

## AKTUALNO

KLINIČNE  
RAZISKAVE V  
ONKOLOGIJI SO  
NAJVARNEJŠA  
POT DO NOVIH  
NAČINOV  
ZDRAVLJENJA  
RAKA

## MARJAN SUŠELJ

PACIENT NE  
MORE BITI VEČ LE  
PASIVEN SUBJEKT  
ZDRAVLJENJA,  
AMPAK MORA  
AKTIVNO  
SODELOVATI

## VLOGA RASTLINSKIH IN GLIVNIH PRIPRAVKOV

METABOLNI SINDROM –  
BOLEZEN »CIVILIZIRANEGA«  
ČLOVEKA

## Jožica Hribar Vučko

O TEM, DA  
SE NE BOM  
POZDRAVILA,  
NISEM  
RAZMIŠLJALA

## LIDIJA AHČEC

REDNI  
PREGLEDI  
SO MI REŠILI  
ŽIVLJENJE

## DOC. DR. URŠKA IVANUŠ, DR. MED.

CEPLJENJE JE  
NAJUČINKOVITEJŠA  
ZAŠČITA PRED  
OKUŽBAMI S HPV



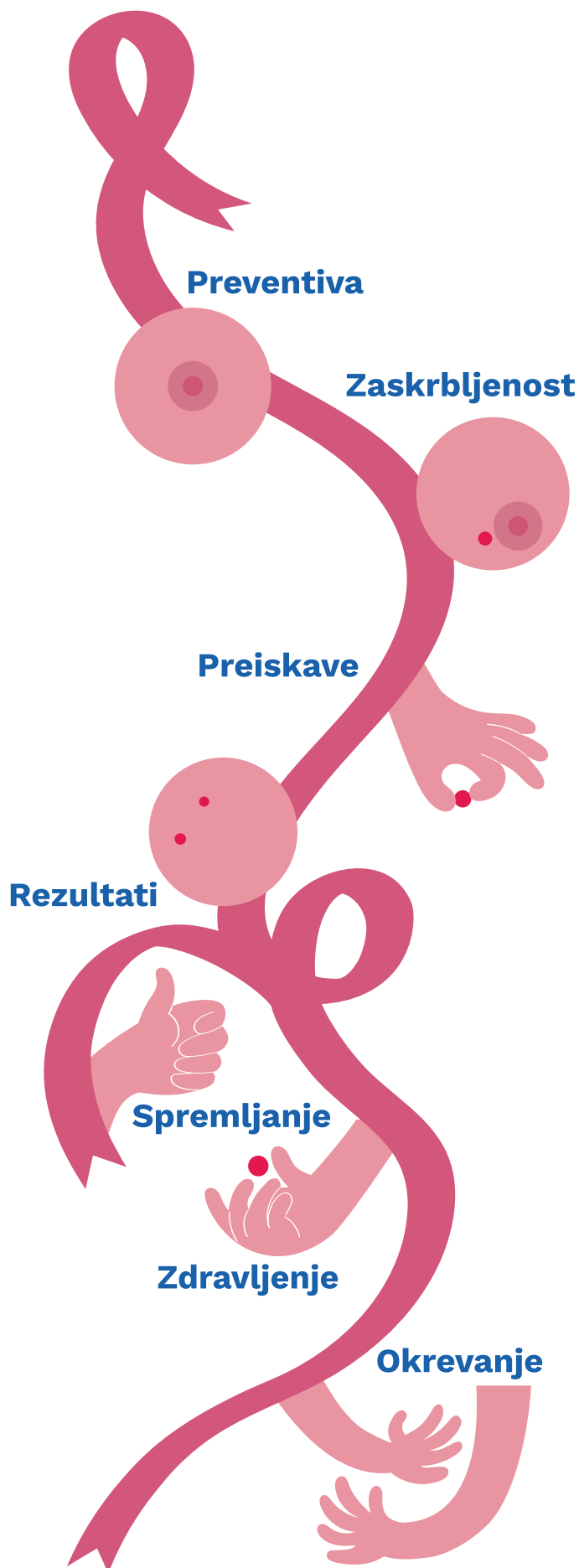
# Rak dojk in jaz

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

→ [rakdojk.si](https://rakdojk.si)



 **NOVARTIS**







NOVICE ŠT. 94,  
MAREC 2024

Novice Europa Donna  
izdaja Europa Donna –  
Slovensko združenje za boj  
proti raku dojč

Naslov združenja:  
Vrazov trg 1, 1000 Ljubljana  
Telefon: 01 231 21 01  
Elektronski naslov:  
europadonna@europadonna.si  
splet: www.europadonna.si  
Uradne ure: od ponedeljka do  
petka od 9. do 13. ure  
Predsednica: dr. Tanja Španić,  
dr. vet. med.

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

Koordinatorica vsebin:  
**Klavdija Miko**

Tehnično urejanje in  
oblikovanje: **Matej Brajnik**

Izid naslednje številke:  
3. junij 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: **4.500 izvodov**



Na naslovnici:  
Jožica Hribar Vučko  
Foto: Jože Suhadolnik

# Preventiva in skrb za zdravje naj bosta prioriteta vsakogar med nami



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

**V**stopamo v pomlad, ki prinaša novo energijo in svežino v naša življenja. Želimo vam ponuditi dragocene informacije, osebne zgodbe in podporo, ki vam bo pomagala pri premagovanju izzivov, s katerimi se srečujete.

Ko zbolimo za rakom, zelo intenzivno vstopimo v zdravstveni sistem, ki ga večinoma prej nismo tako dobro poznali. Prav je, da takrat poznamo tudi nekaj osnovnih pravic in dolžnosti pacienta. Kot pravi naš sogovornik: »Opolnomočeni pacienti bodo lažje skrbeli za svoje zdravljenje in zdravje, še zlasti če gre za kronične bolnike ali če so preboleli hudo bolezen z zahtevnimi posledicami. Nenehna skrb za lastno zdravje mora postati ena ključnih prioritet posameznika.«

Preventiva in skrb za zdravje sta pomembni za vsakega posameznika. Redna telesna dejavnost in uravnotežena prehrana pripomoreta k ohranjanju telesnega in duševnega zdravja. Naj gibanje postane del vaše rutine. Ne spreglejte nasvetov za gibanje in prijavnice za Športni vikend.

Ste se kdaj spraševali, kako narava lahko pomaga pri obvladovanju metabolnega sindroma? V prispevku doktor Kristanc predstavlja nekatere rastline, ki lahko pripomorejo k obnavljanju zdravja in urnavnanju telesnih procesov. Njegovi nasveti bodo lahko prispevali k

„Želimo vam ponuditi dragocene informacije, osebne zgodbe in podporo, ki vam bo pomagala pri premagovanju izzivov, s katerimi se srečujete.“

izboljšanju vaših metabolnih funkcij in s tem k splošnemu dobremu počutju.

Eden od izzivov, s katerimi se spopadajo ženske, ki so se zdravile zaradi raka dojč ali rodil, je limfedem. Kako do ustrezne obravnave in podporne terapije? Kaj se je v sistemu spremenilo in kako si lahko pomagamo sami? Na vsa ta vprašanja poskušamo odgovoriti z rednim programom za pomoč pri limfedemu in v sodelovanju s strokovnjaki. Za celostno obravnavo sta izjemno pomembni tudi skrb za duševno zdravje in podpora pri tem, zato je program Roza vedno bolj obsežen in ponuja različne oblike podpore.

Napredek v zdravljenju dosežemo s kliničnimi raziskavami. Strokovnjakinje na tem področju odgovarjajo na vprašanja, kaj sploh so klinične raziskave in kako do njih.

Na koncu vas vabimo, da spremljate lokalne dejavnosti v podružnicah in skupinah. Za vsa vprašanja smo vam na voljo po telefonu ali elektronski pošti. Želimo vam obilo zdravja in veselja v prihajajoči pomladi.

**IZID NASLEDNJE ŠTEVILKE: 3. JUNIJ 2024**



# Cepljenje je najučinkovitejša zaščita pred okužbami s HPV

»Rak materničnega vratu (RMV) je posledica okužbe s človeškim papilomavirusom (HPV), ki lahko pri majhnem deležu okuženih žensk povzroči spremembo zdravih celic v rakave. Te celične spremembe potekajo počasi in postopno več let, v povprečju mine od prvih sprememb do raka dvanajst let. V tem obdobju se zdrave celice najprej spremenijo v predrakave, ki imajo že nekatere rakave lastnosti, vendar se ne delijo nenadzorovano, ne rastejo invazivno in ne zasevajo. Iz njih se, če jih ne zdravimo, postopno razvije rak,« pove doc. dr. Urška Ivanuš, dr. med., vodja državnega programa Zora in predsednica Zveze slovenskih društev za boj proti raku. In doda: »Ginekolog lahko z brisom materničnega vratu predrakave celice odkrije in pravočasno zdravi.«



Sprašuje: **ELIZABETA RADELJ PEPEVNIK**  
Foto: **MIHA FRAS**

**Kako razširjen je rak materničnega vratu in v katerem starostnem obdobju se najpogosteje pojavi?**

Čeprav je rak materničnega vratu med vsemi raki najboljše preprečljiv, je še vedno četrti najpogostejši pri ženskah na svetu. Večinoma se pojavlja v starosti od 40 do 50 let. Tudi v Sloveniji je bil v preteklosti drugi najpogostejši pri ženskah. Zdaj pa zaradi učinkovitega odkrivanja in zdravljenja predrakavih sprememb v programu Zora ni več pogost, umešča se na 14. mesto med vsemi raki pri ženskah. V zadnjih letih v Sloveniji letno odkrijemo in zdravimo predrakave spremembe visoke stopnje pri okrog 1400 ženskah, za rakom materničnega vratu jih zbolijo le še med 100 in 120, 40 jih zaradi tega raka umre. Slovenke za njim zbolevajo po 30. letu starosti, prej je izjemno redek.

**Kako pomembna je udeležba žensk na preventivnih**

**pregledih pri izbranem ginekologu?**

Izjemno smo veseli, da je zadnja triletna pregledanost žensk v ciljni skupini od 20 do 64 let največja doslej, kar 74,4 odstotka, in da je presegla 70 odstotkov v vseh slovenskih regijah in prvič tudi v starostni skupini od 50 do 54 let, še vedno pa je premajhna pri ženskah v starosti med 55 in 64 let. Tako visoke pregledanosti zagotovo ne bi bilo mogoče doseči brez prizadevanja številnih ginekologov in medicinskih sester v primarnem zdravstvenem varstvu žensk ter osrednje koordinacije organiziranega populacijskega programa v okviru Onkološkega inštituta ob podpori ministrstva za zdravje in zavoda za zdravstveno zavarovanje.

Pri mlajših ženskah, ki se redno udeležujejo programa Zora, zelo uspešno odkrivamo predrakave in zgodnje rakave spremembe, pri katerih je ozdravitev praviloma popolna. Zato sem vesela, da je ude-

ležba mladih žensk odlična. Me pa skrbi za ženske, ki se ne udeležujejo programa Zora, saj pri njih raka v povprečju odkrivamo devet let pozneje, ko je običajno že razširjen ali razsejan. Zato v programu Zora pozivamo ženske, da vse do 64. leta vsaka tri leta hodijo na redne presejalne preglede k izbranemu ginekologu.

V 20 letih delovanja programa Zora se je v Sloveniji po podatkih Registra Zora presejalnega pregleda za raka materničnega vratu udeležilo 740.000 žensk, pravočasno je bilo odkritih in zdravljenih 33.500 predrakavih sprememb materničnega vratu, od tega jih je bilo 92 odstotkov odkritih na presejalnih pregledih Zora. To ni presenetljivo, saj predrakave in zgodnje rakave spremembe ženski ne povzročajo težav, sploh ne ve, da je bolna. Skupno je bilo odkritih 2664 primerov tega raka in pri ženskah, pri katerih je bil rak odkrit v programu Zora, so bili stadiji ob diagno-

zi nižji, preživetje in kakovost življenja pa pomembno boljša.

**Kako pogosta je okužba s HPV, kako se prenaša, kako zmanjšamo možnost okužbe?**

HPV so virusi, s katerimi pride v stik večina spolno aktivnih oseb, tako v Sloveniji kot drugje po svetu. Poznamo več kot 200 različnih genotipov. Približno 45 genotipov HPV povzroča okužbe spolovil, rodil, zadnjika in ustnega dela žrela, od tega okrog 12 genotipov lahko povzroči raka. HPV je glavni vzrok za nastanek genitalnih bradavic in raka materničnega vratu, povezan je tudi z nastankom raka zadnjika, penisa, zunanega spolovila pri ženski, nožnice ter v predelu ustnega žrela, tako pri moških kot ženskah.

HPV živijo v koži in sluznicah ljudi. Okužba se prenaša s tesnimi stiki s kožo ali sluznico okužene osebe (ljubkovanje, stiki s kožo genitalnega predela, spolni odnosi). Med



različnimi deli telesa jo lahko prenašamo tudi z rokami. Prene se lahko tudi z matere na novorojenčka ob porodu. Tu sta nevarna predvsem genotipa 6 in 11, ki ne povzročata raka, ampak genitalne bradavice pri materi in ponavljajoče se papilome v grlu novorojenčka, ki so izjemno trdoživa in zoprna bolezen, na srečo izjemno redka.

Pred okužbo s HPV ščitijo načela varne spolnosti. Za mlade je zelo pomembno, da se v spolnost podajo čim pozneje, s partnerjem, ki ga poznajo in mu zaupajo. Pomembna je uporaba kondoma, ki prenaša okužbe s HPV na žalost ne prepreči popolnoma, ščiti pa pred prenosom drugih bolezni in preprečuje neželeno nosečnost. Najboljša zaščita pred okužbo s HPV je cepljenje.

#### **Ali lahko prepoznamo, da smo okuženi? Kako se pozdravimo?**

Okužba s HPV poteka brez znakov bolezni in okužena oseba sploh ne ve zanje. Najpogostejše je prehodna in mine brez posledic v enem do dveh letih. Pri manjšem deležu okuženih pa je lahko dolgotrajna in lahko povzroči predrakave spremembe in raka. Za okužbo s HPV ni zdravljenja. Ženske, ki so okužene s HPV in nimajo nobenih znakov bolezni, ne potrebujejo nobenega zdravljenja. Prav tako zdravljenja ne potrebujejo njihovi partnerji. Zdravimo lahko le spremembe, ki jih povzročajo okužbe s HPV.

#### **Kako pomembno je cepljenje proti HPV za deklice in dečke in ali je smiselno cepljenje v odrasli dobi?**

Najbolj učinkovit ukrep za preprečevanje okužbe s HPV in s HPV povezanih predrakavih sprememb ter rakov je

## **“90-70-90” strategija Svetovne zdravstvene organizacije (SZO) za odpravo raka materničnega vratu**

Projekt PERCH bo prispeval k doseganju prvega cilja strategije SZO “90-70-90” za odpravo raka materničnega vratu, in sicer doseči vsaj 90 % precepljenost proti HPV pri dekletih, starih do 15 let.

**90%**

deklet v starosti do 15 let cepljenih proti HPV.

**70%**

žensk se redno udeležuje preventivnih ginekoloških pregledov v programu ZORA.

**90%**

žensk s predrakavimi ali rakavimi spremembami materničnega vratu ustrezno zdravljenih.

cepljenje proti okužbi s HPV. Cepimo tako deklice kot dečke. Cepljenje proti HPV je preventivno, kar pomeni, da preprečuje okužbe s HPV, ne zdravi pa že obstoječih okužb, zato je najbolj učinkovito, če se opravi pred prvo okužbo. V Sloveniji in drugod po Evropi se zato izvaja pri deklicah in dečkih, starih okrog 12 let, to je v 6. razredu osnovne šole. Cepijo se lahko tudi zamudnice in zamudniki, ki jim je bilo cepljenje na voljo v 6. razredu oziroma 1. in 3. letniku srednje šole, pa se takrat niso cepili. Je pa treba vedeti, da je cepljenje učinkovitejše pri mladih, s starostjo se njegov zaščitni učinek manjša. Študije tudi kažejo, da se ženskam, ki so že bile zdravljene zaradi predrakavih sprememb, verjetnost ponovitve bolezni zmanjša, če se ob diagnozi ali po zdravljenju cepijo proti HPV.

#### **Ali je cepljenje učinkovito, varno in kakšni so možni stranski učinki?**

Cepiva proti HPV so izjemno varna in učinkovita, kar dokazujejo tako rezultati raziskav kot podatki iz držav, kjer imajo več kot 80-odstotno precepljenost vse tja do 35. leta starosti žensk in moških, kot je na primer Avstralija. Kot po drugih cepivih se tudi po cepljenju

proti HPV lahko pojavijo neželeni učinki, ki so največkrat blagi in prehodni. Najpogostejše poročajo o rdečini, bolečini in oteklini na mestu cepljenja, zmerno povišani telesni temperaturi, slabosti, utrujenosti in glavobolu. V Sloveniji so doslej vsi neželeni učinki izzveneli v nekaj dneh, brez trajnih posledic. Več informacij o cepivu je na voljo na spletni strani NIJZ.

#### **Kaj pomeni odločitev za necepljenje?**

V Sloveniji se zaradi slabe informiranosti in nezaupanja v izjemno varno cepivo proti HPV starši in mladostniki premalo odločajo za cepljenje in izpuščajo priložnost, da s tako enostavnim in varnim postopkom, kot je cepljenje, preprečijo zelo hudo bolezen. Staršem in mladostnikom, ki so v dvomih, priporočamo, da se pravočasno posvetujejo s svojim pediatrom ali šolskim zdravnikom.

#### **Ali je treba kljub cepljenju redno obiskovati ginekologa in opravljati bris materničnega vratu?**

Podatki registra Zora kažejo, da imajo generacije deklic, ki so bile cepljene proti HPV, ob vstopu v program Zora manjše tveganje za predrakave spremembe visoke stopnje kot prejšnje generacije, za katere

cepljenje še ni bilo na voljo. To nas zelo veseli in kaže, da cepljenje v Sloveniji že daje prve rezultate. Je pa pomembno, da se tudi cepljena dekleta še naprej udeležujejo programa Zora, saj cepivo zaščiti pred okrog 90 odstotki raka materničnega vratu, preostalih 10 odstotkov pa želimo pravočasno odkriti v programu Zora.

#### **Slovenija je na pravi poti k odpravi raka materničnega vratu, kajne?**

Svetovna zdravstvena organizacija je Slovenijo na podlagi dobrih rezultatov programa Zora že prepoznala kot državo, ki lahko med prvimi v Evropi doseže odpravo raka materničnega vratu. Zbolevnost se je v dvajsetih letih več kot prepolovila in Slovenija že dosega dva od treh ciljev, ki so nujni za odpravo raka materničnega vratu: več kot 70-odstotno udeležbo žensk v programu Zora in učinkovito zdravljenje predrakavih in rakavih sprememb materničnega vratu pri več kot 90 odstotkih žensk. Še vedno pa ne dosegamo dovolj visoke precepljenosti proti HPV. Na tem področju smo se pred dobrim letom aktivno vključili v evropski projekt PERCH, v katerem se osemnajst evropskih držav zavzema za večjo precepljenost proti HPV v Evropi.





# O tem, da se ne bom pozdravila, nisem razmišljala



Jožica Hribar Vučko je zbolela za rakom materničnega vratu, ko ji je bilo komaj 35 let. Od tedaj je minilo 12 let, a se še vedno živo spominja, kako se je počutila ob diagnozi, česa se je najbolj bala in kje je v najtežjih trenutkih iskala oporo.

Sprašuje: **MATEJA FLORJANČIČ**

Foto: **JOŽE SUHADOLNIK**

**Leta 2012 ste, lahko bi rekli, da v najlepših letih, zboleli za rakom materničnega vratu. Kateri so bili prvi simptomi?**

V tistem letu sem veliko svojega časa namenila pisanju magistrske naloge, leto prej mi je umrl oče in izgubila sem nekaj kilogramov, kar sem pripisovala preobremenjenosti. Jeseni sem zakrvavela pri spolnem odnosu. Vedela sem, da to ne pomeni nič dobrega, a sem se prepričevala, da morda

ne bo hujšega, saj sem bila že več let vključena v program Zora.

**Ste vendar takoj obiskali zdravnika?**

Takoj, ko je bilo mogoče, sem se naročila pri svojem ginekologu Aleksandru Merlu. Potolažil me je, da ni nič hudega. Opravil je biopsijo in me čez nekaj dni poklical, naj se oglasim na Ginekološki kliniki v Ljubljani, kjer bom obravnavana na konziliju.

Ker nikoli nisem imela resnejših težav z zdravjem, se mi ni niti sanjalo, kaj je to konzilij, sem se pa, pred obravnavo tam, nekako odklopila od sebe, da zaradi negotovosti ne bi čutila smrtnega strahu.

**Kaj je bila vaša prva misel ob diagnozi?**

Spomnim se, da sem ležala na ginekološki mizi, prišlo je šest zdravnikov. Eden od njih me je vprašal, kje sem hodila tako dolgo. To me je tako

presenetilo, da nisem mogla odgovoriti. Danes bi se odzvala drugače. Povedali so mi, da je tumor večji od štirih centimetrov in da se bodo odločali med obsevanjem in kemoterapijo ali odstranitvijo rodir, na koncu se je zgodilo vse naštet.

Odšli so in znašla sem se na hodniku, v preveliki halji, usedla sem se na tla in začela glasno jokati. Edina misel, ki mi je hodila po glavi, je bila kemoterapija, ves čas sem



ponavljala besedi »moji lasje«. Pristopila je medicinska sestra, me odpeljala v prazno bolniško sobo in stisnila k sebi. Danes vem, da ni izguba las nič v primerjavi s posledicami, ki mi jih je pustilo zdravljenje.

**Kakšna je bila vaša izkušnja s tem? Ste imeli na voljo dovolj informacij, kaj se med zdravljenjem sploh dogaja, kaj lahko pričakujete, oziroma kje ste dobivali informacije?**

Zdravljenje se je začelo z danes na jutri, najprej odstranitev bezgavk, sledilo je obsevanje s kemoterapijo, brahiradioterapija in čez štiri mesece še odstranitev rotil. Onkologinja Marija Snežna Paulin Košir mi je rekla, da sta strah in negotovost največja sovražnika, in mi svetovala, naj vprašam vse, kar me zanima, naj si vse napišem na listek, in ko pridem do onkologa, vprašam. Tega nasveta se še danes držim in zaradi njega mi je mnogokrat prihranjeno obremenjevanje vnaprej.

Moja onkologinja Barbara Šegedin in pozneje tudi ginekolog Matija Barbič sta bila v tistem času moja angela varuha. Vedno sta mi bila na voljo, me opogumljala in zaradi njiju je bilo vse lažje.

V procesu zdravljenja sem se prepustila zdravnikom, jim v celoti zaupala, o tem, da se ne bom pozdravila, in o negativnih posledicah agresivnega zdravljenja sploh nisem razmišljala. Če bi bila takrat bolje seznanjena z njimi, bi k zdravljenju pristopila drugače.

**Kako dolgo je trajalo zdravljenje, kaj vam je bilo najtežje?**

Potekalo je od februarja – prvo operacijo sem imela na

36. rojstni dan – do avgusta, ko so mi odstranili rodila in tudi ostanke tumorja. Najtežje mi je bilo na brahiradioterapiji in takrat, ko so me po štirih mesecih poklicali, da bo potrebna še operacija, saj sem si po zdravljenju že opomogla in življenje se je vračalo v ustal-

**Spomnim se, da sem ležala na ginekološki mizi, prišlo je šest zdravnikov. Eden od njih me je vprašal, kje sem hodila tako dolgo. To me je tako presenetilo, da nisem mogla odgovoriti. Danes bi se odzvala drugače. Povedali so mi, da je tumor večji od štirih centimetrov in da se bodo odločali med obsevanjem in kemoterapijo ali odstranitvijo rotil, na koncu se je zgodilo vse naštet.**

jene tirnice. Operacija me je spet postavila na začetek, na dno. Zame najhujša je bila telesna nemoč, nezmožnost opravljati stvari, ki so sicer same po sebi umevne.

**Kaj pa življenje po zdravljenju?**

Zdravljenje raka je ena zgodba, vsakdanje življenje druga. Danes, dvanajst let pozneje, lahko rečem, da je kakovost življenja zaradi posledic terapij slabša, kot je bila v aktivnem procesu zdravljenja. Glava ima 48 let, telo ji ne zmore slediti in usklajevanje tega je največji izziv. Davek, ki ga plačujem, je visok. Ena od stvari, ki mi dajejo največ volje, moči in energije, so potovanja z motorjem z možem. To je zame užitek in me zaradi neposrednega stika z naravo sprošča.

**Najbrž človek po tako težki izkušnji v življenju marsikaj spremeni. Za katero spre-**

**membo pri sebi bi rekli, da je bila najbolj očitna?**

Vsaka preizkušnja, tudi bolezen, človeka zagotovo spremeni, ker drugače ne bi mogel preživeti. Nisem močnejša, nisem boljša, sem drugačna. Najbolj očitna sprememba je, da pazim, kam usmerjam

energijo in pozornost. Spoznala sem tudi, da je najpomembnejša stvar na svetu moj notranji mir.

**Ob takšnih diagnozah je nedvomno zelo pomembno, da lahko posameznik poišče podporo. Na koga ste se vi najbolj zanesli?**

Brez partnerja, ki je zdaj moj mož, najbrž ne bi preživel. Teden dni sva bila skupaj, ko sva izvedela za diagnozo, ki naju je dobesedno vrgla ob tla, in potem sva se skupaj korak za korakom pobirala. Drug drugemu sva poskušala biti čim bolj v oporo, ker tudi bližnjim v takšnih trenutkih ni lahko.

**Kakšno podporo lahko ženske dobijo v okviru Evrope Donne? Kako je združenje pomagalo vam?**

To je organizacija, ki združuje vse, ki smo del življenja preživele, ga živimo na podoben način. Le kdor je imel

takšno izkušnjo, lahko razume drugega, ki bije podobno bitko, in zato smo lahko druga drugi svetilnik. Evropa Donna skrbi za nas z najrazličnejšimi predavanji, telovadbo, druženji, sofinancira limfne drenaže, nas obvešča o novostih – skratka, je moja prijateljica, ki me usmeri, kadar se znajdem pred kakšno težavo.

**Ne glede na vse je preventivna tista, ki je ne bi smeli zamenjati: tako s pregledi kot cepljenjem proti okužbam s humanimi papilomavirusi (HPV).**

Prva preventiva je osveščanje o vzrokih in to, da se naučimo biti prijazni do svojega telesa. Seveda je dobrodošlo preprečevanje možnosti nastanka bolezni s cepljenjem. Živimo v času, ko nas veliko ob tej besedi pomisli na obdobje covida-19. Moje zdravstvene težave so se po tretjem cepljenju proti covidu-19 bistveno poslabšale in na Onkološkem inštitutu so mi rekli, da mogoče to ni bilo najboljše zame.

Kljub vsemu menim, da je cepljenje proti okužbi s HPV učinkovito, in če bi imela v preteklosti to možnost, bi se zanj zagotovo odločila. Ni nujno, da se mi rak potem ne bi zgodil, a verjetnost bi bila izjemno majhna.

**Kaj bi iz svoje izkušnje svetovali vsem in sporočili tistim ženskam, ki se znajdejo v podobnem položaju, kot ste se sami?**

Svetovala bi jim, da se redno udeležujejo pregledov in so pozorne na vsako, še tako minimalno spremembo ter se nanjo odzovejo takoj.

Pred zdravljenjem naj se dobro seznanijo z negativnimi posledicami. Obkrožijo naj se z ljudmi, ki realno gledajo na svet in niso toksično pozitivni.





# Klinične raziskave v onkologiji so najvarnejša pot do novih načinov zdravljenja raka

Na vprašanja o kliničnih raziskavah v onkologiji odgovarjata prof. dr. Maja Čemažar, univ. dipl. biol., predstojnica sektorja za raziskovanje in izobraževanje na Onkološkem inštitutu v Ljubljani, in asist. mag. Barbara Bonač Tuma, dr. med., vodja pododdelka za klinične raziskave na Onkološkem inštitutu v Ljubljani.

Sprašuje: DARJA MOLAN

## Kaj so klinične raziskave v onkologiji in kako potekajo?

Na splošno bi lahko rekli, da so klinične raziskave v onkologiji proučevanje bolezni raka pri ljudeh. Sem spadajo vsi raziskovalni postopki, pri katerih se proučujejo novi načini tako preprečevanja, odkrivanja kot zdravljenja raka. Večinoma so vanje vključeni bolniki z rakom, izjemoma tudi zdravi prostovoljci kot primerjalna skupina. Namen njihovega izvajanja v onkologiji je izboljšanje preživetja bolnikov in kakovosti njihovega življenja. Klinične raziskave so najvarnejša pot za proučevanje učinkovitosti in varnosti novih načinov preprečevanja, odkrivanja in zdravljenja raka.

## Na kakšen način so pomembne za razvoj zdravljenja in zakaj je pomembno, da jih izvajamo tudi na nacionalni ravni? So kakšne ovire?

Raziskovanje novih zdravljenj se začne s predkliničnimi raziskavami v laboratoriju. Idej za nova zdravljenja in raziskav v laboratoriju je

ogromno, saj medicinska znanost izredno hitro napreduje. Niso pa vsa nova zdravljenja uspešna v predkliničnih raziskavah in takšna se zavržejo. Samo tista, ki obetajo izboljšanje učinkovitosti ali varnosti, se potem preizkusijo tudi v kliničnih raziskavah. Lahko bi rekli, da so klinične raziskave most med odkritjem in razvojem novih zdravljenj v laboratoriju ter njihovo varno in učinkovito uporabo v rutinski klinični praksi. Za to je potrebnih več let, lahko tudi desetletij. Klinične raziskave so nepogrešljive za napredek klinične onkologije. Ovire? Premalo zdravnikov, drugega zdravstvenega osebja. Znanja imamo dovolj.

## Katere vrste kliničnih raziskav poznamo?

V grobem jih lahko razdelimo v dve skupini, na opazovalne raziskave in klinična preskušanja. Pri opazovalnih raziskavah raziskovalci ne izvajajo poskusov, temveč samo opazujejo in zapisujejo npr. potek zdravljenja skupine bolnikov z določeno vrsto



Foto: osebni arhiv

Prof. dr. Maja Čemažar, univ. dipl. biol., predstojnica sektorja za raziskovanje in izobraževanje na Onkološkem inštitutu v Ljubljani

raka. To jim pomaga razumeti samo bolezen in postaviti predpostavke, ki jih pozneje lahko preverijo v kliničnih preizkušanjih. Pri teh raziskovalci preizkušajo nove načine preprečevanja, odkrivanja ali zdravljenja raka. Zdravljenje je lahko novo zdravilo, tudi nova kombinacija zdravil, nov način obsevanja ali nov način operacije ali pa novi načini uporabe že obstoječih načinov zdravljenja. S takšno raziskavo lahko ugotovimo, ali je npr. novi način zdravljenja učinkovitejši ali varnejši in ali

izboljša kakovost življenja bolnikov z določeno vrsto raka. S kliničnimi preskušnji lahko ugotovimo tudi vzročno povezanost med dejavniki tveganja in nastankom raka.

Glede na časovni potek zbiranja podatkov so klinične raziskave lahko retrospektivne ali prospektivne. Pri retrospektivnih zbiramo podatke iz preteklosti, npr. kako je potekalo začetno zdravljenje bolnikov, ki se zdaj že dalj časa zdravijo zaradi raka. Ti podatki se pridobijo iz zdravstvene dokumentacije bolnikov. Pri prospektivnih pa sproti zbiramo podatke, npr. med zdravljenjem določene skupine bolnikov z rakom.

## Kaj so prednosti in slabosti sodelovanja v klinični raziskavi? Kaj prinaša bolnikom in zakaj se jim ni treba bati sodelovanja v kliničnih raziskavah?

Prednosti so pogostejše kontrole, večji zdravstveni nadzor bolezni in počutja bolnika, možnost uporabe novega zdravljenja, ki je večinoma





Foto: Shutterstock

uspešnejše od standardnega/običajnega. Slabosti so obremenitev in stroški zaradi pogostejših obiskov v bolnišnici, več odvzemov krvi, izpolnjevanje dodatnih vprašalnikov.

Zasnovane so vedno tako, da imajo pravice, varnost in dobrobit bolnika prednost pred interesi znanosti in družbe. K temu nas zavezujejo številna etična načela dobre klinične raziskovalne prakse, helsinške deklaracije, oviidske konvencije in zakonodaja.

#### **Kje najdemo podatke o študijah?**

Podatke o kliničnih raziskavah, ki potekajo na Onkološkem inštitutu Ljubljana, lahko najdete na spletni strani inštituta. Trenutno stran prenavljamo, da bo še prijaznejša do uporabnika in da bodo vključene informacije, ki bolnika zanimajo. Nameravamo izdati tudi zgibanko o kliničnih raziskavah, ki jo bo dobil vsak bolnik ob prvem obisku na Onkološkem inštitutu. V njej bo razloženo, kaj so klinične raziskave in zakaj so za bolnika pomembne, ne bo pa opisovala posameznih razis-

kav. Tudi vse druge klinične raziskave so javno objavljene.

#### **Kakšna so merila za vključevanje bolnikov v klinične raziskave in kdo lahko seznanjen bolnika, da je primeren kandidat za določeno raziskavo? Se lahko bolniki sami prijavijo?**

Kriteriji za primernost bolnikov za določeno raziskavo so že vnaprej določeni v načrtu raziskave. V tem dokumentu, ki je pripravljen pred začetkom izvajanja raziskave in mora biti tudi odobren na različnih komisijah, so opisani tudi izhodišča, namen, cilji, zasnova, ugotavljanje učinkovitosti in varnosti, časovnica izvajanja in statistične metode obdelave podatkov. Bolniki so pred začetkom zdravljenja predstavljeni na multidisciplinarnem konziliju, v katerem sodelujejo zdravniki in drugi medicinski strokovnjaki in se skupaj odločijo, kakšno zdravljenje bi bilo za bolnika najprimernejše. Če presodijo, da ustreza merilom za vključitev v raziskavo in bi bilo zanj dobro, da se vključi, ga o tem obvesti lečeči onkolog. Na informativni pogovor

v zvezi z možnostjo vključitve v raziskavo ga lahko povabi tudi koordinator raziskave. Ne nazadnje bolnik lahko tudi sam vpraša lečečega onkologa o možnosti vključitve, zdravnik pa skrbno prouči, ali bolnik ustreza kriterijem in ali bi lahko imel dobrobit od sodelovanja v klinični raziskavi.

#### **Nam lahko predstavite kakšen primer klinične raziskave na Onkološkem inštitutu Ljubljana?**

Izpostavili bi nedavno končano mednarodno raziskavo POSITIVE, ki je potekala tudi na Onkološkem inštitutu Ljubljana. Vanjo so bile vključene mlajše bolnice z zgodnjim hormonsko odvisnim rakom dojke, ki so si želele zanositi. Po operaciji te bolnice običajno od pet do deset let prejemale dopolnilno hormonsko zdravljenje in v tem času ne smejo zanositi, saj bi zdravljenje lahko škodljivo vplivalo na plod. Po drugi strani ni bilo podatkov o tveganju za ponovitev bolezni, če bi začasno prekinile hormonsko zdravljenje, da bi poskusile zanositi. Rezultati

raziskave so pokazali, da začasna prekinitev hormonskega zdravljenja zaradi poskusa zanositve ni povzročila večjega kratkoročnega tveganja za ponovitev raka dojke kot v zunanji kontrolni skupini. To je primer rezultatov, zaradi katerih se je spremenila pot zdravljenja.

Drugi primer uvajanja novih terapevtskih pristopov je klinična raziskava, ki je pri nas potekala že pred leti. Med prvimi na svetu smo izvedli raziskavo učinkovitosti elektrokemoterapije pri kožnih ponovitvah raka dojke, po predhodnem kirurškem in sistemskem zdravljenju ter obsevanju. Bolnice, ki niso imele več drugih možnosti zdravljenja lokalne ponovitve bolezni, so bile zdravljene z elektrokemoterapijo. To je lokalni način zdravljenja, pri katerem z aplikacijo električnih polj na kožne tumorje povečamo dostopnost citostatika v tumorske celice. Raziskavo smo objavili v znanstveni literaturi in danes je elektrokemoterapija vključena v smernice za zdravljenje različnih vrst tumorjev v mnogih državah, tudi Sloveniji.



## Kako je s spremljanjem bolnikov med klinično raziskavo? S kritjem stroškov prevoza?

V okviru raziskav so večinoma potrebni pogostejši kontrolni obiski, lahko so opravljene tudi pogostejše običajne ali dodatne preiskave. Bolniki, vključeni v raziskave v zvezi s kliničnim preizkušanjem zdravil, so v skladu s pravilnikom o kliničnih preskušanjih upravičeni do povračila neposrednih stroškov, ki nastanejo zaradi njihove udeležbe v kliničnem preskušanju zdravila za tiste preglede, na katere so vabljeni izključno zaradi sodelovanja v kliničnem preskušanju. Stroški prehrane se lahko povrnejo po dogovoru s sponzorjem. Bolniki uveljavljajo povračilo stroškov z izpolnitvijo ustreznih obrazcev.

## Kako poteka razvoj zdravila, kar zadeva klinične raziskave?

Klinična preskušanja novih zdravil potekajo postopno, v štirih fazah.

Faza I je, ko se zdravilo prvič uporabi pri ljudeh/bolnikih, zato je število udeležencev majhno (nekaj deset). V teh raziskavah se ugotavlja, kako telo vpliva na zdravilo (farmakokinetika) in kako zdravilo vpliva na telo (farmakodinamika), kaj se z zdravilom dogaja v telesu bolnika. Ugotavlja se tudi najprimernejši odmerek zdravila glede na neželene učinke, ki jih povzroča, in ugotovi največji odmerek, ki ga bolnik še lahko prenaša.

V fazi II se ugotavlja učinkovitost zdravila in učinkovito odmerjanje, ki je hkrati varno. Vključeno je nekoliko večje število bolnikov (okrog sto). Odloči se, ali je zdravilo primerno za nadaljnje faze raz-



Foto: osebninariv

Asist. mag. Barbara Bonač Tuma, dr. med., vodja pododdelka za klinične raziskave na Onkološkem inštitutu v Ljubljani

iskav za določeno vrsto raka. Njihova zasnova ne omogoča dokazovanja, da je novo zdravljenje boljše od standardnega.

V fazi III se primerja učinkovitost novega zdravljenja z

V fazi IV se uporablja zdravlilo, ki je že odobreno za zdravljenje določene vrste raka in se uporablja v redni klinični praksi. Imenujemo jih tudi »postmarketinške« raziskave. Dodatno proučujejo varnost zdravljenja in dolgoročne učinke pri širši populaciji bolnikov, tudi pri tistih, ki zaradi morebitne sočasne bolezni ali kakšnega drugega razloga niso mogli sodelovati v kliničnih raziskavah faze III.

## Kakšne so pravice bolnika, ki sodeluje v klinični raziskavi?

Bolniku najprej posredujemo vse informacije v zvezi z raziskavo, mu predstavimo njene cilje in podrobnosti o tem, kaj bi sodelovanje zanj pomenilo. Informacije mu

bolnik, drugi izvod je shranjen v dokumentaciji klinične raziskave. Bolnik se lahko kadarkoli odloči, da izstopi iz raziskave, ne da bi moral navesti razlog za svojo odločitev. Njegova odločitev ne bo imela negativnega vpliva na njegovo trenutno ali prihodnjo zdravstveno oskrbo. Bolnikovi klinični podatki so obdelani v skladu s splošno uredbo EU o varstvu podatkov, znano kot GDPR.

## Kaj sledi, ko se posamezna klinična raziskava konča?

Če gre za klinično preskušanje zdravila, je proizvajalec zdravila dolžan zagotavljati zdravilo bolniku toliko časa, kot je potrebno, dokler bolniku zdravljenje koristi, tudi po koncu klinične raziskave. Druga obravnava pa je spet standardna.

## Ali se lahko bolniki vključujejo tudi v klinične raziskave v tujini? So kakšne omejitve?

Tu se je treba dogovarjati za vsako klinično raziskavo posebej. Če v Sloveniji določena klinična raziskava ne poteka, se je treba povezati z najbližjim centrom, ki v njej sodeluje, in s tamkajšnjim raziskovalnim osebjem dogovoriti glede možnosti vključitve. Bolnik bo imel verjetno dodatne stroške zaradi poti in nastanitve. Glede morebitne povrnitve stroškov se je treba dogovarjati individualno z Zavodom za zdravstveno zavarovanje Slovenije. Vse to ne vpliva na obravnave v Sloveniji, če so potrebne. Nujno pa je, da bolnik lečečega onkologa obvesti o sodelovanju v klinični raziskavi v tujini in tamkajšnjem zdravljenju, da se lahko zdravnik odloči, kako ga najustrezneje obravnavati.

☞ Lahko bi rekli, da so klinične raziskave most med odkritjem in razvojem novih zdravljenj v laboratoriju ter njihovo varno in učinkovito uporabo v rutinski klinični praksi. Za to je potrebnih več let, lahko tudi desetletij. Klinične raziskave so nepogrešljive za napredek klinične onkologije.

učinkovitostjo standardnega zdravljenja. Tudi varnost in kakovost življenja bolnikov pri novem zdravljenju se primerja z varnostjo in kakovostjo življenja pri standardnem zdravljenju. Vključeno je večje število bolnikov (več sto do tisoč). Te raziskave imenujemo tudi »predregistracijske« raziskave zdravil, saj po njih sledi vloga na agencijo za zdravila, ki po pregledu vseh podatkov, če so ustrezni, odobri uporabo zdravila v redni klinični praksi.

podamo ustno, prejme tudi pisni dokument, v katerem je vse razloženo v laičnem jeziku. Omogočimo mu, da si vzame čas, da natančno prebere informacije in se pogovori s študijskim osebjem, če želi, tudi s prijatelji, sorodniki. Od študijskega osebja dobi vse odgovore na svoja vprašanja. Bolnik se prostovoljno odloči za sodelovanje v klinični raziskavi in podpiše obrazec prostovoljne privolitve po poučitvi. En izvod podpisanega obrazca prejme





# Pacient ne more biti več le pasiven subjekt zdravljenja, ampak mora aktivno sodelovati

O pravicah in dolžnostih pacientov smo se pogovarjali z zastopnikom pacientovih pravic Marjanom Sušljem. Slovensko zdravstvo je dodobra spoznal med svojo poklicno kariero. Začel je na področju informatike v zdravstvu z razvijanjem programske opreme za različne zdravstvene ustanove. Ob osamosvojitvi Slovenije je svoje delo nadaljeval v Zavodu za zdravstveno zavarovanje Slovenije, kjer so počasi digitalizirali postopke in ustvarili prve podatkovne baze. Uspešno je vodil nacionalni projekt uvedbe kartice zdravstvenega zavarovanja. Pozneje je prevzel vodenje Območne enote Ljubljana, nato pa tudi celotnega zavoda kot generalni direktor. Po upokojitvi se je odločil, da s pridobljenimi izkušnjami in znanjem pomaga pacientom v vlogi zastopnika pacientovih pravic.



## Kako bi opisali vlogo zastopnika pacientovih pravic?

Zastopnik pacientovih pravic poskuša pacientu v stiski pomagati k boljšemu razumevanju zdravstvenega sistema in njegovih pravic na področju zdravstvenega varstva ter mu dati konkretne napotke, kako naj v določeni situaciji uveljavlja svoje pravice.

## Katere so osnovne pravice, ki jih ima vsak pacient?

Osnova je 14 pravic iz Zakona o pacientovih pravicah. Prve tri se nanašajo na dostopnost do zdravstvenih storitev in zdravstvenega osebja ter na svobodno izbiro zdravnika. Načelno ima pacient pravico tako do izbire svojega zdravnika na primarni ravni kot tudi do izbire specialista, čeprav je ta pravica v praksi v zadnjem času pogosto neuresničljiva. Zelo pomembna je četrta pravica, pravica do primerne, kakovostne in varne zdravstvene obravnave. Primerna je tista obravnava, ki je za konkretno bolezen in konkretnega pacienta najbolj smiselna glede na trenu-

tno veljavno medicinsko doktrino, glede na zdravstveno stanje pacienta in njegovo sprejemanje bolezni. Kakovostna obravnava je v skladu s standardi kakovosti, ki so trenutno veljavni. Varna obravnava ne povzroča škodljivih posledic, ki jih je mogoče preprečiti ali se jim izogniti. Potem so tukaj še pravice do drugega mnenja, do spoštovanja pacientovega časa, do vnaprej izražene volje in do soodločanja pri zdravljenju. Pacient se lahko opredeli, da ne sprejme zdravstvene oskrbe, in njegova beseda je odločilna. Potem so tu še pravice do vpogleda v zdravstveno dokumentacijo in pravica do vpogleda v dokumentacijo umrlega sorodnika. Zakon o pacientovih pravicah ne obravnava morebitnih odškodninskih zahtevkov v zvezi z zdravljenjem. Če obstaja utemeljen sum, da je bila storjena strokovna napaka z usodnimi posledicami, se zahtevki uveljavljajo z odvetnikom prek sodišča.

## Kako pomembno je poznavanje pacientovih pravic in dolžnosti?



Ni nujno, da pacient pozna vse zakone na področju zdravstvenega varstva in pravila obveznega zdravstvenega zavarovanja. Če bi želel uveljavljati kakšno posebno pravico, na primer, če se sprašuje, ali je upravičen do zdravljenja v zdravilišču ali rehabilitacije v URI Soča, je smiselno, da se pozanima o tem. Tukaj bi poudaril, da je kar nekaj pravic, ki so v praksi težko uresničljive. Če imamo pravico do izbire zobozdravnika, a ni prostih zobozdravnikov, je ta pravica samo na papirju. Ali če ni mogoče izbrati družinskega zdravnika v Ljubljani in ga boste iskali na Koroškem, ta izbira ni enakovredna. Tudi če imam zdravnika, ampak do njega ne morem po telefonu, spletni portal ne dela oziroma ne morem na pregled v razumnem času, je dostopnost vsaj motena, če ne celo onemogočena. Ali pa problematika čakalnih dob. Na žalost je neskladje med deklariranimi in dejanskimi pravicami iz javnih virov tako veliko, da paciente pogosto sili v samoplačniške ambulate.

#### **Kaj pa dolžnosti? Na dolžnosti verjetno pacienti radi pozabimo.**

Tudi pacientove dolžnosti so navedene v zakonu. Se pa zakonu pozna nekaj starosti na tem področju. Prva od navedenih dolžnosti je sodelovanje v procesu zdravstvene oskrbe, druge so zapisane bolj pokroviteljsko, denimo pridite pravočasno na pregled, spoštujte dnevni red, upoštevajte navodila zdravnika. V tem delu bi potrebovali vsebinske dopolnitve zakona, predvsem z vidika vse bolj aktivne vloge pacienta. Pacient ne more biti več le pasiven subjekt zdravljenja, ampak mora aktivno sodelovati. Ko gre k

zdravniku, se mora na pregled pripraviti, temeljito razmisliti, kaj je narobe z njim, morda redno spremljati krvni tlak, če je to predmet obravnave. Nič ni narobe, če kaj prebere, ne zato, da bo pametoval, ampak da bo bolje razumel zdravnika, mu postavil prava vprašanja in soodločal pri zdravljenju. Glede na pomanjkanje zdravnikov in zdravstvenega osebja bo treba skrb za svoje zdravje in večjo odgovornost za preventivne ukrepe vse bolj poudarjati. To ne pomeni, da bomo kaznovali človeka, če se ne bo odzval denimo na vabilo programa Svit, zavedati pa se mora, kakšne posledice to

**» Zdravstveni ukrepi bodo delovali, če bo pacient zaupal zdravniku. Če tega ni, bo zdravljenje manj uspešno. Danes se na primarni ravni precej storitev že seli na digitalno raven. Glede na pomanjkanje zdravnikov je to neizbežno.**

prinaša. Ko se pogovarjam s pacienti, vedno poskušam v pogovor vključiti tudi delček o njihovih dolžnostih.

#### **Kakšna so vaša pričakovanja glede aktivne vloge bolnikov v zdravstvenem sistemu?**

Aktivna vloga naj se krepi, tudi tako, da se paciente zanjo opolnomoči. To pomeni, da bodo lažje skrbeli za svoje zdravljenje/zdravje, zlasti če gre za kronične bolnike ali če so preboleli hudo bolezen z zahtevnimi posledicami. Nenehna skrb za lastno zdravje mora postati ena ključnih prioritet posameznika. Če poznamo veljavna strokovna priporočila, če vemo, kaj koristi in kaj škoduje, lahko sami veliko prispevamo. Z

redno telesno vadbo pogosto bolj pripomoremo k svojemu zdravju, kot če samo obiskujemo zdravnika.

#### **Kako pomemben je odnos med bolnikom in zdravnikom?**

Slovenski zdravniki so po mojem mnenju pogosto manj dostopni za pogovor, posebej v bolnišničnem okolju. Prav sproščen pogovor s pacientom je nadvse pomemben, zlasti ob prvem stiku, ki odpira vrata komunikaciji in medsebojnemu zaupanju. Zdravstveni ukrepi bodo delovali, če bo pacient zaupal zdravniku. Če tega ni, bo zdravljenje manj

dopolnitev oskrbe z vključevanjem drugih zdravstvenih delavcev. Iz pritožb pacientov sklepam, da novi načini dela številnim (še vedno) povzročajo precejšnje stiske, saj težko sprejmejo, da ne morejo priti v osebni stik z zdravnikom. Na sekundarni in terciarni ravni pa zdravniki pogosto namenjajo premalo časa pogovoru oziroma izvajanju svoje pojasnilne dolžnosti. Če odhajajo pacienti iz ambulate, ne da bi razumeli svoje zdravstveno stanje in ne vedo, kaj pomeni predpisana terapija, bodo vznemirjeni hodili od vrat do vrat, se pritoževali in bodo pogosto upravičeno nezadovoljni. Posebno poglavje so hude bolezni in neozdravljiva stanja, ki jih pacienti sprejmejo, če jim nekdo vse primerno razloži. Mogoče ne danes, ampak jutri. Če tega ne prejmejo, iščejo drugo mnenje, druge možnosti zdravljenja, tudi alternativne terapije.

Vedeti moramo, da ta odnos tudi za zdravnika ni lahek, sploh če mora sporočiti težko diagnozo. Tudi pacienti smo včasih težavni, vse vemo, vse smo prebrali. Tudi zdravnikom in drugemu zdravstvenemu osebju ni lahko. Delajo z ljudmi, ki so v stiski, potrebni so empatija, čas in razumevanje pacienta.

#### **Kako pomembno je, da takrat, ko so naše pravice kratene oziroma so nastali zapleti, sproti rešujemo težave?**

Vsak konflikt, ki ga zaznamo v zgodnji fazi, je lažje odpraviti, kot če se razširi. Če je zdravstveno osebje usposobljeno za delo v kriznih situacijah in izurjeno sprejemati paciente, ki niso vedno samo prijazni in zadovoljni, bodo že v začetni fazi preprečili, da se konflikt poglobi in razširi. Izkušnje





kažejo, da imajo zdravstveni delavci potrebno strokovno znanje, pri odnosih pa so včasih šibki. Tudi te večšine so nujno potrebne, zlasti na ravni družinskih zdravnikov, saj so to vrata pacienta v zdravstveni sistem. Vtis in zaupanje, ki ju bo pacient dobil pri osebnem zdravniku, ga bosta spremljala skozi celoten zdravstveni sistem, pozitivne izkušnje pa bo prenašal tudi na druge zdravstvene delavce.

### Katere so najpogostejše kršitve pravic bolnikov?

Največ pritožb se nanaša na neprimeren odnos zdravstvenega osebja. Pogosto se pritožujejo nad skupnimi pojasnili. Pojasnilna dolžnost zdravnika se ne izvaja v zadostnem obsegu, če zdravnik pacientu pove le diagnozo ali laboratorijski izvid. Ključno za zaupanje je, da pacientu na njemu razumljiv način razloži zdravstveno stanje, načrt zdravljenja, morebitna tveganja in si vzame dovolj časa za odgovore na njegova vprašanja in dileme.

Drugi sklop pritožb se nanaša na domnevne napake pri zdravljenju. Včasih so pričakovanja in razumevanje pacienta napačna, občasno pa se lahko kljub izjemnemu trudu zdravnikov in drugih zdravstvenih delavcev zgodi napaka. Med obravnavo pritožbe se poskuša ugotoviti dejansko stanje. Če je do spodrsjlaja res prišlo, se poskuša procese izboljšati na način, da se napaka v prihodnosti ne bi ponovila.

### Kako lahko v teh postopkih zastopnik pomaga pacientu?

Zastopnik poskuša na eni strani prisluhniti pacientu in mu ponuditi varnost, po drugi strani vedno preveri

situacijo tudi pri zdravstvenem delavcu oziroma izvajalcu. Pomembno je, da se spor analizira in odpravi v čim bolj zgodnji fazi. Zakon o pacientovih pravicah narekuje, da se konflikt poskuša rešiti tam,



» Na žalost je neskladje med deklariranimi in dejanskimi pravicami iz javnih virov tako veliko, da paciente pogosto sili v samoplačniške ambulante.

kjer se je pojavil. Na primer, če se pacientka ni dobro razumela s svojo ginekologinjo, je dobro, da ji to pove in razčisti na kraju samem. Če ni zadovoljivega odgovora oziroma rešitve, zakon predvideva dve stopnji pritožbe. V prvem koraku pacient zahteva prvo obravnavo kršitve pravice pri izvajalcu zdravstvenih storitev. Za ta namen so vsi izvajalci dolžni objaviti kontakt za sprejemanje pohval in pritožb. Če se na tej ravni ne doseže dogovor, lahko pacient zahteva obravnavo pri komisiji za varstvo pacientovih

pravic pri ministrstvu za zdravje. Zastopnik pacientu pomaga pripraviti pritožbo in mu svetuje, kaj je smiselno in kaj morda ni, pomaga mu opisati pomembne detajle konflikta in artikulirati njegovo v a

za izboljšanje svojega poslovanja. Najdejo se tudi takšni, ki so užaljeni, če se kdo pritoži čez njihovo delo. Zakon sicer eksplicitno navaja, da pritožbe ne bi smele vplivati na odnos zdravnika do pacienta. Resničnost je včasih drugačna. Pri tem je ključnega pomena, da obe strani kljub razhajanju mnenj uporabljata spoštljivo komunikacijo.

### Kako vidite organizacijo Europa Donna in druga združenja za podporo bolnikov?

Združenje Europa Donna Slovenija je renomirana organizacija, ki odlično opravlja svoje poslanstvo. Prav vsako društvo pacientov je dobrodošlo za osebe, ki imajo podobne težave in se na novo soočajo z boleznijo in zdravljenjem. Poleg razumevanja in sprejemanja diagnoze je za posameznika pomembno, da tudi v svoji glavi marsikaj postavi na pravo mesto. Bolnik v stiku s člani društva vidi, da ni edini na svetu, ki ima hudo bolezen, in da se da z boleznijo kakovostno živeti. To mu zna pogosto najbolje razložiti nekdo, ki je vse to izkusil.

### Ali bi želeli še kaj dodati?

Rad bi pojasnil, da se zastopnik ukvarja predvsem s težavami bolnikov, kar je slovenski izraz za tujko pacient. V zdravstvenem sistemu se z zdravstvenim osebjem posamezniki srečajo tudi ob preventivnih pregledih, kadar niso bolniki in urejajo razna potrdila kot državljani v zvezi s svojim zdravstvenim stanjem. Zato zakon uporablja tujko pacient, čeprav izraz pomeni osebo, ki trpi, kar ni daleč od slovenskega izraza bolnik. Midva sva se pogovarjala o pravicah bolnikov.



# Redni pregledi so mi rešili življenje

Lidija Ahec je vso delovno dobo delala v jeseniški bolnišnici. Po poroki je živela na Jesenicah, zdaj pa z možem že nekaj let uživata v Gozdu - Martuljku, v Spodnjih Rutah, kjer imata iz dnevne sobe prelep pogled na Špikovo skupino. Tam je tudi nastal pogovor o dvakratnem soočenju z rakom, o hvaležnosti in zahvali zdravnikom in družini za podporo.

Sprašuje: **RINA KLINAR**

Foto: **OSEBNI ARHIV IN RINA KLINAR**

## Kako bi se na kratko predstavili?

Rojena sem bila v Mariboru, kjer je bil oče v službi. Pri mojih štirih letih smo se preselili na Hrušico, osnovno šolo in srednjo zdravstveno šolo sem obiskovala na Jesenicah, višjo šolo za zdravstvene delavce pa v Ljubljani. Zaposlila sem se v Splošni bolnišnici Jesenice, kjer sem delala vso delovno dobo, najprej na internem oddelku, potem na bolnišničnih okužbah. Ob delu sem pridobila visoko strokovno izobrazbo. Lepe spomine imam na tisti čas in z nekdajnimi sodelavci in sodelavkami se dobimo vsaj enkrat na leto.

Z možem sva se upokojila skoraj sočasno. Leta 2007 sva se z Jesenic preselila v Gozd - Martuljek, ki ponuja vse, kar potrebujemo za aktivno upokojensko življenje.

## Kdaj ste se prvič soočili z diagnozo rak? Kako je potekalo zdravljenje?

Decembra 2001 sem pod prho zatipala zatrdlino. Takoj sem šla sem v Center za bolezni dojk na Jesenicah. Januarja 2002 je bila diagnoza potrjena, februarja je sledila operacija.

Po njej je bila opravljena rekonstrukcija, trajalo je eno leto, da se je vse skupaj vzpostavilo nazaj. Poseg je lepo uspel. Plastični kirurg me je po treh letih vprašal, ali je zelo bolelo. Ja, je, sem odgovorila, a če bi bila še enkrat v isti koži, bi se odločila enako. Vsako leto kontrola, vsaki dve leti mamografija, vmes kontrola markerjev, nič posebnega se ni dogajalo do leta 2023.

## Drugič ste diagnozo rak dobili lani. Kako je potekala diagnostika?

Nisem se slabo počutila, le neznačilna bolečina po hrbtu, ki se je selila, se je začela pojavljati. Lani, 1. marca, sem imela redno kontrolo v Centru za bolezni dojk v Kranju. Zdravnici sem omenila bolečino. Bliskovito je stekla diagnostika in kaj kmalu tudi diagnoza: zasevki.

Ko se zdaj spominjam teh dni, sem hvaležna, da sem bila deležna hitre, učinkovite in strokovne obravnave, da imamo v Sloveniji dostop do sodobnih terapij, da imamo strokovnjake, ki to izvrstno obvladajo. Tudi odnos do mene kot bolnice je bil človeški, topel, razumevajoč.



Lidija Ahec: »Ženske, ki se srečujemo v Gozdu - Martuljku, smo decembra 2023 pripravile razstavo Rutaršče ustvarjamo, na kateri so bili tudi moji izdelki.«

## Kdaj je bilo težje, prvič ali drugič?

Prvič je bilo težko, drugič pa še težje sprejeti. To ni samo moja bolezen, to je bolezen cele družine. In je vprašanje, koga od mojih najbližjih, če bi merila, je ponovitev najbolj prizadela. Najmlajšo vnukinjo, moža, sina ...?

## Kakšno oporo ste imeli?

Izjemno. Najprej mož. Vsem, ki jih doleti kaj takega doleti, želim, da imajo ob sebi tako oporo. Kaj vse je pripravljen narediti, ne da bi kaj rekla. Takšen odnos sva zgradila, poročena sva 44 let, da brez besed ve, kaj potrebujem. Kadar greva na kontrolo, srečujem gospe in gospode, ki pridejo sami, težko pokretni, s

težavami. Res je to hudo gledati.

## Povedati ali zamolčati?

Jaz sem povedala takoj, možu, sinu in njegovi družini, štirim vnukom, primerno starosti seveda. Se zelo odkrito pogovarjamo. Zbolela sem, dobila sem zdravila, zdaj so ta zdravila učinkovita, jaz to sprejemam kot milost, dar. Ne vem, koliko časa bodo učinkovala.

Ko se začneš odkrito pogovarjati, dobiš nazaj hvaležen odgovor. Vnuki vedo, da v moji bližini ne smejo skakati, ker me lahko poškodujejo, če so bolni, druženje odpade. Razmišljajo, dojel so, da so oni zame pomembne osebe. Povedala sem jim zaradi tega,





ker jih imam neskončno rada. Vse bi dala, da jih ne bi bilo treba prizadeti. Pred tem smo veliko stvari počeli skupaj, igrali smo se, kolesarili, smučali, kar naenkrat pa tega nisem več počela, ker nisem zmogla. Kako bi vse to doživljali, če ne bi vedeli? Bi vzeli krivdo nase?!

### Kaj vam pomeni podpora najbližjih?

Neizmerno veliko. Da ne ostaneš sam v teh težkih preizkušnjah. Da sem imela in imam tako nesebično podporo družine, prijateljev, je neprecenljivo. Da so mi pomagali nazaj vzpostaviti upanje in vero v prihodnost. Kako dolga bo prihodnost, kakšna bo, ne vem. A so mi pomagali, da sem sploh začela razmišljati, da prihodnost je. Karkoli se bo zgodilo, vem, da bom imela pomoč, podporo.

### Je v vaši družini kdo imel raka?

Ja, mama je imela raka dojk. Avgusta 2001 je končala zdravljenje, nekaj dni zatem mi je umrl brat, decembra pa sem zatipala zatrdlino.

Mama je bila dolgo tiho, o težavah je spregovorila, ko je proces že napredoval. Z mammo sva se lahko pogovarjali o vsem, bila je mama, kot si jo želiš. A tega, da je zatipala zatrdlino, mi ni povedala. Verjetno zaradi tega, ker me ni hotela prizadeti. Morda sem se zato odločila, da jaz ne bom molčala.

### Kako skrbite zase?

Že prej sem skrbela za zdrav način življenja, veliko gibanja, zdravo prehranjevanje, brez kajenja, alkohola. Kaj bi lahko še več naredila? Res ne vem. Najprej me je potrlo, bila sem kot kupček nesreče, v kotu sem čepela



Po upokojitvi sta se z možem preselila v Gozd - Martuljek, ki ponuja vse, kar potrebujeta za aktivno upokojsko življenje.

**» Sam lahko narediš veliko, a brez zdravniške kontrole ne gre. Se sploh zavedamo, kaj imamo v Sloveniji na tem področju, kako je poskrbljeno za nas?! V vseh 21 letih nisem niti enkrat izpustila kontrole. Niti na misel mi ni prišlo, da ne bi šla.**

in bila v brezizhodnem položaju. Potem pa sem se počasi začela pobirati, tudi zaradi spodbude vseh okrog mene. Spet sem začela hoditi na sprehode, sprva krajše, kaj kmalu pa ugotovila, da zmorem tudi do Srednjega Vrha. Zdaj prehodim deset kilometrov na dan, kakšen dan tudi več. Tudi sicer se navajam na čim bolj normalno življenje. Takšno, kot sem ga poznala in živela pred 1. marcem 2023.

**Kako pomembne so redne kontrole? Včasih kate-  
ra ženska reče, pet let je  
mimo, zdaj mi ni treba iti,  
saj se dobro počutim.**

Meni so rešile življenje. Sam lahko narediš veliko, a brez zdravniške kontrole ne gre. Se sploh zavedamo, kaj imamo v Sloveniji na tem področju, kako je poskrbljeno za nas?!

V vseh 21 letih nisem niti enkrat izpustila kontrole. Niti na misel mi ni prišlo, da ne bi šla. Upoštevati je treba navodila zdravnika, ne moremo kar sami sebi odrediti terapije.

Pri videzu se mi ni poznalo, ne prvič ne drugič. Videz ne pomeni nič, po njem zdravja ne moreš presojati.

### Kako ste se vi spremenili?

Še bolj sem se umirila. Veliko razmišljam, več kot kdajko-

li prej. Hvaležnost in spoštovanje do vsega in vsakogar je osnova. Naučila sem se biti še bolj hvaležna. Nočem, da me kdo pomiluje, in ne pričakujem, da bodo vsi razumeli.

### Kako pa je vaša bolezen vplivala na moža?

On je »izvenserijski«. Zaradi mojega dela, ko sem večkrat dežurala, na primer od petka do ponedeljka me ni bilo doma, je poprijel za delo, skrbel za sina, gospodinjstvo. Samoumevno je bilo, da tisti, ki ima čas, naredi potrebno. Zdaj še bolj skrbi, da grem hodit, da bom vzela vsa zdravila, vmes naredi mnogo stvari, ni nič drugače. Malo v šali rečem, da je zdaj težava, kako ga »izriniti« iz kuhinje. Rad kuha, tudi sin ima to po njem.

### S čim se poleg rekreacije in branja še ukvarjate?

Prej sem pletla, zdaj kvačkam. Ženske, ki se srečujemo v Gozdu - Martuljku, smo decembra 2023 pripravile razstavo Rutaršce ustvarjamo, na kateri so bili tudi moji izdelki.

### Imate kakšne posebne načrte za letos?

Za nekaj dni v toplice, morje, poleti Provansa, jeseni Rovinj, pa tradicionalno na Kras, v Avber.

### Kakšno sporočilo bi izluščili po svoji izkušnji?

Dobro se opazujte, opravljajte redne mesečne samokontrole, skrbite za zdrav način življenja. Zaupajte zdravstvenemu osebju. Pogovarjajte se, doma in z drugimi. Veliko nas je s podobnimi izkušnjami, drug drugemu lahko delimo namige, kako se spoprijeti z boleznijo, kako z njo živeti, kako se odločiti. Bolezen je zdaj sopotnica, pojavila se je, sprejeti jo moramo.



# Skupaj zmoremo več

Že sedem let v Združenju Europa Donna Slovenija izvajamo program Roza, v katerem skupaj s partnerji za ženske, ki so zbolele za rakom dojk ali rakom rodu, in njihove svojce pripravljamo različne oblike psihosocialne podpore. Program Roza jih spodbuja, da s svojimi aktivnostmi prispevajo k izboljšanju zdravja ter zmanjšanju dejavnikov tveganja za ponovitev bolezni, in jim pomaga, da obdobje od soočenja z diagnozo, zdravljenja in okrevanja po njem preživijo kakovostneje, brez dodatnih obremenilnih posledic za duševno in tudi telesno zdravje. Za vsa dodatna vprašanja in prijave smo dosegljivi na telefonu 01 231 21 01 ali po elektronski pošti [roza@europadonna.si](mailto:roza@europadonna.si).

Piše: **KATARINA KOCIČ**

## Vtisi udeleženk delavnice TRE

Renata: »Najlepša hvala, ker ste mi omogočili udeležbo na delavnicah TRE. Meni so bile super. Tjaša nas je odlično, nežno, s pozornostjo vodila skozi TRE, ki smo ga na vsaki delavnici nadgradili. Zelo uporabna metoda sproščanja, tresenja, ki jo uporabljam večkrat tedensko.«

Sandra: »Prvi vtis o delavnici je bil, da je čudna, in nisem razumela ... Po drugem srečanju sem šla domov prvič po letu in pol od diagnoze res – sproščena in lahkotna in nisem mogla verjeti! Ravno včeraj zvečer

sem doma spet izvedla vaje, ko sem čutila velik pritisk in tesnobo (ponovna operacija se mi bliža), in mi je bilo super. Vse pohvale predavateljici in metodi od sprva skeptične udeleženke.« (*Nasmeh.*)

Tina: »Bila sem navdušena nad delavnico TRE. Vaditeljica Tjaša nam je super predstavila tehniko sproščanja. In res je delovalo, saj sem se nekajkrat po vadbi počutila res sproščeno. Vaje so preproste in mislim, da smo jih vse usvojile. Najlepša hvala Europi Donni za organizacijo.«

Damjana: »Ocena delavnice je 10. Odlična izvedba, pred-

avateljica, uporabnost ... Hvala.«

Sonja: »Najprej hvala, ker ste nam omogočili zelo zanimivo in koristno izkušnjo. Vsaka stvar, ki nam pomaga premagovati stres, je zelo dobrodošla. Delavnica je bila zame povsem nova izkušnja, še en način in priložnost, kako se osvoboditi stresa. Naša vaditeljica nas je profesionalno popeljala do želenih rezultatov. Vodila nas je umirjeno in strpno do naših težav. Metodo uporabljam, vendar se zavedam, da bi bilo koristnejše, če bi jo uporabila večkrat.«

Jasna: »Delavnica TRE je bila res prijetna izkušnja in mislim, da mi bo tudi v bodoče pomagala premagovati stres. Hvala za možnost udeležbe. Z delavnico sem bila res zadovoljna, z veseljem bi se še kdaj udeležila.«

Dorti: »Bila sem zelo zadovoljna. To je bila zelo prijetna in zanimiva izkušnja. Zelo dobro sem se počutila v skupini z res enkratno voditeljico Tjašo. Žal mi je samo, da sem dvakrat manjkala zaradi bolezni in je bilo tako hitro konec. Priporočam! Celotna sama sem doma že izvajala TRE.«

| DEJAVNOST                                         | KDAJ IN KJE                                                                                                 | IZVAJALEC/KA           |
|---------------------------------------------------|-------------------------------------------------------------------------------------------------------------|------------------------|
| Podporna skupina za bolnice                       | Vsak drugi in četrti četrtek v mesecu ob 19.30 prek spletne aplikacije Zoom                                 | Barbara Kreš           |
| Psihoedukativne delavnice v Marboru               | Vsak tretji ponedeljek v mesecu ob 17. uri v prostorih Klinike za ginekologijo in perinatologijo v Mariboru | Sanja Roškar           |
| Podporna skupina bolnic z napredovalim rakom dojk | Vsako prvo in tretjo sredo v mesecu ob 17.30 v Ljubljani                                                    | Tatjana Romšek Poljšak |
| Terapevtska skupina na Obali                      | 1 x mesečno ob 18. uri v pisarni podružnice Obala - Kras v Izoli                                            | Rozana Bažec           |
| Terapevtska skupina v Novi Gorici                 | 1 x mesečno ob 17. uri v Novi Gorici                                                                        | Rozana Bažec           |
| Cikel delavnic čuječnosti                         | 2 x letno, spomladi in jeseni                                                                               | Špela Miroševič        |
| Cikel delavnic TRE                                | 1 x letno, jeseni                                                                                           | Tjaša Stepišnik Perdih |
| Cikel izkustvenih delavnic                        | 1 x letno, jeseni                                                                                           | Društvo Hospic         |
| Podporna skupina za žalujoče svojce               | Vsak drugi in četrti četrtek v mesecu ob 17. uri v Ljubljani                                                | Tatjana Romšek Poljšak |
| Tabor za otroke                                   | 1 x letno, poleti                                                                                           | Društvo Hospic         |





## Tabor za otroke in mladostnike (od 30. 11. do 3. 12. 2023, Hočko Pohorje)

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

Tabor za otroke članic Europa Donna se je začel že z vstopom otrok v kombi v Ljubljani. Nato se je ustavil še v Celju, Slovenski Bistrici in Mariboru, od tam pa odrinil proti Hočkemu Pohorju. Ob prihodu v Dominikov dom smo znova videli veliko znanih obrazov in tudi nekaj novih. Vseh smo se zelo razveselili. Po pozdravu so otroci in spremljevalci odnesli svoje stvari v sobe, si postlali postelje, potem pa smo se dobili v jedilnici, kjer smo pomalicali in si porisali majice z imenom.

Do večerje so otroci v skupinah izbirali imena skupine, naredili zapestnice, napisali pravila obnašanja in izbrali predstavitvene igre, ki so jih izvedli po večerji. Z nami je bila kuharica Irena, ki je ob vsakem obroku zapela: »Dober tek, dober tek, vsem vam želim. Dober tek, dober tek, vsem vam želim. Žlice zdaj v roke vsi, saj smo že lačni mi. Dober tek, dober tek, vsem vam želim.«

Na taboru so si sledile delavnice, kjer smo ustvarjali prostor zaupanja, v katerega so lahko otroci in spremljevalci delili svoje stiske, žalost in izkušnje ob soočanju s težkimi življenjskimi preizkušnjami. Spremljevalci Rok, Tamarra, Sandra in Nina so bili tisti pravi sopotniki, ki so jih otroci potrebovali. V prvi vrsti so to srčne osebe z veliko sočutja, hkrati pa jih krasi barvitost različnih znanj in veščin. Tukaj je bil tudi Borut, ki je bil podpora v kuhinji in pri tehničnih stvareh, lahko pa ste ga ujeli tudi pri poglobljenih pogovorih z otroki.

V soboto smo si privoščili pohod, ki v naravi, kljub slabemu vremenu, vedno uspe.



Foto: arhiv Hospic

Le kako ne bi, ko pa je toliko dreves, ki tiho in z neskončno potrpežljivostjo dajejo zavetje za naše »delo«. Tabor je narava nagradila z obilico snega, ki smo ga izkoristili za bitko v kepanju. To je bil pravi užitek, ki je vsem nam omogočil, da smo uživali v trenutku in bili le otroci. Skupaj smo se smejali ob zadetku, jezili in kričali, ko nam je sneg padal za vrat, in sopihali ob teku drug za drugim.

Vsem otrokom se v imenu spremljevalcev še enkrat zahvaljujem, da smo si lahko podelili veliko globokih in dragocenih trenutkov, ki bodo odmevali skozi naša življenja še dolgo. Otrokom je zelo hudo ob boleznih mame oziroma staršev in videti je,

kot da na ramenih nosijo ves svet. Saj ga nosijo, starš otroku predstavlja ves svet. Tukaj je pomembno vedeti, da niso sami, da obstajajo otroci z enakimi stiskami in da obstajajo ljudje, ki jim je mar. To otroci začutijo ob vsakem članu tabora in to tudi nagradijo. Tako so bili otroci tisti, ki so zjutraj presenetili kuharico Ireno in zapeli njen napev.

Na koncu smo želje za prihodnost predali ladjici, ki smo jo zakurili. Tako so naše želje z njeno pomočjo in močjo ognja odjadrale v nebo, ki jih bo uslišalo in odposlalo nazaj na Zemljo. Tako otroci kot mi se moramo zavedati, da so kljub težkim izkušnjam v življenju naše sanje dosegljive, naše

želje uresničljive. Kljub žalosti, ki jo čutimo v sebi, smo še vedno dragoceni in si zaslužimo spoštovanje in sprejemanje okolja.

Poslavljanja nikoli niso lahka, še posebno po takšnem druženju, kjer se povezujemo v iskrenosti in sprejemanju. To so trenutki, ko človek ne najde besed, le želje za vse in vsakogar, da bi zmožgel ob preizkušnjah v življenju ohraniti iskreno srce. V teh trenutkih nas preplavlja žalost in hkrati hvaležnost za vse, kar smo skupaj doživeli na taboru. To je neprecenljivo in za to bogastvo se zahvaljujem tudi Združenju Europa Donna Slovenija in staršem, ki so nam zaupali svoje otroke.





# Nova ambulanta za obravnavo bolnikov s sekundarnim limfedemom na Onkološkem inštitutu Ljubljana

Sekundarni limfedem je posledica okvare delovanja limfnega sistema, največkrat zaradi onkološke bolezni in zdravljenja. Najpogostejši dejavniki tveganja za njegov nastanek so navedeni v tabeli 1. Pojavi se lahko hitro, brez posebnega sprožilnega dejavnika ali z jasnim in prepoznanim sprožilnim dejavnikom. Lahko pa se razvija počasi, s komaj zaznavnimi težavami na začetku: malce bolj tesen prstan, pašček zapestne ure, rob ozkega rokava, manšeta srajce, sled nedrčka, roba nogavice, spodnjega perila, pretesna obutev, občutek polnosti ali tiščanje v roki ali nogi. Potem težave postanejo očitne in sledi iskanje pomoči, da bi se oteklina uda ali predela zmanjšala in da bi se zmanjšale s tem povezane težave. Limfedem katerega koli predela vpliva na kakovost življenja, še toliko bolj, ko oteče denimo dominantna roka.

Piše: **ASIST. NATAŠA PUZIČ RAVNJAK, DR. MED., SPEC. FIZIKALNE IN REHABILITACIJSKE MEDICINE**

**M**nogi ljudje še leta po končanem zdravljenju raka sobivajo z limfedemom, torej gre za kronični sekundarni limfedem. V zdravstvenem sistemu se bolj ali manj znajdejo – zapisano ima dvojni pomen: z limfedemom se znajdejo nenadoma in znajdejo se po najboljših močeh – sami ali z raznoliko stopnjo in obsegom podpore v več različnih pristopih k obravnavi.

## Klinična pot

S ciljem osveščanja bolnikov in zdravstvenih delavcev za zgodnjo zaznavo in postavitev diagnoze ter začetek zdravljenja limfedema smo na Onkološkem inštitutu Ljubljana pripravili klinično pot obravnave pacientov s sekundarnim limfedemom. Potrdila sta jo strokovni svet Onkološkega inštituta in Razširjeni stro-

kovni kolegij za onkologijo. Povezavo lahko poiščete na spletni strani Onkološkega inštituta na podstrani Priporočila in klinične poti.

V decembru leta 2023 smo odprli ambulantno za limfedem in upoštevajo klinično pot začeli delati. Napotitev v ambulantno je mogoča le znotraj Onkološkega inštituta. Bolnika lahko k nam v obravnavo napoti lečeči onkolog (internist, radioterapevt ali kirurg) ali konzilij OREH (celostna onkološka rehabilitacija bolnic in bolnikov z rakom dojke), pa tudi fizioterapevti, ki limfedem zaznajo med ambulantno fizioterapevtsko obravnavo na inštitutu. Kriteriji za postavitev diagnoze sekundarni limfedem so navedeni v tabeli 2.

## Ambulanta za limfedem

Ambulanta za limfedem deluje dvakrat na teden (torek

in četrtek), v prostorih ambulantne fizioterapije Onkološkega inštituta, v pritličju stavbe C. Delo v njej poteka timsko, skupaj delava zdravnica in fizioterapevtka, ki je tudi limfterapevtka. V timu Oddelka za fizikalno in rehabilitacijsko medicino so štiri limfterapevtke. Fizioterapevtka opravi meritve obsegov uda in obsegov gibljivosti sklepov ter poroča o morebitnih prej opravljenih meritvah in fizioterapiji, izvedenih na Onkološkem inštitutu. Vloga zdravnice je pregled dokumentacije, pogovor z bolnikom in pregled (anamneza in status, opredelitev stadija limfedema – tabela 3). Pregleda tudi seznam medicinskih pripomočkov, ki so na dan pregleda zabeleženi v sistemu ZZZS. Nato skupaj z bolnikom in fizioterapevtko naredimo individualno prilagojen načrt

## DEJAVNIKI TVEGANJA ZA NASTANEK SEKUNDARNEGA LIMFEDEMA

|                                                                                                                            |
|----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| odstranitev več ali vseh področnih bezgavk (limfadenektomija)                                                              |
| obsevanje prsnega in/ali aksilarnega predela ali ingvinalnega ali medeničnega predela ali predela trebuha ali prsnega koša |
| postoperativna okužba ali zapleti s kirurško rano in dreni                                                                 |
| zaplet z venskim žiljem ipsilateralno (npr. globoka in povrhnja tromboza ter tromboflebitis)                               |
| travmatska poškodba uda in/ali predela                                                                                     |
| debelost                                                                                                                   |

Tabela 1: Najpogostejši dejavniki tveganja za nastanek sekundarnega limfedema



obravnave limfedema in z njim povezanih težav.

Če ugotovimo, da ga lahko s terapevtskimi ukrepi zmanjšamo, odredimo izvedbo prve, dekongestivne faze za evakuacijo oz. izpraznitev limfedema v ambulantni fizioterapiji Onkološkega inštituta ali drugje – bližje bolnikovemu domu (glede na čakalne dobe in druge dejavnike razpoložljivosti in dosegljivosti terapevtskih ukrepov). Limfterapevtke izmed protokolov terapevtske evakuacije limfedema izvajajo kompresijsko povijanje z nelepljivimi kratkoelastičnimi povoji ter ročno limfno drenažo z vmesnim kompresijskim povijanjem z nelepljivimi kratkoelastičnimi povoji.

Po dekongestivni fazi hitro sledi kontrola v ambulantni za limfedem, predpis kompresijskih medicinskih pripomočkov in vstop v vzdrževalno fazo zdravljenja. Ker je limfedem kronično stanje, postavimo tudi dolgoročni načrt spremljanja in predpisovanja kompresijskih medicinskih pripomočkov, saj se jim po letu dni izteče trajnostna



Tim v ambulantni za limfedem (od leve): Nina Brekalo, Sanja Đukić, Žaklina Milošević, Tanja Ovsenk in Nataša Puzić Ravnjak.

doba, predvsem pa se ob vsakodnevnem nameščanju in pranju materialov, iz katerih je narejen pripomoček, lahko poslabša kakovost kompresije.

### Cilji

S klinično potjo smo si zastavili številne cilje. Napredek v obravnavi bolnikov s sekundarnim limfedemom zaradi onkološke bolezni in zdravljenja bo tesno povezan s pridobitvijo dodatnih prostorov in kadra. Diplomirana medicinska sestra bo v timu izva-

jala meritve volumna udov (perimetrija – za bolj objektivno spremljanje limfedema) in segmentno bioimpedančno analizo sestave telesa (za opredelitev subklinične oz. latentne faze limfedema – stopnja 0 ali Ia). Več časa bomo lahko namenili usmerjeni in individualno prilagojeni edukaciji bolnikov. S pridobitvijo dodat-

nih prostorov za ambulantno fizioterapijo bomo lahko izvajali še intermitentno pnevmatično kompresijo (aparaturno limfno drenažo) kot dopolnilno metodo evakuacije limfedema. Limfterapevtke se bodo priučile še drugih metod, npr. kompresijskega povijanja s samolepljivimi kratkoelastičnimi povoji, kar nam bo omogočalo, da lahko za posameznika res najbolje sestavimo in predpišemo program terapevtske evakuacije in vzdrževanja limfedema.

Naš tim bo v prihodnjih letih aktivno sodeloval v procesu dviga kakovosti in strokovnega poenotenja obravnave bolnikov z limfedemom na vseh ravneh zdravstvenega sistema. To vključuje vzpostavitev mreže ambulant ali centrov za obravnavo bolnikov z limfedemom ter izvajalcev protokolov terapevtske evakuacije limfedema.

## POSTAVITEV DIAGNOZE SEKUNDARNI LIMFEDEM

### DIAGNOSTIČNI KRITERIJI ZA LIMFEDEM (SEKUNDARNI LIMFEDEM V SKLOPU ALI KOT POSLEDICA ONKOLOŠKE BOLEZNI IN ZDRAVLJENJA – VSE STOPNJE LIMFEDEMA), ŽE ČE JE PRISOTNA ENA OD NAVEDENIH SPREMENB:

|                                                                                                                                                                                                                                                                           |
|---------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| težave, o katerih poroča pacient: občutek otekanja in/ali težkega uda, občutek otekanja predela telesa v aksialnem območju (glava, vrat, prsni predel, prsni koš, trebuh, genitalni predel), rdečina kože in podkožja s povišano telesno temperaturo, slabše celjenje ran |
| edem, opredeljen ob kliničnem pregledu                                                                                                                                                                                                                                    |
| povečanje obsega uda za 2 cm ali več                                                                                                                                                                                                                                      |
| sprememba relativnega volumna uda za 5 do 10 % ali več oz. 100 do 200 mm <sup>3</sup> ali več glede na izhodiščno meritev pred okvaro ali glede na neokvarjeno stran                                                                                                      |
| segmentna BIA (metoda presejanja, ki bo uvedena naknadno): porast »L-Dex score« ≥ 7,0 ali drug indeks glede na izbrano napravo BIA                                                                                                                                        |

Tabela 2: Kriteriji za postavitve diagnoze sekundarni limfedem

| STADIJI LE | KLINIČNE ZNAČILNOSTI                                                                                                                                                                                                                                              |
|------------|-------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| 0 ali Ia   | Latentni ali subklinični LE, pri katerem je že moten limfni tok, prisotne so subtilne spremembe v tkivu in simptomi. Otekanje povzroči sprožilni dejavnik. Stadij 0 je lahko leta latenten, ob preobremenitvah limfnega obtoka pa prehaja v naslednji stadij.     |
| I          | Je zgodnje kopičenje tekočine z visoko vsebnostjo proteinov. Oteklina je mehka, vtisljiva in čez noč ali ob dvignjenem položaju uda spontano splahni.                                                                                                             |
| II         | V začetku vtisljiv, pozneje pa elastičen in se čez noč ne zmanjša. Nastane zaradi razrasta maščobnega tkiva in fibroze. Pri distalnih in distalno-proksimalnih LE je v pozni fazi pozitiven Stemmerjev znak.                                                      |
| III        | Trd (pogosto nevtisljiv), obsežen s papilomatozo in hiperpigmentiranimi, trofičnimi spremembami kože (akantoza, nadaljnje odlaganje maščobnega tkiva in fibroza), z limforejo ali erozijami. Stemmerjev znak je pozitiven pri distalnih ali edemih celotnega uda. |

Tabela 3: Stopnje – stadiji limfedema (LE) po ISL (International Society of Lymphology) in slovenskih priporočilih za obravnavo bolnikov z limfedemom





# Informacija o uvrstitvi kroničnega limfedema rok ali nog na seznam telesnih okvar

Foto: Shutterstock

Na strokovnem kolegiju sektorja za izvedenstvo na ZPIZ, ki je potekal 4. oktobra 2023, so na seznam telesnih okvar uvrstili tudi limfedem nog ali rok, ki že obstoječi telesni okvari prišteje dodatnih 10 odstotkov.

Piše: **DARJA MOLAN**

**D**a bi pridobili invalidnino za telesno okvaro, je samostojno ali v seštevku treba imeti najmanj 50-odstotno telesno okvaro in pogoj za pravice iz invalidskega in pokojninskega zavarovanja. Za izračun telesne okvare na ZPIZ vložite obrazec Zahteva za priznanje pravice do invalidnine DPP in prištete dobe. Obrazec lahko vložite sami ali to stori izbrani osebni zdravnik.

## 2.13a MOTNJE CIRKULACIJE V ZGORNJIH OKONČINAH

Pri poglavju X. B od točke 9a do točke 9e (resekcije dojk) se v primeru kroničnega limfedema zgornjih okončin telesna okvara poveča za 10 odstotkov.

Limfedem na zgornjih okončinah je posledica različnih boleznih prsnega koša, predvsem malignih. Pogoj za telesno okvaro je kronični limfedem, ki je stalno prisoten ali opisan v izvidu

specialistov ali je pri zavarovancu predpisana kompresijska terapija.

## 2.14 MOTNJE CIRKULACIJE V NOGAH

Pri poglavju VII. B, točka 13 – motnje cirkulacije v nogi s pojavi, ki zaradi njih nastanejo – se uporablja za boleznijo ožilja in za motnje cirkulacije trajnega značaja.

Po poglavju VII. B točka 13 se ocenjuje telesna okvara v primeru kroničnega limfedema spodnjih okončin. Pogoj za telesno okvaro je kronični limfedem, ki je stalno prisoten ali opisan v izvidu specialistov ali je pri zavarovancu predpisana kompresijska terapija.

*Vir: Strokovni kolegij sektorja za izvedenstvo 4. 10. 2023 Seznam telesnih okvar (Odredba o določitvi vrst in stopenj telesnih okvar, Uradni list RS, št. 163/21)*

## Pomoč pri limfedemu

Piše: **KATARINA KOCIČ**

V Združenju Europa Donna Slovenija se zavedamo problema limfedema, ki se pri bolnicah pojavi kot posledica zdravljenja raka dojk ali rakov rodil. Limfedem zahteva večplastno strokovno obravnavo, veliko pa lahko naredijo tudi bolnice same, zato so na voljo različne možnosti podpore.

### Predavanje

Vsako leto v marcu pripravimo predavanje o limfedemu, na katerem izkušena limfterapevtka predstavi možnosti preventive, pomen rednega in primerne gibanja pri težavah z limfedemom ter pomen redne in uravnotežene prehra-

ne. Zadnji del predavanja je namenjen tudi vprašanjem udeleženk.

Letošnje predavanje bo potekalo v sredo, 6. marca 2024, ob 18. uri prek aplikacije Zoom. Prijave so mogoče do zasedbe mest.

### Delavnice za samopomoč

V različnih krajih po Sloveniji pripravljamo tudi delavnice za samopomoč pri limfedemu, na katerih usposobljena limfterapevtka predstavi tehnike za samopomoč. Delavnico končamo s praktičnim prikazom povijanja. Vsaka udeleženka prejme komplet povojev za roko ali nogo in se nauči pravilnega povijanja s kratkopoteznimi povoji.

Vabimo vas k prijavi na delavnice, ki potekajo v manjših skupinah. Za prijavo nam pošite na elektronski naslov euro-

padonna@europadonna.si in pripišite, iz katerega kraja prihajate. Delavnice bomo glede na prijave organizirali v bližini vašega kraja.

### Izposoja aparata za strojno limfno drenažo

Na Obali in v Ljubljani so na voljo za aparati za strojno limfno drenažo, ki jih članicam Združenja Europa Donna Slovenija izposojamo brezplačno za 14 dni. Aparati imajo manšete tako za roke kot noge. Poleg aparata prejmete še napisano in video navodila za uporabo.

Za več informacij o predavanju, delavnicah in izposoji aparatov za strojno limfno drenažo nam pošite na elektronski naslov europadonna@europadonna.si ali nas pokličite na 01 231 21 01.



# Spoznavajmo se, povežimo in okrepimo medsebojne vezi

Prijazno vabimo članice, da se vključite v dejavnosti sekcij, podružnic in skupin, ki so namenjene povezovanju in druženju. Posamezne dejavnosti nam omogočajo, da se поблиže spoznamo, povežemo in okrepimo medsebojne vezi. Druženje nam daje priložnost, da izmenjamo izkušnje in se podpremo pri soočanju z boleznijo, krepimo pripadnost in ustvarjamo trajne prijateljske vezi. Veseli bomo tudi vaših idej in predlogov, saj želimo naše dejavnosti še bolj približati vam in vašim potrebam ter vam pomagati izboljšati kakovost življenja z boleznijo ali po njej. Če ste že 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. Toplo vabljeni v našo družbo.

Piše: **POLONA MARINČEK**

## Sekcija mladih bolnic

Piše: **KATARINA KOCIČ**

S koncem leta je vodenje sekcije mladih bolnic zaključila Mojca Buh. Za sedemletno vodenje se ji iskreno zahvaljujemo.

Sekcija je namenjena bolnicam, ki so zbolele pred dopolnjenim 40. letom starosti. Namen sekcije je zagotavljanje opore in pomoči mlajšim bolnicam predvsem pri specifičnih problemih, kot so odsotnost z dela na vrhuncu kariere, skrb za majhne otroke ali strah, da otrok po zdravljenju ne bodo mogle imeti, s prizadeto samopodobo in drugimi duševnimi ter v današnjem času tudi finančnimi stiskami.

Letos načrtujemo dejavnosti, ki bodo namenjene medsebojnemu povezovanju, izmenjavi izkušenj in pridobivanju pomembnih informacij, v ta namen smo februarja izvedli tudi anketo med članicami. Če bi se želele pridružiti sekciji mladih bolnic ali imate vprašanje, vabljeni, da nam pišete na elektronski naslov: [mlade@europadonna.si](mailto:mlade@europadonna.si).

## Skupina Posavje

Piše: **METKA SEMRAJ SLAPŠAK**

Članice skupine iz Posavja se vedno veselimo naših srečanj. Sodelujemo s Centrom za krepitev zdravja Krško. Imajo čudovito ekipo strokovnih delavk, ki so nam v pomoč z izvajanjem delavnic, predavanj in telesne vadbe. Za nami je dvomesečna vadba raztezanja in vaj za moč. Pripravile so nam program, ki obsega telesno vadbo za krepitev zdravja, delavnice in predavanja o obvladovanju skrbi, pripravi zdravega obroka, ustni higieni. Imele smo delavnico kvačkanja rokavčkov pomagavčkov za dementne osebe v DSO Krško.

Doma so ob dolgih zimskih večerih nastajali čudoviti izdelki. Z njimi smo v predprazničnih dneh razveselile oskrbovance, ki smo jim pripravile kulturni program s pesmijo in plesom folklorne skupine. Tudi srečanje naših članic in članic skupine onkoloških bolnikov je bilo veselo in prijetno. Zelo zanimivo je bilo potopisno predavanje naše članice Vide Tomše, ki nas je popeljala po svoji tritedenski poti Camino Portugalska. Nadvse prijetno je bilo druženje pri naši Sonji Levičar, ki nas je gostila ob topli krušni peči in nas naučila izdelave čudovitih nageljnov iz krep papirja, za kar smo ji hvaležne. Januarja in februarja smo se razvajale v Termah Paradiso v Dobovi. Za donacijo se zahvaljujemo Mestni občini Krško. Vse članice smo dobile nove majčke, ki jih je sponzoriral Miloš Milosavljevič, za kar se mu lepo zahvaljujemo. Počastile smo tudi kulturni praznik in se podale na raziskovanje muzeja v Krškem. Ob našem prazniku si bomo podarile delavnico ličenja, ki bo še poudarila našo lepoto. Podale se bomo tudi po čudovitih poteh naše okolice. V aprilu nas čaka obisk in predavanje patra Karla Gržana na temo Smeh je vsaj pol zdravja. Vesele bomo, če se nam boste pridružile. Pišite nam na elektronski naslov: [posavje@europadonna.si](mailto:posavje@europadonna.si).



Foto: arhiv ED



## Skupina Gornja Radgona

Piše: **BRIGITA KOČAR SENEKovič**

V decembru 2022 smo bolnice z izkušnjo raka dojk in raki rodil v Gornji Radgoni ustanovile neformalno skupino, ki je bila po enoletnem delovanju uradno priznana kot nova skupina združenja. Trenutno ima 33 članic. V januarju 2024 smo izvedle zbor članic, na katerem smo izvolile vodjo skupine Brigito Kočar Senekovič in dve namestnici, Jasno Hödl in Ljubico Zrnič. Sprejele smo tudi okvirni letni načrt, med dejavnostmi izpostavljam prilagojeno telesno vadbo, ki jo imamo vsak petek v fitnes prostorih Andreje Zrnič. Načrtujemo delavnice s Centrom za krepitev zdravja Gornja Radgona, predstavitev ob dnevu ginekoloških rakov ter v okviru rožnatega oktobra. Izvajale bomo mesečna druženja, srečanje ob 8. marcu ter prednovoletno srečanje članic in izvedle obisk katere od skupin oziroma podružnic. V teku so dogovori za ureditev pisarne za delovanje skupine v Gornji Radgoni. V svoje vrste vabimo nove članice, zagotavljamo prijetno druženje, pogovore in vključitev v vse dejavnosti. Veliko pozitivne energije in volje premoremo za izvajanje našega poslanstva. Zato prijazno vabljeni tako ženske z izkušnjo raka dojk ali rodil kakor tudi podporne članice in člani.



Foto: arhiv ED



Foto: arhiv ED

## Podružnica Obala - Kras

Piše: **DARJA ROJEC**

Letos se dejavnosti, ki so že bile v programu, nadaljujejo po ustaljenem urniku: redni pohodi, tedenska terapevtska telovadba v Izoli, telovadba v Sežani, tedenska terapevtska joga v Luciji. Dodali smo dve novi delavnici, ki sta zelo dobro obiskani. Prva je likovna delavnica z akademsko slikarko Nado Delloro, druga pa plesna delavnica z Valerijo Rahle Mbanwi. V pisarni podružnice na Plenčičevi ulici 3 v Izoli imamo interno knjižnico z zanimivo knjižno zbirko. Vabljeni vse članice, da se udeležite dogodkov, ki jih pripravljamo za vas, vse nove pa vabim, da se nam pridružite. Pišite nam na elektronski naslov: obala@europadonna.si

### Urniki dejavnosti:

- terapevtska telovadba v Izoli vsak ponedeljek ob 19.30;
  - telovadba v Sežani vsak petek med 17.15 in 18.00 ali med 18.00 in 18.45;
  - terapevtska joga v Luciji vsak torek ob 18.30;
  - likovna delavnica vsak četrtek ob 17. uri;
  - plesna delavnica v Bertokih vsak torek ob 16.30;
- Vsak četrtek med 15. in 19. uro ste lepo vabljeni na uradne ure v pisarni v Izoli.

## Podružnice Podravje

Piše: **ANKA PUŠNJAK**

Podružnica Podravje v prihodnjih mesecih pripravlja različne dogodke in srečanja.

- Funkcionalna vadba ob četrtkih v prostorih podružnice in v lepem vremenu na prostem ter kratki sprehodi po mestnem parku in naselju Tirtot. Vadba poteka v prostorih podružnice v Slovenski Bistrici na Partizanski ulici 24.
  - Vsak mesec izvedemo krajši pohod po okoliških hribih Slovenske Bistrice in Maribora.
  - Mesečna druženja članic v Mariboru, na Zgornji Ložnici in v Slovenski Bistrici.
  - Tedenske aktivnosti in delavnice, ki jih izvajajo naše članice v Mariboru pod vodstvom Mance Tetičkovič:
  - Predavanja, pohodi, vadba za zdravo hrbtenico, delavnice sproščanja in meditacije, tek na smučeh. Tečaji: tečaj ženske joge (mesečno), tečaj peke potice (april).
  - Druženje članic Podravja ob valentinovem v Mariboru – članice MB, druženje članic Podravja ob dnevu žena v Slovenski Bistrici – članice SB.
  - Delavnice v sodelovanju s Centrom za krepitev zdravja ZD Slovenska Bistrica.
  - Tedenske pogovorne ure v prostorih podružnice v Slovenski Bistrici – vsak ponedeljek ob 17. uri. Vodita jih Andreja Jug in Anka Pušnjak. Na pogovornih urah kvačkamo, izdelujemo okraske, roza pentlje za praznike (valentinovo, dan žena, božič, novo leto ...).
  - Delavnica oblikovanja iz gline v prostorih rokodelskega centra CDUO Rokodelske zadruge Slovenska Bistrica, ki poteka enkrat na teden od februarja do konca leta 2024.
  - Udeležba na maratonu Radenci maja 2024 – nordijska hoja in tek na 5,5 km. Priprave od marca po dogovoru SB in MB.
- Vljudno vabljeni na naše dogodke, srečanja in druženja! Za prijave nam pišite na naslov: podravje@europadonna.si.





## Sekcija za ženske z raki rodil

Piše: **DARJA MOLAN**

Že od leta 2018 je v Združenju Europa Donna Slovenija aktivna sekcija za ženske z raki rodil. Naše poslanstvo je pomoč in podpora bolnicam s področja zdravljenja rakov rodil, poznih posledic bolezni in kakovosti življenja ter povezovanje in druženje članic s podobnimi izkušnjami. V decembru smo imeli predavanje z naslovom Sledenje in lajšanje dolgoročnih posledic po zaključenem zdravljenju ginekoloških rakov, v okviru katerega je zdravnica doc. dr. Maja Pakiž z oddelka za ginekološko onkologijo in onkologijo dojk v UKC Maribor odgovarjala na številna vprašanja naših članic. V luči osveščanja zdrave populacije smo ob 18. evropskem tednu preprečevanja raka materničnega vratu, ki je potekal od 22. do 28. januarja, pripravile serijo videoposnetkov s področja preventive, zdravljenja, osebnih izkušenj in delovanja sekcije za ženske z raki rodil. Videoposnetke si lahko ogledate na instagram profilu Združenja Europe Donne. Če bi se želele pridružiti sekciji žensk z raki rodil in izvedeti več o naših dejavnostih, vas vabimo, da nam napišete elektronsko sporočilo na [rodila@europadonna.si](mailto:rodila@europadonna.si) ali nas pokličete na 01 231 21 01.

## Sekcija za ženske z napreduvalim rakom

Piše: **POLONA MARINČEK**

V sekciji za ženske z napreduvalim rakom že drugo leto nadaljujemo informativne ABC pogovore s strokovnjaki, ki potekajo prek spletne platforme Zoom ali v živo. Konec marca nas čaka pogovor o paliativni oskrbi z dr. Majo Ebert Moltara. V prihodnjih mesecih se bomo dotaknili vsebin, ki ste jih predlagale v lanski anketi; med drugim se bomo pogovorili o pomenu čuječnosti in meditacije, novostih zdravljenja razsejanega raka dojk in obvladovanju stranskih učinkov zdravljenja. Seveda bomo veseli tudi vaših predlogov za teme in/ali strokovnjake, ki bi jih želeli slišati. Spet naj vas spomnim, da se dvakrat na mesec ob sredah popoldne zbere podporna skupina za ženske z napreduvalim rakom, ki jo vodi izkušena psihoterapevtka Tatjana Romšek Poljšak. Vabljeni, da nam pišete na elektronski naslov: [metastatske@europadonna.si](mailto:metastatske@europadonna.si) in se vključite v sekcijo.

## Skupina Zgornja Gorenjska

Piše: **IVA LAPAJNE**

V spomladanskih mesecih se bodo spet začeli pohodi. Ostajamo zvesti ustvarjalnim in izobraževalnim vsebinam, s katerimi nadgrajujemo svoje znanje in izkušnje. Izbrane izdelke z delavnic uporabimo za promocijska darila skupine in jih tudi razstavimo, kar je dodatna priložnost za predstavitev združenja.

Od marca bo Bohinj gostil razstavo slik ma3ca, ki so jo avtorice poimenovala »V rožnatem« in predstavlja manifestacijo našega dela. V prihodnjih mesecih bo na ogled tudi v drugih občinah Zgornje Gorenjske. V aprilu se podamo na področje naravne kozmetike in v maju ob srečanju skupine na področje starih kmečkih iger. Pred nami je še raziskovanje skrivnostnih delov Radovljice s pomočjo dr. Mencingerja. Do poletja si bomo ogledali tudi katero od kulturnih prireditev.

Pomemben del programa skupine je osveščanje o pomenu zdravega načina življenja, o ciljih in programih združenja, samopregledovanju in o vsem, kar nam je v pomoč, kadar smo v stiski in potrebujemo pogovor, nasvet ali nasmeh. Znamo poslušati in se nasmehniti življenju. Vabimo vas, da se nam pridružite iz občin Zgornje Gorenjske. Lahko nam pišete na naslov [bohinj@europadonna.si](mailto:bohinj@europadonna.si) ali pokličete na številko 051 228 563.

## UTRINKI IZ NAŠIH AKTIVNOSTI



Foto: arhiv skupine



# Aktivno v pomlad!

Pomlad se vse bolj prebuja, z njo pa tudi naša želja po gibanju v naravi, na svežem zraku. Sprehodi, hoja v gore in vrtnarska opravila so koristni načini preživljanja prostega časa, ki bodo prebudili telo in duha.

Piše: **KAJA DEKLEVA**

**V** Programu za gibanje in šport želimo spodbuditi gibanje na prostem, zato vas vabimo da nam pošljete fotografije svojih izletov (sprehodi, pohodi, hoja v hribe ...) s kratkim opisom poti. Vaše ideje bomo delili v facebook skupini Programa za gibanje in šport ter s tem spodbudili tudi druge članice k gibanju. Fotografije in opis nam lahko pošljete na e-naslov [sportna@europadonna.si](mailto:sportna@europadonna.si). Veselimo se vaših fotografij!

Vabljeni, da v nadaljevanju preberete novosti Programa za gibanje in šport. Pomlad bo pri nas zelo zanimiva!

## Napovedujemo: Športni vikend v Pacugu

Tudi letos se bomo odpravili na Športni vikend na slovensko obalo, kjer nas čakajo trije aktivni dnevi!

Športni vikend bo potekal od petka, 10. maja, do nedelje, 12. maja 2024 v Domu paraplegikov Pacug. Z nami bodo študentje in študentke Fakultete za šport, ki bodo vodili jutranjo telovadbo in športne aktivnosti, ter strokovnjaki z različnih področij, ki bodo poskrbeli za izobraževalni del srečanja. Točen program Športnega vikenda bo objavljen naknadno, vseboval pa bo zanimiva predavanja s področja gibanja, prehrane in motivacije, različno dolge pohode, vodene vadbe ipd. Lani smo se odpravili na dva daljša pohoda, poslušali zanimiva predavanja o škodljivosti alkohola, zdravi prehrani in podobno.

Nastanjeni bomo v Domu paraplegikov v Pacugu, ki ponuja namestitve v dvo-, tri- in štiriposteljnih sobah (brez pomožnih ležišč in zgornjih postelj pogradov). **Cena udeležbe znaša 130 evrov in vključuje dve prenočitvi v dvo-, tri- ali štiriposteljni sobi s polnim penzionom (začnemo z večerjo v petek in zaključimo s kosilom v nedeljo).** Stroške prostora, programa in aktivnosti pokrije Združenje Europa Donna Slovenija.

Prijavni obrazec najdete na naši spletni strani, v rubriki »Dogodki«. Število udeležencev je omejeno. Prednost pri prijavi imajo članice z osebno izkušnjo z rakom dojke ali raki rodil. Druge boste uvrščene v čakalno vrsto in sprejete, če bodo ostala prosta mesta. Prijava je mogoča do zapolnitve prostih mest oziroma najpozneje do 31. marca 2024. Po 12. aprilu 2024 boste sprejete članice prejele potrditveni e-mail Združenja Europa Donna Slovenija in predračun Doma paraplegikov Pacug. Plačilo se izvede neposredno Domu paraplegikov, na podlagi posla-



Foto: arhiv ED

nega predračuna. Pogoji za udeležbo na Športnem vikendu je poravnana članarina za leto 2024.

Avtobusni prevoz na Športni vikend ne bo organiziran, za prevoz poskrbite sami.

Vabljeni k udeležbi!

## Novo: skupina za hojo in tek Europa Donna

V sodelovanju z našo članico Nino Milić smo se odločili, da vas spomladi spodbudimo k hoji in teku! Ustvarili smo zaprto facebook skupino Skupina za hojo in tek Europa Donna Slovenija, v katero vabimo vse zainteresirane članice! Skupino bo moderirala Nina, ki bo z vami delila zanimive vsebine in napotke za varno ter zdravo hojo in tek. Članice si boste lahko izmenjevale mnenja, ideje za izlete ter si postavljale zanimive izzive. Mogoče se vam uspe tudi dogovoriti za kakšno skupno hojo in tek ali pa spoznate kakšno članico iz svoje okolice, s katero boste lahko skupaj hodili ali tekli. Vabljene vse, ki bi radi migale!

Vas zanima, kaj je Nina povedala o svoji motivaciji za tek?

»Tek ... Šport, ki ga imaš rad ali pa ga sovražiš. Tečem za boljše počutje, tečem, da nekaj naredim zase ... Tek me je zasvojil in pride šok ... Diagnoza. Ko sem se sestavljala nazaj v normalno življenje, sem začela s hojo. Počasi, vsak dan malo ... In vsak teden malo več ... In podpora partnerja je pripomogla, da sem spet začela teči. Tek je šport, s katerim v najkrajšem času z najmanj-





Foto: osebni arhiv

šimi stroški narediš nekaj zase. Premigaš telo, prezračiš glavo ... Tek je dober za kondicijo, dober za prekrvitev telesa ... Za boljše počutje in predvsem, da ostaneš fit.«

## Funkcionalna vadba prek spleta: nova vaditeljica in nov termin!

S februarjem se nam je na spletni funkcionalni vadbi pridružila nova vaditeljica Barbara Blokar. O sebi je povedala: »Študirala sem kineziologijo in ekonomijo. Do zdaj sem vodila že najrazličnejše vadbne, kot so plavanje, pilates, vadba Oreh – vadba v okviru projekta celostne rehabilitacije onkoloških bolnikov, ki je potekala v okviru Onkološkega inštituta Ljubljana. V prostem času rada potujem in preživljam čas na morju, saj mi voda predstavlja svobodo. Veselim se srečanja z vami!«

Spletna funkcionalna vadba se izvaja ob ponedeljkih in sredo od 18. do 19. ure prek platforme Zoom. Vsebuje vaje raztezanja in vaje z lastno težo. V primeru, da je vaditeljica zadržana, pošljemo članicam e-mail s povezavo na vnaprej posneto vadbo, ki jo lahko izvajate kadarkoli. Ob četrtkih poteka tudi lažja oblika vadbe – vadba na stoli z vaditeljico Ivo, in sicer od 19. do 20. ure.

Vadbe so brezplačno na voljo članicam Programa za gibanje in šport. Če bi se nam želeli pridružiti, nam pišite na [sportna@europadonna.si](mailto:sportna@europadonna.si). Vabljeni v našo družbo!

## Vadbe v lokalnih okoljih

Še vedno potekajo različne vadbne v živo, v različnih krajih po Sloveniji. Izvajajo se joga, vadbne v fitnessu, funkcionalna vadba, vadba na stoli ... Vabljeni, da si na naši spletni strani (pod zavhkom Skupnost – Program za gibanje in šport) preberete, kje trenutno potekajo vadbne v živo.



Foto: osebni arhiv

# SUHOST NOŽNICE

Pogosta težava, o kateri večina žensk nerada govori

Vaginalni gel vsebuje Hydeal-D® ester hialuronske kisline, ki ohranja lastnosti naravne hialuronske kisline prisotne v tkivih.



Z aplikatorjem za zunanjo in notranjo uporabo



- Hitro odpravljanje simptomov suhosti nožnice (draženje, srbenje, pekoč občutek, bolečine pri spolnih odnosih in neprijeten vonj)
- Pomoč pri naravnem celjenju drobnih razjed na sluznici nožnice
- Visoka sposobnost vlaženja
- Dober oprijem na sluznico nožnice
- En nanos vsak tretji dan





# Zdravje je dragoceno,

Z državnim programom Skupaj za zdravje je vsem odraslim prebivalcem Slovenije na voljo brezplačni preventivni program, v katerem vam ponujamo strokovno podporo za zdrav življenjski slog in kakovostnejše življenje.

Piše: **ANA ŠTRUC, NACIONALNI INŠTITUT ZA JAVNO ZDRAVJE (NIJZ)**

Vabljeni, da se udeležite preventivnega pregleda, ki poteka v ambulantah družinske medicine, kjer bo diplomirana medicinska sestra opravila preventivni pregled. Glede na vaše zdravstveno stanje in morebitne nezdrave navade boste napoteni v center za krepitev zdravja, kjer lahko skupaj izboljšamo vaše telesno in duševno počutje. Na nekatere aktivnosti se lahko prijavite sami, brez pregleda in napotitve. Centri za krepitev zdravja (ponekod še zdravstvenovzgojni centri) delujejo v okviru zdravstvenih domov po Sloveniji. Če imate urejeno zdravstveno zavarovanje, so aktivnosti brezplačne. Delovanje centrov koordinira Nacionalni inštitut za javno zdravje (NIJZ).

Program povezuje tri sklope aktivnosti:

- izvedbo preventivnega pregleda v ambulantni družinske medicine z namenom zgodnjega odkrivanja dejavnikov tveganja za razvoj kroničnih bolezni;
- skupinske delavnice in individualna svetovanja za pomoč in podporo pri spremembi življenjskega sloga in

krepitevi duševnega zdravja, ki jih izvajajo strokovnjaki v centrih za krepitev zdravja ali zdravstvenovzgojnih centrih;

- pester nabor aktivnosti za krepitev zdravja, ki v sodelovanju z zdravstvenimi strokovnjaki potekajo v vaših lokalnih skupnostih, kjer živite in delate.

## Preventivni pregled

Preventivni pregled programa Skupaj za zdravje poteka pri izbranem osebnem zdravniku v ambulantni družinske medicine in je namenjen pravočasnemu odkrivanju tveganja za kronične bolezni (še preden se pojavijo simptomi ali znaki bolezni) oziroma pravočasnemu odkrivanju morebiti že prisotnih kroničnih bolezni, kot so srčno-žilne bolezni, sladkorna bolezen tipa 2, debelost, arterijska hipertenzija, kronična obstruktivna pljučna bolezen, dedne rakave bolezni, depresija in osteoporoza. Preventivnega pregleda se lahko vsakih pet let udeležijo vsi odrasli od 30. leta naprej v ambulantni svojega izbranega osebnega zdravnika oziroma pri njegovi medicinski sestri. Ljudje, ki so družinsko obremenjeni z boleznimi

srca in žilja ali z zvišanimi vrednostmi maščob v krvi), ter tisti, ki imajo sladkorno bolezen, se lahko pregleda udeležijo pred to starostjo, prav tako so pri njih ponovni pregledi lahko pogostejši.

Potek pregleda je prilagojen potrebam posameznika, v osnovi pa vključuje:

- laboratorijske meritve,
- pogovor o življenjskih navadah, povezanih z zdravjem,
- meritve krvnega tlaka, telesne višine, telesne mase in obsega pasu,
- po potrebi dodatne meritve: elektrokardiogram (EKG), spirometrijo, 24-urno merjenje krvnega tlaka in merjenje gleženjskega indeksa.

## Zakaj je preventiva pomembna?

Preventiva je za naše zdravje izjemnega pomena v vseh obdobjih življenja, še toliko bolj v časih, ko se v populaciji pospešeno spreminja življenjski slog. Učinki preventive krepijo zdravje ne samo takrat, ko delujemo preventivno, ampak še leta po tem. Po epidemiji so preventivni ukrepi spet zaživel v polnem obsegu. Zato varujmo in krepimo svoje zdravje, udeležujmo se redno vseh programov, na katere smo povabljeni in so nam na voljo. Za dobro psihofizično kondicijo lahko poskrbimo na različne načine, tako sami kot s pomočjo. Slednjo vam ponujamo mi, v centrih za krepitev zdravja in zdravstvenovzgojnih centrih po Sloveniji v

okviru vašega zdravstvenega doma.

Korenine programa Skupaj za zdravje segajo v obdobje razvoja programa CINDI Slovenija, katerega glavni poudarek je bilo preprečevanje in obvladovanje kroničnih nenelezijskih bolezni. Od začetka projekta se je vsebina programa, v sodelovanju s širokim naborom strokovnjakov, več kot 20 let redno nadgrajevala in sledila strokovnemu razvoju na tem področju.

Naš cilj je zmanjšati zgodnjo umrljivost, obolevnost in invalidnost zaradi nekaterih najpogostejših kroničnih bolezni, kot so srčno-žilne bolezni, rak, sladkorna bolezen tipa 2, kronična obstruktivna pljučna bolezen, hipertenzija, debelost, depresija, osteoporoza idr. Prav tako je ključno odkrivanje in obvladovanje vedenjskih, bioloških in psihosocialnih dejavnikov tveganja za razvoj kroničnih bolezni. Z našimi aktivnostmi želimo izboljšati tudi duševno zdravje, opolnomočiti prebivalce pri skrbi za lastno zdravje in izboljšati kakovost življenja.

## Naredimo prvi korak skupaj

V centrih za krepitev zdravja vas pričakujemo strokovnjaki s specialnimi znanji s področja preventive. Med drugim smo za individualne pogovore vam na voljo medicinske sestre, fizioterapevti, kineziologi, psihologi in dietetiki. Če



# poskrbimo zanj skupaj



Foto: NIJZ

**NIJZ** Nacionalni inštitut  
za javno zdravje



imate kakršnakoli vprašanja ali težave, smo tu za vas. Z veseljem vam bomo svetovali in pomagali.

Za vas smo razvili skupinske in individualne aktivnosti v obliki delavnic, testiranj, podpore in svetovanj. Ponudba je res raznolika in zajema več različnih delavnic, svetovanj, meritev in presejanj z naslednjih področij:

- zdrav življenjski slog
- telesna dejavnost
- duševno zdravje
- tvegana vedenja
- sladkorna bolezen.

Na teh delavnicah in svetovanjih dobite strokovne infor-

macije, veščine in podporo za dolgotrajno spremembo življenjskih navad.

Temeljne (kratke) delavnice se posvečajo različnim aktualnim temam, kar je razvidno iz njihovih naslovov: Zdravo živim, Ali sem fit? (I in II), Tehnike sproščanja, Zvišan krvni tlak, Zvišane maščobe v krvi, Zvišan krvni sladkor, Sladkorna bolezen tipa 2 in Koliko še zmorem.

Poglobljene (dolge) delavnice in individualna svetovanja se delijo na tri področja. V Svetovalnici za zdrav življenjski slog pripravljajo delavnice Zdravo jem, Gibam

se, Zdravo hujšanje, S sladkorno boleznijo skozi življenje. V Svetovalnici za duševno zdravje imajo delavnice Spoprijemanje z depresijo, Spoprijemanje s tesnobo in Spoprijemanje s stresom, v Svetovalnici za tvegana vedenja pa so na voljo skupinsko in individualno svetovanje za opuščanje kajenja ter individualno svetovanje za opuščanje tvegane in škodljivega pitja alkohola.

## Kje nas najdete?

Skupinske delavnice in individualna svetovanja potekajo v prostorih zdravstvenih do-

mov, centri pa jih organizirajo tudi v lokalnih skupnostih; obiskujejo delovne organizacije, krajevne skupnosti, društva, klube, varstveno-delovne centre, izobraževalne institucije itd., zato bodite pozorni tudi na vabila v svojem okolju.

Za več informacij:

- se obrnite na svojega osebnega zdravnika,
- se oglasite v centru za krepitev zdravja v vam najbližjem zdravstvenem domu,
- obiščite povezavo na [skupajzdravje.si](http://skupajzdravje.si).

Naredimo prvi korak skupaj!





# Metabolni sindrom – bolezen »civiliziranega« človeka

V zadnjih desetletjih smo v razvitem svetu priča pravi epidemiji sladkorne bolezni tipa 2 in različnih srčno-žilnih obolenj. Gre za značilne bolezni dolgotrajnega kaloričnega preobila in gibalnega pomanjkanja, ki sta značilna za modernega človeka z neusahljivo željo po povečanju storilnosti in zato opustošenim življenjskim slogom. Sladkorna bolezen tipa 2 in okvare tarčnih organov, kot so srce, možgani in ledvice, ne nastanejo z danes na jutri, temveč šele kot posledica več let trajajočega stanja, ki ga strokovno imenujemo metabolni sindrom.

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

**M**etabolni sindrom je skupek več dejavnikov tveganja, ki pa jih lahko že same po sebi označimo kot bolezni: povišan krvni tlak, povišane koncentracije maščob v krvi, neodzivnost tkiv na inzulin s posledičnim zvišanjem krvnega sladkorja ter centralni tip debelosti. Zadnje epidemiološke raziskave kažejo, da ima metabolni sindrom kar od 20 do 30 odstotkov prebivalcev EU in ZDA.

## Zelišča in glive za znižanje krvnega tlaka

Pri urejanju povišanega krvnega tlaka si lahko pomagamo z dvema skupinama zelišč in gliv oziroma pripravkov iz njih. Po eni strani z diuretično delujočimi zelišči, ki povečajo izločanje vode v ledvicah. Takšne so mnoge rastlinske droge, ki vsebujejo flavonoide, saponine in eterična olja, denimo zeli njivske preslice, kopriv, grebenuš (rod *Polygala*) in zlatih rozg (rod *Solidago*), brezovi listi, korenine navadnega gladeža (*Ononis spinosa*) ter cvetovi črnega bezga, lipe in lipovca. Za znižanje krvnega tlaka pridejo v poštev tudi zelišča, ki povzročijo razširitev malih arterij, na primer čebulice, socvetja in listi česna in čemaža, listi zelene, čajevca (*Camellia sinensis*), dlakavega mrkača (*Bidens pilosa*), cvetovi oslezov (rod *Hibiscus*) in plodovi glogov (rod *Crataegus*). Slednji povečajo tudi črpalno sposobnost srca. Krvni tlak prav tako znižajo izvlečki listov in korenin limonske trave (*Cymbopogon citratus*), semen črničke ali zamorske kumine (*Nigella sativa*), listov omele (rod *Viscum*) in navadne oljke (*Olea europaea*), korenin in listov repincev (rod *Arctium*) ter celo trosnjakov glive kitajskega glavatnika (*Ophiocordyceps sinensis*).

Z ustrezno izbiro zelišč in pripravkov iz njih lahko ob primernem režimu jemanja postopno uredimo blago do zmerno



Foto: Luka Kristanc

## Enovrati glog

povišan krvni tlak. Najboljše rezultate bomo dosegli, če uporabljamo standardizirane pripravke, kot so tinkture, tablete, kapsule in praški, ali zdravilne čaje, ki so na voljo v galenskih oddelkih lekarn. Zeliščni pripravki so lahko tudi podpora terapiji s konvencionalnimi zdravili. Je pa treba biti previden, da ne bi povzročili neželenih interakcij z zdravili ali pretiranega znižanja krvnega tlaka. Slednje se ponavadi kaže z zaspanostjo, vrtoglavicami, glavobolom in podobno.

## Zelišča in glive za pomoč pri ureditvi sladkorja in holesterola v krvi

Pri bolnikih z zelo izraženo sladkorno boleznijo, hiperlipidemijo in okvarami organov pristopimo k zdravljenju predvsem s sintetičnimi zdravili, rastlinski in glivni izvlečki pa so lahko koristno dopolnilo. Drugače je pri zgodnjem poteku sladkorne bolezni in ateroskleroze, ko so srce, možgani, ledvice in žile še v dobrem stanju – v teh primerih lahko zadošča zgolj fitoterapevtski pristop.

Na proces ateroskleroze lahko vplivamo z znižanjem koncentracije holesterola v krvi in preprečitvijo njegovega odlaganja



Foto: Pixabay

Češminova tinktura

v žilne stene. Študije se pokazale, da so pri tem od rastlinskih izvlečkov najučinkovitejši tisti iz glavic česna, listov artičok (rod *Cynara*), zeli mnogosemenskega triplata ali grškega sena (*Trigonella foenum-graecum*), od glivnih pa izvlečki trosnjakov in micelija pisane ploskocevke (*Trametes versicolor*) in ostrigarjev (rod *Pleurotus*). V ostrigarjih so našli celo lovastatin, torej učinkovino, sorodno sintetičnim zdravilom za zniževanje holesterola v krvi. Ugoden vpliv na razvoj maščobnih oblog v žilah imajo tudi zeli, semena in plodovi rastlin z visoko vsebnostjo polinenasičenih maščobnih kislin omega-3, kot so lan, soja, svetlini (rod *Oenothera*), navadna jagodičnica (*Arbutus unedo*) in navadni toličak (*Portulaca oleracea*).

Urejenost sladkorne bolezni lahko izboljšamo s pripravki iz cimeta, lubja vejic in listov navadnega češmina (*Berberis vulgaris*) in navadne mahonije (*Mahonia aquifolium*), katerih izvlečki vsebujejo alkaloid berberin s hipoglikemičnim učinkom, ter listov borovnic (vsebujejo antidiabetični flavonoid mirtilin), oljk in drobnocvetnega slezenovca (*Malva parviflora*). Antidiabetično učinkovanje so dokazali tudi za nekatere glivne vrste, ki sicer rastejo v naravi tudi pri nas, a jih večinoma uporabljamo gojene

in predelane v praške. Izpostavimo lahko užitnega nazobčanca (*Lentinula edodes*), svetlikavo pološčenko (*Ganoderma lucidum*), veliko zraščenko (*Grifola frondosa*) in resastega bradovca (*Hericium erinaceus*).

### Zaščitna vloga rastlinskih antioksidantov

Znano je, da so centralna debelost, sladkorna bolezen tipa 2 in ateroskleroza povezane s prevlado oksidativnih procesov v telesu, zato je pri ljudeh z metaboličnim sindromom bistven za dosežen vnos antioksidativno delujočih snovi, denimo nekaterih vitaminov (zlasti C in E), karotenoidov in fenolnih snovi.

Omenjene snovi so v rastlinski hrani vsesplošno razširjene, v večjih količinah pa jih najdemo zlasti v divje rastočih rastlinah, ki so imele dovolj časa za rast in zorenje. Kot dobre vire vitamina C lahko navedemo plodove črnega ribeza, šipka in navadne jagodičnice, vitamina E pa je največ v različnih oreških, npr. orehih, lešnikih in arašidih, sončničnih semenih, soji in mnogih rastlinskih oljih. Bogat vir karotenoidov so po drugi strani pisani plodovi marelic, paradižnika, paprike in kakija. Fenolne snovi so zelo raznolika skupina rastlinskih snovi in med drugim dokazano ugodno delujejo pri sladkorni bolezni in hiperholesterolemiji ter tudi pri srčno-žilnih, revmatoloških in rakavih boleznih. Mednje spadajo splošno poznani resveratrol (v grozdju) in flavonoidi kvercetin, apigenin in luteolin (v peteršilju, zeleni in kamilicah) ter derivati hidroksicimetne kisline (v kurkumi in cimetu).

### Hrana naj bo naše zdravilo

Dejstvo je, da so rastline in glive zakladnica učinkovin, ki je ne smemo prezreti pri iskanju novih zdravil. Z marsikaterim rastlinskim in glivnim zdravilnim pripravkom lahko ob pravilni uporabi delujemo preventivno ali izboljšamo urejenost kroničnih srčno-žilnih bolezni. Pri rastlinskih in glivnih izvlečkih so ključni sinergistični učinki množice snovi, ki same po sebi morda ne bi imele tako ugodnih vplivov. Precej za svoje zdravje naredimo že s tem, ko v svoj jedilnik vključujemo pester nabor sadja in zelenjave, občasno pa tudi gobe. Ne pozabimo na besede očeta medicine Hipokrata, ki je že dolgo nazaj poudaril: hrana naj bo naše osnovno zdravilo!



Foto: Luka Kristanc

Bukov ostrigar





# Vabilo na skupščino

Spoštovana članica, spoštovani član Združenja Europa Donna Slovenija!

Vabimo vas na 26. redno letno skupščino, ki bo v torek, 26. marca 2024, ob 12. uri.

Skupščina bo potekala v prostorih Onkološkega inštituta, v veliki predavalnici v stavbi C, na Zaloški cesti 2 v Ljubljani.



## PREDLAGANI DNEVNI RED:

1. Otvoritev skupščine
2. Izvolitev delovnega predsedstva in delovnih teles skupščine
3. Kratko predavanje
4. Letno poročilo za poslovno leto 2023
5. Poročilo nadzornega odbora
6. Razprava in sklepanje o letnem poročilu za poslovno leto 2023
7. Razprava in sklepanje o poročilu nadzornega odbora
8. Delovni program in finančni načrt za poslovno leto 2024
9. Razprava in sklepanje o delovnem programu in finančnem načrtu za leto 2024
10. Razno

V pričakovanju srečanja vas lepo pozdravljamo.

Predsednica: Tanja Španić

## Članarina za leto 2024

Zahvaljujemo se članicam in članom, ki ste že poravnali članarino za leto 2024, vse druge prijazno pozivamo, da to storite čim prej. Redno plačevanje članarine je ključnega pomena za delovanje združenja, izvajanje in nadaljnji razvoj programov za podporo bolnicam, ozdravljenkam in njihovim svojcem. Članom in članicam so vsako leto namenjene številne dejavnosti in programi, o katerih lahko berete v vsaki številki Novic Europa Donna, vabljeni, da se vključite. Na voljo so vam tudi nekatere ugodnosti pri naših partnerjih. Pogoji za udeležbo je plačana članarina za tekoče leto.

Letna članarina za tekoče leto znaša 10 evrov. Poravnate jo lahko na naš račun.

### Podatki za nakazilo:

Združenje Europa Donna Slovenija

Vrazov trg 1

1000 Ljubljana

Koda namena: CHAR

Namen plačila: ČLANARINA 2024

IBAN: SI56 0201 1005 1154 225

Referenca: SI00 2024







## Infotočka na Onkološkem inštitutu v Ljubljani

Obiščite naše prostovoljke vsak torek dopoldne na Onkološkem inštitutu v Ljubljani. Infotočka deluje v okviru sveta pacientov OI in jo najdete v osrednji avli stavbe Onkološkega inštituta. Njen delovni čas je od ponedeljka do petka dopoldne.

Prostovoljke Združenja Europa Donna Slovenija smo tam vsak torek med 9. in 13. uro. Na voljo smo vam za informacije o naših programih, pogovor ali nasvet o spoprijemanju z boleznijo in zdravljenjem. Ob ponedeljkih so na infotočki predstavnice Združenja EuropaColon Slovenija, ob sredah Društva onkoloških bolnikov Slovenije in Hospic, ob četrtnih Slovenskega združenja bolnikov z limfomom in levkemijo ter ob petkih znova Društva onkoloških bolnikov Slovenije.



Foto: Miran Kambič

## 7. marca vabljeni v Zoofo na rožnati dogodek!

Iz Zoofo, zadrage slovenskih oblikovalcev in ustvarjalcev, so se na nas obrnili s čudovito idejo – ob 8. marcu, dnevu žena, so si zaželeli sodelovanja pri prav posebnem dogodku. Sedem oblikovalcev, ki delujejo v okviru Zoofo, je oblikovalo rožnata oblačila. Naše članice, ki so se odzvale povabilu, so oblačila nosile na fotografiranju - fotografije bodo na ogled na dogodku ob dnevu žena, ki bo potekal v Zoofo. Na njem bo mogoče kupiti oblačila Zoofofinih oblikovalcev – del izkupička bodo namenili Združenju Europa Donna Slovenija. Na dogodku bo, poleg razstave fotografij, še kratek nagovor naše predsednice Tanje Španić in drugo dogajanje.

Vabljeni v Zoofo (Miklošičeva ulica 4, Ljubljana) 7. marca 2024 od 16. do 19. ure.



## Cicatridina®

vaginalne ovule

### Učinkovita pomoč:

- **PRI SUHOSTI NOŽNICE**  
zaradi različnih vzrokov,  
tudi zaradi pomanjkanja estrogena  
v klimakteriju
- **PRI CELJENJU NOŽNIČNE SLUZNICE**  
po operativnih posegih,  
distrofijah zaradi kemoterapije ali  
ionizacijskega sevanja



Medicinski pripomoček izpolnjuje zahteve za oznako CE.

V lekarnah in spec. prodajalnah

[www.dr-gorkic.si](http://www.dr-gorkic.si) **Dr. Gorkič**



REPUBLIKA SLOVENIJA  
MINISTRSTVO ZA ZDRAVJE



## Svetovalni telefoni

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

- Tanja Španić, predsednica, 031 343 045; vsak delavnik med 9. in 15. 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

Vabimo vas, da nam namenite odstotek dohodnine Združenju Europa Donna Slovenija. Veliko vas je to že storilo, za kar smo vam iskreno hvaležni, saj s tem prispevkom pomagate pri nadaljnjem razvoju naših dejavnosti za podporo bolnikom in svojcem ob soočanju z diagnozo. 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.

## 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 programov bivanja (redni hotelski cenik, medicinski programi z namestitvijo, velnes programi z namestitvijo, kratki oddihi in razvajanja z namestitvijo),
- **10 odstotkov popusta** na redne cene storitev v masažno-lepotnem centru La Vita (ne velja za pakete storitev in posebne akcije),
- **10 odstotkov popusta** na redne cene storitev Medicinskega centra (ne velja za specialistične preglede, zdravstveno nego, posebne ponudbe paketov storitev in akcije).

Veljavnost ugodnosti: od 5. januarja do 31. decembra 2024.

Obvezna je predhodna rezervacija termina – ob rezervaciji sporočite, da ste član Združenja Europa Donna Slovenija. Ponudbo lahko rezervirajo in koristijo le člani združenja zase (razen pri programih z bivanjem, kjer ugodnost velja tudi za ožje družinske člane – zakonec, zunajzakonski partner, otroci).

Popusti veljajo za individualne rezervacije, brez posredovanja agencij. Popusti se med seboj ne seštevajo in se ne priznajo pri posebnih ponudbah ali na akcijske cene.

Na recepciji Masažno-lepotnega centra, recepciji medicinskega centra Dobrna Medical in hotelski recepciji se člani združenja identificirajo z veljavno člansko izkaznico in osebnim dokumentom.

Brezplačna odpoved rezervacije je mogoča 48 ur pred terminom storitve oz. bivanja.

\* 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**. Ugodnost velja do 31. decembra 2024.

Z uveljavljanjem navedenega popusta so izključeni vsi drugi popusti. Popusti se med seboj ne seštevajo in se ne priznajo pri posebnih ponudbah ali na akcijske cene.

### Trgovine Mitral, d. o. o.

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

Ugodnost velja do 31. decembra 2024.

Z uveljavljanjem navedenih popustov so izključeni vsi drugi popusti. Popusti se med seboj ne seštevajo in se ne priznajo pri posebnih ponudbah ali na akcijske cene.

### Trgovina Proloco Medico, d. o. o.

Člani združenja so na podlagi veljavne članske izkaznice in osebne dokumenta upravičeni do uveljavljanja **5 odstotkov popusta** na redne cene vseh izdelkov v trgovini Proloco medico, d. o. o. (Hrvatski trg 1, Ljubljana in v spletni trgovini [www.proloco-medico.si](http://www.proloco-medico.si)): Ugodnost velja do 31. decembra 2024.

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





|                                                                                  |                                 |                                        |                           |          |                          |                                 |                                  |                                        |                         |                                      |                                   |                                    |                                |                               |                           |
|----------------------------------------------------------------------------------|---------------------------------|----------------------------------------|---------------------------|----------|--------------------------|---------------------------------|----------------------------------|----------------------------------------|-------------------------|--------------------------------------|-----------------------------------|------------------------------------|--------------------------------|-------------------------------|---------------------------|
|  |                                 |                                        |                           |          |                          | EUROPA DONNA                    | FR. FILOZOF (AUGUSTE)            | TELEVI- ZUSKI ZASLON                   | KONEC GESLA             | NERES- NICA                          | JOŽE STABEJ                       | IZVIRNO IME ZA IRSKO               | RAPER IN PUBLICIST MIHA BLAŽIČ | PAZNIK V ZAPORU               | AM. FILM. IGRALKA (LINDA) |
|                                                                                  |                                 |                                        |                           |          |                          | ZAČETEK GESLA                   | ▷                                |                                        | ▽                       |                                      |                                   |                                    |                                |                               |                           |
|                                                                                  |                                 |                                        |                           |          |                          | DEKO- RACIJA, OLEPŠAVA          |                                  |                                        |                         |                                      |                                   |                                    |                                |                               |                           |
|                                                                                  |                                 |                                        |                           |          |                          | BRKAT SESALEC ARKTIČNIH MORIJ   |                                  |                                        |                         |                                      | ROČAJ (NAREČNO) PREBIVAL. DALLASA |                                    |                                |                               |                           |
|                                                                                  |                                 |                                        |                           |          |                          | ZMIKAVT TABELA, RAZPRE- DELNICA |                                  |                                        |                         | PRVI MOŽ FAKULTETE OMAMA, ANESTEZIJA |                                   |                                    |                                |                               |                           |
| GESLO JE OZNAČENO Z BARVO                                                        | PRIPRAVA ZA PREISK. SLUHO- VODA | STANJE PO SKRAJNEM ŽIVČ. RAZ- DRAŽENJU | LONDON. UMETN. GALERIJA   | ZATRDINA | FR. SKLA- DATELJ DELIBES |                                 |                                  |                                        |                         |                                      |                                   |                                    |                                |                               |                           |
| POŠKODBA ZARADI TOPEGA UDARCA                                                    |                                 |                                        |                           |          |                          |                                 |                                  |                                        |                         |                                      |                                   | ŠP. PISEC (EUGENIO) MLEČNI IZDELEK |                                |                               |                           |
| GLEDA- LIŠČE                                                                     |                                 |                                        |                           |          |                          |                                 | DANSKI OTOK V MALEM BELTU        | NIZO- ZEMSKI SLIKAR (FRANS)            |                         |                                      |                                   |                                    | OTOK PRI TROGIRJU              | DANSKI ASTRONOM HERTZ- SPRUNG | PORT. PO- MORŠČAK DA GAMA |
| OSTROST                                                                          |                                 |                                        |                           |          |                          |                                 |                                  | MAK. POET (GRIGOR) MINISTRI- CA VREČKO |                         |                                      |                                   |                                    |                                |                               |                           |
| POŽREŠEN ČLOVEK, POŽREŠNEŽ                                                       |                                 |                                        |                           |          | SOBNA SMREKA STENA       |                                 |                                  |                                        |                         |                                      |                                   |                                    |                                |                               |                           |
| KIRA IVANOVA                                                                     |                                 |                                        | ZNESEK, VSOTA JANKO MODER |          |                          |                                 |                                  |                                        | OSNOVNA ŠOLA EVA MOŠKON |                                      |                                   | TUNIZIJ- SKA TENI- SAČICA JABEUR   |                                |                               |                           |
| OLJČNI NASAD                                                                     |                                 |                                        |                           |          |                          |                                 | TRDITEV, KI JO JE TREBA DOKAZATI |                                        |                         |                                      |                                   | MESTO NA MADŽAR- SKEM              |                                |                               |                           |
| MAZILO ZA LASE                                                                   |                                 |                                        |                           |          |                          |                                 | GLAVNO MESTO JORDANIJE           |                                        |                         |                                      |                                   | MAKEDON. LJUDSKI PLES              |                                |                               |                           |

Spoštovane bralke in bralci revije Novice Europa Donna, zahvaljujemo se izjemen odziv na nagradno križanko v decembrski številki Novic Europa Donna. Med pravičnimi odgovori smo izžrebali osem nagradjenk, ki so po pošti prejele izdelek Solgar Skin, Nails and Hair podjetja Salvus Med. Nagrado so prejele: Irena iz Žirov, Dragica iz Portoroža, Olga iz Kresnic, Olga iz Celja, Ana iz Laškega, Irma iz Tabora, Klara iz Šmartnega pri Litiji in Danica iz Dragatuša. Čestitamo!

Ob marčevski nagradni križanki bomo podelili pet steklenič v roza ovitku z logotipom združenja iz naše spletne trgovine. Rešitev križanke nam pošljite do 10. aprila 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. Nagrajence bomo objavili na naši spletni strani [www.europadonna.si](http://www.europadonna.si).

Geslo križanke: .....

Ime in priimek: .....

Ulica in številka, poštna številka in kraj: .....

Podpis: .....

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



# Poklicna rehabilitacija naj bo dostopna vsem bolnikom z rakom



V začetku februarja je potekala 4. konferenca Življenje z rakom z naslovom Bolnikova pot skozi zdravstveni sistem in reintegracija v poklicno življenje. Soorganizatorji Slovensko združenje organizacij bolnikov z rakom ONKO NET, Zdravniška zbornica Slovenije in Mednarodni forum znanstvenoraziskovalnih farmacevtskih družb v Sloveniji so iskali odgovore na vprašanja, s katerimi se srečujejo bolniki z rakom v Sloveniji. Kakšna je njihova pot skozi zdravstveni sistem? Zakaj je za bolnike z rakom ključno urediti integracijo v poklicno življenje in kako bi bilo mogoče ta pomembni del celostne rehabilitacije izvajati na sistemski ravni, da bo dostopen prav vsem bolnikom?

Piše: **POLONA MARINČEK**  
Foto: **ZAVODA SIMPOZIJA**



Odgovore na te pomembne izzive je s podatki raziskav, izkušnjami, primeri dobrih praks in konkretnimi predlogi v osmih predavanjih in na okrogli mizi iskalo 16 predstavnikov društev bolnikov, med njimi tudi predstavnici Združenja Europa Donna Slovenija dr. Tanja Španić in Darja Molan, strokovnjakov, ki so vpeti v zdravljenje in rehabilitacijo bolnikov z rakom, predstavnikov javnih zavodov, ki skrbijo za obravnavo bolnikov, ter odločevalcev. Na kakovost spoprijemanja z boleznijo in življenja z njo bistveno vplivajo poti skozi zdravstveni sistem, zato je pomembno, da so te poti čim bolj dostopne in jim bolniki lahko sledijo. Tokratna konferenca se je posvetila precej neurejenemu področju za bolnike z rakom, njihovi reintegraciji v poklicno življenje.

## Bolnikova pot skozi zdravstveni sistem

Dr. Tanja Španić, predsednica Združenja Europa Donna Slovenija, je poudarila, da ostaja ključna multidisciplinarna obrav-

nava bolnikov. Bolniki pa so večinoma zadovoljni takrat, ko lahko aktivno sodelujejo o svojem zdravju. Pri tem ni pomembna le njihova zdravstvena pismenost, temveč tudi viri pomoči, ki so jim na voljo na poti obravnave – da se lahko pogovorijo o postopkih zdravljenja, dobijo psihoonkološko podporo in pomoč pri vračanju na delo po koncu bolniškega staleža. Ker področje ni sistemsko urejeno, se društva bolnikov trudijo to vsaj delno nadomestiti s svojimi programi.

## Reintegracija bolnikov v poklicno in družbeno življenje

Drugi del konference je bil posvečen vračanju na delo po dolgotrajnem bolniškem staležu. Darja Molan, pobudnica projekta Nazaj v življenje pri Združenju Europa Donna Slovenija, je predstavila prizadevanja združenja za individualno obravnavo vseh bolnic v postopku vračanja na delo. Ta proces naj se začne že v času bolniškega staleža, tako jim bo povzročil manj stresa. Poudarila je, da imamo zdaj tako primere slabih kot dobrih izkušenj z delodajalci,

kar je nedopustno: »Kakšen je sistem, ki dovoljuje takšno ohlapnost? Kakovost življenja po raku ne bi smela biti odvisna od sreče ali od tega, kako se boš znašel v sistemu.« Prav tako je treba omogočiti ustrezno podporo mladim bolnikom, ki še niso stopili na trg dela in zato niso upravičeni do pravic poklicne rehabilitacije ali pokojninske oziroma invalidske obravnave.

## Na poti do sistemskih rešitev, ki bodo prijazne bolniku

O tem, kakšne bi bile mogoče kratkoročne in dolgoročne rešitve, so v sklepnem delu konference razpravljali na okrogli mizi in jih povzeli z mislijo, da naj bodo prizadevanja vseh, ki so vpeti v snovanje novih elementov socialnega sistema, pomemben korak naprej pri reševanju stisk, ki jih doživljajo bolniki. Podlag za nadaljnje reševanje problematike in nemotene ter celostne obravnave bolnikov v zdravstvenem sistemu je dovolj.

Posnetek konference je dostopen tudi na spletu, na kanalih Slovenske tiskovne agencije.



# 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**

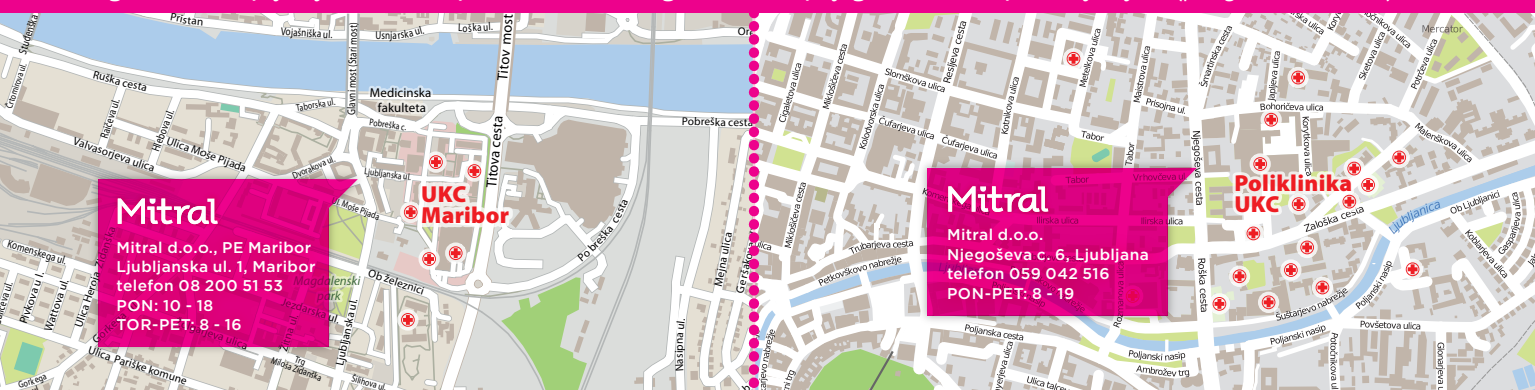


Sistemi Bio Compression ponujajo odlično rešitev pri zdravljenju limfedema, venske insuficience in pri drugih obolenjih, kjer se pojavi otekanje okončin. Izdelani so za učinkovito terapijo v klinikah ali v udobju vašega doma. Enostavno oblačenje in slačenje kompresijske manšete vam omogočajo hitro in 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 okončin v smeri proti telesu. Cikli se ponavljajo, dokler ne izklopite črpalke (pri digitalni črpalki je možnost nastavitve odštevanja časa).
- Kompresijske manšete so na voljo v različnih velikostih in različicah za roke in noge, ki zagotavljajo najboljšo učinkovitost in udobje pri uporabi sistema.

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



**Mitral**

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

**Mitral**

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

**Poliklinika UKC**

Smo pogodbeni partner



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





# Injekcija ali infuzija?

Različni načini apliciranja bioloških zdravil

19+ milijonov ljudi na svetu živi z rakom<sup>1</sup>

Napredki v medicini se ne kažejo samo kot nove možnosti zdravljenja, temveč tudi kot nove možnosti aplikacije zdravil.

## Intravenska infuzija



30 minut → nekaj ur

- Večina onkoloških zdravil je na voljo v obliki intravenske infuzije<sup>2</sup>
- Po isti intravenski poti lahko damo več različnih zdravil<sup>3</sup>

## Podkožna injekcija



→ nekaj minut

- Zdravilo lahko injiciramo v podkožje v nekaj minutah<sup>3</sup>
- Manj bolečine in nelagodja ob aplikaciji v primerjavi z intravensko infuzijo<sup>3</sup>
- Omogoča aplikacijo zdravil tudi bolnikom z oteženim venskim dostopom<sup>3</sup>

### Literatura:

- 1 Globocan, All cancers fact sheets. <https://gco.iarc.fr/today/data/factsheets/cancers/39-All-cancers-fact-sheet.pdf>. Dostopano januarja 2024.
- 2 Healthline, Intravenous Medication Administration: What to Know. July 2021. Available at: <https://www.healthline.com/health/intravenous-medication-administration-what-to-know>. Dostopano januarja 2024.
- 3 Leveque D. Subcutaneous Administration of Anticancer Agents. Anticancer Research. 2014; 34 (4) 1579-86.