



NOVICE EUROPA DONNA

SEPTEMBER 2023

*Mojca
Marija
Zupančič*

Nikoli
nisem
pomislila,
da bo rak
dojk moja
zgodba

**POLONA
KLARIČ**

MEDITACIJA
POMAGA V
STIKU S SABO,
S TEM, KAR JE
RES ŽIVO
V NAŠEM
SRCU



AKTUALNO

KONOPLJA
V ONKOLOGIJI

**DOC. DR.
MAJA
PAKIŽ,
DR. MED.**

GINEKOLOŠKI
RAKI:
POZORNE
MORAMO
BITI NA
NEPRAVILNE
KRVAVITVE

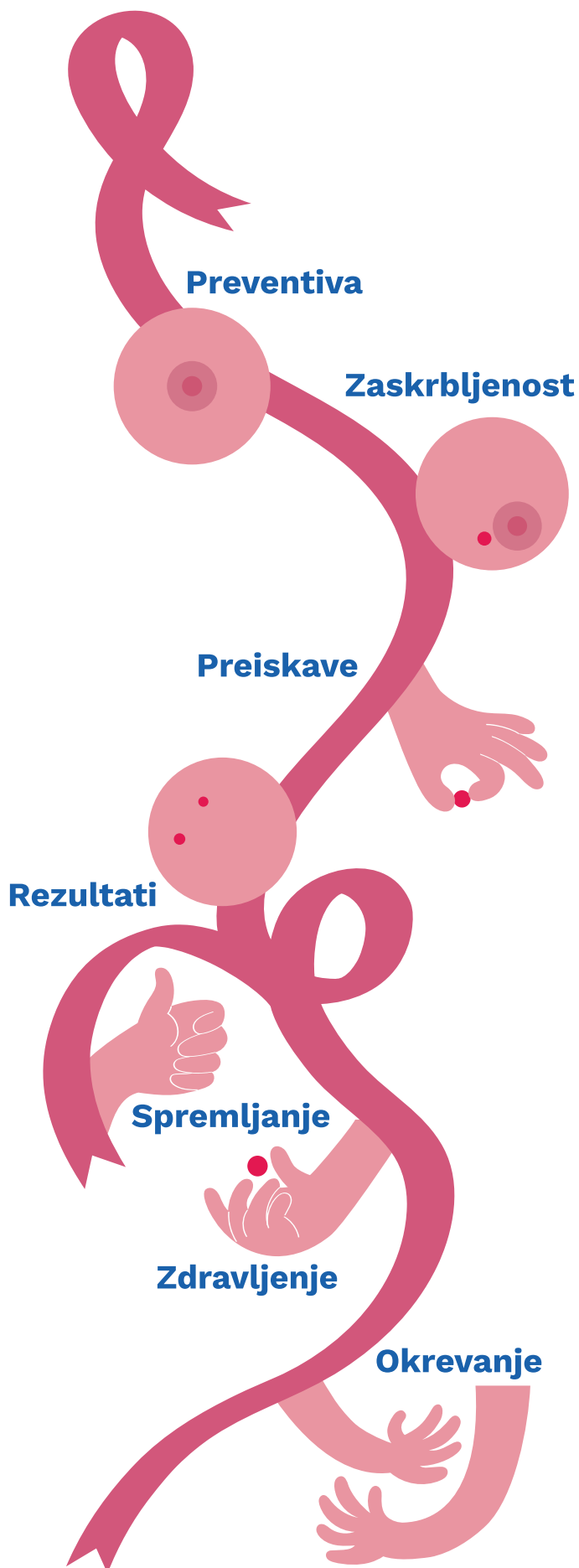
Rak dojk in jaz

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

→ rakdojk.si



 **NOVARTIS**





NOVICE ŠT. 91,
SEPTEMBER 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 Španić,
dr. vet. med.

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

Koordinatorica vsebin:
Klavdija Miko

Tehnično urejanje in
oblikovanje: **Matej Brajnik**
Izid naslednje številke:
3. oktober 2023 v Oni, prilogi
Dela in Slovenskih novic

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:
Mojca Marija Zupančič
Foto: Jože Suhadolnik



Vabljene, da se nam pridružite

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

Pred nami je aktivna jesen. Že 20. septembra bomo počastili dan ginekološke onkologije, ki ga na pobudo mreže organizacij bolnic z raki rodil ENGAGe tudi v okviru našega združenja obeležujemo v zadnjih letih. Še vedno je veliko rakov rodil odkritih v lokalno napredovalih stadijih, zato je zelo pomembno, da se ženske redno udeležujejo ginekoloških pregledov in se odzovejo na vabilo programa Zora, ki ga prejmejo, če v treh letih niso bile na odvzemu brisa materničnega vratu.

Nato sledi rožnati oktober, ki ga bomo letos obeležili v več kot 50 krajih po vsej Sloveniji in z različnimi dejavnostmi opozarjali na pomen zgodnjega odkrivanja raka dojk. Kot nam je zaupala ena izmed sogovornic tokratnih Novic Europa Donna, ni pričakovala, da bo rak kdaj del njenega življenja. Na kaj takega se težko pripraviš, tudi če je v družini več obolelih, vedno upaš, da se tebi to ne bo zgodilo. Ko pride diagnoza, je pomembno, da imaš na voljo učinkovito zdravljenje in vso potrebno podporo, tako psihosocialno kot podporo pri obvladovanju stranskih učinkov zdravljenja.

V okviru programa Roza že sedmo leto pripravljamo različne oblike psihološke podpore od delavnic, podpornih skupin do predavanj in člankov, ki jih prilagajamo potrebam in mnenjem članic. In ker vsako zdravljenje s seboj prinese številne stranske učinke in dolgotrajne posledice, vemo, da oboleli iščejo različne oblike pomoči in rešitev. Vendar niso vse preverjene in takšne, ki res pomagajo. Zato z vami delimo znanstveno preverjene informacije, ki jih pripravijo strokovnjaki. Na trgu je poplava izdelkov iz konoplje in gob ter nešteto vprašanj, v kakšni obliki in katere preparate uporabljati, kakšne so cene izdelkov. Strokovnjaki, s katerimi sodelujemo, so na voljo tudi za vaša vprašanja, zato vabljeni, da nam sporočite vse, kar vas zanima.

Na mnoga vprašanja vam lahko odgovorimo tudi na srečanjih v živo in naslednja takšna priložnost bo seminar v Portorožu. Lepo vas vabimo v naše programe, pridružite se nam in poiščite nekaj zase.

☞ **Rožnati oktober bomo letos obeležili v več kot 50 krajih po vsej Sloveniji in z različnimi dejavnostmi opozarjali na pomen zgodnjega odkrivanja raka dojk.**

**IZID NASLEDNJE ŠTEVILKE: 3. OKTOBER 2023
V ONI, PRILOGI DELA IN SLOVENSКИH NOVIC**



Rožnati oktober, mednarodni mesec osveščanja o raku dojk

V Združenju Europa Donna Slovenija že tradicionalno pripravljamo rožnati oktober, mednarodni mesec osveščanja o raku dojk, in slovensko javnost seznanjamo o pomenu zdravega načina življenja in zgodnjega odkrivanja bolezni. Rak dojk je eden najpogostejših rakov pri ženskah, razvije pa se lahko tudi pri moških. V Sloveniji vsako leto za njim zboli več kot 1500 ljudi. Rak dojk je dobro ozdravljiv, če je odkrit dovolj zgodaj, umrljivost se počasi zmanjšuje predvsem zaradi zgodnjega odkrivanja in vsakemu posamezniku prilagojenega zdravljenja.

Piše: **POLONA MARINČEK**

V združenju z vsakoletno kampanjo osveščamo o pomenu zdravega načina življenja, zgodnjega odkrivanja in možnostih zdravljenja. Z zdravim življenjskim slogom, ki vključuje uravnoteženo prehrano, redno telesno dejavnost, ohranjanje zdrave telesne mase, izogibanje kajenju in omejevanje uživanja alkohola, lahko zmanjšamo tveganje za nastanek raka dojk ali ga vsaj zamknemo na poznejši čas.

Velik poudarek vsakoletnega osveščanja namenjamo zgodnjemu odkrivanju raka dojk. Pozornost na svoje zdravje, redni mesečni samopregledi dojk in odzivanje na vabila državnega presejalnega programa Dora so ključni za zgodnje odkrivanje morebitnih sprememb, ki lahko izboljšajo možnosti uspešnega zdravljenja.

Razumeti moramo, da je osveščanje le prvi korak. Pomembno je predvsem spreminjanje navad, zato naše akcije stremijo k spodbujanju ljudi, da sprejmejo ukrepe za ohranjanje zdravega življenjskega sloga in zgodnje odkrivanje morebitnih sprememb. Hkrati ponujamo podporo ženskam, ki so se soočile z diagnozo rak dojk, ter opozarjamo na potrebe in izzive, pred katerimi se znajdejo med zdravljenjem.



Najboljši prijateljici potipaj po zdravju

V letošnji kampanji se osredotočamo na pomen prijateljstva. Ni nam vseeno za naše prijateljice, ne želimo, da zbolijo. To prijateljstvo lahko prenesemo tudi na svoje telo, tako kot imamo rade svoje prijateljice, imamo rade svoje dojke. Zato letošnja kampanja prinaša pomembno sporočilo in nagovarja ženske, da redno izvajajo samopregled dojk in to priporočijo tudi svojim prijateljicam.

Rožnata drevesa po Sloveniji

V želji, da bi z letošnjimi dejavnostmi pritegnili čim več ljudi, smo vse slovenske občine pozvali, da se nam pridružijo in postanejo naš partner pri osveščanju o raku dojk v lokalnem okolju. Občinam, ki so se odzvale, bomo donirali »rožnato drevo« in tako opozorili na pomen zdravja v lokalnem okolju.

Rožnato drevo bo občane in občanke opozarjalo na pomen skrbi za svoje zdravje. Občine bodo zanj poiskale primeren prostor in ga posadile. Na voljo je več različnih vrst dreves, da lahko vsaka občina izbere takšno, ki bo primerno za njihovo lokacijo in obstoječo ureditev.





Osveščanje o raku dojk po Sloveniji

Članice združenja smo tudi letos povabili, da pripravijo aktivnosti, s katerimi bodo v svojem kraju ali občini nagovorile sokrajane in jih seznanjale o raku dojk. Od septembra do konca oktobra bodo tako po vsej Sloveniji potekali različni dogodki, s katerimi bomo opozorili na pomen zdravega načina življenja in zgodnjega odkrivanja raka dojk. Vabimo vas, da poiščete dogodke, ki so vam blizu, in nas podprete tudi s svojo prisotnostjo. Naše članice bodo vesele vaše družbe, hkrati pa vam bodo predstavile delovanje združenja in vas usmerile v naše programe. Poiščite nas v Apačah, na Bledu, v Bohinjski Bistrici, Brežicah, Cerknici, Divači, Dragatušu, Dutovljah, Gornji Radgoni, Grahovem, Idriji, Izoli, na Jesenicah, v Kopru, Kranjski Gori, Krškem, Ljubljani, Mariboru, Mojstrani, Novi Gorici, Piranu, Postojni, na Ptuj, v Radečah, Radovljici, na Rakeku, v Semiču, Sevnici, Starem trgu pri Ložu, na Vrhniki in v Žirovnici. Hvala vsem aktivnim članicam za podporo, s katero bodo naša sporočila še glasneje odmevala po Sloveniji.

Vabljeni na našo spletno stran www.europadonna.si in facebook stran Europa Donna Slovenija, kjer bodo objavljene informacije o posameznih dogodkih.

Race for the Cure

Že četrto leto zapored se pridružujemo dogodku Race for the Cure, ki je največji evropski športni dogodek za osveščanje o zdravju žensk in pomaga lokalnim organizacijam pri zbiranju sredstev za te dejavnosti. Letos poteka malo drugače in ni časovno omejen, spletna platforma pa deluje vse leto. To pomeni, da imate čas do konca leta, da se pridružite, povabite prijatelje, sodelavce ali bližnje in se prijavite kot ekipa. Prispevki slovenskih udeleženk in udeležencev na dogodku so namenjeni Združenju Europa Donna Slovenija. Prijavni obrazec in več informacij najdete na spletni strani www.raceforthecure.eu. Veseli bomo tudi vaših aktivnosti na družbenih omrežjih. Fotografirajte se ali



posnemite video in delite aktivnosti svoje ekipe na Facebooku, Instagramu ali YouTubeu, označite Europa Donna Slovenija in uporabite ključnik #RFTC2023.

Rožnati izdelki

Tudi letos se povezujemo z različnimi podjetji, ki bodo podprla Združenje Europa Donna Slovenija in naše aktivnosti. S prodajo rožnatih izdelkov bodo širila naša sporočila o pomenu zdravega načina življenja in zgodnjega odkrivanja bolezni ter del sredstev od prodaje namenila združenju. Tudi vi nas lahko podprete z nakupom rožnatih izdelkov ali širjenjem informacij o izdelkih ter tako pripomorete k delovanju združenja in nadgradnji naših programov osveščanja ter podpore bolnicam in njihovim svojcem. Pri izbiri rožnatih izdelkov in akcij je pomembno, da preverite, ali organizacija oziroma podjetje sodeluje z Združenjem Europa Donna Slovenija, saj boste le tako lahko prepričani, da bo del sredstev dejansko namenjen za podporo bolnicam in njihovim svojcem.



Dogodki v rožnatem oktobru po Sloveniji

Vabimo vas, da poiščete dogodek oziroma dejavnost, ki vam je blizu, in se nam pridružite, da skupaj zaznamujemo rožnati oktober, mednarodni mesec osveščanja o raku dojk. Objavljeni koledar dogajanja ni dokončen. Pridružujemo si pravico do spremembe. Za aktualne datume in informacije o posameznih dogodkih spremljajte našo spletno stran www.europadonna.si in facebook stran Europa Donna Slovenija.

DATUM	LOKACIJA	OPIS DOGODKA
26. september 2023	Radeče	Terapija skozi umetnost, ob 17. uri pred Zdravstvenim domom Radeče
30. september 2023	Koper	Zdravje skupaj z zdravo zelenjavo: pomen zdrave prehrane v vsakdanjem življenju in za bolnike z rakom, dopoldne na koprski tržnici
30. september 2023	Nova Gorica	9. goriški tek in hoja za upanje, ob 8. uri na Trgu Evrope
ves september 2023	Cerknica	Doma kvačkanje kvadratov za krasitev dreves, prinese se jih na okrasitev 1. oktobra k Cerkniškemu jezeru
1. oktober 2023	Cerknica	Krasitev dreves s pleteninami ob Cerkniškem jezeru, od 14. ure pri Centru za obiskovalce
2. oktober 2023	Brežice	Promocijska stojnica, od 10. ure pred trgovino Spar
2. oktober 2023	Bohinjska Bistrica	Promocijska stojnica, od 9. ure pred Zdravstvenim domom Bohinj
2. oktober 2023	Bled	Obešanje rožnatih pletenin in hoja za upanje, ob 9.30 v parku pod Občino Bled
2. oktober 2023	Idrija	Ovijanje dreves v rožnato, ob 10. uri pred Čipkarsko šolo v Idriji
3. oktober 2023	Maribor	Okrasitev drevesa in prižig rožnatih lučk na fontani, ob 17. uri na Trgu Leona Štuklja
4. oktober 2023	Semič	Predavanje o čustvih s Sašo Einsiedler, ob 16. uri v KC Semič
4. oktober 2023	Krško	Promocijska stojnica v centru Qlandia Krško, od 10. do 12. ter od 14. do 16. ure
5. oktober 2023	Bohinjska Bistrica	Promocijska stojnica, ob 17. uri v Knjižnici Bohinjska Bistrica
6. oktober 2023	Brežice	Zasaditev drevesa za zdravje z rožnato pentljo in prireditvijo, ob 10. uri pred domom upokojevcev v Brežicah
6. oktober 2023	Bohinjska Bistrica	Otroške delavnice – otroci zmorejo za zdravje, ob 16. uri v gasilskem domu Nemški Rovt
7. oktober 2023	Izola	Počastitev 5. obletnice delovanja Združenja Europa Donna Slovenija v obalno-kraški regiji: ob 18. uri v Manziolijevi palači
7. oktober 2023	Bled	Promocijska stojnica, ob 9. uri v knjižnici Bled
8. oktober 2023	Cerknica	Voden pohod po tematski učni poti Drvošec, ob 10. uri pred Centrom za obiskovalce Cerkniško jezero
10. oktober 2023	Gornja Radgona	Promocijska stojnica, sprehod in tek, ob 10. uri na Trgu svobode
11. oktober 2023	Cerknica	Berem dobro knjigo, ob 18. uri v Knjižnici Jožeta Udoviča
12. oktober 2023	Vrhnika	Pohod za zdrave dojke v Star maln, zbor pri štirni ob 16.30
12. oktober 2023	Divača	Osveščanje o raku dojk in rakih rodil ter prikaz pravilnega samopregledovanja dojk: od 9. do 17. ure v knjižnici Divača



12. oktober 2023	Radovljica	Promocijska stojnica, od 10. ure v knjižnici Radovljica
12. oktober 2023	Maribor	Pohod za zdravje, ob 17. uri na Trgu Leona Štuklja
12. oktober 2023	Cerknica	Delavnica izdelovanja rožnatih mil, ob 18. uri v Večgeneracijskem družinskem centru Cerknica
13. oktober 2023	Krško	Rožnata pot skozi mesto do občine in prireditev, ob 9. uri pred Zdravstvenim domom Krško
13. oktober 2023	Gorje	Osveščanje o raku dojk in rakih rodil ter prikaz pravilnega samopregledovanja dojk, ob 9. uri v knjižnici Gorje
13. oktober 2023	Ptuj	Promocijska stojnica, ob 14. uri pred Domom upokojencev Ptuj
14. oktober 2023	Piran	Akademске slikarke se predstavijo v roza barvi, celodnevni dogodek v skladišču soli Monfort
14. oktober 2023	Sevnica	Rožnati tek za življenje, ob 10. uri pri Srednji šoli Sevnica
14. oktober 2023	Postojna	Pohod za zdravje Po Vidinih potek okrog Postojne, ob 9. uri pred hotelom Kras
14. oktober 2023	Ljubljana	Promocijska stojnica ob dnevu zdravih dojk, od 10. ure na Prešernovem trgu
15. oktober 2023	Srmin	Pohod v sklopu Race for the Cure, ob 10. uri na parkirišču ob vznožju Srmina
15. oktober 2023	Cerknica	Vodeno kolesarjenje ob Cerkniškem jezeru, ob 10. uri pred Centrom za obiskovalce Cerkniško jezero
16. oktober 2023	Bohinjska Bistrica	Dan zdravih dojk, ob 9. uri pred Zdravstvenim domom Bohinj
18. oktober 2023	Bled	Delavnica za zdravje, ob 10. uri v Medgeneracijskem centru Bled
18. oktober 2023	Brežice	Rožnata pentlja – prireditev s promocijsko stojnico, ob 16. uri pred spomenikom Kose
19. oktober 2023	Cerknica	Delavnica sproščanja, ob 9. uri v Zdravstvenem domu Cerknica
21. oktober 2023	Dragatuš	Rožnati pohod za zdravje, ob 10. uri pred OŠ Dragatuš
22. oktober 2023	Dutovlje	Pohod po Teranovi poti: pohod za osveščanje o raku dojk in rakih rodil, ob 10. uri
25. oktober 2023	Apače	Zasaditev rožnatega drevesa, sprehod in tek, ob 15.30 pred občinsko stavbo Apače
ves oktober 2023	Cerknica in Rakek	Rožnata knjižna polica v knjižnici Cerknica in njeni enoti Rakek, v odpiralnem času knjižnice
ponedeljki, srede in petki v oktobru 2023	Cerknica	Rožnata vadba, ob 18. uri v Večgeneracijskem družinskem centru Cerknica
torki in četrтки v oktobru 2023	Grahovo	Rožnata vadba, ob 19.30 v mali športni dvorani Osnovne šole Grahovo
torki in četrтки v oktobru 2023	Stari trg pri Ložu	Rožnata vadba, ob 18. uri v Medgeneracijskem centru Gaber
oktober 2023*	Jesenice	Promocijska stojnica v Splošni bolnišnici Jesenice
oktober 2023*	Mojstrana	Promocijska stojnica v knjižnici Jesenice, enota Mojstrana
oktober 2023*	Jesenice	Promocijska stojnica v Zdravstvenem domu Jesenice
oktober 2023*	Kranjska Gora	Promocijska stojnica na Zdravstveni postaji Kranjska Gora
oktober 2023*	Žirovnica	Promocijska stojnica na Zdravstveni postaji Žirovnica
oktober 2023*	Žirovnica	Promocijska stojnica v knjižnici Žirovnica
oktober 2023*	Jesenice	Promocijska stojnica v knjižnici Jesenice

* Datum in uro še sporočimo.



Konoplja v onkologiji

Konoplja ima dolgo in burno zgodovino. Je eno najstarejših tradicionalnih zdravil, dokazi o njeni uporabi v zdravilne namene v različnih kulturah segajo več tisoč let v preteklost. V praksi je bila široko uveljavljena do 20. stoletja, ko je sledila njena prepoved, zaradi česar se je več desetletij uporabljala zgolj nelegalno, v rekreativne namene. Zdaj si spet utira pot v uradno medicino, a o njej kroži veliko nasprotujočih si informacij. Na eni strani jo nekateri obravnavajo kot nevarno drogo, na drugi kot čudežno zdravilo.

Pišejo: **MATEJ ČERVEK, DR. MED., MATEJA ŠUTAR, MAG. FARM., PRIM. JOŽICA ČERVEK, DR. MED., SPEC. INT. ONK.**

Kljub prepovedi so konec 20. stoletja znanstveniki z raziskovanjem mehanizma delovanja THC odkrili do takrat neznan sistem v človeškem telesu, t. i. endokanabinoidni sistem. Glavni deli endokanabinoidnega sistema so kanabinoidni receptorji, na katere se vežejo kanabinoidi in tako sprožijo svoj učinek na organizem, ter endokanabinoidi – snovi, podobne kanabinoidom v konoplji, ki jih tvori telo samo. Kanabinoidni receptorji so prisotni na celicah vseh organskih sistemov, najbolj pa v živčnem in imunskem sistemu. Pogosto ima endokanabinoidni sistem vlogo »uravnoveševalca«, zavira čezmerno aktivnost telesnih procesov. Vpliva na spanje, pomnjenje, hranjenje, vnetni odziv, dojemanje bolečine in na kompleksnejše duševne procese.

Zdravstvene koristi konoplje

Študije so pokazale mogoče koristi pri širokem naboru zdravstvenih stanj, kot so vnetne bolezni, mišično-skeletne bolezni, duševne težave, nevrološke motnje,

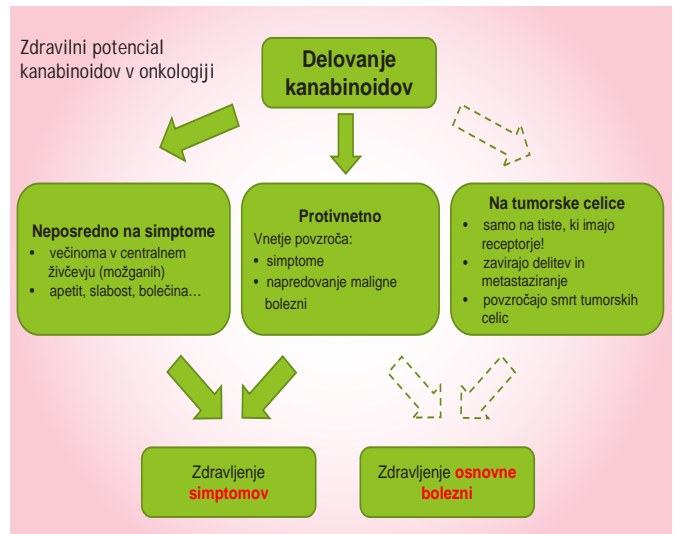
bolečine, motnje spanja in celo rak.

Težava nastopi pri pridobivanju zadostnih dokazov o tovrstnih koristih. Obstoječe medicinske smernice slonijo na določeni vrsti dokazov, ki predstavljajo zlati standard za zagotavljanje zdravilne učinkovitosti. Ta vrsta dokazov je zelo ozko določena – zahteva se določena vrsta študij (dvojno slepe študije s placebom), uporabljen mora biti točno določen odmerek točno določene učinkovine (ali kombinacije majhnega števila učinkovin), spremlja se ozko določen učinek, ki mora biti prisoten pri zadostnem deležu posameznikov v zadostni meri.

Zaradi posebnosti konoplje je takšne dokaze zelo težko dobiti:

– Vsebuje več kot sto aktivnih učinkovin (kanabinoidi, terpeni, flavonoidi in drugi), zato je nemogoče spremljati učinek vsake posebej. Zaradi razlik pri vsebnosti učinkovin v različnih študijah so tudi njihovi rezultati med seboj težko primerljivi.

– Učinkoviti odmerek se od posameznika do posameznika zelo razlikuje, zato študije, v



Mogoče koristi konoplje in kanabinoidov v onkologiji: zelene puščice predstavljajo močne klinične dokaze, prozorne pa predklinične dokaze na živalih in celičnih linijah, ki še ne dosežajo moči, potrebne za vpeljavo v klinično prakso.

katerih vsi dobivajo enak odmerek, kažejo uspešnost pri manjšem številu udeležencev.

– Zaradi občutnega psihogenega učinka ni mogoče izvesti študije, ki bi bila zanesljivo slepa (udeleženci čutijo, ali so prejeli konopljo ali placebo).

– Posamezni učinki konoplje (npr. na bolečino, slabost) so praviloma šibkejši kot pri že uveljavljenih zdravilih. V študijah, v katerih jo neposredno primerjajo s standardnim zdravilom, bo konoplja manj uspešna.

– Te študije so drage, našteje posebnosti konoplje pa stroške ustrezne študije še močno povečajo. Pri standardnih novih zdravilih so plačniki takšnih študij praviloma farmacevtska podjetja, ki se jim vložek v primeru dokazane učinkovitosti povrne z ekskluzivno pravico prodaje zdravila za določeno obdobje. Ker je konoplja rastlina, takšna zaščita trga ni mogoča in tako ni finančnega razloga za izvedbo študij.

Kljub pomanjkanju klasičnih »močnih« dokazov so stroka in zakonodajalci v več državah količino »šibkejših« dokazov o učinkovitosti (iz kliničnih primerov, opazovalnih študij in metaanaliz) priznali kot zadostno za vpeljavo konoplje in kanabinoidov v uradno medicino. Tako je danes v tako rekoč vseh najnaprednejših zdravstvenih sistemih po svetu konoplja široko dostopna za zdravljenje.

Za majhno število indikacij, za katere obstajajo dovolj močni dokazi po zlatem standardu, kot so spastičnost pri multipli sklerozi in nekatere vrste otroške epilepsije, so zdravila dostopna po standardni poti. Za zdravljenje preostalega širokega nabora indikacij se stanje razlikuje od države do države, saj je zaradi prej opisanih posebnosti vsaka država morala postaviti svoj sistem smernic, predpisovanja, pridelave in izdajanja konopljinih pripravkov.



Konoplja v onkologiji

V onkologiji lahko možno uporabo razdelimo na dva dela:

- zdravljenje simptomov bolezni ali onkološkega zdravljenja (podporno in paliativno zdravljenje)
- zdravljenje osnovne onkološke bolezni.

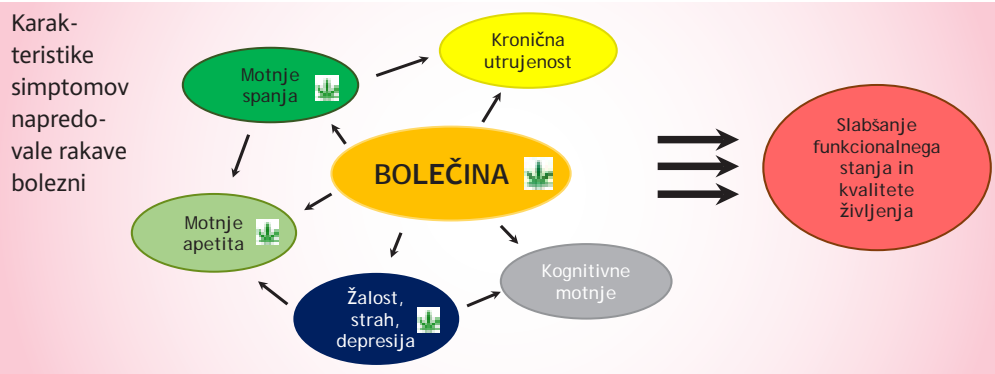
Podporno zdravljenje

Izraza podporno in paliativno zdravljenje se ne nanašata na zdravljenje same maligne bolezni, temveč izboljševanje kakovosti življenja in funkcioniranja z lajšanjem simptomov.

Pri napredovali rakavi bolezni poleg specifičnih nastopijo tudi splošni simptomi, neodvisni od vrste bolezni, ki se pojavljajo v skupkih in vplivajo drug na drugega. Na primer bolečina poslabša težave s spanjem, apetitom in duševne težave. Podobne simptome večkrat povzročata tudi sama onkološka terapija.

Študije so pri posameznikih pokazale vpliv konoplje na zmanjševanje bolečine, lajšanje nevropsiholoških motenj (strah, tesnoba, občutek brezupa, motnje spanja itd.), izboljšanje apetita, zmanjšanje slabosti in zaviranje neželene izgube telesne teže. Konoplja lajša več simptomov napredovale maligne bolezni hkrati in ima pomemben potencial za izboljšanje kakovosti življenja bolnikov.

Ker deluje na tarčo (endokannabinoidni sistem), ki je standardna zdravila ne izkoriščajo, lahko poveča skupni učinek na določen simptom oziroma zmanjša potrebni odmerek standardnega zdravila za doseganje želenega učinka. To je zlasti pomembno pri bolnikih v zadnjem obdobju življenja, ko velikokrat tudi z največjimi odmerki standardnih zdravil ni mogoče doseči ustreznega obvladovanja simptomov.



Zdravljenje osnovne bolezni

Različne študije na tkivnih kulturah in živalih so pokazale, da pri več vrstah tumorjev aktivacija kanabinoidnih receptorjev na tumorskih celicah s kanabinoidi zavira škodljive lastnosti rakavih celic (nekontrolirana delitev, sposobnost selitve po telesu (metastaziranje), izgradnja lastne oskrbe s krvjo) in celo povzroči njihov propad. Rezultati teh študij so samo pokazatelj morebitnega učinka, ne pa zagotovilo, da bodo kanabinoidi ali konoplja uspešni pri zdravljenju teh rakov pri človeku.

Poleg tega se rakave celice razlikujejo med bolniki z isto vrsto bolezni ter celo znotraj tumorja pri posameznem bolniku. V večini primerov noben posamezni pristop ne bo uničil vseh rakavih celic, zato onkološko zdravljenje vključuje več pristopov (kirurgija, obsevanje in zdravila), v zdravilih pa več učinkovin hkrati (npr. kemoterapija, hormonska terapija in tarčno zdravljenje). Enako velja za konopljo; tudi če se v prihodnosti dokaže njena učinkovitost za zdravljenje raka pri človeku, bo predstavljala dodatek standardni terapiji, ne njeno nadomestilo.

Največja nevarnost je, če samozdravljenje s pripravki konoplje nadomesti strokovno onkološko obravnavo ozdravljivih rakov, saj vsak odlog zdravljenja bistveno zmanjša možnost za ozdravitev.

Neželeni učinki konoplje

Akutni neželeni učinki se večinoma pojavljajo zaradi psihoaktivnih kanabinoidov (THC), odvisni so od odmerka, izvenijo v nekaj urah ali dneh ter načeloma niso nevarni. Mednje sodijo pretirana sedacija ali evforija, strah, depresija, halucinacije, motena mobilnost, suha usta, neželeni gibi, šibkost, nejasen govor, mogoče je tudi pojav slabosti in glavobola.

Uporaba THC je povezana tudi z možnim poslabšanjem psihoaktivnih stanj, poleg tega lahko poveča frekvenco srčnega utripa in zniža krvni tlak, kar pomeni povečano tveganje pri srčnih bolnikih.

Pri redni uporabi THC obstaja tudi možnost za razvoj odvisnosti.

Interakcije z drugimi zdravili

Interakcije konoplje z drugimi zdravili so eno izmed področij, kjer so nadaljnje raziskave najbolj potrebne za varno uporabo v medicini. Med pomembnejšimi znanimi interakcijami kanabinoidov je kombinacija z zaviralci osrednjega živčevja (hipnotiki, anksiolitiki, sedativi, opiodi, antidepressivi, alkohol), ki lahko povečajo neželene učinke, kot so zaspanost, zmedenost, sedacija. Druga vrsta interakcij je posledica presnove zdravil v jetrih, s čimer lahko kanabinoidi povečajo ali zmanjšajo učinek nekaterih zdravil,

na primer nekaterih antiepileptikov, nesteroidnih protirevmatikov, diazepamov in varfarina. Pri onkoloških bolnikih je potrebna posebna previdnost pri zdravljenju z imunoterapijo, saj so nekatere študije pokazale, da lahko uporaba konoplje pomembno zmanjša uspeh te terapije.

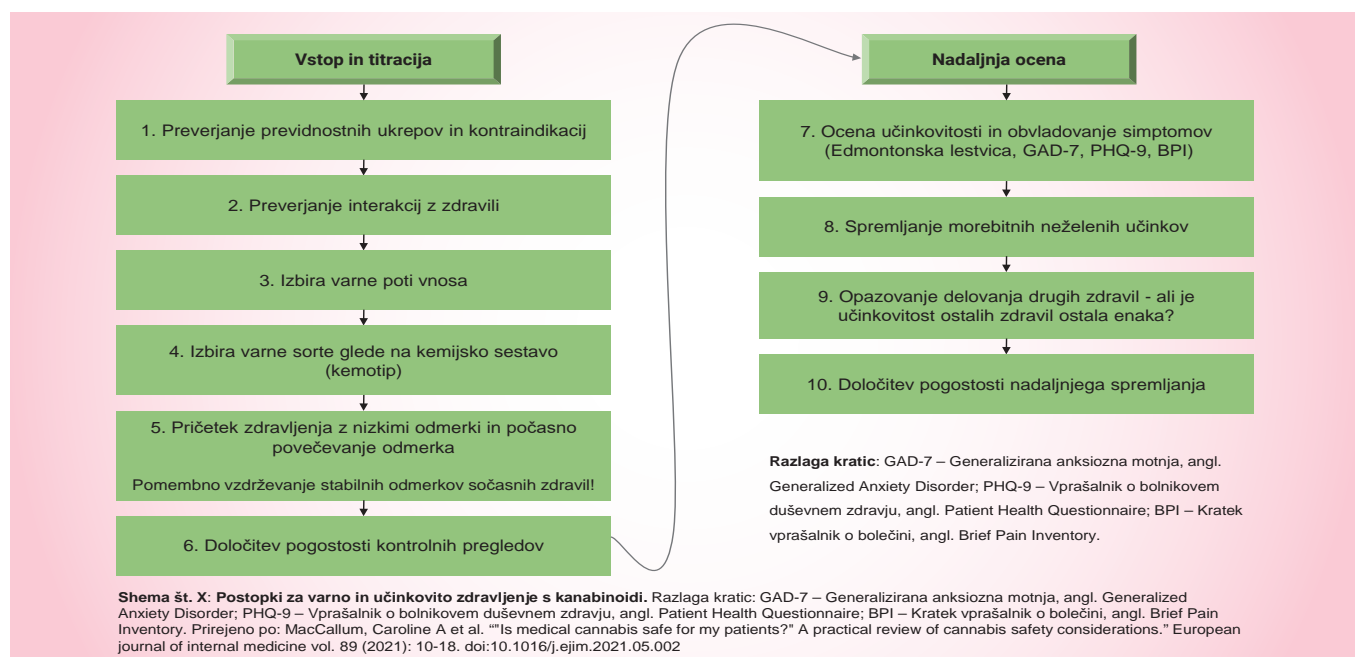
Praktični vidiki uporabe konoplje v medicini

Poleg nekaj standardnih zdravil s kanabinoidi (npr. Sativex, Epidiolex) se v medicini uporablja široka paleta pripravkov (npr. posušeni vrhovi konoplje, izvlečki, smole, svečke, oralna pršila). Pripravki enake vrste se med seboj lahko zelo razlikujejo v vsebnosti aktivnih učinkovin.

Smernice in specifikke uporabe se po svetu še oblikujejo, zato se med različnimi državami in zdravstvenimi institucijami razlikujejo. Obstaja nekaj skupnih osnovnih načel uporabe:

- Pri izbiri poti vnosa in pripravka se je treba zavedati njihovih prednosti in slabosti; npr. kajenje se zaradi negativnih zdravstvenih posledic odsvetuje, pri oralnem odmerjanju je nastop učinkov manj predvidljiv in počasnejši.

- Izbira vsebnosti kanabinoidov je odvisna od vrste indikacij, posameznikovega odziva itd. Zaradi pozitivnega vpliva na neželene učinke THC se ob tem praviloma predpisuje še CBD.



Primer sheme zdravljenja s kanabinoidi

– Učinek konoplje se med posamezniki zelo razlikuje, tako pri uspešnosti zdravljenja kot pojavu neželenih učinkov. Zaradi tega je treba za vsakega posebej poiskati optimalni odmerek. Zdravljenje se začne z majhnim odmerkom, ki se nato postopoma povečuje, dokler ni dosežen želeni učinek ali do stopnje, kjer neželeni učinki pretehtajo korist.

– Pomembno je spremljanje zdravljenja, tako učinkovitosti kot neželenih učinkov. To poteka z uporabo standardiziranih vprašalnikov in ocenjevalnikov.

Zaradi kompleksnosti zdravljenja s konopljo je za uspešno in varno uporabo ključna vključenost zdravnika, da v sodelovanju z bolnikom, na podlagi njegovih značilnosti, opredeli vse omenjene vidike zdravljenja in vodi spremljanje zdravljenja.

Zakonodaja in dostopnost konopljinih zdravil v Sloveniji

V Sloveniji je že več let zakonodajno dovoljena uporaba kanabi-

noidov in konoplje v medicini. V praksi je na tem področju še veliko vidikov neurejenih.

V primerjavi z državami, kjer je konoplja uspešno širše vpeljana v uradno medicino, ni zadostnih strokovnih smernic, izobraževanj in drugih virov informacij za zdravnike. Zaradi tega zdravniki nimajo potrebnega znanja, strokovnega in pravnega kritja, potrebnega za izvajanje terapije, niti za svetovanje in informiranje bolnika na tem področju.

Za rastlinske izdelke iz konoplje ni urejenega sistema pridelave oziroma uvoza, predpisovanja, izdajanja in zavarovalniškega kritja. Dostop je mogoč le po kompleksnem postopku pridobivanja dokazil o neuspešnosti standardnih terapij, potrdil komisij in interventnega uvoza, pri čemer je finančno kritje še nezadostno urejeno.

Uporabe konoplje znotraj uradne medicine v Sloveniji tako rekoč ni.

To odražajo tudi izsledki raziskav. V raziskavi med splošnim prebivalstvom in v

anketi med onkološkimi bolniki iz leta 2021 se je pokazalo, da je uporaba izdelkov iz konoplje za zdravstvene namene precej razširjena. Anкета je razkrila, da nihče od sodelujočih uporabnikov ni uporabljal izdelkov, ki bi jih predpisal zdravnik, temveč so jih pridobili drugje. Več kot pol jih o tem niti ni govorilo s svojim zdravnikom.

To vzbuja skrbi, saj je – kljub potencialni koristi medicinske konoplje – varna in učinkovita uporaba še vedno zagotovljena samo pod ustrezno usposobljenim zdravniškim nadzorom.

Glede na stanje v najbolj razvitih zdravstvenih sistemih je širša vpeljava konoplje v medicino v Sloveniji neizbežna. Za to bo potrebno sodelovanje tako stroke kot državnih institucij za ureditev potrebnih vidikov, da bo dostop do konoplje omogočen vsem bolnikom, ki bi jim koristila.

Povzetek

– Konoplja si utira pot nazaj v uradno medicino, kjer je tisočletja že bila, nekatere nje-

ne posebnosti pri tem predstavljajo oviro, med drugim pomanjkanje standardnih dokazov in stigma nevarne droge.

– V onkologiji ima dokazane koristi kot dopolnilno zdravilo za zdravljenje simptomov rakave bolezni in lajšanje stranskih učinkov onkološke terapije.

– Študije nakazujejo možno uporabo (ob standardnih zdravilih) za zdravljenje rakave bolezni, dokazi še niso zadostni za vpeljavo v klinično prakso.

– Pri iskanju pravilnega odmerka je potrebno postopno povečevanje odmerka, dokler se ne doseže želeni učinek.

– V Sloveniji je uporaba kanabinoidov in konoplje v medicini zakonsko dovoljena, a v praksi manjka uradnih smernic, izobraževanj zdravnikov ter delujoč sistem predpisovanja in dobavljanja.

– Nedostopnost po uradnih poteh potrjujejo tudi izsledki anket, ki kažejo na široko uporabo med splošno populacijo in onkološkimi bolniki, skoraj izključno brez zdravniškega nadzora.



Meditacija pomaga v stiku s sabo, s tem, kar je res živo v našem srcu

Polona Klarič, diplomirana ekonomistka, specialistka projektnega menedžmenta, zdaj terapevтка transpersonalno kognitivne terapije (TCT), je v preteklosti živela »pridno« življenje. Želela je ustreči vsem, delati vse po pravilih, plačevati račune ob roku. Že kot majhni deklici so ji odkrili Wilmsov tumor na ledvici, z recidivom na pljučih. Pozneje se je srečala tudi z rakom dojk. Prehodila je podobno pot soočanja z diagnozo in zdravljenjem ter nam želi predati spoznanja, do katerih je prišla ob tej izkušnji, da bo morda drugim lažje.

Sprašuje: **POLONA MARINČEK**

Foto: **OSEBNI ARHIV**



Tudi sami ste se srečali z diagnozo rak. Ste se že takrat ukvarjali z meditacijo?

V času soočanja z boleznijo sem se srečala tudi z meditacijo, ki mi je pomagala poiskati fokus. Naučila sem se, kako slediti sebi. V obdobju pred diagnozo je vse nakazovalo, da nekaj ne »štima«, da je nekaj narobe, in da moram nekaj spremeniti, ampak nisem vedela, kako pristopiti. Šele ko je prišel rak, sem se začela spraševati, zakaj. Prej me je premalo pretreslo. Vse sem naredila, kar je bilo prav, vse sem naredila, kar so želeli drugi. Nisem pa vedela, kdo sem. Začela sem se spraševati, zakaj jaz. Gledala sem statistiko, od osmih žensk zboli ena. Se pravi, zakaj jaz. Zakaj? Ugotovila sem, da kar počnem na zunaj, da ugajam drugim, to ni to, to ne pelje naprej. Če skrbim za druge, v bistvu ne skrbim zase. Začela sem se poglobljati v to in spoznala, da za vsako stvar obstaja vzrok. To me je

tudi spodbudilo, da sem začela iskati vzroke v sebi.

Šla sem na delavnico za osebnostno rast, ki je bila moj prvi stik s transpersonalno kognitivno terapijo, in na njej sem se se prvič srečala z meditacijo. Prve izkušnje so bile najbrž podobne, kot jih ima večina. Poskusiš meditirati, pa sploh ne veš, ali je to meditacija. Usedeš se in si z mislimi čisto drugje, se usedeš še enkrat, se potem ves teden ne, naslednji teden se spet spomniš, potem za pol leta pozabiš. Ampak ves ta čas je zadaj namera, da si želiš meditirati, da iščeš notranji fokus, notranjo umiritev. Namera te poveže s tem, da to tudi dosežeš.

Kako je meditacija vplivala na vaše življenje?

Meditacija je prinesla več miru v moje življenje. Predstavljam si jo tako, kot če bi v lonec, v katerem je kalna voda, začeli vlivati čisto. Čista voda začne izpodrivati

»Meditacija je prinesla več miru v moje življenje. Predstavljam si jo tako, kot če bi v lonec, v katerem je kalna voda, začeli vlivati čisto. Čista voda začne izpodrivati kalno. To pomeni, da pridejo ven tudi stvari, s katerimi se nam ni tako lahko soočiti. Če gledam z vidika svoje izkušnje soočanja z boleznijo, sem vedela, da nekaj nisem mogla delati prav, če sem bila »nagrajena« z rakom dojk.



kalno. To pomeni, da pridejo ven tudi stvari, s katerimi se nam ni tako lahko soočiti. Če gledam z vidika svoje izkušnje soočanja z boleznijo, sem vedela, da nekaj nisem mogla delati prav, če sem bila »nagrada« z rakom dojke. To je počasi prihajalo ven in postopoma sem stvari razreševala, tudi s pomočjo terapije TCT, meditacije, da se je ta čista voda lahko zadržala.

Ko se soočiš s tem, ugotoviš, da smo v bistvu v redu. Naše dožemanje sebe je namreč popačeno, prežeto z negativnimi vzorci, nekonstruktivnimi prepričanji, in ti so vzrok naše notranje neubranosti. Zelo smo obremenjeni s tem, kako naše delovanje vpliva na druge. Ne vprašamo pa se: kako sem jaz? Hrepenimo po sprejetosti, ljubezni in ravno s tem se moramo soočiti in sprejeti, da smo v redu takšni, kot smo. Se pravi sprejemanje sebe, taka, kot sem, sem čisto v redu, lahko živim svoje življenje, tako kot želim. Ko sledim sebi, upoštevam sebe, življenje drugače teče skozi telo. Čustva so drugačna, misli so drugačne, celice v telesu drugače vibrirajo.

Kaj je meditacija in kako bi jo opisali tistim, ki niso seznanjeni s to prakso?

Meditacija je praksa za umirjanje uma, za krepitev

zavedanja svojih misli. Ko se znajdemo v težkih, konfliktnih situacijah, se ne odzivamo nezavedno na čustvene vzgibe. Z meditacijo imamo več fokusa, trdnosti v sebi. Lažje se izražamo in poslušamo ter lahko bolj zavestno reagiramo, delujemo v življenju.

Na začetku, ko poskusimo meditirati, najprej prihaja tisto, kar nas moti. Misli, kaj je



kdo rekel, zakaj je bil tečen, kaj sem naredila narobe, prihajajo skrbi, strahovi. Če se vsakodnevno zapletamo v te misli, lahko izgubljam veliko življenjske energije. Z meditacijo pa se povežemo s sabo in začnemo ozaveščati strahove in skrbi. Misli so zelo izzivalne, najdejo nas tam, kjer nas najlažje odnese. Z meditacijo to ozavestimo. Ko jo redno prakticiramo, lahko tudi v živ-

ljenje vnesemo več jasnosti in osredotočenosti.

Katere so glavne koristi meditacije za zdravje? Kakšni so njeni učinki?

Po mojih izkušnjah je najpomembnejše, da umirimo um in se zavedamo, kakšne misli imamo. Ne zapletamo se v destruktivne misli in destruktivna čustva, ki jih ne znamo upravljati, in si tako prihranimo ogromno življenjske energije. Naše misli namreč vplivajo na naše telo. Zadržaj-

svobode, več miru in jasnosti ter stika s sabo.

Kje začeti, kako meditirati?

Za začetek se udobno namestimo, zapremo oči in se osredotočimo na dihanje. To imamo vedno pri roki, na poti v službo, na potovanju, vedno lahko usmerimo svojo pozornost navznoter. Pomembno je, da jo izvajamo redno, vsak dan, da zavestno v svoj vsakdan umestimo čas za meditacijo. Začnemo lahko z minuto, dvema, to je dovolj, da nam pride v kri. Ne sme biti prisila,

» Ko sledim sebi, upoštevam sebe, življenje teče drugače skozi telo. Čustva so drugačna, misli so drugačne, celice v telesu drugače vibrirajo.

na čustva, ki jih nosimo v sebi, so energija, ki ji mi določamo, ali je pozitivna ali negativna. Sama sem se srečala tudi s tem, da si nisem dovolila uživati, se sprostiti, se veseliti, in tudi to je neka energija, ki jo tlačimo, ker mislimo, da je negativna. Ko jo zadržujemo v sebi, prevzamemo neko fizično obliko, seveda v povezavi s slabo prehrano, premalo gibanja ... Vse se seštevata in da rezultat.

Pomembno je, ne samo da meditiramo, ampak da se soočamo s tem, kar prihaja na površje. Učinkovite tehnike namreč vedno prinesejo na površje vsebine, s katerimi se je treba spoprijeti, jih ovrednotiti, razrešiti in integrirati v celotno izkušnjo. Vse pride dobronamerno, da se preobrazi v nekaj pozitivnega. Moja izkušnja je, da to prinese več

vendar je treba imeti namero, drugače nas hiter tempo življenja potegne stran. Tudi meditacija je izbira in se moramo zanjo zavestno odločiti, tako kot za redno umivanje zob.

Ali meditacija zahteva posebno okolje ali položaj? Kako naj jo ljudje izvajajo doma?

Za začetek je pomembno, da imamo udoben prostor, čim bolj tiho in mirno okolje, da se lažje osredotočimo. Ni treba, da smo v kakšnem posebnem položaju, lahko sedimo na stolu, udobnem fotelju. Pomembno je, da je hrbtenica vzravnana in da so roke sproščene na stegnih, tako lahko energije steče skozi vse čakre.

Ali je pogostost oziroma rednost meditacijske prakse pomembna?

Vodena meditacija s Polono Klarič

Vabljeni na vodeno meditacijo s Polono Klarič, terapevtko TCT. Meditacija bo potekala prek zooma v četrtek, 28. septembra, ob 19. uri. Za udeležbo je obvezna prijava s spletnim obrazcem. Spremljajte našo spletno in facebook stran za povezavo na obrazec. Vljudno vabljeni.



Rednost meditacije je pomembna. Na začetku lahko traja po dve minuti in to navado vgradimo v svoj vsakdan. Potem podaljšujemo, ko vidimo učinke. Tudi sama sem sprva mislila, da sta dve minuti premalo, da moraš sedeti vsaj pol ure. Velikokrat imamo v glavi, da moramo začeti »na polno«, narediti nekaj konkretnega. Postopoma sem začela odkrivati notranje svetove, meditacija mi je potem prišla pod kožo.

S tem, ko sprejemamo sebe, sprejemamo tudi tisto, kar se nam poraja v meditaciji. Tudi takrat, ko ugotavljamo, da se nismo prav odzvali, lahko to sprejmemo in si odpustimo. Tudi pri meditaciji, če nam včeraj ni uspelo, smo lahko sočutni do sebe, namesto da bi se kritizirali, in danes nadaljujemo. Na začetku je tako. Meditiraš. Kakšen dan spustiš, pa potem spet naprej. Vsekakor, če se nekemu meditacija zdi smiselna, potem naj meditira, ne zato, ker mu je nekdo tako rekel.

Kaj bi svetovali tistim, ki se srečujejo z izzivi pri meditaciji ali imajo težave s umiranjem uma?

Vztrajajte. Če pa se pojavlja vedno iste misli, bi bilo treba pogledati, kaj zares pomenijo. Morda smo kaj potlačili. Mogoče razmisliti, kaj naj bi to bilo, ubesediti prijatelju, iti na kakšen posvet, terapijo. Vsekakor pa nadaljevati in vztrajati. Če se pojavljajo iste misli, to kliče po večji pozornosti in ne po odpiranju.

Kakšno vlogo ima po vašem mnenju meditacija pri soočanju z diagnozo in zdravljenjem onkološke bolezni?

Meditacijo vidim kot podporno orodje, ki krepi stik s sabo. Diagnoza ti spodne-



» **Za začetek se udobno namestimo, zapremo oči in se osredotočimo na dihanje. To imamo vedno pri roki, na poti v službo, na potovanju, vedno lahko usmerimo svojo pozornost navznoter. Začnemo lahko z minuto, dvema, to je dovolj, da nam pride v kri. Ne sme biti prisila, vendar je treba imeti namero, drugače nas hiter tempo življenja potegne stran. Tudi meditacija je izbira in se moramo zanjo zavestno odločiti, tako kot za redno umivanje zob.**

se tla pod nogami. Nastane kaos, življenje se ustavi. Kaj zdaj? Diagnoze se še vedno malo drži stigma, rak je enako smrt. Meditacija pa pomaga priti v stik s sabo. Da se začnemo zavedati, da smo mi tisti, ki se spoprijemamo z boleznijo, da imamo besedo pri tem, kako se bomo odzvali. Če nam je bila ta izkušnja dana, se lahko soočimo z mislimi, občutki. Vsekakor pride tudi misel na smrt, s katero se velja soočiti.

Ampak kaj, če bomo ozdraveli? Zelo pomembno je celostno verjeti v svojo ozdravitev. Namreč, nihče drug ne more po tej poti, razen mi sami. Če nas ob diagnozi in zdravljenju prežema strah,

se bojujemo s tem strahom in ga odrivamo stran. Zato se najprej pomirimo s tem strahom, saj bomo tako lahko dali več sebe v proces in se zavestneje lotili zdravljenja. Pomembno za ozdravitev je, da sprejmemo sebe kot trenutno obolelega za rakom. Od tod naprej se notranje zdravljenje lahko začne. Tako vedno bolj krepimo svoje zavedanje in samozavest pri tem, krepimo svojo prisotnost. Lahko meditiramo za zaupanje vase, v smislu, lahko grem skozi to izkušnjo, lahko preživim. Da se podpremo v tem, da res začnemo verjeti, da tudi mi zmoremo.

Če ne vzamemo lekcij, ki nam jih rak prinese v življe-

nje, če ničesar ne spremenimo, kako bo lahko drugače? Če sadimo plevel, ne moremo pričakovati, da bodo zrasli tulipani. Če ne začnemo drugače živeti, na drugačen način dojemati sebe, ne moremo pričakovati drugačnega rezultata. Tukaj ne pomaga »sem žrtev« ali »sem močna«, tudi to je treba izpustiti. Na način, da ne odrivam stran, kaj se mi je zgodilo, stvari, ki so pripeljale do tega, ampak da se s tem soočim, predelam in zaživim svobodno. Meditacija nam pomaga biti v stiku s tem, kar je res živo v našem srcu. To nam omogoči, da gremo naprej po svoji poti. Takrat nas tudi zgodbe drugih ne odnesejo.



Nikoli nisem pomislila, da bo rak dojk moja zgodba

Ko se nam zgodi kaj hudega, nemalokrat začnemo razmišljati o vzrokih, ki so nas vodili v okoliščine, v katerih smo se znašli. Tudi z diagnozo rak dojk je nemara tako. Seveda odgovor ni preprost. Mojca Marija Zupančič pove, da si nikoli ni postavila vprašanja, zakaj je zbolela za rakom dojk, o najpomembnejšem, kar ji je dala bolezen, pa je iskrena: na novo postavljene prioritete v življenju.

Sprašuje: **KLAVDIJA MIKO**
Foto: **JOŽE SUHADOLNIK**

Vsaka bolnica doživlja ob potrjeni diagnozi vse vrste občutij. Razmišljam, da ste premlevali vse mogoče, morda tudi to, da bolezen ni nastala čez noč.

V moji ožji in širši družini je bilo precej boleznih. Ker v družini daleč naokrog ni bilo sorodnice, za katero bi vedela, da je zbolela za to boleznijo, sploh nikoli nisem pomislila, da bo rak dojk moja zgodba.

Moji odnos do zdravja je bil – in deloma je še vedno – precej neresen, v smislu, da vsako zdravstveno težavo sprejemem z mislijo »ah, saj bo minilo«, »saj ni nič resnega«, »zaradi tega pa res ne bom šla k zdravniku« ... Zato sem bila vedno v stiski, če na drugi strani ni bilo zdravnika, ki bi moje težave resno jemal.

Zatrldine v dojki sem začutila že leta prej, a ker je v mojih dojkah zelo malo maščobnega tkiva, so bile vedno bolj vzličiaste. Tudi ko se mi je pojavil izcedek, sem to pripisala »prehodnemu stanju«. Ko se je vleklo že nekaj časa, sem to

omenila svojemu ginekologu, hkrati z besedami

»saj zagotovo ni nič«. Ne da bi me sploh pregledal, je dejal, da najbrž res ni nič, da pa mogoče lahko grem k dermatologu.

Čez nekaj mesecev sem morala na službeni pregled na medicini dela, kjer imamo krasno zdravnico, ki jo ob pregledu zanima vse – tako telesne kot duševne plati našega počutja. In ko je na koncu vprašala »A je še kaj?«, sem omenila še stanje moje dojke. Nadela si je rokavice, me pregledala in takoj poslala na Metelkovo v ambulanto Centra za boleznih dojk. Hvala, dr. Vojvoda! Stara sem bila 46 let.

»Nesprejemanje diagnoze je največje breme, ki si ga lahko zadamo. Ko jo sprejmemo in se z dvignjeno glavo in optimizmom podamo

v boj z otrokovo boleznijo, je vse lažje, čeprav izjemno težko in naporno,« je v intervjuju za revijo Ona povedala Urška Kolenc, mamica hčerke Eme, ki je pri komaj dveh letih in štirih mesecih izgubila boj z agresivnim rakom možganov. Zdaj je predsednica društva Junaki 3. nadstropja. Kaj o tem menite vi?



Diagnozo sem na začetku sprejela zelo razumsko.

Prebiral sem strokovna gradiva o raku dojk, ki jih ima Onkološki inštitut objavljena na svoji spletni strani, se informirala o tem, kaj me čaka in kakšne vrste zdravljenja so na voljo ... In povsem verjela, da pridem iz te zgodbe živa in »takšna kot prej«.

V službi sem bila takrat vpeta v precej delovnih nalog in projektov, zato sem morala sodelavce takoj obvestiti o diagnozi ter jih vpeljati v obveznosti, ki jim niso bile blizu. Vendar so po prvotni diagnozi sledile še dodatne raziskave. Onkološki konzilij je presodil, da je potrebna popolna odstranitev dojke. Zaprošila sem za sočasno rekonstrukcijo iz lastnega tkiva, ki pa zahteva tim več kirurgov, kar je, poleg poletnih dopustov, mojo operacijo močno za-

maknilo v pozno poletje. Takrat se mi je prvič »zalomilo« v glavi. V službi sem že predala vse naloge, in ker se nisem želela z nikomer pogovarjati o bolezni in nisem želela srečati nikogar, ki bi me vprašal, kako sem, sem kmalu z veliko težavo sploh zapustila stanovanje. Tako sem že mesec dni pred operacijo pristala v bolniškem staležu.

Ste sicer po naravi močna ženska, ki se ne vda zlahka? Na kaj ste se opirali ob prelomnici in med zdravljenjem?

Hotela sem preživeti. A ne toliko zaradi sebe, kot zaradi otrok, ki sta bila takrat stara 12 let in 14 let, in partnerja, ki bi ostal povsem sam z otrokoma. Živimo precej daleč od vseh sorodnikov, zato so bile vse obveznosti in skrb za otroke skoraj »samo najine«.

Sem zagovornica tudi alternativne medicine, a ves čas zdravljenja sem povsem zaupala uradni medicini in se poučevala o vrstah uradnega zdravljenja, ki so mi jih priporočili. Čeprav sem zelo slabo prenašala kemoterapije in je moje telo – kljub dodatnim zdravilom, ki so mi jih predpisali – z vsakim ponovnim ciklom potrebovalo še več časa, preden se je toliko okrepilo, da sem lahko dobila naslednji cikel, sem bila prepričana, da hočem to speljati do konca. Ker sem hotela preživeti. Sprejela sem tudi obsevanje in hormonsko terapijo, ki jo jemljem še danes.



Se spomnite prvega trenutka, ko ste spet verjeli, da boste enkrat dobro?

V bistvu se najbolj spomnim trenutka, ko sem ugotovila, da ne bom več »enkrat dobro«. Ko sem se po letu dni vrnila v službo – štiriurni delavnik, štiri ure bolniški stalež –, sem se počutila, kot da ves svet potuje mimo mene v brzih vlakih, jaz pa se peš sprehajam ob progi ... Čeprav sem prej lahko počela in razmišljala ogromno stvari naenkrat, so zdaj moji možgani lahko procesirali (in koordinirali moje telo) le po eno stvar. In še to počasi. Šele takrat sem se res »sesula«.

Že med stoodstotno bolniško odsotnostjo sem dobivala namige, naj razmislim o delni invalidski upokojitvi, kar se mi je takrat zdelo povsem nesprejemljivo. Bila sem prepričana, da bom enkrat »takšna, kot sem bila prej«, le da potrebujem čas, da se »poberem« od zdravljenja. Nekaj časa se je počutje res izboljševalo, nato pa je kondicija spet začela lesti navzdol. Imam krasno onkologinjo, ki je takoj posumila na srce in me poslala h kardiologu. Diagnoza – srčno popuščanje kot posledica zdravljenja s kemoterapijo.

Moje kognitivne in telesne težave so me toliko prizemljile, da sem dve leti in pol po diagnozi sprejela ponujeno delno invalidsko upokožitev. Imam krasnega delodajalca in sodelavce, zato glede tega nimam težav v službi.

Kakšne spremembe ste uvedli v svojem življenju in pri sebi med zdravljenjem in po ozdravitvi?

Sem zelo introvertirana oseba, čeprav mogoče prvi vtis ni takšen. Za mano so bila leta polna duševne in telesne preobremenjenosti in potlačeni čustev. Zavedala sem se, da

» V bistvu se najbolj spomnim trenutka, ko sem ugotovila, da ne bom več »enkrat dobro«. Ko sem se po letu dni vrnila v službo – štiriurni delavnik, štiri ure bolniški stalež –, sem se počutila, kot da ves svet potuje mimo mene v brzih vlakih, jaz pa se peš sprehajam ob progi.



nikoli več ne bom imela toliko časa zase kot med zdravljenjem, ko bom doma, in da če se zdaj ne bom »pošteno pogovorila s sabo«, se ne bom nikoli.

Preden sem si ustvarila družino, so bile joga in nekatere »duhovne šole« moja ljubezen. Ko sem iskala drugo pomoč, sem tako naletela na informacijo o spletni šoli osebne rasti in se prijavila. Delo je bilo zelo intenzivno. Dnevu dvournega predavanja, ki sem si ga lahko pogledala ob poljubnem času, je sledil teden vsakodnevnih domačih nalog, ob katerih sem se »soočala s sabo«. Zaradi hudih stranskih učinkov kemoterapije, ki so me prve tri dni po vsakem ciklu zaradi slabosti in bolečin po telesu povsem »povozili«, sem te dni izpustila in naloge nadoknabila druge dni. Odpirala sem boleče koticke sebe, za katere sploh nisem vedela, da obstajajo, in se spoznavala, kjer se prej sploh nisem poznala.

Kaj menite o tem, da vam je bolezen dala nekaj pomembnega: sprejemanje

sebe in to, da se postavite na prvo mesto?

Najpomembnejše, kar mi je dala bolezen, so na novo postavljene prioritete v življenju. Že prej je bila moja družina v srcu daleč na prvem mestu, a v realnem življenju sta jo velikokrat izrinili velikokrat moja služba ali skrb za druge člane moje družine.

Ko sem se »sesula« po vrnitvi v službo, sem poiskala pomoč na oddelku za psihonkologijo na onkološkem inštitutu, kjer so se me zelo dotaknile teme skupinskih terapevtskih srečanj. V bistvu sem tam prvič v življenju slišala besedo »asertivnost« in nasvet, kako asertivno izreči »ne«. Pred boleznijo sem mislila, da moram imeti vse stvari in dogodke v svojem življenju pod nadzorom. Zdaj se najprej vprašam, ali lahko vplivam na to, kako bodo stvari tekle, in če ne morem, se (v večini primerov) s tem ne obremenjujem. Ravno tako zdaj znam reči »ne« in prej asertivno izreči svoje frustracije.

Kaj vas pomirja in radosti?

Moje sidro je vsekakor moja družina. Uživam v vrtnarjenju in jogi. V Združenje Europa Donna sem se včlanila že med zdravljenjem, a sprva nisem iskala osebnih stikov, ampak sem le prebirala njihove novice. Ko sem se vrnila v službo, v meni povsem tuj svet, sem začela iskati stik z drugimi bolnicami in se udeleževati dejavnosti, ki jih je ponujala Europa Donna. Dolgo sem se počutila »v redu« le v krogu deklet Europa Donne, hodila z njimi na izlete in pohode ter se prek Europe Donne srečala z jogo po Iyengarju. Covid-19 je te aktivnosti precej omejil, a me je še bolj povezal s svojo družino.

Draga Mojca Marija, ko se zamislite in pogledate, kaj vam je življenje prineslo, kaj si prišepnete?

Zdaj sem v redu. Sprejela sem svoje omejitve in življenje prilagodila njim. In se v sebi umirila. V okviru Europe Donne se še vedno udeležujem joga in delavnic v okviru programa Roza. Predvsem pa sem zelo zelo hvaležna, da sem spoznala vsa ta krasna dekleta.



Uspešno vračanje na delo je precej odvisno tudi od delodajalca

Konec maja je potekala druga okrogla miza z naslovom Povratek na delo, na kateri smo v Združenju Europa Donna Slovenija naslovili problematiko vračanja bolnic na delovno mesto po dolgotrajnem bolniškem staležu zaradi zdravljenja raka dojke ali rakov rodil z vidika delodajalcev.

Pišeta: **DARJA MOLAN**

V okviru projekta *Povratek na delo* letos pripravljamo tri okrogle mize, ki problematiko vračanja bolnic na delovno mesto po dolgotrajnem bolniškem staležu predstavljajo z različnih vidikov. Prva, o kateri smo že pisali, je bila namenjena stiskam in težavam, s katerimi se srečujejo ženske po vračanju na delo po zdravljenju raka dojke in rakov rodil. Na drugi, ki je potekala konec maja, smo se osredotočili na vidik delodajalcev, v septembru sledi tretja, na kateri bomo o ključnih ovirah in predlogih, predstavljenih na prvih dveh okroglih mizah, seznanili odločevalce. Namen projekta je ženske in delodajalce informirati o možnostih in pravicah v postopku vračanja na delovno mesto, jim olajšati prehod iz dolgotrajnega bolniškega staleža, prihraniti nepotreben stres ter hkrati opozoriti odločevalce na pomanjkljivosti postopkov v praksi.

Problematika je večplastna

Vidik delodajalca smo se odločili predstaviti, saj smo v letih delovanja na svetovalnem telefonu ugotovili, da gre pri vračanju na delo po dolgotrajnem bolniškem staležu za večplastno problematiko, ki poleg bolnic zadeva tudi delodajalce in zakonodajalce. Postopki niso stresni

le za zaposlene, temveč tudi za delodajalce, kar na koncu vpliva na ohranitev delovnega mesta. »Dolgotrajni postopki, pomanjkanje komunikacije in informacij, kdaj se bodo delavke vrnile na delovno mesto in kakšne bodo njihove omejitve, je le peščica vprašanj, ki se porajajo delodajalcem. Naloga delodajalcev je poskrbeti za uspešne delovne procese, zato se jim ob dolgotrajnih postopkih vračanja delavk na delo večkrat porajajo težka vprašanja, ali jim bodo sploh še lahko zagotovili zaposlitev. V nekaterih primerih so potrebne prilagoditve delovnega mesta, ki jih delodajalci znotraj svojih procesov na prvi pogled ne morejo ponuditi, a hkrati ne poznajo spodbud, ki so na voljo za ohranjanje delovnih mest, kot so financiranje prilagoditve delovnih mest in finančne spodbude v obliki zmanjšanja stroškov plače in nadomestila plač,« je povedala Darja Molan, predstavnica bolnic iz Združenja Europa Donna Slovenija.

Razlika je med delovnimi mesti z enim ali več zaposlenimi

Mag. Klara Krajčič, pravna svetovalka v kadrovski službi Krah Group Slovenija (Resistec, Athos, Metaltec), je kot predstavnica delodajalcev razložila, kako vpliva odsotnost

sodelavca zaradi hude bolezni na delovno organizacijo. »Razlikovati je treba delovna mesta z več zaposlenimi in tista, na katerih je zaposlen samo en delavec. Ker ne poznamo delavčevega zdravstvenega stanja, delodajalci ne vemo, koliko časa bo odsoten, zato težko zaposlimo nove delavce za nadomeščanje. Pri tem je treba izpostaviti, da se moramo delodajalci prvenstveno prilagoditi trgu in zahtevam kupcev in se še najprej boriti za delo na trgu, kajti v gospodarstvu ne gre za zagotovljeno delo in je hkrati veliko bolj na udaru zaradi posegov v gospodarsko delovanje. V procesu vračanja na delo se delodajalci soočamo z odločbami o omejitvah pri delavcih, ki dejansko pomenijo popolno nezmožnost dela. Takrat se znajdemo na točki, ko lahko delavca, dokler ne dobimo odločbe ZPIZ, pošljemo le na čakanje. V primerih, ko prilagoditve ni mogoče zagotoviti, je proces odločanja komisije predolg in hkrati nima večje teže v smislu preprečevanja tožb. Posledično je podjetje tisto, ki krije stroške dolgotrajnih postopkov.«

Glavne ovire so zakonodajne in organizacijske

V nadaljevanju je asist. Dani Mirnik, dr. med., specialist

medicine dela, prometa in športa, iz Centra za medicino dela, ZVD d. o. o., spregovoril o vključevanju specialistov medicine dela, prometa in športa v proces vračanja bolnika na delo ter povezovanju z delodajalcem in osebnim zdravnikom. »Trenutno se medicina dela v proces vračanja na delo po dolgotrajnem bolniškem staležu vključuje sorazmerno pozno. Idealno bi bilo, da bi specialisti medicine dela sodelovali v procesu zgodnjega vračanja na delo že v sklopu medicinske rehabilitacije. Tako bi se že zgodaj po nastanku bolezni oz. spremenjenega zdravstvenega stanja pripravil okvirni načrt poklicne rehabilitacije oziroma časovnica vračanja na delo. Zaposleni in delodajalci bi se na ta način lažje organizirali, lažje, hitreje in bolj racionalno bi bilo tudi vodenje bolniškega staleža in potencialnega invalidskega upokojevanja. Glavne ovire so zakonodajne in organizacijske. Večina bolnikov niti ne potrebuje kompleksne terciarne obravnave, kot poteka denimo na URI Soča.«

V praksi obstaja vtis, da so roki za oceno invalidnosti (pre)dolgi

Boris Kramžar, dr. med., specialist medicine dela, prometa in športa, predsednik invalidske komisije I. stopnje



Foto: arhiv ED

in vodja službe za izvedenstvo I. stopnje pri ZPIZ OE Celje, je v nadaljevanju pojasnil možnosti sodelovanja delodajalca v postopkih vračanja na delo: »Delodajalci imajo v okviru postopka ocene invalidnosti po zakonu o pokojninskem in invalidskem zavarovanju (ZPIZ-2) možnost aktivne vloge pri reševanju zaposlitve zavarovanca, za katerega je predvidena invalidnost in obstaja preostala delovna zmožnost. A na splošno izkazujejo majhen interes za vključevanje v postopke ocenjevanja invalidnosti, tako pred nastankom invalidnosti kot tudi za možnosti sofinanciranja ZPIZ po nastanku

invalidnosti. V praksi obstaja vtis, da so roki za oceno invalidnosti (pre)dolgi, vendar je treba upoštevati, da so vloge za oceno invalidnosti večkrat nepopolne z vidika medicinske dokumentacije in tudi delovne dokumentacije.«

Spodbude za ohranjanje delovnih mest in zaposlitve invalidov

Aleksandra Kuhar, področna sekretarka na oddelku za spodbujanje zaposlovanja invalidov z Javnega štipendijskega, razvojnega, invalidskega in preživninskega sklada RS, je predstavila širok nabor spodbud za ohranjanje delovnih mest invalidov in

spodbud za nove zaposlitve invalidov. »Delodajalec ima pravico do enakih spodbud ne glede na to, ali gre za krajšo ali daljšo odsotnost že zaposlene osebe, ne glede tudi na to, ali gre za invalida, ki se prvič zaposli ali je že bil zaposlen. Določen segment delodajalcev zagotovo izbere možnost plačila prispevka ali nadomestne izpolnitve kvote, določen pa zaposli celotno število invalidov, ki bi jih kot zavezanec za kvoto moral zaposliti.«

Povezovanje

Sogovorniki so se strinjali, da je rešitev v sistemski ureditvi zgodnje poklicne rehabilitacije, v obliki povezovanja izva-

jalca medicine dela z osebnim zdravnikom, ter nato usklajeno delovanje imenovanega zdravnika ZZZS in izvedenca ZPIZ glede invalidnosti in preostale delovne zmožnosti, ki bo zagotavljala dostop vsem bolnikom. Velik prispevek bi bile tudi finančne spodbude v smislu sofinanciranja nedoseganja delovnih rezultatov, do katerih so zdaj upravičena samo za invalidska podjetja, ter aktivna vključenost tako delodajalcev kot delavcev v programe vračanja na delo. Motivacija enih in drugih se je v pilotnih projektih pokazala kot ključni dejavnik za uspešno vračanje v delovni proces.



Ginekološki raki: pozorne moramo biti na nepravilne krvavitve

Ob bližajočem se svetovnem dnevu osveščanja o ginekološki onkologiji smo se o pomembnosti preventive in novostih pri zdravljenju ginekoloških rakov pogovarjali z doc. dr. Majo Pakiž, dr. med., specialistko ginekologije in porodništva, predstojnico Oddelka za ginekološko onkologijo in onkologijo dojke na Kliniki za ginekologijo in perinatologijo v UKC Maribor in članico sveta Evropskega združenja za ginekološko onkologijo (ESGO).

Sprašuje: **DARJA MOLAN**

Foto: **OSEBNI ARHIV**

Preventiva in zgodnje odkrivanje bolezni sta tudi pri rakah rodil izjemno pomembna. Kako vi gledate na to in kaj je vaše ključno sporočilo?

Preventivni pregledi so namenjeni iskanju zametkov bolezni pri ljudeh, ki nimajo nobenih bolezenskih znakov. Zametke bolezni iščemo, da jo ali preprečimo ali začnemo zgodaj zdraviti. Tako jo lahko bolje obvladamo. Najboljši primer preventive v ginekologiji je rak materničnega vratu, pri katerem imamo za žensko enostavne teste in preiskave, da najdemo predrakavo spremembo, ki jo znamo enostavno zdraviti.

Kateri so najpogostejši ginekološki raki?

Najpogostejši ginekološki rak je rak maternične sluznice, ki je povezan s staranjem prebivalstva in debelostjo, zato pričakujemo porast obolenih. Najpogosteje se pokaže z nepravilnimi krvavitvami iz nožnice. Na splošno gledano

ima dobro prognozo, nekatere redkejšje podvrste pa slabšo.

Sledi rak jajčnikov, ki ga v grobem ločimo v dve podskupini. Pogostejši je serozni, visoko maligni, za katerega nimamo dobrega preventivnega orodja, da bi ga zgodaj odkrivali, prav tako dolgo ne povzroča težav. Ima slabšo prognozo kot rak maternične sluznice, a se z novimi zdravili izboljšuje. Druga skupina raka jajčnikov so tumorji, ki imajo precej boljše prognozo, počasneje rastejo, lahko so zelo veliki, pa so še vedno omejeni samo na jajčnik, njihova predstopnja so tako imenovani mejno maligni tumorji.

Tretji najpogostejši rak je rak materničnega vratu (RMV), ki v medicini velja za zgodbo o uspehu. Razvili smo namreč odlična orodja za preprečevanje raka (cepljenje proti HPV, odkrivanje in zdravljenje predrakavih sprememb). Pri več kot polovici žensk, ki se udeležujejo preventivnih ginekoloških pregledov, najdemo RMV omejen na maternični

vrat, kar je povezano s boljšo prognozo. Največ napredovalega RMV je pri ženskah, ki se niso udeleževale preventivnih pregledov.

Ali lahko navedete najpogostejše dejavnike tveganja za nastanek rakov rodil?

Pri najpogostejši obliki raka maternične sluznice so dejavniki tveganja povezani predvsem s stanji, pri katerih je dolgoročno preveč ženskih spolnih hormonov estrogenov v primerjavi s progesteroni. Ta stanja so pogosto povezana s sodobnim načinom življenja. Sem sodita denimo čezmerna telesna masa, kajti v maščevju se kopičijo estrogeni, in sindrom policističnih jajčnikov. Veliko število menstruacijskih ciklusov ob majhnem številu nosečnosti, porodov in dojenja je povezano z rakom maternične sluznice in rakom jajčnikov. Rak materničnega vratu je povezan z okužbo s HPV. Več ko imamo okužb s HPV, večja je verjetnost za raka, zato je glavni de-

javnik tveganja spolnost. Ker je pomemben imunski odziv telesa na HPV, sta resna dejavnika tveganja tudi kajenje in alkoholizem.

Omenili smo že preventivo, ki je izjemno pomembna. Kaj lahko ženske same naredimo, da preprečimo oziroma zamaknemo bolezen na poznejši čas?

Ženske lahko največ naredimo zase z zdravim načinom življenja, redno telesno dejavnostjo, vzdrževanjem zdrave telesne mase, opuščanjem alkohola in kajenja ter zdravo spolnostjo. Če se ženska odloči za sterilizacijo ali potrebuje odstranitev maternice, je smiseln pogovor o odstranitvi jajcevoda, saj se v njih razvije predrakava sprememba za najpogostejšo in najnevarnejšo vrsto raka jajčnikov.

Na katere znake moramo biti ženske še zlasti pozorne?

Na nepravilne krvavitve. Še zlasti ženske, ki se približujejo



menopavzi ali so že v pomenopavzi (menopavza je zadnja menstruacija v življenju ženske). Če je minilo več kot eno leto od zadnje menstruacije in v tem letu ni bilo nobene krvavitve, potem je ženska uradno v pomenopavzi. Pri vsaki krvavitvi, ki se od takrat naprej pojavi, svetujemo obisk ginekologa. Prav tako svetujemo pregled ob drugih nepravilnih krvavitvah (ki niso običajna, poznana menstruacija) in vztrajajo, denimo krvavitve po spolnem odnosu. Pozorne moramo biti tudi na težave, kot so napihjenost,

loški pregled enkrat na tri leta dovolj. Navadno mora miniti od 15 do 20 let od okužbe s HPV, da se razvije začetni rak.

Kaj pa, če ženska nima izbranega ginekologa in opazi spremembe, ki jo skrbijo?

Prvi korak je, da si izbere ginekologa in se naroči na pregled. Če v zdravstvenem domu ni prostega ginekologa, naj se obrne na najbližjo bolnišnico in preveri, ali tam ginekologi delajo tudi v primarni ambulanti. Večina jih. Če ženska močno zakrvari ali ima hude bolečine, je v bolnišnicah pov-

ma stranema drugo plat, tako na individualni kot sistemski ravni. Mogoče bo zdravniku najpomembnejši cilj, da izreže vse tumorje v trebuhu, ženski pa bo najpomembnejši cilj, da nima vrečke za odvajanje blata, tudi če bo živela krajši čas. Organizacije na primer omogočijo ženski, da se poveže z drugimi, ki so zbolele ali denimo živijo z vrečko za odvajanje blata. Tako pridobi izkušnje, informacije, ki bodo pomembno vplivale na njene odločitve in življenje.

izkušenj, znanja in so dobro povezani s tujino.

Kakšna sporočila prinaša letošnji *World GO day*, ki bo 20. septembra?

Letošnja tema bodo različna testiranja, povezana z diagnostiko in zdravljenjem. Na primer že znano testiranje na HPV v sklopu preventivnih pregledov za raka materničnega vratu in testiranje p16 v sklopu odločanja o načinu zdravljenja predrakavih sprememb na materničnem vratu.

☞ **Redni pregledi pri ginekologu so najpomembnejši za preprečevanje, da bi ženska zbolela za rakom materničnega vratu. Če se redno udeležuje ginekoloških pregledov, je zelo majhna verjetnost, da ji bodo odkrili neozdravljivega raka materničnega vratu. Predrakave spremembe imajo počasen potek, zato je ginekološki pregled enkrat na tri leta dovolj. Navadno mora miniti od 15 do 20 let od okužbe s HPV, da se razvije začetni rak.**



spremembe v odvajanju vode ali blata, slabšanje apetita, nenamerno hujšanje, občutek slabosti, ki vztrajajo dlje kot mesec dni.

Kako pomembni so redni ginekološki pregledi? Tudi po diagnozi, zdravljenju katerega od drugih rakov?

Redni pregledi pri ginekologu so najpomembnejši za preprečevanje, da bi ženska zbolela za rakom materničnega vratu. Če se redno udeležuje ginekoloških pregledov, je zelo majhna verjetnost, da ji bodo odkrili neozdravljivega raka materničnega vratu. Predrakave spremembe imajo počasen potek, zato je gineko-

sod organizirana urgentna ginekološka ambulanta. Tam bo imela tudi možnost pridobiti informacijo o prostih ginekologih, v bolnišnici ali regiji. V primeru ginekoloških težav jo lahko na sekundarno raven, torej v bolnišnico, napoti tudi izbrani osebni zdravnik.

Kako pomembno je vključevanje nevladnih organizacij v podporo bolnicam ob soočanju z diagnozo in zdravljenjem rakov rodil?

Vloga nevladnih organizacij je predvsem povezovanje. Iz prakse ugotavljam, da lahko bolnik in zdravnik živita v povsem svojem svetu. Organizacije lahko sporočajo obe-

nevladne organizacije so tudi tiste, ki se lažje kot posameznik »borijo« oziroma zavzemajo za sistemske premike. Na primer, opozarjajo in predlagajo rešitve v načinu pisne komunikacije zdravnika z obolelo osebo. Da se izvidi in odpustnice pišejo v razumljivem jeziku. Veliko zdravnikov se niti ne zaveda, da uporabljajo preveč strokoven jezik, dejansko so prepričani, da se izražajo preprosto in razumljivo. Vloga nevladnih organizacij je tudi osveščanje žensk in s tem usmerjanje na zdravljenje v centre, kjer imajo več strokovnih

Ali testi, ki nam povedo več o tem, kako se bo tumor obnašal, zato lahko varno prilagodimo agresivnost zdravljenja. Takšni so recimo testi POLE in p53 pri raku maternične sluznice. Testi nam prav tako povedo, ali ima tumor ustrezno »ključavnico«, za katero imamo na voljo pravi »ključ«, torej učinkovito zdravilo. Takšen je recimo test na prisotnost mutacije BRCA v tumorju. Tarčna zdravila niso smiselna, če na tumorju zanje ni »tarče«, so pa povezana s stranskimi učinki, zato jih nima smisla dajati kar vsem obolelim.



Ob hčerini diagnozi sem na svojo v trenutku pozabila

Nea Čepelnik je mlada, preprosta, srčna in vedno nasmejana mamica treh otrok, ki se ji je v zadnjih štirih letih življenje dvakrat obrnilo na glavo. Prvič, ko je zbolela za rakom dojke, in drugič še bolj, ko je za limfomom zbolela šestletna hči.

Sprašuje: **MOJCA BUH**
Foto: **OSEBNIH ARHIV**



Nea, kako vidite samo sebe?

Včasih sem se zelo hitro ujezila, potem me je rak naučil potrpežljivosti. Po vseh diagnozah se v vseh stvareh trudim videti pozitivno. Zame slabi dnevi ne obstajajo. Prihajam s Koroške. Imam magisterij iz varstvoslovja, vendar nisem nikoli delala v tem poklicu. Zmeraj mi je nekaj »prekrižalo« načrte. Po svoji diagnozi sem tudi videla, da nisem več pripravljena na vožnjo v Ljubljano, saj je bilo poti v prestolnico med zdravljenjem kar precej in službo bi verjetno morala začeti tam. Nekaj sem se že ukvarjala s kozmetičnimi storitvami in odločila sem se, da se vpišem v kozmetično šolo in popeljem svoj salon na novo pot.

V vašem življenju sta bila dva velika šoka, kajne?

Res je. Prvi je bil 2019., ko sem v začetku poletja dobila

diagnozo raka dojke, stara sem bila 29 let. Drugi pa je bil lani, spet v začetku poletja 2022, ko je za limfomom zbolela šestletna hči.

Začniva z vami in diagnozo rak dojke. Kako se je vse skupaj začelo?

Bil je julij 2019, stara sem bila »frišnih« 29 let, ko smo se vsi že počasi odpravljali na dopust. Prav na dan, ko sem opravljala ultrazvočno preiskavo, sem bila v drugem krogu pomembnega razgovora za službo, vendar ko sem na izvidu videla, da piše, da je tvorba zvezdaste oblike, nisem vedela, kaj sem na razgovoru odgovarjala.

Do diagnoze sem prišla zaradi čisto druge stvari. Junija se mi je razlil slepič, videli so tudi, da imam žolčne kamne, in ker sem dobivala različne informacije, ali odstraniti žolčnik ali ne, sem šla na ultrazvočno preiskavo po drugo

»Velikokrat sem se tudi vprašala, ali je moja diagnoza prednost ali slabost v vsem tem, pa sem prišla do spoznanja, da je bila prednost, ker sem lahko približno razumela, kaj hčerka doživlja.

mnenje, da bi bolje vedela, kako se odločiti. Ob koncu pregleda sem še mimogrede omenila bulico v dojki – zatičila sem jo sicer že približno šest mesecev prej, vendar je bil takrat mlajši sin star pol leta, trikrat sem rodila v štirih letih in dojke sem imela polne vozličkov. Ko sem po razliitem slepiču shujšala, je ostala samo ta nesrečna bulica. Pozneje je punkcija potrdila trojno pozitivnega raka dojke.

Po postavljeni diagnozi se je začelo zdravljenje. Kako je potekalo?

Ker sem trojni pozitivček, sem dobila celoten paket – za-

čela sem s šestimi bloki kemoterapije, v četrtem so mi dodali biološka zdravila, ki sem jih prejela na tri tedne še leto dni. Dober mesec po končanih kemoterapijah je sledila operacija, odločila sem se za obojestransko mastektomijo z rekonstrukcijo. Dva meseca po operaciji sem imela 25 obsevanj, štiri mesece po operaciji pa sem začela hormonsko terapijo. Deset mesecev po prvi operaciji je sledila rekonstrukcija, pri kateri so ekspandre zamenjali s silikonskimi vsadki. Zdaj mi ostaja še hormonska terapija. V intenzivnem procesu zdravljenja sem bila dobro leto.



Ste imeli med samim zdravljenjem padce in vzpone, kdo vam je stal ob strani?

Ne. Prvi vikend po diagnozi je bil precej slab, takrat sem dala otroke v varstvo, si začrta (približno) pot, veliko sem prejkala, potem pa nič več. Čez celotno zdravljenje sem se počutila kot buldožer. Nihče mi ni nič mogel, vsaj tak občutek sem imela. Padec sem doživela leto pozneje. Ko je umrla soborka, me je kar hudo zadelo, takrat sem spoznala, da potrebujem pomoč. Ko sem hodila po hodnikih onkologije, me je ves čas spremljal občutek – ne spadaš sem. Kljub temu da po videzu sem, bleda in plešasta. Ob strani so mi stali vsi – mož, vsa družina in prijatelji.



Kaj je bilo tisto, kar vam je dajalo moč?

Otroci. Moj »trio adijo«, ki me je zmeraj navdajal z neopisljivo močjo. Dovolj, da sem vedela, da hočem biti tu zanje, da jih hočem pospremiti v prvi razred in pozneje na maturantski ples. Ko sem pogledala njih, sem spoznala, kako ranljiva sem na tem področju, ampak obenem so mi dali neverjetno moč in upanje.

Ko se je začelo mirnejše obdobje, je prišel nov šok. Kaj se je zgodilo?

Tako je. Ko se je končno začelo lepo, umirjeno življenje, nas je udarilo še huje. Ravno sem končala vse izpite v kozmetični šoli, ko je hčerka dobila diagnozo. Konec junija se nam je neki ideal o življenju popolnoma sesul. Vse, kar misliš, da je pomembno – ni. Da je edino pomembno zdravje. Zdrav in srečen otrok.

Kako težko ste se spopadali z njeno diagnozo?

Neopisljivo težje kot s svojo. Ob njeni diagnozi sem na svo-

»Otroci. Moj »trio adijo« me je zmeraj navdajal z neopisljivo močjo. Dovolj, da sem vedela, da hočem biti tu zanje, da jih hočem pospremiti v prvi razred in pozneje na maturantski ples. Ko sem pogledala njih, sem spoznala, kako ranljiva sem na tem področju, ampak obenem so mi dali neverjetno moč in upanje.

jo v trenutku pozabila. Vsemu bi nastavila roko in hrbet, samo da mojemu otroku ne bi bilo treba čez kaj tako hudega.

Kar precej je bilo neprepanih noči – sploh na začetku, ko še nismo točno vedeli, kako bo vse skupaj potekalo, o kakšni ozdravljivosti govorimo ... Ko smo začeli dobivati pozitivne informacije glede zdravljenja in pozneje o odzivih nanj, sem se tudi v sebi malo pomirila. Prvi dnevi pa so bili peklenski, ščipala sem se, nisem se mogla zbuditi iz te more. Ko sem videla, kako slabo moj jok in vse, kar pokažem navzven, vpliva na hčerko, sem si rekla: spravi se k sebi. Potem pa je šlo dan po dan proti koncu.

Velikokrat sem se tudi vprašala, ali je moja diagnoza prednost ali slabost v vsem tem, pa sem prišla do spoznanja, da je bila prednost, ker sem lahko približno razumela, kaj hčerka doživlja.

Kako so otroci sprejeli najprej vašo in potem sestrično diagnozo?

Ob moji diagnozi so bili stari pet, tri in eno leto. Mama brez las zanje ni bila »problem«. Malo naporno je bilo dan ali dva po kemoterapiji, takrat sem bila brez moči in so za otroke skrbeli drugi, vendar se je po moji operaciji kmalu začela epidemija covid-19 in smo preživeli ves čas skupaj. Tako mi je bilo malo lažje, da

sem se jim »oddolžila«. Samo starejša hčerka se spomni mame brez las, tako da je ona povedala srednji, da ker ima raka, bo ona ostala brez. Ker je bilo naše poletje lani osredotočeno na zdravljenje hčerke – imela je najvišjo intenziteto kemoterapij, en blok je trajal sedem dni, vse poletje smo preživeli v 3. nadstropju –, sta bila seveda tudi druga dva prikrajšana za počitnice in uživanje v poletju. Še vedno pa me občasno muči občutek »krivde« in jim hočem dati svet na dlani v zameno za vse, kar so morali prestatiti.

Kako je vse skupaj doživljal partner?

Zanj je bilo kar hudo. Njegova mama je imela raka dojke in ga je uspešno prebolela, oče pa je nekaj mesecev pred mojo diagnozo prav zaradi raka umrl. Potem sva zboleli še medve s hčerko. Seveda se mu je ob hčerkinu diagnozi postavil svet na glavo. Sicer se o rakah noče veliko pogovarjati, ker mu je še zdaj zelo hudo in noče teh stvari »pogrevati«.

Kako gledate nazaj na obdobje, polno turbulenc?

Samo to lahko rečem: mimo je! Tu sva, živi in zdravi. To je vse, kar je pomembno. Hvalježna sem, da sva obe »zborbali« najpomembnejšo bitko v življenju, da je hčerka lani normalno šla v prvi razred in ga letos uspešno končala brez odstopanj v znanju. Bilo je zelo hudo, ampak rak me je naučil življenja. Naproti mi je pripeljal tudi izjemno veliko super ljudi, ki jih drugače verjetno nikoli ne bi spoznala. Vem, da je življenje tukaj in zdaj. Vsak dan grem spat s hvaležnostjo in vsako jutro se zbudim v super nov dan. Zame slabi dnevi preprosto ne obstajajo več.



Skupaj zmoremo več

Že sedmo leto v Združenju Europa Donna Slovenija izvajamo program Roza, v katerem skupaj s partnerji za bolnice in njihove svojce pripravljamo različne oblike psihosocialne podpore. Program Roza spodbuja ženske, da s svojimi dejavnostmi prispevajo k izboljšanju zdravja in zmanjšanju dejavnikov tveganja za ponovitev bolezni, ter jim pomaga, da obdobje soočenja z diagnozo, zdravljenja in po zdravljenju preživijo kakovostneje, brez dodatnih obremenilnih posledic za duševno in tudi telesno zdravje. V programu delujejo tudi tri sekcije za bolnice: sekcija za mlade bolnice, sekcija za ženske z raki rodil in sekcija za metastatske bolnice. Program sofinancira Ministrstvo za zdravje Republike Slovenije, udeležba na dejavnostih je brezplačna. Vse do leta 2025 bomo nadaljevali številne dejavnosti, zato vas vabimo k spoznavanju ter prijavi nanje na elektronski naslov: roza@europadonna.si.

Piše: **KATARINA KOCIČ**

Tabor za otroke

Tabor traja štiri dni in je namenjen otrokom, ki imajo izkušnjo z izgubo zdravja in spremenjenimi okoliščinami v družini. Tabor s strokovnim programom ponuja varen prostor pri otrokovem spoprijemanju s spremembami, ki jih izguba zdravja prinese za družino. Prek telesnih dejavnosti in pogovorov s strokovnjaki se bodo otroci bolnic soočili z boleznijo v družini. Tabor bo potekal v sodelovanju s strokovno ekipo voditeljev in prostovoljcev društva Hospic, ki ima dolgoletne izkušnje z delom z otroki. Udeleženci bodo nastanjeni v sobah, ločeni po starosti in spolu.



Foto: Totajla/Shutterstock

Vabimo otroke in mladostnike od 5. do 18. leta na tabor za otroke, ki bo potekal **od 26. do 29. oktobra 2023** v Dominikovem domu na Pohorju. Prijave sprejemamo na elektronski naslov roza@europadonna.si do 15. septembra oziroma do zapolnitve mest (21). Prednost imajo otroci, ki še niso bili na taboru.

Delavnica čuječnosti v Izoli

Z delavnicami Čuječnost, ki jih izvajamo v sodelovanju z Društvom za razvijanje čuječnosti in terapevtko Špelo Miroševič, podpiramo obolele 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 svojo pozornost usmerjamo 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, z zmanjšanjem stresa, tesnobe in depresivnosti vred.

Delavnica je sestavljena iz osmih zaporednih srečanj, prvo bo 6. septembra 2023 ob 16. uri v prostorih podružnice Obala - Kras na Plenčičevi ulici 3 v Izoli. Na voljo je še nekaj prostih mest, zato vabljeni k prijavi na elektronski naslov: roza@europadonna.si.

Skupina za žalujoče svojce

Pod vodstvom izkušene psihoterapevtke Tatjane Romšek Poljšak se srečuje skupina za svojce, ki jih je prizadela izguba bližnje osebe zaradi raka. Srečanja potekajo vsakih 14 dni v popoldanskem času v Ljubljani. Delo v skupini udeležencem zagotavlja varno okolje, kjer lahko pod terapevtskim vodstvom lajšajo svoje osebne stiske. Prijave sprejemamo na elektronski naslov roza@europadonna.si.



Delavnice TRE v Ljubljani

Delavnice TRE (vaje za sproščanje napetosti, stresa in travme) pripravimo enkrat na leto v jesenskem obdobju. Učenje metode TRE izvajamo v sodelovanju z Zavodom Vitazen in priznana terapevtka TRE, ki je začetnica tega pristopa v Sloveniji, dr. Tjaša Stepišnik Perdih. Metoda je sestavljena iz serije vaj za sproščanje napetosti, stresa in travme in se je izkazala za zelo učinkovito pri bolnicah z rakom, saj omogoča sproščanje stresa in pokrčitev v telesu. Ker je tresenje prirojen mehanizem in del našega naravnega vedenja, koristi vsem. TREsenje povečuje telesno odpornost, saj pomaga h globoki sprostitvi, kar zmanjšuje raven stresa. Sočasno sprošča čustvene napetosti, ki lahko segajo od blage motnje do hude tesnobe, povezane s stresom na delovnem mestu, konflikti v odnosih, telesnimi obremenitvami ali poškodbami. Metoda lahko sčasoma uporablja vsak sam in je namenjena samopomoči.

Za delavnice TRE je izjemno veliko zanimanje. Vabljeni k prijavi na elektronski naslov: roza@europadonna.si.

Podporna skupina za bolnice v Ljubljani

Pod vodstvom izkušene terapevtke dr. Barbare Krež iz Centra za psihoterapijo in kakovost odnosov Stik izvajamo srečanja podporne skupine za ženske, ki so se soočile z diagnozo rak dojke ali raki rodil. Cikli šestih srečanj po uro in pol potekajo trikrat letno v Ljubljani ali prek aplikacije Zoom. Podporna skupina se srečuje dvakrat na mesec v poznem popoldanskem času. Tokrat se bo prvič sešla v oktobru, pri načinu izvedbe srečanj (v živo ali prek zooma) pa bomo upoštevali želje prijaviteljnih. Vabljeni k prijavi na elektronski naslov: roza@europadonna.si.

Psihoedukativne delavnice za bolnice v Mariboru

V Mariboru dvakrat na mesec potekajo psihoedukativne delavnice za ženske z rakom dojke ali raki rodil, ki jih vodi psihologinja Sanja Roškar. Enkrat na mesec bo srečanje v živo, drugič pa prek spletne platforme Zoom. Sklop sedmih psihoedukativnih delavnic vključuje različne teme, kot so stres in soočanje/spoprijemanje z boleznijo, tehnike sproščanja, spoprijemanje z depresivnostjo in anksioznostjo. Delavnice potekajo v popoldanskem času v Mariboru. Vabljeni k prijavi na elektronski naslov: roza@europadonna.si.

Podporna skupina za bolnice z napredovalim rakom dojke

Podporna skupina za bolnice z napredovalim rakom dojke se srečuje dvakrat na mesec in jo vodi izkušena psihoterapevtka Tatjana Romšek Poljšak. Srečanja udeleženkam omogočajo, da v varnem okolju pod terapevtskim vodstvom lajšajo svoje stiske, ki se pojavljajo ob napredovanju bolezni. Prijave sprejemamo na elektronski naslov roza@europadonna.si.



Foto: Kaja Dekleva

V okviru programa Roza smo pripravili dnevnik Nekaj mojega, ki je na novo obolelim v pomoč na poti soočanja z boleznijo.

Terapevtska skupina na Obali

Skupino vodi Rozana Bažec, ustanoviteljica in vodja zavoda Center za psihosintezo in razvoj človeških potencialov, likovna terapevtka, svetovalka iz smeri psihosinteze. Namen terapevtske skupine je obravnava različnih tem, ki prihajajo v ospredje v procesu bolezni, zdravljenja, okrevanja in nasploh v življenju. Srečanja potekajo enkrat na mesec v prostorih podružnice Obala - Kras na Plenčičevi ulici 3 v Izoli in se bodo spet začela novembra. Vabljeni k prijavi na elektronski naslov: roza@europadonna.si.

Jesenski delavnici na Goriškem

Na Goriškem načrtujemo oktobra in novembra delavnici, ki ju bo vodila Rozana Bažec, ki že sodeluje s terapevtsko skupino na Obali. Namen delavnic je obravnava različnih tem, povezanih z boleznijo, zdravljenjem, okrevanjem in nasploh življenjem. 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 hkrati okrepili stanj, kot so sreča, veselje, radost, lepota, ter razbijali tabujev na temo spolnost, smrt, ženska. Način dela je prilagojen dinamični skupini. Uporabili bomo pogovor, imaginacijo, se učili sproščanja, risali in pisali. Prijave sprejemamo na elektronski naslov roza@europadonna.si do 15. septembra oziroma do zapolnitve mest (10).

Individualna, partnerska in družinska psihoterapevtska pomoč bolnicam

V okviru Fakultete za psihoterapevtsko znanost Univerze Sigmunda Freuda v Ljubljani je bolnicam z rakom dojke in raki rodil, ki so članice Združenja Europa Donna Slovenija, in njihovim družinskim članom na voljo tudi individualna, partnerska in družinska psihoterapija. Združenje Europa Donna Slovenija uporabnicam sofinancira polovico storitve do polne dogovorjene pogodbene cene. Terapevtske obravnave se izvajajo eno uro na teden. Sofinanciranje za posamezno uporabnico je močnejše največ dve leti. Prijave sprejemamo na elektronski naslov roza@europadonna.si.



Povezovanje in druženje

Sekcija za ženske z raki rodil

Piše: **DARJA MOLAN**

Za raki rodil, h katerim štejemo rake materničnega vratu, materničnega telesa, jajčnikov, jajcevodov, zunanlega spolovila in raka nožnice, v Sloveniji letno zbolijo več kot 650 žensk, ki se med zdravljenjem in po njem srečajo z obilico stranskih učinkov, kar lahko bistveno vpliva na kakovost njihovega življenja. Leta 2018 je na pobudo žensk, ki so se vključevale v Združenje Europa Donna Slovenija, nastala sekcija za ženske z raki rodil. Naše poslanstvo je pomoč, podpora in povezovanje za ženske, ki se soočajo z raki rodil. V juniju smo se v živo srečale na popoldanski kavici v Ljubljani, s septembrom pa se začnejo spletna predavanja strokovnjakov s področja poznih posledic in zdravljenja rakov rodil, ki bodo odgovarjali na vprašanja članic in jim na tak način pomagali, da se bodo lažje spoprijemale s stiskami, povezanimi z diagnozo. Če bi se želele pridružiti sekciji žensk z raki rodil in izvedeti več o naših dejavnostih, vas vabimo, da nam napišete elektronsko sporočilo na rodila@europadonna.si.

Podružnica Obala - Kras

Piše: **DARJA ROJEC**

Naše dejavnosti v obalno-kraški regiji potekajo vse leto. Poleti je bilo več poudarka na veslanju, plavanju in druženju. Na pohode smo v vročih dneh hodile po dogovoru s članicami, od septembra bodo redni pohodi spet vsak teden. Jeseni nadaljujemo tudi z jogo, telovadbo, masažami in še čim. V septembru se bomo članice odpravile na dvodnevno ekskurzijo po hrvaški Istri, kjer si bomo ogledale kraje v zaledju in obiskale Brione s Titovo rezidenco. Vse moči pa bomo vložile v pripravo 5. obletnice delovanja podružnice Združenja Europa Donna Slovenija v obalno-kraški regiji, ki jo bomo skupaj z odprtjem razstave grafik v Manziolijevi palači v Izoli na temo DONNA IN ROSA proslavili 7. oktobra 2023. Po nagovoru, ogledu grafik in nazdravljanju na uspešno petletno delovanje si bomo napolnili dušo še z melodijami mandolinskega ansambla Mandolinistica Capodistriana. V počastitev obletnice bodo vsi obiskovalci prejeli knjižico s preprostimi lokalnimi recepti, ki pripomorejo k prehranski podpori med zdravljenjem in po njem. Knjižica je nastala v sodelovanju s Srednjo zdravstveno in gostinsko šolo v Izoli, na kar smo zelo ponosni. Lepo vabljen vse članice združenja, da se nam pridružite na proslavi 5. obletnice delovanja društva na Obali 7. oktobra 2023 z začetkom ob 18. uri v Manziolijevi palači v Izoli.



Foto: Roman Babakin/Shutterstock



Sekcija za ženske z napredovalim rakom

Piše: **POLONA MARINČEK**

V prvi polovici leta smo v sekciji za ženske z napredovalim rakom uvedli ABC pogovore na teme, ki vas zanimajo in ste jih predlagale v anketi. Tako smo aprila medse povabili zdravnico Branko Stražišar, specialistko anesteziologije, reanimatologije in perioperativne intenzivne medicine z Onkološkega inštituta Ljubljana, ki je spregovorila o obvladovanju bolečine. Maja smo se o možnostih komplementarne podpore zdravljenju pogovarjali z zdravnico Jano Pahole, specialistko internistične onkologije. Preden smo si zaželele lepo in ne prevroče poletje, smo se srečale še na kavici v Ljubljani, na katero smo povabile tudi psihologinjo Vesno Radonjič Miholič, specialistko klinične psihologije. Prijetno smo poklepetale in si izmenjale drobce iz vsakdanjega življenja, ki nas razveseljujejo, ter se pogovorile o izkušnjah z boleznijo in zdravljenjem. Nadaljujemo septembra, ko se bomo o prehrani in ustrezni prehranjenosti kot podpori pri onkološkem zdravljenju pogovarjali s klinično dietetičarko Evo Peklaj. Pogovor bo potekal v ponedeljek, 18. septembra, ob 19. uri. Vabljeni, da nam pišete na elektronski naslov: metastatske@europadonna.si in se vključite v sekcijo. V jesenskih mesecih bodo sledili tematski pogovori. Če imate kakšna vprašanja, želje in predloge, nam sporočite.

Dejavnost podružnice Podravje – jesen in zima 2023

Piše: **ANKA PUŠNJAK**

Podružnica Podravje od septembra do konca decembra 2023 pripravlja naslednje dogodke in srečanja:

- Funkcionalna vadba ob četrtkih v naših prostorih in na prostem, kadar je lepo vreme. Po dogovoru kratki sprehodi po mestnem parku in naselju Tirtot. V poletnih mesecih smo posneli tudi nove vaje za naše udeležence, da lahko vadijo doma.
- Septembra pripravljamo ponovitev delavnice priprave krem iz ognjiča in smrekove smole na Pohorju. Znova nas bo gostila Mojca Kraševac, delavnica je brezplačna za udeležence, ob zadostnem številu prijav – vsaj osem udeleženk.
- Mesečna druženja članic v Mariboru, na Zgornji Ložnici in v Slovenski Bistrici.
- Tedenske aktivnosti in delavnica, ki jih izvajajo naše članice v Mariboru pod vodstvom Mance Tetičkovič.
- Delavnice v sodelovanju s Centrom za krepitev zdravja ZD Slovenska Bistrica v septembru, oktobru, novembru in decembru (mesečne delavnice).
- Tedenske pogovorne ure v prostorih podružnice Podravje v Slovenski Bistrici – začnemo septembra. Pogovorne ure bova vodili Andreja Jug in Anka Pušnjak. Namenjene so predvsem članicam, pa tudi promociji in predstavitvi naše podružnice v Slovenski Bistrici.
- Delavnica oblikovanja iz gline v prostorih rokodelskega centra CDUO Ro-



Foto: arhiv ED

kodelske zadruga Slovenska Bistrica, ki bo potekala enkrat na mesec. Začnemo v septembru.

- Udeležba na Ljubljanskem maratonu – rekreativni tek 10 kilometrov z rožaluljo, v okviru promocije rožnatega oktobra in kot potrditev, da zmoremo premagati tudi to oviro. Priprave potekajo že od pomladi. Trenutno imamo

dve udeleženci, ki si želita osvojiti ta cilj.

- Božične in novoletne delavnice ter druženje naših članic iz Maribora, Slovenske Bistrice in okolice ter Apač v naših prostorih v Slovenski Bistrici.

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



Sekcija mladih bolnic

Piše: **MOJCA BUH**

Po burnem poletju na vseh področjih iskreno upamo na lepo barvito jesen. Pridružite se sekciji mladih bolnic na različnih srečanjih in virtualnih kavicah, kjer si izmenjamo mnenja, predebatiramo svoje izkušnje in se imamo predvsem lepo. Pišite nam na elektronski naslov: mlade@europadonna.si.



Foto: arhiv ED

Skupina Bohinj

Piše: **IVA LAPAJNE**

Upamo, da je pred nami pravljicična jesen, saj nam je vreme pogosto pokvarilo načrte.

V želji po osveščanju o pomenu našega združenja in dela nadaljujemo obiske po občinah Zgornje Gorenjske. Za nami je izredno uspešen obisk pri blejskem županu.

Jeseni se bodo nadaljevale športne dejavnosti, predavanja, delavnice, sodelovali bomo na srečanju rejniških družin Gorenjske. Aktivnosti s področja osveščanja pa so zdaj usmerjene v rožnati oktober.

Vabimo vas, da se nam pridružite iz občin Zgornje Gorenjske. Z vašo pomočjo bo naš program dosegel svoj cilj.

Pišite na naslov bohinj@europadonna.si.



Foto: arhiv ED

Skupina Posavje

Piše: **METKA SEMRAJ SLAPŠAK**

V poletnih mesecih (junij, julij, avgust in september) vsak teden veslamo na reki Krki, kar nam omogoča prijetna druženja in pogovor, izmenjavo izkušenj ter gibanje za krepitev telesa in duha. Vedno smo vesele in polne pozitivne energije. Vabljeni, da se nam pridružite tudi druge članice, če vas pot zanese v naše kraje. Na srečanjih izdelujemo tudi pentljice za bližajoči se rožnati oktober in se posladkamo z zdravimi domačimi dobrotami. V prihodnjih mesecih načrtujemo tradicionalni pohod *Race for the Cure*, na katerega vabimo vse ljudi dobre volje. Imele bomo pripravo in izvedbo rožnatega oktobra in razna predavanja ter delavnice na teme zdrava hrbtenica, krepitev medeničnega dna in skrb za ustno zdravje. Čaka nas tudi prijeten pohod s kostanjevim piknikom. Vse, ki bi ob diagnozi potrebovale podporo, pomoč ali pogovor, se nam pridružite in nam pišite na posavje@europadonna.

Skupina Savinjska

Piše: **SARA GORIŠEK**

Skupina Savinjska deluje na območju savinjske regije in trenutno šteje 17 aktivnih članic. Po poletnem premoru se septembra spet začnemo aktivno družiti. Pripravljamo razne pohode in druženja ob kavi. Decembra načrtujemo tudi ogled božičnega Vojnika. Vabimo vse, ki bi se nam rade priključile in se povezale z nami. Prijave na: savinjska@europadonna.si. Na voljo smo tudi za vprašanja, individualno pomoč, pogovor.



Aktivno v jesen!

Upamo, da ste poletje kar se da dobro izkoristili in si nabrali novih moči za jesenske aktivnosti in izzive. V Združenju Europa Donna Slovenija nismo počivali, temveč snovali programe in dogodke za prihodnje mesece. Program za gibanje in šport ni nobena izjema, zato si le preberite, kaj pripravljamo za vas.

Piše: **KAJA DEKLEVA**

Jesenski čas je kot nalašč za opravi-la in sprehode na prostem, pa tudi že za notranje aktivnosti in telovadbo. Spodbujamo vas, da si vzamete čas za oboje – čudovite sprehode med jesenskim listjem in telovadbo v udobju doma. Konec poletja ni izgovor za lenarjenje, saj se »poletna telesa« gradijo že jeseni.

Spletni vadbi in joga

Z oktobrom se bodo ponovno začele spletne vadbe, ki so bile v preteklosti tako dobro sprejete. Pripravljamo funkcionalno vadbo in vadbo na stoli.

- **Funkcionalna vadba** prek spleta bo potekala ob ponedeljkih in sredah od 18.30 do 19.30. Povezavo na vadbo bomo vsem članicam programa za gibanje in šport poslali po elektronski pošti, predvidoma v septembru, objavljena pa bo tudi v skupini na Facebooku. Letošnja osvežitev je nova voditeljica – Nina, ki ste jo nekatere spoznale na športnem vikendu v Pacugu. Vas zanima, kdo je Nina?

- **Vadba na stoli** bo potekala ob četrtek med 19. in 20. uro, pod budnim očesom vaditeljice Ive. Vadba je manj zahtevna, primerna za tiste, ki se težje gibljejo. Izvaja se, kot že ime pove, na stoli. Tudi to bomo izpeljali prek spleta, z začetkom v oktobru. Povezavo nanjo bomo vsem članicam programa za gibanje in šport poslali po e-pošti, predvidoma v septembru.

- Jeseni nadaljujemo tudi **vadbo joge** v Ljubljani (Osnovna šola Poljane). Potekala bo od 11. septembra dalje, dvakrat na teden, ob torkih ob 17.45 (začetna skupina) in četrtek ob 17.30 (nadaljevalna skupina). Združenje Europa Donna Slovenija svojim

članicam delno sofinancira udeležbo. Za več informacij se obrnite na sportna@europadonna.si. Za vse, ki niste prepričane, ali je joga primerna za vas, 12. septembra pripravljamo brezplačno predstavitveno vadbo, ob 17.45 na Zemljemski 7 v Ljubljani. Za prijavo pišite na info@yogashala.si.

Pridružite se največjemu teku in hoji v Evropi

Že zdaj se lahko odpravite na hojo ali tek in združite prijetno s koristnim – potekata namreč največja evropska hoja in tek **Race for the Cure!** Projekt, pri katerem z Europo Donno sodelujemo že nekaj let, letos prinaša veliko novost. In sicer, da ni časovno omejen. To pomeni, da lahko hodite in tečete za dober namen kadarkoli do konca leta 2023. Izberite svoje bližnje, prijateljice in prijatelje, prijavite ekipo in naredite nekaj zase! Vse podrobnosti najdete na <https://www.raceforthecure.eu/sl>. Pri Europi Donni bomo veseli tudi fotografij vašega pohoda ali teka, ki jih lahko pošljete na europadonna@europadonna.si. Pripravili bomo namreč album vseh prejetih posnetkov.

Športne aktivnosti po Sloveniji

Športne aktivnosti bodo potekale tudi v več mestih po Sloveniji. Nekaj več o tem si lahko preberete v prispevku o podružnicah in skupinah. O posameznih dejavnostih vas bomo obveščali na naši spletni strani in prek družbenih omrežij.

Če se želite pridružiti programu za gibanje in šport, nam pošljite e-mail na sportna@europadonna.si ali nas pokličite na 01 231 21 01. Se vidimo kmalu!



Foto: arhiv ED

Kdo je Nina Bubnič?

»Sem Nina Bubnič, stara sem 25 let in prihajam iz okolice Ilirske Bistrice. Že od mladih nog obožujem šport, zato sem se odločila za študij športnega treniranja na Fakulteti za šport v Ljubljani, ki sem ga tudi uspešno končala. Med študijem me je začelo vedno bolj zanimati delo z ljudmi, ki imajo določene poškodbe oziroma kronične bolezni, kar me je pripeljalo do magistrskega študija kineziologije. V preteklosti sem igrala roket, zdaj obožujem planinarjenje. Poleg ukvarjanja s športom zelo rada potujem in odkrivam najrazličnejše koticke sveta. Veselim se, da bomo skupaj migale na funkcionalni vadbi!«



Zdravila iz gliv za spopad z okužbami in rakom ter za regeneracijo živčevja

V zdravilno moč gliv že od nekdanj najbolj verjamejo na Daljnem vzhodu, kjer si z nekaterimi vrstami, kot so denimo svetlikava pološčenka (*Ganoderma lucidum*), bezgova uhljevka (*Auricularia auricula-judae*), užitni nazobčanec (*Lentinula edodes*) in razvejani luknjičar (*Dendropolyporus umbellatus*), pomagajo že nekaj tisočletij. Po nekaterih domnevah obstaja t. i. kultura gob v kitajski civilizaciji že več kot 7000 let.

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

Najstarejši uradni seznam zdravilnih snovi je na Kitajskem nastal v obdobju od 500 do 1000 let pr. n. št. in temelji na klasičnih medicinskih in farmakoloških spoznanjih prvega znane kitajskega cesarja Shen Nonga z začetka 3. tisočletja pr. n. št. Kitajci so sprva gobe nabirali v naravnem okolju, nekatere so nato kmalu začeli tudi gojiti, bezgovo uhljevko že okrog leta 600, užitnega nazobčanca pa nekaj stoletij pozneje.

Glas o uporabi t. i. čage pri zdravljenju rakavih obolenj

Povsem drugače je na zahodu, uporaba zdravilnih vrst gob je bila na obrobju zahodne medicine vse do 20. stoletja. Z njihovimi zdravilnimi učinki so se ukvarjali predvsem vzhodni Evropejci, ki so tudi v naše kraje zanesli glas o uporabi t. i. čage, to je brezinega luknjača (*Inonotus obliquus*), pri zdravljenju rakavih obolenj. Prve znanstveno neoporečne predklinične in klinične študije o zdravilnosti glivnih pripravkov, ki so jih izvedli na Japonskem, Kitajskem in v ZDA v sredini 20. stoletja, so bile prav tako usmerjene

zlasti na področje protitumorskega delovanja. Na Univerzi Michigan v ZDA so potrdili prepričanja severnoameriške tradicionalne ljudske medicine o protirakavem delovanju orjaške prašnice (*Calvatia gigantea*), iz katere jim je uspelo izolirati tudi aktivno snov kalvacin. Na Japonskem in Kitajskem so kmalu zatem znanstveno potrdili protitumorske učinke užitnega nazobčanca, svetlikave pološčenke in pisane ploskocevke (*Trametes versicolor*).

Nekateri znanstveniki so pri svojih raziskavah izhajali iz dejstva, da so naši predniki gobe pogosto uporabljali za lajšanje vnetja in spopadanje z okužbami. Tako so ugotovili, da snovi iz orjaške prašnice in travniškega kukmaka (*Agaricus campestris*) zavirajo razmnoževanje virusa poliomelitisa, proti virusom gripe so dokaj učinkoviti med drugim jesenski goban (*Boletus edulis*), maslena luppljivka (*Suillus luteus*), užitni nazobčanec in brezova kresilača (*Fomitopsis betulina*). Še mnogo pomembnejši za razvoj medicine so bili presnovki različnih plesni in aktinomicetnih bakterij, imenovani antibiotiki, ki so doslej rešili dobesedno

milijone življenj. Prva znana antibiotika sta bila penicilin (izoliran leta 1928) in streptomycin (izoliran leta 1943), pozneje so jih odkrili še na stotine. Zanimivo je, da so ugodno delovanje plesni pri gnojnih okužbah očitno zaznali že v antiki. Stari Egipčani, Kitajci, Rimljani in Grki naj bi si namreč okužene rane občasno natirali s plesnivim kruhom.

Odkrivanje novih glivnih snovi in spekter zaznanih zdravilnih učinkov

V zadnjih desetletjih se je z razmahom molekularnobioloških raziskav zelo pospešilo odkrivanje novih glivnih snovi, zlasti polisaharidov, terpenoidov, polipeptidov, lektinov in spremenjenih nukleozidov oz. nukleotidov. Razširil se je tudi spekter zaznanih zdravilnih učinkov – poleg protitumorskega in protimikrobnega učinkovanja v študijah opisujejo predvsem modulatorne učinke na imunski sistem, ugodne vplive na raven sladkorja in holesterola v krvi ter nootropno-adaptogene učinke.

Mnoge višje glive, zlasti oprtotrosnice, kot so bradovci (rod *Hericium*), ostrigarji (rod *Pleurotus*), pološčenke (rod

Ganoderma), cepilistke (rod *Schizophyllum*), ploskocevke (rod *Trametes*), nazobčaneci (rod *Lentinula*), kresilača (rod *Fomitopsis*) in glavatci (rod *Cordyceps*), tako v micelijih kot v trosnjakih (gobah) tvorijo različne nerazvejane in razvejane polisaharide. Ti so v glivnih celicah med drugimi vpleteni v medcelično signaliziranje, pri ljudeh pa v stiku z imunskimi in drugimi celicami prebavi spodbujajo delovanje imunskega sistema. Za doseg protivnetnih (imunomodulatornih), protitumorskih in hipolipemičnih učinkov je sicer najbolje, da jih apliciramo intravenozno, saj se ob zaužitju slabo absorbirajo iz prebavil v kri.

Terpenoidi

Terpenoidi so snovi, ki jih glive tvorijo s kondenzacijo izoprenoidnih enot, pri čemer nastanejo neciklične in ciklične spojine. Končna spojina nastane z oksidacijami in premestitvami na ogljikovem ogrodju. V gobah so iz te skupine najpogostejši triterpenoidi. Omenimo sterole, steroide lanostanskega tipa in derivate ganodermične in ganoderične kisline pološčenk, ki imajo adaptogene, antialergijske in



antihipertenzivne učinke. Redkejši so diterpenoidi, kot so erinacini bradovcev, in seskviterpeni, npr. citotoksični triciklični seskviterpen iludin S oljkovega livkarja (*Omphalotus olearius*).

Bradovci ugodno vplivajo na koncentracijo glukoze in holesterola v krvi

Posebej velja omeniti bradovce, ki imajo dolgo zgodovino uporabe v zdravilstvu. Njihovi trošnjaki se v tradicionalni kitajski medicini v obliki praškov, poparkov in tinktur uporabljajo za zdravljenje gastritisa že več kot tisoč let, kar najbrž lahko pripišemo protivnetnemu delovanju. Znani so tudi njihovi protitumorski, antidepresivni in adaptogeni učinki, zato so koristno dopolnilo pri zdravljenju rakavih obolenj, tesnobnosti in depresije. Predklinične študije so pokazale, da izvlečki trošnjakov in podgobja vsebujejo diterpene erinacine in benzaldehyde hericenone, ki zaradi svoje lipofilnosti prehajajo krvno-možgansko in krvno-hrbtenjačno pregrado, nakar v centralnem živčevju sprožijo tvorbo živčnih rastnih faktorjev v astroglialnih celicah. Tako imajo velik potencial za zdravljenje nevrodegenerativnih, popoškodbenih in ishemičnih okvar živčevja, kot so možganska kap, multipla skleroza, demenca Alzheimerjevega tipa, Parkinsonova bolezen, starostna naglušnost in stanja po poškodbenih ali spontanah subarahnoidnih krvavitvah. Bradovci, podobno kot mnoge druge glive, sicer ugodno vplivajo tudi na koncentracijo glukoze in holesterola v krvi.

Beljakovine in polipeptidi z zanimivimi farmakološkimi učinki

Glive tvorijo najrazličnejše beljakovine in polipeptide z zanimivimi farmakološkimi učinki. Tvorba teh snovi je pogosto del

imunskega odziva ob okužbah ali ranitvi. Takšni so glivni glikoproteini, ki onesposobijo bakterijske, živalske ali glivne ribosome, s čimer ustavijo tvorbo celičnih beljakovin. Mednje sodijo flamulin in velutin iz zimske panjevke (*Flammulina velutipes*), liofilin iz zajčkov (rod *Lyophyllum*) in volvarin iz lupinaste nožničarke (*Volvariella volvacea*). Za različne glivne lektine, kot so glivni imunomodulatorni proteini pološčark in nožničark, in polipeptide, npr. eringin iz možininega ostrigarja (*Pleurotus eryngii*), kordimin iz kokonovega glavatca (*Cordyceps militaris*) in agrocibin iz valjaste topolovke (*Cyclocybe cylindracea*), so dokazali imunomodulatorno, protitumorsko, protiglivno in protivirusno delovanje.

Nekoliko nenavadne zdravilne učinkovine so spremenjeni nukleozidi in nukleotidi, ki imajo najrazličnejše učinke. Zanimiv je nukleozidni derivat adenina kordicepin, ki so ga izolirali iz kitajskega glavatca (*Ophiocordyceps sinensis*). Kot anti-metabolit zavira podvojevanje DNK, kar je osnova za njegove protirakave učinke, pri miših se je izkazal tudi kot protivnetno in antidepresivno sredstvo. Užiteni nazobčanec vsebuje eritadenin s hipolipemičnim učinkom in nukleinske kisline z zaviralnim vplivom na tvorbo krvnih strdkov.

V prispevku smo na kratko spoznali nekatere pomembnejše zdravilne glive, večino med njimi je mogoče v obliki prehranskih dopolnil kupiti v lekarnah. Vsekakor so nam lahko v pomoč tako pri preventivi za krepitev imunskega sistema kot pri zdravljenju okužb ter rakavih, srčno-žilnih in nevrodegenerativnih obolenj. Vse več je raziskav, ki pričajo o njihovi učinkovitosti, zato lahko pričakujemo, da bodo v bližnji prihodnosti tudi pri nas prišle v redno klinično uporabo.



Resasti bradovec

Foto: Luka Kristanc



Smrekova kresilača

Foto: Luka Kristanc



Svetlikava pološččenka

Foto: Wikimedia Commons



Vabljenje v Portorož

Leto je skoraj naokoli in kmalu bo spet čas za tradicionalni seminar v Portorožu. Vabimo vas na 17. informativno-izobraževalni seminar Zdrženja Europa Donna Slovenija, ki bo potekal 10. in 11. novembra 2023 v Kongresnem centru GH Bernardin v Portorožu.

Prijave sprejemamo do nedelje, **8. oktobra 2023, oziroma do zasedbe prostih mest.** Prijavite se s prijavnim obrazcem v Novicah ED ali elektronskim obrazcem na spletni strani www.europadonna.si/seminar. Prijav po telefonu in e-pošti ne sprejemamo, prav tako ne bodo več mogoče po 8. oktobru.

Za članice in člane s poravnano članarino za leto 2023 je prijava na seminar **brezplačna**.

Za članice in člane z neporavnano članarino za leto 2023 ter nečlanice in nečlane je prijavina **100 evrov**. Prijavnina vključuje seminar, vmesne pogostitve, večerjo v petek in kosilo v soboto.

Hotelska nastanitev bo v **Grand Hotelu Bernardin**. Cena prenočit-

ve z zajtrkom je 66 evrov na osebo v dvoposteljni sobi. Cena prenočitve z zajtrkom v enoposteljni sobi je 119 evrov.

Plačilo nastanitve se izvede **neposredno hotelu**, na podlagi **predračuna**, ki ga boste prejeli od hotela po koncu prijav. S plačanim predračunom potrdite svojo prijavo. **Opozorilo:** Če bo predračun za vas plačal kdo drug (torej bosta navedena ime in priimek, ki ju ne moremo povezati z vami), nam to nujno sporočite na elektronski naslov: kaja.dekleva@europadonna.si.

Organizirali bomo **brezplačen** avtobusni prevoz iz Ljubljane, ki bo po potrebi imel vmesne postaje po poti. Prosimo, da se zanj prijavite samo resni kandidati.

Prevoz bo zagotovljen, če bo vsaj 25 prijavljenih.

Seminar se začne v petek, 10. novembra, ob 15. uri s prijavo udeleženk. V petek bodo imeli strokovnjaki z Onkološkega inštituta Ljubljana kratka predavanja s področja internistične onkologije in ginekologije. V nadaljevanju bodo, kot je že v navadi, na voljo za vaša vprašanja. Petkov večer bomo namenili prijetnemu druženju ob večerji. V soboto bodo z nami navdihujoči posamezniki z nasveti za kakovostno življenje po bolezni. Po sobotnih predavanjih sledita še kosilo in pot proti domu. Večerja v petek in kosilo v soboto sta za udeležence brezplačna. Končni program bomo objavili najpozneje dva tedna pred seminarjem.

NOVOSTI IN DOGODKI

Pomoč pri limfedemu za članice združenja

V združenju se zavedamo težav, ki lahko nastanejo zaradi limfedema, zato smo za naše članice pripravili različne možnosti podpore pri obvladovanju limfedema. Vse leto organiziramo delavnice za samopomoč pri limfedemu, ki jih želimo izpeljati blizu kraja, kjer živite. Delavnice so sestavljene iz kratkega predavanja o pomenu oskrbe limfedema in predstavitve tehnike samopomoči, sledi praktični prikaz povijanja. Vsaka od udeleženk prejme komplet povojev za roko ali nogo in se priuči večplastnega povijanja s kratkopoteznimi povoji.

Letos smo se odločili, da članicam pridemo naproti tudi s sofinanciranjem ročne limfne drenaže. 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 za največ 10 terapij v letu 2023.

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 lahko naše članice izposodijo za uporabo na domu.

Za več informacij v zvezi z obvladovanjem limfedema, prijavo na delavnice, izposojanje aparatov za limfno drenažo in sofinanciranje limfnih drenaž nam pišite na elektronski naslov: europadonna@europadonna.si.



PRIJAVNI OBRAZEC

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

Prijave sprejemamo do zasedbe prostih mest, najpozneje do **8. oktobra 2023.** Število prostih mest je omejeno.

Obvezno izpolnite vsa polja!

Ste član/ica Združenja Europa Donna Slovenija?

DA NE Želim postati član/ica.

Imate poravnano članarino za leto 2023? (Vprašanje samo za člane/ice)

DA NE

Ime in priimek:

.....

Ulica in hišna številka:

.....

Kraj in poštna številka:

.....

E-naslov:

Telefonska številka (GSM):

Kakšno prenočišče želite?

2-posteljna soba 1-posteljna soba
 Ne potrebujem prenočišča, pridem samo na seminar.

Zapišite, s kom (ime in priimek) ste **dogovorjeni**, da si delite sobo. Če ne potrebujete prenočišča, želite biti v enoposteljni sobi ali niste dogovorjeni z nikomer, spodaj vpišite »nič«. OPOMBA: Želje bomo upoštevali, če bo to mogoče.

.....

Z Grand Hotelom Bernardin smo dogovorjeni, da lahko svoje bivanje v hotelu podaljšate po isti ceni, kot velja za seminar (nočitev z zajtrkom v dvoposteljni sobi stane 66 € na osebo, nočitev z zajtrkom v enoposteljni sobi pa 119 €). Vse podrobnosti boste urejali s hotelom.

Želim podaljšati svoje bivanje.
 Ne želim podaljšati svojega bivanja.

Predračun želim prejeti po:

elektronski pošti navadni pošti

Ali se boste udeležili brezplačne večerje in kosila?

Večerja v petek Kosilo v soboto
 Ne bom se udeležil/a večerje in kosila.

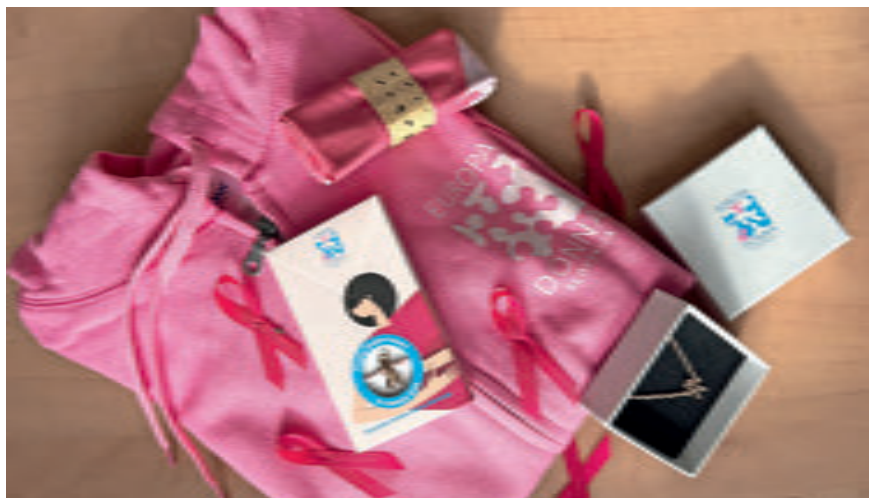
Ali potrebujete brezplačni avtobusni prevoz iz Ljubljane? Prosimo, da se za prevoz prijavite samo resni kandidati.

DA NE



Jesenske novosti v spletni trgovini Europe Donne

Tudi letošnjo jesen vas bosta v spletni trgovini Europe Donne pričakali dve čudoviti novosti, ki ju preprosto morate imeti. V sodelovanju z Renato, ki jo večina pozna pod imenom Brlogarka, smo pripravili dve novosti. Renata je ustvarila uhane vijoličaste pentlje, ki simbolizirajo ginekološke rake, in uhane rožnate pentlje, ki simbolizirajo raka dojke. Mi se novih uhančkov že zelo veselimo, kaj pa vi? Spremljajte naše e-novice in objave na družbenih omrežjih, kjer bomo napovedali začetek prodaje! Vabljeni tudi k nakupu drugih rožnatih izdelkov, ki jih najdete v naši spletni trgovini. Pošljemo vam jih po pošti ali pa jih osebno prevzamete v naših prostorih. Veseli bomo vaših naročil!





REPUBLIKA SLOVENIJA
MINISTRSTVO ZA ZDRAVJE

Svetovalni telefoni

Za vsa vprašanja v zvezi z rakom dojke in raki rodil lahko pokličete na naše svetovalne telefone. Vaš klic bodo sprejele:

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

Brezplačna pravna in finančna pomoč za članice združenja

Zaradi bolezni se ženske in njihove družine nemalokrat znajdejo tudi v finančni stiski, zato jim lahko v združenju pomagamo z enkratno finančno pomočjo. Članice se obrnejo na pisarno, kjer dobijo vse potrebne informacije in obrazce, ki jih morajo izpolniti. O dodelitvi finančne pomoči odloča upravni odbor združenja na svojih rednih sejah. Članicam je na voljo tudi brezplačna pravna pomoč glede pravic iz delovnega razmerja. Vabimo vas, da se obrnete na pisarno združenja, in sicer pisno na elektronski naslov europadonna@europadonna.si ali nas pokličete za dodatne informacije na telefonsko številko: 01 231 21 01.

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

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

Ceniki za storitve so objavljeni na spletni strani 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 navedenega popusta 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 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-odstotnega 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 artikle, ki jih dobijo kupci ob predložitvi naročilnice za medicinski pripomoček v breme ZZS, in za artikle z že določeno fiksno ceno.



				GESLO JE OZNAČENO Z BARVO	NASELJE V OBČINI PIRAN	VELIKA ZAČETNA ČRKA	AM. FIZIK NEMŠKEGA RODU	IGRALEC ŠKRLEC	ITALCI	RADIJ	HOKEJSKI KLUB V ZALOGU	SLAST, APETIT	DELOVNI ZANOS	NAŠ BALETNIK IN KOREOGRAF (IKO)
				DEJAVNOST PIONIRJEV										
				NENADARJEN ČLOVEK										
				OTROŠKA ZADNJICA						NERA ACRE PO NAŠE DLAKE NAD OČMI				
				IT. PISEC (UMBERTO, IME ROŽE)				PLENITEV DIVJADI, LOVLJENJE				MIGUEL INDURAIN		
EUROPA DONNA	DUŠEVNO NENORMALEN ČLOVEK	PREBIVALCI RADEČ	NAZIV	KONEC GESLA	ŽGAN APNENEC	VRINJENA BESEDA	ZVIŠANI TON C			PREBIVALEC IBIZE, OTOKA V BALEARIH				
DODATEK; DOPLAČILO				▽			MESTO V BELG., ATH (iz črk ATA) IZVOZ			NEVESTINO PREMOŽENJE	ŽELEZOV OKSID		SREDSTVO ZA JEDKANJE	ELASTIČNO UMETNO VLAKNO
ZAČETEK GESLA	▷													
KDOR SE ZAVZEMA ZA KAKO IDEJO							TELOVADNO ORODJE TOPORIŠČE					KURIR, ODPOSLANEC		
HELIJ			STALNICA V MATEM. SL. ILUSTR. (MILAN)								UPANJE, NADEJA			OVČA (NAREČNO)
ATA				BIBLIJSKI OČAK	ERITRO-POETIN ČETRTI RIM. KRALJ			FIGURA PRI ČETVORKI	ŠVED. POP SKUPINA FRIDOLIN KRAJŠE				KATARINA SREBOTNIK RUŠEVJE	
IZPOSTAV. TELESNA DELOVANJU PARE									ŠOL DUSIKOVE KISLINE LANTAN					
NEGATIVNO NAELEKTREN ION							ZAKLINJEVALEC					TEVE VODITELJICA IN IGRALKA FURLAN		
PREMETENČEK							URJENJE, VAĐENJE					SL. ROKOMETAŠICA (MAJA)		

Drage bralke in bralci revije Novice Europa Donna, tudi v junijski številki je bil odziv na nagradno križanko nad pričakovanji! Med pravnimi odgovori, ki se je glasilo »RAK JAJČNIKOV«, smo izžrebali tri nagrajence in jim čudovito nagrado poslali po pošti. Bralkam Sonji iz Celja, Eleonori iz Kopra in Olgi iz Apač čestitamo! V septembrski nagradni križanki bomo podelili tri komplete printov s po tremi ilustracijami s cvetličnimi motivi. Rešitev križanke nam pošljite do 10. oktobra 2023 na elektronski naslov: europadonna@europadonna.si ali na dopisnici na naslov Združenje Europa Donna Slovenija, Vrazov trg 1, Ljubljana. Nagrado vam bomo poslali po pošti, zato ne pozabite navesti svojega naslova. Nagrajence 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 vodilo v zbirki nagrajencev prihodnjih pet let. Če bom izžreban/-a, dovoljujem objavo svojega imena in kraja med izžrebanci.



Zagovorništvo žensk z napredovalim rakom dojk



Ženske z napredovalim rakom dojk se soočajo z drugačnimi izzivi v primerjavi z ženskami z diagnozo zgodnji rak dojk. Veliko njihovih potreb in težav ostaja neizpoljenih in nerazumljenih. Evropska zveza Europa Donna je zato metastatski rak dojk postavila za eno od prednostnih nalog zagovorniških dejavnosti in vsako leto pripravi seminar za zagovornice bolnic z metastatskim rakom dojk.

Piše: **POLONA MARINČEK**

Na letošnjem seminarju, ki je tako kot v preteklih kovidnih letih potekal na daljavo, smo se udeleženke najprej na kratko predstavile. Spoznavanje prek zaslona ni enako, kot če bi se srečale v živo, pa vendar smo dobile občutek, kdo smo in s kakšnimi izkušnjami prihajamo.

Za bolnice pomembni cilji zdravljenja

Uvodoma so nam Alexandru Eniu, Fatima Cardoso in Javier Cortes, ugledni evropski zdravniki in raziskovalci, ki se ukvarjajo z raziskovanjem in zdravljenjem metastatskega raka dojk, predstavili klinične raziskave in novosti pri zdravljenju različnih podtipov napredovelega raka dojk. Strokovnjaki vedno več poudarka namenjajo ravnovesju med učinkovitostjo in toksičnostjo zdravljenja ter natančnemu določanju posameznih značilnosti tumorja, ki omogoča izbiranje vedno bolj na-

tančnega, v posamezne tarče usmerjenega zdravljenja. V ospredje prihajajo za bolnice pomembni cilji zdravljenja: izboljšanje preživetja, odlaganje napredovanja bolezni na poznejši čas, podaljševanje učinkovitosti zdravljenja, izboljšanje ali ohranjanje kakovosti življenja in blaženje simptomov.

Psihosocialna podpora

Sledil je pogovor o psihosocialni podpori ženskam z metastatskim rakom dojk. Maria Die Trill je svojo predstavitev začela s stiskami, ki jih bolnice doživljajo po diagnozi in v procesu zdravljenja: finančne, čustvene, socialne in psihološke težave, vprašanje preživetja, negotovost glede prihodnosti, breme zdravljenja, grožnja smrti in izgube. V nadaljevanju je opisala različne načine psihosocialne podpore, kot so individualna psihoterapija in podporne skupine, ki so bolnicam z napredovalim rakom dojk na voljo tudi

v okviru Združenja Europa Donna Slovenija. Poudarila je velik pomen opolnomočenja, ki bolnicam pomaga pridobiti nadzor nad lastnim življenjem in poveča njihovo sposobnost ukrepanja pri stvareh, ki jih opredeljujejo kot pomembne, saj tako lažje razumejo svoje zdravstveno stanje in se vključujejo v odločanje o terapijah.

Ohranjanje zaposlitve med zdravljenjem

Dopoldanski del predavanja smo sklenili s pogovorom z Barbaro Wilson o pomenu ohranjanja zaposlitve med zdravljenjem, saj vrnitev na delo, če je to izvedljivo, ženski omogoča vključenost v družbo in socialno življenje. Mnoge namreč še vedno lahko delajo, želijo delati in jih je treba podpreti v tem, da bodo še naprej delale. Ob tem pa se lahko spoprijemajo z različnimi izzivi, telesnimi in čustvenimi posledicami zdravljenja ter vprašanji glede njihove

združljivosti z delovnim mestom, posebnostmi delovnega okolja in organizacijsko kulturo ter glede družbene sprejemljivosti, pri čemer potrebujejo podporo.

Kampanja Valuta raka

V popoldanskem delu so nam predstavnice Evropske zveze Europa Donna predstavile kampanjo Valuta raka (*ang. Cancer currency*), s katero želijo odgovoriti na vprašanje, koliko je vredno življenje z metastatskim rakom dojk. Trenutno so posamezniki z napredovalim rakom dojk premalo vidni in njihove potrebe premalo zastopane. Kampanja želi zagotoviti, da bi bili ljudje, ki živijo z napredovalim rakom dojk, deležni enake obravnave kot tisti, ki živijo z drugimi vrstami raka, in da njihova življenja štejejo, da se njihove zgodbe razumejo in njihova vrednost prizna. V kampanji je sodelovala tudi naša aktivna članica, žal že pokojna Simona Ahčin.

Samo zavestna jaz!

medi

Pisane, modne in raznolike možnosti kompresijskih materialov pri zdravljenju limfedema



Medicinsko kompresijska plosko ali krožno pletena oblačila nudijo:

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

POPUST

za članice Europa Donne:

7% na izdelke BioCompression

10% na ostale izdelke



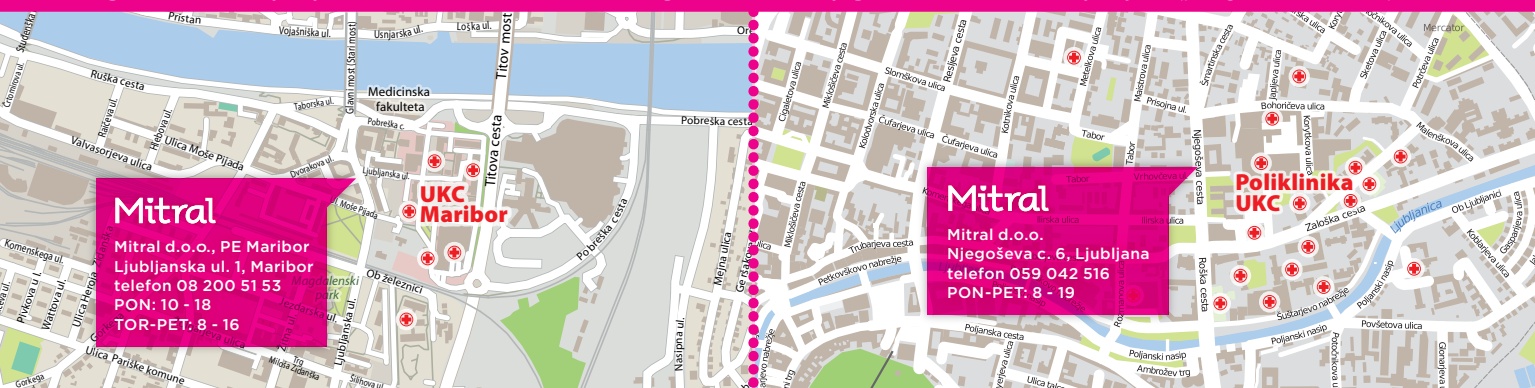
Sistemi Bio Compression ponujajo odlično rešitev pri zdravljenju limfedema, venske insuficience in pri drugih obolenjih, kjer se pojavi otekanje okončin. Izdelani so za učinkovito terapijo v klinikah ali v udobju vašega doma. Enostavno oblačenje in slačenje kompresijske manšete vam omogočajo hitro in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

Kako sistem deluje?

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



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



Mitral

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

Mitral

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

Poliklinika UKC

Smo pogodbeni partner



Več informacij o izdelkih na www.mitral.si

BFF

Najboljši prijateljici
potipaj po zdravju.

europadonna.si

