



# NOVICE EUROPA DONNA

OKTOBER 2023

**Klara  
Čampa**  
Bolezen  
me je  
odprla  
svetu

**DARJA  
MOLAN**

ODLOČEVALCEM  
SMO USPEŠNO  
PREDSTAVILI  
PROBLEMATIKO  
VRAČANJA  
NA DELO

**MAG.  
KRISTIJANA  
HERTL,  
DR. MED.**

15 LET  
ZGODNJEGA  
ODKRIVANJA  
RAKA DOJK V  
PROGRAMU  
DORA

**DR. VESNA  
RADONJIČ  
MIHOLIČ**

ČE PREDOLGO  
ČAKAMO ENI  
NA DRUGE,  
IZGUBLJAMO  
DRAGOCENI  
ČAS





**15 %  
POPUST**  
do 30. 12. 2023  
s kodo  
**EuropaDonna**

## Čas je za razvajanje...

Predajte se ritualu razvajanja  
v objemu termalne vode  
in edinstvene narave  
Term Dobrna.

... čas je za vas

### PREMIUM WELLNESS

z vstopom v savno in termalne bazene

Že od -89,00 € **75,65 €\*** na osebo / noč  
HOTEL ŠVICARIJA \*\*\*\*

Že od -99,00 € **84,15 €\*** na osebo / noč  
BOUTIQUE HOTEL DOBRNA \*\*\*\*

### TERMALNI ODDIH

z neomejenim kopanjem v termalnih bazenih

Že od -79,00 € **67,15 €\*** na osebo / noč  
HOTEL VITA \*\*\*\* / VILA HIGIEA \*\*\*\*

### 15 % POPUST v LaVita masažno - lepotnem centru

- ✓ Masaže
- ✓ Lepotne storitve za obraz
- ✓ Nega dlani in stopal

### 15 % POPUST v medicinskem centru

- ✓ Terapevtska limfna drenaža

\*Cene bivanja veljajo na osebo na noč v  
dvo-posteljni sobi, ob minimalnem bivanju 2  
noči, za bivanje do 30. 12. 2023. Navedene  
cene že vključujejo 15 % popust.



— SINCE 1403 —

**TERME DOBRNA**  
HOTELS, SPA & MEDICAL CENTRE

MODRA ŠTEVILKA

• 080 22 10

info@terme-dobrna.si  
www.terme-dobrna.si



NOVICE ŠT. 92,  
OKTOBER 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:  
4. december 2023

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

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



Na naslovnici: Klara Čampa  
Foto: Studiodor



## Ali res dovolj skrbimo za svoje zdravje?

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

**Ž**e več kot 25 let osveščamo o raku dojk in v zadnjih letih o rakih rodil v Sloveniji ter se trudimo o tem govoriti vse leto, ne samo ob posameznih dnevih ali mesecih osveščanja o različnih rakah.

Po podatkih iz več študij in analiz dostopnih podatkov bi lahko z zdravim življenjskim slogom preprečili številne kronične nenalezljive bolezni, med katere spada tudi rak. Za rakava obolenja navajajo, da bi jih lahko preprečili več kot 50 odstotkov. Da bolezen učinkovito zdravimo in obvladujemo, sta pomembna tudi zgodnja diagnostika in dostop do hitrega in učinkovitega zdravljenja, pri katerem nam znanost in tehnologija ves čas ponujata nove izboljšave in rešitve.

Poleg sistemskih rešitev ima pri tem pomembno vlogo vsak posameznik. Odločitve za zdrave izbire, kot so uravnotežena prehrana, dovolj telesne dejavnosti, primerna telesna masa, izogibanje alkoholu, cigaretam in nepotrebnemu ionizirajočemu sevanju, zdravo delovno okolje, so večinoma v naših rokah. Težje kot posamezniki vplivamo na zdravo okolje. Lahko pa s svojimi dejanji in odločitvami vplivamo na družbeno odgovornost do zdravega okolja. Zato smo se letos odločili, da v ospredje postavimo obe temi. S kampanjo BFF »Najboljši prijateljici potipaj po zdravju« nagovarjamo mlajše ženske, naj z rednim mesečnim samopregledom dojk skrbijo za svoje zdravje in naj na to opozorijo tudi svoje najboljše prijateljice, saj je to nekaj izjemno preprostega in kar res lahko naredimo same. V skrbi za bolj zdravo okolje, v katerem živimo, smo k sodelovanju povabili vse slovenske občine, naj se nam pridružijo in posadijo »rožnato drevo« ter na tak način izkažejo podporo osveščanju o raku dojk in skrbi za zdravje. Veseli smo odziva skoraj 60 občin.

S pomočjo naših aktivnih prostovoljk bomo po vsej državi izvedli več kot 50 manjših in večjih dogodkov, posvečenih rožnatemu oktobru. Veselimo se vseh sodelovanj in upamo, da vmes najdete tudi vi nekaj zase.

☞ **Odločitve za zdrave izbire so večinoma v naših rokah, s svojimi dejanji lahko vplivamo tudi na družbeno odgovornost do zdravega okolja.**

**IZID NASLEDNJE ŠTEVILKE: 4. DECEMBER 2023**



# Rožnati oktober – mednarodni mesec osveščanja o raku dojk

Začel se je rožnati oktober, mednarodni mesec osveščanja o raku dojk. Združenje Europa Donna Slovenija je verjetno najbolj prepoznavno po rožnatih dogodkih, s katerimi že vrsto let javnost osveščamo o pomenu zdravega načina življenju in zgodnjega odkrivanja raka dojk. V Sloveniji vsako leto za rakom dojk zbolijo več kot 1500 ljudi. To je eden najpogostejših rakov pri ženskah, za njim lahko zbolijo tudi moški.

Piše: **POLONA MARINČEK**

**S**ključnimi sporočili o pomenu zdravega načina življenja in zgodnjega odkrivanja raka dojk želimo doseči čim več posameznikov. Vsak lahko sam s svojimi odločitvami in zdravim življenjskim slogom, ki vključuje uravnoteženo prehrano, redno telesno dejavnost, ohranjanje zdrave telesne mase, izogibanje kajenju in omejevanje uživanja alkohola, prispeva k zmanjšanju tveganja za nastanek raka dojk.

Če zbolimo, je zelo pomembno, da raka dojk odkrijemo čim prej, saj je dobro ozdravljiv, če je odkrit dovolj zgodaj. Zato vsako leto veliko pozornosti namenjamo zgodnjemu odkrivanju bolezni. Pozorni moramo biti na svoje telo in spremembe v počutju ter ne odlašati z obiskom zdravnika, če pri rednem mesečnem samopregledu dojk zaznamo kakšno spremembo.

Ko dobimo povabilo državnega presejalnega programa Dora, se odzovemo. Zgodnja postavitev diagnoze ima boljše prognozo in večje možnosti za uspešno zdravljenje.

V Združenju Europa Donna Slovenija skrbimo tudi za podporo posameznikom, ki so se soočili z diagnozo rak dojk ali rak rodil, zato razvijamo programe za obolele in njihove svojce. Spodbujamo povezovanje in druženje z ženskami, ki so že prehodile podobno pot od diagnoze, zdravljenja in spoprijemanja s stranskimi učinki do življenja med zdravljenjem in po njem, saj bolnice velikokrat doživljajo, da jih najboljše razume in jim lahko pomaga nekdo, ki ima podobno izkušnjo bolezni. Pomemben del delovanja združenja je opozarjanje odločevalcev na potrebe in izzive, s katerimi se posamezniki soočajo med zdravljenjem in po njem.

## **Najboljši prijateljski potipaj po zdravju**

V letošnji kampanji v rožnatem oktobru se osredotočamo na pomen prijateljstva v času bolezni. Ni nam vseeno za naše prijateljice, ne želimo si, da bi zbolele. Hkrati nam moč prijateljstva pomaga pri premagovanju bolezni. To prijateljstvo lahko prenesemo tudi na svoje telo, tako kot imamo rade svoje prijateljice, imejmo rade svoje dojke. Z rednim mesečnim samopregledovanjem poskrbimo, da jih dobro poznamo, prepoznamo morebitne spremembe in ne odlašamo z obiskom pri zdravniku, ki nas bo napotil na nadaljnje preiskave, če bo potrebno. Letošnja kampanja nagovarja tako mlajše ženske, ki še niso vključene v preventivni presejalni program Dora, kot tiste, ki se ga



že redno udeležujejo, k rednemu mesečnemu samopregledovanju dojk, ki je pomembno za zgodnje odkrivanje raka dojk. Hkrati pa poziva, da samopregled priporočijo tudi svojim prijateljicam.

### Osveščanje o raku dojk po Sloveniji

Vsako leto si prizadevamo, da bi dejavnosti v rožnatem oktobru čim bolj pripeljali tudi v lokalna okolja, saj za rakom dojk zbolevajo ženske in moški po vsej Sloveniji. Zato je pomembno, da o možnostih preventive in zgodnjega odkrivanja posamezniki slišijo v svojem okolju.

Že več let zapovrstjo vabimo članice združenja iz vse Slovenije, da pripravijo aktivnosti, s katerimi bodo v svojem kraju ali občini nagovorile sokrajane. Tako se bodo v številnih krajih v rožnatem oktobru vrstili različni dogodki, s katerimi bomo osveščali o raku dojk. 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 Ptujju, v Radečah, Radovljici, na Rakeku, v Semiču, Sevnici, Starem trgu pri Ložu, na Vrhniki in v Žirovnici. Vabljeni na našo spletno stran [www.europadonna.si](http://www.europadonna.si) in facebook stran Europa Donna Slovenija, kjer so objavljene informacije o posameznih dogodkih. Poiščite dogodke v bližini in se nam pridružite. Hvala vsem članicam za sodelovanje pri osveščanju o raku dojk.

V želji, da bi v letošnje dejavnosti vključili tudi čim več slovenskih občin, smo povabili občine, da se nam pridružijo. V sodelovanju s krajinsko arhitektko Majo Simoneti in drevesnico Moga smo zasnovali bolj trajnostno akcijo in s tem opozorili na pomen zdravja v lokalnem okolju. Občinam, ki so se odzvale, podarjamo rožnato drevo, ki bo občane in občanke opozarjalo na pomen skrbi za svoje zdravje in lahko postane v prihodnjih letih osrednji prostor za obeležitev rožnatega oktobra, meseca osveščanja o raku dojk. Občine bodo poiskale primeren prostor in posadile drevo, ki bo cvetelo v rožnati barvi, zato smo ga poimenovali »rožnato drevo«. Na voljo so bile štiri drevesne vrste, da je lahko vsaka občina izbrala drevo, primerno za njihovo lokacijo in obstoječo ureditev. Želimo si, da bi akcijo nadaljevali tudi v prihodnjih letih in k projektu povabili še preostale slovenske občine.

### Rožnati izdelki za podporo združenju

V rožnatem oktobru se vsako leto povežemo z različnimi podjetji, ki s svojimi izdelki podpirajo delovanje združenja in širijo naša sporočila o raku dojk. Podprete nas lahko z nakupom »rožnatih izdelkov« ali širjenjem informacij o njih ter tako prispevate 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 zagotovili, da bo del sredstev res namenjen za podporo bolnicam in njihovim svojcem.

### Tudi letos se bo dm obarval v rožnato

V sklopu projekta Zdravje žensk podjetje dm sodeluje pri osveščanju o pomenu zdravega načina življenja ter skrbi za svoje zdravje in dobro počutje. Na policah prodajaln dm je kupcu na voljo široka izbira

99 Moje srce ljubi rožnato. 66

5% OD VSAKEGA PRODANEGA IZDELKA NARAVNE KOZMETIKE ZA ŽENSKO Z OZNAKO ROZA OKTOBER BOMO NAMENILI ZDRUŽENJU EUROPA DONNA SLOVENIJA.

dm

EUROPA DONNA SLOVENIJA

Več informacij najdete na [www.dm.si](http://www.dm.si).

izdelkov naravne kozmetike, ki postaja vedno bolj priljubljena in prepoznavna. Od vsakega prodanega izdelka naravne kozmetike bodo med 26. 9. do 30. 10. 2023 pet odstotkov namenili Združenju Europa Donna Slovenije. Tako želijo prispevati k skrbi za zdravje žensk in osveščati o pomenu rednega mesečnega samopregledovanja.

### Izdelki Solgar v rožnatem oktobru

Podjetje Salvus Med, d. o. o., se pridružuje aktivnostim v rožnatem oktobru in Združenju Europa Donna Slovenija podarja en evro od vsakega prodanega izdelka Solgar. Sredstva bomo namenili za aktivnosti osveščanja o raku dojk ter podporo bolnicam in njihovim svojcem.

SALVUS

EUROPA DONNA SLOVENIJA

MOČ JE V TEBI

V mesecu oktobra podjetje Salvus Med d.o.o. podarja 1 evro od vsakega prodanega izdelka Solgar.

7 izdelkov Solgar: Omega-3, Skin, Nails and Hair Formula, Vitamin B Complex, Vitamin C, Vitamin D, Vitamin E.

Podarilo se bo 1 evro od vsakega prodanega izdelka Solgar. Sredstva bodo namenjena za podporo bolnicam in njihovim svojcem.



### Avtobus Ljubljanskega potniškega prometa

Že deveto leto zapored je mogoče v Ljubljani srečati tudi »rožnati avtobus«. Letos se na progah mestnega avtobusa Ljubljanskega potniškega prometa vozi BFF-avtobus, ki nagovarja ženske k rednemu mesečnemu samopregledovanju dojk in jih poziva, da samopregled priporočijo tudi svojim prijateljicam.



### Cedevita Pink grejp



Blagovna znamka Cedevita letos v oktobru znova podpira Združenje Europa Donna Slovenija z okusom Cedevita Pink grejpp, v roza barvi in z odličnim okusom. V okviru regionalne akcije bo Cedevita donirala sredstva Združenju Europa Donna Slovenija, Hrvaška in Srbija. Donatorsko akcijo so začeli z namenom osveščanja o raku dojk in opozarjanja na izzive na področju duševnega zdravja, pred katerimi se znajdejo oboleli in njihovi svojci.



### Izvirna voda Zala – 1500 razlogov

Blagovna znamka Zala se tudi letos kot dolgoletni podpornik združenja pridružuje aktivnostim v rožnatem oktobru. Posebna izdaja izvirske vode Zala z rožnato etiketo opozarja na pomen skrbi za zdravje in rednega mesečnega samopregledovanja ter poziva k donaciji v Sklad Mojce Senčar za podporo raziskavam raka. Na septembrskem teniškem turnirju WTA v Ljubljani pa so aktivno pozivali obiskovalce k donaciji v sklad, v zameno za pink žogico Zala in izvirske vode Zala.

### Žito in Lidl Slovenija že četrto leto zapored

Podjetji Žito in Lidl Slovenija se že četrto leto zapored povezujeta v skupni akciji v rožnatem oktobru in svoje kupce in zaposlene osveščata o raku dojk. V oktobru bosta za vsak prodan hlebček Kruh roza oktober donirala 0,50 evra Združenju Europa Donna Slovenija in z donacijo podprla program Roza za psihosocialno podporo bolnicam in njihovim svojcem.



### Tupperware »Pink set«

Podjetje Tupperware bo v oktobru predstavilo »Pink set«, rožnato plastenko za vodo za večkratno uporabo in rožnato silikonsko vrečko za shranjevanje živil. Del sredstev od kompletov, prodanih v Sloveniji, bo namenjen Združenju Europa Donna Slovenija. Akcija poteka v več državah po Evropi. Z njo podpirajo trajnost in zdrav življenjski slog.





### Acron

Ponovno se osveščanju v rožnatem oktobru pridružuje podjetje Acron. V galanterijah Bags&more ter papirnicah Office&more bosta v oktobru na voljo dve različni platneni nakupovalni torbi, podjetje Acron od vsake prodane namenja en evro Zdrženju Europa Donna Slovenija.



### Pri Afroditi roza nakupuj in 1 evro daruj



V Kozmetiki Afrodita tudi letos oktober posvečajo osveščanju o raku dojke. Izbrane izdelke v spletni trgovini so obarvali v rožnato ter od vsakega nakupa namenjajo en evro združenju za izvajanje programa Roza, ki bolnicam in njihovim svojcem zagotavlja psihosocialno podporo ob soočanju z diagnozo rak.

### Zmajev gnezdo bo letos obarvano rožnato

Košarkarski klub Cedevita Olimpija se v sklopu družbeno odgovornega projekta Zmajev nasmeh



spet pridružuje rožnatemu oktobru. Ljubljanski klub bo v sodelovanja z Zdrženjem Europa Donna Slovenija posvetil oktober osveščanju o raku dojke. Vse oktobrske tekme bodo z nagradnimi igrami in aktivacijami v znamenju rožnate barve. V okviru akcije #RozaOktober se bo moštvo Cedevite Olimpije 14. oktobra 2023 na tekmi proti Splitu ogrevalo v posebnih majicah rožnatih odtenkov, ki jih bo mogoče kupiti tudi v uradni trgovini.

### Modri Fon v rožnatem oktobru za dober namen

**ModriFON OKTOBRA**

5G

Telekom Slovenije in Samsung od nakupa izbranih mobitelov Modri Fon Pink Ribbon prispevata **10.000 EUR** za Zdrženje Europa Donna Slovenija.

POVEZANI V OZAVEŠČANJU

IZJEMNA BATERIJA

50 MP KAMERA

PINK RIBBON SAMSUNG Galaxy A54 5G 128GB

PINK RIBBON SAMSUNG Galaxy A04S

TelekomSlovenije  
Vedno na boljše.

Vsi na spletni strani: Telekom Slovenije, d.d., Ljubljana

Telekom Slovenije in Samsung se že 16. leto zapored povezujeta v rožnatem oktobru, se pridružujeta osveščanju o raku dojke in priporočata aplikacijo Breast test, ki ženske spodbuja k rednemu mesečnemu samopregledovanju dojke in vsakodnevni telesni dejavnosti. Kupci lahko izbirajo Modri Fon Pink Ribbon Samsung Galaxy A54 5G 128GB ali Samsung Galaxy A04S in prispevajo k skupni donaciji Zdrženju Europa Donna Slovenija.

**BFFF**

Najboljši prijatelji potipaj po zdravju.

EUROPA DONNA SLOVENIJA



# Bolezen me je odprla svetu

Dvaintridesetletna Klara Čampa o svoji poti, na kateri je bolezen rak pustila globoko sled, govori iskreno in radoživo, kot da ne bi bila prepletena tudi z obilo trpkosti. Vse, kar se ji je zgodilo, namreč razume kot streznitev, ki jo je nujno potrebovala, da danes lahko živi polno in srčno. Življenje sprejema s hvaležnostjo, saj je dobila še eno priložnost. S svojima hčerka zvesto sledi letu belih metuljev.

Sprašuje: **NIKA VISTOROPSKI**

Foto: **ČRT PIKSI**

**Mlad človek ima običajno vsaj približne ideje, kje se želi videti čez deset let. Ste si, ko ste jih imeli 19, predstavljali, kako se bo obrnilo vaše življenje? Prepričana sem, da ne.**

Ah, seveda ne. Bolezen me je osebno spremenila. Pred tem sem zgolj obstajala, živela z ihto, bežala, potem pa se je vse postavilo na glavo. Prepričana sem, da se je zgodilo, kar se je moralo zgoditi.

**Pred dvema letoma je za rakom dojke umrla vaša mama. Kako ste se soočali s svojo boleznijo in njenim odhodom obenem?**

Njena zgodba je malce drugačna od moje, saj so bolezen pri njej odkrili razmeroma pozno. Sicer sva obe imeli raka dojke, le da jaz trojno negativnega, ona pa hormonsko odvisnega. Pri meni so bolezen odkrili zgodaj in tudi kirurg mi je prihodnost predstavil z besedami: »Nekaj mesecev kemoterapije in boste kot novi!« Tako je tudi bilo. Na Onkološkem inštitutu sem poiskala tako psihološko pomoč kot pomoč v ambulanti za klinično prehrano. Morda sem imela srečo, ker je moje

zdravljenje potekalo med epidemijo covid-19, saj ni bilo nikakršne gneče. Ko zdaj hodim na kontrolne preglede, se včasih res vprašam, ali sem v bolnišnici ali na letališču. Sicer so moje izkušnje z Onkološkim inštitutom res izjemno

**☞ Z Gašperjem sva se spoznala aprila leta 2021, mesec dni preden mi je umrla mami. Zdaj tudi to srečanje povezujem s svojim stavkom: vse se zgodi z razlogom. Z Gašperjem sva najprej zgradila res izjemno prijateljstvo, bil je tudi del naše v šali poimenovane »onko mafije«.**

pozitivne. Zaposleni tamkaj so eni najbolj srčnih in empatičnih ljudi, kar jih poznam.

**S svojo boleznijo se nimate težav javno izpostavljati. Velikokrat omenite, kako zelo veliko je odvisno od tega, ali bolezen razumeš kot kazen ali kot darilo.**

Res je. S pomočjo bolezni sem spoznala, da je ogromno odvisno od tvoje življenjske naravnosti. Če se postaviš v vlogo žrtve, tudi zdravljenje ne deluje, kot bi moralo.

Moj edini cilj je bil preživeti. Ko je najprej zbolela mami, za njo pa še jaz, sem ji namenila veliko svojega časa, saj sem vedela, da so njeni obeti drugačni kot moji. Čeprav so ji zdravniki dejali, da je pred njo le še nekaj tednov

priznati, da je ni več. Iskala sem znake, da je še z nami. Tudi hčerka sem rekla, da če bosta kdaj kje videli belega metulja, to pomeni, da ju je prišla pozdravit babi. Vedno mi, ko ga vidita, rečeta: »Glej, babi!«

**Ste nosilka mutacije gena BRCA 1. Kaj to za vas pomeni?**

To, da je obstajala velika, celo 80-odstotna verjetnost, da zbolim še na drugi dojki in da zbolim tudi za rakom jajčnikov. Zaradi tega sem si dala odstraniti tako obe dojki kot jajčnike. Seveda sem s tem padla v menopavzo, otrok več ne morem imeti. Vendar to ni nobena težava, saj imam dve krasni deklici, ki potrebujeta zdravo mamičo. Tudi če ju ne bi imela, bi se odločila enako. Navsezadnje nimam prihodnosti, če nisem zdrava najprej jaz, mar ne? Ginekologinja mi je sicer rekla, naj z odstranitvijo jajčnikov počakam do 35. leta, a nisem videla smisla v tem, da naslednjih nekaj let živim v strahu pred morebitno boleznijo. Še hujše stvari so na svetu kot to, da me občasno obliva, da moje razpoloženje







niha ter da me tu in tam bolijo kosti.

Ljudje, ki delijo svojo izkušnjo z rakom, pogosto poudarijo, da jim je bolezen ponudila novo priložnost življenja, da drugače ne zmogli živeti tako kakovostno. Na začetku ste omenili, da vas je rak osebno spremenil. Menite, da bi zmogli dobro živeti tudi brez te izkušnje?

Ne. To trdim z gotovostjo. Bolezen me je odprla svetu. Bila sem človek, ki opravlja naloge na avtopilotu, zdaj pa sem Klara, ki polno živi. Za bolezen sem hvaležna. Če ne bi tistega usodnega aprila mami izvedela za svojo diagnozo, dvomim, da bi mesec dni pozneje tako hitro ukrepala, ko sem v prsih zatipala bulico. Mislim, da ti življenje včasih primaže klofuto, da se zbudiš. Meni jo je in jaz sem nemudoma odprla oči. Čeprav nisem edina, ki je zbolela tako mlada, imam občutek, da ženske še vedno premalo resno jemljemo, kako zelo pomembno je samopregledova-

☞ Čeprav so ji zdravniki dejali, da je pred njo le še nekaj tednov življenja, je mami ostala z nami še leto dni. Je dokaz, da je, če je tvoja volja močna, še veliko možnosti. Ko jo izgubiš, je konec. Tisti zadnji dan, ko je odšla, je dobesedno spustila življenje in zaspala. Ni prejemale nobene protibolečinske terapije, odločila se je, da je dovolj. Občutek imam, kot da je tisto zadnje leto vztrajala zgolj zato, da je preživela z nami svoj čas najbolj kakovostno, kot je le lahko.

nje. Vem tudi, da marsikatera ženska, ki dobi Dorino kuverto s povabilom na preventivni pregled dojk, zamahne z roko. Imajo občutek, kot da bi lahko izvedele kaj slabega, zato pregleda raje ne opravijo. Pozabljajo pa, da lahko s tem izgubijo tudi priložnost za zgodnje odkritje bolezni.

**Ste si izbrali kakšen poseben datum, na katerega praznujete?**

Praznujem čisto vsak dan sproti. Morda se sliši smešno,

a res vsak dan živim, kakor da je moj zadnji. Takoj ko odprem oči, se zavem, kako zelo se veselim dneva, ki je pred mano. Vprašam se, kaj lahko danes naredim, da mi bo dobro, kako lahko pomagam sebi in drugim, kako res izpolniti dan. Preden sem zbolela, sem imela ogromno »prijateljic«. A z boleznijo jih je 80 odstotkov odpadlo. Zdaj vem, da okoli sebe ne potrebujem kopice ljudi, temveč le ti svoji dve najbližji, za kateri sem res hvaležna.

**Tudi partnerja ste spoznali na onkologiji. Mi lahko poveste več? Bolezen vam je očitno prinesla tudi ljubezen.**

Tako je, na Onkološkem inštitutu se je poleg izgub mamice in prijateljic, ki sem jih spoznala in jih ni več med nami, rodila tudi zgodba o pozitivni plati te stavbe. Z Gašperjem sva se spoznala aprila leta 2021, mesec dni preden mi je umrla mami. Zdaj tudi to srečanje povezujem s svojim stavkom: vse se zgodi z razlogom. Z Gašperjem sva najprej zgradila res izjemno prijateljstvo, bil je tudi del naše v šali poimenovane »onko mafije«. Z ljudmi, ki nas je povezovala zgodba o bolezni, smo preživljali čas v hribih, na raznih srečanjih itd. Po moji ločitvi med zdravljenjem sva si z Gašperjem dala priložnost kot partnerja in skupaj tudi še enkrat premagala njegovo bolezen, saj se mu je letos ponovil Hodgkinov limfom. Ampak tudi to je za nama in verjamem, da je zdaj dovolj teh lekcij in da bova skupaj živela zavestno življenje, saj naju ogromno povezuje.

**Zdravje pogosto napačno razumemo samo kot odsotnost bolezni. Kako ta pojem razumete vi?**

Zdravje je pojem, ki ga po 20. septembru 2020, ko sem prejela diagnozo, jemljem kot nekaj veličastnega. Priznam, tudi meni je bilo včasih samoumevno, da sem zdrava. Po taki preizkušnji pa dobi čisto drugačen pomen. Velikokrat slišimo stavek: »Zdrav človek ima milijon želja, bolan pa samo eno.« In tega se res premalo zavedamo. Vse ovire v življenju se premagajo, če smo zdravi. Zato cenite svoje zdravje, skrbite zanj.

# Samozavestna jaz!

medi

Pisane, modne in raznolike možnosti kompresijskih materialov pri zdravljenju limfedema



#### Medicinsko kompresijska plasko 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**



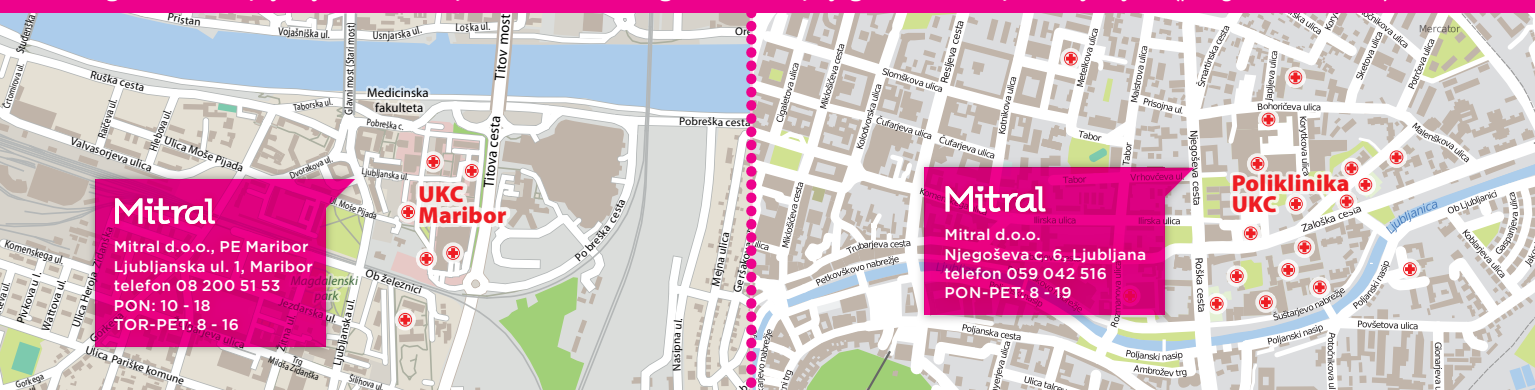
Sistemi Bio Compression ponujajo odlično rešitev pri zdravljenju limfedema, venske insuficience in pri drugih obolenjih, kjer se pojavi otekanje okončin. Izdelani so za učinkovito terapijo v klinikah ali v udobju vašega doma. Enostavno oblačenje in slačenje kompresijske manšete vam omogočajo hitro in 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

Smo pogodbeni partner



Več informacij o izdelkih na [www.mitral.si](http://www.mitral.si)



# Če predolgo čakamo eni na druge, izgubljam dragoceni čas

Z dr. Vesno Radonjić Miholić smo se pogovarjali o pomenu prijateljstva med boleznijo. Kot klinična psihologinja je večino poklicne poti sodelovala pri oblikovanju in izvajanju programov celostne rehabilitacije, raziskovalnih nalogah in pedagoškem delu na Univerzitetnem rehabilitacijskem inštitutu Republike Slovenije – Soča, sodelovala je tudi pri delu oddelka za psihoonkologijo na Onkološkem inštitutu Ljubljana. Vrsto leto smo z njo povezani tudi v našem združenju, saj njeno modrost, bogato znanje ter profesionalne in osebne izkušnje z veseljem vključimo v svoje delo z bolnicami, ozdravljenkami in njihovimi svojci.

Besedilo in foto: POLONA MARINČEK

## Kako pomembno je imeti prijatelje med boleznijo?

Prijateljstvo med boleznijo je tako kot sicer v življenju, na neki način nam pomaga spoznavati resničnost življenja. Če imaš prijatelja, z njim preverjaš, raziskuješ dvome, testiraš nova spoznanja. Med boleznijo je prijateljstvo zagotovo blagodejno. Ko nas je strah, ko počasi gledamo resnici v oči, je mnogo lažje, če je nekdo z nami. Prijatelj, ki bo morda samo tiho, me spremljal in bil ob meni, da se bom počutila varno. Prijatelj, ki mi bo korak za korakom pomagal spoznavati bolezen, se z njo spoprijemati, iskati rešitve in jih preverjati skupaj z njim.

## Kako prijateljstvo vpliva na splošno počutje človeka, ki je zbolel?

Prijateljstvo je izredno pomembno zato, ker je prijatelj

oseba, s katero imam nekaj skupnega. To je oseba, s katero sva že prehodili del poti skupaj. Prijatelj je nekdo, na katerega se lahko zanesem, me sprejema, sva drug drugemu pomembna. Je nekdo, ki me potrebuje. Ko bolezen vstopi v življenje, je to popolnoma nov svet. Zamajejo se mi tla pod nogami, marsikaj je treba preverjati na novo, od čisto vsakdanjih stvari do tistih velikih vprašanj. Ali je to vse, kar mi je življenje namenilo? Zakaj sem tukaj? Kakšno je moje poslanstvo? Zakaj živim? Vse to se prepleta in včasih se je zelo, zelo težko z nekom pogovoriti. Ker ko zbolíš, se porajajo tudi vprašanja, kako boš skrbel zase, kako bo tvoja bolezen vplivala na tiste, s katerimi si vpet v medosebne odnose. Ali bodo zmogli stati ob tebi, te slišati? Se bodo kakšni odnosi spremenili ali pretrgali?



» Prijateljstvo med boleznijo je tako kot sicer v življenju, na neki način nam pomaga spoznavati resničnost življenja.

## Kakšna je razlika med prijateljem in družino ali so prijatelji lahko drugačna opora?

Ob soočanju z boleznijo potrebujem podporo in sprejemanje vseh svojih bližnjih, družine in prijateljev. Zagotovo so prijatelji drugačna opora kot družinski člani. V družini ima vsak od nas svojo vlogo. Pojavlja se kot zaščitnik, nekoga moraš zavarovati, si odgovoren zanj, skrbiš

zanj. V družinskih odnosih so drugačna pričakovanja, na drug način se preliva doživljanje v obremenjujočih situacijah. Seveda so ti družinski člani blizu, predvidevaš njihova doživljanja in hkrati čutiš obveznost, da bi jih ščitil, kar je včasih lahko obremenjujoče. Ob bolezni je v družinah težko uravnati primerno razmerje med bližino in zasebnostjo. Vsak član družine potrebuje svoj čas, ko sam



predeluje situacijo, in skupni čas, ko si delimo ta spoznanja. Pojavlja se želja, da jih ne boš obremenjeval, da jih ne boš zaščitil. Včasih te skrbi, ali so zmogli sprejeti bolezen, ker bo bolezen vstopila tudi v njihova življenja. Bolezni, kot so rak, vedno posežejo tudi v družino in na neki način postanejo boleznine družine, vsakega na svoj način označijo. Distanca v prijateljstvu ti vseeno daje nekoliko več osebnosti svobode. Prijateljstvo ima drugo razsežnost, ki je izredno kakovostna in dragocena v odnosu do bolezni.

#### **Kako pa lahko prijatelji podprejo posameznika, ki se spopada z boleznijo?**

Na veliko načinov. Prvi način je, da ne uidejo. Pri tem moramo razumeti, da tudi prijatelja naša bolezen prizadene. Bolezen bližnjega nas lahko sooči z našo ranljivostjo in strahom pred smrtjo. Zbudi tisto, kar sicer vemo, ampak imamo varno opravljeno na obrobju zavesti. Ko prijatelj hudo zboli, se ta strah nenadoma postavi pred nas in se minljivosti veliko bolj zavemo. Prijatelji potrebujejo čas, da se soočijo s to informacijo. Lahko se staro prijateljstvo obnovi in se zelo hitro in spontano ustvarijo kakovostni skupni trenutki. Zgodi se, da kdo preživlja hude preizkušnje in nima moči za srečanje s prijateljem, ki je zbolel. Lahko tudi kakšno prijateljstvo ne zmore čez bolezen. Opozorila bi tudi na tiste, ki so predolgo čakali in potem niso več mogli stopiti do prijatelja, to jih lahko še dolgo bremeni. Tako da je za oba dragoceno, da sta skupaj, da preživita čas in sta si lahko v oporo. Prijatelj ti lahko pomaga nositi del bremena.

#### **Kaj pa vloga bolnice? V združenju večkrat slišimo, da so po diagnozi izgubili prijatelje, da se ti niso več oglasili?**

Bolezen preseje stara prijateljstva, lahko zaseje nova. Veliko je razlogov, zakaj nekatera prijateljstva ne preživijo večjih sprememb. Prijateljstvo je treba nenehno gojiti, potrebuje stike, sporazumevanje, medsebojna srečanja in iskrenost. Življenjske okoliščine nas lahko oddaljujejo ali zblizujejo (zamenjamo ali izgubimo službo, spremenijo se naši družinski odnosi, preselili smo se, skrbimo za ostarele ali bolne

### **☞ Vsak, ki zboli, mora najprej premisliti, kaj, koliko in s kom bo delil informacijo o bolezni. Pomembno pa je, da izbere, kdo mu je v življenju pomemben in koga bi želel, da ga spremlja v bolezni.**

svoje). Včasih nam primanjkuje moči, da prijateljstvo v novih okoliščinah vzdržujemo. Ko v življenje prijatelja vstopi bolezen, lahko načne ravnovesje v prijateljstvu. Kot smo rekli, ko izveš, da je prijatelj zbolel, potrebuješ najprej čas, da razmisliš. Nekateri ljudje so bolj zaprti vase, zelo težko komunicirajo, težko se odprejo. Nekaj hudega se jim je zgodilo in se kar zaprejo v lupinico in ne pokličejo nikogar. Nekdo v jezi čaka, da ga drugi pokliče, a pozabi, da mu niso sporočili, saj že tako vsi vedo, potem je tudi on že zvedel, pa me ne pokliče. Prav je, da ti kot prijatelj daš pobudo, lahko po telefonu, lahko s sporočilom. Po drugi strani je tudi naloga bolnika zelo pomembna. Vsak, ki zboli, mora najprej premisliti, kaj, koliko in s kom bo delil informacijo

o bolezni. Pomembno pa je, da izbere, kdo mu je v življenju pomemben in koga bi želel, da ga spremlja v bolezni. Če predolgo čakamo eni na druge, bomo otežili položaj in izgubljammo dragoceni skupni čas. Z vsakim odlašanjem stopnica postane višja. Do prvega koraka. Razumljivo je, da nastane distanca, ki jo je treba premagati. Prijateljstvo se mora temu prilagoditi.

#### **Kako pomembno pa je za človeka, ki se zdravi, da ima stik tudi z ljudmi, ki so sami doživeli podobno izkušnjo?**

Doživljanje bolezni je za človeka povsem nova izkuš-

oseba rada počne, česa ne. Lahko so to majhne pomoči. Včasih je to varstvo otroka, pomoč pri pospravljanju, skuhati obrok, kaj postoriti, spremljati na zdravniški pregled, odpeljati na terapijo, izlet. Lahko predlaga gledališče, kino. Lahko je to majhno darilo, denimo doma narejena marmelada. Knjiga, ki se mi je zdela zanimiva, fina glasba, koncert, sprehodi. Včasih lahko poskusimo kaj novega, ampak je pomembno, da premišljeno odmerjamo.

#### **Kaj pa recimo nasveti bolnici?**

Ko izvemo za bolezen prijatelja, je razumljivo, da tudi sami iščemo čim več informacij; če smo koga poznali s to boleznijo, zasledili informacije v medijih ali jih poiščemo na spletu. Mogoče so me te informacije že pomirile ali v meni zbudile upanje, da je mogoče narediti nekaj več. Informacijo dobronamerno delim s prijateljem in sprejem njegov odziv. Ampak to naj ne bo osnova pogovora.

#### **Kaj pa prijateljstvo ob soočanju z minljivostjo, prijateljstvo ob smrti?**

Prijateljstvo v tem času je težko in dragoceno. Marsikaj se naučim za življenje, ko nekoga spremljam ob smrti. Bolj ko se bojimo umiranja in smrti, večje strahove imamo sami in težje se bomo s tem znašli. Ljudje, ki smo jih spremljali ob smrti, dobijo za naše življenje poseben pomen, postanejo tudi sooblikovalci našega lastnega odnosa do smrti. Gre neprecenljivo darilo, ki ga poklonimo bližnjemu. To je verjetno nekaj največ, kar lahko storimo za drugega človeka. Zmorem in sem s tabo do konca. Ampak hkrati to naredim tudi zase.

#### **Kaj pa čisto praktični napotki, kako lahko prijatelj pomaga bolnici oziroma bolniku?**

Zagotovo prijatelj najbolj pozna slog življenja, ve, kaj



# Na slovo ljubljene osebe se težko pripraviš



Bil je zelo vroč poletni dan, ko sva se Jankom dobila na kosilu in se pogovarjala o minljivosti, življenju in znanosti. Poznava se že nekaj let, povezali sta naju onkologija in znanost. V zadnjem letu tudi bolezen, rak jajčnikov. Postala sva prijatelja, zato je pogovor potekal v izjemno prijetnem vzdušju, čeprav tema ni bila najbolj vesela. Janko Burgar z nami deli svojo zgodbo o bolezni partnerke Adrijane, ki se je nedavno poslovila.

Sprašuje: **TANJA ŠPANIČ**  
Foto: **OSEBNI ARHIV**

**Za začetek, kako bi se predstavili našim bralkam in bralcem, kaj počnete v življenju?**

Zase menim, da sem zelo aktiven, pozitiven človek in na življenje gledam kot na veliko priložnost, kako ga živeti in uživati. Bil sem izredno vesel, ko sem v enem življenjskem obdobju, po ločitvi, spoznal čudovito osebo. Ko sem si rekel, »vav«, kar sem ustvarjal, sem začel živeti, počutil sem se srečnega, veselega in nepremagljivega. Da se je to lahko prelilo v dvojino, ki je

v slovenščini tako lepa, je bilo nepojmljivo. Veliko mi pomenita tudi hčerki iz prvega zakona. Rad sem veliko v naravi in uživam v dobri hrani. Poklicno pa sem v zelo tesnem stiku z raziskovanjem in napredkom pri zdravljenju raka.

**V življenju ste začeli neizmerno uživati oziroma sta to počela skupaj z Adrijano. Prišla sta tudi do vsakodnevni izzivov in diagnoze rak.**

Ja, res je. Kljub svoji pozitivni naravi in veselju sem,



če lahko tako rečem, probleme odrival stran od sebe. In tu sva bila z Adrijano super kombinacija, ker me je na neki drugačen način razumela in me pripeljala zelo blizu, da sva se izjemno dobro ujela in razumela. In potem je prišel rak. Zanimivo je, da se s to boleznijo že leta ukvarjam po službeni strani, veliko zdravnikov sem redno srečeval, z njimi spletel dobre prijateljske vezi. In potem se je zgodilo meni oziroma čisto blizu mene, moji partnerki. Noro, res noro. Mislim sem, da veliko vem, potem pa sem bil kar izgubljen. Vedel sem, da jih lahko pokličem za kakšen nasvet in da mi bodo na razpolago. Na koncu so mi bili tudi v veliko oporo in z vsemi sem se res veliko pogovarjal.

#### **Če se vrneva v čas ob diagnozi. Kako je vse skupaj poteklo?**

Takrat sva bila skupaj že štiri leta. Ko se je začelo dogajati, sem se spraševal, ali bi moral biti pozoren na nekatere znake že prej, saj sem veliko stvari poznal. Na koncu so Adrijani potrdili diagnozo rak jajčnikov, ki ga s presejalnimi programi ne moremo odkriti. Pozneje se je izkazalo, da je bila tudi nosilka okvarjenega gena BRCA. Zato si bom zdaj še bolj prizadeval, da informacijski zdravstveni sistem nekako prej najde, predstavi podatke ter poveže potencialne sorodnice, ki bi lahko imele okvare genov, ter s tem omogoči hitrejše identificiranje rizičnih oseb skladno s paradigmo prediktivnega zdravstva.

**Trenutno imamo v Sloveniji na voljo dobro spremljanje nosilcev okvar nekaterih genov, med katere sodita BRCA1 in 2, vendar**

#### **kot pravite, je problem, če sorodniki ne delijo te informacije.**

V Adrijaninem primeru je zaradi raka jajčnikov umrla mama, ki ni imela potrjene nobene okvare gena, in potem smo iz pogovorov ugotovili, da tudi ena teta. Menim, da bi morala takšna pomembna informacija, kot je smrt bližnje sorodnice zaradi raka jajčnikov, biti neko rdeče opo-

» **Ko pride tako daleč, da ti konvencionalna medicina in zdravstvo rečeta, da ne bo šlo več, in ko ti to dojemáš, se oprijemáš vsega. Ona se je oprijemala vsake bilke do konca. Še zadnji dan sva se pogovarjala o tem, kako bova šla poleti čofotat po vodi ...**

zoro za spremljanje ženskih potomk. Adrijana je redno hodila h ginekologu, ni pa bila gensko testirana. To so opravili šele po diagnozi. Pričakoval bi, da ti strokovnjaki, ki spremljajo osebo, vidijo dve sorodnici s to diagnozo in rečejo: »Poglejte, gospa, glede na vašo družinsko zgodovino ste verjetno bolj ogroženi,« ter predlagajo testiranje. Do tega pogovora smo žal prišli prepozno, ko preventivno nismo mogli več ukrepati.

Pred samo diagnozo je imela že kup nespecifičnih znakov, glede nekaterih sva se celo hecala in iskala izgovore. Ne le da jih nisva jemala resno, ampak jih sploh nisva prepoznala kot nevarne.

#### **Kateri znaki so to bili?**

Nekateri taki, da so se nama počasi zdeli kar normalni. Ne-pojasnjena napihnjenost, za katero sva vedno našla neko hrano, ki jo je povzročila. Po-

tem močni in dolgotrajni vetrovi, ki jih prej ni bilo. Utrujenost, ki se je vlekla in vlekla. Bilo je vse skupaj v času, ko sva se začela zelo dobro povezovati z mojima hčerama. Potem se nam je ob diagnozi svet v trenutku spremenil z ena na nič in prioritete postanejo popolnoma drugačne. Odkrili so šest- do sedemcentimetrovsko spremembo na jajčniku, ki so jo potem potrdili

za rakavo. Sam sem se takoj vključil v diagnostiko in potem v možnosti zdravljenja. Šlo je kar nekako hitro, operacija, zdravljenje, ki je bilo uspešno. Adrijana je vse sprejemala dokaj pozitivno, tudi potem, ko se je bolezen tako kmalu vrnila.

Zaradi spleta okoliščin je prišla zelo hitro blizu zdravilcem. Na začetku sem jo od tega odvrčal, ji iskal znanstvene informacije, potem sem raje začel sodelovati in poskušal biti čim bolj sočuten do nje, ker sem videl, da jim verjame. Nisem našel načina, da bi jo prepričal drugače. Zdravilci so jo vodili v svojo smer in odvrčali od terapije, jaz pa sem iskal simbiozo, kako bi to peljali skupaj.

#### **Kaj jo je prepričalo, da je njim bolj zaupala?**

Adrijana je v trenutkih, ko je medicina dosegala dobre

rezultate in je bilo vse v redu, zdravilce odmaknila stran. Ko se je bolezen ponovila, se je spet zblížala z zdravilstvom. V bistvu oni bolezniki nikoli niso poimenovali in so govorili o vnetjih in nekih celicah. Tako je bilo do samega konca. Ko sem hodil po te »derivate«, sem jih spraševal, ali sploh vedo, katero bolezen pri njej zdravijo. Nikoli nisem dobil jasnega odgovora. Vendar sem ji hotel biti v oporo, poskušal sem jo razumeti, da išče rešitev. In poskušal sem bil čuteč. Čeprav funkcioniram bolj »po moško«, mogoče v tem primeru malo bolj razmišljujoče, ji vsekakor nisem hotel delati škode v najinem odnosu. Ja, pri njih je dobila upanje. Z razumom ne moreš oporekati nebesom, ko ti nekdo obljublja nebesa, nihče razumen ne reče: ne, tega pa ne bi. In jaz sem se trudil postaviti v vlogo zraven, ji biti podpora in ne braniti vsega. Veliko sva se pogovarjala in poskušal sem razumeti, kako se počuti, čeprav vem, da je to skoraj nemogoče. Ko pride tako daleč, da ti konvencionalna medicina in zdravstvo rečeta, da ne bo šlo več, in ko ti to dojemáš, se oprijemáš vsega. Ona se je oprijemala vsake bilke do konca. Še zadnji dan sva se pogovarjala o tem, kako bova šla poleti čofotat po vodi ...

Zato sem tudi prijateljem zdravnikom govoril, da bi pri njih morali večkrat slišati in dobiti bolj jasne informacije, tudi upanje in razviti zaupanje, predvsem pa več pozornosti. Brez dvoma je čas zdravnikov zelo omejen in vedno ne gre. Mislim, da bi potem več ljudi odvrnili od zdravilcev, ki iz svojih aktivnosti razvijajo pretežno poslovni model, targetiran na ljudi v stiski.



**Ali sta iskala tudi druge možnosti pri uradni medicini?**

Sem kar malo skeptičen in dvomim o optimalnem delovanju, ne samo zdravstvenega sistema, tudi kakšnega drugega podsistema. V bistvu se v življenju redko kaj zgodi samo od sebe. Zaradi tega sem bil bolj proaktiven in iskal povezave med našimi vrhunskimi strokovnjaki in izkušnjami iz tujine. Vedel sem, da verjetno Adrijani ne bom mogel več pomagati, ampak da bo naša izkušnja lahko v prihodnje komu kaj olajšala in približala zdravljenje. Zaradi narave svojega dela zelo spremljam napredek na področju onkologije in zato mislim, da moramo to čim prej pripeljati v realno življenje. Tu mislim predvsem na čim bolj personalizirano zdravljenje in še pred tem spremljanje, opozarjanje na mogoče nevarnosti. Večina ljudi se tega ne zaveda in ne vedo, koliko lahko v resnici naredijo že s preventivo, rednimi pregledi, testiranj. Potem pa, če se postavi diagnoza, da se to zgodi v čim nižjem stadiju. Prepričan sem, da če bi bil tak sistem že v uporabi, bi Adrijana danes sedela tu z nama in bi se pogovarjali o tem, kako je zbolela za rakom jajčnikov in kako je ozdravela. Mogoče nismo več daleč od neke takšne realnosti. Zelo dobro poznam nekatere razvojne projekte in tudi naše vrhunske strokovnjake. Res si želim, da bo tudi pri nas personalizirano in participativno zdravljenje kmalu realnost, saj je vsak človek zase individuuum in zato drugačen bolnik.

**Kako je Adrijana doživljala zaključek zdravljenja?**

To je bilo izjemno zahtevno obdobje. Na začetku se je



» Takrat sva bila skupaj že štiri leta. Ko se je začelo vse dogajati, sem se spraševal, ali bi moral biti pozoren na nekatere znake že prej, saj sem veliko stvari poznal, na koncu so Adrijani potrdili diagnozo rak jajčnikov, ki ga s presejalnimi programi ne moremo odkriti. Pozneje se je izkazalo, da je bila tudi nosilka okvarjenega gena BRCA.

počutila, kot da so jo zapustili ali celo izdali, če lahko tako rečem. Ko sva prišla na paliativo, sva se počutila oba izgubljena. Imeli smo sestanek, ampak takrat ti ni še čisto nič jasno – le kaj naj bi vprašal, če si čisto izgubljen. Prve mesece je kar šlo. Adrijana je tako padla nazaj v intenziven objem zdravilcem, jaz sem še vedno brskal naokoli za druge možnosti in hkrati sodeloval z njo. Stanje se je slabšalo in želela si je biti čim več doma. Ko sva odhajala z oddelka domov, so me vsi spraševali, kdo bo skrbel za njo. Odgovoril sem, da jaz. Sledila so dodatna vprašanja, ali mi bo kdo pomagal in ali sem pripravljen. Nisem se zavedal, zakaj vsa ta vprašanja. Nisem vedel, na kaj naj se pripravim. Pravzaprav nisem dobil nobenih navodil. Vsi so ponavljali, naj kar pokličem, če bom kaj potreboval, in naj jo kar pripeljem nazaj, če bo hudo. Zdaj, ko gledam za nazaj, mislim,

da bi ti moral nekdo pokazati vsaj neke osnove, ti povedati, kaj so znaki odpovedi prebavil, kaj je to parenteralna prehrana, kaj narediti pri bolečinah in kaj pri težavah z dihanjem. Pri vsem si potem res sam in izgubljen. In vsak dan prinese nekaj novega. Nekako bi morali svojce bolj pripraviti na to. Sva pa bila ves čas zelo povezana. Ona si je želela biti doma, zato sem ji to čim bolj omogočil in tudi v delovnem okolju so bili zelo razumevaajoči do situacije in so mi stali ob strani. Paliativa na onkološkem inštitutu res deluje. Vsi tam so bili do naju zelo prijazni, rečem jim kar, da so bili zlati. Želim si pa, da bi me na vse boljše pripravili, mi vsaj dali kakšno gradivo, da si preberem, naštudiram, kako se kaj obvladuje in pomaga. Običajno ljudje nimamo tega znanja, nismo pripravljeni.

**Ali sta se pogovarjala o odhajanju in poslavljanju?**

Ne, ni se poslavljala in ni se hotela o tem pogovarjati. Bila je borka in je bila prepričana, da ji bo uspelo premagati bolezen. Še čisto zadnji dan, ko je bilo res zelo zelo naporno, je rekla, kako bova šla skupaj, da pa je bil danes en zelo zaj\*\*\* dan.

**Kako je mogoče ostati zbran in močan v vsem tem?**

Hčerki sta mi bili v veliko oporo, ena je bila tu, druga pa daleč na potovanju, a vseeno blizu. Ogromno sem bral, študiral in se pogovarjal, tudi z zdravniki, z nekaj prijatelji in sodelavci, a velikokrat sem se počutil nemočnega. Povezal sem se z nekaterimi ljudmi, ki so imeli podobne zgodbe. Kot so mi pozneje prijatelji in sorodniki zaupali, so se takrat bali priti na obisk oziroma so mi rekli, da niso vedeli, ali lahko pridejo. Seveda lahko ali pa me pokličesh in vprašash, ali lahko. Veliko ljudi se je oddaljilo, nekateri pa so nama ostali ali postali zelo blizu. Tisti, ki so mi bili ves čas blizu, so bili tudi na tekočem, kaj se z Adrijano dogaja. Ti so mi bili v oporo, tudi ko je zaspala.

**Kaj bi iz svoje izkušnje svetovali prijateljem ali svojim bolnim?**

Ne pustite teh ljudi samih, ne pustite jih samih takrat, ko so bolni. Ne pustite samih niti najbližjih, partnerja in otrok. Zato, ker so sami tudi v svojih mislih, ki se jim pletejo po glavi. Vprašajte – a ne sprašujete, kako se počutimo. Raje iskreno, kako lahko kdo priskoči na pomoč, in najpogosteje je to »rama« in občutek, da nisi sam. Midva sva se veliko pogovarjala in vidim, kako je bilo to pomembno, da sva si na neki način zelo zaupala in znala začutiti tudi tiste neizrečene besede vmes.





# Preventivni pregled Dore je neke vrste darilo in darila ni spodobno zavriniti

Ob letošnji petnajsti obletnici projekta zgodnjega odkrivanja raka dojke Dora je Andreja Miša Hrovath Derganc odkrito spregovorila o svoji izkušnji. Na vprašanje, kaj počne Dora že 15 let, je odgovorila: »Našemu življenju dodaja čas.« Bolje ne bi mogla nagovoriti žensk, naj se udeležujejo pregledov v državnih presejalnih programih za zgodnje odkrivanje raka in predrakavih sprememb.

Sprašuje: **KLAVDIJA MIKO**

Foto: **JOŽE SUHADOLNIK**

**Gospa Miša, pogovarjava se nekaj dni pred začetkom rožnatega oktobra, mednarodnega meseca ozaveščanja o raku dojke. Ga boste letos doživljali kaj drugače?**

Po operaciji raka na dojki bo seveda zame osebno kot za tisoče žensk, ki s(m)o uspešno prestale operacijo in zdravljenje raka dojke vsak oktober vedno bolj rožnat in lep. To pomeni, da se po taki izkušnji človek še bolj zaveda, kako hvaležen je lahko, da je danes ta zahtevna bolezen, rak dojke, lahko ozdravljiva, če se jo le pravočasno odkrije. Informiranje in osveščanje ljudi v času rožnatega oktobra je prav zato pomembno za zgodnje odkrivanje raka dojke.

**Letos je minilo petnajst let od začetka državnega presejalnega programa Dora. Vanj je vključenih že skoraj 390.000 žensk, nekatere sodelujejo že v osmem krogu slikanja dojke, raka pa so odkrili in zdravili pri več kot 5000 ženskah. Ste ena od njih in iskreno se vam**



» Vera v sočloveka in zaupanje ob tako hudi bolezni, s tem tudi zaupanje v naš zdravstveni sistem in njegovo kakovost, sta bila in sta še vedno zame ključna. To mi daje notranjo moč. Tudi ko najbolj boli.



**zahvaljujem, da ste privolili v intervju. Kaj je bil vaš prvi vzgib za to, da govorite o tako hudi bolezni?**

Ljudje smo si zelo različni. Meni od mladih nog nikoli ni bilo težko govoriti o sebi, o vseh barvah mojega življenja. So ljudje, ki tega ne zmorejo, in ljudje, ki jih je na smrt strah že, ko zaslišijo besedo rak, in o tem ne želijo govoriti. Sreča je, da sem odrasčala v družini, kjer je bila komunikacija popolnoma odkrita in glede na očetov poklic mnogokrat tudi brutalno iskrena. Tega se še dodatno nalezesh. Življenje samo za nikogar na tem planetu ni le rožnato.

Že v naši ožji in širši družini smo imeli različni izkušnji z rakom. Mož se je pred več kot desetimi leti uspešno prebil skozi zdravljenje raka prostate. Žal pa očetova sestra, moja teta, ne. Ni se odzivala na preventivne preglede in žal je zbolela. Rak dojke je bil pri njej odkrit mnogo prepozno in se je razširil po telesu. Njena zgodba me je hudo zaznamovala, saj sva celotno obdobje bolezni in lajšanja hudih bolečin, do njenega bridkega

**☞ Avgusta 2022 sem prestopila rubikon, misleč, da odhajam na malo daljši dopust. Niti malo me ni skrbelo, kam usmeriti svojo energijo po upokojitvi. Ravno sem začela peti v zboru, sanjala o slikanju in kiparjenju, z možem imava vsak svoj in skupni seznam želja za še in še aktivnosti. A že po mesecu dni šok. Rak dojke.**

konca, preživeli z roko v roki. Takrat je bila stara le dve leti več kot jaz danes.

Zato še bolj globoko verjamem, da je potrebna osebno iskrena in odprta javna komunikacija o raku dojke in vseh težkih, a tudi lepih trenutkih v času te bolezni, vse z namenom in ciljem pravočasnega zdravljenja in lajšanja bolečin vseh prizadetih, tudi svojcev.

**Udeležba v presejalnem programu lahko reši življenje. To še kako poudarjajo strokovnjaki, ki se vsakodnevno srečujejo s posledicami neodkritih in nezdravljenih sprememb. Vi ste se vabilom v presejalni center na mamografijo redno odzivali, kajne?**

Delovanje strokovnjakov Dore, osebne izkušnje in zelo prijazna povabila Dore so me venomer opozarjali, da je preventivni pregled neke vrste darilo, darila pa ni spodobno zavrniti.

Skrb za zdravje je visoko na moji vrednostni lestvici. Zato sem svoje službene in zasebne obveznosti vselej prilagodila datumu pregleda, ki sem ga vsako drugo leto prejela na svoj naslov. Organizacija pregleda je v vseh teh petnajstih letih že tako napredovala, da poteka točno ob uri, hitro, neboleče, morda malček neprijetno. Tega nelagodja te razbremeni ekipa vrhunsko izobraženih in prijaznih rentgenskih inženirjev in inženirk, saj ti med pregledom

pomagajo in obrazložijo vsak korak. Dovolite mi, da na tem mestu še enkrat izrazim vso zahvalo ljubljanski ekipi Dore.

**To, da ste zaupali preventivnemu programu Dora, se je pri vas izkazalo za zelo pomembno.**

Seveda me je lanski klic, da izvidi niso brez posebnosti in sprememb, vznemiril. Povabili so me na dodatne preiskave. Ne znam povedati, zakaj sem slutila, da je to pot ne bom odnesla dobro. In res so dodatne preiskave mojo slutnjo v dobrem tednu potrdile.

Šok je bil predviden. Zelo veliko berem. Imam pa srečo, da nikoli ne iščem odgovorov za specifične težave na spletu. In tega se držim že dolgo. Tudi o ljudeh, torej tudi strokovnjakih, si sama ustvarim mnenje, glede na lastne izkušnje. Ob prvem soočenju s to težko diagnozo, rak dojke, so mi sočutno stali ob strani prav vsi zaposleni v Dori.

Kot bolnici mi je bilo v največjo tolažbo in najbolj pomembno, da me je ekipa Dore predala v roke onkološkemu inštitutu, kjer sta se takoj začela obravnava in zdravljenje bolezni.

**Diagnozo rak dojke ste dobili po upokojitvi. Verjamem, da ste razmišljali o marsičem ...**

V čakalnici onkološkega inštituta sem doživela kruto soočenje z dejstvom, da bolezen ne izbira. Ne starosti, ne barve kože, ne spola. Rak dojke ni le ženska bolezen. Uvid v ta dejstva me je pretresel in opogumljal. Pretresena nad tem, da me je doletela bolezen, pretresena, da prizadene toliko različnih ljudi. Hkrati pa neverjetno hvaležna, da imamo zdravstveni sistem, ki s svojim vrhunskim znanjem osebja in





opremo omogoča bolniku takojšnje zdravljenje.

Mož mi je svetel vzor, po raku prostate in treh hudih operacijah je spet aktiven, nasmajan, in kot sam pravi, še bolj zadovoljen. Zato sva skupaj dosti lažje sprejela kruto dejstvo, da bom glede na vrsto in obseg bolezni ob celo dojko.

Prav tako oba naša mladeniča, že odrasla sinova, sta me in me še vedno bodrita. Poklicno sta oba povezana z zdravjem in gibanjem ljudi, tako sta zelo sočutna in dobro razumeta nastalo situacijo.



### **Dovolite, da vas vprašam, kako ste »razumeli« bolezen tedaj in kako jo danes?**

Šele zdaj, skoraj leto dni po uspešnih operacijah, lahko iskreno rečem, da sem včasih jezna in besna, da se mi je to zgodilo takoj po upokojitvi. Ker sem se redno zaposlila že kot študentka, sem se svoje upokojitve po dolgih 41 letih delovne dobe res zelo veselila, saj sem imela le dobrih 60 let. To naj bi bilo novih 40 let, če se malo pošalim. Avgusta lani sem bila po prebolelem hudem covidu-19 že vsa fit in polna načrtov. Zanimivo za bralke in bralce bo gotovo dejstvo, da sem se pred preventivnim pregledom počutila zelo dobro. Tudi redno samopregledovanje dojk je bila ena od mojih skrbi za zdravje. Nič otipljivega. Zato na bolezen, raka dojk, niti v sanjah nisem pomislila.

Avgusta 2022 sem prestopila rubikon, misleč, da odhajam na malo daljši dopust. Niti malo me ni skrbelo, kam usmeriti svojo energijo po upokojitvi. Ravno sem začela peti v zboru, sanjala o slikanju in kiparjenju, z možem imava vsak svoj in skupni seznam želja za še in še aktivnosti. A že po mesecu dni šok. Rak dojk.

### **»Skrb za zdravje je visoko na moji vrednostni lestvici. Zato sem svoje službene in zasebne obveznosti vedno prilagodila datumu pregleda v programu Dora, ki sem ga vsako drugo leto prejela na svoj naslov.**

In tu se lahko še enkrat zahvalim vsem naključjem v mojem življenju, svojim prednikom, svoji srčni družini, prijateljem in svoji naravnosti. To so bile in ostajajo moje največje vrednote. Človek je ranljivo bitje in sila nemočen, ko je sam, bolan, ranjen ... To se danes zelo redko sliši in prizna. Naša življenja so stkana iz toliko niti, da je najpomembnejše to, da nikoli ne nehamo verjeti v sočloveka. In ta vera v sočloveka in zaupanje ob tako hudi bolezni, s tem tudi zaupanje v naš zdravstveni sistem in njegovo kakovost, sta bila in sta še vedno zame ključna. To mi daje notranjo moč. Tudi ko najbolj boli. Človek je ob tako hudi bolezni dostikrat zmeden, ne ve, kaj bo, občuti strah, počuti se razdvojenega, v nekaj minutah se odloča o drastičnih posegih, ki so zanj v vsakem primeru usodni.

### **Kako težka je bila odločitev za odstranitev dojke?**

Zdravniška mnenja so velikokrat diametralno nasprotna. To je razumljivo šele, ko jih osvetliš z vseh zornih kotov. Zato potrebuješ strokovne in verodostojne informacije ter čas. Zdravnik ti predlaga rekonstrukcijo dojke, drugi meni, da ta ni nujna in da jo lahko nadomešča zunanja proteza. Znotraj širše obravnave lahko dobiš celo namig specialista ginekologije, da si preventivno odstrani tudi drugo, zdravo dojko. Vrhunski kirurg plastične kirurgije ti prikaže več možnosti. Rekonstrukcija dojke po odstranitvi bolne je mogoča takoj ali pozneje. Z lastnim tkivom ali vsadkom. Ortoped opozori, da bo trpela hrbtenica, če bo obremenitev desne strani manjša od leve ali obratno. »Gospa draga, kako ste

se odločili?« vpraša plastični kirurg na konziliju, ki je zate odločilen. Začnem jecljati, ker imam okoli trebuščka dovolj materiala, verjamem, da za obe dojki. A zaradi carskih rezov si ne upam tvegati. V iskanju dodatnih informacij me je eden od plastičnih kirurgov opozoril na mogoče zaplete. Strah deluje in mi še otežuje trenutek odločitve. Odločim se, ker se moram. V hipu – za takojšnje rekonstrukcijo z vsadkom. Ta naj bi bil rešitev za 20 let. Tako je zdravljenje potekalo od oktobra 2022 do konca letošnjega poletja. Zdaj čakam na zdravilišče v upanju, da mi izboljša stanje in gibljivost roke, ki je okrnjena zaradi odstranitve bezgavk. Hvala bogu, da so bile te negativne in kemoterapija ni bila potrebna.

### **Kako danes gledate na minule mesece in kaj si želite za naprej?**

Predvsem si želim, da se bolezen ne bi ponovila. Pomemben razlog, da sem vam zaupala svojo zgodbo in spregovorila o svoji intimi, je, da bi bila v spodbudo ženskam, naj se odzivajo na vabila na preventivne preglede.



# V presejalnem programu Dora več kot 70 odstotkov raka dojk odkrijemo na začetni stopnji

Letos je državni presejalni program za raka dojk Dora praznoval 15 let delovanja. Danes je to kakovosten presejalni program, ki velja za evropski primer dobre prakse presejanja za raka dojk in učni center za države, ki tovrstne programe šele vpeljujejo. Njegovi rezultati presejajo pričakovane vrednosti evropskih smernic za raka dojk in omogočajo doseganje dolgoročnega cilja, to je za 30 odstotkov manj smrti v ciljni populaciji slovenskih žensk, starih med 50 in 69 let. V programu Dora odkrivajo raka dojk na začetni stopnji, ko je zdravljenje praviloma zelo uspešno, in to je dokaz, da je učinkovit in izjemno pomemben za zdravje slovenskih žensk. O njegovem delovanju smo se pogovarjali z vodjo programa mag. Kristijano Hertl, dr. med.

Sprašuje: **VESNA ŠKRBEČ**  
Foto: **MIHA FRAS IN ARHIV DORA**



## Kako po 15 letih delovanja ocenjujete uspešnost programa Dora?

V Sloveniji smo program Dora uvedli leta 2008, nato smo ga postopoma širili po vsej državi in leta 2017 vanj uspešno vključili vse ženske med 50. in 69. letom. V tem času so morale zdravstvene ustanove po Sloveniji, kjer so presejalni centri Dora, ustrezno urediti prostore, zaposliti kader in ga dodatno izobraziti, preden so se lahko vključile v program. Zdaj že več kot pet let vabimo vse ustrezne ženske v 19 presejalnih centrov po Sloveniji, med katerimi so tudi tri mobilne enote. V teh letih smo opravi-

vili 840.000 mamografij in odkrili raka pri več kot 5000 ženskah. Uspehov pa ne bi bilo brez zaupanja žensk, ki se zaradi dobre izkušnje v programu in v skrbi za svoje zdravje odzivajo na vabila, ter usposobljenih sodelavcev. Najbolj sem vesela, da nam zaupa že več kot 78 odstotkov povabljenih žensk, ki se v skrbi za svoje zdravje udeležijo presejalnega slikanja dojk.

## Zakaj je tako pomembno, da raka dojk odkrijete zgodaj?

Podobno kot pri drugih rakih velja tudi za raka dojk, da je verjetnost ozdravitve

» Mamografija je še vedno strokovno dokazano najbolj zanesljiva in natančna metoda za odkrivanje začetnih rakavih sprememb v dojkah. Zelo dobro prikaže tudi mikrokalcinacije, ki so lahko prvi znak nastajajočega raka v dojkah.

večja, če ga odkrijemo dovolj zgodaj, ko še ni razširjen zunaj žleznega tkiva dojke. Večji je rak, večja je možnost, da rakave celice že najdemo v lokalnih bezgavkah v pazduhi ali da so že napredovale naprej po telesu. Rast raka na dojkah razdelimo v tri obdobja. V prvem obdobju, ki lahko traja več mesecev ali več let, je premajhen,

da bi ga lahko zaznali z zdaj dostopnimi diagnostičnimi metodami. Ko doseže določeno velikost, običajno okoli 0,5 centimetra, že lahko postane prepoznaven z diagnostičnimi preiskavami, vendar je še vedno netipen. Ko pa doseže večjo velikost, je tudi klinično tipen in ga ženske lahko zatipajo same. Zato je pomembno, da ga



odkrijemo čim prej, saj je pri majhnem raku verjetnost, da je že napredoval po telesu, manjša. V programu Dora s presejalno mamografijo (rentgensko slikanje dojke) odkrivamo take majhne rake, ki jih ženska sama še ne more zatipati.

Prvi rezultati programa, ki smo jih predstavili na letošnjem simpoziju ob 15-letnici delovanja, kažejo, da je 70 odstotkov rakov, ki jih odkrijemo v Dori, diagnosticiranih v začetnem stadiju bolezni, ko je pri večini bolnic potrebna le odstranitev rakavega tkiva z varnostnim robom, ne pa cele dojke, manjši je tudi obseg sistemskega zdravljenja (kemoterapije) in obsevanja dojke. V prihodnjih letih pričakujemo, da se bodo učinki še bolj odražali tako v manjšem obsegu zdravljenja kot boljšem izidu bolezni, kar bo vplivalo na večjo kakovost življenja bolnic z rakom dojke, odkritim v programu Dora.

**Kot ste omenili, v programu Dora izvajate presejalno mamografijo. Kako se ženska lahko udeleži mamografije?**

Pri vabilu na mamografijo v programu Dora ženska prejme v letu, ko dopolni 50 let. To je avtomatiziran postopek, ženski ni treba storiti ničesar. Na naslov njenega stalnega prebivališča ji pošljemo vabilo približno tri tedne pred terminom mamografije. Povabimo ženske, ki nimajo predhodnih težav z dojkami, in tiste, ki v preteklosti niso zbolele oziroma prebolele raka dojke. V vabilu so navedeni datum in ura ter naslov presejalnega centra programa Dora. Če ženski predlagani termin ne ustreza, se lahko prenaroči, najbolje prek elektronskega



Dodatne obravnave v programu Dora za pojasnitev sprememb na mamografiji

☞ **Učinki presejalnega programa Dora na zdravljenje raka dojke so že vidni in se bodo v prihodnjih letih pričakovano še bolj odražali tako v manjšem obsegu zdravljenja kot boljšem izidu bolezni.**

naslova [dora@onko-i.si](mailto:dora@onko-i.si) ali telefona 080 27 28.

Na dan termina se oglasi v presejalnem centru s kartico zdravstvenega zavarovanja in urejenim osnovnim zdravstvenim zavarovanjem v Sloveniji. Za mamografijo ne potrebuje napotnice. Posebne priprave tudi niso potrebne. Pred mamografijo naj si ženske na kožo ne nanašajo deodorantov, pudrov ali parfumov. Ti lahko vsebujejo mineralne delce, ki so vidni na posnetkih in motijo zdravnika radiologa pri oceni mamografske slike. Pred slikanjem prav tako ženska odstrani ves viseči nakit (verižice, viseče uhane). Slika jo posebej za program Dora usposobljen radiološki inže-

nir, potem ko jo povpraša o morebitnih težavah in spremembah na dojki. Obisk ji ne vzame več kot pol ure časa.

**Ali ženske pogosto skrbijo bolečina ob slikanju dojke z mamografom?**

V programu Dora veliko pozornost namenjamo prijazni in hitri obravnavi žensk. Naloga radiološkega inženirja je, da žensko dobro pripravi na slikanje in da je prsna mišica čim bolj sproščena. Vsako dojko nato slika v dveh položajih od zgoraj navzdol in polstransko. Večina žensk ob slikanju občuti pritisk v dojkah, podobno kot pri merjenju krvnega tlaka. Stisk je res kratkotrajen, vse skupaj ne traja dlje

kot nekaj sekund. Je pa to nujno potrebno. Tako namreč dosežemo, da se tkivo dojke enakomerno razpre in da lažje ločimo nevarne spremembe od nenevarnih. Pa še nekaj je – bolj je dojka stisnjena in tanka, manj rentgenskih žarkov je potrebnih za sliko. Nekatere ženske so lahko zaskrbljene tudi zaradi slikanja z rentgenskimi žarki, vendar je treba poudariti, da so koristi presejalne mamografije večje od morebitne škode zaradi izpostavljenosti sevanju. Pri mamografiji uporabljamo rentgenske žarke, vendar so prejeti odmerki sevanja na sodobnih mamografih majhni in so na ravni vrednosti sevanja, ki ga povprečno prejmemo v nekaj mesecih iz naravnega okolja.

**Zakaj je mamografija še vedno najboljša preiskava za odkrivanje raka dojke v programu Dora?**

Mamografija je še vedno strokovno dokazana najbolj



Simpozij ob 15. obletnici programa Dora o multidisciplinarnem vidiku rezultatov programa Dora

zanesljiva in natančna metoda za odkrivanje začetnih rakastih sprememb v dojkah. Zelo dobro prikaže tudi mikrokalcinacije, ki so lahko prvi znak nastajajočega raka. Zaradi visoke občutljivosti se danes uporablja kot prva slikovna preiskava za preventivne preglede navidezno zdravih žensk (brez simptomov bolezni), starejših od 50 let, za preventivne preglede navidezno zdravih žensk, ki so zmerno ogrožene zaradi raka dojk in starejše od 40 let, ter za diagnostični pregled žensk s tipnimi ali vidnimi spremembami na dojkah, ki so starejše od 35 let. Zato ni potrebe, da se odločijo za plačljive preiskave na trgu, saj slovenski zdravstveni sistem zagotavlja zgodnje odkrivanje raka dojk po evropskih smernicah vsem ženskam med 50. in 69. letom v programu Dora.

**Posebnost je tudi dvojno pregledovanje mamografskih slik. Kako to poteka?**

☞ **Hiter potek obravnave in kakovost vseh postopkov sta ključni prednosti, ki jih imajo slovenske ženske v primerjavi z drugimi državami, kar postavlja Slovenijo ob bok najbolj razvitim na področju zgodnjega odkrivanja raka dojk.**

Tako je. V nasprotju z mamografijami, opravljenimi drugje, v programu Dora vse mamografske slike pregledata dva izkušena zdravnika radiologa neodvisno drug od drugega. To pomeni, da ne vesta za ugotovitve drugega. Tako odkrijemo tudi do 20 odstotkov več majhnih rakov. Če oba radiologa presodita, da na sliki ni sumljivih sprememb, bo ženska prejela obvestilo o normalni mamografiji v tednu dni. Če pa eden od njiju oceni, da je na sliki vidna sumljiva sprememba, potem te slike obravnava konzilij – oba radiologa odčitovalca in nadzorni radiolog, ki skupaj nato odločijo, ali spremembe zahtevajo dodatno obravnavo, ki jo opravimo

pri približno štirih odstotkih vseh slikanih žensk.

**Kaj pa, če žensko povabite na dodatne obravnave? Katere preiskave ji naredite?**

Če se odločimo za dodatno obravnavo, žensko naslednji dan po konziliju (v roku enega tedna po mamografiji) že po telefonu povabimo na Onkološki inštitut Ljubljana ali v Univerzitetni klinični center Maribor. V obeh presejalno-diagnostičnih centrih programa Dora opravljamo dodatne obravnave na enak način. Najpogosteje opravimo dodatna slikanja ali ultrazvok in pri zelo majhnem deležu žensk tudi punkcijo tkiva dojk. Če punkcija pokaže, da gre za rakave spremem-

be, žensko obravnavamo na konziliju, na katerem so navzoči radiologi, kirurg, patolog in medicinska sestra. Skupaj se dogovorimo o zdravljenju in takoj po tem konziliju osebno obvestimo vsako žensko o rezultatih. Hkrati ji sporočimo datum pregleda pri kirurgu. Po smernicah programa Dora je ženska operirana v roku treh tednov po tem pregledu. Hiter potek obravnave in kakovost vseh postopkov sta ključni prednosti, ki jih imajo slovenske ženske v primerjavi z drugimi državami, kar postavlja Slovenijo ob bok najbolj razvitim na področju zgodnjega odkrivanja raka dojk.

**Ob koncu nam povejte, česa si želite v naslednjem desetletju v programu Dora.**

Najprej čim več zdravih žensk. Žal na to, katera bo zbolela in katera ne, večinoma ne moremo vplivati. Z rakom dojk nas ogrožajo ženski spol, starejše starostno obdobje, rak dojk ali jajčnikov pri bližnjih sorodnikih, pozna menopavza, prvi porod po 30. letu, a na to ne moremo (vedno) vplivati s svojim vedenjem. Kar pa zagotovo lahko sami storimo, je skrb za zdrav življenjski slog, h kateri sodijo skrb za primerno telesno težo, neuživanje alkohola, redna telesna dejavnost in nekajenje. In pa udeležba v vseh treh presejanih programih za raka Dora, Zora in Svit, ki so namenjeni zgodnjemu odkrivanju predrakavih in rakavih sprememb. To velja tudi za moške. Slovenski zdravstveni sistem nam to omogoča kakovostno in brezplačno, zato vabim vse, da se jih udeležite v čim večjem številu in tako poskrbite za svoje zdravje in življenje.

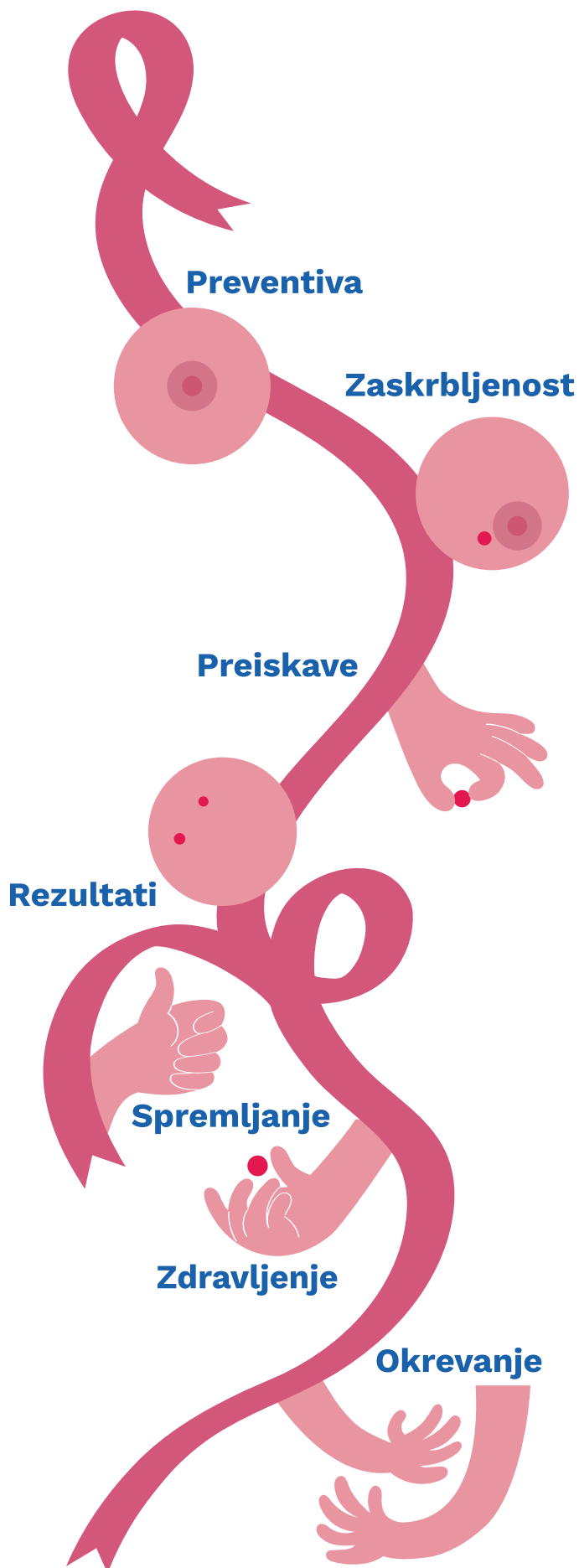
# Rak dojk in jaz

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

→ [rakdojk.si](http://rakdojk.si)



 NOVARTIS





# Uživanje alkohola poveča tveganje za raka dojk

Alkohol ima številne škodljive učinke na zdravje ljudi, tako kratkoročno kot dolgoročno. Močno okrne motorične sposobnosti in slabo vpliva na možgane. Za krajši čas lahko povzroči slabšo koordinacijo, zmanjšano zaznavanje in zmanjšano sposobnost za odločanje. Pri dolgotrajnem uživanju alkohola se lahko razvijejo nevrološke težave, kot so spominske težave in motnje razpoloženja. Alkoholna zloraba lahko privede do alkoholizma, ki je resna bolezen in slabo vpliva na vse vidike življenja posameznika.

Piše: **DR. SIMONA BORŠTAR, DR. MED.** \*

**P**itje alkohola lahko povzroči poškodbe notranjih organov, zlasti jeter. Kronično uživanje alkohola lahko vodi v boleznih, kot sta ciroza jeter in maščobna jetra. Čeprav ima zmerno uživanje lahko nekaj koristi za srce, pa čezmerno poveča tveganje za srčne bolezni, visok krvni tlak in druge težave s krvnimi žilami. Alkohol lahko poslabša duševne težave, kot so depresija in anksioznost. Prav tako lahko vodi v družinske težave in težave v odnosih. Zloraba alkohola ima lahko negativne socialne in ekonomske posledice, vključno z izgubo zaposlitve, težavami v družini, revščino in kriminalnimi dejanji.

Nazadnje, a ne najmanj pomembno pa alkohol poveča možnost za razvoj raka dojk in še šestih drugih rakov: ustne votline, žrela, požiralnika, jeter, debelega črevesa in danke. Več kot pomemben razlog, da si problematiko alkohola in raka dojk poglobljeno pogledamo.

## Zakaj je alkohol škodljiv in povzroči nastanek raka?

Alkohol se v telesu presnavlja v acetaldehid, snov, ki lahko poškoduje dedni material (dezoksiribonukleinsko kislino – DNK) in proteine v celicah. To lahko vodi do nepravilnega delovanja celic in njihovega nenadzorovanega razmnoževanja, kar je osnovni mehanizem za razvoj raka.

Poleg tega lahko poveča raven estrogena in drugih hormonov, kar pa prispeva k nepravilnemu razmnoževanju in rasti celic v tkivih dojk.

## Tveganje za raka je odvisno od količine popitega alkohola

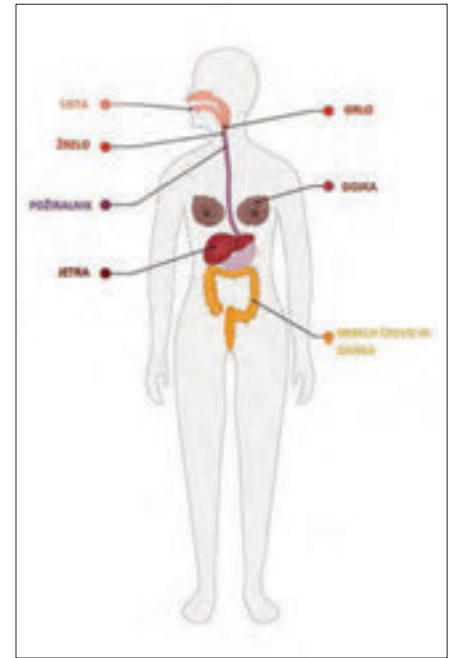
Raziskave kažejo linearno povezanost med količino zaužitega alkohola in tveganjem za razvoj raka dojk. V primerjavi z ženskami, ki sploh ne pijejo, imajo ženske, ki popijejo tri alkoholne pijače na teden, za 15 odstotkov večje tveganje za raka dojk. Strokovnjaki ocenjujejo, da se tveganje poveča za dodatnih 10 odstotkov z vsako dodatno pijačo, ki jo ženske redno pijejo vsak dan. Ocenjeno je, da je vsaj pet odstotkov rakov dojk povezanih s čezmernim uživanjem alkohola, kar v naši državi pomeni okoli 75 bolnic na leto.

## Alkohol poveča možnost nastanka benignih sprememb v dojkah

Najstnice in dekleta, stare od devet do petnajst let, ki spijejo tri do pet pijač na teden, imajo trikrat večje tveganje za nastanek benignih zatrdlin.

## Pitje alkohola poveča tveganje za ponovitev bolezni

Medtem ko je bilo izvedenih le nekaj študij o pitju alkohola in tveganju ponovitve,



Alkohol je povezan s sedmimi vrstami raka.

Foto: arhiv ED

pa raziskava iz leta 2009 kaže, da pitje celo nekaj alkoholnih pijač na teden (tri do štiri) poveča tveganje za ponovitev bolezni pri bolnicah z zgodnjim rakom dojk.

## Kaj lahko naredimo, da zmanjšamo tveganje?

Pomembno je razumeti, da ima alkohol lahko različne učinke na posameznike, odvisno od genetske občutljivosti, količine zaužitega alkohola in obdobja uživanja. Pri težavah z alkoholom je priporočljivo poiskati strokovno pomoč in podporo za obvladovanje težav. Alkoholna pijača, čeprav lahko v zmernih količinah prinese nekatere koristi, kot sta blažitev stresa ali izboljšanje socialnih interakcij, je škodljiva za zdravje. Zato je smiselno skrbno premisliti o svojem uživanju alkohola in se posvetovati s strokovnjakom za prehrano ali zdravnikom, če imate pomisleke glede svoje porabe in njenega vpliva na zdravje.

Če želite storiti vse, kar je v vaši moči, da zmanjšate tveganje za nastanek raka dojk, je smiselno omejiti količino popitega alkohola. Lahko se odločite, da ga popolnoma opustite.

\* dr. Simona Borštnar, dr. med., je internistka onkologinja, vodja multidisciplinarne ekipe za zdravljenje raka dojk na Onkološkem inštitutu v Ljubljani.





*Vzdržujem intimno zdravje,  
ohranjam veselje do življenja ...*

# Cicatridina<sup>®</sup> vaginalne ovule

Učinkovita pomoč:

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

BREZ  
HORMONOV



Na voljo v lekarnah, specializiranih prodajalnah  
in po spletu na: [www.dr-gorkic.si](http://www.dr-gorkic.si)

[www.vaginalna-vnetja.si](http://www.vaginalna-vnetja.si) **Dr. Gorkič**



# Odločevalcem smo uspešno predstavili problematiko vračanja na delo

Darja Molan je v Europi Donni Slovenija tista, na katero se bolnice lahko obrnejo z vprašanji o povratku na delu. Kot nam je povedala v pogovoru, je sama ob iskanju prve zaposlitve doživela marsikaj, mnoge zavrnitve pa so jo spodbudile k temu, da je preučila različne možnosti. In prišla do ugotovitve, da sistem v Sloveniji ne deluje. Prav sistemskim napakam in opozarjanju nanje se posvečajo v letošnjem projektu Povratak na delo.

Sprašuje: **DAŠA MAVRIČ**  
Foto: **VORANC VOGEL**

**Zboleli ste pri 30 letih, v času porodniškega dopusta, ko ste imeli doma komaj enoletno dojenčico. Za številne ženske najlepše obdobje se je pri vas spreobrnilo v nočno moro. Nam lahko zaupate, kako je bilo, ko ste odkrili raka?**

Ko sem odkrila raka, sem bila na koncu porodniškega dopusta in brezposelna, ravno po diplomi, zagnana, že v iskanju službe. In sem začutila bulico. Po dveh mesecih sem dobila diagnozo in takrat se mi je življenje postavilo na glavo. Res nisem vedela, ali bom kar umrla, kaj se bo zgodilo z mano, kaj z mojim otrokom. Povrhu vsega sem bila samska mamica. Tako sem si želela delati in še zdaj mi odzvanjajo besede onkologa: »Zdaj ste pol leta naši.« A moje zdravljenje ni trajalo le pol leta, saj so ugotovili, da sem nosilka genetske mutacije BRCA 1, ki ne ščiti telesa pred rakom dojke in rakom jajčnikov, zato se je

zdravljenje podaljšalo na leto in pol. V tem času sem prestala štiri operacije in osem kemoterapij.

Ko je bilo zdravljenje za mano, sem se želela vrniti na trg dela. Takrat še nisem vedela, kakšne so možnosti glede invalidnosti, da imam določene pravice. Želela sem si le najti službo, a sem že takoj trčila ob ovire. Ker sem med zdravljenjem pisala bloge o svoji izkušnji, so ljudje iz okolja, kjer živim, točno vedeli, za kakšno bolezen je šlo, kaj se je z mano dogajalo. Dobila sem kar nekaj zavrnitev. Spomnim se nekega podjetja, kjer mi niti odgovorili niso. Ko sem jih neuradno povprašala, kaj se dogaja, so mi odvrnili: »Joj, saj veš, zakaj.«

Seveda me je takrat prizadelo, a če pogledam z vidika delodajalca, jih razumem. Bila sem brez pravih izkušenj in v prvih petih letih obstaja veliko možnosti, da se rak ponovi, sploh v takih agresivnih

primerih, kot je bil moj. Zato sem se odločila, da opustim idejo o klasični zaposlitvi. Ker sem pisala blog, sem si za svoj cilj postavila, da čez pol leta izdam knjigo. Želela sem jo izdati v samozaložbi, zato sem morala odpreti s. p. Takrat sem začela poizvedovati glede pridobivanja statusa invalidnosti, kakšne ugodnosti bi imela kot samostojna podjetnica. S temi vprašanji sem se obrnila na več različnih ljudi s tega področja, a jasnih odgovorov nisem dobila. Zato sem jih poiskala sama. Na koncu sem status pridobila, lahko bi imela polovični delovni čas, a sem ga zavrnila, saj sem bila šele na začetku svoje poklicne kariere. Počutila sem se dobro, a dejstvo je, da zame veljajo določene omejitve. Po obojestranski mastektomiji imam omejitve glede dvigovanja. Šele pozneje, ko sem se začela še bolj izobraževati v tej smeri, sem izvedela, da so pravice glede invalidnosti pridobljene iz pravic pokojninskega in invalidskega zavarovanja. Torej moraš biti zaposlen ali imeti določeno delovno dobo, da sploh lahko pridobiš status invalidnosti. In ta je odvisna od tega, koliko delovne dobe imaš in stopnje izobrazbe. Sama sem na srečo ravno izpolnila pogoje, da sem status pridobila. A ženske, ki nimajo dovolj delovne dobe, teh pravic ne morejo dobiti. Prav tako niso upravičene niti do invalidnine za telesno okvaro. Takšnih bolnic, ki so zbolele

premlade, imamo med članci kar nekaj.

**Po vseh zapletih vam je le uspelo odpreti s. p. in izdati knjigo. Kako pa se je potem nadaljevala vaša karierna pot?**

Knjigo z naslovom *Vem, da zmoreš*, Darja mi je uspelo izdati. Promovirala sem jo po Sloveniji in uspešno izpeljala projekt, ki sem si ga zastavila. Po eni strani, da dokažem sebi, česa sem sposobna, in hkrati, da bom pri ponovnem iskanju službe imela kaj pokazati.

Po končanem projektu s knjigo je prišel čas, ko sem spet iskala službo v gospodarstvu, v svoji stroki. Takrat sem naletela na oglas za delo, ki mi je bil pisan na kožo. Ko so me povabili na razgovor, sem se počutila, kot da bi zadela na loteriji. Kadrovnica in direktor sta v meni videla žar in voljo. Tudi v moji premagani bitki sta prepoznala plus, saj sta verjela, da karkoli se bo zgodilo, se bom znala boriti in ne bom zlepa vrgla puške v koruzo. Dobila sem zaposlitev in še zdaj lahko rečem, da je bila to moja najljubša služba v gospodarstvu. Potem ko so me povsod zavračali zaradi bolezni, sem se tam zares počutila dobrodošlo.

In zdaj, ko se bolnice obračajo name, kako naj se odzovejo na zavrnitve, ki jih dobijo zaradi bolezni, jim vedno rečem, da ne moremo biti vedno vsem všeč. Da zavrnitve doletijo tudi tiste, ki so



zdravi. Stvari se morajo poklopiti, dovolj je en delodajalec, ki bo v tebi videl dodano vrednost.

Pozneje nisem imela več težav pri novih zaposlitvah, saj sem v prvem podjetju pridobila veliko izkušenj. Kljub temu sem se čez nekaj let odločila zapustiti gospodarstvo. Zaposlila sem se v Združenju Europa Donna Slovenija v okviru našega prvega evropskega projekta, v katerem na podlagi umetne inteligence razvijamo sistem za prepoznavanje pridruženih srčno-žilnih bolezni pri ženskah po zdravljenju raka dojke na podlagi CT-posnetkov. Odločitev ni bila težka, kajti kot aktivna članica Europe Donna in dolgoletna prostovoljka sem to delo opravljala v prostem času ob prejšnjih zaposlitvah. V nekem trenutku sem se morala odločiti in ravno takrat smo dobili prvi evropski projekt. Stvari se morajo poklopiti.

☞ **Ker bolnice ne dobijo naenkrat vseh odgovorov, smo si zadali, da bomo v okviru projekta Povratak na delo opozarjali na napake v praksi, ki jih opažamo v postopku vračanja bolnic po dolgotrajnem bolniškem staležu zaradi zdravljenja raka dojke in rakov rodil.**

**Vračanje na delo po premaganim raku je tematika, ki se ji prav vi posvečate v Združenju Europa Donna. Kateri so najbolj pereči problemi?**

Vsako leto zbolijo več kot 1500 žensk za rakom dojke in več kot 650 za raki rodil. Približno polovica jih je še vedno na trgu dela, kar pomeni, da bodo šle skozi postopek vračanja na delo. Ali se bodo vrnile na delo za polni ali krajši delovni čas, z omejitvami ali brez njih, ali se bodo invalidsko upokojile. S to tematiko sem se prvič srečala, ko sem

se vračala na trg dela. Bolj aktivno pa sem se z njo začela ukvarjati leta 2018, ko sem se udeležila prvega strokovnega seminarja. V združenju že vrsto let delujem na svetovalnem telefonu za pomoč bolnikom, predvsem pri vprašanih glede vračanja na delo. Kmalu sem spoznala, kako široka je ta problematika, koliko odprtih vprašanj je, a vsem je skupno eno – stres in vprašanje, kaj lahko pričakujem, ko se vrnem na delovno mesto.

A ženske se tega ne bi smele spraševati. Postopek bi bilo treba sistemsko urediti tako,

da bi vse ženske ob koncu bolniškega staleža že imele izdelan načrt vračanja na delo. Tiste, ki se v sistemu znajdejo, in tiste, ki se ne. V praksi pa se praviloma s tem začnejo ukvarjati šele, ko jih izbrani osebni zdravnik obvesti, da se bolniški stalež izteka. Takrat se lahko znajdejo v zelo stresni situaciji. One in na drugi strani tudi delodajalci, ki ne vedo, kdaj in v kolikšnem obsegu lahko pričakujejo vrnitev delavcev. Ženske v tistem trenutku ne vedo, koliko bodo zmogle delati, v kakšnem obsegu in kakšne možnosti sploh imajo. In teh možnosti je veliko, zato je treba vsako žensko obravnavati individualno. Namreč, dve ženski z enako diagnozo ne bosta imeli enakih težav pri vračanju na delo. Denimo ženska, ki dela v proizvodnji, bo za svoje delo najverjetneje potrebovala prilagoditve, medtem ko jih ženska, ki dela v pisarni, mogoče ne bo. Tre-



ba je pogledati tudi obseg zdravljenja in posledice zdravljenja, ki jih nekatere ženske imajo, druge ne. Na primer zatekanje roke ali noge, težave ob prezgodnji menopavzi, strah pred ponovitvijo bolezni, socialni status in še in še. Prav tako obstaja možnost prilagoditve delovnega mesta s poklicno rehabilitacijo prek Zavoda za pokojninsko in invalidsko zavarovanje (ZPIZ). Zato je ženskam, ki pokličejo na svetovalni telefon, težko v enem klicu razložiti, kakšne možnosti imajo, kakšne pravice in kako se prebiti skozi postopek. Praviloma pokličejo večkrat.

### **Za vami so vse tri okrogle mize, ki ste si jih zamislili v okviru projekta Povratak na delo. Do kakšnih ugotovitev ste prišli?**

Ravno zato, ker bolnice ne dobijo naenkrat vseh odgovorov, smo si zadali, da bomo v okviru projekta Povratak na delo opozarjali na napake v praksi, ki jih opažamo v postopku vračanja bolnic po dolgotrajnem bolniškem staležu zaradi zdravljenja raka dojke in raka rodila. V tem letu smo izpeljali tri okrogle mize, na katerih smo problematiko naslovili s treh vidikov.

Prva okrogla miza je bila namenjena vidiku bolnic. Zanje je povratak na delo nemalokrat stresen, saj prinaša obilico vprašanj. Od tega, ali bodo svoje delo lahko opravljale na istem delovnem mestu in v enakem obsegu kot pred boleznijo, do tega, kako bo delodajalec sprejel morebitne telesne omejitve in jim zmožgel zagotoviti ustrezno delovno mesto. Predvsem pa, kakšne so njihove možnosti ob vračanju na delo. Druga okrogla miza je bila namenjena vidiku delodajalcev, kajti vračanje na



delo po dolgotrajni bolniški odsotnosti ni stresno le za zaposlene, temveč tudi za delodajalce. Dolgotrajni postopki, pomanjkanje komunikacije in informacij, kdaj se bodo zaposlene vrnile na delovno mesto in kakšne bodo njihove omejitve, je le peščica težav. Njihova naloga je poskrbeti za uspešne delovne procese, zato se jim ob dolgotrajnih postopkih vračanja zaposlenih na delo večkrat porajajo težka vprašanja, ali jim bodo sploh še lahko dali zaposlitev. V nekaterih primerih so potrebne prilagoditve delovnih mest, ki jih delodajalci znotraj svojih procesov na prvi pogled ne morejo zagotoviti. Prav tako ne poznajo vseh 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. Tretjo okroglo mizo, ki smo jo izpeljali v septembru, smo namenili vidiku odločevalcev. Povabili smo predstavnike Zavoda za zdravstveno zavarovanje Slovenije, ZPIZ, ministrstva za zdravje, ministrstva za delo, družino in socialne zadeve ter državnega zbora in jim predstavili problematiko ter

možne rešitve, do katerih smo prišli na prvih dveh mizah.

### **Torej ste najprej prikazali problematiko z vidika zaposlenih in delodajalcev. Kaj ste ugotovili?**

Na prvih dveh okroglih mizah smo ugotovili, da je proces vrnitve na delo po dolgotrajni bolniški odsotnosti stresen za bolnike, za delodajalce pa časovno in finančno obremenjujoč. Postopki pred invalidsko komisijo so predolgi. Za ponovitev teh postopkov je ključno, da se zdravnik medicine dela z izbranim osebnim zdravnikom poveže že med medicinsko rehabilitacijo in pripravi okvirni načrt vrnitve na delo, ki naj bo dostopen vsem pacientom po dolgotrajni bolniški odsotnosti pod enakimi pogoji. Tako bi se zaposleni in delodajalci povezali že v času bolniške odsotnosti, kar bi lahko olajšalo vrnitev na delo. Pomembno je urediti tudi usklajeno delovanje imenovanega osebnega zdravnika in izvedenca ZPIZ glede posameznikove invalidnosti ali preostale delovne zmožnosti. Pri vrnitvi na delo je treba upoštevati, da je funkcionalno stanje posameznega bolnika pomembnejše od diagnoze

same. Zato je individualna obravnava nujna, saj na videz enake diagnoze ne pomenijo enake delovne zmožnosti – bolniki naj sodelujejo pri ugotavljanju preostale delovne zmožnosti. Ker je zakonodaja zapletena, postopki uveljavljanja pravic in spodbud pa razpršeni, bi bilo nujno organizirano obveščanje, kjer bi na enem mestu pridobili vse potrebne informacije. Tudi glede finančnih spodbud delodajalcem in delavcem za aktivno sodelovanje oziroma vključevanje delodajalcev in delavcev v program vračanja na delo, saj je motivacija obojih ključnega pomena za uspešnost vrnitve na delo.

### **Problemov je na tem področju torej res preveč, zato je vaše opozarjanje še kako potrebno. Kakšen je bil cilj zadnje okrogle mize, na kateri ste celotno problematiko prvih dveh miz predstavili odločevalcem? Ste ga dosegli?**

Vsa tri skupna srečanja so pokazala veliko pozitivne volje pri vseh deležnikih, da se to področje končno uredi in se postavi zavarovanca na prvo mesto. Prepoznali in priznali so vse naštetje točke, ki smo jih navedli, in poudarili, da si močno prizadevajo za sprejetje ustreznih zakonodajnih čim prej. V Združenju Europa Donna Slovenija si želimo in upamo, da te spremembe postanejo realnost že v prihodnjem letu. Kljub temu se zavedamo, da bo trajalo še nekaj časa, da se sistem postavi na noge, zato bomo projekt Povratak na delo nadaljevali in iskali rešitve, vse dokler ne bomo več zasledili vprašanj naših članic o možnostih vračanja na delo. Šele takrat bodo ti postopki zadovoljivo sistemsko urejeni.



# Spodbujanje zaposlovanja invalidov in ohranjanje delovnih mest zanje



Foto: New Africa/Shutterstock

Kaj je dobro vedeti o finančnih vzpodbudah delodajalcem in samozaposlenim invalidom, ki so na voljo pri Javnem štipendijskem, razvojnem, invalidskem in preživninskem skladu Republike Slovenije?

Pišeata: **ALEKSANDRA KUCHAR\* IN DARJA MOLAN**

## Kvotni sistem, njegovi zaveznici in upravičenci

Vsak delodajalec, ki ima najmanj 20 zaposlenih, razen z zakonom določenih izjem (invalidska podjetja, zaposlitveni centri, DKP), je dolžan zaposliti invalide (kvotni sistem) oziroma izpolniti to obveznost z nadomestno izpolnitvijo

kvote ali plačati prispevek za invalide pod kvoto. Število invalidov, ki naj bi jih zavezanec za kvoto zaposlil, je odvisno od števila zaposlenih pri delodajalcu in njegove glavne dejavnosti ter odstotka kvote, ki jo glede na glavno dejavnost definira uredba o določitvi kvote. V kvoto štejejo inva-

lidi z odločbo o invalidnosti ustreznega organa, ki so zaposleni za najmanj štiri ure na dan (dvajset ur tedensko) in so prijavljeni kot invalidi pri Zavodu za zdravstveno zavarovanje Slovenije.

Delodajalec lahko kvoto izpolni tako, da zaposli potrebno število invalidov, skle-

ne pogodbo o nadomestni izpolnitvi kvote z invalidskim podjetjem ali zaposlitvenim centrom in o realizaciji mesečno poroča skladu ali plača prispevek za vsakega invalida pod kvoto (v celoti posamezen način ali kombinacija opisanih načinov izpolnitve). Višina prispevka za vsakega



invalida pod kvoto je 70 odstotkov vsakokrat veljavne minimalne plače, rok za plačilo je zadnji dan v mesecu za pretekli mesec. V primeru dolga prejme delodajalec opomin in odločbo, obresti, po zakonu o davčnem postopku, tečejo od zamude do plačila. Odločbo izda sklad, pritožba ne odloči izvršitve, v izvršitev jo sklad posreduje Finančni upravi Republike Slovenije.

### Delovanje invalidskega sklada in način vzpodbujanja delodajalcev k zaposlovanju invalidov in ohranjanju delovnih mest

Določen segment delodajalcev izbere možnost plačila prispevka ali nadomestne izpolnitve kvote, medtem ko določen zaposli celotno število invalidov, ki bi jih kot zavezanec za kvoto moral zaposliti. Odvisno od dejanskih potreb, možnosti, tako poslovnih kot kadrovskih. Sredstva, ki jih sklad zbere od delodajalcev, ki ne izpolnjujejo kvote (ne zaposlujejo predpisanega števila invalidov), se uporabljajo za financiranje vzpodbud delodajalcem, ki zaposlujejo invalide. Sklad po uradni dolžnosti vodi postopke za zbiranje prispevka, na vlogo strank pa za priznanje in izplačilo vzpodbud. Iz zbranega prispevka se zbere dovolj sredstev, da zadoščajo za izplačilo vzpodbud. Če bi vsi delodajalci izpolnili kvotno obveznost z zaposlitvijo invalida ali nadomestno izpolnitvijo kvote, se ne bi nabrala sredstva iz naslova prispevka, ki se porabijo izključno za vzpodbude, in bi ta sredstva morali zagotoviti iz proračuna. Na tak način se delodajalci posredno financirajo med seboj, hkrati pa se ohranja kvotni sistem.

### Seznam finančnih vzpodbud invalidskega sklada

Poznamo pet vzpodbud, namenjenih delodajalcem, ki zaposlujejo invalide.

**1.** Delodajalci, ki niso zavezanci za kvoto, torej niso dolžni zaposlovati invalidov, pa jih vseeno zaposlujejo, in zavezanci za kvoto, ki zaposlujejo več invalidov od predpisanega, so lahko upravičeni do:

– **nagrade za preseganje kvote:** na vlogo delodajalca se izda odločba, ki velja dvanajst zaporednih mesecev (po preteku je potrebna nova vloga); na podlagi izdane odločbe mora delodajalec za pridobitev sredstev vlagati mesečne zahtevke za izplačilo nagrade; višina nagrade je 20 odstotkov veljavne minimalne plače za vsakega invalida nad kvoto;

– **oprostitve plačila obveznega dela prispevka za pokojninsko in invalidsko zavarovanje:** na vlogo delodajalca se prizna pravica, ki velja, dokler delodajalec obstaja, vendar le za mesece, ko kvoto presega. Sklad izda odločbo, a sredstev ne izplača, delodajalec obračuna prispevek, a ga ne plača in s tem ustvarja prihranke; upravičenec pošlje odločbo o oprostitvi plačila prispevka Finančni upravi Republike Slovenije.

Vlogo za obe vzpodbudi je mogoče oddati največ mesec dni nazaj od dneva vložitve vloge (do 20. v mesecu za pretekli mesec). Vsako pravico je treba uveljavljati posebej. Do teh vzpodbud niso upravičeni proračunski uporabniki, prav tako ne invalidska podjetja in zaposlitveni centri.

**2.** Preostale tri vzpodbude niso vezane na preseganje kvote, temveč

so pogojene s posebnostmi zdravstvenega stanja invalida:

– **subvencija plače invalida:** če invalid zaradi invalidnosti ne dosega pričakovanih delovnih rezultatov, ki jih na pobudo delodajalca določijo izvajalci zaposlitvene rehabilitacije in zapišejo tudi predlog odstotka subvencije plače pri oceni doseganja delovnih rezultatov. Subvencija plače znaša od 10 do 30 odstotkov minimalne plače za zaposlene v podpornem delu pri rednem delodajalcu ali v invalidskem podjetju in od 40 do 70 odstotkov minimalne plače za zaposlene v varstvenem delovnem razmerju (zaposlitveni centri). Vlogo vložijo invalid na podlagi odločbe o priznani pravici do subvencije plače, zahtevke za izplačilo vložijo delodajalec mesečno in slednje je tudi plačano. Pravica do spremembe delovnega mesta, delodajalca ali doseganja delovnih rezultatov – nova ocena. Subvencija plače je del plače invalida.

– **plačilo stroškov prilagoditve delovnega mesta in sredstev za delo,** do katerih je delodajalec lahko upravičen za invalida, ki se zaradi svoje invalidnosti lahko zaposli le na zanj prilagojenem delovnem mestu ali potrebuje prilagojena sredstva za delo, pod pogojem, da je invalid že zaposlen ali da je z brezposelnim invalidom sklenjena pogodba za najmanj 12 mesecev in ni drugega zavezanca za plačilo prilagoditev. Vlogo vložijo delodajalec, ki mora med drugim predložiti tudi individualni načrt prilagoditve delovnega mesta in sredstev za delo, ki ga pripravijo izvajalci zaposlitvene rehabilitacije. Po izdani odločbi je delodajalec upravičen do izplačila t. i. upravičenih stroškov – razlike med stroški opreme delovnega mesta za

zaposlenega, ki ni invalid, in stroški opreme za prilagoditev delovnega mesta in sredstev za delo za zaposlenega invalida, vendar do višine nižjega zneska iz dveh obveznih predračunov prilagoditve, ki jih je treba predložiti k vlogi.

– **plačilo stroškov podpornih storitev** lahko uveljavlja delodajalec, ki zaposluje invalida, za katerega je, poleg drugih pogojev, izdelan individualni načrt podpornih storitev, ki jih invalid potrebuje pri opravljanju del in nalog (izdelajo jih na pobudo delodajalca izvajalci zaposlitvene rehabilitacije). Pravica do plačila stroškov podpornih storitev velja za največ 30 ur na mesec, za čas zaposlitve invalida pri tem delodajalcu in na tem delovnem mestu, izplača pa se za čas, ko je invalid zaposlen pri tem delodajalcu in na tem delovnem mestu. Izplača se za čas, ki ga je izvajalec podpornih storitev porabil za neposredno pomoč invalidu. Podporne storitve lahko invalidu, ki je zaposlen, zagotavlja drug zaposleni pri tem delodajalcu ali druga oseba, v primeru slednjega mora biti izkazano pravno razmerje med delodajalcem in osebo, ki izvaja podporne storitve. Višina plačila na uro je enotno predpisana za vse delodajalce in vse spremljevalne službe. Trenutno znaša 10,80 evra. Invalidska podjetja in zaposlitveni centri do te vzpodbude niso upravičeni.

Obvezno je upoštevati roke za oddajo vloge in oddajo zahtevkov, sicer lahko izgubite pravico za posamezen mesec. Predpisana je namenska poraba sredstev (nadzor namenske porabe je v pristojnosti ministrstva za delo, družino, socialne zadeve in enake možnosti), ki se mu poroča o prejetih in porabljenih sredstvih. V primeru, da je zavezanec za kvoto



Foto: Shutterstock

tudi dolžnik iz naslova obveznosti zaposlovanja invalida, se pobot izvede s prejetimi vzpodbudami. V primeru neupravičeno prejetih vzpodbud se prejemniku izda odločba o obveznosti vračila, ki se posreduje v izterjavo Finančni upravi Republike Slovenije.

V kvoto (število zaposlenih invalidov) se štejejo tisti invalidi, ki imajo ustrezen status invalida, ki so prijavljeni kot invalidi na Zavodu za zdravstveno zavarovanje Slovenije (označeni kot invalidi na obrazcu M1 oz. M3) in so zaposleni za najmanj štiri ure na dan. Pravila o ustreznem statusu invalida in obvezni

prijavi v zavarovanje invalida veljajo ne le za obračun kvote, temveč tudi za vse vzpodbude.

**3.** Ne gre pozabiti niti na sofinanciranje prilagoditve vozila za zaposlenega ali samozaposlenega invalida, ki mu je ta pravica priznana z odločbo upravne enote. Financiranje na zahtevo upravičenca izvede sklad. Zahtevke za izplačilo najdete na spletni strani sklada in se pošlje po pošti.

### Postopek uveljavljanja pravic in vzpodbud

Vloga za nagrade za preseganje kvote in zahtevke za izpla-

čilo po priznani pravici, vloga za oprostitev plačila prispevka ter zahtevki za izplačilo subvencije po priznani pravici se oddajo elektronsko prek portala SVZI.net, vloge za priznanje drugih pravic in zahtevki za izplačilo pa po pošti. Obrazci za vloge in zahtevke so javno objavljeni na spletnih straneh sklada (obrazci in vloge), tisti, ki se jih odda prek portala SVZI.net, pa se dobijo na navedenem portalu ob prijavi vanj. Pogoji za prijavo v portal SVZI.net je izpolnitev obrazca za določitev pooblaščenca, ki je prav tako dostopen na spletni strani in se ga posreduje skladu.

**Več o vzpodbudah in kvotnem sistemu, elektronskem poslovanju na [www.srips-rs.si/zaposlovanje-invalidov](http://www.srips-rs.si/zaposlovanje-invalidov)**

*\* Aleksandra Kuhar je univerzitetna diplomirana pravnica, ki je na Javnem štipendijskem, razvojnem, invalidskem in preživitinskem skladu Republike Slovenije zaposlena od leta 2008, od leta 2017 kot vodja oddelka za spodbujanje zaposlovanja invalidov. Poudari, da imajo tudi med zaposlenimi na skladu in oddelku izkušnje drugačnosti in invalidnosti ter uspešnega in spodbudnega krmarjenja sobivanja različnosti.*



**25**  
**LET**

*kliničnih  
raziskav  
v Sloveniji*

V 25 letih smo sponzorirali ali podprli 57 intervencijskih kliničnih raziskav, ki so gonilo razvoja in napredka v medicini, in s tem je več kot 780 bolnikov dobilo možnost inovativnega zdravljenja.