehabilitacije OREH, izkazala za tako pomembno. »V centru za poklicno rehabilitacijo je večina našega dela posvečena zgodnjemu vračanju na delo. Vsaka od bolnic na dolgotrajni bolniški potrebuje neko podporo pri vračanju na delo, potrebuje informacije, ker se ne znajde v sistemu. Vsaka bolnica je svoja zgodba, vsaka ima svoje težave.« Opozorila je tudi na prepreke pri izvajanju zgodnje poklicne rehabilitacije: »Premalo nas je, rešujemo vrh ledene gore, ampak to ni dovolj. Potrebujemo sistemske rešitve. V idealnem primeru bi se s tem vprašanjem moral vsak bolnik srečati že na začetku zdravljenja. Saj to ne pomeni, da gre jutri, naslednji mesec nazaj na delo, ampak da bo začel razmišljati tudi o tem. Delo ne pomeni samo ekonomske varnosti, prinaša tudi socialne stike, odmisliš bolezen, počutiš se pomembnega, delo ti da nekaj več.«

Načrt za vračanje na delo

V nadaljevanju je direktorica področja za odločanje o pravicah in medicinske pripomočke na Zavodu za zdravstveno zavarovanje Slovenije mag. Ana Vodičar spregovorila o povprečnem trajanju bolniških staležev pri bolnicah z rakom dojk. »Problematika dolgotrajnih bolniških staležev je v zadnjih letih v



Foto: Iryna Rahalskaya/Shutterstock

ospredju. Približno 2500 oseb je bilo lani v bolniškem staležu zaradi raka dojk, približno 240.000 delovnih dni je bilo izgubljenih, največ v starostni skupini med 45 in 55 let. Dolžina trajanja bolniškega staleža je zelo različna, odvisna od zdravstvenega stanja posameznika. Govorimo o različnih boleznih, različnem zdravljenju, različnih odzivih na zdravljenje, hkrati pa o različnih delovnih mestih, ob navidezno enaki diagnozi je lahko bolniški stalež zelo različen. Pomembno je, da postopoma začnemo bolj aktivno iskati možnosti za vrnitev na delovno mesto. V stro-

kovnih krogih je že doseženo precej dobro soglasje, da bi moralo biti to sistemsko urejeno in bi pripravili tudi načrt za vračanje na delo, ne naslednji teden, ne naslednji mesec, ampak da obstaja načrt vračanja na delo.«

Postopek ugotavljanja omejitev

Izvedenka invalidske komisije I. stopnje iz ZPIZ OE Celje Alenka Kokalj, specialistka socialne medicine, je v nadaljevanju pojasnila, kdaj in kdo sproži postopke za predstavitev bolnika invalidski komisiji, kako poteka ugotavljanje omejitev in drugih možnosti,

ki jih ima bolnik prek ZPIZ v postopku vračanja na delovno mesto. »Invalidska komisija je tisti naslov, na katerega se obrnejo bolnice, ki ne zmorejo opravljati svojega dela. Osebni zdravnik da pobudo za oceno delazmožnosti. Za oceno so na eni strani ključne značilnosti delovnega mesta in na drugi zdravstveno stanje bolnika. Zavarovanec na obrazcu opiše svoje delovno mesto in svoje delovne izkušnje, poda tudi svoja pričakovanja ob vračanju na delovno mesto. Delodajalec prav tako na obrazcu opredeli potrebe delovnega mesta. Pomembno bi bilo, da bi bil izbrani zdrav-

nik medicine dela vključen v ta postopek, saj pozna delovno mesto v podjetju, za katero je pooblaščen, in bi že v tej fazi pripravil svoj predlog, ki ga invalidska komisija potem lahko upošteva.«

Sogovornice so se strinjale, da bi morali bolnice po zdravljenju individualno obravnavati in hkrati postopke sistemsko urediti ter vpeljati obvezno zgodnjo poklicno rehabilitacijo. Urejen postopek bi bolnico in delodajalca medsebojno povezal že v času bolniškega staleža in ju vodil skozi postopke ter tako obema znatno olajšal povratek na delovno mesto.



O procesu vračanja na delo je smiselno razmišljati že med zdravljenjem

Tina Rozman, dr. med., specialistka medicine dela, prometa in športa, je zaposlena v Centru za poklicno rehabilitacijo v Univerzitetnem rehabilitacijskem inštitutu Slovenije – URI Soča. Obravnava bolnike po poškodbah ali bolezni in jih vodi skozi postopke vračanja na delo. URI Soča je ena redkih organizacij, ki se ukvarjajo s procesom vračanja na delovno mesto, saj zgodnja poklicna rehabilitacija ni sistemsko urejena. Vključevanje bolnikov v proces zgodnje poklicne rehabilitacije ni standardni postopek, ki bi bil omogočen vsem, čeprav je finančno pokrit prek ZZZS.

Sprašuje: **DARJA MOLAN**
Foto: **OSEBNI ARHIV**

S postopki zgodnje poklicne rehabilitacije smo se spoznali ob bolnicah z rakom dojke, vključenih v pilotni projekt Celostne rehabilitacije OREH, ki se je izvajal na Onkološkem inštitutu v Ljubljani. Del obravnave je bila tudi zgodnja poklicna rehabilitacija na URI Soča. Kaj je zgodnja poklicna rehabilitacija in zakaj je pomembna?

Zgodnja poklicna rehabilitacija je postopek, v katerem bolnikom po bolezni ali poškodbi pomagamo, da ostanejo na delovnem mestu ali se nanj vrnejo. Pri bolnikih, ki se vračajo na delo, iščemo ravnovesje med zmožnostmi in omejitvami posameznika ter delovnimi zahtevami. V procesu je treba upoštevati še številne druge dejavnike, ki so fizične, čustvene, kogni-

tivne, organizacijske ali socialne narave in lahko pomembno vplivajo na vračanje na delo. V osnovi ni pomembna samo diagnoza ali samo delovno mesto, kajti dve osebi z enako diagnozo in enakim nazivom delovnega mesta nimata enakih težav, tudi če je funkcijsko zdravstveno stanje dokaj podobno. Kot primer lahko vzamemo dve prodajalki z enakima zdravstvenima diagnozama. Ena dela v prodajalni z živili, na oddelku kruha in delikatese, druga v majhni prodajalni nakita. Zahteve delovnega mesta niso enake, hkrati je lahko drugačno socialno stanje. Ena je v postopku ločitve, druga ima podporo družine. Vsi ti dejavniki vplivajo na zmožnost vračanja na delo. Lahko začasno ali trajno.

Kdo lahko napoti bolnike v URI Soča?

V Center za poklicno rehabilitacijo na URI Soča lahko na prvi pregled pridejo bolniki, ki jih vanj napotijo različni specialisti, denimo onkologi, družinski zdravniki, nevrologi, psihiatri, v nekaterih



primerih lahko tudi specialisti medicine dela, ki delujejo na primarni ravni. Na takšne obravnave bolnike v poteku bolniškega staleža vedno napotijo delodajalci, ki so potem tudi plačniki. Največkrat v primerih, ko obstaja možnost, da posameznik ne bo zmožел opravljati enakega dela kot pred boleznijo. Hkrati je pomembno, da so s pravico do napotitve seznanjeni tudi delavci.

Na URI Soča se z bolniki največkrat srečamo v okviru medicinske rehabilitacije. Medsebojno sodelovanje

oddelkov omogoča bolnikom, da jih med obravnavami pošljejo tudi v Center za poklicno rehabilitacijo, kjer se začnejo pogovarjati o možnostih vračanja na delo. Miselna naravnost bolnikov, ki začnejo o tem razmišljati takoj po aktivnem zdravljenju, je povsem drugačna kot pri tistih, ki so v bolniškem staležu že več let.

Tem je zelo težko narediti korak v smeri vračanja na delo, saj so bili kar nekaj let doma, posvečali so se zdravljenju, rehabilitaciji, potem pa se kar naenkrat znajdejo pred vprašanjem vračanja na delo. Največkrat z odločbo imenovanega zdravnika, da se na delovno mesto vračajo za štiri ure, čeprav jih nihče ne vpraša, ali bodo zmoželi opravljati delo ali ne. Zato bi nujno potrebovali sistem, ki bi takšno obravnavo zagotovil vsakemu bolniku.

Kako poteka postopek zgodnje poklicne rehabilitacije v praksi za bolnike, ki niso vključeni v pilotni projekt Oreh?

Poklicna rehabilitacija je pomemben sestavni del celostne rehabilitacije oseb s hujšimi poškodbami ali obolenji. Izvaja jo tim strokovnjakov: zdravnik specialist medicine dela, klinični psiholog, delovni terapevt, socialni delavec in rehabilitacijski tehnolog. Na podlagi strokovnih



smernic sprejemamo v obravnavo le bolnike, za katere pričakujemo, da se realno lahko vrnejo na delovno mesto. Eden od ključnih pogojev je tudi motivacija za vrnitev na delo. Najpogosteje jih vključimo v ocenjevalno-diagnostični program, ki vključuje oceno kompatibilnosti preostale funkcionalne zmogljivosti po poškodbi ali bolezni z obremenitvami in škodljivostmi na njihovih delovnih mestih. Po končani rehabilitacijski oceni se pripravi okvirni načrt za vračanje na delo. Nadaljnje postopke lahko izvajamo v kabinetih centra za poklicno rehabilitacijo (cilj programa je izboljšanje funkcijskih zmožnosti osebe, da bi se lahko začela vključevati na delovno mesto v realnem delovnem okolju) ali v obliki vračanja v realno delovno okolje. Vračanje na prej ustrezno urejeno delovno mesto se začne, ko oseba in delodajalec potrdita aktivno sodelovanje v postopku ter po pozitivnem mnenju imenovanega zdravnika ZZZS,

☞ **Skupni sestanki so pomembni, da delodajalcem in bolnikom razložimo pomen postopnega vračanja na delo. Seznanimo jih z razbremenitvami oz. omejitvami, ki jih predlagamo in ki mogoče sploh ne bodo končne. V teh postopkih gre lahko marsikaj na boljše ali na slabše.**

ki je pristojen za odločanje o začasni zadržanosti z dela. Postopno vračanje na delo se lahko začne z dvema urama na dan ali se z delodajalcem dogovorimo, da bolnik dela tri dni na teden in je dva dni doma ter za ta čas koristi preostali letni dopust. Delovna mesta so različna, zato ponekod postopno vračanje ni mogoče, saj dela pri trenutnem delodajalcu ni mogoče prilagoditi oz. drugo delovno mesto ne obstaja. V tem primeru iščemo druge možnosti, kot je denimo ocena preostale delazmožnosti na ZPIZ-u. Takšni bolniki bodo najverjetneje ostali brez zaposlitve, kar jim

razložimo ter jih opremimo s podatki, kam se obrniti in kakšne so njihove nadaljnje možnosti, če se to zgodi.

S kakšnimi izzivi se srečujejo bolnice, ki jih obravnavate na URI Soča, in kakšni so odzivi po končani zgodnji poklicni rehabilitaciji?

Odzivi so zelo različni. V nekaterih primerih so bolnice, ki so ravno končale zdravljenje, kar malce preseščene ob vprašanju, ali so že razmišljale o vrnitvi na delo. A namen je oceniti, koliko so v tistem trenutku motivirane za to. Nekatere si želijo čim prej spet delati, nekatere me-

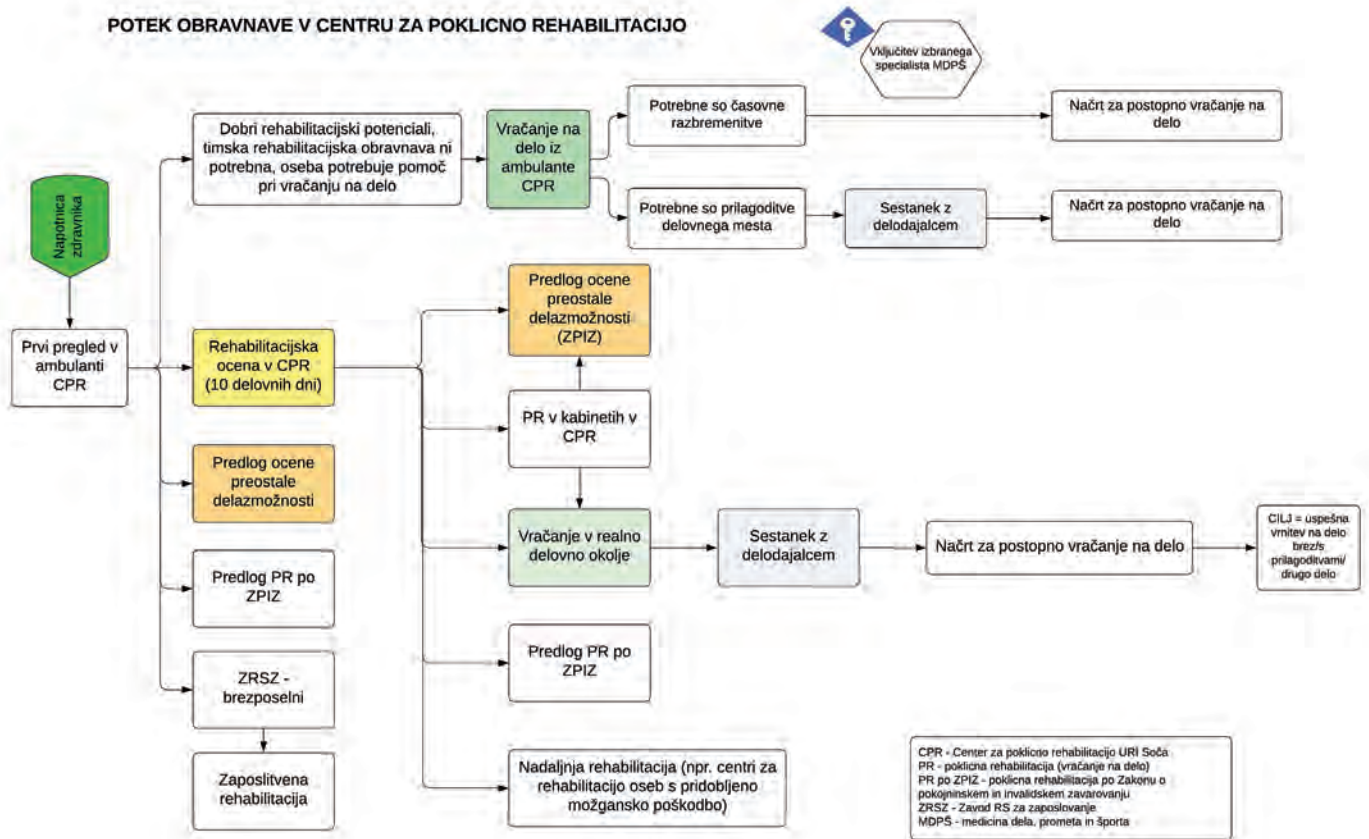
nijo, da enakega dela, kot so ga opravljale pred boleznijo ali poškodbo, ne bodo več zmožle in si bodo poiskale drugo, nekatere so v tistih trenutkih zaradi bolezni toliko psihično prizadete, da o vračanju na delo še ne razmišljajo. Njih znova povabimo na kontrolni pregled čez dva meseca. Pozovemo jih, da do naslednjega obiska razmislijo, kaj je tisto, kar bi pri delu vseeno zmožle in česa ne. Ali bi se lahko delovno mesto prilagodilo na način, ki bi ustrežal njihovim omejitvam.

Na okrogli mizi Povratek na delo ste omenili, da bi bolnice morale vključiti v postopek zgodnje poklicne rehabilitacije že v začetku zdravljenja. Zakaj menite tako?

Veliko je dolgotrajne odsotnosti z dela. Ti bolniki so prepuščeni sami sebi, čeprav bi se ob ustrezni rehabilitaciji lahko vrnili na delo. Želimo si in se trudimo, da bi bili postopki zgodnje poklicne rehabilitaci-



POTEK OBRAVNAVE V CENTRU ZA POKLICNO REHABILITACIJO



je sistemsko urejeni. Vsakega primera se ne da rešiti »na papirju«, saj so težave nekaterih bolnikov kompleksne. Nekateri potrebujejo individualno obravnavo in pomoč pri vrnitvi na delo. Iz tujine so znane izkušnje, ko se v proces zdravljenja vključijo tako imenovani »case managers«, torej vodje primerov, ki se začnejo z bolniki pogovarjati o možnostih vračanja na delo že med zdravljenjem. Kar seveda ne pomeni, da bodo morali bolniki naslednji dan nazaj v službo, temveč da razmišljajo v tej smeri. Ko pride trenutek, ko naj bi prišli nazaj na delo, je popolnoma drugače, če imajo narejen načrt vračanja na delo, kot če o tem sploh niso razmišljali.

Se delodajalci odzovejo vašemu vabilu? Koliko so naklonjeni povezovanju?

Kljub temu da so si delodajalci med seboj različni, se

jih večina odzove, ko z njimi vzpostavimo stik. Skupne sestanke z delodajalci in bolniki največkrat organiziramo prek videoklica, vse več tudi na terenu, da lahko realneje ocenimo delovna mesta in delovne zahteve. Skupni sestanki so pomembni, da delodajalcem in bolnikom razložimo pomen postopnega vračanja na delo. Seznanimo jih z razbremenitvami oz. omejitvami, ki jih predlagamo in ki mogoče sploh ne bodo končne. V teh postopkih gre lahko marsikaj na boljše ali na slabše. Lahko se izkaže, da bolnik ne bo mogel delati na istem delovnem mestu, tudi če smo sprva mislili, da bo lahko. Zaradi tega je pomembno, da bolnike v teh procesih spremljamo in vodimo. Včasih se najde tudi kakšno čisto drugo delo pri istem delodajalcu, ki ga posameznik zmore opravljati v polnem obsegu, torej brez omejitev.

S kakšnimi izzivi se srečujete na URI Soča in kakšni so vaši načrti za prihodnost?

V Sloveniji imamo tri centre za poklicno rehabilitacijo URI Soča. V Ljubljani in Mariboru delujeta celotna tima, v Murski Soboti polovični. V letu 2022 smo v Ljubljani na prvem pregledu obravnavali nekaj manj kot 600 bolnikov, od tega jih je bilo 30 odstotkov vključenih v timsko rehabilitacijsko oceno. Potekala je desetdnevna obravnava, na kateri smo ocenjevali njihovo funkcijsko stanje in rehabilitacijski potencial za vračanje na delo. Približno deset odstotkov smo jih obravnavali ambulantno, kar pomeni, da so potrebovali pomoč in dolgotrajno podporo v procesu vračanja na delo. Vsem drugim napotenim smo svetovali glede njihovih nadaljnjih možnosti za urejanje delovnega statusa. Bolnike poskušamo zlasti opremiti z znanjem

glede njihovih pravic in možnosti. A to je le 600 ljudi, kje so še vsi drugi.

Izzivi so na več področjih, ni samo to, da nas je premalo. Ker zgodnja poklicna rehabilitacija ni sistemsko urejena, trčimo ob različne ovire. Na primer, dogovorimo se z delodajalcem in rehabilitantom, prilagodimo delovno mesto in potem čakamo odločbo imenovanega zdravnika, ki je pristojen za odločanje o začasni zadržanosti od dela. Začetek vračanja na delo se lahko zamakne tudi za več mesecev. Vzrok je lahko v tem, da imenovani zdravnik ZZZS nima na vpogled našega izvida, ne pozna ali ne priznava našega dela. Pot do systemske ureditve je še dolga, saj bo treba prevetriti oziroma spremeniti številne zakone, ustrezno izobraziti kader in spodbuditi delodajalce k aktivnemu vključevanju v procese vračanja na delo.



Druženje in izmenjava izkušenj

Piše: **POLONA MARINČEK**

Članice združenja vabimo, da se vključite v dejavnosti sekcij, podružnic in skupin, ki so namenjene povezovanju, druženju in izmenjavi izkušenj. Pišite nam v pisarno ali na elektronske naslove sekcij, podružnic in skupin, vse, ki se na novo vpisujete v združenje, pa lahko svojo izbiro označite na pristopni izjavi. Vključene boste v obveščanje o vseh dejavnostih, veseli bomo tudi vaše družbe na dogodkih.

Sekcija mladih bolnic

Piše: **MOJCA BUH**

Sekcija mladih bolnic je namenjena ženskam, ki so za rakom dojke zbolele pred 40. letom, in poskuša naslavlja težave in vprašanja, ki jih imajo. Sekcija pripravlja virtualne kave, v juniju se bomo srečale na manjših sprehodih in delavnici. O vseh dejavnostih boste obveščene po elektronski pošti. Pridružite se nam in nam pišite na elektronski naslov: mlade@europadonna.si.

Skupina Posavje

Piše: **METKA SEMRAJ SLAPŠAK**

Bližajo se poletni meseci in članice naše skupine se že veselimo tedenskih veslanj na reki Krki. Dobimo se vsak ponedeljek ob 17. uri pod kozolcem ob Krki pri Milanu Jamniku na Velikih Malencah. Veslanje bo trajalo od junija do vključno septembra. Potrebna je prijava, da vemo, koliko čolnov potrebujemo. Članice Europe Donne, če vas pot med dopustom pripelje v naše kraje, se nam po predhodni najavi lahko pridružite. Vesele bomo vašega obiska. Vse, ki bi ob diagnozi ali zdravljenju potrebovale pogovor, pomoč ali podporo in bi se nam pridružile, nam pišite na elektronski naslov: posavje@europadonna.si.



Foto: arhiv ED

Podružnica Podravje

Piše: **ANKA PUŠNJAK**

Podružnica Podravje pripravlja dogodke do poletja in načrtuje tudi bogat jesenski program. Vključno vabljeni, da se pridružite našim dogodkom in druženju, veseli vas bomo. Prijave pošljite na elektronski naslov: podravje@europadonna.si.

Skupina Savinjska

Piše: **SARA GORIŠEK**

Skupina Savinjska deluje na območju Savinjske regije in trenutno šteje 14 aktivnih članic. Junija si bomo vzele poletni premor in se septembra spet začele družiti. Pripravljamo razne pohode in druženja ob kavi. Vabimo vse, ki bi se nam rade priključile in z nami doživele razne aktivnosti, da nam pišejo na elektronski naslov: savinjska@europadonna.si. Na voljo smo tudi za kakšna vprašanja, individualno pomoč, pogovor.



Skupina Bohinj

Piše: **IVA LAPAJNE**

Pred nami so spet topli meseci, ki nam bodo omogočili več dejavnosti na prostem. Muhasto vreme s snegom v aprilu res ni bilo dobrodošlo. Je pa bila takrat dobrodošla aplikacija Zoom, da smo se lažje povezali in izvedli katero od vsebin. Navkljub vremenu smo se posvetili osveščanju o pomenu udeležbe na državnih presejalnih programih in rednega mesečnega samopregledovanja dojke. Na območju Bohinja smo v sodelovanju s patronažnima sestrama in delovno terapevtko iz Zdravstvenega doma Bohinj pripravile štiri interaktivne delavnice in poudarile, kaj lahko sami naredimo za svoje zdravje. Vsebinam dodajamo druge aktivnosti, ki prav tako dobro vplivajo na naše zdravje, kot je vadba ob stolih za ravnotežje. V Bohinju je bila med udeleženci vsebina dobro sprejeta, zato se dogovarjamo za osveščanje tudi v sosednjih občinah. Ob zdravstvenem domu posamezne občine bomo smiselno povabili k sodelovanju druge organizirane skupine in ob tem promovirali naše združenje ter program skupine. V prihajajočih mesecih se bodo nadaljevale športne aktivnosti, izobraževalne in ustvarjalne delavnice ter drugi programi skupine. Znamo poslušati in se nasmehnuti življenju. Vabimo vas, da se nam pridružite, pišete na elektronski naslov: bohinj@europadonna.si.



Foto: Bohinj Eco Hotel



Foto: arhiv ED

Podružnica Obala - Kras

Piše: **DARJA ROJEC**

Na območju podružnice se ves čas trudimo pomagati bolnikom z rakom in njihovim svojcem pri spoprijemanju z boleznijo, posledicami terapij ter si polepšati in osmiseliti včasih temačne dneve. Prirejamo predavanja, delavnice, športne aktivnosti in se pridružujemo občinskim projektom pri osveščanju lokalnega prebivalstva o raku. Na lokalni ravni se vključujemo v projekte, s katerimi veliko pridobijo tudi naše članice in bolniki. Eden takšnih projektov je bila pomoč pri gradnji poti na mestni hrib Srmin v Kopru, kjer smo postavili klopi za počitek, meditacijo in uživanje v naravi. Klopi so delno obarvane v roza barvo, kar simbolizira našo dejavnost. Zelo veliko ljudi se poda na ta priljubljeni petkilometrski krog. V nadaljevanju ga bomo razširili še na pot ob Rižani. Vabimo tudi obiskovalke iz drugih krajev Slovenije, da se povzpnejo po naši poti in si odpočijejo na klopci.

Prav tako se pripravljamo na počastitev pete obletnice delovanja Europe Donne v Obalno-kraški regiji, več informacij o tem v prihodnji številki.

Dejavnosti, ki se izvajajo redno tedensko ali mesečno, so:

- terapevtska telovadba
- terapevtska masaža
- terapevtska joga
- limfna drenaža
- obisk kulturnih ustanov v sosednji Italiji
- obrazna joga
- psihosintezna delavnica
- predavanja, delavnice, knjižnica, pogovori, druženja.

Vsak četrtek med 15. in 19. uro ste lepo vabljeni na uradne ure v pisarni na Plenčičevi 3 v Izoli.



Sekcija za ženske z raki rodil

Piše: **DARJA MOLAN**

V maju smo obeležili svetovni dan raka jajčnikov in osveščali o bolezni, za katero v Sloveniji vsako leto zbolijo okoli 150 žensk in približno toliko jih vsako leto tudi umre. Ženske želimo opolnomočiti z znanjem glede pomena zgodnjega odkrivanja raka jajčnikov, ki je v Sloveniji pri kar sedmih od desetih žensk odkrit v razsejanem stanju, ko je že razširjen na druge organe. Le pri eni od desetih je potrjen v lokalno omejeni obliki, ko je možnost popolne ozdravitve največja. V Sekciji žensk z raki rodil se zavedamo, da je pomoč ženskam zaradi posledic obsežnega zdravljenja izrednega pomena, zato jim želimo ponuditi kar največjo podporo. S tem namenom smo izvedli anketo, s katero smo pridobili odgovore o potrebah žensk po diagnozi raka rodil, ter naredili načrt področij zanimanja, s katerih bodo strokovnjaki našim članicam v prihodnjih mesecih pripravili predavanja in odgovorili na njihova vprašanja. Ker so članice izrazile željo po medsebojnem druženju in povezovanju, smo predvideli tri videoklice prek Zooma, ki si bodo sledili na mesečni ravni, v toplejšem obdobju bomo organizirali tudi srečanje v živo. Če bi se želele pridružiti Sekciji žensk z raki rodil in izvedeti več o naših aktivnostih, vas vabimo, da nam pišete na elektronski naslov: rodila@europadonna.si.

Sekcija za ženske z napredovalim rakom

Piše: **POLONA MARINČEK**

Letos smo si v združenju zadali, da bo Sekcija za ženske z napredovalim rakom postala bolj aktivna in vam bo v oporo pri življenju z boleznijo. Zato smo se pri načrtovanju aktivnosti obrnili tudi na vas in vas z anketo pozvali k sooblikovanju programa. Za odziv se vam iskreno zahvaljujemo, vaši odgovori so nam v veliko pomoč pri pripravi vsebin in dejavnosti, s katerimi bi želeli izboljšati kakovost življenja z boleznijo. Prejeli smo kar nekaj dragocenih predlogov, na podlagi katerih smo že v aprilu uvedli novost, ki smo jo poimenovali ABC pogovori. Konec aprila smo na pogovor povabili zdravnico Branko Stražišar, specialistko anesteziologije, reanimatologije in perioperativne intenzivne medicine z Onkološkega inštituta Ljubljana, ki je spregovorila o obvladovanju bolečine in odgovarjala na vaša vprašanja. Maja smo na pogovoru o možnostih komplementarne podpore zdravljenju gostili zdravnico Jano Pahole, specialistko internistične onkologije, ki se je po delu na Onkološkem inštitutu Ljubljana posvetila integrativni onkologiji. V prvi polovici junija vas vabimo še na druženje in klepet v živo, več informacij in vabilo ste prejeli po elektronski pošti. Predavanja se bodo nadaljevala v drugi polovici septembra. Do takrat pa vabljeni, da nam pišete na elektronski naslov: metastatske@europadonna.si, seveda bomo veseli tudi vaših predlogov za strokovnjake oziroma teme jesenskih ABC pogovorov.

Počitnikovanje za članice in člane združenja na Debelem rtiču



Foto: arhiv ED

Tudi letos vas vabimo na počitnikovanje na Debelem rtiču, ki bo potekalo med 19. in 23. septembrom 2023. Ministrstvo za obrambo Republike Slovenije je spet pristopilo k projektu in za članice omogočilo brezplačno nastanitev v prikolicah in sobah. Na voljo je 100 prostih mest. Ker je počitnikovanje terapevtskega pomena z veliko aktivnosti in delavnicami, imajo prednost članice z izkušnjo raka dojke ali raka rodil. Prijave sprejemamo do zasedbe prostih mest, zgolj prek spletnega obrazca, ki je objavljen na naši spletni strani in Facebook profilu združenja.

Ob prijavi navedite, kje želite nastanitev (prikolica ali soba) ter s kom bi želeli biti v sobi/prikolici (nimamo še točnega seznama prostih sob in prikolic, bodo pa najverjetneje za tri ali štiri osebe). Če bo mogoče, bomo vaše želje upoštevali. Vse, ki boste sprejete, boste o tem obveščene najpozneje do 31. avgusta 2023. V tednu pred odhodom boste dobile natančna navodila, informacije o nastanitvi in možnostih prehrane. S seboj morate prinesiti posteljnino za enojno posteljo.



Med nami se spletejo posebne vezi



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 obdobje od soočenja z diagnozo, zdravljenja in po zdravljenju kakovostneje preživijo, brez dodatnih obremenilnih posledic za psihično in tudi fizično zdravje. Sofinancira ga Ministrstvo za zdravje Republike Slovenije, udeležba na dejavnostih je brezplačna. V letih od 2023 do 2025 nadaljujemo številne dejavnosti v okviru programa Roza, zato vas vabimo k prijavi nanje na elektronski naslov: roza@europadonna.si.

Piše: **KATARINA KOCIČ**

Tabor za otroke na Pohorju

Piše: **MIHA ZRIMŠEK, SLOVENSKO DRUŠTVO HOSPIC**



Foto: arhiv ED

Tabora za otroke, ki je potekal od 25. do 28. avgusta 2022 na Pohorju, se je udeležilo 15 otrok in šest spremljevalcev. Po povzetku vtisov spremljevalcev, otrok in pogovoru s starši lahko mirno zaključimo, da je uspel. Lepo je bilo znova videti znane obraze otrok, sprejeti nekaj novih obrazov in slišati njihove zgodbe. Večina je že bila na taboru in so poznali delavnice, vendar so te tako univerzalne, da vsakič znova odprejo nekaj novega in so otrokom v podporo. Ob tem udeležencem veliko pomenita tudi igra v prostem času in pohod, med katerim se pogovarjamo o univerzalnih principih, ki jih najdemo v naravi. Nekaj posebnega je prav tako druženje ob ognju, na katerem smo pekli krompir in banane s čokolado.

Tabor je bil sproščen, hkrati pa je ponudil dovolj izzivov, ki so ob podpori spremljevalcev omogočili otrokom, da so izrazili svojo stisko. Bolezen v družini predstavlja izgubo in spremeni njeno dinamiko, tudi odnose. Otroci občutijo izgubo varnosti in s tem se težko spoprijemajo. Hkrati se zgodi, da izgubijo svoje prijatelje, ki ne razumejo njihove stiske, saj nimajo teh izkušenj. Izguba družbe otroka zelo prizadene. O vsem tem spregovorijo na taboru s spremljevalci in vrstniki, ki imajo enake izkušnje. Tako lahko vidijo, da niso sami, kar je najpomembnejše. Bistvena potreba žalujočega je namreč ta, da je v žalosti prepoznan in nagovorjen.

Na taboru se otroci soočajo s to resničnostjo, domov odhajajo pogumnejši in tako tudi manj obteženi. Skrb za mamice ostaja, to je naravno, vendar dobijo potrditev, da so ob tem, ko delijo svojo skrb in ranljivost, vse močnejši v sprejemanju samega sebe. Da to počnejo s sočutjem in spoštljivostjo. Zase, za mamicco, družino in za prijatelje.

Pridružite se nam na letošnjem taboru

Vabimo otroke in mladostnike v starosti od 5 do 18 let na tabor za otroke, ki bo potekal od 24. do 27. avgusta 2023 na Pohorju v Domu Miloša Zidanška. Prijave sprejemamo na elektronski naslov roza@europadonna.si do 20. julija oziroma zapolnitve prostih mest (21). Prednost imajo otroci, ki še niso bili na taboru.



Delavnice čuječnosti na Obali

Z delavnicami čuječnosti, ki jih izvajamo v sodelovanju z Društvom za razvijanje čuječnosti in terapevtko Špelo Miroševič, podpiramo bolnice na poti k sebi in svojemu zdravju. Čuječnost (ang. *mindfulness*) je način zavedanja svojega doživljanja, ki ga spremlja odnos sprejemanja, odprtosti in radovednosti. Z njo usmerjamo svojo pozornost na trenutno izkušnjo, kot se poraja tukaj in zdaj. Raziskave kažejo, da je redno izvajanje prakse čuječnosti posameznikom pomagalo vzgojiti dolgoročno in globoko izkušnjo notranje mirnosti, dobrega počutja in višjega vrednotenja samega sebe, hkrati pa so



Špela Miroševič

doživljali manj stresa, tesnobe in depresivnosti.

Delavnica čuječnosti je sestavljena iz osmih zaporednih srečanj, na katerih se bomo zbrali vsak teden na isti dan in ob istem času (od 17. do 19. ure). Izjema bo sedmo srečanje, ki bo v soboto in bo trajalo štiri ure (od 10. do 14. ure). Glede na potek delavnice je pomembna udeležba na vseh osmih srečanjih.

Prvo bo 6. septembra 2023 ob 17. uri v pisarni podružnice Obala - Kras na Plenčičevi ulici 1 v Izoli. Prijave sprejemamo na elektronski naslov roza@europadonna.si do zapolnitve mest.

Foto: osebni arhiv

Vabljeni na jesenske delavnice na Goriško

Na Goriškem načrtujemo jeseni dve srečanja/delavnici, ki ju bo vodila Rozana Bažec, ustanoviteljica in vodja Zavoda Center za psihosintezo in razvoj človeških potencialov, likovna terapevtka, svetovalka iz smeri psihosinteze. Namen delavnic je obravnava različnih tem, s katerimi se ženske srečujejo v procesu bolezni, zdravljenja, okrevanja in nasploh v 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. Način dela je prilagojen dinamiki skupine. Uporabili bomo pogovor, domišljijo, se učili sproščanja, risali in pisali. Prijave sprejemamo na elektronski naslov roza@europadonna.si do zapolnitve mest.

Daniela Božič o delavnici z Rozano Bažec: »Na delavnico sem se vpisala iz vedočnosti in potrebe po iskanju notranjega miru. V življenju se prej ko slej vsi sreču-

jemo z izgubami, od zdravja, delovnega mesta, stalnega bivališča do ljubljene osebe, hišnih ljubljencev in prijateljev. Seveda smo vsi prepričani, da to lahko sami prebrodimo. Do neke mere to tudi drži. Ampak prav nič ne škodi, če se družimo v skupini s podobnimi izkušnjami. Sama sem dobila potrditev, da pravzaprav ni nič narobe, če predelam svoje izgube v svojem ritmu in na način, ki mi v danem trenutku najbolj ustreza. Z Rozano nam je to omogočeno, brez receptov obnašanja in čutenja. V skupini se počutim sprejeto in sproščeno. Med nami se spletejo posebne vezi. So trenutki, ko se spogledamo in točno vemo, kaj in kako čutimo. S tem poskrbimo zase in se naučimo, kako se imeti radi in osmišljati svoje življenje. V skupini se najprej na kratko predstavimo. Na podlagi tega sledi pogovor in ustvarjanje likovnih izdelkov. Zopet vsaka v svojem ritmu in kolikor hoče oziroma zmore, brez pritiska. Seveda se tudi nasmejemo, to spada zraven. Dobro je, da čustva začutimo, sprejmemo, izrazimo



Daniela Božič

Foto: arhiv ED

in predelamo za lažje in bolj kakovostno življenje. Zelo sem hvaležna Združenju Europa Donna, da mi to izjemno koristno izkušnjo omogočilo brezplačno.«



Rak mi je spremenil življenje že pred tridesetimi leti, ko je zbolela mami



Ni zanemarljivo, da so ženske, katerih krvni sorodniki so zboleli za rakom dojke in/ali rakom jajčnikov, bolj ogrožene, da bodo zbolele. Gospa Marija Kožar se je z rakom prvič soočila leta 1987, ko je zbolela teta. Šest let pozneje so raka jajčnikov odkrili pri njeni mami. Dobro desetletje je od tega, ko je Marija Kožar prejela diagnozo – rak dojke. Vprašanja, zakaj prav ona, si pravzaprav ni zastavljala. Rekla si je, da ji je tako namenjeno. »Življenje mi je prineslo kar precej težkih preizkušenj in očitno sem morala tudi sama zboleli, se soočiti in spopasti z boleznijo.« Pred dobrega pol leta je za diagnozo izvedela tudi njena sestra. Zdaj je pogosto na Onkološkem inštitutu, če ne zaradi sebe, pa s sestro, ki jo spremlja na kemoterapije.

Sprašuje: **KLAVDIJA MIKO**

Foto: **OSEBNI ARHIV**

Draga Marija, kako se počutite? Ste zdravi?

Pravzaprav sem ravno v tem času kar naprej nekaj bolna. Že pred dvema mesecema sem dalj časa prebolevala angino, pred tednom sem spet dobila antibiotik, pred nekaj dnevi sem bila še pozitivna na koronavirus. V hiši imamo bolnišnico v malem – od šeste bolezni pri vnukih do covida-19. Kar se tiče raka, imam sredi junija pregled na Onkološkem inštitutu za dojke, v juliju pa tudi za ščitnico.

Je morda katera od vaših sorodnic v ožji ali širši družini že pred vami zbolela za rakom dojke?

Z rakom sem se prvič soočila leta 1987, ko je zbolela teta. Ni imela svoje družine in je do moje poroke živela pri nas. Po dveh letih se ji je bolezen ponovila. Leta 1993 je za rakom

☞ **Pogovor z gospo Mojco Senčar, tedanjo predsednico Združenja Europa Donna Slovenija, mi je zelo pomagal in mi vliil upanje. Za to ji bom večno hvaležna.**

na jajčniku zbolela mami. Zdravljenje je bilo neuspešno. Za mano sta zboleli še sestrična in njena vnukinja. Obe sta žal že pokojni. Pred dobrega pol leta je za diagnozo izvedela tudi sestra. Zdaj sem kar pogosto na Onkološkem inštitutu, če ne zaradi sebe, pa s sestro, ki jo vozim na kemoterapije. Rak mi je spremenil življenje že pred tridesetimi leti, ko je zbolela mami. Ko sem zbolela sama, sem se spet zavedela, da se življenje res hitro obrne na glavo. Stvari, ki so se prej zdele pomembne, so postale nepomembne. Bistveno je postalo samo zdravje – moje in zdravje vseh drugih, seveda najbolj domačih.

Kako ste sprejeli diagnozo? Kaj vse ste doživljali ob njej?

Najprej me je bila groza Onkološkega inštituta Ljubljana, saj sem imela v spominu stavbi D in C iz leta 1994, ko sem svojo mami vozila na preglede v stavbo D. Ležala pa je v stavbi C. Ko sem prvič prišla na pregled v prenovljeno stavbo D, mi je bilo takoj malo lažje, saj mi je delovala prijaznejše kot nekdaj. Pozneje, ko sem enkrat morala v stavbo C, ki je tudi obnovljena, pa mi je resnično v nos prišel vonj iz leta 1994; mislila sem, da bom kar bruhala.

Kako je potekalo zdravljenje?

Že nekaj časa pred postavljenjo diagnozo se nisem počutila dobro. Spomnim se, da se mi je vrtelo, imela sem občutek, da me nese v levo stran. Na levi strani prsi sem občutila nekakšno pekočo, vendar ne prehudo bolečino. Pravzaprav jo težko opišem. Osebna zdravnica me je že pošiljala k psihiatru. Potem pa sem šla na pregled dojke – preventivno sem redno hodila vsaki dve leti. Ginekolog je po pregledu dejal, da se nič ne tipa in se zdi vse v redu. Poslal me je na mamografijo. Ko me je aparat stisnil, se je vtila velika količina tekočine. Čakala sem na rezultate, ki pa jih kar ni in ni bilo. Potem so me vendar poklicali iz bolnišnice Jesenice. Ko sem prišla k zdravniku, je rekel, da je že vse izvide poslal na Onkološki inštitut Ljubljana. To je bilo v aprilu leta 2011.

Bila sem na punkciji leve dojke in med čakanjem izvida sem prejela vabilo na punkcijo desne dojke. Po čakanju izvida ponovno vabilo za punk-



Na Golici med narcisami: Marija Kožar s prijateljicama iz Europe Donne, Marjano Potočnik in Stanko Batistič



cijo leve. Po treh punkcijah je bila odločitev, da je treba celotno levo dojko odstraniti. Spremembe so bile tudi v desni, vendar ne rakave. Šla sem na konzilij in odločila sem se za takojšnjo rekonstrukcijo, saj sem vedela, da se pozneje zanjo verjetno ne bom odločila. Spomnim se, da me je zet peljal na Onkološki inštitut, ko so mi povedali končno diagnozo. Takrat sem si želela le, da bi živela še tako dolgo, da mlajša hči konča šolo. Šla sem v stavbo, kjer je bil tedaj sedež Združenja Europa Donna Slovenija. Spominjam se gospe Mete in gospe Ade. Mislim, da je gospa Meta poklicala gospo Mojco Senčar, predsednico združenja, in zelo hitro je prišla. Pogovor z njo mi je zelo pomagal in mi vlil upanje. Za to ji bom večno hvaležna.

Ker je šel moj kirurg na dopust, sem se odločila, da bom počakala z operacijo do njegove vrnitve. V vmesnem obdobju sem poskusila z alternativnim zdravljenjem. Obiskala sem upokojenega zdravnika, mislim, da je bil dr. Debeljak, ki mi je svetoval, da onkološkega zdravljenja ne smem opustiti. S kirurgom za rekonstrukcijo se je malo zataknilo, zato sem bila operirana šele 27. septembra. Po operaciji sem

☞ Pogodbo o prostovoljstvu imam že doma. Ko bom šla čez dva meseca v pokoj, bom verjetno še bolj sodelovala z Europo Donno.

dobila zdravilo nolvadex, ki mi je po mnenju zdravnikov povzročilo masivno pljučno embolijo. Zdravljenje je bilo zelo dolgotrajno. Družinski člani in sosedja so me vozili na Pokljuko, da sem hodila po ravnini in nabirala moči, saj sem doma komaj zmogla hojo po stopnicah. Prenehala sem jemati nolvadex, enkrat na mesec sem dobivala zoladex, po pol leta pa so mi odstranili jajčnike in sem lahko začela jemati femaro. Dve leti sem si dajala injekcije fragmina v trebuh, potem pa so mi predpisali marevan. Ves ta čas sem tudi nosila kompresijske nogavice. Takrat mi je zdravnik rekel, da bom trajno jemala zdravila za preprečevanje krvnih strdkov in nosila nogavice. Vendar sem po dobrih osmih letih prenehala. Po petih letih zdravljenja s femaro mi je zdravnik to ukinil zaradi pljučne embolije.

Kaj je sledilo?

Enkrat v letu 2020 sem bila ob glas. Pregledali so me v otorinolaringološki ambulanti, vendar je bilo vse

v redu. Čez leto dni sem šla spet na pregled, saj se je stanje še poslabšalo. Tudi tokrat niso ničesar ugotovili. Začela sem dieto, za nekaj časa se je stanje res malo izboljšalo, potem pa sem na vratu začutila zatrdlino. Ob redni kontroli na Onkološkem inštitutu me je zdravnik takoj poslal na punkcijo, spet so stekle preiskave in 3. oktobra 2022 sem bila operirana na ščitnici. Tako zdaj hodim na kontrole na Onkološki inštitut v dve različni ambulanti.

Velikokrat rečemo, da se življenje po diagnozi spremeni. Kako sta vas bolezni spremenili?

Res je. Veliko ljudi reče, da jih je bolezen spremenila. Jaz moram reči, da me je spremenila že mamina bolezen. Moja pa seveda tudi. Ni pomembno nič drugega kot zdravje, še najbolj pa zdravje mojih bližnjih. Pomembna se mi zdijo tudi srečanja z bolnicami, ki imajo za seboj tako bolezen. Vedno pozitivno vplivajo name. Enkrat na leto gremo s prijateljicami v Dobrno in si napolnimo baterije.

Kaj bi po vašem morala vsaka ženska vedeti o raku dojke?

Vsaka ženska bi se morala zavedati, da je to bolezen, ki jo je s samopregledovanjem in poslušanjem svojega telesa ter udeležbo v presejalnem programu mogoče pravočasno odkriti in tako čim prej začeti zdraviti. Je pa treba biti kar vztrajen pri zdravniku.

Omenili ste, da ste po diagnozi v Europi Donni spoznali ženske s podobnimi preizkušnjami. Imate morda željo, da bi v prihodnje tudi sami v okviru združenja osveščali javnost o raku?

Kmalu po diagnozi sem se začela udeleževati predavanj, srečanj, izobraževanj Združenja Europa Donna Slovenija. Res se dobro počutim v družbi članic. Enkrat sem tudi organizirala izlet po naši prelepi Pokljuki. Šle smo po poteh, ki so malo bolj nepoznane med turisti. Kot so mi povedale, so bile navdušene. Tudi zdaj, ko je predsednica Tanja Španič, se udeležujem izobraževanj za prostovoljce. Pogodbo o prostovoljstvu imam že doma. Ko bom šla čez dva meseca v pokoj, bom verjetno še bolj sodelovala z Europo Donno.



Novosti za zdravljenje zgodnjega raka dojk

Med 15. in 18. marcem 2023 je na Dunaju potekala že 18. Sanktgallenska mednarodna konferenca o raku dojk. Udeležilo se je skoraj tri tisoč ljudi iz več kot sto držav. Konferenca se je končala s tradicionalnim zasedanjem skupine strokovnjakov, ki so glasovali o novih priporočilih za smernice glede zdravljenja zgodnjega raka dojk.

Piše: **TANJA ŠPANIĆ**
Foto: **OSEBNI ARHIV**

Sanktgallenska mednarodna konferenca o raku dojk od leta 1978

Konferenca poteka pod okriljem švicarske fundacije SONK (St. Gallen Oncology Conferences/Stiftung für onkologische Fortbildung und Kongresse), ki pripravlja izobraževalne seminarje in konference za zdravstvene stro-



Med vodenjem sklopa predavanj o novostih v zadnjih dveh letih

kovnjake. Največji projekt fundacije je svetovno znana mednarodna konferenca o raku dojk, ki jo na dve leti organizirajo že od leta 1978. Ustanovil jo je profesor Hansjörg Senn in se tradicionalno konča s srečanjem sekcije za doseganje soglasja, kjer skupina strokovnjakov glasuje o novih priporočilih, ki so podlaga za posodobitev sanktgallenskih soglasnih smernic/priporočil. Mednarodna skupina znanstvenikov zapiše soglasje približno 50 mednarodnih strokovnjakov za raku dojk z večine celin. To bo kmalu objavljeno kot sanktgallenske smernice za optimalno zdravljenje bolnic z zgodnjim rakom dojk v prestižni znan-

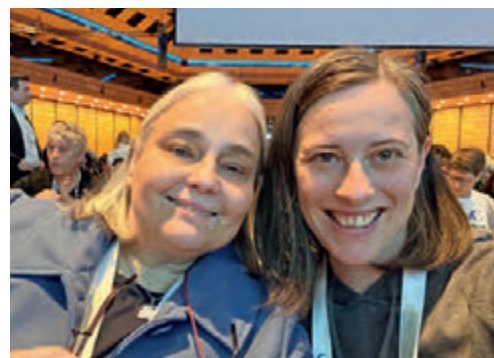
stveni reviji *Annals of Oncology* in bo tako doseglo strokovnjake za raku dojk po vsem svetu.

18. Sanktgallenska konferenca o raku dojk

Letošnja konferenca je potekala štiri dni in obsegala 29 sklopov z več kot sto predavatelji. Gostitelji so jo odprli s podelitvijo dveh prestižnih nagrad. Najprej je znameniti italijanski patolog Giuseppe Viale prejel nagrado Sanktgallenske konference o raku dojk, druga pa je bila nagrada Evropske šole za onkologijo iz Milana v spomin Umberto Veronesiju, ki so jo namenili Američanu Benjaminu Andersonu, trenutno odgovorne-

mu za področje raka dojk pri Svetovni zdravstveni organizaciji. Sledil je prvi znanstveni sklop predavanj o novostih v preteklih dveh letih, ki sem ga imela čast voditi skupaj z gostiteljem Beatom Thürlimannom iz fundacije SONK. Priznani strokovnjaki so na kratkih predavanjih podali novosti s področij kirurgije, obsevanja, sistemske terapije, translacijske znanosti (prehod iz predkliničnih raziskav v klinične) in s področja preživetja, o rezultatih, o katerih poročajo bolniki, in kakovosti življenja. Prvi dan je zaokrožila razprava Kako se izogniti nepotrebnim mastektomijam, v kateri je sodelovalo deset strokovnjakov. Med njimi sem bila tudi sama kot predstavnica bolnic.

Drugi dan so sledile predstavitve novosti s področja genomike in genetike ter uporabe imunoterapije pri zdravljenju raka dojk. Strokovnjaki so razpravljali o dostopnosti novih inovativnih zdravil v državah, kjer si jih ne morejo privoščiti, in ugotavljali, ali je ena izmed možnih rešitev pripeljati klinične raziskave bližje tem državam. Zaključili so s tremi



V družbi priznane portugalske onkologinje Fatime Cardoso



Sklepno zasedanje strokovnjakov in glasovanje

sklopi na temo dopolnilnega zdravljenja pri hormonsko odvisnem in HER2-negativnem raku dojk.

Tretji dan je bil dopoldanski čas namenjen predstavitvam in razpravi o zdravljenju pazdušnih bezgavk z obsevanjem in operacijo ter kombinacijah obeh zdravljenj. Veliko se je govorilo o težavah, ki sledijo preobsežnemu in nepotrebnoemu zdravljenju v predelu pazdušnih bezgavk. Kot eno ključnih in najbolj obremenjujočih posledic so navajali limfedem, ki mu tudi v okviru združenja v zadnjih letih namenimo veliko pozornosti, saj močno vpliva na kakovost življenja po zdravljenju. V popoldanskem delu smo spremljali predavanje o optimalni obravnavi HER2-pozitivnega in trojno negativnega raka dojk.

Zadnji dan konference se je začel z globalnim pregledom obravnave raka dojk in perspektivo iz Azije, Afrike in Latinske Amerike. Predavatelji so poudarili težave in nedostopnost terapij v primerjavi z Evropo in Severno Ameriko. Na tej točki se še kako zaveš, da smo lahko izjemno srečni in hvaležni, da če smo že zboleli za rakom dojk (ali katerim drugim rakom), živimo v Sloveniji, kjer je v primerjavi tudi z nekaterimi nam zelo bližnjimi državami izjemno dobro poskrbljeno za zdravljenje te bolezni. Tik pred sklepnim delom z dvema dolgima sklopoma glasovanja o soglasju za nova priporočila sta bili še dve pomembni temi, in sicer dopolnilno hormonsko zdravljenje in povzetek kirurgije raka dojk za vse stadije raka dojk.

Zaključno glasovanje

Konferenca se je tradicionalno končala z zasedanjem 74 strokovnjakov, ki so si pri-

zadevali doseči soglasje za nova priporočila in smernice pri obravnavi zgodnjega raka dojk. Razpravljali so o 80 vprašanjih in zasedanje je trajalo štiri ure. Uspešno ga je moderiral priznani ameriški onkolog Harold Burstein, ki se je na začetku pošalil, da vodi največji konzilij (angl. *tumor board*) za raka dojk na svetu. Kot znanstveni moderator je sodeloval italijanski onkolog Giuseppe Curigliano. Strokovnjaki so se glede večine vprašanj zelo strinjali, pri nekaterih pa soglasja niso dosegli in so ostali z zelo deljenimi mnenji. To pomeni, da je za nekatere novosti ali opustitev dosedanjih praks mogoče še prezkodaj in zanje potrebujemo dodatne raziskave in podatke. Nestrpno že pričakujemo novo objavo izglasovanih smernic, ki naj bi se zgodila v poletnih mesecih.

Konference se je udeležilo tudi 20 zdravnikov iz Slovenije, internistov, onkologov, kirurgov in radioterapevtov, kar je izjemno pomembno in dokazuje, da so naši zdravniki seznanjeni z vsemi novostmi ter da jim tudi v redni praksi in nacionalnih smernicah sledimo. Med druženjem smo razpravljali, kaj pri nas v praksi že delajo in da smo v nekaterih primerih celo bolj napredni od novih priporočil. Tudi slovenske nacionalne smernice bodo popravljene na podlagi novih sanktgalenskih.

Na tej konferenci se je prvič zgodilo, da so predstavnicu bolnikov povabili k vodenju znanstvenega sklopa in sodelovanju v panelni razpravi. Bilo mi je res v veliko čast aktivno sodelovati na tako pomembni konferenci ter predstavljati vse bolnice z rakom dojk in tudi našo državo.



PROLOCO MEDICO
Življenje v gibanju.

**Največja izbira medicinskih
pripomočkov v Ljubljani
Hrvatski trg 1
1000 Ljubljana**

www.proloco-medico.si



Izboljšajmo gibljivost ramenskega obroča

Gibljivost je sposobnost izvedbe gibov z največjim razponom. Izvedba giba skozi celoten razpon, ki ga dopušča anatomija sklepnega sistema, je pomembna v vseh starostnih obdobjih, saj tudi vsakodnevne dejavnosti zahtevajo ustrezno raven gibljivosti. Tri metode, ki jih poznamo za razvoj gibljivosti, so: statična in dinamična metoda ter proprioceptivna živčno-mišična facilitacija (PNF – vaje za izboljšanje gibljivosti telesa oziroma njegovih delov, ki kombinirajo krčenje in sproščanje mišic s pasivnim ali asistiranim raztegovanjem mišičnih skupin). Pri dinamičnem raztezanju dosežemo največji razpon giba aktivno.

Piše: **NASTJA SMODIŠ, DIPL. ŠP. TREN., MAG. KIN.**

Foto: **NASTJA SMODIŠ**

Ženske se po zdravljenju raka dojke, kljub napredku v metodah zdravljenja, ki je privedel do manj invazivnih kirurških tehnik, še vedno srečujejo z neželenimi učinki zdravljenja. Ti lahko povzročijo zaplete, kot so:

- zmanjšana gibljivost ramenskega obroča,
- bolečina,
- težave pri gibanju rok,
- otekanje rok (limfedem),
- spremenjena drža telesa in
- slabša kakovost življenja.

Raziskave so pokazale razlike med roko, kjer je bila opravljena operacija, in drugo, »zdravo« roko pri aktivnem in pasivnem obsegu gibanja, pri upogibu in iztegnitvi ramena ter pri zasuku navzven in navznoter. Ugotovili so, da je imela roka, kjer je bila operacija, omejen obseg gibanja ter zmanjšano funkcijo in moč ramena.

Pomemben element celostne rehabilitacije je povrnitev funkcije ramenskega obroča in povečanje obsega gibljivosti v ramenu na operirani strani. Strukturiran in dobro načrtovan vadbeni program lahko močno vpliva na fizično zmogljivi-

vost in zmanjša težave pri prizadeti okončini.

Podatki novejšje literature kažejo, da:

- so raztezne vaje in vaje za mobilnost učinkovite pri zdravljenju pooperativne bolečine,
- izboljšajo mišično moč in prekrvljenost tkiva,
- zmanjšajo togost in napetost v zgornji okončini in ramenskem sklepu,
- omogočajo ohranjanje gibljivosti sklepov in mišične elastičnosti,
- dobra razgibanost ramena po operaciji zmanjša možnost nastanka limfedema.

V nadaljevanju delim z vami nekaj preprostih vaj, s katerimi si lahko pomagata in izboljšata gibljivost ramenskega obroča.

Vaje izvajamo redno, lahko tudi večkrat na dan. Pazimo na razpon giba, tako da raztezamo le do bolečine, da ne tvegamo poškodbe. Posamezno vajo ponovimo v dveh ali treh serijah. V vsaki seriji naredimo od osem do deset ponovitev. Vaje izvajamo tekoče in med njimi sproščeno dihama (ne zadržujemo diha).

VAJA 1: Kroženje z rameni

Najprej zavzamemo začetni položaj, ki omogoča dobro podporo in ravnotežje. Stopala so v širini bokov, kolena so rahlo pokrčena, medenica je v nevtralnem položaju. Vajo izvajamo tako, da krožimo z rameni v smeri nazaj s komolci ob telesu (sliki 1a, 1b). Ko pridobimo določeno gibljivost in nam je udobno, lahko povečamo obseg gibanja tako, da izvajamo večje kroge, najprej s komolci pod kotom 45 stopinj (slika 1c) in nato s komolci pod kotom 90 stopinj (slika 1d).

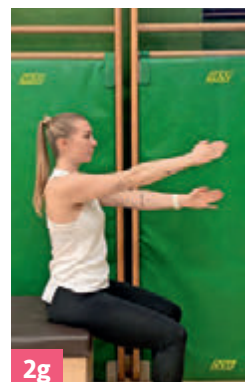
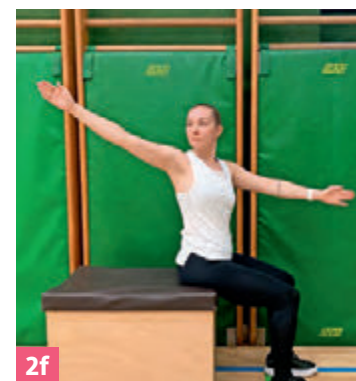
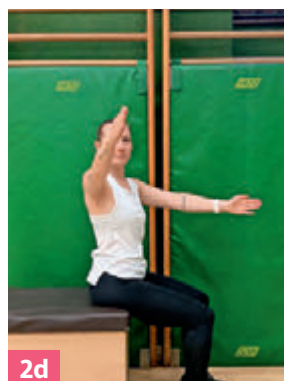




PRIMERI RAZTEZNIH VAJ ZA RAMENSKI OBROČ

VAJA 2: Odpiranje rok sede

Najprej zavzamemo začetni položaj, ki omogoča dobro podporo in ravnotežje. Sedimo na stolu, roke so iztegnjene v predročnju. Vajo izvajamo tako, da se z roko in telesom odpremo vstran, pogled sledi zapetju (slike 2b in 2c). Nato se vrnemo v začetni položaj (slika 2a). Ko pridobimo določeno gibljivost, lahko vadimo tako, da odpiramo roko in telo bolj diagonalno in ne vodoravno (slike 2d, 2e in 2f). Ko nam je tudi to udobno, lahko povečamo obseg gibanja tako, da izvajamo polkrožno gibanje (slike 2g, 2h, 2i in 2j).



VAJA 3: Drsenje v črki V

Najprej zavzamemo začetni položaj, ki omogoča dobro podporo in ravnotežje. Stojimo čelno na steno. Stopala so v širini bokov, kolena so rahlo pokrčena, medenica je v nevtralnem položaju. Roke položimo na steno v obliki črke V (slika 3a). Vajo izvajamo tako, da drsimo ob steni in hkrati iztegujemo roke (slika 3b). Nato se vrnemo v začetni položaj (slika 3a).





Športni vikend v znamenju dobre volje in sončnega vremena

Že drugo leto zapored smo pripravili športni vikend, ki je potekal v Domu paraplegikov v Pacugu. Vas zanima, kako smo ga preživele?

Piše: **KAJA DEKLEVA**

V okviru Programa za gibanje in šport se vam trudimo ponuditi različne oblike gibanja, pohode, izlete, vadbe prek spleta in še mnogo več. Eno od priporočil proti raku namreč omenja ravno to – vsak dan bodite telesno dejavni!

Več kot 70 članic Združenja se je udeležilo treh dni zanimivega dogajanja – predavanj, daljših in krajših pohodov, merjenja mišične mase, telovadbe, zabavnega večera in še mnogo drugega. Nismo pozabili na druženje in medsebojne pogovore.

V petek je profesor Marko Kolšek predaval o alkoholu, ki so mu udeležence za zanimanjem prisluhnile. Ste vedeli, da je alkohol prava kalorična bomba, saj vsebuje skoraj toliko kalorij kot maščobe?



Foto: arhiv ED

Po večerji smo se primerno ogrele z razteznimi vajami in odpravile na čudovit nočni pohod z lučkami. Razdelile smo se v tri skupine, glede na tempo hoje. Naš cilj je bil Strunjanski križ, kjer je nastala tudi čudovita nočna fotografija.

Sobotno jutro smo začele z meritvami mišične mase, ki so jih izvedli študenti Fakultete za šport. Z nami so bili ves čas in poskrbeli za strokovnost in pravilno izvajanje športnih dejavnosti. Želimo si, da bi vam nekatere stvari prišle v kri – na primer ogrevanje pred vsako vadbo.

Sledil je zajtrk in daljši pohod, za katerega smo se razdelile v dve skupini. Ena je obiskala Piran, druga se je podala do Portoroža na sladoleđ. Pot nazaj nas je vodila skozi predor na poti Parenzana, ustavile smo se v parku Salinera z energetskimi točkami. Sobotno popoldne je bilo namenjeno predavanju profesorja Vedrana Hadžića o gibanju. Izvedele smo, kako pravilno telovaditi, na kaj je treba biti pozoren in zakaj je vadba koristna.

Po večerji je sledil družabni večer, ki se je s petjem, plesom in zabavo zavlekel pozno v noč.

Nedeljsko jutro smo izkoristile za jutranjo vadbo, sledilo je predavanje klinične dietetičarke Eve Peklaj. Poudarila je, katera živila so primerna za ženske z rakom in katera ne, kaj je dobro jesti pred vadbo in po njej. Predavateljica je odgovorila na veliko vprašanj iz občinstva.

O občutkih po športnem vikendu smo povprašali Špelo Godeša, eno izmed udeleženk: »Ko sem izvedela, da

Europa Donna organizira športni vikend, sem se takoj prijavila: prvi razlog je bil program, gibanje in teme predavanj, drugi, da spoznam kolegice s podobno izkušnjo. Športni vikend je izpolnil vsa moja pričakovanja: gibanje je bilo perfektno, vsebina predavanj o gibanju in prehrani je bila odlična, oba predavatelja res znata pritegniti slušatelj. Zelo dobrodošlo je bilo tudi merjenje mišične mase, vse informacije v zvezi z možnostmi rekreacije v centrih za krepitev zdravja. Druženje je bilo odlično, toliko pozitivne energije in smeha naenkrat že dolgo nisem doživela, če sploh kdaj! Izkušnje kolegic so neprecenljiva nadgradnja vseh informacij in napotkov, ki jih tudi sicer veliko dobiš na Onkološkem inštitutu med zdravljenjem. Hvala Darji za vse informacije o storitvah, ki nam 'pripadajo', predvsem za praktični nasvet in poziv, naj pri svojih pravicah vztrajamo. Povzetek mojih vtisov: komaj čakam naslednji športni vikend ali vsaj športni dan!«

Dogajanje v okviru Programa za gibanje in šport v poletnih mesecih

Z junijem se končujejo spletne vadbe prek aplikacije Zoom. Znova se bodo nadaljevale v jesenskem času. Vabimo vas, da te prijetne mesece izkoristite za gibanje v naravi, ki nam ponuja nešteto možnosti za rekreacijo: hoja, nordijska hoja, tek, kolesarjenje, plavanje. Pri aktivnostih ne pozabite na zaščito pred soncem in zadostno količino pijače! Spremljajte objave v Facebook skupini Programa za gibanje in šport ter elektronsko pošto programa, s katero vas bomo obveščali o aktualnih izletih in aktivnostih. Uživajte poletje!



Umetna inteligenca na pomoč pri odkrivanju tveganja za srčno-žilne bolezni pri ženskah z rakom dojk

Združenje Europa Donna Slovenija se je prvič v 26 letih svojega delovanja kot aktivni partner pridružilo specializirani ekipi mednarodnega razvojnega projekta Artillery, ki je financiran iz evropskega programa za financiranje raziskav in inovacij Obzorje Evropa. Cilj projekta je razviti in zagotoviti tehnično zanesljiv model za zgodnje odkrivanje tveganja za srčno-žilne bolezni pri ženskah z rakom dojk na podlagi umetne inteligence.

Piše: **DARJA MOLAN**

Zaradi posledic kemoterapije in obsevanja ter drugih pogostih dejavnikov tveganja, kot sta čezmerna telesna teža in telesna nedejavnost, se pri ženskah po zdravljenju raka dojk poveča tveganje za bolezni srca in ožilja, ki so v zadnjih desetletjih vodilni vzrok obolevnosti in umrljivosti odraslih tako v razvitem svetu kot v Sloveniji. Namen projekta Artillery je z uporabo umetne inteligence razviti in ovrednotiti model, ki bo samodejno prepoznal zgodnje dejavnike tveganja za srčno-žilne bolezni pri ženskah z rakom dojk na podlagi rutinskih preiskav z računalniško tomografijo (CT-slik). Več kot 65 odstotkov bolnic z rakom dojk se namreč zdravi z obsevanjem. Pred njim izdelajo načrt z računalniško tomografijo (CT) za izračun sevalnega polja. Te CT-slike vsebujejo informacije o dejavnih tveganja za srčno-žilne bolezni, kot so kalcifikacije v koronarnih arterijah in aorti,

vendor jih strokovnjaki zdaj ne ocenjujejo, predvsem zaradi časovne stiske in nepoznavanja njihovega potencialnega pomena.

Petletni projekt

V petletnem evropskem projektu Artillery sodeluje več evropskih onkoloških, radioloških in kardioloških raziskovalnih centrov ter oddelkov za računalniško tehnologijo iz Nizozemske, Danske, Nemčije, Portugalske in Slovenije. Podatke, pridobljene s CT-posnetki, bodo s pomočjo znanstvenikov informacijske in slikovne tehnologije uporabili za razvoj modela umetne inteligence za zgodnje odkrivanje tveganja za srčno-žilne bolezni. Sočasno bodo strokovnjaki s področja bolezni srca in ožilja na podlagi istih CT-posnetkov natančno ocenili uspešnost razvitega modela umetne inteligence. Vzporedno z razvojem bo multidisciplinarna skupina strokovnjakov s področja zdravljenja raka dojk



Financira
Evropska unija



oblikovala smernice klinične prakse za obravnavo bolnikov s povečanim tveganjem za srčno-žilne bolezni, ki jih bo model samodejno prepoznal.

Iz Slovenije sta v projekt Artillery vključena Fakulteta za elektrotehniko Univerze v Ljubljani in Združenje Europa Donna Slovenija kot organizacija bolnikov. Naša primarna vloga je skrb za upoštevanje etičnih načel pri rednem zdravljenju žensk z modelom umetne inteligence, zagotavljanje ustreznih informacij bolnikom in organizacijam bolnikov v razumljivem jeziku ter podpora strokovnemu timu pri prepoznavanju potreb bolnic z rakom dojk s pomočjo vnaprej pripravlj-

nih anket. Pridobljene informacije bodo strokovnjakom pomagale pri pripravi kliničnih smernic, ki bodo pomembno vplivale na zdravje in kakovost življenja žensk po raku dojk na svetovni ravni. V projekt sta vključeni predsednica dr. Tanja Španič kot vodja projekta ter koordinatorica projektov Darja Molan, ki bo aktivno sodelovala v delovni skupini, odgovorni za pripravo časovnice, identifikacijo različnih deležnikov, spremljanje in poročanje o realizaciji projekta, analizo rezultatov, postavitev spletne strani, promocijo na družbenih omrežjih ter sodelovanje na specializiranih konferencah in dogodkih.



Sklad Mojce Senčar

Piše: **TANJA ŠPANIĆ**

Ob 25. obletnici združenja smo ustanovili Sklad Mojce Senčar – Sklad za podpiranje raziskav s področja raka dojk in rakov rodil. Pokojna predsednica združenja Mojca Senčar je svoje življenje posvetila detabuiziranju raka, osveščanju o pomenu zdravega načina življenja in zgodnjega odkrivanja raka ter zagovorništvo bolnikov. Dolga leta je bila prepoznavni obraz združenja in pomemben glas žensk z rakom. Prvi razpis smo objavili konec leta 2022 in nanj prejeli osem prijav, ki so zdaj v postopku ocenjevanja. V juniju 2023 načrtujemo drugi razpis, ki bo trajal do konca leta.

25. redna letna skupščina Združenja Europa Donna Slovenija

Piše: **POLONA MARINČEK**



Foto: Arhiv ED

Članice in člani Združenja Europa Donna Slovenija smo se marca po dveh letih virtualnih skupščin spet zbrali v živo. Naša 25. redna letna skupščina je potekala v prostorih Zavoda za zdravstveno zavarovanje Slovenija na Miklošičevi cesti v Ljubljani. Predsednica Združenja Europa Donna Slovenija Tanja Španić je uvodoma pozdravila navzoče, sledilo je kratko predavanje Uršule Zaplotnik, limfoterapevke po dr. Voodru, ki je predstavila pomen telesne dejavnosti, preventive in možnosti samopomoči pri nastanku limfedema.

V nadaljevanju skupščine je predsednica Tanja Španić predstavila vsebinsko in finančno poročilo za preteklo leto, gradivo je bilo članicam dostopno na vpogled na zaslonu in v tiskani obliki. Predsednica je zaradi opravičene odsotnosti predsednice nadzornega odbora prebrala poročilo nadzornega odbora. Po razpravi in glasovanju o poročilih je predstavila še delovni program in finančni načrt združenja za leto 2023, ki sta bila soglasno sprejeta. Skupščina je v nadaljevanju razrešila dosedanja podpredsednico Radko Tomšič Demšar in članico upravnega odbora Darjo Molan, ki se

je zaposlila v združenju. Članicama upravnega odbora Klari Kresevič Bajec in Rini Klinar se je iztekel prvi mandat in sta bili v skladu s statutom imenovani še za enega. Skupščina je za novo podpredsednico izvolila Rino Klinar in za novo članico upravnega odbora Mojco Tržan. Skupščina je imenovala tudi novega člana nadzornega odbora, ki ga zdaj sestavlja Jerica Jančar, Eva Mohar in Marjan Sušelj. Hvala vsem za udeležbo in sodelovanje v razpravi.

Zahvaljujemo se članicam in članom, ki ste že poravnali letošnjo članarino, vse druge prijazno spomnimo, da to čim prej storite. Plačana članarina je pogoj za udeležbo na aktivnostih združenja. Članarina za leto 2023 znaša 10 evrov. Če bi želeli, da vam po pošti pošljemo UPN-obrazec za plačilo članarine, vas prosimo, da nam pišete na elektronski naslov europadonna@europadonna.si ali nas pokličete po telefonu 01 231 21 01. Če niste prepričani, ali ste članarino poravnali, smo vam na našem e-naslovu in telefonski številki na voljo tudi za to informacijo. Če je članarino za vas poravnal kdo drug, nam, prosimo, to sporočite.

Race for the Cure

Piše: **POLONA MARINČEK**

Že četrto leto zapored vas vabimo na Race for the Cure, ki je največji evropski športni dogodek za osveščanje o zdravju žensk in pomaga lokalnim organizacijam pri zbiranju sredstev za osveščanje o raku dojk. Letos poteka nekoliko drugače in ne bo časovno omejen, spletna platforma bo aktivna vse leto. To pomeni, da lahko kadarkoli v letu povabite prijatelje, sodelavce ali bližnje, prijavite ekipo in organizirate dogodek Race for the Cure. Obiščite spletno stran www.racefortheure.eu, povežite se s svojo družino, prijatelji in kolegi ter se prijavite. Vsa zbrana sredstva v posamezni državi so namenjena lokalni organizaciji, v Sloveniji je to Združenje Europa Donna Slovenija. Vabljeni, da se pridružite in nas podprete. Veseli bomo tudi promocije na družbenih omrežjih. Fotografirajte ali posnemite video in delite aktivnosti svoje ekipe na Facebooku, Instagramu ali YouTubeu, označite Europa Donna Slovenija in uporabite ključnik #RFTC2023.



Dolgoletna prostovoljka združenja Meta Vodiškar praznuje

Piše: POLONA MARINČEK



Foto: Arhiv ED

Naša dolgoletna prostovoljka Meta Vodiškar, ki jo gotovo dobro poznate vsi, ki se udeležujete naših dogodkov ali ste nas kdaj obiskali v pisarni, je konec maja praznovala 80. rojstni dan. Še vedno nepogrešljiva sodelavka, ki ima v glavi vse pomembne podatke in odgovore na številna naša vprašanja, se je ekipi združenja pridružila pred več kot 20 leti, ko je predsedniško mesto prevzela Mojca Senčar. Še vedno tedensko prihaja v pisarno in nam pomaga pri tekočem delovanju združenja in delu s prostovoljkami. Želimo ji vse najboljše ob osebnem prazniku in še veliko zdravih let!

ROŽNATI OKTOBER 2023

Piše: KAJA DEKLEVA IN POLONA MARINČEK

Vsako leto v rožnatem oktobru v sodelovanju z našimi članicami in podporniki po vsej Sloveniji opozarjamo na pomen zdravega načina življenja in zgodnjega odkrivanja bolezni. Tudi letos bomo k sodelovanju povabili občine in lokalne medije, da se pridružijo osveščanju.

Vabimo tudi vas, da rožnati oktober 2023 obeležite v svojem kraju. Na naši spletni strani (skupnost/rožnati oktober 2023) je objavljen razpis za prijavo dejavnosti in dogodkov, ki jih boste pripravile za osveščanje o raku dojke v svojem okolju. V okviru razpisa vam ponujamo pomoč v obliki koordinacije, priprave promocijskih materialov (pentljice, zloženke ...), obveščanja. Spodbujamo vas, da razmislite o dogodkih in se povežete z drugimi članicami združenja in drugimi organizacijami (druga društva, občine, šole ...) v lokalnem okolju. Letos se bomo usmerili predvsem v športno naravnane in osveščevalne dejavnosti, s poudarkom na trajnosti in ustvarjanju čim manjše količine odpadkov.

Za prijavo dejavnosti pripravite:

Kratek opis: namen, lokacijo, datum in uro dogodka, komu je dogodek namenjen in predvideno število udeležencev.

Podpora Združenja Europa Donna Slovenija: opredelite potrebno promocijsko gradivo, navedite ali predvidite udeležbo predstavnice združenja in promocijo prek kanalov združenja.

Obveščanje: napišite, kako boste o dejavnosti obveščali in s kom se boste povezali, da jo boste izvedli.

Upoštevali bomo prijave, oddane izključno prek spletnega obrazca do 1. 8. 2023, da jih lahko pravočasno vključimo v koledar dogodkov za septembrske Novice.



Nov izdelek v spletni trgovini – Gibalne kartice Nekaj zame

Piše: KAJA DEKLEVA

Iščete motivacijo in nove načine za vsakodnevno gibanje? Za vas smo pripravili zanimive gibalne kartice z 31 športnimi izzivi in motivacijskimi mislimi, ki bodo popestrile vašo vsakodnevno rutino in vam polepšale dneve. Barvne kartice vam tako prinašajo izzive, ki jih lahko vsak dan premagujete, za tiste bolj športne predlagamo kombinacijo več izzivov v enem dnevu. Kupite jih lahko v naši spletni trgovini, stanejo 5 evrov. Do 11. junija 2023 izkoristite kodo »nekajzame« za brezplačno poštnino! Udeleženske letošnjega športnega vikenda so kartice prejele kot darilo, in kot slišimo, so z njimi zelo zadovoljne!





REPUBLIKA SLOVENIJA
MINISTRSTVO ZA ZDRAVJE

Svetovalni telefoni

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

- Tanja Španič, predsednica, 031 343 045; vsak delavnik med 9. in 14. uro
- Radka Tomšič Demšar, upokojena zdravica in članica upravnega odbora, 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.



Pomoč pri limfedemu

V združenju smo za vas pripravili nekaj možnosti podpore pri obvladovanju limfedema. Vabimo vas na delavnice za samopomoč pri limfedemu, ki so sestavljene iz kratkega predavanja o pomenu 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.

V pisarni združenja v Ljubljani in v podružnici Obala - Kras so na voljo trije aparati za limfno drenažo (z manšeto za roko in za nogo), ki si jih naše članice lahko izposodijo za uporabo na domu.

Letos sofinanciramo ročne limfne drenaže, zato vabimo članice združenja, da se prijavijo na razpis. Članica s poravnano letno članarino za leto 2023 lahko zaprosi za finančno pomoč za samoplačniške ročne limfne drenaže v višini 15 evrov na posamezno terapijo ter največ za 10 terapij v letu 2023.

Za več informacij, prijavo na delavnice, izposojijo aparatov za limfno drenažo in za sofinanciranje limfnih drenaž nam pišite na elektronski naslov: europadonna@europadonna.si.

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, wellness programi z namestitvijo, kratki oddihi in razvajanje z namestitvijo),
 - **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).

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

Ceniki za storitve so objavljeni na spletni strani Term Dobrna.

Dr. Gorkič d.o.o.

Člani združenja lahko v spletni trgovini Dr. Gorkič z uporabo kode »EUROPADONNA« kupujejo z 10-odstotnim popustom in brezplačno poštnino pri nakupu nad 25 evrov. Veljavnost ugodnosti: 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.

Trgovine Mitral d.o.o.

Člani združenja so na podlagi veljavne članske izkaznice in osebne dokumenta upravičeni do uveljavljanja 7 odstotkov popusta na redne cene sistema BioCompression in 10 odstotkov popusta na druge izdelke v trgovinah Mitral d.o.o. (Mitral Ljubljana, Njegoševa cesta 6, Ljubljana, in Mitral Maribor, Ljubljanska ulica 1, Maribor).

Veljavnost ugodnosti: 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.

Trgovina Proloco Medico d.o.o.

Člani združenja so na podlagi veljavne članske izkaznice in osebne dokumenta upravičeni do uveljavljanja 5 odstotkov popusta na redne cene vseh izdelkov v trgovini Proloco medico d.o.o. (Hrvatski trg 1, Ljubljana in v spletni trgovini www.proloco-medico.si):

Veljavnost ugodnosti: do 31. decembra 2023.

Z uveljavljanjem navedenega popusta so izključeni vsi drugi popusti. Popusti se med seboj ne seštevajo in ne veljajo na posebne ponudbe ali akcijske cene. Popust ne velja za izdelke, ki jih dobijo kupci ob predložitvi naročilnice za medicinski pripomoček v breme ZZS, in za izdelke z že določeno fiksno ceno.



		GESLO JE OZNAČENO Z BARVO	SL. PISATELJ (IVAN, NA KMETIH)	TELEVI-ZIJSKI ZASLON	BELO SORTNO VINO, SOVINJON	POGAN	RENIJ	SL. ZDRUŽENJE ZA BOJ PROTI RAKU	ŽIVAL S HIŠICO (IN TUDI BREZ NJE)	TUREK, OTOMAN	HRIBOVJE V SEVERO-VZHODNI SRBIJI	
		OBROČEK, KI ONE-MOGOČA SPOČETJE							VRSTA VRTNINE			
		RAHLA VINJENOST								NAIVNA UMETNOST		
		PRIZA-DEVANJE OBDELANA ZEMLJA							PISATELJI-ČA KARLIN			
EUROPA DONNA	KRIŽ S PODOBO KRISTUSA	ALERGIČEN ČLOVEK	STROKOV-NJAK ZA KELTŠCINO, KELTOLOG	JOŽE UDOVIČ	ČUD, NARAVA NAPAD NA OSEBNOST			PREBIVA-LEC GIZE				
								PREBIVALCI KRETE				
ISKANO GESLO	▷										NACE JUNKAR SEVERNI PTIČ, ALK	
OTOČJE MED KAM-ČATKO IN ALJASKO						ODOJ SVETLOBE, ODBLESK	GOLTANEC (NAREČNO)				ZVEZA, UNIJA	GONJA
ZELIKA; PLEVEL				BOLIVIJ. POLITIK MORALES			ZAKOVICA (LJUDSKO)			NAŠA IGR. (POLONA)		
							AVS. FIZIK (ERNST)			TENORIST CARRERAS		
NAMIZNO PREGRI-NJALO				PREMOČ EGIPTČAN-SKO BO-ZANSTVO					BIBLIJSKI PREROK			
									DELEŽ, PARCELA			
DRŽAVA Z GLAVNIM MESTOM KAIROM						OKRE-VALIŠČE SREDINA CVETA						
DREVO Z LISTI								NAPAD, ATAKA				
OSMERO-KNJIŽJE (V PRAVOSL. CERKVI)								SOPRA-NISTKA BRATUŽ-KACJAN				

Drage bralke in bralci revije Novice Europa Donna, zahvaljujemo se vam za poslano odgovore. Pravilni odgovor se je glasil »PROSTOVOLJKE ED«. Med pravilnimi odgovori smo izžrebali nagrajenke in jim nagrado poslali po pošti. Bralkam Cvetki iz Borovnice, Olgi iz Kranja in Ireni iz Novega mesta čestitamo! Ob junijski nagradni križanki bomo podelili 3 verižice roza pentlja, ki jih podarja podjetje Avon. Rešitev križanke nam pošljite do 10. julija 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. Nagrajenke in nagrajence bomo objavili na naši spletni strani www.europadonna.si.

Geslo križanke:

Ime in priimek:

Ulica in številka, poštna številka in kraj:

.....

Podpis:

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

Samozavestna jaz!



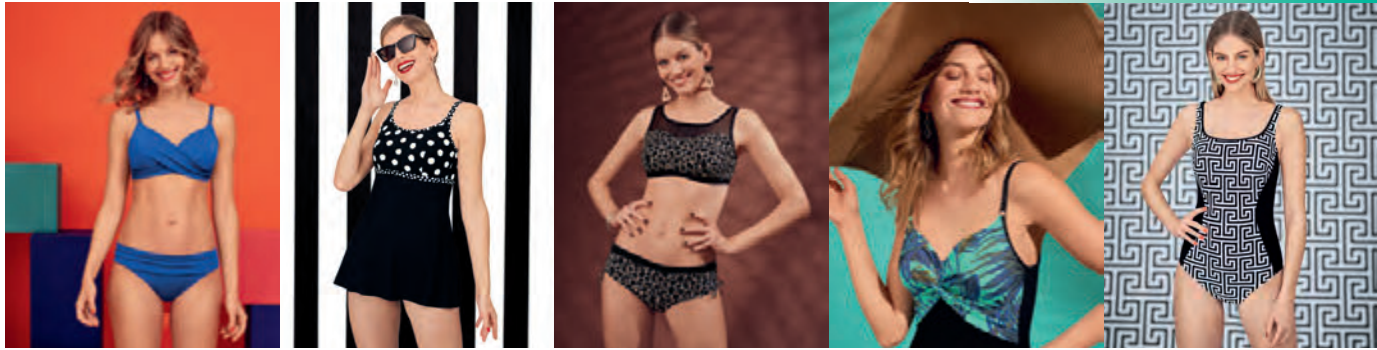
Pisane, modne in raznolike možnosti kompresijskih materialov pri zdravljenju limfedema



Medicinsko kompresijska plosko ali krožno pletena oblačila nudijo:

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

Pestra ponudba kopalk z žepkoma za prsno protezo



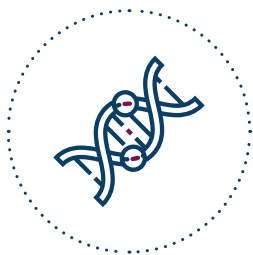
Trgovina Mitral, Ljubljanska ulica 1, 2000 Maribor in Trgovina Mitral, Njegoševa cesta 6, 1000 Ljubljana (poleg Poliklinike UKC)



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.



AstraZeneca Onkologija

KORAK NAPREJ

pri zdravljenju onkoloških bolnikov

Naša ambicija je zagotoviti zdravila za vse oblike raka. Sledimo znanosti, da bi razumeli vso kompleksnost raka ter odkrili, razvili in proizvedli zdravila, ki lahko spremenijo življenja ljudi po svetu.

Dodatne informacije so na voljo pri družbi:
AstraZeneca UK Limited, Podružnica v Sloveniji,
Verovškova 55, 1000 Ljubljana, tel.: 01/51 35 600

Datum priprave informacije: maj 2023
SI-3080



POIŠČI BESEDE:

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

HITRA SITOST | NAPIHNJENOST | URINIRANJE | IZGUBA TEKA | OBSEG TREBUHA |
BOLEČINE | ZAPRTJE | HUŠANJE | NEPOJASNJENA UTRUJENOST

Raka jajčnikov je težko prepoznati.

*Zaradi neznačilnih znakov ga pogosto zamenjamo
z drugimi obolenji, predvsem prebavil.*

**Za pravi odgovor
se posvetujte
z zdravnikom.**

EUROPA
DONNA
SLOVENIJA