



NOVICE EUROPA DONNA

DECEMBER 2023

Osebna izpoved Dragane Baša

GLEDATI
DRUŽINSKEGA
ČLANA, KAKO
ODHAJA, JE
ZAME NAJHUJŠA
BOLEČINA

JANA PAHOLE

BOLEZEN JE
TUKAJ,
KAJ BOMO
ZDAJ
NAREDILI?

KARMEN KERN PIPAN

TEŽKO JE, KO
VIDIŠ STRAH
V OTROŠKIH
OČEH

MOJČA LORENČIČ

SLIŠI SE
GROZNO,
A RES:
KAJ BI DALA,
DA BI IMELA
SAMO RAKA!

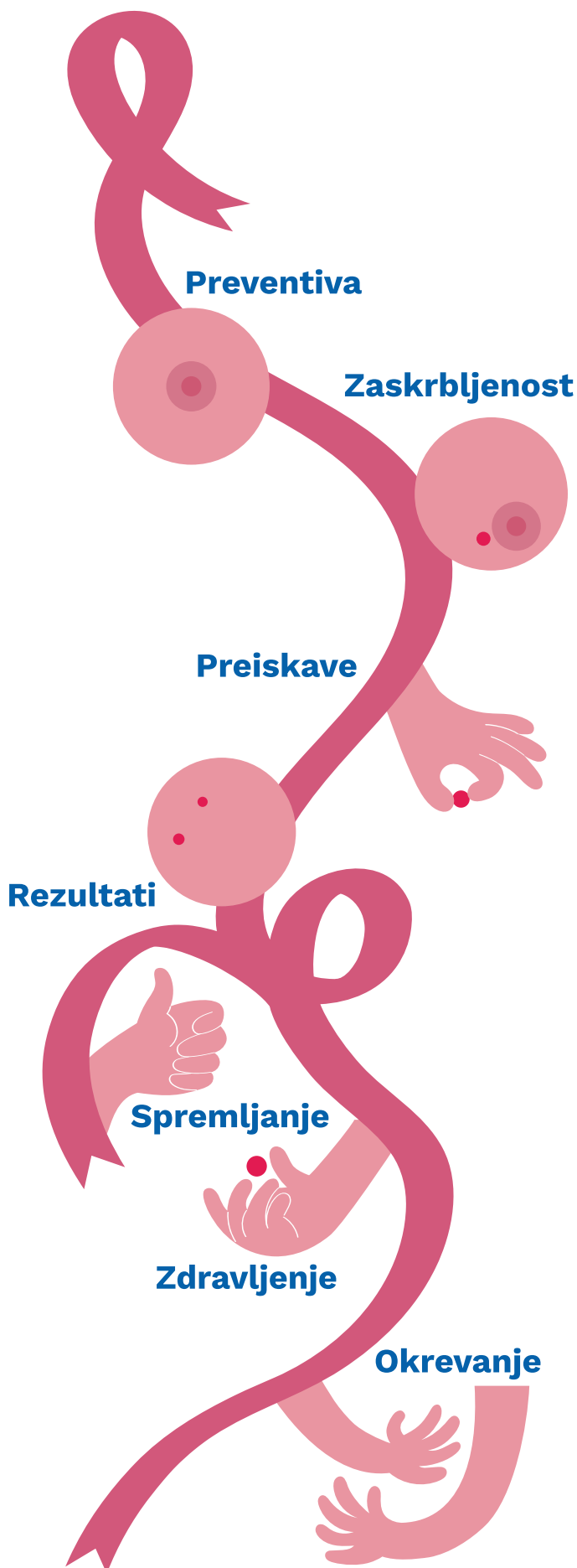
Rak dojk in jaz

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

→ rakdojk.si



 **NOVARTIS**





NOVICE ŠT. 92,
DECEMBER 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. marec 2024

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

Tisk: **Tiskarsko središče d.o.o.,**
Slovenčeva ulica 19a, Ljubljana
Naklada: **4.000 izvodov**



Na naslovnici: Dragana Baša
Foto: Dejan Javornik



Dobro, srečno in zdravo v letu 2024

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

Vstopili smo v praznični konec leta in čas, ko se ozremo nazaj, kaj se je zgodilo v tem letu. Pri tem ne morem mimo izjemno uspešnega osveščanja o rakih roditeljih in raku dojk, ki smo ga letos izvajali vse leto in sklenili s kampanjo BFF – Najboljši prijateljski potipaj po zdravju. Skrb za svoje zdravje in zdravje nam bližnjih je izjemno pomembna in tisto, kar lahko naredimo sami. Še naprej si bomo prizadevali, da z našimi sporočili na različne načine dosežemo čim več ljudi. Tokrat smo nagovarjali mlajše ženske, saj raziskave kažejo, da so ravno ženske med 30. in 50. letom tiste, ki bi morale začeti bolj skrbeti zase.

Rožnati oktober smo obeležili z več kot 50 dogodki po vsej državi in v 59 občinah posadili rožnata drevesa, saj je tudi zdravo in čisto okolje izjemno pomembno za naše zdravje. Rožnatemu osveščanju se je pridružilo več podjetij, ki nam vsako leto pomagajo pri širjenju naših sporočil. Vse to nam ne bi uspelo brez številnih aktivnih prostovoljk in zagnanih sodelavk v glavni pisarni. Hvala vsem podpornikom, donatorjem in sponzorjem, ki nam pomagajo, da tako uspešno izvajamo svoje programe.

V začetku novembra smo se spet srečali na tradicionalnem seminarju v Portorožu, ki ga je letos obiskalo več kot 300 članic. Pozitivna energija in odzivi nam vedno dajo nove moči in potrditev, da dobro delamo. Se že veselimo srečanja v Portorožu marca prihodnje leto. Poleg seznanjanja z novostmi na področju zdravljenja velik poudarek dajemo kakovosti življenja z diagnozo in po njej ter poskušamo nasloviti teme, ki članice zanimajo. Zato lahko tudi v tej številki preberete več o pomenu gibanja in presnovnega zdravja za naše telo.

Kljub prepoznavni rožnati barvi pri raku dojk ni vedno vse tako rožnato. Tudi to je del naših življenj, zato si prizadevamo, da obolele z napredovalo boleznijo in redkimi sindromi niso spregledane. Govoriti in odpirati te teme je še vedno težko, vendar so to resnične in pogumne ženske.

Ob koncu leta vam želimo mirne in prijetne praznike ter vse dobro, srečno in zdravo v letu 2024.

„Kljub prepoznavni rožnati barvi pri raku dojk ni vedno vse tako rožnato. Tudi to je del naših življenj, zato si prizadevamo, da obolele z napredovalo boleznijo in redkimi sindromi niso spregledane.“

IZID NASLEDNJE ŠTEVILKE: 4. MAREC 2024



Rožnati oktober – Najboljši prijateljci potipaj po zdravju

Za nami je uspešen rožnati oktober, v katerem smo slovensko javnost osveščali o pomenu preventive in zgodnjega odkrivanja raka dojk.

Piše: **POLONA MARINČEK**



Foto: Mestna občina Kranj

Rožnata drevesa po Sloveniji

Že v začetku poletja smo povabili občine, da se nam pridružijo pri osveščanju v rožnatem oktobru. Zasnovali smo trajnostno akcijo Rožnata drevesa. Vsaka od 59 občin, ki so se odzvale, je prejela eno od štirih rožnato cvetočih dreves, ki bodo občane še dolgo opozarjala na pomen skrbi za svoje zdravje in zdravo okolje. V drugi polovici oktobra in začetku novembra so po Sloveniji potekali večji in manjši dogodki, na katerih so župani v sodelovanju z našimi članicami posadili drevesa, o tem so poročali tudi v lokalnih medijih. Želimo si, da bi akcijo nadaljevali tudi v prihodnjih letih in k projektu povabili še preostale slovenske občine.

Na fotografiji župan Mestne občine Kranj Matjaž Rakovec.

Novinarska konferenca ob začetku rožnatega oktobra

Rožnati oktober, mednarodni mesec osveščanja o raku dojk, zdaj že tradicionalno začnemo z novinarsko konferenco. Izr. prof. dr. Irena Oblak, dr. med., strokovna direktorica Onkološkega inštituta Ljubljana, je uvodoma predstavila številke zadnjega letnega poročila Registra raka za covidno leto 2020. Klinična psihologinja dr. Vesna Radonjić Miholić je poudarila pomen psihološke podpore in prijateljstva med boleznijo. Predsednica združenja Tanja Španić je predstavila letošnje dejavnosti, s katerimi smo osveščali o raku dojk, ter predvsem kampanjo Najboljši prijateljci potipaj po zdravju, ki nagovarja ženske k rednemu mesečnemu samopregledovanju dojk in jih hkrati poziva, da samopregled in udeležbo na presejalnem programu Dora priporočijo tudi svojim prijateljicam.



Foto: arhiv ED

Ponovno v državnem zboru



Foto: arhiv ED

Oktohrske aktivnosti smo simbolično sklenili z obiskom Državnega zbora Republike Slovenije, kjer smo predstavili svoj pogled na pomen preventive in zgodnjega odkrivanja bolezni. Zbrane goste so nagovorile podpredsednica državnega zbora Nataša Sukič, ki je opozorila na pomen izboljšanja dostopa do čim hitrejše in kakovostne zdravstvene oskrbe za vse obolele z rakom dojk, podpredsednica odbora za zdravstvo Iva Dimić, ki je s statističnimi podatki spomnila na obseg in prisotnost raka v Sloveniji, ter predsednica Združenja Europa Donna Tanja Španić, ki je poudarila, da imamo vsaj 20.000 razlogov, da obiščemo državni zbor in opozarjamo na problematiko raka dojk.

Race for the Cure 2023

Race for the Cure 2023 bo letos potekal vse leto po vsej Evropi. V Sloveniji se nam je do srede novembra pridružilo 16 ekip in 265 udeležencev, ki so s prijavninami in donacijami zbrali 2790 evrov. Hvala vsem, da ste bili z nami del tega dogodka!





Nakup rožnatih izdelkov za podporo združenju

V rožnatem oktobru smo se povezali z nekaterimi podjetji, ki so z »rožnatimi izdelki« podprla delovanje združenja in širila sporočila o pomenu preventive in zgodnjega odkrivanja raka dojk. Iskrena hvala vsem za sodelovanje in donirane zneske.

Piše: **POLONA MARINČEK**

dm za žensko zdravje

V sklopu projekta Zdravje žensk se je podjetje dm v rožnatem oktobru pridružilo osveščanju o pomenu zdravega načina življenja in skrbi za svoje zdravje. V oktobru so pet odstotkov od vsakega prodanega izdelka naravne kozmetike namenili Združenju Europa Donna Slovenija in zbrali 20.975,05 evra za naše programe. Tako želijo prispevati k osveščanju o zdravju žensk ter podpiri bolnicam ob soočanju z boleznijo.



Telekom Slovenije in Samsung tudi letos z »rožnatima« mobiloma



Foto: Bojan Puhek

Telekom Slovenije in Samsung sta že 16. leto zapored s posebnima »rožnatima« mobiloma in donacijo v vrednosti 10.000 evrov podprla Združenje Europa Donna Slovenija. V rožnatem oktobru sta se pridružila osveščanju o raku dojk in priporočala uporabo aplikacije Breast test, ki ženske spodbuja k rednemu mesečnemu samopregledovanju dojk in vsakodnevni telesni dejavnosti.

Roza nakupi pri Afroditi

V Kozmetiki Afrodita so tudi letos rožnati oktober posvetili osveščanju o raku dojk. Izbrane izdelke so obarvali v roza ter od vsakega nakupa en evro namenili združenju. Kupci so se spet izkazali, zbrani znesek so tudi letos v podjetju podvojili in donacijo v višini 6162 evrov namenjajo za podporo programu Roza, ki bolnicam in njihovim svojcem zagotavlja psihosocialno podporo ob diagnozi rak.



Žito in Lidl Slovenija s kruhom roza oktober



Foto: MP Produkcija

Žito in Lidl Slovenija sta že četrto leto zapored v oktobru, mesecu osveščanja o raku dojk, združila moči. S posebnim kruhom, poimenovanim kruh roza oktober, ki so ga zasnovali v Žitu in je bil sveže pečen naprodaj v Lidlovi pekarni, sta podjetji skupaj podprli Združenje Europa Donna Slovenija. S prodanimi hlebčki sta za program Roza zbrali 6000 evrov.



Izvirna voda Zala – 1500 razlogov

Blagovna znamka Zala se je tudi letos kot dolgoletna podpornica združenja pridržišla osveščanju v rožnatem oktobru. Posebna izdaja izvirske vode Zala z rožnato etiketo je opozarjala na pomen skrbi za svoje zdravje in pozivala k donaciji v Sklad Mojce Senčar za podporo raziskavam raka. Na septembrskem teniškem turnirju WTA v Ljubljani so aktivno pozivali obiskovalce k donaciji v sklad v zameno za izvirsko vodo Zala in pink Zala teniško žogico. Skupaj s SMS-donacijami, direktnimi nakazili ter donacijo v blagu skupna vrednost donacije presega 2000 evrov.



Cedevita pink grejp



Blagovna znamka Cedevita je tudi v letošnjem oktobru podprla Združenje Europa Donna Slovenija s cedevito pink grejp v roza barvi in z odličnim okusom! S prepoznavno kampanjo »Bodi TU. Bodi CE« so naslovili pomen podpore bolnicam ob soočanju z boleznijo. Od prodaje cedevite pink grejp so združenju podarili 2500 evrov. Sredstva bomo namenili programom za podporo bolnicam z rakom dojke.

Solgar izdelki v rožnatem oktobru

Podjetje Salvus Med, d. o. o., se je letos pridružilo aktivnostim v rožnatem oktobru in Združenju Europa Donna Slovenija podarja en evro od vsakega prodanega izdelka Solgar. Kupci so z nakupom izdelkov zbrali 2000 evrov in podprli aktivnosti osveščanja o raku dojke ter pomoč bolnicam in njihovim svojcem.



Avtobus Ljubljanskega potniškega prometa

Že deveto leto zapored smo v rožnatem oktobru v Ljubljani osveščali z rožnatim avtobusom. Do konca leta se na progah mestnega avtobusa Ljubljanskega potniškega prometa vozi BFF-avtobus, ki nagovarja ženske k rednemu mesečnemu samopregledovanju dojke in jih hkrati poziva, da samopregled priporočijo tudi svojim prijateljicam.



Foto: Media Bus



Tupperware »Pink set«

Podjetje Tupperware je v oktobru s prodajo »Pink seta«, kompleta rožnate plastenke za vodo za večkratno uporabo in rožnate silikonske vrečke za shranjevanje živil, podprlo trajnost in zdrav življenjski slog. Del sredstev od prodaje so namenili Združenju Europa Donna Slovenija za podporo programom za bolnice in njihove svojce.



Acron

Znova se je osveščanju o raku dojk pridružilo tudi podjetje Acron. V galanterijah Bags&more ter papirnicah Office&more sta bili na voljo dve platneni nakupovalni torbi, podjetje Acron pa je del sredstev od prodaje v skupni vrednosti 1000 evrov namenilo Združenju Europa Donna Slovenija.



Zahvala članicam, podpornikom in sponzorjem!

Iskrena hvala vsem, ki ste v letošnjem rožnatem oktobru poskrbeli, da so naša sporočila o pomenu zdravega načina življenja in zgodnjega odkrivanja odmevala po vsej Sloveniji. Rožnati oktober ne bi bil tako uspešen brez vas, naših članic, prijateljev, podpornikov in donatorjev ter medijev.



GALANTERIJA
**BAGS
&MORE**




SALVUS
SALVUS MED | info@salvusmed.com



SPORTINA

Tupperware

AstraZeneca



dm



žito

möma
In takoj je videti boljši!

spletična.si

LPP
Zapelj se na www.lpp.si



Zala



Dogodki po Sloveniji

Vsako leto si prizadevamo, da bi osveščanje o raku dojčk pripeljali tudi v lokalna okolja, saj je pomembno, da ljudje sporočila o pomenu preventive in zgodnega odkrivanja slišijo tam, kjer živijo in delajo. Članice združenja iz vse Slovenije pripravijo različne dogodke v sodelovanju s svojimi občinami in lokalnimi partnerji. Tako so se tudi letos številni kraji odeli v rožnate odtenke. V Ljubljani smo že tradicionalno obeležili dan zdravih dojčk s stojnico na Prešernovem trgu. Za vtise z dogodkov po Sloveniji smo prosili lokalne koordinatorke, brez katerih marsikje ne bi mogli biti navzoči. Iskrena hvala za vaš prispevek v rožnatem oktobru.

Foto: ARHIV ED

Vrhnika

Piše: JOŽI ALIČ

Občina Vrhnika že vrsto let podpira rožnati oktober. Letos je župan Daniel Cukjati na naslovni strani Našega časopisa za oktober poudaril pomen osveščanja o raku dojčk in podprl delovanje združenja.

V sodelovanju z Večgeneracijskim centrom – Skupna točka Vrhnika in neformalno skupino Kvakvačkaš smo okrasile nekaj dreves pred Zavodom Ivana Cankarja Vrhnika. Dan zdravih dojčk smo v sodelovanju s Centrom za krepitev zdravja in Zdravstvenim domom Vrhnika obeležile s pohodom v Star maln in na Planino. Pohod je postal tradicionalen in veseli nas, da so se ga letos udeležile tudi prijateljice bolnic in ozdravljenk. Zaradi vsakoletnih prizadevanj nas v lokalnem okolju že poznajo in zato je dobro, da se pri tem povezujemo z drugimi organizacijami in posamezniki. Tako bomo lahko dolgoročno uresničevali svoje cilje, ki si jih zastavimo za rožnati oktober.



Obalno-kraška regija

Piše: DARJA ROJEC



Rožnati oktober smo začeli s stojnico v Kopru na tržnici, kjer smo mimoidočim predstavljali pomen zdrave prehrane. Ekološka kmetija Brhanovi je mimoidočim podarila šopek sveže ekološko pridelane zelenjave. V skladišču soli Monforte v Piranu smo razstavile izdelke na temo roza in jih povezale z razstavo akademske slikarke Fulvie Zudič. V sodelovanju z Univerzo na Primorskem smo izvedli osveščanje dijakov in študentov. Stojnice smo v sodelovanju s centri za krepitev zdravja imeli v Luciji, Izoli, Kopru, Divači in Sežani. V Ankaranu smo se pridružili občinskemu dnevu na dogodku Veter v laseh. Z zloženkami in pentljicami smo opremile lekarne in zdravstvene domove v Luciji, Izoli, Kopru, Ankaranu in Sežani. Cvetličarne v Piranu, Izoli, Kopru in Luciji so svoje aranžmaje uredile v rožnati barvi. Na povabilo mladih iz italijanske skupnosti Piran smo se udeležile osveščanja mladih v skladišču soli Monforte, kjer je bila tudi predstavitev domačih avtohtonih jedi. Na pohod Race for the Cure smo šli po poti do izvira reke Rižane. Tudi pohod po Teranovi poti je bil dobro obiskan. Z občinami Izola, Koper, Divača, Sežana in Piran smo posadili rožnata drevesa. V sodelovanju z občino Izola, italijansko skupnostjo, Srednjo šolo Izola in mandolinskim ansamblom Mandolinistica capodistriana smo proslavili peto obletnico delovanja podružnice. Ob tej priložnosti smo izdali knjižico *Dobro, hitro, zdravo*, v kateri smo zbrali zdrave recepte za potrebe bolnika. S skupino Ma3ca pa smo odprli galerijo grafik na temo ženska v roza.



Bela krajina

Piše: **VESNA GREGORIČ**

Letošnji oktober je Belo krajino obarval rožnato. Izjemno lepo obiskani dogodki so bili posvečeni osveščanju o raku dojk in pomenu rednega mesečnega samopregledovanja dojk in udeležbe na presejalnih programih. V Črnomlju smo zasadili rožnato drevo. Program so popestrili otroci Vrtca O. Župančič, mladi vitezi OŠ Loka in dijak Srednje šole Črnomelj.

V Kulturnem centru Semič smo gostili Sašo Einsiedler. Dogodek je bil poln glasbe z učenci Glasbene šole Črnomelj, petjem v spremljavi harmonike Klepetavih šokic. Dogodek so podprli mladi Belokranjci z nastopom otrok iz Vrtca Sonček in mlade folkloristke z OŠ Semič. Semiška županja Polona Kambič je podprla delovanje belokranjske skupine pri Združenju Europa Donna in članicam poklonila knjige B. Veneta *Zdravje je v nas*. Rožnata pentlja, ki so jo izdelale članice iz Bele krajine, je na Semiškem trgu ves oktober opozarjala na mesec osveščanja o raku dojk. V Dragatušu smo organizirale pohod za zdravje po učni poti Obrh. Pohodnike so pozdravile članice društva Citroprekelj, kineziologinja iz Centra za krepitev zdravja Zdravstvenega doma Črnomelj je poskrbela za jutranjo vadbo in razteg ob koncu poti. Na Obrhu so nas krajani gostoljubno sprejeli in popejlali po pet kilometrov dolgi poti kulturne dediščine teh krajev. Vsem, ki ste kakorkoli podprli delovanje članic združenja v Beli krajini, rožnati pozdrav.

Cerknica

Piše: **VALERIJA KLEMENC**

Vsakoletno krasitev dreves z rožnatimi pleteninami smo nadgradili z novimi zanimivimi dogodki. Izvedli smo pohod po poti Drvošec, nadaljujemo redno funkcionalno vadbo. V sodelovanju s Knjižnico Jožeta Udoviča smo pripravili tematski izbor knjig, ki so bile na voljo na rožnatih policah. V bralnem klubu smo se pogovarjali o knjigi *Kintsugi telesa* avtorice Senke Marič. Z Zdravstveno-vzgojnim centrom Cerknica smo izvedli uro sproščanja. Dišeča in zanimiva je bila delavnica izdelave naravnih rožnatih mil. Imeli smo se lepo, je pa potrebnega še mnogo osveščanja, saj je rak še vedno tabu.



Postojna

Piše: **KLARA KRESEVIČ**

Občina Postojna se je odzvala vseslovenski pobudi Združenja Europa Donna Slovenija in sprejela donacijo rožnatega drevesa, ki so ga zasadili skupaj s članicami združenja. Prizadevne članice so že v začetku oktobra odele drevesa v središču Postojne v čudovite roza kreacije, ki so ves mesec opozarjale mimoidoče na pomen skrbi za zdravje. V okviru letošnjega oktobra so se zvrstili številni rožnati dogodki, med njimi so se pohodnice 14. oktobra 2023 podale na pohod za zdravje Po Vidičnih poteh okrog Postojne, ki smo ga poimenovali po naši zelo aktivni članici, letos preminuli Vidi Tofil.



Sevnica

Piše: **MOJCA TRŽAN**



Prvo soboto v oktobru smo na sevniškem sejmu osveščale mimoidoče o pomenu samopregledovanja in skrbi za svoje zdravje. Župana občine Sevnica Srečka Ocvirka smo povabile k zasaditvi rožnatega drevesa, ki po novem krasi park pred občinsko zgradbo.

14. oktobra smo tekli na dobrodelnem dogodku. Prireditev je s himno Rožnatega teka odprl MPZ OŠ Blanca. Uglasbil jo je skladatelj Robert Kamplet na pobudo članice Europe Donne Katje Vovk, besedilo pa je napisala članica Europe Donne Mojca Andrejaš. Prizorišče so krasile stojnice KŠTM Sevnica, na njih so se predstavili Združenje Europa Donna Slovenija, Posavsko in obsoveljsko društvo za boj proti raku, enota vrtca OŠ Blanca, Aktiv kmečkih žena Blanca, Rotaract klub Sevnica, Center za duševno zdravje otrok in mladostnikov, Center za duševno zdravje odraslih in referenčne sestre. Dogajanje na prireditvi je z glasbenimi vložki popestril ansambel Plamenci. Dobrodelna sredstva v obliki donacij in startnin so namenjena šolskemu skladu OŠ Blanca, Europi Donni ter Posavskemu in obsoveljskemu društvu za boj proti raku. Ta dan so bila za obiskovalce odprta vrata sevniškega gradu, povabljeni so bili tudi na ogled starega mestnega jedra in članice Združenja Europa Donna smo se z veseljem odzvale.



Apače in Gornja Radgona

Piše: **BRIGITA KOČAR SENEKOVIČ**



Letos smo se v rožnatem oktobru prvič predstavile v svojem domačem okolju. K aktivnostim smo povabile vse štiri občine v UE Gornja Radgona, odzvali sta se občini Apače in Gornja Radgona, ki sta sodelovali tudi v akciji zasaditve rožnatega drevesa. V občini Gornja Radgona smo se s stojnico predstavile v okviru dogodka ob mednarodnem dnevu duševnega zdravja. Obiskovalcem smo ponudile roza pentljice. Skupaj s Centrom za krepitev zdravja Gornja Radgona smo na modelu dojke predstavile samopregledovanje in opozorile na pomen zgodnjega odkrivanja raka. V okviru dogodka smo se razgibali z vaditeljico Andrejo Zrnič. Z občino Apače smo organizirale prvi dogodek v rožnatem oktobru v Apačah. Ob izkazani podpori lokalne skupnosti in številnih prebivalcev smo bile zelo ganjene. K dogodku so prispevali tudi naši najmlajši, saj so nam v enotah vrta Apače in Stogovci narisali rožnate risbice, ki so krasile prireditveni prostor. Na stojnici se nam je pridružila Slavica Mencinger iz Centra za krepitev zdravja Gornja Radgona. Po krajšem kulturnem programu, ki smo ga pripravile skupaj s Tamburaškim društvom Apače, je župan dr. Andrej Steyer skupaj z našo najstarejšo članico Jožico Šemrl in najmlajšo članico Rebeko Ritlop pred občinsko stavbo zasadil rožnato drevo. Občina Apače je za vse zbrane pripravila roza tortice. Po zasaditvi in okrepčilu smo se razgibali pod strokovnim vodstvom Andreje Zrnič. Zahvaljujemo se vsem, ki so kakorkoli pripomogli k obeležitvi rožnatega oktobra in nam pomagali pri izpolnjevanju našega poslanstva.



Maribor

Piše: **MANCA TETIČKOVIČ**

Članice združenja iz Maribora smo v začetku oktobra v roza okrasile drevo na Trgu Leona Štuklja v Mariboru. Z največjim veseljem smo se odzvale vabilu Doma upokojencev Ptuj in na stojnici osveščale o raku dojke, v sodelovanju s predstavnicami državnega programa zgodnjega odkrivanja predrakavih sprememb materničnega vratu Zora. Osveščale smo mimoidoče in zaposlene v Domu upokojencev Ptuj. Z modeli dojke, materničnega vratu in mod smo pokazale pravilen postopek samopregledovanja in vsak je lahko zatipal spremembe, na katere moramo biti pozorni. Na povabilo občine Markovci smo se udeležili zasaditve rožnatega drevesa z županom prof. Milanom Gabrovcem in gospodom Zlatkom Bratušem. V sodelovanju z Zdravstvenim domom Maribor smo konec oktobra s stojnico združenja gostovale v Kazinski dvorani SNG Maribor na modni reviji Perfect dress code s Katjo Toplak in slovenskimi oblikovalci.

Nova Gorica

Piše: **GAJA VUDRAG**

Društvo ko-RAK.si je 30. septembra 2023 organiziralo tradicionalni športno-dobrodelni dogodek 9. Goriški tek in Hoja za upanje. Dogodka se je udeležilo skoraj 900 ljudi; za donacijo Splošni bolnišnici Nova Gorica smo zbrali več kot 3100 evrov. Pripravili smo več objav na facebooku na temo raka dojke, samopregledovanja in programa Dora. V četrtek, 26. oktobra, smo s slovesno akademijo praznovali 40. obletnico delovanja. S sorodnim društvom iz Italije (A.N.D.O.S.) za prihodnost načrtujemo projekt za rehabilitacijo bolnic z rakom dojke.



Radeče

Piše: **VESNA BREGAR**

V Radečah smo rožnati mesec zaznamovali z več dogodki. Naši najmlajši z njihovimi vzgojiteljicami so skupaj z aktivno članico Patricio Prešiček okrasili drevesa z roza metulji. V sklopu prireditve Terapija skozi umetnost smo se članice Europe Donne skupaj s skupino za samopomoč bolnikov z rakom Trbovlje DOB SLO ter drugimi društvi predstavili na stojnicah in podelili roza pentljice. Na modelih dojke in mod so medicinske sestre iz zdravstvenega doma prikazale samopregledovanje. V radeški knjižnici je bil ves mesec na ogled kotichek z zgibankami na temo (pred)rakavih sprememb. Občina Radeče se je odzvala vabilu in z zasaditvijo rožnate češnje trajnostno osvešča o raku dojke v lokalnem okolju. Vabljeni, da se ustavite na sprehajalni poti Savus ob drevesu in s svojo dobro energijo pripomrete k njegovi zdravi rasti.





Posavje

Piše: **METKA SEMRAJČ SLAPŠAK**

V rožnatem oktobru so v Posavju sodelovale štiri občine: Brežice, Krško, Sevnica in Radeče. Začele smo s krasitvijo dreves z rožnatimi pleteninami in s pentljami opozorile mimoidoče na rožnati mesec. S stojnicami na različnih dogodkih smo opozarjale na pomen rednega samopregledovanja, udeležbe na presajalnih programih in skrbi za zdravo življenje. Mimoidočim smo razdelile pentlje in promocijske zgibanke. Pobudi združenja Posadimo rožnato drevo so se odzvale omenjene občine in našle lokacijo, ki bo opozarjala mimoidoče na pomen skrbi za zdravje. Vrstile so se različne prireditve s programom v vseh občinah: v Brežicah v Domu starejših občanov, kjer smo v sodelovanju z občino Brežice posadili drevo, v programu pa so sodelovali vrtičkarji, učenci OŠ, naša članica Mojca Andrejaš in pevka Brigita Šuler. V Krškem je v organizaciji Centra za krepitev zdravja potekala prireditev Rožnata pot s programom, peli so otroci OŠ Leskovec in Rebeka Dremelj. Posadili smo tudi rožnato drevo. Zelo dobro smo sodelovale z lokalno skupnostjo, občinami, zdravstvenimi domovi, centri za krepitev zdravja, različnimi društvi za skupno dobrobit vseh občanov in občanov.

Idrija

Piše: **DORICA GNJEZDA**

V Idriji smo se že sedmo leto vključile v rožnati oktober. Kampanja nas opominja, da smo vsi skupaj v osveščanju o raku dojke in da s skupnimi močmi dosežemo veliko. Nadele smo si rožnate pentlje, ki so simbol osveščanja o raku dojke in podpora ženskam, ki se soočajo z boleznijo. Osem dreves smo ovile v rožnate šale, da pa so drevesa še lepša, smo okoli njih počistile plevel.



Zgornja Gorenjska

Piše: **IVA LAPAJNE**

V rožnatem oktobru smo na Zgornjem Gorenjskem izvedli več kot 30 aktivnosti. Sodelovali smo z zdravstvenimi domovi, knjižnicami, Splošno bolnišnico Jesenice, Fakulteto Angele Boškin, Medgeneracijskim centrom Bled in še in še. Izpostavili bi tri novosti, in sicer osveščanje z aktivno udeležbo slušateljev tečaja slovenskega jezika na Ljudski univerzi Jesenice. Na Nemškem Rovtu smo po otroški delavnici, na kateri smo izdelovali rožnate metulje, izvedli interaktivno osveščanje staršev in odraslih. Izjemno je bilo na rožnati stojnici v Mojstrani, ko smo vpletle nekaj plesnih gibov in na facebooku dosegle več kot 3300 ogledov.



Bled

Piše: **GABI HUMERCA**



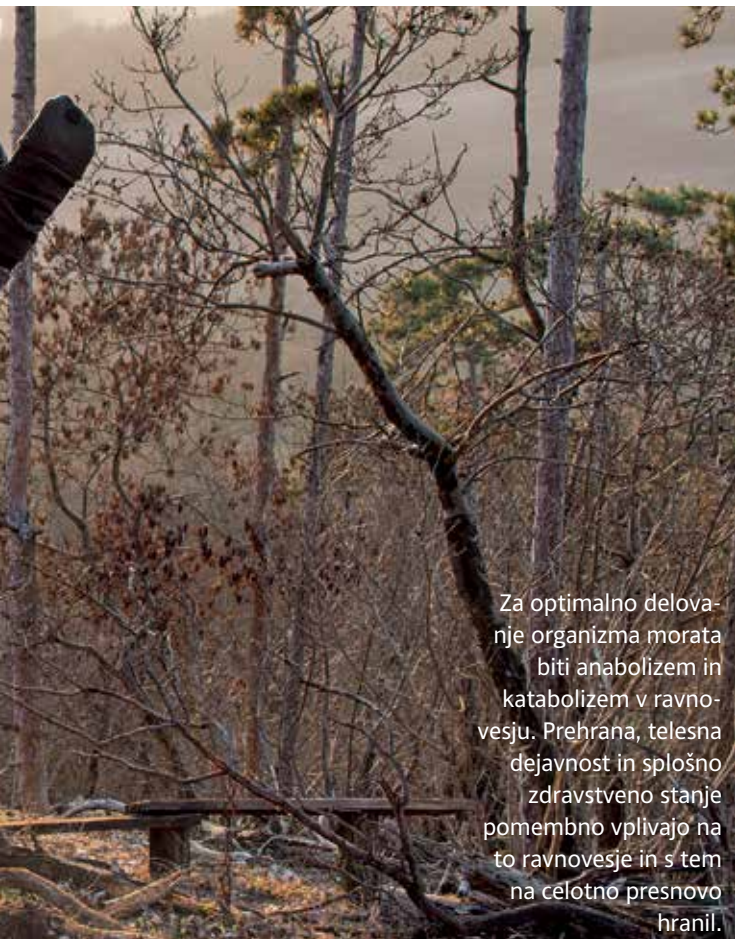
V okviru Medgeneracijskega centra Bled smo oktobra organizirali raznolik niz delavnic za osveščanje o raku dojke. Začeli smo z obežanjem rožnatih pletenin in hojo za upanje, pri čemer smo v parku pod občino drevesa ovili v rožnate pletenine.

To je bil le uvod v kampanjo Najboljši prijateljici potipaj po zdravju, ki je spodbujala ženske k rednemu samopregledovanju dojke ter poudarila pomen prijateljstva in psihosocialne podpore v času bolezni. Izvedli smo več delavnic. Delavnica Zdrave dojke v mojih rokah je bila namenjena učenju samopregledovanja dojke v sodelovanju z ZD Bled in Združenjem Europa Donna – skupina Bohinj. Osredotočili smo se na pomen zgodnjega odkrivanja in zdravega življenjskega sloga, ki vključuje gibanje, spanje, uravnoteženo prehrano in opuščanje škodljivih navad, kot je kajenje. Delavnica za zdravje je omogočila udeležencem izražanje z ustvarjalnostjo. Končali smo z meditacijo in sproščanjem telesa, ki je spodbudilo poglobitev v lastna čustva ter občutke popolne umirjenosti in sprostitve. Vse te aktivnosti so potekale v sodelovanju z ZD Bled in skupino Europa Donna Bohinj.



Prehranski in vadbeni vidiki presnove za dobro delovanje našega telesa

Presnova hranil je kompleksen biokemični proces, sestavljen iz anabolizma in katabolizma. Katabolizem je proces, pri katerem se hranila razgrajujejo v manjše molekule in pri tem se sprosti energija. Ta proces je ključen za pridobivanje energije, ki jo telo potrebuje za različne telesne funkcije. Ogljikovi hidrati se pri njem razgradijo do glukoze, beljakovine do aminokislin in maščobe do glicerola in maščobnih kislin. Te manjše molekule se nato uporabljajo v celičnih dihalnih procesih, da se proizvede adenzin trifosfat (ATP), ki je glavni vir energije za celice. Če gledamo na ravni posamezne molekule, je to zelo majhna količina energije, saj 7,3 kilokalorije na mol pomeni, da vsaka posamezna molekula ATP sprosti okoli 0,00000000000000023 kilokalorije energije. Nasprotje katabolizma je anabolizem, proces, pri katerem se manjše molekule združujejo, da se tvorijo večje kompleksne molekule, ki jih telo uporablja za rast in obnovo.



Za optimalno delovanje organizma morata biti anabolizem in katabolizem v ravnovesju. Prehrana, telesna dejavnost in splošno zdravstveno stanje pomembno vplivajo na to ravnovesje in s tem na celotno presnovo hranil.

Foto: Shutterstock

Med procesom anabolizma celice uporabljajo energijo, ki jo dobijo iz katabolizma, za sintezo esencialnih sestavin, kot so beljakovine, nukleinske kisline in lipidi. Anabolizem je pomemben za izgradnjo mišic, obnovo tkiv ter sintezo hormonov in encimov. V obeh procesih so ključni encimi, ki katalizirajo biokemične reakcije. Te reakcije so strogo regulirane in usklajene s telesnimi potrebami, hormonskimi signalnimi potmi in razpoložljivostjo hranil. Za optimalno delovanje organizma morata biti anabolizem in katabolizem v ravnovesju. Prehrana, telesna dejavnost in splošno zdravstveno stanje pomembno vplivajo na to ravnovesje in s tem na celotno presnovo hranil.

Energija

Človeško telo je zapleten biološki sistem in pridobiva energijo izključno iz hrane. Hranila, kot so beljakovine, ogljikovi hidrati in maščobe, ki jih zaužijemo, se med prebavo razgradijo in pretvorijo v oblike, ki jih telo lahko uporabi za proizvodnjo energije. Torej se ogljikovi hidrati, maščobe in beljakovine razgradijo na manjše enote, ki lahko vstopijo v celice. Ta energija je nujna za vse življenjske procese, od osnovnih celičnih funkcij do telesne aktivnosti. Brez vnosa hrane bi bila proizvodnja energije za vitalne funkcije organizma nemogoča, kar bi vodilo do izčrpanja telesnih zalog energije in sčasoma do prenehanja življenjskih procesov.

Po zaužitju se ogljikovi hidrati prebavijo in razgradijo na glukozo, ki se absorbira v

krvni obtok. Glukoza je glavni vir energije za celice, zlasti za možganske celice, eritrocite in skorjo ledvic. Če je je preveč, se pretvori in shrani v obliki glikogena v jetrih in mišicah ali kot maščoba v maščobnih tkivih. Glukoza, osnovna oblika ogljikovih hidratov, se sicer v citoplazmi celice presnovi v procesu, imenovanem glikoliza. Ta proces proizvede piruvat in majhno količino ATP. Piruvat se nato prenese v mitohondrije, kjer se vključi v citratni (Krebsov) cikel. Tu se sprošča večja količina energije, ki se prenaša na nosilce energije (npr. NADH in FADH₂). Ti molekuli nato vstopita v dihalno verigo, kjer poteka oksidativna fosforilacija, ki proizvede večino ATP.

Beljakovine se razgradijo na aminokisline, ki so bistvene za rast in popravilo tkiv, proizvodnjo hormonov, encimov in drugih pomembnih molekul. Nekatere aminokisline so esencialne, kar pomeni, da jih moramo zaužiti s hrano, saj jih telo samo ne more proizvesti. Aminokisline se lahko uporabijo za proizvodnjo energije, če je potrebno, vendar je njihova primarna vloga gradnja in obnova tkiv. Maščobe so pomemben vir energije, zlasti pri daljši telesni aktivnosti in med enostavnim stradanjem. Ključne so za absorpcijo nekaterih vitaminov in proizvodnjo hormonov. Maščobe se razgradijo v maščobne kisline in glicerol. Maščobne kisline se lahko uporabljajo za proizvodnjo energije ali se shranjujejo v maščobnih tkivih. Presežek maščob v prehrani lahko pripomore k povečanju telesne maščobe in različnim zdravstvenim težavam. Maščobne kisline in aminokisline se prav tako razgradijo in vključijo v citratni cikel ter dihalno verigo, s čimer prispevajo k proizvodnji ATP.

Razumevanje osnovnih presnovnih poti je bistveno za izboljšanje zdravja in regulacijo telesne mase, saj neravnovesja lahko vodijo do različnih zdravstvenih težav, med drugim čezmerne telesne mase, presnovnih motenj in podhranjenosti.

Enostavno stradanje

Pri stradanju mladega in zdravega posameznika telo aktivira in uporabi telesne zaloge (ogljikove hidrate, maščobe, beljakovine) kot vir energije. Dejstvo je, da se je presnova evolucijsko izjemno prilagodila ravno takšnim okoliščinam. Ko se zaloge glukoze zmanjšajo, celice ne morejo več učinkovito proizvajati energije prek glikolize in citratnega cikla. To je prvi signal za preklon na alternativne vire energije. Ko primanjkuje glukoze, telo začne razgrajevati maščobne zaloge. Maščobne kisline se sproščajo iz maščobnega tkiva in prenašajo do drugih tkiv, kot so jetra in mišice, kjer se oksidirajo v procesu, znanem kot beta oksidacija. V tem procesu nastaja acil-koenzim A (acil-CoA), ki vstopi v citratni cikel in proizvede se energija. Pri kratkotrajnem postenju (manj kot 72 ur) znaša izguba aminokislin približno 50 gramov na dan. Ta proces se postopno upočasnjuje in poraba aminokislin se zmanjša zaradi zmanjšanih potreb po glukozii. K temu prispeva presnovna prilagoditev možganov na izrabo ketonov za gorivo, kar vpliva na hitrost presnove, ki se zmanjša. V jetrih se med stradanjem intenzivira proces ketogeneze. Acil-CoA, ki nastane pri beta oksidaciji, se pretvori v ketonska telesa, ki so pomemben alternativni vir energije.

Energija se torej pri dolgotrajnem stradanju (več kot 72 ur) proizvaja posredno ali neposredno skoraj izključno



no z oksidacijo maščob. Pri dolgotrajnem stradanju se presnova glukoze uravnava z omejevanjem njene proizvodnje iz aminokislin. To lahko razumemo kot učinkovit evolucijski mehanizem za preživetje. Ne glede na prilagoditve pa se vsakodnevno porabi približno 25 gramov aminokislin. Ker so telesne zaloge omejene in če stradanje traja dalj časa, telo začne razgrajevati beljakovine v mišicah, da pridobi aminokisliline. Te se prenašajo do jeter, kjer se uporabljajo v procesu glukoneogeneze za proizvodnjo glukoze, kar zagotavlja energijo za tiste celice in tkiva, ki so odvisni izključno od glukoze, kot so možgani, rdeče krvničke in skorja ledvic.

Na celični ravni se med stradanjem dogaja tudi splošna presnovna prilagoditev, ki vključuje zmanjšano potrebo po energiji in povečano učinkovitost pri uporabi razpoložljivih virov. Ti procesi omogočajo telesu, da vzdržuje osnovne življenjske funkcije tudi v času pomanjkanja hranil. Zavedati pa se je treba, da telo nima neomejenih zalog energije, in ko se te izčrpajo,

se življenjski procesi ustavijo, tudi če se za stradanje odloči zdrav posameznik.

Stresno stradanje ob raku

Rakaste celice spreminjajo svojo presnovo, da podpirajo hitro delitev in preživetje, kar je ključno pri onkogeni transformaciji. Ta prilagoditev presnove, znana kot Warburgov učinek, vključuje povečano težnjo rakavih celic h glikolizi namesto oksidativni fosforilaciji ter povečan privzem glukoze in glutamina. Mnogi bolniki z rakom progresivno izgubljajo telesno maso, zmanjša pa se tudi telesna funkcija. To se lahko zgodi zaradi presnovnih, hormonskih ali citokinskih dejavnikov. Pri zdravem človeku se ob stradanju presnova upočasni, pri onkološkem bolniku pa je celo povečana. Povečajo se proteoliza, lipoliza in glukoneogeneza. Nastale aminokisliline, proste maščobne kisline in glukozo izkoriščajo maligne celice za svojo močno povečano presnovo. Problem izgube telesne mase je tudi v tem, da bo zaradi nje učinkovitost zdravljenja slabša, več bo neželenih učinkov in večja bo umrljivost.

Nezadosten energijsko-hrnilni vnos v organizmu, ki ima bazalno presnovo povečano zaradi raka, povzroči, da se mora telo še hitreje odzvati z mehanizmi, ki preprečujejo nizko raven glukoze. Najprej porabi jetrni glikogen, ki ga ni veliko. Ob nadaljevanju pomanjkanja hranil se presnova na to prilagodi z aktivacijo procesa glukoneogeneze, ki za svoje delovanje potrebuje nesladkorne vire, to so glicerol, aminokisliline in laktat. Za pridobivanje glukoze se torej začnejo razgrajevati energijske zaloge telesa – mišice in maščoba. Evolucijska adaptacija vklopa maščobnih rezerv je slabo izrabljena (ketoza je močno zmanjšana) in katabolizem mišičnih beljakovin se pospeši, da bi zadovoljil potrebe glukoneogeneze. Mišične beljakovine se razgrajujejo tudi za proizvodnjo glutamina, ki je potreben za posameznikov odziv na presnovni stres in zagotavljanje aminokislin, nujnih za sintezo beljakovin akutne faze, imunskih celic in obnovo tkiv. Torej govorimo o veliki izgubi 250 gramov aminokislin na dan. Zmanjšanje mišične mase je samo po sebi napo-

vedni dejavnik za slabši izid bolezni, več zapletov in tudi večje stroške zdravljenja. Bolnik pade v začarani krog telesnega propadanja, ki vpliva na njegovo psihofizično počutje, predvsem pa se poslabša kakovost življenja. Bolezen gre svojo pot, bolnik obleži in življenje se lahko prehitro konča.

Debelost

Ko pa je energijski vnos povečan, se na celični ravni sprožijo različni biokemični in fiziološki procesi, ki so odgovor na presežek energije. Ker evolucijsko nismo bili vajeni na energijske presežke, je naša sposobnost presnovega boja proti takšnemu stanju dejansko manj razvita. Ti procesi so zasnovani tako, da omogočajo shranjevanje presežka energije in preprečujejo toksične učinke zaradi čezmernega vnosa hranil. Ko se poveča vnos glukoze, se poveča tudi njena uporaba v glikolizi, procesu, v katerem se glukoza razgradi do piruvata in proizvede energijo v obliki ATP. Ko celice, zlasti v jetrih in mišicah, zadostijo svojim trenutnim energetskim potrebam, začnejo presežno glukozo shranjevati kot glikogen. Ko so zaloge glikogena polne, se dodatna glukoza lahko pretvori v trigliceride in shrani v maščobnih celicah. Ta proces se imenuje lipogeneza. Maščobe iz hrane se lahko učinkovito shranjujejo v maščobnih celicah. Ko je zaužite energije iz maščob več, kot je potrebno, se presežek enostavno pretvori v trigliceride in shrani v obliki maščobnih rezerv. Beljakovine imajo manjši neposredni vpliv na kopičenje maščobnih zalog kot ogljikovi hidrati ali maščobe. Vendar lahko tudi presežek zaužitih beljakovin prispeva k celotnemu ener-



Foto: Shutterstock

Hranila, kot so beljakovine, ogljikovi hidrati in maščobe, ki jih zaužijemo, se med presnovo razgradijo in pretvorijo v oblike, ki jih telo lahko uporabi za proizvodnjo energije.



Zadnje raziskave so pokazale, da je glavna učinka vadbe povezana z zmanjšanjem sistemskega vnetja in izboljšanjem inzulinske odpornosti.

Foto: Shutterstock

getskega presežku in s tem k povečanju telesne mase. Presežek hranil, zlasti maščobnih kislin, lahko povzroči povečano proizvodnjo reaktivnih kisikovih vrst (ROS) v mitohondrijih, kar lahko privede do oksidativnega stresa in poškodb celic. Povečan energijski vnos lahko vpliva tudi na druge hormonske sisteme, vključno s tistimi, ki uravnavajo apetit in sitost (npr. leptin, grelin).

Dolgotrajni presežek energije, zlasti pri velikem vnosu enostavnih sladkorjev in maščob, lahko sčasoma vodi do inzulinske odpornosti, stanja, v katerem celice izgubijo odzivnost na inzulin. Maščobno tkivo ni zgolj pasiven rezervoar shranjene energije, ampak je tudi presnovno in imunološko aktiven organ. Pri čezmernem kopičenju maščobne mase, kot je to pri debelosti, maščobne celice (adipociti) povečajo proizvodnjo in izločanje različnih vnetnih molekul, zna-

nih kot adipokini ali vnetni citokini. Kronično nizkostonjsko vnetje lahko pripomore k razvoju številnih bolezni, povezanih z debelostjo, kot so inzulinska odpornost, sladkorna bolezen tipa 2, bolezen srca in ožilja ter nekatere oblike raka. Vnetje izhaja iz povečanja obstoječih maščobnih celic (hipertrofije) in povečanja skupnega števila vseh maščobnih celic (hiperplazije adipocitov), kar lahko vodi do pomanjkanja kisika v maščobnem tkivu in tako dodatno spodbuja vnetni odziv. Ker pa imamo prisotno vnetje, lahko stradanje pacienta z adipozopatijo (bolezenskimi iztirjenjem maščobnega tkiva) vodi v razvoj sarkopenične (pomanjkanje mišične mase) debelosti. Zaradi vnetja bo tudi tukaj evolucijska adaptacija vklopa maščobnih rezerv slabše izrabljena in katabolizem mišičnih beljakovin se pospeši, da bi zadovoljil potrebe glukoneogeneze.

Pomen redne telesne dejavnosti

Vsekakor ima pri vseh teh procesih pomembno vlogo tudi telesna dejavnost, ki znano zmanjšuje celokupno umrljivost zaradi vseh vzrokov kot tudi specifično umrljivost zaradi določenih oblik raka. Zadnje raziskave so pokazale, da je glavna učinka vadbe povezana z zmanjšanjem sistemskega vnetja in izboljšanjem inzulinske odpornosti. To pomeni, da redna vadba deluje tako, da ob ustrezni izbiri intenzivnosti lahko omogoči boljše izkoristke ustreznih goriv za vadbo (npr. privadimo telo, da večkrat in bolj učinkovito koristi maščobe kot energijski vir). Sočasno ob dodatku vadbe za moč pridobimo več mišične mase, kar pomeni, da bo bioenergetika dodatno izboljšana, urejenost glikemije bo boljše, imeli bomo več mitohondrijev, ki bodo lahko boljše opravljali oksidacijo maščobnih kislin, hkrati

pa bodo v mišicah nastajale specifične snovi, ki jim rečemo miokini in delujejo protivnetno ter omogočajo ublažitev vnetnih procesov. Poleg tega bo vadba vplivala na duševno zdravje posameznika in izboljševala morebitno depresijo z različnimi nevromolekularnimi mehanizmi, vključno s povečanim izražanjem nevrotrofičnih dejavnikov, večjo razpoložljivostjo serotonina in noradrenalina, uravnavanjem aktivnosti osi hipotalamus-hipofiza-nadledvična žleza in znova z zmanjšanjem sistemskega vnetja.

Gledano skupaj sta vadba in prehrana tako rekoč neločljivi komponenti zdravega življenjskega sloga posameznika. Za doseganje najboljših rezultatov oz. izkoristkov tako prehranskega kot vadbene vidika je zelo dobro, da se posvetujete s primerno izobraženimi strokovnjaki – kliničnimi dietetiki in magistri kineziologije.



Bolezen je tukaj, kaj bomo zdaj naredili?

Z Jano Pahole, dr. med., specialistko internistične onkologije, ki je bila dve desetletji zaposlena na Onkološkem inštitutu Ljubljana, zdaj pa se v okviru zasebne zdravniške prakse posveča integrativni onkologiji, smo se pogovarjali o sprejemanju bolezni, odgovornosti posameznika za svoje zdravje in možnostih komplementarne podpore onkološkemu zdravljenju.

Sprašuje: **POLONA MARINČEK**
Foto: **OSEBNI ARHIV**

Kako bi se predstavili bralkam naše revije?

Sem radovedno, odprto človeško bitje. Veliko časa sem vložila v svojo izobrazbo, najprej študij medicine, pozneje specializacijo iz internistične onkologije. Nato pa sem pri svojem delu na Onkološkem inštitutu videla, da mi klasična medicina ne prinese vseh odgovorov. Predvsem zadnja leta sem vedno bolj iskala nekaj več. Zdaj se mi zdi, da se mi pogled vedno bolj izoblikuje. Od nekdaj so me zanimale mejne znanosti, v smislu, če gre večina v eno smer, kaj se zgodi, če gremo drugam. Vedno me je gnala radovednost, zelo rada se učim. Učim se arabsko in italijansko, načrtujem tudi učenje japonsčine. Učim se igrati bas kitaro, učila sem se klarinet. Rada imam naravo. Sem ločena mama treh otrok in zdaj še samostojna podjetnica.

Kako ste stopili na pot integrativne onkologije?

Dolgo sem opazovala, da kar bolnikom – ljudem, s katerimi delam in prihajajo k meni z zaupanjem in določenimi pričakovanji – lahko dam v okviru zdravstvenega

sistema, mene ne zadovolji, kaj šele njih. Človek, ki zbolí in je soočen z možnostjo smrti, z lastno minljivostjo, potrebuje drug pristop kot nekdo, ki si je zlomil nogo. Posvečali smo se bolezni, ni pa bilo časa, da bi se posvetili človeku. Ukvarjali smo se s tumorjem, ne s človekom, v katerem je ta tumor zrasel. Mislim, da je mogočih veliko mostov med klasično, zahodno medicino in drugimi, holističnimi pristopi, ajurvedo, klasično kitajsko medicino. Lahko se dopolnjujemo. Koncept vključevanja mi je bil od nekdaj bolj blizu kot izključevanje in stališče »samo mi vse vemo«. Pozabljamo na nekaj, kar imamo zdravniki tudi brez znanja – ljudje smo, vsak od nas je »zgolj« človek. Če ostajamo v svojih programih, v svojih strahovih, pa se lahko držimo zgolj svojega znanja.

Omenili ste, da je človek, ko zbolí, soočen z možnostjo smrti, lastno minljivostjo. Kako se soočiti z diagnozo rak?

Človek mora najprej sprejeti svoje stanje, kakršno je, se pravi, bodisi da je zbolel bodisi da se je bolezen ponovila ali razši-

nila. Sprejeti ne pomeni vdati se, sprejeti pomeni, da se nehaš boriti z realnostjo. Bolezen je tukaj, kaj bomo zdaj naredili? Ljudje porabijo veliko časa in energije za boj z rakom, da na koncu za samo zdravljenje ne ostane dovolj energije. Ne vem, ali se je treba boriti; sprejmi in se ti ne bo treba boriti. Potem lahko začneš ugotavljati, kaj je privedlo do bolezni. Zanimivo je, da ljudje potem, ko se sprizajzijo z boleznijo, včasih res ugotovijo, čeprav je velikokrat težko, da je bolezen lahko tudi darilo. Mogoče se iz mojih ust, ki sem zdrava, to sliši čisto narobe. Pa vendar tisti, ki spoznajo, da je bolezen lahko darilo, to vzamejo kot priložnost za svoj razvoj in revizijo svojega načina življenja. Oni bodo ok, tudi če bo šla bolezen svojo pot, bodo to sprejeli. To je življenje in vsi bomo na koncu umrli. Najhuje je, če imaš občutek, da te je bolezen uničila in da si njena žrtev. Nisi žrtev, bolezen je del tebe, tako kot tvoja roka ali noga. Seveda povzroča težave, ampak zakaj? Ker se doslej nisi ukvarjal sam s sabo. Biti žrtev pomeni, da dajem svojo energijo nekam drugam. Ljudje, ki so žrtve, se prepustijo zdravniku, češ, delajte z mano, kar želite. Ampak ne gre tako. Te je najtežje prestaviti v razmišljanju, da vzamejo življenje v svoje roke, mislim, da jih veliko prej umre in so žrtev do konca.

Kakšna je razlika med alternativno in komplementarno podporo onkološkemu zdravljenju?

V tujini vedno manj uporabljajo izraz alternativna medicina, ker so ugotovili, da

lahko vse mogoče modalitete zdravljenja delujejo kot orkester. Komplementarna pomeni dopolnjujoča se hkrati s klasično medicino, bodisi s homeopatijo, bodisi s hipnozjo, bodisi s kakšnimi drugimi metodami, s katerimi na primer lahko lajšamo stranske učinke zdravljenja s kemoterapijo ali obsevanja. Alternativa za nekoga lahko pomeni, da se odpove vsemu, kar klasična medicina prinaša, kar se mi zdi škoda. Ker klasična medicina ima svoje mesto in svoj prispevek k zdravljenju onkološke bolezni. To, da nekdo slepo zavrne klasično zdravljenje, se mi ne zdi pametno. Dobro je načeti to temo z zdravnikom, ki upam, je dovolj odprt, da je dialog mogoč. Meni je bilo večkrat hudo, ko so prišli mladi z limfomom, za katerega vemo, da je v velikem deležu ozdravljiv s kemoterapijo, in rekli, da se ne bodo zdravili, da bodo poskusili s čim drugim. Vedno smo se dogovorili, da si vzamejo čas za razmislek, mogoče poskusijo še kaj drugega, ampak ne zavržejo možnosti, ker kemoterapija res deluje. Tukaj se ne pogovarjam o alternativni, tukaj se lahko pogovarjamo o komplementarnosti. Imeli smo zgodbe, ko so se ljudje po kakšnem letu vrnili, tako rekoč umret, medtem ko bi bili s kemoterapijo najverjetneje zdravi. Je polje komplementarne medicine, kjer je dovolj možnosti za podporo, ima pa klasična medicina svoje mesto. Odnos, ki ga zdravnik vzpostavi s človekom, ki ima tak pogled, je zelo pomemben oziroma odločilen. Če



bo zdravnik odprt, bo debata lahko tekla. Tudi sama sem svojim pacientom, ki so rekli, da bi namesto klasičnega zdravljenja želeli poskusiti kaj drugega, rekla, naj se vrnejo čez mesec ali dva. Ponovili smo preiskave, da smo videli, ali je kaj delovalo, in ker ponavadi ni, so se odločili za kemoterapijo. Ob tem so nekateri nadaljevali tudi komplementarno zdravljenje in v sozvočju teh dveh načinov je bilo potem res manj stranskih učinkov in tudi sami so imeli občutek, da nekaj »delajo zase«. Če pa zdravnik postavi zid, pacient nima moči, nima volje, da bi ta zid preskakoval, ker potrebuje energijo za zdravljenje.

Koliko se vam zdi, da so slovenski onkologi odprti do komplementarnih metod?

Mislím, da so precej odprti. Mogoče kakšni niso najbolj večji ustrezne komunikacije. Večinoma pa mislim, da realno povejo posledice, ki čakajo bolnika, če nekega priporočenega zdravljenja ne sprejme v nekem primernem času. Je pa to interakcija bolnika in zdravnika, človeka s človekom. Če pride nekdo ves

nasršen, češ, ne bom se zdravil, se tudi zdravnik postavi nekoliko v obrambno držo. Zato sta tako pomembni odprtost in komunikacija. In na koncu gre za bolnikovo življenje, ne moje. Odgovornost za svoje zdravje želijo nekateri prenesti na zdravnika, ampak tako ne bo šlo. Kot zdravnica jim lahko povem vsa znana dejstva, ampak ne morem se odločiti namesto njih. To je odgovornost, ki jo vsak sprejme zase in za svoje zdravje.

Kako pomemben je odnos bolnika z zdravnikom?

Večina bolnikov si po mojem mnenju želi zaupljivega odnosa z zdravnikom, pred katerim jim ne bi bilo treba ničesar skrivati. Da lahko jasno in glasno povedo, da jemljejo ali delajo še kaj poleg medicinsko predvidenega zdravljenja, ter zastavljajo vprašanja glede mogočih interakcij med obojím. Zelo malo bolnikov je takih, večinoma tistih, ki imajo že od prej kakšne slabe izkušnje z zdravstvenim sistemom, da pridejo že na prvi pregled nastrojeni proti predlogom zdravnika. Zavedati se moramo, da bolnik prispeva svojo polovico odnosa. Po-

membno je, da se komunikacija z bolnikove strani odpre. Naj pove, vpraša, kar ga zanima. Bolnikom svetujem, da si pišejo vprašanja in se lahko v ambulanti o njih pogovorimo. Včasih je malo zamudno, ampak s temi pogovori si bolnik in zdravnik ustvarita doto za ves proces zdravljenja. Ko zgradiš zaupanje, postaneš zaveznik v procesu. Ni zdravnik prodajalec, bolnik pa kupec. Če se z zdravnikom, ki ima v rokah tvojo obravnavo, ne ujameš, pa vedno obstaja možnost, da ga zamenjaš.

Kakšne so možnosti komplementarne podpore v onkološkem zdravljenju?

Komplementarnih metod je veliko. Pomembno je, da je človek, ki izvaja metodo, strokovnjak na tem področju, da ima izkušnje, da to ni nekdo, ki je opravil vikend tečaj. Druga stvar, ki je pomembna, je, da človek odpre vse svoje receptorje in ugotovi, kaj z njím najbolj resonira. Nekateri so bolj spiritualni in bodo šli bolj v spiritualnost, drugi so bolj osredotočeni na prehrano, nekateri bodo kombinirali več stvari. Meni se zdi prehrana zelo pomembna.

Svet je danes zelo osiromašen, naša prehrana je vedno bolj prazna. Pšenica je izgubila skoraj 90 odstotkov hranilnih snovi zaradi megaproizvodnje, ribe v Jadranskem morju so tako zastrupljene z živim srebrom, da je skoraj bolje, da jih ne jemo. Da se niti ne sprašujemo, kaj dihamo in kaj pijemo. Vsi ti vidiki so zelo pomembni. Dobro je vedeti, da je zdrava črevesna flora naša velika zaveznica. V tankem črevesu imamo več bakterij, kot imamo celic v telesu. To so bakterije, ki z nami sodelujejo, dokler je vzpostavljeno ravnovesje. Ko se to podre, se pojavi cela vrsta težav. Če tukaj začnemo, je super. Seveda pa ni vse samo prehrana, tukaj večina ljudi neha iskati naprej. Žal. Morda gredo še na kakšne poste, kar je, roko na srce, butasto, ker post v času aktivne bolezni telo še dodatno izčrpa in ga nihče ne priporoča, nihče, ki ima tovrstno znanje. Lahko omejimo nekatera živila, ki nam povzročajo težave, ampak stradanje z namenom, da bomo izstradali raka, no, svoj pogled sem že izrazila. Homeopatija je dobra komplementarna metoda za lajšanje stranskih učinkov, tako



v času aktivnega zdravljenja kot v času mirovanja bolezní ali ob zazdravitvi, za npr. več apetita, moči in za sprotne težave, od prehladov do okužb, razdraženega želodca. Znova poudarjam, da je metoda dobra v rokah strokovnjaka. Ne smemo pozabiti še na mentalno higieno, ki v našem svetu skoraj ne obstaja. Ljudje so si pripravljene dvakrat na dan umiti zobe, niso pa se pripravljene enkrat v tednu uvesti s sabo in se vprašati, kako se počutim, kaj se v meni dogaja. Iz tega polja prihaja veliko bolezní, vse kronične, vključno z rakom. In potem je tu še stres. Stresu se ne moremo izogniti, lahko pa sami pri sebi razvijemo mehanizme, s katerimi ga lahko obvladujemo. Nihče se ne posveča temu, lažje je vzeti tableto ali čakati na čarobno palčko. Velikokrat ljudje tudi te metode vzamejo kot neko pomoč od zunaj, da ne bo treba delati s sabo in se soočiti s svojimi bolečinami in travmami. Omeniti moram še dve stvari: vedno rečem, da je vse, kar človek verjame, res. Druga stvar pa je, da ko zbolí, bi se kar naenkrat prijel vsega. To je velika potrata energije, ki jo takrat potrebuje za zdravljenje, ne za hlastanje in iskanje vsega, kaj bi mu še pomagalo. Iz tega prihaja samo še več

frustracij, zmedenosti in strahu. Najbolj bo pomagalo, da se usedeš in prečešeš svoje življenje. Da se vprašaš, ali si v osrečujočih odnosih, ali te žena oziroma mož navdihuje, ali ti njega, kaj delaš s svojim življenjem, ali rad hodiš v službo, zakaj. Se vprašaš, ali si si pomemben. Zakaj bi se slepil, samo eno življenje imaš, in če ga ne živiš izpolnjujoče, kje je smisel?

Kakšen je pomen čustvene stanja bolnikov z rakom in kako komplementarne terapije lahko vplivajo na njihovo duševno dobro počutje?

Mislím, da je to najbolj pomembno. Človeka zelo zaznamujejo dogodki od spočetja naprej. Denimo izguba staršev v otroštvu, zaznamuje ga nesprejemanje in neslišnost v okolici, ko je bil majhen, in vse to usmeri njegovo življenje. Zelo je pomembno, da je človek v stiku s sabo, da prepozna svoje občutke, da jim da čas in prostor. Pozitivnih občutkov smo še kar veseli, jezo, strah, sram, krivdo pa bi najraje pometli pod preprogo, to ni pametno. To predstavlja največji potencial, da se bo v življenju zgodilo nekaj, kar nas bo poskušalo zbuditi iz teh programov in tega avtopilota, na primer nesreče in bolezní se dogajajo zaradi nakopičenih travm. Če bi dali tem čustvom prostor, čas in prepoznavnost ter bili bolj opremljeni za soočanje z njimi, bi naše življenje teklo drugače. Ena večjih težav našega zahodnega sveta je, da smo v glavi – číslan je razum, znanje, v šolah je poudarek na fotografiji. Povezave med čustvi – srcem ter glavo – razumom večinoma ni več. Ljudje smo tako disociirani od svojih čustev, da skoraj ne vemo več,

kako se v nekem trenutku počutimo, kako zaznavamo to čustvo v svojem telesu. Vsaka opazka, ki jo otrok sliši, da ni pomemben, da njegova čustva niso pomembna, naredi še trdnejšo blokado. Če sprosti to blokado, se v življenju človeka marsikaj spremeni. Pri večini ljudi vidim, če ne pri vseh, vsi so v glavi, vsi racionalizirajo, vsi želijo svoje težave reševati z razumom, nihče ne gre globlje. Bójijo se svojih čustev, niso v stiku z njimi, in ker niso v stiku s svojimi čustvi, tudi niso v stiku s svojim telesom. Kritizirajo zunanji videz, preveč kilogramov ... Ampak to je tvoje telo, to je tvoja hiša za življenje, tako kot skrbíš za svoje stanovanje, tako moraš poskrbeti tudi za telo.

Kje pa lahko bolniki in njihovi svojci poiščejo zanesljive informacije o komplementarnih terapijah in prepoznajo, kaj je primerno zanje?

Če rečem na internetu, to seveda že vsi počnejo. Na internetu je 90 odstotkov informacij neumnih, pet odstotkov dobrih in pet odstotkov tistih, ki so odlične. Pomembno je poiskati ustna priporočila, poiskati strokovnjake, storitve, kjer je nekdo že bil. V Sloveniji že obstajajo večje ordinacije integrativne, holistične medicine, v katerih sodelujemo tudi zdravniki. Veliko težavo vidim v tem, da so vse komplementarne storitve samoplačniške in niso poceni. Upam in si želim, da bi tudi zavarovalnice kdaj to prepoznale in dodale še zavarovanja za komplementarno podporo zdravljenju. Po drugi strani je bila akupunktura včasih samoplačniška, zdaj pa je v sklopu protibolečinske obravnave že na napotnico. Zelo si prizadevamo, da bi se to zgodí-

lo tudi z medicinsko hipnozo, ki izjemno pomaga in nima stranskih učinkov. Naslednja faza so že omenjeni komplementarni centri, da bi bilo njihovo delo vsaj delno pokrito iz neke vrste zavarovanja.

Kakšna je vloga zdravnikov in medicinskega osebja pri vodenju bolnikov skozi komplementarne terapije?

Vloga medicinskega osebja je težko na splošno ovrednotiti, vendar odnos sester in zdravnika do bolnika postavi osnovno vzdušje, v katerem bo potekalo zdravljenje, in če je vzdušje dobro, je super. In večinoma je dobro, če pa se kdaj kaj zalomi, je dobro, da se to čim prej reši, ker če veš, da boš vsake tri tedne hodil na preglede oz. zdravljenje, je pomembno, da stvari lepo tečejo, ne da prideš v napeto ozračje in se ne počutiš dobro. Bolnik se mora osredotočiti na zdravljenje. Ampak to je odgovornost vseh. Težava je, da dostikrat ljudje svojo jezo, frustracije in strahove izražajo na način, ki ni primeren. Večina ne bo priznala, mene je strah, zato mogoče malo bolj odrezavo komuniciram. Včasih pa res te frustracije bolniki ali njihovi svojci zlijejo na zdravnika. Takrat se mora tudi zdravnik zavzeti zase in postaviti mejo. Ker če se ceniš, si takega odnosa ne moreš dovoliti in ne boš pustil, da pljuvajo po tebi. Ampak tega ni veliko. Komunikacija je zelo pomembna, sploh ko se pojavi bolezen, kot je rak. Vsem polagam na srce, odprto se pogovarjajte o bolezní. Ne skrivajte bolezní pred bližnjimi, otroki, vnuki, to je življenje. Tudi če se do zdaj niste odprto pogovarjali, je to priložnost. Količino energije se sprosti, ko si se sposoben z bližnjimi odkrito in ranljivo pogovoriti.



Gledati družinskega člana, kako odhaja, je zame najhujša bolečina

»Bila so različna obdobja, stopnja zrelosti in mera življenjskih izkušenj, različne vrste rakov in s tem tudi drugačen način soočanja,« pove Dragana Baša o spoprijemanju z resno boleznijo. Doživela je veliko hudega, o tem bi lahko napisala roman. Simpatična Izolanka ostaja borka in optimistka. Živi polno življenje: »Ne zapiram se vase. Nasprotno. Vsak, ki se sooča z rakom ali je v stiski, ve, da se lahko obrne name. Imam podporo družine, očeta, prijateljev. Izpostaviti moram moža Jako, ki je zame velik junak.«

Sprašuje: **KLAVDIJA MIKO**
Foto: **DEJAN JAVORNIK**

Kaj pomeni soočiti se z rakom in kako poseže v življenje, ste spoznali zelo mladi – mami je bila vaših let, ko se je poslovila, kajne?

Za mamino bolezen, raka dojke, sem izvedela, ko sem imela komaj enajst let. O tem se z menoj in leto mlajšo sestro Radano ni nihče pogovarjal. Vse je bilo zavito v oblak skrivnosti, ki me je navdajal z groznim strahom, da odhaja. Zelo smo bile navezane druga na drugo. Zdaj menim, da sem prehitro »odrasla« in preskočila obdobje otroštva in mladosti, ki bi morala pripadati vsakemu otroku in mladostniku. Poslovila se je, ko sem bila stara 22 let. Na mojih rokah. Takrat sem imela ob sebi že zdajšnjega moža, Jako, ki je bil moja velika podpora in okno v lepšo prihodnost.

Kako ste po bolečih preizkušnjah sprejemali svojo diagnozo oziroma bolezen?





Ko sem leta 2008 izvedela za svojega prvega raka, pri 32 letih, sem imela ob sebi moža ter hčerki Neo in Majo. Prvorojenka je bila stara štiri leta, druga hčerka je imela šest mesecev. In jaz? Rak dojke, mastektomija obeh in sočasno rekonstrukcija. Pozitivnih je bilo tudi enajst bezgavk. Sledila je kemoterapija, nato obsevanje, odstranitev jajčnikov in hormonska terapija. Takrat sem ravnala zelo »robotsko«, da pač moram preživeti. Poskušala sem, kolikor sem lahko, odganjati negativne misli, ker »pač otroci potrebujejo mamo«. Več bi morala takrat delati na sebi.

Na kaj ste najprej pomislili ob diagnozi rak dojke?

Najprej seveda, »pa zakaj ravno zdaj, ko imam majhna otroka in sem se tako veselila materinstva« in »samo da ni moja sestra«. Da bom zbolela, sem kar nekako pričakovala, saj preprosto rasteš s tistim vprašanjem na pregledih: »Dedne bolezni v družini?« A gledati družinskega člana, kako odhaja, je zame najhujša bolečina.

Ob vas tudi ni več vaše sestre. Slovo od nje je bilo še ena izguba v vašem življenju.

Izguba sestre, ki je živela na otoku Pag, je bil zame šok. Ker nisva imeli mame, je bila ona kot moj prvi otrok. Imela je le 38 let in dva sinčka. Njena diagnoza je bila: pleomorfni liposarkom mastnega tkiva. Hrvaški zdravniki so jo napačno zdravili – že od samega začetka. To so nam potrdili tako slovenski kot nemški onkologi, ki smo jih spoznali med poskusom, da jo rešimo. Bilo je prepozno. Nepopravljiva škoda je bila že narejena. Solze mi tečejo, ko vam tole govo-

rim, ker se tako spomnim teh trenutkov in strahu, da jo bom izgubila. Umrla je v UKC Ljubljana, kjer so se res trudili do zadnjega trenutka in sem jim za to neizmerno hvaležna. Ko je njeno srce zadnjič odbilo, sem bila ob njej, kot tudi njen mož, moj mož, najin oče ...

Po postavljeni diagnozi se menda začnejo stvari hitro odvijati. Kako je bilo pri vas?

☞ Z leti sem ugotovila, da se moram najprej soočiti s strahom, da lahko umrem. Ko sem to sprejela, je bilo vse lažje. Smrti se ne bojim. Doleti lahko vsakogar, tudi popolnoma zdravega. Večji nesmisel je preživeti in potrošiti življenje, ki nam je namenjeno, da čakaš najhujše, da se giblješ med nepravimi ljudmi, da ne izpolnjuješ svojih sanj, da ne pokažeš ljubezni tistim, ki jih imaš rad.

Kako je bilo po prvem raku, sem že povedala. Po sestrični smrti sem imela spet genetsko testiranje – ker za raka dojke niso našli mutacije – in so ugotovili okvaro drugega gena. Zaradi tega so me v genetski ambulanti začeli podrobneje spremljati. Leta 2020 sem sama ugotovila, da mi na levi strani torakalnega dela nekaj raste, a me niso jemali prav resno. Dokler ni postalo tako veliko, da je deformiralo rebra. Po končno postavljeni diagnozi v Bostonu, da gre za vretenastočelični sarkom, je sledilo vse hitro. Poleg velikega tumorja so mi odstranili še tri rebra. To, da sem izvedela za kirurga dr. Novaka, ko smo šli po drugo mnenje z mojo sestro, je bil pravi blagoslov. Potem je sledilo 37 obsevanj. Mnogo

lažje mi je bilo z dr. Zadavec Zaletel in njenim načinom komuniciranja s pacienti. Vse pohvale z globoko hvaležnostjo na tem mestu izrekam obema.

Kako ste ohranjali moč in pozitivno naravnost med prebolevanjem raka? Verjamem, da pridejo tudi slabši dnevi med zdravljenjem, ko človek pomisli na najhujše.

Z leti sem ugotovila, da se

moram najprej soočiti s strahom, da lahko umrem. Ko sem to sprejela, je bilo vse lažje. Smrti se ne bojim. Doleti lahko vsakogar, tudi popolnoma zdravega. Večji nesmisel je preživeti in potrošiti življenje, ki nam je namenjeno, da čakaš najhujše, se giblješ med nepravimi ljudmi, ne izpolnjuješ svojih sanj in ne pokažeš ljubezni tistim, ki jih imaš rad.

Zdravniki so odkrili, da imate okvarjen en gen (Tp53), ki skrbi za popraviljanje napak pri prepisu DNK. Kaj to za vas pomeni?

Da nikoli ne vem, kje se mi lahko pojavi. Žal se je izkazalo, da sem ga prenesla na mlajšo hčerko Majo, ki od svojega desetega leta hodi na kontrolo vsake tri mesece.

Prebrala sem, da je pri nosilkah mutacij v genu Tp53 tveganje za nastanek raka visoko – od 90 do 100 odstotkov do 60. leta starosti –, pri nosilcih pa 73 odstotkov in da je za bolnike z okvarjenim genom Tp53 značilna velika verjetnost (57 odstotkov) pojava drugega (sekundarnega) raka. Kako je živeti v strahu pred ponovitvijo bolezni, si marsikdo težko predstavlja. Kaj vas bodri in tolaži v trenutkih tesnobe?

Raka ne čakam. So trenutki tesnobe pred pregledi in po njih, a večinoma živim, mislim, da še lepše kot marsikateri človek, ki ga poznam. Razveselim se majhnih stvari, uživam v dnevu, ko sem popolnoma dobro, in ga tudi poskušam popraviti komu, ki je na tleh. To mi napolni srce. To vse so impulzi, ki pomagajo mojemu telesu.

Pri Li-Fraumeni sindromu, s katerim je povezan gen Tp53, je potrebno redno spremljanje in zgodnje odkrivanje bolezni ter ustrezno zdravljenje. Lahko poveste kaj več o tem?

Na Onkološkem inštitutu sem vsake tri mesece. Vmes so odkrili recidiv sarkoma na operiranem mestu in že trikrat metastazo na pljučih. Eno od njih so mi odstranili kirurško lani oktobra in drugi dve s tarčnim obsevanjem. Nazadnje letošnjega oktobra. Junija, sproti z recidivom sarkoma, so izrezali tvorbo na koži, na strani, kjer sem bila leta 2009 obsevana, in ugotovili, da je angiosarkom. Kot vidite, so kontrole zelo potrebne.

Občutek imam, da žalosti in obupa ne zaklepate vase. Močna ženska ste. Vendar



brez podpore družine bi bilo še veliko težje, mar ne?

Imate prav. Sebe vidim, kot tudi drugi, kot močno žensko, in sem za to hvaležna. Sploh se ne zapiram vase. Nasprotno. Vsak, ki je zbolel za rakom ali je v stiski zaradi bolezni nekoga drugega, ve, da se lahko obrne name. Imam podporo družine, očeta, prijateljev. Moram posebej omeniti svojega moža Jako, ki je zame velik junak. Vem, kako je gledati vse to od strani, in ta strah, ki ga doživlja, je ena velika skala, ki jo nosi že leta. A on še vedno izpolnjuje moje sanje.

Ljudje, ki delijo svojo izkušnjo z rakom, povedo tudi, kako dobro dene, če se lahko pogovorijo z nekom, ki je že uspešno preстал podobno zdravljenje raka in te razume. Ste si vi poiskali kakšno pomoč, morda v skupinah za samopomoč?

Ne. Vsak od nas je človek zase, in če je le mogoče, poišče svojo pot k ozdravitvi in verjame vanjo. Kako ravnam? Preberem, poslušam in potem spustim skozi svoje cedilo vse informacije, da začutim, ali

☞ **Vsak, ki je zbolel za rakom ali je v stiski zaradi bolezni bližnjega, ve, da se lahko obrne name. Imam podporo družine, očeta, prijateljev. Moram posebej omeniti svojega moža Jako, ki je zame velik junak. Vem, kako je gledati vse to od strani, in ta strah, ki ga doživlja, je ena velika skala, ki jo nosi že leta. A on še vedno izpolnjuje moje sanje.**

je to zame smiselno. Tudi v morju alternativnih načinov zdravljenja sem našla nekaj zase. Ob sebi imam Majo Žbogar – Dotik za dušo in telo –, ki me energijsko polni, izvaja na meni reiki, matriks, metodo hatmara merkava in še mnogo tega, kar čuti, da potrebujem. Ko odidem od nje, se počutim odlično. Pogosto hodim tudi k prijatelju na tretma z dvema napravama: ena proizvaja frekvence za tvorbo »bioaktivnih polj«, ki vplivajo na celični regenerativni sistem, druga krepi zdravje in blaži težave z izkoriščanjem načel elektromagnetne resonance. Moram pa dodati, da me žalosti in jezi število prevarantov, ki izkoriščajo upanje zbolelih s praz-

nimi obljubami, ki jih debelo zaračunajo.

Ste ob hudi preizkušnji spoznali kaj novega o sebi?

O, ja. Spoznala sem, da imam zelo, zelo visok bolečinski prag. Spoznala sem, da sem z leti vedno bolj mirna in zadovoljna, ker se mi zdi, da živim polno življenje. Da sem našla svoje poslanstvo.

Kako živite? Kakšen je vaš dan? Imate kakšne hobije? Kaj vas pomirja?

Glede na to, da sem doma, se moj dan začne umirjeno. S kužkom Sunnyjem grem na kavo k prijateljici Amri v frizerski salon, kjer sledi večinoma doza smeha. Načr-

tujem kosilo, ki se ponavadi razlikuje od mojega, ker sem pred kakšnim letom spreminila način prehranjevanja in mojim doma nikakor ni všeč. Znana sem po tem, da rada veliko potujem, obožujem naravo in sprehode po njej. Pomirja pa me ustvarjanje cvetličnih aranžmajev za mamo in sestro, ki nikoli niso klasični, kot iz cvetličarne. Rada imam vožnjo z avtomobilom, ko poslušam svojo glasbo na glas, da prežene vsako misel. Obožujem čas, ki je pred nami, in sem že v nizkem startu za božično okraševanje našega stanovanja. V naši izolski plesni šoli Balerima se vsako leto decembra prelevim v gospo Božiček, ki poskrbi, da njen mož opravi svojo nalogo, in kot pravlični lik pogledam v te male oči, polne radosti. Živim lepo in sprejemam, da se vse zgodi v moje najvišje dobro. Tako učim tudi hčerki in moja največja naloga je bila in še vedno je, da imata otroštvo in vse, kar spada zraven. Da skupaj ustvarimo veliko lepih spominov, ki so na koncu edina vredna zapuščina.



Težko je, ko vidiš strah v otroških očeh

Na diagnozo, ki jo je pred devetimi leti prejela Karmen Kern Pipan, ne moreš biti pripravljen. Tudi zanjo in za njeno družino je bila neizmeren šok. In prva misel: njena sinova, takrat prvošolčka, ki ob sebi potrebujeta mamo. Ob neizmerni podpori družine, prijateljic in, kot jim pravi, deklet iz Europe Donne ji je uspelo premagati bolezen, ki jo je tudi marsičesa naučila. Med drugim tega, da je treba kdaj priznati, da nečesa ne zmoreš, kar je bilo zanjo včasih najtežje.

Sprašuje: **MATEJA FLORJANČIČ**

Foto: **OSEBNI ARHIV**

Nam najprej zaupate, kako so vam odkrili raka? Ste imeli kakšne težave?

Zgodilo se je povsem naključno na preventivni mamografiji, na katero me je poslal ginekolog. Nisem imela težav, ki bi nakazovale na raka. V zadnjih mesecih sta sicer vztrajala neobičajna utru-

jenost in glavobol, a nič določene. Moj rak je bil netipen in se ga ni zatipalo.

Od vaše bolezni je minilo že približno devet let, a gotovo se spomnite, kakšni so bili prvi občutki, ko ste izvedeli diagnozo, katere prve misli.

Prav te dni mineva devet let od takrat. Bil je šok, tega nisem pričakovala. Svet se je v trenutku postavil na glavo, vse se je spremenilo. Najprej sem kot mama pomislila na sinova, želela sem si le, da se pozdravim, saj sta bila še majhna. Vedela sem, da potrebujeta mamo vsaj do mature. To so bile moje prve misli.

Komu ste najprej zaupali, da ste zboleli?

Še v čakalnici ambulate sem poklicala moža in mu povedala. Ni mogel verjeti. Vožnje domov se sploh ne spominim. Potem sem poklicala najboljšo prijateljico, tudi ona je kar obnemela. To so res težki trenutki. Pa starši – zanje je bilo zelo težko.

Kako so to sprejeli bližnji? Kdo vam je bil najbolj v oporo?

Zavedam se, da sem imela izjemno srečo, da me je moj mož razumel in neizmerno podpiral. Z mano je šel skozi vse faze, skupaj sva prebirala razno literaturo, knjige, znanstvene članke, bodril me je. Tudi starši, sestra, tašča, tast, preostala družina in prijatelji so mi bili v veliko oporo.

Vsak se je odzval po svoje, a vsi so mi dali vedeti, da me podpirajo, kar je bil lep občutek.

Kaj pa otroka in njun strah? Koliko sta bila tedaj stara?

Sinova sta bila takrat šestletnika – nadobudna prvošolčka. Povedati njima je bilo res najtežje. Kako jima je bilo res najtežje. Kako jima v pravem trenutku na pravi način pojasniti, za kaj gre, ne da bi ju prestrašili. Rak je težka tema, treba je bilo izbrati prave besede, a obenem biti odkrit. Ko sem po nekaj mesecih začutila, da mi gre na bolje, sem zbrala pogum in jima povedala. Takrat še nista čisto razumela, dobro pa sta vedela, da je to takšna bolezen, da bi lahko umrla, in tega sta se najbolj ustrašila. Težko je, ko vidiš strah v otroških očeh. Potem sta sčasoma videla, da napredujem, grem nazaj v službo in da sem dobro.

Omenili ste, da sta z možem prebirala veliko literature. Kje ste še črpali informacije?

Po naravi sem takšna, da mi je lažje, če razumem, za kaj gre, zato sem hotela izvedeti čim več, da bi vedela, kaj sledi, in da bi se znala orientirati. Pomagala sem si s knjigami,





strokovnimi članki in spletnimi informacijami. Takoj sem se včlanila v društvo Europa Donna in Društvo onkoloških bolnikov, v obeh sem še vedno članica. Na spletnih straneh Onkološkega inštituta in v biltenih obeh društev sem našla precej koristnih informacij.

Kako ste se zdravili: s kirurško terapijo, kemoterapijo, obsevanjem?

Zdravljenje je določil zdravniški konzilij na Onkološkem inštitutu glede na ugotovljeni stadij in vrsto bolezni. Določili so operativno zdravljenje, obsevanja in hormonsko terapijo s tabletami za dobo petih let, čemur sem v celoti sledila.

Kako ste se spopadali s čustvenimi in telesnimi izzivi med zdravljenjem?

Po operaciji, to je bilo v decembru, je bilo zame najprej izziv celjenje ran, čez nekaj tednov je sledilo razgibavanje

» Prav te dni mineva devet let od diagnoze rak dojke. Bil je šok, tega nisem pričakovala. Svet se je v trenutku postavil na glavo, vse se je spremenilo. Najprej sem kot mama pomislila na sinova, želela sem si le, da se pozdravim, saj sta bila še majhna. Vedela sem, da potrebujeta mamo vsaj do mature. To so bile moje prve misli.

roke. Marca sem na spletni strani Europa Donna opazila, da imajo v nekem lokalu večerjo s plesom – srečanje bolnic ob dnevu žena, in sem se prijavila. To je bilo v času mojega zdravljenja, tako da me je mož po končanem obsevanju na Onkološkem inštitutu odpeljal kar na srečanje, kjer sem prvič srečala dekleta, ki so imela podobno izkušnjo. Večer je bil zelo zanimiv, takoj

so me sprejele medse, bile so vesele, zabavne in obenem sočutne, saj so iz svojih izkušenj še predobro vedele, kako mi je. Danes vem, da je bila to najboljša odločitev.

Kje ste tedaj, ko je bilo najhuje, še črpali moči? Kako ste ohranjali pozitiven odnos in upanje?

Takrat sem prebirala različne zgodbe, izpovedi bolnic

in bolnikov z rakom, kar mi je vlivalo pozitivno energijo. Odločila sem se, da se ne bom preveč obremenjevala, da bom vsak trenutek živela polno življenje, ne glede na to, kako dolgo bo trajalo. Tudi sicer mi je kvaliteta vedno pomenila več kot kvantiteta. Ko sem na srečanju Europe Donne videla več kot petdeset deklet, veselih, zdravih, polnih energije, mi je to dalo pogum in vero, da mi bo uspelo. In molitev, tudi to je nekaj, kamor se vedno lahko vsak zateče in najde svoj notranji mir.

Omenjate dekleta iz Europe Donne in njihovo podporo. Kaj konkretno je druženje z njimi pomenilo za vas?

Zame je bila to velika opora, predvsem zato, ker sem se lahko pogovorila s sebi enakimi. Vse so imele podobne izkušnje in pogovori z njimi so mi zelo pomagali, tudi glede stranskih učinkov



zdravljenja, vključevanja v družbo, v službo in podobno. V tem času sem dobila veliko novih prijateljic in lahko potrdim, da mi je bolezen odprla nova obzorja ter ob podpori deklet iz Europe Donne prinesla tudi veliko lepega. Predvsem prve mesece in leta so bila ta dekleta, poleg moje drage družine in prijateljev, močan vir moči, veselja do življenja in upanja, saj sem se s svojimi pomisleki vedno lahko obrnila nanje in vselej dobila pravi odgovor ter topel objem.

Ste iskali tudi kakšno psihološko pomoč?

Ne, nisem. Takrat, ko sem prišla na srečanje Europe Donne, so me dekleta povabila na izlet – tisto leto smo šle na Sicilijo. Bilo je nepozabno doživetje, vrnila sem se polna novih moči in pozitivne energije. Še vedno komaj čakam trenutkov, ko se družimo in smo skupaj v svojem svetu. To so dragocenosti, za katere nekajkrat na leto poleg družinskih obveznosti in redne, odgovorne službe, kjer sem zaposlena za polni delovnik, najdem čas.

Kakšne so vaše izkušnje z vračanjem na delo po bolniški?

Tukaj me je spet rešila Europa Donna oziroma pogovori z dekleti, ki so vsa šla skozi ta proces. Ker sem jih spoznala še v času zdravljenja, so me pravočasno opozorile, naj se poglobim vase in dobro razmislim, kaj si želim in česa ne. In kar je zelo pomembno: da brez spremembe pri sebi ne bom dosegla nobenih sprememb okoli sebe, ki so nujne, če želim naprej. Opozorile so me, naj razmislim glede službe, če potrebujem spremembo, ali glede na svoja



» Ko sem na srečanju Europe Donne videla več kot petdeset deklet, veselih, zdravih, polnih energije, mi je to dalo pogum in vero, da mi bo uspelo. In molitev, tudi to je nekaj, kamor se vedno lahko vsak zateče in najde svoj notranji mir.

leta, počutje in izobrazbo želim delati, ter predvsem, kaj in s kom si želim delati. Naj bom pripravljena na trenutek, ko mi bo zdravnica postavila vprašanja glede bolniške, skrajšanega delovnika ali celo upokojitve. Naj pazim, da po zdravljenju ne bom preveč hitela v službo in se izčrpala. Vse sem upoštevala. Leto dni sem delala s skrajšanim delovnikom, potem pa sem začela delati polnega. Na tem mestu moram poudariti, da imam izjemno srečo, zelo srčne in prijazne sodelavce, ki so mi omogočili premestitev, za katero sem prosila. S področja kakovosti, kjer sem preživela dobro desetletje, sem se vrnila v informatiko, ki sem jo tudi študirala.

Zagotovo takšna izkušnja vodi v določene življenjske

spremembe. Katera je pri vas največja?

Zmanjšala sem svoje obremenitve, prej sem bila precej na službenih poteh, izvajala razna predavanja in podobne zadeve, ki so mi vzele veliko energije. Več časa posvetim sebi in svojim najbližjim. Tudi čas za počitek brez slabe vesti zdaj poznam.

Kako ohranjate svoje zdravje po koncu zdravljenja raka dojke?

Z redno telovadbo, zdravo hrano in dobro voljo. Sladke mu sem se precej odpovedala, prav tako nezdravi predelani hrani. Našla sem veselje v plesu, pri katerem vztrajava z možem zdaj že pet let, oba tudi rada potujeva, tako da imamo kot družina kar nekaj lepih skupnih trenutkov, ko odkrivamo svet in njegove lepote.

Kako se sprijemate z morebitnimi strahovi v obdobjih spremljanja in preverjanja zdravja po zdravljenju?

Ja, takšni trenutki pridejo. Posebno kadar se bliža datum kontrole na Onkološkem inštitutu. Tja se ni lahko vračati in čakati izvide. Težko je tudi, kadar se zgodi, da katera izmed deklet iz Europe Donne zbolí ali se poslovi. Tudi kadar za rakom zbolí kdo iz mojega kroga, mi je še posebej težko, saj približno vem, kaj ga čaka.

Kaj bi rekli, kakšna je razlika med Karmen pred diagnozo in Karmen po premagani bolezni?

Zagotovo je razlika. Spoznala sem človeško minljivost, to, da je življenje eno samo – tukaj in zdaj. Morda kakšno stvar zato bolj cenim in je ne jemljem kot samoumevno. Manj sem ambiciozna, bolj premišljeno izbiram, večkrat počakam, in kar je najpomembnejše: več se smejem in manj razmišljam. Če česa ne zmorem, sem se naučila to povedati. Zame je bilo to najtežje.

Ali imate kakšne nasvete ali sporočila za druge ženske, ki se soočajo s podobno ali enako izkušnjo?

Redno se pregledujte, hodi-te na preglede k zdravniku in se vključite v program Dora, živite zdravo, gibajte se in se ne obremenjujte. Če zbolíte, se obrnite na Europo Donna, tam vas čakamo tiste, ki smo to pot prehodile in vam lahko damo kakšen namig, nasvet ali vas preprosto poslušamo in morda tudi nasmejemo. Življenje je tukaj in zdaj, vsak dan je treba izkoristiti. Tisti, ki imamo izkušnjo z rakom, smo na neki način nepremagljivi. Tudi to nam lahko da moč za naprej.



Multidisciplinarna obravnava ginekoloških rakov – serija videoposnetkov

Piše: **POLONA MARINČEK**

Nadaljujemo lani začeto zgodbo o multidisciplinarni obravnavi raka, saj se zavedamo, kako pomembna so številna vprašanja, ki se porajajo bolnicam in njihovim svojcem ob diagnostiki in zdravljenju raka.

Serijo videov o multidisciplinarni obravnavi raka dojk smo letos nadgradili s poudarkom na rakah rodil. Povabili smo strokovnjake, ki jih naše članice večinoma že poznate, in z njimi osvetlili pomembne teme, s katerimi se srečujete med zdravljenjem in po njem. Dodali smo tudi videe, ki še nadgrajujejo lansko serijo pogovorov, imamo pa tudi že ideje za nove vsebine. Pogovori s strokovnjaki nam dajejo dober vpogled v zdravljenje, stranske učinke in kakovost življenja z boleznijo, ki je še kako pomembna za vse, ki se soočajo z boleznijo. Hkrati pa razkrivajo izjemen napredek medicine na vseh področjih obravnave raka, od diagnostike, kirurgije, obsevanja do zdravljenja z zdravili, ki bolnicam omogočajo velik nabor možnosti zdravljenja. Rak postaja vse bolj obvladljiva bolezen, na voljo je sodobno multidisciplinarno zdravljenje, ki zagotavlja boljše preživetje, manj poznih posledic in boljšo kakovost življenja.

V pogovorih s strokovnjaki smo osvetlili pomen preventive in rednih ginekoloških pregledov ter predstavili državni presejalni program Zora. Pojasnili smo potek diagnostike in zdravljenja raka jajčnikov, raka materničnega telesa, raka materničnega vratu in raka zunanjega spolovila. Dotaknili smo se tem, ki so povezane s kakovostjo življenja, in sicer menopavzne težave,

težave v spolnosti po zdravljenju raka, limfedem roke ali noge, ohranjanje plodnosti in materinstvo po zdravljenju raka. Spregovorili smo tudi o razsejanem raku dojk in pomenu paliativne oskrbe, ko so možnosti zdravljenja izčrpane. Dodali smo še praktične nasvete, kako se pripraviti na pregled in kaj vprašati zdravnika. S strokovnjaki se je tudi letos pogovarjala Petra Prešeren. Seveda so še vedno aktualni tudi lanske videoposnetki, zato vas znova vabimo k ogledu. Objavljeni so na YouTube kanalu in spletni strani Združenja Europa Donna Slovenija.



Foto: arhiv ED

Zloženska o prijateljstvu med boleznijo

V rožnatem oktobru smo v sodelovanju s klinično psihologinjo dr. Vesno Radonjić Miholič pripravili zloženko o pomenu prijateljstva med boleznijo. V pogovorih z bolnicami in ozdravljenkami velikokrat slišimo, da bolezen preseje prijateljstva. Na nas se obračajo bližnji in prijatelji obolelih za rakom in nas sprašujejo po čisto praktičnih nasvetih, kako pomagati. V zloženci smo naslovili obe strani, saj je prijateljstvo v času bolezni zelo pomembno. Ko se oseba sooča z diagnozo, z vsemi čustvi in vprašanji, ki jih prinese s sabo, je prijatelj lahko v oporo pri spoprijemanju z novico, iskanju in preverjanju rešitev. Spregovorili smo o tem, kako se bolnik sooča z boleznijo in kako pomembno je, da razmisli, s kom bo delil informacije o njej, in za koga bi želel, da ga spremlja v bolezni. Poskušali smo razumeti, kako novica o bolezni vpliva na prijatelja in kaj spremljanje prijatelja z rakom prinaša v njegovo življenje. Poiskali smo praktične nasvete, kako vzpostaviti prvi stik in kako pomagati. Lahko so to majhne in konkretne pomoči; varstvo za otroka, pomoč pri pospravljanju, spremljanje na zdravniški pregled, prevoz na terapijo ... Pomembno pa je, da ne odlašamo in prelagamo srečanj, saj če predolgo čakamo, nastane distanca, ki jo je vedno težje premagati.



Foto: arhiv ED



Seminar v Portorožu - dragocena izmenjava mnenj, izkušenj in priložnost za razjasnitev nejasnosti

Sedemnajsti dvodnevni izobraževalni seminar, ki ga je pripravila Europa Donna, slovensko združenje za boj proti raku dojk, je v Portorožu potekal 10. in 11. novembra 2023. Več kot 300 udeleženk in udeležencev se je zbralo v dvorani Europa v Kongresnem centru Grand Hotela Bernardin.

Besedilo in fotografije: **RINA KLINAR**

V petek je srečanje začela predsednica združenja dr. Tanja Španić, ki je predstavila delovanje in programe združenja. V letošnjem rožnatem oktobru, mesecu osveščanja, se je zvrstilo 52 lokalnih dogodkov, v občinah smo posadili 59 rožnatih dreves. Delujeta dve podružnici, tri skupine, program Roza, združenje zagotavlja psihosocialno podporo in tudi pravno pomoč.

Sledil je strokovni del. O tem, kaj je novega pri zdravljenju raka dojk, je spregovorila doc. dr. Cvetka Grašič Kuhar, dr. med., internistka onkologinja. Na voljo so nova hormonska zdravila, tarčna usmerjenost zdravljenja pomeni tudi boljše obete zdravljenja, prilagojenega posamezni bolnici.

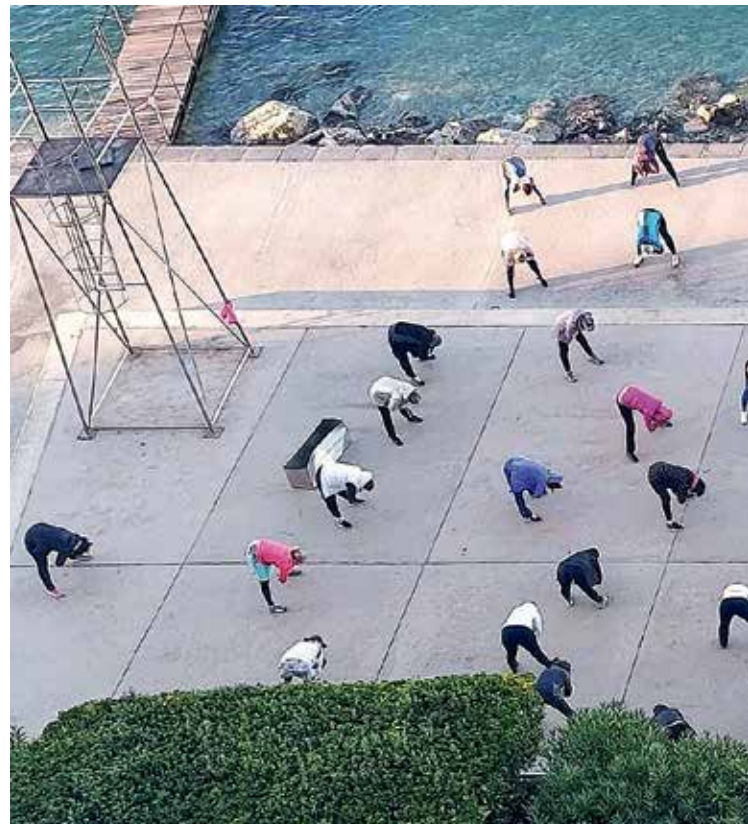
O vplivu terapij na kakovost življenja po raku dojk in raku rdič je govorila doc. dr. Nina Kovačević, dr. med., specialistka gi-

nekologije in porodništva. Opozorila je na ohranjanje plodnosti in shranjevanje genskega materiala pri mlajših ter pojav osteoporoze in pomen pogovora.

O sledenju in obvladovanju posledic po rekonstrukciji dojk je govoril Klemen Rogelj, dr. med., specialist plastične, rekonstrukcijske in estetske kirurgije. Spomnil je, da še nimamo nacionalnih priporočil za kontrolne preglede po rekonstrukciji, zato je koristno samopregledovanje in obisk pri zdravniku, če opazimo spremembe.

Predavanja so zdravniki dopolnili z odgovori na vprašanja udeleženk.

Sledila sta večerja in druženje v hotelu, s plesom in fotografiranjem z zanimivimi rekviziti. Prvi dan se je poslovil z dežjem.





Štejeta pestrost prehrane in gibanje

A naslednji dan je posijalo sonce. Sobotni del smo začeli s telovadbo na plaži hotela, no, nekateri tudi na balkonu, po zajtrku pa nadaljevali s tremi zanimivimi temami.

O pomenu prehrane pri onkoloških bolnicah in ozdravljenkah je govorila klinična dietetičarka Eva Peklaj. Med drugim je spomnila na pomen uživanja beljakovin, ogljikovih hidratov in maščob, vitaminov, mineralov, vlaknin in vode. »Pomembna sta pestrost prehrane in uživanje vseh skupin živil.«

O pomenu gibanja – bolje pet minut kot nič – je spregovorila diplomirana športna trenerka Nuša Gnezda in tudi malo smo se razmigali. »Vsako gibanje šteje,« je poudarila.



Tadeja Brankovič: od športnice do rozike

Tadeja Brankovič, štirikratna udeleženka zimskih olimpijskih iger, je v osebni izpovedi Od profesionalne športnice do rozike spregovorila o tem, kako se je srečala z boleznijo, kar je opisala tudi v knjigi Peta olimpijada, ki je izšla leta 2022. Pripoved je sklenila z besedami: »Spomini nas bogatijo, izgorelost pa je stvar slabih odnosov.« Vsa dvorana jo je nagradila z aplavzom stoje.

»Vesela sem, da sem bila povabljena kot predavateljica,« je povedala Tadeja Brankovič. In dodala: »Super je, da se ženske zbe-



remo na takem dogodku, prava ženska energija, se povezujemo, saj si velikokrat vzamemo premalo časa zase. Vsebina seminarjev sledi novim trendom, novostim, a pomembna sta tudi druženje in sprostitve, ki ju prav tako potrebujemo. Rada pridem, saj vem, da bom tu srečala prijateljice.«





Udeleženke seminarja imajo besedo

Alenka, Mojstrana: »Na seminarju sem prvič, izobraževanje je kakovostno, strokovno podkvano. Sobotni del je bil bolj sprostitven, da motivacijo, družnje nas bogati, osrečuje. Če daš na tehtnico pluse in minuse, minusov ni.«



Martina, Solkan: »Jaz sem tu drugo leto in moram izjemno pohvaliti Europo Donno, odlično organizacijo in skrbno izbrane vsebine.



Bilo je čudovito, teme so bile specifične. Je pa to neki pogled na celotno bolezen, zdravljenje, da se zavedamo težav, s katerimi se srečujejo bolnice. Sploh sobota se mi je zdela zanimiva zaradi vsebin, kot je rekla Tanja, naša predsednica, jih vse poznamo, a se jih spet spomnimo. Pripeljala sem še tri prijateljice iz Nove Gorice, vse so rekle, da se vidimo spet marca.«

Zvonka, Novo mesto: »Predavanja so mi bila všeč, saj se seznaniš z novostmi, je prijetno druženje, ki ga polepša še prijetno okolje.



Telovadba koristi, z njo sicer začenjam dan tudi na delovnem mestu.«

Natalija, Mengeš: »Zelo sem hvaležna, da izveš, kaj je novega, sploh te praktične izkušnje, od Tadeje, da smo si lahko druga drugi v oporo, pomoč.



Sploh pa morje, sem hvaležna Europi Donni in vsem, ki so pripravile in se trudile, vsem nam, da ne odnehamo na naši poti. Veselim se, da pridem na morje spet spomladi.«

Vtisi strokovnjakov

Doc. dr. Cvetka Grašič Kuhar, dr. med., internistka onkologinja: »Opažam, da bolnice veliko razmišljajo o svoji bolezni, sprašujejo, vidi se, da mogoče na pregledih ne izvedo vsega ali pa si ne upajo vprašati. Vprašajte in boste dobili odgovor. Kakršna koli sprememba v dojki, zatrdlina, vlečenje kože, izcedek, povečanje dojke, zatrdlina v pazduhi je opozorilo, da je treba obiskati ginekologa, izbranega zdravnika, da nam da napotnico za pregled na Onkološkem inštitutu. Treba je vztrajati in priti do zdravnika.«

Kako zmanjšati strah, saj si velikokrat ne upamo vprašati: »Vsi vemo, da naše življenje ni večno, da se bo enkrat izteklo. Zdravniki smo pripravljene odgovoriti. Predvsem je pomembno, da se ženska odloči, da se bo zdravila in se borila. Potem je tudi zdravljenje lažje.«



Doc. dr. Nina Kovačević, dr. med., specialistka ginekologije in porodništva: »Meni se zdijo ti seminarji in druženje pomembni, da udeleženke vidijo, da niso same, da so enaki problemi pri večjem številu žensk. Več ko imaš informacij, bolj si lahko pomirjen, bolj si lahko pozoren. Tudi za nas je dragocena izmenjava mnenj, izkušenj, priložnost za razjasnitev nejasnosti. Komunikacija je izjemnega pomena. Tudi mi zdravniki smo krivi, da včasih ne povprašamo o vseh težavah. Zato je prav, da bolnikov ni strah vprašati, da sami opišejo svoje prevladujoče težave. Nekatere nimajo nobenih težav, nekatere veliko. Če jih nima, ne vpraša, tista, ki jih ima, pa se boji vprašati. Vzpostaviti moramo dodatno zaupanje, da si pacientka upa vprašati. Do takega odnosa prideš s komunikacijo, da pacientke spoznajo, da smo zdravnice in zdravniki dostopni, da lahko pridejo do nas, na inštitutu, če le znamo, pomagamo.«

Klemen Rogelj, dr. med., specialist plastične, rekonstrukcijske in estetske kirurgije: »Mislim, da so seminarji zelo dobrodošli, saj se med diskusijo porajajo vprašanja, tu so posameznice, ki si upajo vprašati, in široka publika, ki je deležna odgovora.«

O pregledih po operaciji pa: »Obstaja širok spekter priporočil, ameriška zelo priporočajo vsakoletno slikovno diagnostiko, na drugi strani se samo simptomatsko spremlja v večini evropskih držav. Težava je, kaj preiskava pokaže, ali smo zaradi tega ogroženi. Bolj smiselno je spremljanje, ko opazimo neke spremembe. Včasih že s kliničnim pregledom ugotovimo težave ali pa napotimo na primerno slikovno diagnostiko. Prvi korak je izbrani družinski, osebni zdravnik, ki mora svoje bolnice poznati. Najprej slikovna diagnostika, pri spremembah pa napotitev naprej.«

Vabljeni na 18. seminar

Na seminarju Klemen Rogelj ni bil edini moški. Glede na to, da za rakom dojke lahko zboli tudi odstotek moških in da je zelo pomembno, kako družina, partnerji sprejemajo bolezen, je dragoceno, da se našega srečanja udeležujejo tudi partnerji, saj je razumevanje težav dobrodošlo za vsakogar, ki se neposredno ali posredno sooči z boleznijo.

Udeleženke in udeleženci so se v sončnem popoldnevu razšli z obljubo, da se kmalu spet srečajo na 18. seminarju, ki bo že marca 2024.



18. informativno-izobraževalni seminar Združenja Europa Donna Slovenija

S prihodnjim letom predstavljamo tradicionalni seminar v Portorožu na nov datum. Odslej se bomo ob morju družili v sredini marca. Vabimo vas na 18. informativno-izobraževalni seminar Združenja Europa Donna Slovenija, ki bo v Kongresnem centru GH Bernardin v Portorožu potekal 15. in 16. marca 2024.

Prijave sprejemamo do nedelje, **18. februarja 2024, oziroma do zasedbe razpoložljivih mest.** Prijavite se s prijavnim obrazcem v Novicah ED ali z elektronskim obrazcem na spletni strani www.europadonna.si/ seminar. Prijav po telefonu in elektronski pošti ne sprejemamo. **Prosimo, da se držite roka, saj prijav po 18. februarju ne glede na število prijavljenih in objavljenih ne bomo več sprejemali.**

Za članice in člane s poravnano članarino za leto 2024 je prijavnina na seminar **brezplačna.**

Za članice in člane z neporavnano članarino za leto 2024 ter nečlanice in nečlane je prijavnina 100 evrov. Prijavnina vključuje seminar, vmesne pogostitve, večerjo v petek in kosilo v soboto.

Hotelska nastanitev bo v **Grand Hotelu Bernardin.** Cena prenočitve z zajtrkom je 66 evrov na osebo v dvopos-

teljni sobi. Cena prenočitve z zajtrkom v enoposteljni sobi je 119 evrov.

Plačilo nastanitve se izvede **neposredno hotelu**, na podlagi **predračuna**, ki ga boste prejeli od hotela po koncu prijave. S plačanim predračunom potrdite svojo prijavo.

Seminar se začne v petek, 15. marca, ob 15. uri s prijavo udeleženk. V petek bodo z nami strokovnjaki s področja raka dojk in rakov rodim. V nadaljevanju bodo na vo-

ljo za vašo vprašanja. Petkov večer bomo namenili medsebojnemu spoznavanju in druženju ob večerji. V soboto bodo z nami strokovnjaki, ki bodo spregovorili predvsem o kakovostnem življenju po bolezni. Po sobotnih predavanjih sledita še kosilo in pot proti domu. Večerja v petek in kosilo v soboto sta za udeležence brezplačna. Končni program bomo objavili najpozneje dva tedna pred seminarjem.

Prijavni obrazec za seminar

Prosimo vas, da s **tiskanimi črkami (čitljivo)** izpolnite spodnji obrazec in nam ga pošljite na naslov: **Združenje Europa Donna Slovenija, Vrazov trg 1, 1000 Ljubljana.** Prijave sprejemamo do zasedbe prostih mest, najpozneje do **18. februarja 2024.** Število prostih mest je omejeno.

Obvezno izpolnite vsa polja!

Ste član/ica Združenja Europa Donna Slovenija?

- DA
 NE
 Želim postati član/ica

Ime:

Priimek:

Ulica in hišna št.:

Kraj in poštna št.:

E-naslov:

Telefonska številka (GSM):

Kakšno prenočišče želite?

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

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

Z Grand Hotelom Bernardin smo dogovorjeni, da lahko svoje bivanje v hotelu podaljšate po isti ceni, kot velja za seminar (prenočitev z zajtrkom v dvoposteljni sobi znaša 66 evrov na osebo, prenočitev z zajtrkom v enoposteljni sobi pa 119 evrov). Prosimo, upoštevajte, da v primeru podaljšanja v sobi, v kateri vaša sestanovalka bivanja ne podaljša, hotel za dodatno prenočitev zaračuna ceno enoposteljne sobe.

- Želim podaljšati svoje bivanje za 1 dan.
 Želim podaljšati svoje bivanje za 2 dneva.
 Ne želim podaljšati svojega bivanja.

Ste upravičeni do oprostite plačila turistične takse? Dokazilo (invalidsko izkaznico ali odločbo ZPIZ) pokažete na recepciji hotela ob prijavi.

- DA
 NE

Predračun želim prejeti po:

- elektronski pošti
 navadni pošti

Ali se boste udeležili brezplačne večerje in kosila?

- Večerje v petek.
 Kosila v soboto.
 Ne bom se udeležila večerje in kosila.



Sliši se grozno, a res: kaj bi dala, da bi imela samo raka!

Redno berem članke v reviji Europa Donna, v katerih bolnice opisujejo svoje soočanje z rakom. Veliko jih navaja, da so notranji mir našle s pomočjo meditacije, duhovnosti, šol osebnostne rasti ali alternativne medicine. Moja izkušnja je drugačna. Težke preizkušnje, ki mi jih prinaša življenje, sprejemam stoično in brez posebnega poglobljanja sama vase.

Piše: **MOJCA LORENČIČ**

Foto: **OSEBNI ARHIV IN POLONA MARINČEK**

Opažam, da se veliko ženskam, ki raka dojk doživijo kot prvi resen zdravstveni zaplet, življenje tako rekoč sesuje. Začnejo se poglobljati same vase in tuhtati, kaj so naredile narobe, da so dobile raka. Jaz sem bila, ko so mi pri 45 letih sporočili diagnozo rak dojk, že preizkušena pacientka. V starosti 33 let sem doživela odpoved ledvic in kmalu presaditev ledvice. To ni rutinska operacija, ampak kompliciran postopek, pri katerem gre lahko marsikaj narobe. Tako sem ob diagnozi rak imela za sabo že izkušnjo dialize in dobro desetletje reševanja zapletov po presaditvi ter zaradi jemanja zdravil za zmanjševanje imunskega odziva. Seveda ti pred presaditvijo povejo, da je zaradi te terapije večje tveganje za kakega od rakov, ampak v silni želji po tem, da bi se rešil dialize in si tako normaliziral življenje, to neugodno dejstvo nekako sprejmeš.

Nenavadna izboklina

Bilo je novembra, ko sem pred ogledalom opazila nekakšno izboklino na zgornji strani dojke, če sem dvignila roke. Če sem jih spustila, se je vse zdelo normalno. Le dva meseca prej mi je ginekologinja pretipala dojke in rekla, da je vse v redu. Kot zdravstvena novinarka pri dnevnem časopisu sem bila dobro informirana o tej bolezni; ob neki priložnosti sem tudi tipala silikonske modele dojk in so bili tumorji v njih drobni in trdi. V mojih dojkah pa ni bilo na otip nič takega. Tako so me ti modeli zavedli, da nisem ukrepala takoj. Po naslednji menstruaciji ni bilo nič drugače in do takrat sem že ozavestila, da bi bilo to budo dobro komu pokazati. Ponovno sem odšla h ginekologinji in poslala me je v ambulantno za boleznj dojk, kjer so opravili mamografijo in punkcijo.

Rezultate so mi sporočili dva dni pred božičem: mamografija je bila negativna,



Mojca Lorenčič: »Peritonealno dializo izvajam vsakodnevno že od leta 2015.«

punkcija pa pozitivna. Do kirurga na Onkološkem inštitutu sem lahko prišla šele po novoletnih praznikih in to sta bila najdaljša tedna v mojem življenju. Potem se je vse odvijalo dokaj hitro; še ne tako dolgo nazaj sem bila službeno pri dr. Ahčanu, ki mi je razlagal o rekonstrukciji dojk, zdaj pa sem spet sedela na konziliju pri njem, vendar smo se pogovarjali o rekonstrukciji mojih dojk. V aprilu sem bila po vseh operacijah že na rehabilitaciji v Dolenjskih Toplicah. Takrat sem se počutila kot na konju, saj so stvari tekle, kot je bilo načrtovano.

A ne prav dolgo; že čez leto dni sem bila znova na dializi, saj so mi ob diagnozi rak nefrologi zamenjali imunosupresivno terapijo, novo zdravilo pa je hitro uničevalo presajeno ledvico.

Spet na dializo

Tako sem se spet vsakodnevno ukvarjala z dializo. Dializa za bolnika pomeni velike omejitve pri prehrani in uživanju tekočin ter nasploh trajne spremembe življenjskega sloga. A se je pokazala luč na koncu predora: onkologi so povedali, da če bom po petih letih hormonskega zdravljenja brez znakov onkološke bolezni, se bom lahko znova vpisala na seznam za presaditev ledvice.

In res. Po petih letih sem najprej opravila genetski test, ki je pokazal majhno tveganje za ponovitev bolezni. Potem sem začela opravljati številne preiskave, ki so potrebne za uvrstitev na čakalno listo za presaditev, da ugotovijo, ali si dovolj zdrav za ta poseg. Vse je kazalo v redu do zadnje preiskave: ultrazvoka trebušne votline. Tam pa je zdravnik



opazil sence v jetrih. V trenutku mi je bilo jasno: rak je šel naprej in s presaditvijo ne bo nič. V glavi so mi vrvele misli: kako je to mogoče, če pa sta mi dva onkologa ves čas zatrjevala, da je vse v redu? In kako se je ravno pri meni zmotil tudi genetski test?

Do takrat sem delala osem ur in kljub stresnemu poklicu in vsakodnevni dializi nisem pomislila niti na štiriurno upokožitev. Ob soočenju s napredujočo boleznijo pa sem v glavi naredila premik: rekla sem si, da bom poslej vso energijo, ki jo še imam, porabljal le še zase in ne za delodajalca ali svoje prostovoljske dejavnosti. Zadnjih 15 let sem namreč urejala revijo ledvičnih bolnikov in bila dejavna v izvršnem odboru Zveze društev ledvičnih bolnikov Slovenije. To delo me je sicer zelo izpolnjevalo. Šla sem na bolniško, po letu dni pa sem zaprosila za invalidsko upokožitev.

Ob ledvični odpovedi in napredujoči onkološki bolezni sem si rekla, da me je že zadelo, kar me je imelo v življenju zadeti – pa žal spet ni bilo tako. Poleti 2021 sem doživela še možgansko kap – vzrok naj bi bil visok krvni tlak. Prizadeta je desna polovica telesa in s tem pisanje ter večina stvari, ki sem jih počela kot desničarka. Tako sem postala še invalidka. Bila sem prepričana, da se bom s pridno vadbo rehabilitirala, a se je to zgodilo le deloma. Zdaj pri hoji po stanovanju uporabljam bergle, za gibanje po bližnji okolici pa invalidski skuter.

Kako sem vse to preživela?

To pišem zato, da bi poskusila pojasniti, kako sem vse te udarce preživela z zdravo glavo. Nikoli se nisem spraševala, kaj sem naredila narobe, da sem tako zbolela; ledvična od-



☞ **To pišem zato, da bi poskusila pojasniti, kako sem vse te udarce preživela z zdravo glavo. Nikoli se nisem spraševala, kaj sem naredila narobe, da sem tako zbolela; ledvična odpoved je bila posledica prirojene napake na sečilih, rak pa, če že, posledica dolgoletnega jemanja zdravil za zmanjševanje imunskega odziva. Nekateri nefrologi pa se ne bi strinjali niti s to trditvijo. Rak se pač zgodi. Vedno sem zaupala uradni medicini.**

poved je bila posledica prirojene napake na sečilih, rak pa, če že, posledica dolgoletnega jemanja zdravil za zmanjševanje imunskega odziva. Nekateri nefrologi pa se ne bi strinjali niti s to trditvijo. Rak se pač zgodi. Vedno sem zaupala uradni medicini. Alternativne metode in predvsem njihovi izvajalci me niso prepričali.

V alternativo sem zašla samo enkrat. To je bilo pred leti, ko se več mesecev trpela zaradi hude nespečnosti. Uspavalnih tablet nisem želela jemati in ob popolni utruje-

nosti sem bila pripravljena poskusiti tudi alternativne metode. Takrat je bil popularen CBD; začela sem s kapljicami, prešla na konopljinu smolo, učinka pa nobenega, ne na spanje ne na kar koli drugega. Potem sem prešla na pravo stvar – THC. Prijatelj mi je prinesel posušene rastline, na spletu sem pogledala, kako se skuha konopljinno maslo, potrebno za peko piškotkov. Bilo je zabavno in kar zahtevno, saj pravzaprav ne veš, kakšno koncentracijo THC si dal v piškotke. Žal niso poma-

gali niti piškotki. Naslednja je bila hipnoza – nobenega učinka. Seveda sem poskusila tudi z meditacijo. Nikakor ni šlo, saj nisem mogla sedeti pri miru. Mučila sta me namreč tudi sindrom nemirnih nog in srbečica kože, kar je pogosta posledica odpovedi ledvic. Zaradi nemirnih nog sem pogosto sredi noči blodila po okolici bloka, da sem razhodila noge in so se toliko umirile, da sem se lahko vrnila v posteljo. Tako nisem imela fizičnih sposobnosti, da bi lahko sedela pri miru in meditirala. Na srečo je pomagala farmacija. Ko sem prišla na vrsto pri somnologinji, mi je predpisala »čudežno zdravilo«: po prvi tabletki sem po osmih mesecih zaspala takoj, spala neprekinjeno osem ur in se zbudila z mirnimi nogami.

Tudi v duhovnost in delo na sebi me ni potegnilo, saj sem prepričana, da sem v osnovi psihično stabilna oseba, in kot kažejo izkušnje, odporna tudi proti najhujšim udarcem. Zelo pa mi je pomagalo, kadar sem v trenutkih dvoma poklicala



Mojco Senčar, strašno izkušeno žensko, ki mi je vedno povedala kaj tehtnega in me pomirila. Zelo jo pogrešam. Ker menim, da je treba izkoristiti vse možnosti, ki so na voljo, sem se ob diagnozi napredovale bolezni takoj vpisala v skupino pri Europi Donni za te bolnice. Žal se tam nisem našla, ugotovila sem tudi, da po srečanju vedno slabo spim, nisem se mogla znebiti misli o raku in to mi je povzročalo slabo počutje. Ugotovila sem, da manj ko razmišljam o raku, bolje je to za moje psihično počutje. Zelo rada pa sem hodila na pohode s sobolnicami, ki so jih organizirali pri združenju, tega žal zdaj ne zmorem več.

Pomoč klinične psihologinje

Izkoristila pa sem pomoč klinične psihologinje v UKC Ljubljana, saj sem ob slabo načrtovani terapiji za boljši spanec ostala brez teh zdravil in zapadla v hudo tesnoba. Eden od učinkov teh zdravil je namreč tudi delovanje proti tesnobi. Jasno mi je bilo, da tesnoba ne izvira iz moje notranjosti, pač pa je bila posledica prehitre odtegnitve zdravila. Bilo je zelo hudo. Že pogovor o tem je deloval razbremenilno. Srečanja s psihologinjo pa je prekinila možganska kap, saj več mesecev tako rekoč nisem mogla iz postelje.

Najhujši psihični pretres sem doživela lani poleti, ko sem dobila neko novo kemoterapijo in sem s sepo pristala na intenzivni enoti. Bilo je strašno: zaradi razjed v ustih in požiralniku dva tedna nisem mogla požreti niti slin, kaj šele kaj pojesti ali popiti. Bolelo je za umreti, protibolečinska terapija ni zalegla. Takrat sem prvič obupavala



Mojca Lorenčič: »Zelo rada sem se udeleževala pohodov, ki so jih organizirale članice ED.«

»Nevrologinja na nevrološki kliniki mi je, ko sem ležala tam po kapi, rekla, naj si rezerviram mesto v domu za ostarele, ker sama ne bom mogla živeti. Ta nasvet sem preslišala. Vesela sem, da sem kljub vsem omejitvam sposobna skrbeti sama zase. Moje sedanje življenje se mi zdi znosno, ker me vsaj nič ne boli. Če pogledam realno, mi rak povzroča veliko manj težav kot pa ledvična odpoved in možganska kap. Ovira me še najbolj to, da imam kemoterapijo zelo pogosto, na približno sedem dni.

na nože, do večera, ko grem spat, vzame ogromno energije. Zaradi teh naporov se počutim popolnoma izčrpano. Preveč sem utrujena, da bi meditirala ali se poglobljala vase. Nova težava, s katero se soočam od spomladi, je zelo nizek krvni tlak. To je res hudo, saj mi nizek tlak onemogoča redno telovadbo, in

na nože, do večera, ko grem spat, vzame ogromno energije. Zaradi teh naporov se počutim popolnoma izčrpano. Preveč sem utrujena, da bi meditirala ali se poglobljala vase. Nova težava, s katero se soočam od spomladi, je zelo nizek krvni tlak. To je res hudo, saj mi nizek tlak onemogoča redno telovadbo, in

ker zdaj veliko počivam, mišice spet slabijo. Del napora mi odvzamejo patronažne medicinske sestre, ki mi vsak dan pripravijo stroj za izvajanje peritonealne dialize.

Umetniško ustvarjanje

Zdi se mi, da je to, kar mi pomaga preživeti, umetnost in ustvarjanje. Vse življenje sem na tem področju čutila neki primanjkljaj in odločila sem se, da se po upokojitvi temu bolj posvetim. Že prej sem imela glasbene abonmaje in koncerte klasične glasbe obiskujem tudi zdaj, čeprav je telesno zelo zahtevno. Začela sem se udeleževati tudi likovnih dejavnosti pri Javnem skladu za kulturne dejavnosti. Veliko ljudi mi reče, da je moje likovno ustvarjanje dober način, kako porabiti čas, a mi pomeni veliko več. Ni pomembno, kako kakovostni so izdelki, pomembno je, da ob ustvarjanju uživam. Letos sem začela poslušati tudi spletno predavanje iz glasbene umetnosti pri Univerzi za tretje življenjsko obdobje. Spletna predavanja so za gibalno ovirane čudovita pogruntavščina, ker ti ni treba hoditi nikamor.

Nevrologinja na nevrološki kliniki mi je, ko sem ležala tam po kapi, rekla, naj si rezerviram mesto v domu za ostarele, ker sama ne bom mogla živeti. Ta nasvet sem preslišala. Vesela sem, da sem kljub vsem omejitvam sposobna skrbeti sama zase. Moje sedanje življenje se mi zdi znosno, ker me vsaj nič ne boli. Če pogledam realno, mi rak povzroča veliko manj težav kot pa ledvična odpoved in možganska kap. Ovira me še najbolj to, da imam kemoterapijo zelo pogosto, na približno sedem dni. Sliši se grozno, a res: kaj bi dala, da bi imela samo raka!



Zaposleni soustvarjajo programe in dejavnosti združenja

V Združenju Europa Donna Slovenija si že od ustanovitve prizadevamo za celostno obravnavo, učinkovito zdravljenje, ustrezno rehabilitacijo in psihosocialno podporo bolnicam in njihovim svojcem ter osveščanje širše javnosti o pomenu zdravega načina življenja in zgodnjega odkrivanja raka. Spremljamo aktivnosti zdravstvene politike in institucij, ki so vpete v obravnavo raka dojk in rakov rodil. Povezujemo se s sorodnimi združenji bolnikov doma in v tujini in prenašamo evropske smernice v naš zdravstveni sistem.

Zleti smo naše dejavnosti in programe širili in nadgrajevali, okrepili smo sodelovanje z mediji, povezujemo se s strokovnimi institucijami doma in v tujini, širimo partnerstva s podporniki in sponzorji ter se prijavljamo na razpise, vse to pa je zahtevalo postopno profesionalizacijo združenja. Da delo poteka nemoteno, skrbimo v pisarni, kjer smo vam na voljo vsak dan v času uradnih ur, od ponedeljka do petka med 9. in 13. uro. Če imate kakšna vprašanja, predloge ali želje, nam pišite na naše elektronske naslove ali nas pokličite na telefonsko številko 01 231 21 01. Veseli bomo vašega klica.

TANJA ŠPANIČ, predsednica Združenja Europa Donna Slovenija

»V združenju sem zaposlena od leta 2016, najprej kot generalna sekretarka, pozneje kot predsednica. Od takrat ga uradno zastopam in predstavljam. Moje naloge obsegajo vodenje in nadzor vseh programov in projektov, njihovo ustrezno izvajanje v okviru letnega programa ter zbiranje in zagotavljanje sredstev za celotno združenje. Pomemben del mojega dela predstavlja zagovorništvo, izobraževanje in zastopanje obolelih za rakom dojk in rakov rodil tako doma kot v tujini.«



DARJA MOLAN, koordinatorica projektov in programov

»Združenju sem se pridružila januarja 2023, v okviru evropskega projekta Artillery. Koordiniram projekt Povratek na delo in sekcijo žensk z raki rodil. Delujem na svetovalnem telefonu za pomoč članicam in na info točki Onkološkega inštituta, kjer od leta 2021 delujem kot predsednica sveta pacientov. Predavam po Sloveniji, pripravljam prispevke za Novice in se aktivno udeležujem slovenskih in evropskih kongresov s področja zdravljenja raka dojk.«



POLONA MARINČEK, strokovna sodelavka za komuniciranje in marketing

»V združenju sem zaposlena od leta 2018, odgovorna sem za komuniciranje z različ-



nimi javnostmi, vodim pripravo in nastajanje Novic ED, vodim program osveščanja o pomenu preventive in zgodnjega odkrivanja. Pripravljam promocijske tiskovine in publikacije, pišem vsebine za spletno stran in novice. Sodelujem pri nastajanju novih projektov in organizaciji dogodkov. Koordiniram sekcijo za ženske z napredovalim rakom.«

KATARINA KOCIČ, koordinatorica projektov in programov

»Europi Donni sem se pridružila leta 2020. Skrbim za izvedbo in koordinacijo programa Roza – programa psihosocialne pomoči bolnicam in njihovim svojcem, za program podpore pri limfedemu, predavanja za članstvo in predavanja, ki so namenjena osveščanju splošne javnosti, ter povezovanje s sponzorji in donatorji. Do zdaj sem vodila tudi administracijo združenja. Sodelujem prav tako pri izvedbi različnih dogodkov, ki jih organiziramo na združenju.«



KAJA DEKLEVA, specialistka za digitalni marketing

»Ekipi Europe Donne sem se pridružila leta 2021. Zadolžena sem za pripravo vsebin in urejanje družbenih omrežij, spletnih strani in spletne trgovine, pripravo in pošiljanje e-poštnih sporočil in pripravo različnih prijavnih obrazcev. Aktivno sodelujem pri pripravi dogodkov, kot sta seminar združenja in Športni vikend. Občasno pomagam pri pripravi vsebin za Novice.«



ZDENKA KATKIČ, administrativni vodja pisarne

»Pri združenju sem zaposlena za polovični delovni čas za pomoč pri administrativno-finančnih opravilih. V nevladnem sektorju delujem od leta 2009 in imam veliko znanj in izkušenj. Moje delo zajema administrativno podporo zaposlenim in prostovoljkam, vodenje registra članstva, baz donatorjev in sponzorjev, pripravo in izdajo računov, obdelavo prejetih računov, koordinacijo s računovodstvom ter sledenje razpisom in pripravo nanje.«





Odnosi v družini v času bolezni in po njej



Bolezen, še posebno rak, ki ga povezujemo s končnostjo in umiranjem, prinese s seboj telesne in duševne spremembe, ki močno zaznamujejo posameznika z diagnozo in njegove bližnje. Ljudje ob seznanitvi z diagnozo doživijo šok, ki ga lahko spremlja občutek zmedenosti in izgubljenosti. Pogosta so vprašanja, zakaj ravno jaz, kaj sem naredil(a) narobe, da sem zbolel(a). Po obdobju šoka jih preplavijo občutki strahu pred zdravljenjem, bolečinami, pred spremenjenim videzom in tudi strah pred smrtjo.

Piše: **NEŽA GRGUREVIČ**

Pogosto se pridruži še strah pred izgubo zaposlitve ali poklicne kariere. Izguba nadzora nad življenjem, občutek nemoči in morebitno prikrivanje teh občutkov lahko pripeljejo do jeze, ki jo človek z diagnozo usmeri v svojce, zdravstvene delavce, prijatelje. Diagnoza rak zahteva intenzivno zdravljenje. Po tem obdobju

pride čas vračanja v normalno življenje. To je čas, ki ni enak tistemu pred diagnozo in v katerem je treba na novo postaviti prioritete, pričakovanja, kot tudi odnose v družini in okolici. Čas po zdravljenju je za nekatere čas negotovosti in soočanja z minljivostjo in smrtjo. Kljub vsemu ga lahko preživijo kakovostno in polno s svojimi bližnjimi.

Bolezen razkrije to, kar je bilo v družini že pred boleznijo

Bolezen ne prizadene samo človeka z diagnozo, temveč tudi vse druge, ki so del njegovega življenja. Kdo so, je zelo odvisno od vsakega posameznika in njegove socialne mreže. Zagotovo se najbolj dotakne ožje družine, partnerjev in otrok, velikokrat pa so del

bolezni tudi bolnikovi starši, svojci in prijatelji. Ljudje, ki so bili že prej intimno povezani z bolnikom, bodo zelo verjetno tudi po diagnozi. Prav tako velja, da bodo tisti, ki so z bolnikom najbolj intimno povezani in od njega odvisni, v največji stiski.

Vsak družinski član doživlja bolezen na svoj način. Največkrat je to situacija, s ka-



tero se srečuje prvič, vendar pa je tudi za tiste, ki že imajo izkušnje z njo, lahko izjemno stresno. Naloga družine je, da ponuja prostor, kjer posamezni družinski člani dobijo podporo in občutek varnosti, kjer lahko izrazijo jezo in žalost, kjer se med seboj poslušajo, lahko izrečejo mnenje in so slišani, kjer imajo možnost za osebno rast in razvijanje svojih potencialov. Nema-lokrat se zgodi, da ni tako. V družini, kjer so bili že pred boleznijo odnosi boleči, nezadovoljujoči, bodo zelo verjetno takšni ostali tudi po diagnozi ali se celo poslabšali. To še zlasti velja za ranljive družine, ki so se že pred diagnozo spoprijemale s stresnimi izzivi (ločitve, vedenjske in čustvene težave otrok, menjava ali izguba službe, finančne težave, duševne in kronične bolezni itd.).

Positivni spomini, izkušnja dobrega sodelovanja in občutek povezanosti v preteklosti lahko olajšajo premagovanje stiske v sedanosti. Vsaka družina ima zgodovino, v kateri so se izoblikovale vloge, ki jih prevzemajo posamezni družinski člani. Vloge predstavljajo sklop čustvovanj in vedenj, ki jih družinski člani pričakujejo drug od drugega. Močno so odvisne od izkušenj iz otroštva in od tega, kako so na nas vplivale življenjske situacije in drugi družinski člani. Če smo se v primarni družini naučili biti »skrbnik«, tisti, ki je imel vse pod nadzorom in je pretirano skrbel za druge, si bomo podobno vlogo najverjetneje naložili tudi kot odrasli. Nekdo, ki je pred boleznijo prevzemal vlogo skrbnika, bo po diagnozi lahko doživljal občutke krivde in nemoči, če bo začel skrbeti zase. Svojih vlog se večinoma ne

zavedamo, razvidne postanejo v stresnih situacijah, v katerih se znajde družina. Vloge težko spreminjamo, saj so relativno trajne in povzročajo konflikte znotraj nas samih in med družinskimi člani.

Čez bolezen gre vsak sam, vendar ni treba, da je pri tem osamljen

Vsak človek želi zadovoljiti dve temeljni potrebi, potrebo po avtonomiji in povezanosti. Potreba po avtonomiji zajema skrb zase, zagovarjanje lastnih potreb, želja in interesov ter zagotavljanje lastne osebne rasti. Potreba po povezanosti pa izhaja iz potrebe po tem, da bi poskrbeli za druge, da smo drugim pomembni in vredni. Med potrebama po avtonomiji in povezanosti krmarimo vse življenje. To ravnovesje je pogosto težko doseči, saj se tisto, kar bi radi dosegli, pogosto razlikuje od tega, kar pričakujemo od drugih in zahtevamo od sebe. Ob srečanju z diagnozo se lahko to ravnovesje še bolj poruši. Ne vemo več, kako naj poskrbimo zase, da ne bomo izključevali drugih, in kako naj poskrbimo za drugega, da ne bomo posegali v njegovo avtonomijo. Stisko in notranje konflikte v zvezi s tem doživljajo tako oboleli kot njihovi bližnji. Ko bližnji izvedo za diagnozo rak, prav tako lahko doživijo šok, zanihanje, zmedenost. Preplavi

jih strah pred trpljenjem in izgubo svojca. Lahko doživljajo še večji občutek nemoči, saj nimajo možnosti odločanja in nadzora nad boleznijo. Želijo pomagati in se aktivno vključiti v zdravljenje. Nekateri pri tem vsiljujejo svoja prepričanja o bolezni in načinu spopadanja z njo ali celo spodbujajo občutke krivde, da si je oseba sama nakopala bolezen. Vse to lahko tistemu z diagnozo povzroča še dodaten stres. Velikokrat se zgodi tudi obratno. Zaradi strahu pred tem, da bodo bolnikom povzročali dodaten stres in s tem poslabšali bolezen, ne govorijo o sebi, o svojih občutkih, potrebah, željah in hrepenenjih. Tisti, ki so že pred boleznijo težko govorili o sebi, se bodo tudi po diagnozi umaknili v tišino ali se pretvarjali, kot da je vse tako kot prej.

Otroci zahtevajo posebno pozornost

Zmotno mnenje odraslih je, da je treba otroka obvarovati tako, da se z njim o bolezni ne pogovarjamo ali da se vedemo, kot da se nič ne dogaja. Otroci zelo dobro zaznavajo spremembe v družini, razpoloženje odraslih in njihovo stisko, čeprav situacije ne razumejo. Imajo močno razvito domišljijo, v katero lahko vnašajo še dodatne strahove. Na stisko se odzovejo z znaki, ki jih lahko spregledamo. Manjši otroci jo

lahko kažejo s telesno simptomatiko (boli jih trebušček, glava, spet močijo posteljo in podobno) in z vedenjem v obliki zadržanosti, uporništvu, jeze, pretirane jokavosti in težnje po zlitju s staršem ali z zavračanjem starša. Starejši stisko velikokrat skrivajo, ne želijo biti v breme ali pa začnejo pretirano skrbeti za starše. Ker mora družina še naprej delovati, je pomembno, da se v njej ohrani (ali vzpostavi) hierarhija, v kateri vodenje in odgovornost za reševanje problemov temeljita na partnerstvu in starševstvu. Čeprav se moramo z otroki pogovarjati, pa v takih situacijah ne smejo nadomestiti odraslih. Starši (odrasli) si morajo poiskati čustveno podporo in pomoč pri odraslih in z njimi reševati stiske.

Vsaka stresna situacija zahteva od družine nove prilagoditve, vendar omogoča tudi učenje novih veščin in možnost ustvarjanja boljših odnosov in povezanosti. Tako odrasli in otroci ob stiskah potrebujejo pogovor, med katerim lahko ubesedijo svoje misli in čustva. Pogovor deluje razbremenilno, pomaga razumeti in osmisлити situacijo. Pogovori so najbolj produktivni, ko se dogajajo »tukaj in zdaj« med prisotnimi družinskimi člani. Če tega ne zmoremo sami, je dobro, da si poiščemo pomoč.

Vabilo na predavanje Odnosi v družini v času bolezni in po njej

Vljudno vabljeni na predavanje Odnosi v družini v času bolezni in po njej, ki ga bo izvedla Neža Grgurevič, gestalt izkustvena družinska terapevtka. Predavanje bo v torek, 9. 1. 2024, ob 18.30 in bo potekalo prek aplikacije Zoom. Namenjeno je bolnicam in svojcem bolnic, ki se zdravijo ali so se zdravile (odraslim posameznikom: partnerjem, staršem, sorojencem, odraslim hčerkam ali sinovom). Na predavanju bomo spregovorili tudi o skupini za svojece. Prijaviti se bo mogoče z obrazcem, ki ga bomo objavili na naši spletni strani.



Skupaj zmoremo več

Program Roza spodbuja ženske, da s svojimi dejavnostmi pripomorejo k izboljšanju zdravja ter zmanjšanju dejavnikov tveganja za ponovitev bolezni, in jim pomaga, da obdobje od prejete diagnoze, zdravljenja in po zdravljenju preživijo kakovostneje, brez dodatnih obremenilnih posledic za duševno in tudi telesno zdravje. Program sofinancira Ministrstvo za zdravje Republike Slovenije, udeležba na dejavnostih je brezplačna. Vabimo vas k prijavi na dejavnosti v okviru programa Roza na elektronski naslov: roza@europadonna.si.

Piše: **KATARINA KOCIČ**

Podporna skupina za bolnice v Ljubljani

Pod vodstvom izkušene terapevte dr. Barbare Kreš iz Centra za psihoterapijo in kakovost odnosov – Stik izvajamo srečanja podpirne skupine za ženske, ki so se soočile z diagnozo rak dojke ali raki rodil. Podporna skupina se srečuje na štirinajst dni, vsak drugi in četrti četrtek v mesecu, prek aplikacije Zoom in obsega šest srečanj po uro in pol. Srečanja skupine so se začela v novembru, še vedno pa se lahko priključite.

Psihoedukativne delavnice za bolnice v Mariboru

V Mariboru vsak tretji ponedeljek v mesecu potekajo psihoedukativne delavnice za bolnice z rakom dojke ali raki rodil, ki jih vodi psihologinja Sanja Roškar. Sklop sedmih delavnic vključuje različne teme, kot so stres in spoprijemanje z boleznijo,

Vtisi udeleženk delavnice čuječnosti

»S pomočjo delavnic čuječnosti sem okrepila tako zavedanje sedanjega trenutka kot zavedanje sebe. Delavnice so mi prinesle več notranjega miru in spoznanje, da je pravzaprav v vsakem trenutku v redu tako, kot je. Hvaležna sem Združenju Europa Donna in voditeljici delavnic Špeli Miroševič za to čudovito, dragoceno izkušnjo.«

»Izkušnja te delavnice je zame nepozabna in moram reči, da pogrešam naša srečanja. Poleg vsega, kar so mi dale, je bil to čas v tednu, ki sem si ga vzela samo zase, in zraven tega še spoznala čudovite ženske. Vsaka posebej je pustila v vsaki od nas neki pečat, s tem, da se je odprla pred neznanjami. In z zavedanjem, da smo vse preživele podobno izkušnjo bolezni, nas je druženje še bolj povežalo. Druga drugo smo razumele ali vsaj lažje poskušale razumeti. Meditacije so bile čudovite izkušnje in dobra popotnica za naprej. Vsaka vaja nam je pomagala in pustila nove občutke. Delavnico priporočam vsem, ki bi si radi pomagali do boljšega počutja. Delo na sebi vedno prinese nova spoznanja in lažje spopadanje s težkimi in manj težkimi trenutki, s katerimi se vsakodnevno srečujemo.«

»Pri čuječnosti sem se s poslušanjem sebe in svojih soptink soočila z globinami potlačenega v sebi. Spoznala sem, da le z odpiranjem in opazovanjem samega sebe lahko najdem notranji mir in preženem strah in demone, ki so se pojavili po diagnozi, za katero sem do nedavnega verjela, da me ne more doleteti.«

tehniko sproščanja, spoprijemanje z depresivnostjo in anksioznostjo. Začnejo se ob 17. uri.

Terapevtska skupina na Obali

Namen terapevtske skupine je obravnava različnih tem, ki jih ženske srečujejo v procesu bolezni, zdravljenja, okrevanja in nasploh v svojem življenju. Skupino vodi Rozana Bažec, ustanoviteljica in vodja Zavoda Center za psihosintezo in razvoj človeških potencialov, likovna terapevta, svetovalka iz smeri psihosinteze. Srečanja potekajo enkrat na mesec po uro in pol v prostorih podružnice Obala - Kras na Plenčičevi ulici 3 v Izoli. Prvo srečanje skupine bo v četrtek, 18. 1. 2024, ob 18. uri.

Terapevtska skupina v Novi Gorici

Na Goriškem smo oktobra in novembra izvedli delavnice, ki ju je vodila Rozana Bažec. Namen terapevtske skupine je obravnava različnih tem, ki jih ženske srečujejo v procesu bolezni, zdravljenja, okrevanja in nasploh v svojem življenju. Zaradi dobrega odziva članic bomo srečanja nadaljevali tudi v prihodnjem letu.

Skupina za žalujoče svojce

Pod vodstvom izkušene psihoterapevte Tatjane Romšek Poljšak se srečuje skupina za svojce, ki jih je prizadela izguba bližnje osebe zaradi raka. Skupina se zbere dvakrat na mesec ob 17. uri v Ljubljani.

Podporna skupina za bolnice z napredovalim rakom dojke

Podporna skupina za bolnice z napredovalim rakom dojke se srečuje dvakrat na mesec, ob sredah ob 17. uri, in jo vodi izkušena psihoterapevta Tatjana Romšek Poljšak.

Delavnica čuječnosti

Delavnice čuječnosti izvajamo v sodelovanju z Društvom za razvijanje čuječnosti in terapevto Špelo Miroševič. Čuječnost (*ang. mindfulness*) je način zavedanja svojega doživljanja, ki ga spremlja odnos sprejemanja, odprtosti in radovednosti. Svojo pozornost usmerjamo na trenutno izkušnjo, kot se poraja tukaj in zdaj. Raziskave kažejo, da je redno izvajanje prakse čuječnosti posameznikom pomagalo vzgojiti izkušnjo notranje mirnosti, dobrega počutja in višjega vrednotenja samega sebe, vključno z zmanjšanjem stresa, tesnobe in depresivnosti. Delavnica je sestavljena iz osmih zaporednih srečanj, prvo srečanje bo 5. 3. 2024 ob 17. uri v Ljubljani.



Povezovanje in druženje

V okviru Združenja Europa Donna Slovenija so na voljo tudi tri sekcije, ki povezujejo ženske s specifičnimi izkušnjami in potrebami, ter podružnice in skupine, ki povezujejo članice v lokalnem okolju. Vabimo vas, da se vključite v dejavnosti sekcij, podružnic in skupine ter se povežete z ženskami, ki so prehodile podobno pot spoprijemanja z boleznijo. Namenjene so druženju in izmenjavi izkušenj. Če ste naša članica in bi se želeli pridružiti kakšni od sekcij, podružnic ali skupin, nam pišite v pisarno ali na elektronske naslove sekcij, podružnic in skupin, če se na novo vpisujete v združenje, pa svojo izbiro označite na pristopni izjavi. Vključene boste v obveščanje o vseh dejavnostih, veseli bomo tudi vaših pobud in vprašanj. Toplo vabljeni v našo družbo.

Podružnica Obala - Kras

Piše: **DARJA ROJEC**

V jesenskem času smo na Obali uspešno končali tečaj čuječnosti. Nadaljujemo tudi vse dejavnosti, začete spomladi. Članice lahko obiskujejo terapevtsko telovadbo, terapevtsko jogo, se udeležujejo pohodov in izobraževalnih delavnic, 15. decembra se bomo skupaj poveselile pred božično-novoletnimi prazniki. Po novem letu bo psihoterapevtka in likovna terapevtka Rozana Bažec spet vodila terapevtsko skupino za vse, ki potrebujete psihosocialno pomoč ali čutite potrebo po spreminjanju, osmišljanju, izboljšanju svojega življenja. V marcu, za praznik žensk, bomo izvedli predavanje/delavnico na temo Očarljiva, s katero bo predavateljica Eli Labuschagne osveščala ženske o tem, kaj nas izčrpa in dela bolne in kako vstopiti v žensko moč doživljanja, mehko in miline. Pripravljamo tudi predavanje o demenci, ki je lahko posledica kemoterapije. Predavanje naj bi izvedla dr. Tatjana Cvetko, regijska zdravnica. Naj omenimo, da imamo bogato interno knjižnico, v kateri je polno dobrega čtiva, zgodb, ki so jih napisale bolnice, strokovne literature in tudi nekaj romanov. Pišite nam na elektronski naslov: obala@europadonna.si. Vsak četrtek je od 15. ure odprta naša pisarna na Plenčičevi ulici v Izoli. Pridružite se veseli družini članic!

Sekcija mladih bolnic

Piše: **MOJCA BUH**

Ko zbolimo za rakom dojke, se nam pojavi tisoč vprašanj in izkušnja bolnice nam takrat veliko pomeni, saj nas razume in nam zna s preprostimi besedami pomagati. Zato se v sekciji mladih bolnic mesečno srečujemo na virtualnih kavicah, kjer se pogovarjamo o svojih strahovih, veselju, delu, otrocih, hobijih ... In smo druga drugi opora. Poleg virtualnih kavic smo se v tem letu dobivale na krajših sprehodih, kavici v živo, delavnicah in jesenskih igrah. V veseli december bomo prav tako vstopile z druženjem in predvsem praznovanjem življenja. Kot doslej lahko, kadarkoli imate vprašanje, to pošljete na elektronski naslov mlade@europadonna.si in vas bomo povezali z drugimi dekleti. Vedno pa smo odprte tudi za nove predloge in ideje.



Foto: arhiv ED

Skupina Bohinj

Piše: **IVA LAPAJNE**

Znamo poslušati in se nasmehni življenju. Vabimo vas, da se nam pridružite iz občin Zgornje Gorenjske. Pred nami je raziskovanje Radovljice in srečanje z dobrimi željami ob novem letu. Kot vedno nas bo nekaj presenetilo. V sebi iščemo skrite želje po uspehu, pripadnosti in znanju, kar lahko dosežemo na ustvarjalnih delavnicah, ki so v programu do konca leta. S telesno aktivnostjo sledimo cilju zdravega načina življenja, in da bo izbor zanimiv in vznemirljiv, se dogovarjamo za mesečne predstavitve športnih aktivnosti, ki jih na našem območju izvajajo športna društva in druge organizacije. Lahko nam pišete na naslov bohinj@europadonna.si.



Foto: arhiv ED

Sekcija za ženske z raki rodil

Piše: **DARJA MOLAN**

Sekcija za ženske z raki rodil deluje že peto leto. Naše poslanstvo je pomoč in podpora ženskam s področja zdravljenja raka rodil ter povezovanje in druženje članic s podobnimi izkušnjami. Ob svetovnem dnevu osveščanja o onkološki ginekologiji, 20. septembra, smo se s članicami že tretje leto zapored pridružile kampanji WorldGODay, ki je namenjena osveščanju širše javnosti o vseh ginekoloških rakih. Pripravile smo čudovit kolaž članic, ki so prejele majice WorldGODay. V novembru smo se udeležile predavanja na temo prezgodnje menopavze in tegob, ki jih prinese zdravljenje ginekoloških rakov. Predavala je doc. dr. Nina Kovačević, dr. med., specialistka ginekologije in porodništva z Oddelka za ginekološko onkologijo na Onkološkem inštitutu Ljubljana, ter z nami delila veliko uporabnih nasvetov. V prihodnjih mesecih bodo naše aktivnosti tekle naprej. Če bi se nam želele pridružiti, vas vabimo, da nam napišete elektronsko sporočilo na rodila@europadonna.si ali nas pokličete na 01 231 21 01.

Sekcija za ženske z napredovalim rakom

Piše: **POLONA MARINČEK**

V sekciji za ženske z napredovalim rakom tudi v drugi polovici leta nadaljujemo informativne ABC pogovore s strokovnjaki. Septembra nam je klinična dietetičarka Eva Peklaj predstavila pomen prehrane in ustrezne prehranjenosti kot podporo onkološkemu zdravljenju. Oktobra pa nas je na Fakulteti za šport Univerze v Ljubljani gostil izredni profesor dr. Vedran Hadžić, ki je spregovoril o tem, kako pomembna sta gibanje in telesna vadba, in poudaril, da tudi metastatska bolezen sama po sebi ne more biti izgovor, da nečesa ne zmoremo. So pa lahko določene omejitve pri vadbi za moč, sploh pri metastazah v kosteh. V nadaljevanju nam je pokazal serijo vaj različne težavnosti za vse večje mišične skupine, ki so varne tudi za metastatske bolnice. Pogovori se bodo nadaljevali v prihodnjih mesecih. Znova naj vas spomnim, da se dvakrat na mesec ob sredah popoldne zbere podporna skupina za ženske z napredovalim rakom, ki jo vodi izkušena psihoterapevtka Tatjana Romšek Poljšak. Vabljeni, da nam pišete na elektronski naslov: metastatske@europadonna.si in se vključite v sekcijo.



Foto: arhiv ED

Skupina Posavje

Piše: **METKA SEMRAJ SLAPŠAK**

Članice skupine Europa Donna Posavje smo v manjši zasedbi konec septembra izvedle Race for the Cure. Trasa je potekala po občini Sevnica. Prvi ponedeljek v oktobru se je končalo naše tedensko veslanje na reki Krki. V ta namen smo pripravile srečanje z družabnimi športnimi igrami in druženjem ob pogostitvi. S torto smo proslavile tudi tretjo obletnico naše skupine. Potekale so priprave na rožnati oktober, z dogodki smo ga obeležile v petih občinah. Konec oktobra smo izvedle pohod s kostanjevim piknikom in »pohanjem marel«, ki jih je prinesla naša članica. Preživele smo lepo popoldne. V prihodnje nas čaka še delavnica Centra za krepitev zdravja Krško: vaje za zdravo hrbtenico in vaje medeničnega dna, uporaba defibrilatorja in postopki oživiljanja, od konca novembra do sredine decembra pa še funkcionalna vadba ter v izvedbi Zdravstvenega doma Krško delavnica Skrb za ustno higieno in zdrave zobe. Pripravljamo se tudi na veseli december. Tradicionalno se bomo podale na pohod z lučkami na brestaniški grad in obiskale praznično okrašeno vas Zavinek s prijetnim druženjem. Vabimo vse bolnice, da se nam pridružite. Ponudile vam bomo pomoč, podporo, pogovor. Pišite nam na elektronski naslov: posavje@europadonna.si.

Skupina Savinjska

Piše: **SARA GORIŠEK**

Skupina Savinjska deluje na območju Savinjske regije. Vabimo vas, da se nam priključite. Prijave na: savinjska@europadonna.si.

Podružnice Podravje

Piše: **ANKA PUŠNJAK**

Vljudno vabljeni na naše dogodke, srečanja in druženja. Za prijave nam pišite na naslov: podravje@europadonna.si.



Tudi v hladnejših mesecih ne pozabimo na telesno aktivnost

Tudi v zimskih mesecih je redna telesna vadba še kako pomembna. Glede na to, da je gibanje na svežem zraku v hladnejšem vremenu oteženo, je to odlična priložnost, da nekaj več pozornosti posvetimo vadbi za moč. S to vrsto vadbe ohranjamo mišično maso, ki je izjemno pomembna. Mišice so nam namreč v podporo pri boju z različnimi okužbami, saj se v času prebolevanja razgrajujejo in hranijo imunski sistem. Poleg tega nam omogočijo segrevanje telesa pri nizkih temperaturah. S svojim krčenjem oziroma tresenjem proizvajajo toploto, ki nas greje in je v hladnem vremenu še kako koristna.

Pišeta: **KAJA DEKLEVA IN NINA BUBNIČ**
Foto: **NIK POKLAR**

Nina, ki vodi vadbe prek spleta, je za vas pripravila nekaj predlogov vaj za vadbo v domačem okolju. Vabimo vas tudi k obisku športnih aktivnosti prek spleta, ki potekajo trikrat na teden v sklopu Združenja Europa Donna Slovenija.

Spletne aktivnosti

- Vadba na stolič poteka ob četrtkih od 19. do 20. ure. Vodi jo Iva Lapajne.
- Vadba za moč, ki jo vodi Nina Bubnič, poteka ob ponedeljkih in sredo od 18.30 do 19.30.

Povezave na spletne vadbe so na voljo vsem članicam Programa za gibanje in šport. Če bi se želeli pridružiti programu, nam to sporočite na sportna@europa-donna.si.

Predlogi vaj za vadbo v domačem okolju

Za izvajanje potrebujete telovadno podlago in po potrebi lažje uteži. Vsako vajo ponovite trikrat.

1 DVIG BOKOV Z ODMIKOM



Začetni položaj: Ležite na hrbtu s pokrčenimi koleno, roke so ob telesu, oporo imate na petah.

Izvedba: Dvignete boka in v dvignjenem položaju potiskate kolena na ven.

Ponovitve: Izvedete 15 potiskov kolena navzven.

Namig: Vajo lahko otežite tako, da si na kolena namestite elastiko.

2 ZIBI V IZPADNEM KORAKU

Začetni položaj: Postavite se v rahel razkorak, tako da stopalo sprednje noge gle-



da naravnost in je s celotno ploskvijo na tleh, stopalo zadnje noge pa ima oporo na prstih.

Izvedba: Počasi se spustite navzdol, tako da pokrčite koleno sprednje noge, in se nato spet dvignete v začetni položaj.

Ponovitve: Z vsako nogo izvedete 10 ponovitev.

Namig: Vajo lahko otežite z utežmi v rokah.

3 PREDKLON Z ELASTIKO

Začetni položaj: Elastiko si namestite pod stopala, ki so postavljena v širini bokov. Z rokami držite elastiko.

Izvedba: Počasi se spustite v predklon, vendar ohranjajte hrbtenico v nevtralnem položaju.

Ponovitve: Naredite 15 ponovitev.





Namig: Namesto elastike lahko uporabite uteži.

4 DIAGONALNI DVIG ROK IN NOG V LEŽI NA TREBUHU

Začetni položaj: Ležite na trebuhu z rokami iztegnjenimi naprej.

Izvedba: Hkrati dvignete diagonalno roko in nogo, glava ostaja v podaljšku trupa.

Ponovitve: Naredite 10 ponovitev z vsako stranjo.



Namig: Vajo lahko otežite z utežmi v rokah.

5 HROŠČEK



Začetni položaj: Ležite na hrbtu, noge in roke so dvignjene od tal.

Izvedba: Hkrati proti tlorisu spustite diagonalno roko in nogo.

Ponovitve: Izvedete 10 ponovitev z vsako stranjo.

Namig: Vajo lahko otežite s potiskom mirujoče roke ob diagonalno koleno.

6 VESLANJE V PREDKLONU Z ELASTIKO

Začetni položaj: Elastiko si namestite pod stopala, ki so postavljena v širini bokov. Z rokami jo držite.



Vadba v lokalnih okoljih

V sodelovanju z našimi skupinami in podružnicami po Sloveniji organiziramo tudi različne vadbne v živo, ki se jim lahko pridružite. V nadaljevanju najdete seznam aktivnosti, ki se izvajajo, in nekaj podrobnosti o njih. Za vse dodatne informacije o vadbah smo vam na voljo na sportna@europadonna.si.

JOGA V SEMIČU

Termin izvajanja: od novembra do marca.

Dan in ura: ponedeljek od 16.45 do 18.15.

Kraj in lokacija: Vrtec Sonček Semič.

Kratek opis aktivnosti: joga in raztezne vaje, dihalne vaje, sproščanje.

Finančni prispevek: mesečni znesek bo znan pozneje.

TELOVADBA V GORNJI RADGONI

Termin izvajanja: od septembra do junija.

Dan in ura: petek od 17. do 18. ure.

Kraj in lokacija: Fit time fitness, Apače.

Kratek opis aktivnosti: Vadba je primerna za vse, saj se izvaja z lastnim telesom in glede na zmogljivost vsake udeleženke. Za več informacij in prijavo na vadbo: Rebecka, 041 906 362.

Finančni prispevek: 30 evrov na vadbo, ki se porazdeli glede na število udeleženk.

TERAPEVTSKA JOGA NA OBALI

Termin izvajanja: od septembra do konca junija.

Dan in ura: torek ob 18.45.

Kraj in lokacija: Yoga studio, Lucija, Portorož.

Kratek opis aktivnosti: s terapevtsko jogo in dihanjem se uspešno izklaplja stresni odziv telesa s prehodom v globok počitek in obnovo.

Finančni prispevek: 32 evrov na mesec.

TERAPEVTSKA TELOVADBA NA OBALI

Termin izvajanja: od septembra do konca junija.

Dan in ura: ponedeljek ob 18.30.



Izvedba: Napnete elastiko, tako da krčite komolce in jih vlečete nazaj. Na koncu močno stisnete lopatice.

Ponovitve: Izvedete 12 ponovitev.

Namig: Namesto elastike lahko uporabite uteži.

7 POTISK ELASTIKE S PRSMI

Začetni položaj: Elastiko si namestite na hrbet, tako da pod pazduhami prehaja na sprednji del telesa, kjer jo z rokami držite.

Ponovitve: Napnete elastiko, tako da iztegujete komolce in potisnete dlani čim bolj naprej.



Količina: Izvedete 15 ponovitev.

8 ZIBI Z ROKAMI V PREDROČENJU

Začetni položaj: Stojite v počepu z rokami v predročnju.



Izvedba: Z majhno amplitudo zibate z rokami gor in dol 45 sekund. Cilj je, da se trup med zibanjem ne premika.

Namig: Vajo lahko otežite z utežmi v rokah ali s hkratnim spuščanjem v počep.

Dobro je vedeti

Poleg glavnih vaj na začetku izvedete ogrevanje, ki je lahko sestavljeno iz nekajminutnega stopanja na mestu in dinamičnih razteznih vaj, kot so na primer: kroženje z glavo, kroženje z rameni, kroženje z boki. Ne pozabite tudi na gležnje in druge pomembne sklepe.

Na koncu lahko še nekaj časa namenite kratkemu raztezanju mišic, ki so bile obremenjene pri vadbi. Ne pozabite tudi na zadostno količino tekočine, najboljše vode.

Kraj in lokacija: telovadnica Izola.

Kratek opis aktivnosti: terapevtska telovadba, ki jo vaditeljica prilagaja udeleženkam.

Finančni prispevek: 15 evrov na mesec.

TELOVADBA V SEŽANI

Termin izvajanja: od septembra do konca junija.

Dan in ura: petek ob 17.15 ali 18.00.

Kraj in lokacija: stara šola Sežana, telovadnica šole.

Kratek opis aktivnosti: večnamenska telovadba.

Finančni prispevek: za občane Sežane brezplačno.

POHODI NA OBALI

Termin izvajanja: od septembra do konca junija.

Dan in ura: enkrat na teden po dogovoru, enkrat na mesec daljši pohod.

Kraj in lokacija: bližnja in daljna okolica.

Kratek opis aktivnosti: nordijska in navadna hoja za krepitev zdravja in kondicije.

Finančni prispevek: brezplačno.

POHODI NA KRASU

Termin izvajanja: od septembra do konca junija.

Dan in ura: enkrat na mesec.

Kraj in lokacija: okolica.

Kratek opis aktivnosti: nordijska in navadna hoja za krepitev vitalnosti in razgibanosti.

Finančni prispevek: brezplačno.

VADBA NA STOLIH V BOHINJSKI BISTRICI

Termin izvajanja: od septembra do konca junija.

Dan in ura: ponedeljek od 17.30 do 18.30.

Kraj in lokacija: sejna soba Kulturnega doma Joža Ažmana, Bohinjska Bistrica.

Kratek opis aktivnosti: vadba je namenjena osebam, ki se ne zmorejo udeležiti aktivnejše vadbe in je zanje primernejša vadba na stoli, ki se izvaja sede, počasi in z intenzivno izvedenimi vajami. Vadba vključuje dihalne vaje, raztezne vaje, vaje za ravnotežje, ohranjanje moči, gibljivosti in koordinacije gibanja celega telesa.

Finančni prispevek: brezplačno.



Moja izkušnja, naše zdravstvo

V zdravstvenem sistemu v Sloveniji zbiramo veliko podatkov o tem, kako dobro ali slabo kaj deluje, le malo informacij pa je na voljo o tem, kako se počutijo pacienti in kaj bi oni spremenili, da bi sistem deloval bolje. Zato Nacionalni inštitut za javno zdravje (NIJZ) na pobudo ministrstva za zdravje od leta 2019 redno izvaja raziskavo o izkušnjah odraslih pacientov z zdravstvenimi obravnavami v zunajbolnišničnih specialističnih ambulantah in v akutnih bolnišnicah.

Pišeta: **KRISTINA ZADRAVEC, DR. MED., IN EVA MURKO, DR. MED., SPEC. JAVNEGA ZDRAVJA, MBA**

Namen raziskav je dobiti vpogled v izkušnje pacientov z zdravstvenimi obravnavami. Številne evropske države so čedalje bolj osredotočene na vlogo pacienta kot osrednje točke v zdravstvenem sistemu, kar se kaže pri večji vključenosti pacientov pri ocenjevanju zdravstvenega procesa in odločanju o njem. To želimo doseči tudi v Sloveniji, zato je izkušnja slehernega pacienta ključna za vpogled v stanje slovenskega zdravstvenega sistema.



Foto: Shutterstock

Pokazalo se je, da so bolj pozitivne izkušnje povezane z večjo varnostjo pacientov in klinično učinkovitostjo pri različnih boleznih. Pacienti, ki imajo bolj pozitivne izkušnje, bolje sledijo priporočilom glede zdravljenja, so manjkrat ponovno hospitalizirani in ne obiskujejo osebnega zdravnika čezmerno pogosto.

Zdravstveni izvajalci in osebe lahko na podlagi podatkov raziskave dobijo vpogled v svoje delo skozi oči pacienta. To pripomore k prepoznavanju dobrih praks in priložnosti za dvig kakovosti zdravstvene oskrbe.

Kako poteka naša raziskava?

Po končani ambulantni obravnavi oziroma ob odpustu iz bolnišnice, kjer je pa-

cient hospitaliziran vsaj eno noč, medicinska sestra med trajanjem raziskave vsakemu pacientu vroči kuverto s papirnati vprašalnikom, vabilom in povratno pisemsko ovojnico s plačano poštnino ter ga povabi k sodelovanju v raziskavi. Pacienti lahko odgovarjajo na papirnati vprašalnik ali izpolnijo spletno anketo.

Zbrani podatki so nato statistično obdelani; za nekatera leta je izveden izračun večje stopnje zanesljivosti rezultatov z opravljeno korekcijo glede na starost, spol, izobrazbo, zdravstveno stanje pacienta in nujnost sprejema.

Izvajalci ob koncu raziskave prejmejo svoje rezultate, ki jih lahko primerjajo z rezultati na ravni klinične dejavnosti (otrinolaringologija, oftalmolo-

gija, itd.) in na ravni Slovenije. Nekatere bolnišnice in zdravstveni domovi jih objavijo na svojih spletnih straneh, kjer so vam na voljo za vpogled. Podatki na ravni klinične dejavnosti in na ravni Slovenije so objavljeni tudi na spletni strani NIJZ (<https://www.nijz.si/sl/prems>).

Izkušnje z obravnavo v ambulantah

V Sloveniji smo jeseni 2022 izvedli raziskavo o izkušnjah pacientov v zunajbolnišničnih specialističnih ambulantah, ki so vključene v mrežo javne zdravstvene službe. Vprašalnik je veljavno izpolnilo 10.533 pacientov. Za to leto pri statistični obdelavi podatkov prej omenjena korekcija ni bila narejena. Ugotovili smo, da je slovensko povprečje splošnih



ocen sodelujočih ambulant na lestvici od 0 do 10 visoko, to je 9,4. Naše najdbe kažejo, da 84 odstotkov pacientov ocenjuje obravnavo z oceno 9 ali 10. Visoke ocene je bilo zaznati pri vprašanih o čistoti, urejenosti in zračnosti prostorov (96 odstotkov), o vljudnosti in spoštljivosti medicinskih sester (kar 96 odstotkov pacientov meni, da jih je »da, zagotovo« medicinska sestra obravnavala vljudno in spoštljivo), vljudnosti in spoštljivosti zdravnika (95 odstotkov pacientov meni, da jih je »da, zagotovo« zdravnik obravnaval vljudno in spoštljivo) in prijaznosti sprejemnega osebja (94 odstotkov). Prav tako visoke ocene je bilo zaznati pri kazalnikih, kot sta denimo »V ambulanti so mi zagotovili dovolj zasebnosti« (90 odstotkov pacientov z odgovorom »da, zagotovo«) in »Zdravnik mi je pojasnil zadevo tako, da sem jih enostavno razumel« (89 odstotkov pacientov z odgovorom »da, zagotovo«).

Pri nekaterih kazalnikih je bilo kljub vsemu zaznati nižje ocene – na primer o pojasnjevalni dolžnosti zdravnika »Zdravnik mi je vnaprej pojasnil morebitna tveganja, posledice ali možne zaplete«, pri katerem je samo 76 odstotkov vprašanih pacientov pritrnilo »da, zagotovo«, ter o čakalni dobi, pri katerem 76 odstotkov pacientov meni, da se jim čakalna doba ni zdela problem. Podobno manjši delež pacientov (73 odstotkov) navaja, da so od zdravnika prejeli informacije o možnih ne-



želenih učinkih predpisanih zdravil.

Ti rezultati predstavljajo izkušnje pacientov z zunajbolnišnično specialistično zdravstveno oskrbo na področju nevrologije in nevrokirurgije, kardiologije, oftalmologije, ginekologije in porodništva, ortopedije in onkologije v Sloveniji, saj smo k sodelovanju povabili izvajalce specialističnih ambulant teh kliničnih področij.

Pri vprašanih »Kaj bi pohvalili v tej ambulanti?« in »Kaj bi želeli, da se v tej ambulanti izboljša?« so navedli paleto različnih odgovorov. Predlogi za izboljšave so prikazani na zgornji sliki.

Izkušnje z obravnavo v bolnišnicah

V letu 2022 smo v raziskavo o izkušnjah z obravnavo v bolnišnici vključili paciente, ki so bili v času raziskave vsaj eno noč v bolnišnični obravnavi na oddelkih s področja kirurgije, interne medicine, ginekologije ali porodništva,

ortopedije in onkologije. Anketni vprašalnik je veljavno izpolnilo 3206 pacientov.

Povprečna splošna ocena bolnišnične obravnave na lestvici od 0 do 10 je bila visoka, to je 9,1. Visoke ocene je bilo zaznati pri kazalnikih »Razumel sem, kako jemati zdravila po odpustu iz bolnišnice« (98 odstotkov pacientov je odgovorilo z »da, zagotovo«), »Pojasnili so mi razloge za jemanje na novo predpisanih zdravil« (95 odstotkov pacientov) in »Zdravniki so me obravnavali vljudno in spoštljivo« (92 odstotkov pacientov).

Ocene so bile visoke tudi pri vprašanih, ali je zdravstveno osebje povedalo, na katere opozorilne znake je treba biti pozoren v zvezi z boleznijo (90 odstotkov), ali so jih medicinske sestre obravnavale vljudno in spoštljivo (90 odstotkov odgovora »da, zagotovo«), in pri vprašanju, koliko časa je trajalo, da je medicinska sestra prišla, ko so jo poklicali na pomoč (89 od-

stotkov pacientov je odgovorilo, da do pet minut).

Manj zadovoljstva so sodelujoči izrazili glede čakanja na posteljo na oddelku, možnosti za pogovor svojcev z zdravnikom, pojasnil o možnih neželenih učinkih zdravil ter glede čistoče stranišč in kopalnic, ki so jih uporabljali. Poročilo je dostopno na spletni povezavi <https://nijz.si/wp-content/uploads/2022/10/Rezultati-ankete-PREMS-v-bolnisnicah-2022.pdf>.

Letos smo prvič izvedli raziskavo o izkušnjah pacientov z bolnišničnim zdravljenjem tudi med pediatrično populacijo, prav tako jo širimo na področje duševnega zdravja in zobozdravstva.

Želimo si, da ostanejo tovrstne raziskave stalnica, s katero dobite pacienti svoj glas in prispevate k dvigu kakovosti zdravstvenih storitev. Na tem mestu bi se iskreno zahvalili vsem, ki ste izpolnili vprašalnik, in vas vljudno prosimo, da sodelujete tudi v prihodnje.



Uporaba šentjanževke se je izkazala za uspešno tudi pri sezonski obliki depresije

Če dlje časa doživljamo čezmerni stres, lahko to privede v izgorelost oziroma depresivno stanje. Pomembno je, da poskušamo čim prej prepoznati duševne in telesne simptome, ki nas opozarjajo na to, kot so razdražljivost, pomanjkanje volje, umikanje v osamo, tenzijski glavoboli in kronične želodčne težave, ter se poskušamo nanje čim učinkoviteje odzvati. Pomagamo si lahko s spremembo življenjskega sloga, na primer z več gibanja, druženja, boljšo organiziranostjo in pozitivnejšim pristopom, različnimi metodami sprostitve, vključitvijo v psihoterapevtsko obravnavo in jemanjem antidepresivov. Če gre za hujšo depresivnost, se je nujno treba posvetovati z zdravnikom, medtem ko lahko pri blagi do zmerni depresiji poskusimo s pripravki iz šentjanževke. Vsekakor pa moramo biti previdni.

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

Foto: LUKA KRISTANC IN PIXABAY

Nabiranje šentjanževke v naravi

Če bomo šentjanževko (*Hypericum perforatum*) nabirali sami v naravi, moramo poznati nekaj njenih botaničnih značilnosti. Šentjanževka spada v družino krčničevk in jo zlahka prepoznamo po značilno prosojno pikčastih, nasprotno nameščenih listih ter po petštevnihi rumenih cvetovih s številnimi rumenimi prašniki. Gre za zelnote trajnice s pokončnimi dvorobnimi stebli in precej raznoliko oblikovanimi listi. Šentjanževka raste po vsej Sloveniji, najdemo jo ob poteh, na posekah, prodiščih in na kamnitih, travnatih pobočjih. Pri nas v naravi uspeva še okrog deset drugih vrst krčnic s še neraziskano vrednostjo v zdravilstvu. Od šentjanževke jih ločimo po odlačenem ali krilatemu steblu, ki je lahko okroglo ali štiri robovo v prečnem prerezu, po drugače oblikovanih listih in manjšem številu prašnikov. Če pomotoma nabere-



Foto: Luka Kristanc

Najbolj uporabni deli šentjanževke, ki vsebujejo največ zdravilnih učinkovin, so ovršni deli rastlin z listi in cvetovi, ki jih nabiramo v času cvetenja od junija do avgusta.

napačno krčnico, se ne bomo zastrupili, le učinek bo najverjetneje premajhen.

Kemijska sestava

Za antidepresivno delovanje šentjanževke sta ključnega pomena dve skupini snovi. Prva skupina so antrakinonski derivati, imenovani naftodiantroni (npr. rdeče obarvani hipericin, psevdohipericin in

izohipericin), ki jih najdemo v največjih koncentracijah v venčnih listih in v predelu črnih pik na listnih robovih. Druga skupina so prenilirani floriglucini, kot sta hiperforin in adhiperforin, ki jih je največ v zrelih plodovih. V drogi šentjanževke je tudi precej učinkovin flavonoidne skupine, na primer različnih glikozidov (rutin, kvercitrin

in hiperozid), flavonov (luteolin), flavonolov (kvercetin) in biflavonoidov (biapigenin, amentoflavon), poleg njih pa še katehinskih čreslovin, protocianidinov ter fenolnih kislin (zlasti ferulne in vanilinske). Raziskave kažejo, da flavonoidi in procianidini podpirajo antidepresivno delovanje hipericinov in hiperforina.

Zdravljenje s šentjanževko in podperne droge

Najbolj uporabni deli šentjanževke, ki vsebujejo največ zdravilnih učinkovin, so ovršni deli rastlin z listi in cvetovi, ki jih nabiramo v času cvetenja od junija do avgusta. Drogo lahko posušimo in si iz nje pripravljamo poparek, priporočen režim jemanja je 1,5–2 g posušene droge v skodelici vode trikrat na dan. Nekoliko učinkovitejša je uporaba tinkture. Iz posušanih cvetov si lahko pripravimo tinkturo v 70-odstotnem etanolu (20 g cvetov v 100 ml etanola), ki jo



pustimo stati dva do tri tedne in jo nato precedimo ter uporabljamo 4–7,5 ml dvakrat na dan. Ob vsakodnevem pitju čaja ali jemanju tinkture se v nekaj tednih počutje izboljša, kar je posledica vpliva snovi v izvlečkih šentjanževke na dopaminske, noradrenalinke in serotoninke sinapse v možganih. Do nastopa polnega učinka in tudi pozneje si lahko nemir, tesnoba in nespečnost lajšamo s čaji, tinkturami in gotovimi pripravki iz pomirjevalno-sedativnih rastlin, kot so baldrijan ali zdravilna špajka (*Valeriana officinalis*, korenine), pasijonke (rod *Passiflora*, cvetovi), navadna melisa (*Melissa officinalis*, cvetoča zelišča), sivka (rod *Lavandula*, cvetoča zelišča) in navadni hmelj (*Humulus lupulus*, storžki oz. lupulinske žleze).

Pri uporabi doma narejenih pripravkov obstajata dve težavi, to je velika variabilnost dnevnega vnosa učinkovin (pomanjkanje standardiziranosti), ki je večinoma tudi nezadosten. Tako imajo prednost standardizirani pripravki iz suhih metanolnih ali etanolnih izvlečkov (npr. v obliki kapsul ali tablet), ki so dostopni brez recepta v lekarnah in na spletu. Glede na raziskave zadošča 600–1800 mg standardiziranega izvlečka na dan (to ustreza od 0,9 do 2,7 mg hipericina), zdravljenje mora trajati vsaj dva meseca. Najbrž pa je smiselno vztrajati od šest do dvanajst mesecev, torej podobno kot pri konvencionalnih antidepresivih. Raziskave so pokazale, da je učinek zdravljenja z izvlečki iz šentjanževke pri blagi do zmerni depresiji primerljiv z učinkom novejših antidepresivov, medtem ko je stranskih učinkov v splošnem celo manj. Šentjanževka se je izkazala za učinkovito tudi pri sezonski obliki



Foto: Pixabay

Ob vsakodnevem pitju čaja ali jemanju tinkture v nekaj tednih opazimo izboljšanje počutja, kar je posledica vpliva snovi v izvlečkih šentjanževke na dopaminske, noradrenalinke in serotoninke sinapse v možganih.

depresije, ki je najpogostejša v zimskih mesecih, ko so dnevi kratki in pomanjkanje svetlobe neugodno vpliva na razpoloženje.

Ob pravilni uporabi in odmerjanju pripravkov so stranski učinki redki. Pri dovtetnih ljudeh s svetlo kožo je mogoča preobčutljivost na svetlobo (t. i. fotosenzibilizacija) zaradi vsebnosti hipericina v drogi, zato odsvetujemo izpostavljanje UV-sevanju ob zdravljenju s šentjanževko. Tu je treba dodati, da v kliničnih študijah na ljudeh teh učinkov večinoma niso našli, pojavljali so se le v primeru velikih količin prejetega hipericina (ob več kot 10-kratni prekoračitvi priporočenega dnevnega odmerka) in dolgotrajnem izpostavljanju UV-sevanju. Šentjanževke naj se izogibajo ljudje z znanimi alergijami na njene učinkovine, previdni pa naj bodo tudi tisti, ki jemljejo nekatera zdravila. Učinkovine v njej namreč zmanjšajo učinek nekaterih zdravil proti strjevanju krvi, peroral-

nih kontraceptivov (posledica so t. i. šentjanževi otroci!), določenih antiepileptikov in ciklosporina (uporablja se po presaditvi organov) ter povečajo delovanje antidepresivov tipa SSRI in triptanov (uporabljajo se pri zdravljenju migrene). Sočasno jemanje izvlečkov iz šentjanževke in antidepresivov odsvetujemo, saj bi to lahko sprožilo nevarno stanje, poimenujemo serotoninški sindrom.

Antidepresivno delovanje so dokazali, čeprav manj temeljito kot za šentjanževko, tudi za izvlečke iz navadnega rožnega korena (*Rhoidola rosea*, korenine), vitanije ali ašvagande (*Withania somnifera*, korenine), ginsengov (rod *Panax*, korenine) in gliv iz rodu glavatcev oz. glavatnikov (rodova *Cordyceps* in *Ophiocordyceps*). Pripravke iz naštetih rastlin in gliv lahko kombiniramo s šentjanževko, saj v splošnem ugodno vplivajo na sposobnost za spopadanje s stresom in okrepijo delovanje imunskega sistema.

Za konec

O kvarnih vplivih pretiranega stresa na zdravje, izgorelosti in depresiji je bilo v zadnjih desetletjih napisanih že nešteto člankov in knjig, saj se s tem spopada čedalje večji delež ljudi. Pravzaprav nič presenetljivega v svetu, v katerem sta na piedestalu optimizacija storilnosti in zaslužka, mnogo premalo pa se ukvarjamo s pomenom počitka in uskladitve svojih bioritmov z naravnimi cikli. Dnevi se proti koncu leta vztrajno krajšajo, naš tempo pa ostaja nespremenjen. Če pretiranim obremenitvam dodamo še negativen vpliv pomanjkanja svetlobe in potencirano osamljenost ob praznikih pri posameznikih s slabo socialno mrežo, se ne smemo čuditi, zakaj je med ljudmi toliko izgorevanja in depresivnosti. Proti temu se lahko borimo tudi z uporabo pripravkov iz šentjanževke ter drugih zelišč in gliv, ki dokazano dvignejo naše psihofizične sposobnosti, vendar je vselej najprej potreben posvet z zdravnikom. Najpomembnejša pa je seveda čvrsta socialna mreža.



16. PANEVROPSKA KONFERENCA

Prednostne naloge zagovorništva bolnic z rakom dojk

Piše: **POLONA MARINČEK**

Zadnji oktobrski vikend se je v Zagrebu na 16. Panevropski konferenci zbralo okoli 200 predstavnic nacionalnih združenj Europa Donna iz 44 držav. Med zagovorniki bolnikov iz vse Evrope so bili tudi predstavniki Združenja Europa Donna Slovenija, in sicer predsednica dr. Tanja Španić, Gregor Cuzak, Radka Tomšič Demšar, Darja Molan, Katarina Kocič, Kaja Dekleva in Polona



Foto: arhiv ED

Marinček. V treh dneh smo se na predavanjih vrhunskih strokovnjakov seznanili s pomembnimi novostmi pri obravnavi raka dojk in veliko pozornosti namenili prednostnim nalogam zagovorništva, ki nas v naših državah čakajo v prihodnjih letih. Predavatelji so predstavili novosti s področja kirurgije, obsevanja, genskega testiranja in slikovne diagnostike raka dojk. Velik poudarek je bil na vsebinah, kot so preživetje in kakovost življenja, obvladovanje stranskih učinkov zdravljenja, pomen redne telesne dejavnosti in obravnava metastatskega raka dojk ter različni pristopi k obvladovanju raka dojk v različnih življenjskih obdobjih. Z zanimanjem smo prisluhnili tudi pogovoru o pomenu sodelovanja v kliničnih raziskavah. Evropska komisarka za zdravje in varnost hrane Stella Kyriakides je predstavila

izvajanje evropskega načrta za boj proti raku. Med konferenco je bilo tudi dovolj časa za vprašanja in razprave s predavatelji ter izmenjavo izkušenj in dobrih praks s predstavniki iz drugih držav. Med vikendom so potekale tudi različne družabne dejavnosti, kjer smo imeli priložnost spoznati nove obraze, obnoviti stara prijateljstva in izmenjati ideje.

Predstavili so nam tudi letošnjo kampanjo evropske zveze Europa Donna za metastatskega raka dojk – valuta raka (#TheCancerCurrency). Z njo želijo pokazati, da ima življenje vsake osebe z diagnozo metastatski rak dojk svojo vrednost, saj se o življenju z napredovalo boleznijo premalo govori. Njihova življenja so enako pomembna kot življenja ljudi z drugimi vrstami raka. Kampanja je namenjena odločevalcem, ki lahko vplivajo na spremembe zdravstvene politike, in širši javnosti za večje razumevanje bolezni. Kampanja vključuje pet žensk, ki so z nami delile svoje zgodbe o življenju z napredovalo boleznijo in so upodobljene na petih bankovcev, ki jih je oblikoval oblikovalec ameriških bankovcev za 50 in 100 dolarjev. Na enem od bankovcev je upodobljena tudi naša žal že pokojna članica Simona Ahčin, ki sta jo na konferenci zastopali sestra Bojana Planinšek in nečakinja Žana.



Pomoč pri limfedemu

Piše: **POLONA MARINČEK**

Za vse, ki se srečujete z limfedemom, smo v združenju pripravili različne možnosti podpore. Vsako leto marca organiziramo predavanje o limfedemu, na katerem izkušena limfterapevtka predstavi možnosti preventive, pomen redne telesne aktivnosti in prehrane ter tehnike samopomoči. Večkrat na leto pripravljamo delavnice za samopomoč pri limfedemu, ki so sestavljene iz kratkega predavanja o pomenu oskrbe limfedema in predstavitev tehnik samopomoči, sledi praktični prikaz povijanja. Vsaka udeleženka prejme komplet povojev za roko ali nogo in se priuči večplastnega povijanja s kratkopoteznimi povoji.

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

Letos našim članicam sofinanciramo ročne limfne drenaže. Članica s poravnano letno članarino za leto 2023 lahko do konca leta zaprosi za finančno pomoč za samoplačniške ročne limfne drenaže v višini 15 evrov na posamezno terapijo ter največ za 10 terapij v letu 2023.

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



Uspešno opravljen trening o zagovorništvu v Milanu

Pišeeta: **KLARA ČAMPA IN KAJA DEKLEVA**

Od 17. do 19. novembra 2023 sva se v Milanu udeležili mednarodnega treninga o zagovorništvu v organizaciji Evropske zveze Europa Donna. Skupaj z več kot 60 predstavnicami nacionalnih organizacij iz vse Evrope in tudi širše sva razvijali svoje veščine zagovorništva pacientov z rakom dojke. Poleg podrobne predstavitve zveze Europa Donna, načinov delovanja, članic zveze in področij delovanja smo spoznavali tudi nastanek bolezni, vpliv genetike in epigenetike ter različne poteke zdravljenja. Strokovne predstavitve so pripravili priznani mednarodni strokovnjaki. Posvetili smo se še različnim vrstam raziskav raka dojke, načinom pridobivanja podatkov in prednostim, ki jih prinašajo raziskave. Spoznali smo tudi evropska priporočila za boj proti raku, raziskovalne centre in zanimivo interaktivno spletno stran s priporočili. Zadnji dan treninga je bil bolj interaktiven, saj smo se urili v komunikaciji, učinkovitih načinih predstavitve in pravilnem pristopanju do različnih javnosti, odločevalcev in novinarjev. V manjših skupinah smo pripravili primere pristopov do različnih javnosti in jih predstavili drugim sodelujočim. Z udeležbo sva si prislužili certifikat o opravljenem treningu, na katerega sva zelo ponosni. Upava, da bova pridobljeno znanje uspešno uporabili v praksi.



Foto: arhiv ED

Na fotografiji Klara in Kaja z Marzio Zambon, izvršno direktorico Evropske zveze Europa Donna

Anketa o Novicah Europa Donna

Ker se želimo z vsebinami Novic Europa Donna še bolj približati vašim željam, vas prosimo, da nam odgovorite na nekaj vprašanj in napišete svoje predloge.

Prosimo, da ustrezno obkrožite ali dopišete.

1. Ali berete Novice ED? da ne

2. Kaj v Novicah ED najraje preberete?

3. Česa ne preberete?

4. Katere teme pogrešate?

5. Kaj bi spremenili?

Hvala, ker ste si vzeli čas in izpolnili anketo. Potrudili se bomo, da bomo upoštevali vaše predloge. Prosimo vas, da izpolnjeno anketo pošljete na naš naslov: Združenje Europa Donna Slovenija, Vrazov trg 1, 1000 Ljubljana.

Ker nam vaše mnenje veliko pomeni, bomo med sodelujoče z žrebom razdelili 10 praktičnih nagrad – roza izdelkov iz spletne trgovine združenja. Če želite sodelovati v nagradnem žrebanju, vas prosimo, da pripišete svoj naslov, na katerega vam bomo poslali nagrado.

Ali bi želeli prejemati tudi e-novice Združenja Europa Donna Slovenija? da ne

Če da, vpišite svoj e-naslov:

Združenje Europa Donna Slovenija bo vaše osebne podatke iz tega obrazca uporabljalo za namen izvedbe ankete in pošiljanje nagrad. Če ste vpisali tudi svoj e-naslov, ste s tem podali soglasje za prejemanje e-novic Združenja Europa Donna Slovenija. Uporabo podatkov, za katere ste dali soglasje, lahko kadarkoli prekličete tako, da nam pišete na: europadonna@europadonna.si ali na naslov Združenje Europa Donna Slovenija, Vrazov trg 1, 1000 Ljubljana.



REPUBLIKA SLOVENIJA
MINISTRSTVO ZA ZDRAVJE

Svetovalni telefoni

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

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

Namenite nam odstotek svoje dohodnine

Davčni zavezanci, ki plačujejo davek na dohodek, imajo možnost, da del svoje dohodnine namenijo eni izmed nevladnih organizacij. Do konca decembra 2023 lahko vi ali vaši bližnji namenite en odstotek dohodnine Združenju Europa Donna Slovenija. To storite tako, da natisnete in izpolnite obrazec na naši spletni strani in nam ga pošljete ali pa oddate obrazec Zahteva za namenitev dela dohodnine za donacije na spletni strani eDavki. Iskrena hvala vsem, ki nas boste podprli na ta način.

Rožnati izdelki v spletni trgovini

V veselem decembru vas vabimo, da pobrsKate tudi po naši spletni trgovini www.europadonna.si/trgovina in poiščete izdelke, s katerimi boste obdarili svoje bližnje. Letošnja novost je, da smo v spletno trgovino decembra povabili tudi naše članice z njihovimi izdelki. Vabljeni k nakupu.

UGODNOSTI ZA ČLANICE IN ČLANE EUROPE DONNE

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

Terme Dobrna*

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

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

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

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

Ceniki za storitve so objavljeni na spletni strani [Term Dobrna](#).

Dr. Gorkič, d. o. o.

Člani združenja lahko v spletni trgovini Dr. Gorkič z uporabo kode EUROPADONNA kupujejo z **10-odstotnim popustom in brezplačno poštnino pri nakupu nad 25 evrov**. Veljavnost ugodnosti: do 31. decembra 2023.

Z uveljavljanjem navedenega popusta so izključeni vsi drugi popusti. Popusti se med seboj ne seštevajo in ne veljajo na posebne ponudbe ali akcijske cene.

Trgovine Mitral, d. o. o.

Člani združenja so na podlagi veljavne članske izkaznice in osebne dokumenta upravičeni do uveljavljanja **7 odstotkov popusta** na redne cene sistema BioCompression in 10 odstotkov popusta na druge izdelke v trgovinah Mitral, d. o. o. (Mitral Ljubljana, Njogoševa cesta 6, Ljubljana, in Mitral Maribor, Ljubljanska ulica 1, Maribor). Veljavnost ugodnosti: do 31. decembra 2023.

Z uveljavljanjem navedenih popustov so izključeni vsi drugi popusti. Popusti se med seboj ne seštevajo in ne veljajo na posebne ponudbe ali akcijske cene.

Trgovina Proloco Medico, d. o. o.

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

Veljavnost ugodnosti: do 31. decembra 2023.

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



						GESLO JE OZNAČENO Z BARVO	ANGLŠKI PESNIK (JOHN, 1572-1631)	LOŠČ. POSTEKELINA	PRIPADNICE AZIJSKEGA NARODA	PEVEC PESTNER	ŠOLSKA OCENA	ALFI NIPIČ	MESTO V JUŽNI FRANCIJI	ESTONCI	DROG ZA LUKNJANJE, LUKNJAČ
						GLEDALIŠKI DELAVEC; OLEPŠEVALEC									
						STANJE OMOTENEGA ČLOVEKA									
						NACIJA						SENCNICA			
						IGOR TORKAR						PORTUG. PRISTANIŠČE			
EUROPA DONNA	PRVA PESEM ALI KNJIGA KOGA	SPRETNOST, PRAVNOST	LJUBKOV. OBLIKA IMENA IVAN	BRITAN. PEVKA GLYNNE	SREŽ, IVJE, INDOINEZ. OTOČJE				HELIKON Z VELIKIM ODMEVNIKOM	SL. GLEDALIŠČNICA	KRAJ PRI SENTJURJU				
ZAČETEK GESLA	▷													ODKRITELJ TASMANIJE (ABEL)	ENAKOST, IDENTIČNOST
ZNAMKA ANGLEŠKIH AVTOMOBILOV						ŠKOTSKI PESNIK (ROBERT)	OLIVER (LJUBK.)	PUSTNE SEME PRAVNIK BAVCON							
KONEC GESLA	▷												ŠAMPION	ALPSKA SMUČARKA ŠTUHEC	
REKA V AVSTRIJI, ANIŽA					ČEBELJI PANJ			DOVRŠNI PRETEKLIK							
TEMNI DEL DNEVA				ZMAGOSLAVJE	GLAS, ZVOK			NEBESNI POJAV		DEL KOPRA	MARKO OKORN				
ŽLAHTNI PLIN (ZNAK Xe)				NIKELJ			HALOGENA PRVINA (ZNAK Br)					NAČIN KONJSKEGA TEKA			
AM. FILM. IGRALEC (CHRISTOPHER)							ODPRTINA V STENI					STAR SLOVAN			

Spoštovane bralke in bralci revije Novice Europa Donna, vsakič znova nas presenetite s številom poslanih pravih odgovorov na nagradno križanko iz Novic Europa Donna. Tokrat smo jih prejeli kar 64. Med pošiljatelji pravih odgovorov, ki se je glasilo »SAMOPREGLEDOVANJE DOJK«, smo izžrebali tri nagrajene, ki so prejele čudovito nagrado – tris printov s cvetličnimi motivi. To so bile: Andreja z Jesenic, Ana iz Kopra in Mija z Brezovice. Čestitamo!

Pri decembrski nagradni križanki bomo podelili osem izdelkov Solgar Skin, Nails and Hair – prehranskih dopolnil, ki jih podarja podjetje Salvus Med. Rešitev križanke nam pošljite do 10. januarja 2024 na elektronski naslov: europadonna@europadonna.si ali na dopisnici na naslov Združenje Europa Donna Slovenija, Vrazov trg 1, Ljubljana. Nagrado vam bomo poslali po pošti, zato ne pozabite navesti svojega naslova. Nagrajene in nagrajence bomo objavili na naši spletni strani www.europadonna.si.

Geslo križanke:

Ime in priimek:

Ulica in številka, poštna številka in kraj:

Podpis:

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

BFF

Najboljši prijateljici
potipaj po zdravju.

europadonna.si



Samo zavestna jaz!

medi

Pisane, modne in raznolike možnosti kompresijskih materialov pri zdravljenju limfedema



Medicinsko kompresijska plosko ali krožno pletena oblačila nudijo:

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

POPUST

za članice Europa Donne:

**7% na izdelke
BioCompression**

10% na ostale izdelke



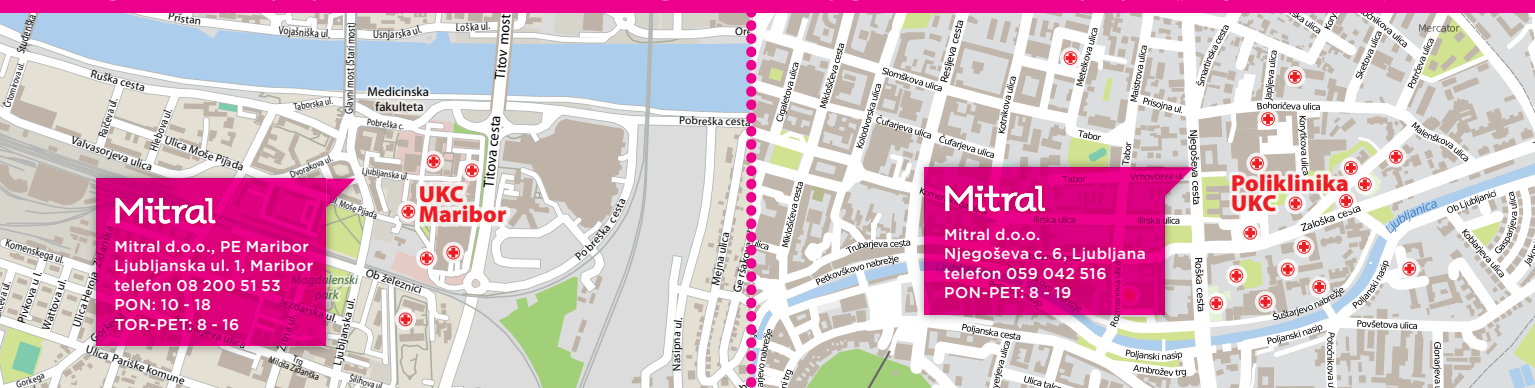
Sistemi Bio Compression ponujajo odlično rešitev pri zdravljenju limfedema, venske insuficience in pri drugih obolenjih, kjer se pojavi otekanje okončin. Izdelani so za učinkovito terapijo v klinikah ali v udobju vašega doma. Enostavno oblačenje in slačenje kompresijske manšete vam omogočajo hitro in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

Kako sistem deluje?

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



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



Mitral

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

Mitral

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

Smo pogodbeni partner



Več informacij o izdelkih na www.mitral.si



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.