

SEPTEMBER 2024

## *Alenka Mirtič Dolenec*

VEDELA SEM,  
DA BOM ZMOGLA  
VSE. KORAK  
ZA KORAKOM.

## **AKTUALNO**

SEPTEMBER  
JE MESEC  
GINEKOLOŠKE  
ONKOLOGIJE

## **BARBARA DRMOTA**

LAŽJE JE, ČE  
VEŠ, DA TE  
NEKAJ ČAKA

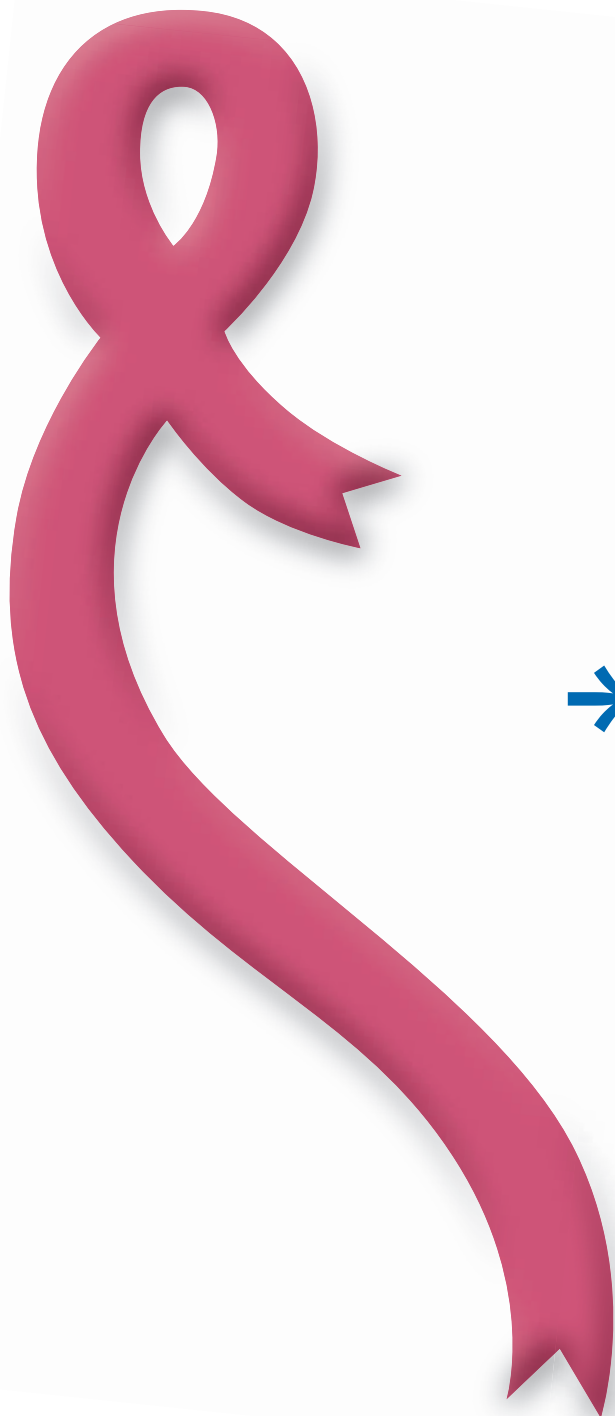
## **DR. SRDJAN NOVAKOVIČ**

NOVI  
MOLEKULARNI  
OZNAČEVALCI  
ZA NOVA  
TARČNA  
ZDRAVLJENJA

## **VITALNA JESEN**

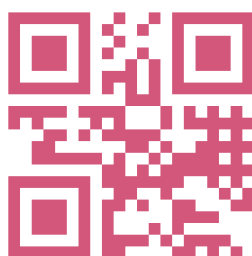
KRATKO  
ZAPOREDJE  
JOGIJSKIH  
POLOŽAJEV ZA  
POKUŠINO





# Rak dojk in jaz

→ [rakdojk.si](https://rakdojk.si)



Spletni vodič za  
vas in vaše bližnje



Novartis Pharma Services Inc., Podružnica v Sloveniji,  
Verovškova ulica 57, 1000 Ljubljana

Datum priprave informacije: maj 2024 | SI-737304



Vabljeni k ogledu oddaje Roza Mikrofon  
z Mišo Molk, ki je posvečena navdihujočim  
in čustvenim zgodbam o raku dojk.





NOVICE ŠT. 96,  
SEPTEMBER 2024

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

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

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

Koordinatorica vsebin:  
**Klavdija Miko**

Tehnično urejanje in  
oblikovanje: **Matej Brajnik**

Izid naslednje številke:  
1. oktober 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:  
Alenka Mirtič Dolenc  
Foto: Črt Piksi

# Naj bo letošnja jesen čas povezovanja, osveščanja in upanja



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

Drage bralke in bralci,

pred nami je september, mesec, ki ga v našem združenju že tradicionalno posvetimo osveščanju o rakih rodil in pripravam na rožnati oktober, mesec osveščanja o raku dojk. Jesen je čas, ko z obnovljeno energijo stopamo na pot širjenja ključnih informacij, podpore in deljenja izkušenj.

Septembra bomo obeležili svetovni dan ginekološke onkologije. Na stojnicah, pohodih in drugih dogodkih bomo opozarjali na pomembnost rednih ginekoloških pregledov in udeležbe v programu Zora, hkrati pa delili izkušnje žensk, ki so zbolele za rakom rodil. Redni pregledi so ključni za zgodnje odkrivanje raka, kar močno poveča možnosti za uspešno zdravljenje in boljši izid za bolnico. Prav tako je september čas pospešenih priprav na rožnati oktober, ko bomo po vsej Sloveniji organizirali številne dogodke, delavnice in predavanja, namenjene osveščanju o raku dojk. Poudarek bo na pomembnosti preventive, zgodnjega odkrivanja in celovite podpore bolnicam.

☞ **Hvala, ker ste z nami.  
Skupaj smo močnejši!**

V tej številki naše revije boste našli navdihujoče zgodbe pogumnih žensk, ki so se soočile z diagnozo in z nami delijo svoje izkušnje, strahove ter zmage. Njihove pripovedi nas opominjajo, kako pomembna sta podpora družine, prijateljev in skupnosti ter dostop do kakovostne zdravstvene oskrbe. V sodelovanju s strokovnjaki smo pripravili članke o naprednih metodah zdravljenja, kot je homologna rekombinacija, in poznih posledicah zdravljenja. V poplavi informacij, ki so na voljo, je pomembno ločiti med preverjenimi nasveti, ki resnično pomagajo, in tistimi, ki zgolj obljublajo čudeže.

Vse vas iskreno vabimo, da se nam pridružite na naših jesenskih dogodkih. Naj bo ta jesen čas povezovanja, osveščanja in upanja. Skupaj lahko prispevamo k boljši prihodnosti, ko bo več žensk z diagnozo rak dojk ali rak rodil uspešno zdravljenih.

Hvala, ker ste z nami. Skupaj smo močnejši!

**IZID NASLEDNJE ŠTEVILKE: 1. OKTOBER 2024  
V ONI, PRILOGI DELA IN SLOVENSkih NOVIC**



# Rožnati oktober, mednarodni mesec osveščanja o raku dojk

Poletje se počasi izteka, svojo pozornost usmerjamo v oktober, ki ga že tradicionalno namenjamo osveščanju o raku dojk. V Združenju Europa Donna Slovenija vas tudi letos z veseljem vabimo, da se pridružite našim dejavnostim v okviru rožnatega oktobra. S skupnimi močmi lahko poskrbimo, da bo čim več ljudi ozavestilo, kako pomembna sta zdrav način življenja in zgodnje odkrivanje te bolezni. Rak dojk je žal še vedno ena najpogostejših oblik raka pri ženskah, zbolevalo pa tudi moški. V Sloveniji se vsako leto s to diagnozo sooči skoraj 1600 žensk in do 15 moških. Dobra novica je, da je bolezen zelo dobro ozdravljiva, če jo odkrijemo dovolj zgodaj. Prav zgodnje odkrivanje in vsakemu posamezniku prilagojeno zdravljenje sta ključna, da se umrljivost vztrajno zmanjšuje. S skupnimi močmi lahko dosežemo, da bo naša sporočila slišalo čim več ljudi.

Piše: **POLONA MARINČEK**

## Zdrav način življenja

Naše zdravje je v naših rokah in z majhnimi koraki lahko dosežemo velike spremembe. Številne raziskave kažejo, da zdrav način življenja občutno zmanjša tveganje za razvoj raka dojk. Z zdravimi izbiri, kot so uravnotežena prehrana, redna telesna dejavnost, vzdrževanje zdrave telesne mase, izogibanje kajenju in omejevanje uživanja alkohola, lahko vsak od nas prispeva k svojemu dobremu počutju in zdravju.

## Zgodnje odkrivanje

V naših prizadevanjih je velik poudarek namenjen zgodnjemu odkrivanju raka dojk. Redni mesečni samopregledi dojk in odzivanje na vabila državnega presejalnega programa Dora so ključni koraki, ki vam lahko omogočijo zgodnje odkritje morebitnih sprememb in s tem večje možnosti za uspešno zdravljenje.

Redno mesečno samopregledovanje dojk je preprost, a izjemno pomemben korak k zgodnjemu odkrivanju raka.

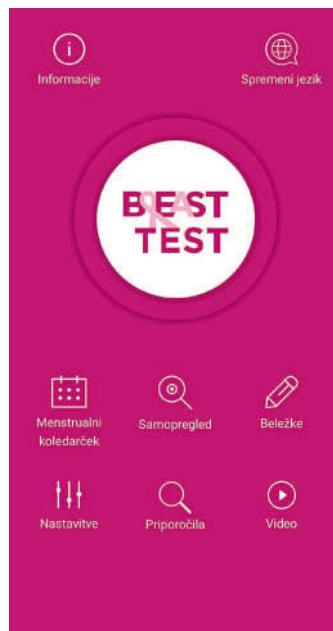


Foto: arhiv ED

Začnite že v mladosti in spoznajte svoje telo – tako boste lažje zaznali morebitne spremembe. Pred menopavzo opravite pregled vsak sedmi do deseti dan po začetku menstruacije, pozneje pa si izberite dan v mesecu, ki vam ustreza. Pri tem vam je lahko v pomoč brezplačna mobilna aplikacija Breast Test.

Poleg samopregledov je zelo pomembno, da se odzovete na vabila državnega presejalnega programa Dora, ki omogoča zgodnje odkrivanje raka dojk. Vse slovenske ženske, stare med 50 in 69 let, so vsaki dve leti povabljeni na mamografijo. Tudi če se redno udeležujete presejalne mamografije, ne opustite samopregledovanja – s tem dodatno skrbite za svoje zdravje.

## Rožnati oktober po Sloveniji

Tudi letos smo z veseljem povabili naše članice, da v svojih krajih in občinah pripravijo dogodke ter tako nagovorijo svoje sokrajane o pomenu osveščanja o raku dojk. V oktobru bodo po vsej Sloveniji potekali različni dogodki, ki bodo širili sporočila o zdravem načinu



Foto: Shutterstock



življenja in pomenu zgodnjega odkrivanja raka dojk. Toplo vas vabimo, da se pridružite dogajanju v svojem kraju in nas tudi tako podprete. Na teh dogodkih bodo sodelovale naše članice, ki bodo z veseljem odgovorile na vaša vprašanja, delile svoje izkušnje spoprijemanja z boleznijo in vas povabile v naše programe.

Poiščite nas v Ankaranu, Apačah, Benediktu, na Bledu, v Bohinjski Bistrici, Brežicah, na Brezovici, v Cerknici, Cerkvenjaku, Divači, Gorjah, Gornji Radgoni, Hrvatinih, Idriji, Ilirski Bistrici, Izoli, na Jesenicah, v Kopru, Kranju, Kranjski Gori, Krškem, Ljubljani, na Lukovici, v Mariboru, Pivki, Postojni, na Ptujju, v Radečah, Radencih, Radovljici, Semiču, Sevnici, Sežani, Slovenski Bistrici, Sveti Ani, Trbovljah, na Vrhniki in v Žirovnici.

Hvala našim predanim članicam, ki s svojo energijo in srčnostjo poskrbite, da naša sporočila odmevajo po vsej Sloveniji. Za več informacij o posameznih dogodkih vas vabimo, da obiščete našo spletno stran [www.europadonna.si](http://www.europadonna.si) in facebook stran Europa Donna Slovenija. Veselimo se vaše družbe in podpore!

## Rožnata drevesa po Sloveniji

Lani smo pozvali slovenske občine, da postanejo naš partner v osveščanju o raku dojk v lokalnem okolju in posadijo rožnato drevo. Vsem 59, ki so se odzvale, smo podarili sadike drevesa. Prva drevesa so že spomladi zacvetela v rožnati barvi. Akcijo rožnato drevo želimo nadaljevati, zato smo občine, ki nam lani niso odgovorile, znova povabili k sodelovanju. Tudi letos so na voljo štiri različne drevesne vrste, in sicer: navadni glog 'Paul's Scarlet' (*Crataegus laevigata* 'Paul's Scarlet'), japonska okrasna češnja 'Kanzan' (*Prunus serrulata* 'Kanzan'), mesno rdeči divji kostanj 'Briotii' (*Aesculus carnea* 'Briotii') in kanadski judeževcevec (*Cercis canadensis*). Veseli smo odziva iz vse Slovenije. Predvideni rok dobave sadik je v drugi polovici oktobra. Skupaj bomo poskrbeli, da bo sporočilo o pomenu zdravja doseglo tudi lokalna okolja.



Foto: arhiv ED

## Pretipaj še svoje – z rednim mesečnim samopregledovanjem do zgodnjega odkritja raka dojk



Medtem ko si v trgovini vedno vzamemo čas, da pretipamo in preverimo sadje, pa na samopregled dojk prepogosto pozabimo. Ker je ključnega pomena za zgodnje odkrivanje in uspešnejše zdravljenje, letos nanj opozarjamo s svežo kampanjo v rožnatem oktobru. Kampanja »Pretipaj še svoje« nas prijazno opominja, da uporabimo svoje roke, spoznamo svoje dojke in pozorno spremljamo morebitne spremembe v obliki, teksturi ali pojavu zatrdlin. S tem preprostim korakom lahko veliko storimo za zgodnje odkritje raka dojk. Poskrbimo zase in za svoje zdravje!

## Rožnati izdelki

V Združenju Europa Donna Slovenija smo se tudi letos povezali z različnimi podjetji, ki nas bodo podprla s prodajo »rožnatih izdelkov« in del sredstev od prodaje namenila našemu združenju. Vabimo vas, da nas podprete z nakupom rožnatih izdelkov ali s širjenjem informacij o njih. S tem boste podprli naša prizadevanja za nadgradnjo naših programov. Ko izbirate rožnate izdelke, preverite, ali podjetje sodeluje z Združenjem Europa Donna Slovenija. Tako se boste lahko prepričali, da bo vaš prispevek resnično pomagal tistim, ki to najbolj potrebujejo. Skupaj lahko storimo veliko dobrega!



Foto: Shutterstock



# Dogodki v rožnatem oktobru po Sloveniji

Vabimo vas, da poiščete dogodek oziroma dejavnost, ki vam je blizu, in se nam pridružite. Objavljeni koledar ni dokončen. Pridružujemo si pravico do spremembe. Za aktualne datume in informacije spremljajte našo spletno stran [www.europadonna.si](http://www.europadonna.si) in facebook stran Europa Donna Slovenija.

Piše: **POLONA MARINČEK**

DATUM	LOKACIJA	OPIS DOGODKA
1. oktober 2024	Žirovnica	Rožnata čajanka s poezijo življenja, branje pesmi, pogovor; ob 18. uri v Čopovi hiši.
1. oktober 2024	Brežice	Rožnati oktober v Knjižnici Brežice; ob 17. uri
1. oktober 2024	Pivka	Ovijanje dreves v rožnate pletenine in osveščanje o raku dojk in rakih rodil; ob 14. uri pred stavbo Občine Pivka
1. oktober 2024	Maribor	Osvetlitev fontane na Trgu Leona Štuklja v rožnati barvi in okrasitev drevesa; ob 17. uri
1. oktober 2024	Postojna	Ovijanje dreves in osveščanje o raku dojk v mestnem parku Postojna; ob 12. uri
1. oktober 2024	Ankaran	Odprtje razstave slik, ki so jih izdelale naše članice na likovni delavnici, in predstavitev dela Združenja Europa Donna Slovenija; ob 18. uri v Medgeneracijskem centru Ankaran
1. oktober 2024	Idrija	Ovijanje dreves po Idriji; ob 10. uri pred Čipkarsko šolo
1. oktober 2024	Slovenska Bistrica	Okrasitev Trga svobode z rožnatimi pentljami in stojnica Europe Donne; med 12. in 14. uro
1. oktober 2024	Sežana	Okraševanje dreves pred stavbo Občine Sežana; ob 14. uri
1. oktober 2024	Sežana	Pohod za zdravje, dobimo se ob 15. uri pred gasilskim domom v Sežani in se odpravimo na voden pohod po Živem muzeju Krasa v Sežani
2. oktober 2024	Trbovlje	Rožnati oktober v Trbovljah, stojnice pred zdravstvenim domom v sodelovanju s skupino za samopomoč; od 9. do 11. ure
2. oktober 2024	Bohinjska Bistrica	Rožnata stojnica pred Knjižnico A. T. Linharta Radovljica, Knjižnica Bohinjska Bistrica; ob 16. uri
3. oktober 2024	Izola	Rožnati literarni večer in okrasitev knjižnice z rožnatimi pentljami; ob 18. uri v Knjižnici Izola
3. oktober 2024	Ilirska Bistrica	Plesno-likovna ustvarjalnica Bodi ženska, bodi zdrava; ob 18. uri, Dom na Vidmu
3. oktober 2024	Radeče	Odprtje koticke z zgibankami in drugim promocijskim gradivom Združenja Europa Donna Slovenija; ob 12. uri v Knjižnici Radeče
3. oktober 2024	Maribor	Dan odprtih vrat v mestni četrti Tabor, predstavitev prostorov združenja in možnosti pomoči, ki jo bolnice potrebujejo; ob 17. uri
3. oktober 2024	Brežice	Rožnata stojnica – osveščanje s promocijskim gradivom, pogovor, prikaz pregleda dojk na modelu; od 9. do 12. ure pred trgovino Spar Brežice
3. oktober 2024	Gornja Radgona	Odprtje pisarne Skupine Gornja Radgona, ob 11. uri, Jurkovičeva ulica 9, Gornja Radgona
4. oktober 2024	Izola	Predstavitev ED in pomena osveščanja o raku dojk, okrasitev Medgeneracijskega centra Izola; ob 17.30
4. oktober 2024	Benedikt	Rožnata stojnica pred lekarno Benedikt; med 10. in 12. uro
5. oktober 2024	Bled	Rožnata stojnica pred Knjižnico A. T. Linharta, Knjižnica Bled; ob 9. uri
5. oktober 2024	Cerknica	Krasitev in informativna stojnica na Tržnici Cerknica; med 10. in 12. uro.
5. oktober 2024	Slovenska Bistrica	Dobrodelni teniški turnir Europa Donna Slovenska Bistrica in stojnica Europe Donne; med 10. in 13. uro.



5. oktober 2024	Brezovica	Ovijanje dreves v rožnate pletenine in pohod na Sv. Ano. Dobimo se ob 9. uri pred ZD Vnanje Gorice. Če bo deževalo, bomo dogodek premaknili na drug termin.
7. oktober 2024	Radeče	Rožnati sprehod po učni poti Savus; ob 10. uri
7. oktober 2024	Krško	Rožnata stojnica – osveščanje s promocijskim gradivom, pogovor, prikaz pregleda dojk na modelu; od 9. do 12. ure v Qlandii (Spar) Krško
7. oktober 2024	Koper	Slavnostni koncert mandolinistk italijanske skupnosti; ob 19. uri, Comunita Italiana Koper, ulica OF 10
8. oktober 2024	Kranj	S plesom poljubi svoje rožnato. Zavalovali bomo v ritmu Havajev, se s hulo prizemljili, dotaknili neba in srca objeli z aloho; ob 18. uri v Mestni knjižnici Kranj
8. oktober 2024	Gorje	Rožnata stojnica pred Knjižnico A. T. Linhartaradovljica, Knjižnica Gorje; ob 16. uri
10. oktober 2024	Semič	Pohod za zdravje ob Krupi; dobimo se ob 16. uri na parkirišču v Moverni vasi
10. oktober 2024	Radovljica	Rožnata stojnica pred Knjižnico A. T. Linhartaradovljica; ob 16. uri
10. oktober 2024	Gornja Radgona	Rožnata stojnica na ploščadi pred občino; med 10. in 12. uro
11. oktober 2024	Divača	Predstavitve rožnatega oktobra in stojnica Europe Donne v Kosovelovi knjižnici v Divači; ob 18. uri
11. oktober 2024	Lukovica	Race for the Cure, pohod okoli Gradiškega jezera; od 14. do 19. ure
12. oktober 2024	Sevnica	Rožnati tek za življenje, hoja na 2 km, tek za otroke, tek za odrasle na 3 in 5 km, likovne, glasbene, plesne in športne delavnice, glasbeni nastop Ansambla Dolenjskih 5; od 10. do 14. ure
14. oktober 2024	Bohinjska Bistrica	Rožnata vadba, predstavitev pomena gibanja za zdravje; ob 17. uri v Bohinjski hiši v Bohinjski Bistrici
15. oktober 2024	Ljubljana	Rožnata stojnica ob dnevu zdravih dojk; od 10. do 15. ure na Prešernovem trgu v Ljubljani
15. oktober 2024	Ljubljana	Košarkarji Cedevite Olimpije nas ob 18.30 vabijo v Stožice na tekmo evropskega pokala, na kateri bodo gostili Lietkabelis.
15. oktober 2024	Jesenice	Promocijska stojnica ob dnevu zdravih dojk, osveščanje o zdravem načinu življenja in preventivnih programih; ob 12. uri pred vhodom v Splošno bolnico Jesenice
16. oktober 2024	Kranjska Gora	Promocijska stojnica; ob 16. uri pred Mercatorjem v Kranjski Gori
17. oktober 2024	Ptuj	Osveščanje v Domu upokojencev Ptuj; ob 16. uri pred domom
17. oktober 2024	Vrhnika	Tradicionalni pohod v Star maln za zdrave dojke, ki ga organiziramo skupaj s CKZ Vrhnika; zbor ob 16.30 pred Štirno
18. oktober 2024	Krško	Voden pohod po rožnati poti od ribnika do trim steze, ob poti bodo na posameznih postojankah potekale različne dejavnosti; zbirno mesto ob 9. uri pri ribniku Resa v Krškem
18. oktober 2024	Radenci	Zasaditev rožnatega drevesa s krajšim programom in nagovorom župana; ob 10. uri pred vrtcem Radenci
19. oktober 2024	Slovenska Bistrica	10. jubilejni tek in hoja za upanje, osrednji dogodek rožnatega oktobra v Slovenski Bistrici; ob 10. uri na parkirišču pred podružnico Podravje
19. oktober 2024	Cerkvenjak	Zasaditev rožnatega drevesa s krajšim kulturnim programom in nagovorom župana; ob 11. uri pred stavbo Občine Cerkvenjak
19. oktober 2024	Postojna	Tradicionalni pohod za zdravje po Vidinih poteh okrog Postojne; zbor ob 9. uri na osrednjem trgu pred hotelom Kras
24. oktober 2024	Apače	Kulturni program ob odprtju novega vrtca v Stogovcih in zasaditev rožnatega drevesa
25. oktober 2024	Sveta Ana	Zasaditev rožnatega drevesa in krajši kulturni program pred osnovno šolo Sveta Ana
oktober 2024	Cerknica	Rožnata polica izbranih knjig v Knjižnici Cerknica na Rakeku



# Vedela sem, da bom zmogla vse. Korak za korakom.

»Učiteljica sem, bogata s spomini, s sedanostjo in prihodnostjo, polno izzivov, zabave, dogodivščin ... Moje življenje je moje delo ... Ljubezen do otrok, lastnih in tistih, zaupanih na poti poučevanja ... V vsem tem času sem hči 'fajnim', skrbnim staršem Sonji in Jožetu, sestra mlajšemu, a večjemu, dobremu bratu Matjažu z družino, pubertetnica, žena svojemu Marku, mati Primožu in Domnu, poslušalka, iskrena prijateljica, umetnica, šoferka, kuharica, čistilka, psihologinja, medicinska sestra, prostovoljka, mediatorica, igralka, plesalka, kolesarka, teta navihanima in srčnima Tjažu Noelu in Linu Leonu, sem kar se da pozitivna, rada presenečam ljudi, rada potujem – z avtom ... Srečna sem in uživam v vseh vlogah, ki mi jih je življenje namenilo. Vse je tako, kot mora biti.« To je drobec iz Zgodbe z nasmehom, v kateri je Alenka Mirtič Dolenc strnila spomine na obdobje, ko jo je bolezen postavila pred preizkušnjo. Njena ganljiva in na trenutke grenka zgodba ima močno sporočilo: »Rešimo se slabih odnosov in negativnih energij ter uživajmo življenje z ljudmi, ki jih imamo radi.«

Sprašuje: **KLAVDIJA MIKO**

Foto: **OSEBNI ARHIV**

Zaupajva za začetek bralkam in bralcem, da sva se srečali pred sedemnajstimi leti, ko sta z mami, tedaj je bila že štiri leta v pokoju, za didaktični pripomoček Učni krog čudes prejeli nagrado in s tem naslov ustvarjalni učiteljici leta. Na vprašanje, kaj vas je zaneslo v prosvetne vode, ste mi odvrnili, da ste bili rojeni s tem poklicem. Za Novice se pogovarjava malo pred začetkom novega šolskega leta. Kakšno bo za vas, učiteljico s srcem in dušo?

Letošnjega šolskega leta se veselim, ker bom začela delati kot učiteljica na bolnišničnem oddelku jeseniške bolnišnice. Vem, da se bom potrudila in otroke poleg šolskega dela spremljala in spodbujala tudi z vso toplino, ki jo imam, lepo besedo in objemi.



Alenka Mirtič Dolenc, dvojčica po horoskopu z bojevito levjo energijo.

**Pred dvema letoma, ko ste izvedeli za diagnozo rak dojke, ste razredu otrok, katerih razredničarka ste bili, povedali za bolezen?**

Že prvi trenutek, ko sem izvedela za diagnozo, sem se odločila, da prijateljem, znanecem, sovaščanom, vsem, ki bi me morda spraševali, zakaj nisem v službi, povem, da imam raka v levi dojki. Tudi »svojim« učencem sem povedala, da jih žal zaradi bolezni ne bom mogla več poučevati.

»Vse, kar obžalujem, je to, da sem se včasih sekirala za stvari, ki jih nisem mogla spremeniti – zdaj vem, da lahko spremenim samo sebe, in ne dovolim več, da ljudje s svojim negativizmom poskušajo vplivati name in s tem na mojo družino.«

To je bil zanje šok, a sem težki trenutek »ublažila« z besedami, da bom po operaciji v redu in se zagotovo še vidimo ter da bom vesela kakšnega njihovega klica ali sporočila. Vsakomur sem tudi povedala in še vedno povem, da sem neizmerno hvaležna vztrajni medicinski sestri iz presejalnega programa Dora, ki je bila moj angel varuh. In če s tem, ko rečem, da se je nujno odzvati na vabilo na presejalno mamografijo, s katero v programu Dora odkrivajo raka dojke, še preden bi spremembo v dojki lahko zatipale, neki ženski rešim življenje, ker je šla na pregled

oziroma ga ni zavrnila, sem naredila veliko.

**Bolezen se vam je prikradla v najlepših letih, bili ste polni zagona in počutili ste se dobro, kajne?**

Zgodilo se je jeseni leta 2022. Z mami sva redno hodili na preglede in mamografije, saj imajo raka sestre po njeni strani, občasno sem se tudi samopregledovala. Nekajkrat sem že zatipala bulico, dvakrat so jo na Onkološkem inštitutu že punkturali, a je bila vedno vodena. Leta 2021 so mi zateleke pod pazduho bezgavke na levi strani, a preiskave niso pokazale ničesar sumljivega.



In kot je prišlo, je tudi minilo. Poleti leta 2022 so me povabili na mamografijo v programu Dora. Prijazno sem se zahvalila in povedala, da se bom tako in tako oglasila aprila 2023 v Kranju, v centru za bolezni dojk. Vendar je gospa, ki me je poklicala, vztrajala, in mi dala termin konec avgusta. Ko se je datum približeval, sem se odločila po telefonu sporočiti, da žal ne morem priti, ker imam službo in težko vzamem bolniško ... A gospa je bila spet krepko vztrajna in dogovorili sva se, da 16. septembra pridem po službi. Ob naročeni uri sem pritekla na presejalno mamografijo v mobilno enoto za bolnišnico na Jesenicah. Čez teden dni pa klic in – vabilo, naj se 5. oktobra oglasim na ponovni pregled. Čutila sem, da je v moje življenje nepovabljeno vstopil še en rak ...

**Medicini ste zaupali od vsega začetka. In zaupali ste sebi. Če dovolite, bi rekla, da ste se kot levinja borili z boleznijo.**

Ko sem 5. oktobra prestopila prag Dore, sem se počutila varno. Vedela sem, da bom zmogla vse, korak za korakom. V čakalnici pred ambulanto visi čudovita slika – začutila sem njeno moč in energijo, ki me še vedno drži. Slika Milinke avtorice Mirjam Senica me je začarala s toplino in optimizmom. Takrat sem se tudi trdno odločila, da obdržim samo enega raka – moža, s katerim sva skupaj od leta 1993 –, drugemu pa »gostoljubje odrečem«. Čeprav sem zelo družabna ženska, imam rada obiske in jih postrežem, kot se šika, se mi ni zdelo prav nič nevljudno, da drugemu raku odločno povem, da ni dobrodošel.

**Mož in sinova so bili po dnevu, »ki vam je začrtal**

**drugačno pot v življenju«, kot pravite, in ste se začeli zdraviti, vaš trdni steber. Marsikaj je lažje, kajne, če ima človek nekoga, ki mu stoji ob strani?**

Vse odločitve o zdravljenju so bile moje, a ob močni in ljubeči podpori mojih najbližjih, staršev, brata, iskrenih prijateljev. Po uspešni operaciji – odstranili mi so rakasto tvorbo na levi dočki in tri bezgavke – sem prišla v odlično domačo oskrbo. Fantje so kuhali, pospravljali, prali in likali – to občasno počnejo še naprej, le likanje so opustili. (*Nasmeh.*) Razveseljevali so me z zvoki našega Gajst'n Banda. V veliko pomoč so bili tudi starši. Potem je konzilij odločil, da potrebujem petnajst obsevanj in večletno hormonsko terapijo. Na onkologijo me spremlja večinoma mož, včasih Primož, moja mami. Stranski učinki, bolečine, neprespane noči – vse še kar traja. Vendar ... Tako bom rekla: za telo in dušo skrbijo medicina, moja neizmerna volja in moč ter objemi mojih najbližjih.

**Združenje Europa Donna ponuja najrazličnejše vrste pomoči. Tudi vi ste se že kmalu po diagnozi povezali s skupino Bohinj, zdaj skupina Zgornja Gorenjska, kajne?**

Človeka najboljše razumeš, ko greš sam skozi podobno izkušnjo, tedaj lahko tudi najbolje svetuješ. Za nasvete, spodbude, pozitivizem sem jim neizmerno hvaležna. V začetku je bila Iva tista, ki mi je res močno pomagala. Vključila sem se v športne dejavnosti na daljavo, predavanja o bolezni, prehrani, gibanju ... Vse dejavnosti so pripravljene skrbno, z



Z možem Markom ter sinovoma Primožem in Domnom.

občutkom do bolnic. Članstvo v Europi Donni me je obogatilo na drugačen način – pokazalo mi je, kaj pomeni biti borec in kako pomembno je držati skupaj.

**Bolezen in njene posledice vas bodo spremljale vse življenje. A to se vam seveda ni ustavilo. Je kaj, kar je pomembno in se vam je izkristaliziralo ob bolezni?**

Približno osem mesecev po diagnozi in psiholoških obravnavah sem ugotovila, da sem živela dve življenji, da sta bili v meni dve Alenki. Težko je opisati in verjetno tudi razumeti to izkušnjo, a sem zanj neizmerno hvaležna. Včasih se pohecam, da še dobro, da sem po horoskopu dvojček – ena Alenka je šla skozi bolezen, opogumljala vse okoli sebe, druga je bila hči, sestra, žena, mami, oseba, ki je pazila, da je vse bolj ali manj tako, kot mora biti, prijateljica, organizatorica del ... Obe pa sta bili ves čas močni in pozitivno naravnani, posebno med težjimi trenutki, bolečinami. Lahko bi rekla, da sta skrbeli druga za drugo. Združeni v eno sva še vedno pozitivni, umirjeni, bojeviti.

**Vas je rak prisilil, da zdaj sebe postavljate na prvo mesto?**

(*Nasmeh.*) Ostala sem takšna, kot sem bila. Mogoče

sem se naučila reči »ne« in »ne dovolim«. A še premalokrat. Otroka, čeprav sta že odrasla, sta pri meni še vedno na prvem mestu. Poskušam ju razumeti, kar mi najbrž vedno ne uspe, ju pa vedno podpiram pri njunih idejah in željah.

**Kako zdaj premišljujete o sebi? Morda kaj obžalujete in predvsem, za kaj ste hvaležni?**

Vem, da je moja bitka trenutno dobljena. Rak je bil 18. novembra 2022 kirurško odstranjen. Sem ozdravljena, imam limfedem leve roke, bogatejša za izkušnjo in trdno prepričana, da bom ponovni obisk kateregakoli od njegovih sorodnikov spet spodila. Vse, kar obžalujem, je to, da sem se včasih sekirala za stvari, ki jih nisem mogla spremeniti – zdaj vem, da lahko spremenim samo sebe, in ne dovolim več, da ljudje s svojim negativizmom poskušajo vplivati name in s tem na mojo družino. Hvaležna sem, da so v tem času nekateri odšli iz mojega življenja in svojo negativno energijo odnesli s seboj. Diagnoza raka te preizkusi, vendar tudi nauči, da najlepših in najboljših stvari resnično ne moreš kupiti, ne videti, ne slišati, lahko pa jih čutiš v srcu in s srcem. Pri meni je srce ob vsakem koraku. Življenje je čudovito, veste.



# Novi molekularni označevalci za nova tarčna zdravljenja

## Oprelitev okvare homologne rekombinacije (HRD) kot napovednega označevalca za zdravljenje z zaviralci proteinov PARP

Kaj je dedni material v človeški celici in kaj je njegova vloga, sem zapisal v enem od prejšnjih prispevkov (Novice Europa Donna, junij 2019, dostopne v arhivu na spletni stran). Na kratko povzeto, dedni material ali natančneje deoksiribonukleinska kislina (DNK) v človeški celici hrani zapise za izgradnjo različnih beljakovin, ki so nepogrešljive za razvoj in delovanje celice ter s tem organizma. Poleg neposrednega vpliva na osnovne procese v celici je ohranjanje stabilnega, nepoškodovanega in nespremenjenega dednega zapisa osnova za ohranjanje vrst. Zato je izrednega pomena, da v celici obstajajo kontrolni/popravljalni mehanizmi, ki zagotavljajo, da se dedni material pravilno pomnoži, razdeli in nespremenjen prenese v naslednjo generacijo celic.



Piše: ZNANSTVENI SVETNIK DR. SRDJAN NOVAKOVIĆ, SPEC. LAB. MED. GEN., VODJA ODELKA ZA MOLEKULARNO DIAGNOSTIKO NA ONKOLOŠKEM INŠTITUTU LJUBLJANA

Foto: MIHA FRAS

**K**ontrolni/popravljalni mehanizmi so izredno kompleksni mehanizmi, s katerimi celica v različnih fazah svojega razvoja nenehno spremlja in popravlja napake, nastale na DNK. Eden od teh mehanizmov je tako imenovano popraviljanje s homologno rekombinacijo (*homologous recombination repair – HRR*). V procesu homologne rekombinacije se dosledno in natančno popravljajo napake na dvojni vijačnici DNK brez generiranja nadaljnjih sprememb (napak). Torej je rezultat delovanja tega mehanizma popolnoma enak zapis v DNK, kot je bil pred okvaro. V pri-

meru, da je okvarjeno delovanje homologne rekombinacije, lahko nastanejo na DNK številne napake, ki destabilizirajo celični genom.

### Genomska nestabilnost

Takšno stanje, ki ga imenujemo genomska nestabilnost, je značilno za rakaste celice in jim omogoča, kot posledica delovanja zunanjih ali znotrajceličnih dejavnikov, dodatno nabiranje okvar (mutacij). Po eni strani je genomska nestabilnost prednost za rakasto celico, saj ji olajša prilagajanje na okolje, v katerem je nastala. Prav tako ji velika prilagodljivost omogoča širitev (me-

tastaziranje) v sosednja tkiva ali oddaljene organe. Po drugi strani pa lahko čezmerno kopičenje mutacij v končni fazi tako spremeni (poškoduje) DNK, da celica ne more več normalno delovati in zaradi tega odmre.

### Sintetična letalnost

Genomska nestabilnost in preveliko število mutacij se izkoriščata pri sprožanju tako imenovane sintetične letalnosti. Sintetična letalnost je pojav, pri katerem hkratne mutacije v dveh genih (in posledično spremenjene beljakovine, ki nastajajo iz teh genov) povzročijo celično smrt.

Celično smrt s sintetično letalnostjo lahko dosežemo tudi, kadar ima celica mutacijo v enem genu, delovanje beljakovine, ki je produkt drugega gena, pa je zavrto z zdravilom. Zato lahko beljakovine, ki sodelujejo v interakcijah sintetične letalnosti, postanejo specifične tarče zdravil za uničevanje rakavih celic.

Primer sintetične letalnosti kot oblike zdravljenja raka je zaviranje aktivnosti beljakovin (proteinov) poli(ADP-riboze) polimeraze (PARP) – zaviralci PARP – v tumorjih, kjer je nastala okvara homologne rekombinacije (*homologous recombination deficiency*



– HRD). Zamisel temelji na dejstvu, da v celicah, kjer je okvarjena homologna rekombinacija, zaviralci PARP preprečujejo delovanje drugega kontrolnega/popravljalnega mehanizma in s tem povzročijo, da se nabere veliko število napak na DNK. Zaradi prevelikega obsega okvar DNK celica propade. Ker sta beljakovini BRCA1 in BRCA2 med ključnimi beljakovinami za popravljanje nastalih napak na DNK s homologno rekombinacijo, so oboleli z mutacijami v teh dveh genih primerni za zdravljenje z zaviralci PARP.

### Zdravljenje z zaviralci PARP

Zaviralce PARP so v klinični praksi začeli uporabljati leta 2014, ko sta Evropska agencija za zdravila (EMA) in Ameriška agencija za hrano in zdravila (FDA) odobrili prvi zaviralec PARP za zdravljenje bolnic z rakom jajčnikov. Predpogoj za uporabo zaviralca PARP pa je bila dokazana mutacija v genih BRCA1 ali BRCA2. Pozneje so indikacije za zdravljenje z zaviralci PARP razširili, tako da so bile do tovrstnega zdravljenja upravičene bolnice, ki so imele okvaro homologne rekombinacije. Ugotavljanje

funkcionalnosti mehanizma homologne rekombinacije, kot predpogoja za zdravljenje z zaviralci proteinov PARP, je pomenilo, da je zdravilo na razpolago večjemu številu bolnic. V proces homologne rekombinacije so namreč, poleg BRCA1 in BRCA2, vključeni številni drugi geni (in njihove beljakovine), kar prispeva k razširitvi nabora genov, pri katerih so mogoče mutacije, ki okvarijo ta kontrolni/popravljalni mehanizem. Poleg tega lahko na funkcionalnost homologne rekombinacije vplivajo tudi druge spremembe, ki uravnava izražanje genov in sintezo funkcionalnih proteinov.

### Opredelitev HRD

Naslednji pomembni vprašanji sta bili: kako opredeliti HRD in kakšni testi so najbolj primerni za rutinsko diagnostiko? Enoznačnih odgovorov nanju še nimamo, saj trenutno v Evropi ni strokovnega soglasja glede opredelitve HRD in standarda za merjenje HRD. Če na kratko povzamem, trenutno obstajata dva osnovna pristopa za ugotovitev HRD – testi za določanje HRD na podlagi sprememb v DNK in testi za določanje HRD na podlagi

funkcionalnih testov. Na Oddelku za molekularno diagnostiko Onkološkega inštituta Ljubljana smo se odločili za testiranje HRD na podlagi sprememb v DNK. Izvajamo genotipizacijo (določanje) genov, ki sodelujejo v procesu kontrole/popravljanja DNK s homologno rekombinacijo (med katerimi sta tudi BRCA1 in BRCA2) in opredelitev metilacijskega statusa BRCA1 in BRCA2. Prav tako izvajamo razširjeni pristop, ki poleg genotipizacije in opredelitve metilacijskega statusa vključuje opredelitev dodatnih parametrov, ki še dodatno razširijo možnost ugotavljanja HRD. Z razširjenim testiranjem sicer lahko odkrijemo večje število bolnikov s potencialno okvaro homologne rekombinacije, vendar ostaja dejstvo, da so se na zdravljenje z zaviralci PARP najboljše odzvale osebe s somatskimi ali zarodnimi patogenimi različicami v BRCA1 ali BRCA2.

### HRD v tumorjih bolnikov z rakom pomemben označevalec za zdravljenje z zaviralci PARP

Večina testov za dokazovanje HRD je bila razvita za napovedovanje HRD pri raku jajč-

nikov in raku dojke ter pozneje tudi pri raku prostate in raku trebušne slinavke. Razlog je bil ta, da ima več kot 15 odstotkov raka jajčnikov, raka dojke in trebušne slinavke ter 14 odstotkov raka prostate mutacije v genih, ki sodelujejo v procesu HRD. Poleg tega so mutacije v BRCA1 in BRCA2 povezane s povečanim tveganjem za razvoj raka jajčnikov, dojke, prostate in trebušne slinavke. Ob upoštevanju dejstva, da so predklinične in klinične raziskave pokazale, da so zaviralci PARP občutno učinkovitejši v primeru okvare v BRCA1 in BRCA2, je bila to podlaga za testiranje mutacij v teh genih in uvedbo zdravljenja prav na podlagi dokazanih mutacij v BRCA1 in BRCA2.

Za konec lahko povzamem, da je HRD v tumorjih bolnikov z rakom pomemben označevalec za zdravljenje z zaviralci PARP. Glede na vlogo homologne rekombinacije v celici je pričakovati, da je okvara homologne rekombinacije HRD prisotna v različnih vrstah tumorjev. In morda najpomembnejše sporočilo je, da smo na Onkološkem inštitutu Ljubljana med prvimi v Evropi uvedli rutinsko določanje HRD pri bolnicah z rakom jajčnikov.



# September je mesec osveščanja o rakah rodil in spodbujanja zgodnjega odkrivanja

MESEC  
OSVEŠČANJA  
O GINEKOLOŠKIH  
RAKIH

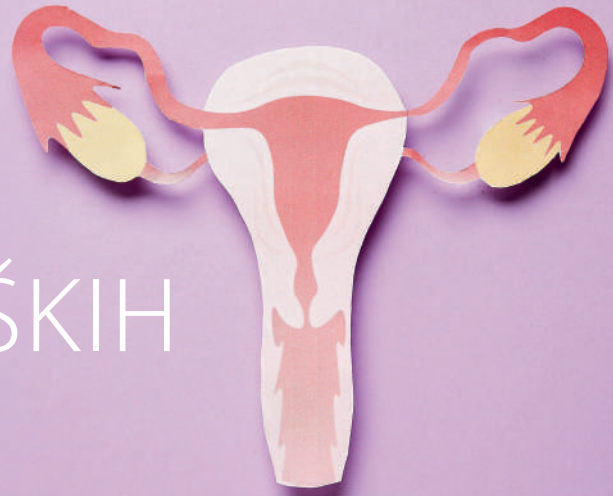


Foto: Shutterstock

September je mesec ginekološke onkologije, namenjen osveščanju o rakah rodil in spodbujanju zgodnjega odkrivanja. Raki rodil vključujejo raka materničnega vratu, raka materničnega telesa, raka jajčnikov in jajcevodov, zunanega spolovila in nožnice. Ti raki prizadenejo na tisoče žensk po vsem svetu, a zgodnje odkritje in pravočasno zdravljenje lahko znatno izboljšata prognozo.

Piše: **DARJA MOLAN**

## VRSTE RAKOV RODIL

### Rak jajčnikov in jajcevodov

Rak jajčnikov je med pogostejšimi ginekološkimi raki. Po podatkih iz Registra raka Slovenije je leta 2019 za njim na novo zbolelo 153 žensk. Zaradi neznačilnih začetnih znakov in s tem povezanega poznega odkrivanja ima rak jajčnikov najvišjo smrtnost med vsemi ginekološkimi raki. Pri kar 70 odstotkih bolnic bolezen odkrijejo v razsejanem stadiju, več kot polovica bolnic umre v petih letih po diagnozi.

Rak jajčnikov se najpogosteje pojavlja pri ženskah po menopavzi, 18 odstotkov bolnic pa je ob postavitvi diagnoze mlajših od 50 let.

Raka jajcevodov odkrijejo pri približno 13 ženskah na leto. Ima podobne znake, diagnostiko in zdravljenje kot epiteljski rak jajčnikov.

Maligni tumorji jajčnikov so običajno dolgo brez znakov, ko pa se ti pojavijo, so zelo neznačilni:

- prebavne motnje: zaprtje, napihnjenost, spremembe apetita, občutek hitre sitosti
- povečan obseg trebuha, bolečine v trebuhu in spodnjem delu hrbta
- splošno slabo počutje in hujšanje
- urgentno in pogosto uriniranje
- neredne menstrualne krvavitve.

Pomembno je, da obiščete zdravnika, če imate naštetih težave, ki so se pojavile na novo in trajajo dlje kot dva tedna.

Učinkovitega presejalnega testa za zgodnje odkrivanje raka jajčnikov ni.

### Rak materničnega vratu

Rak materničnega vratu nastane večina kot posledica okužbe s humanimi papiloma virusi (HPV) in je ena redkih rakavih bolezni, za katero obstaja učinkovit presejalni test za zgodnje odkrivanje predrakavih sprememb in njihovo uspešno zdravljenje. Od leta 2007 je v Sloveniji na voljo cepivo, ki uspešno prepreči okužbe z najbolj rizičnimi HPV-virusi.

Rak materničnega vratu predstavlja približno 1,5 odstotka vseh na novo odkritih rakov v Sloveniji. Zaradi učinkovitega odkrivanja in zdravljenja predraka



vih sprememb v okviru presejalnega programa Zora se je njegova pojavnost v zadnjih letih skoraj prepolovila. Po podatkih iz Registra raka Slovenije je leta 2020 na novo zbolelo 131 žensk in umrlo 38 žensk, kar nas uvršča med države z najnižjo pojavnostjo in umrljivostjo zaradi raka materničnega vratu. Največ primerov odkrijejo pri ženskah med 25. in 55. letom starosti. V zadnjih letih zbolevalo predvsem tiste, ki se programa Zora ne udeležujejo redno.

Zgodnje oblike raka materničnega vratu ponavadi potekajo brez simptomov in so odkrite zaradi slabega citološkega izvida brisa materničnega vratu. Najpogostejši zgodnji simptom je krvavitev iz nožnice, ki se lahko pojavi med spolnim odnosom, zunaj menstrualnega cikla ali po nastopu menopavze. Pomembno je, da pri nepričakovanih krvavitvah obiščete ginekologa.

### Rak materničnega telesa

Rak materničnega telesa je najpogostejši rak rodil in peti najpogostejši maligni tumor pri ženskah. Bolj razširjen je v razvitem svetu, pojavnost zadnja leta narašča. Po podatkih Registra raka Slovenije je leta 2020 za njim na novo zbolelo 376 žensk, umrlo pa jih je 77. Večinoma prizadene ženske med 60. in 65. letom starosti, le približno desetina jih zbolijo pred 50. letom.

Glede na vrsto celic, iz katerih se razvije, se rak materničnega telesa deli na več podtipov. V več kot 95 odstotkih primerov gre za raka endometrija ali raka maternične sluznice. Iz vezivnega ali mišičnega tkiva maternice pa se lahko razvijejo sarkomi, ki predstavljajo med dva in pet odstotkov primerov raka materničnega telesa.

Petletno preživetje za vse stadije raka endometrija je nad 80 odstotkov. Če je ob postavitvi diagnoze omejen samo na sluznico, pa preživetje presega 95 odstotkov. Dejavniki tveganja za razvoj raka endometrija so večinoma povezani z življenjskim slogom in vplivom estrogena na sluznico maternice.

Prvi znak je krvavitev iz nožnice, ki se večinoma pojavi zgodaj, zato je pomembno, da ob vsaki neredni krvavitvi in krvavitvi, ki se pojavi po nastopu menopavze, obiščete ginekologa.

### Rak nožnice

Primarni rak nožnice je zelo redek. V Sloveniji na leto zbolijo okoli deset žensk, ki so večinoma starejše od 50 let.

Najpomembnejši dejavnik tveganja je dolgotrajna okužba z visokorizičnimi humanimi papiloma virusi (HPV), ki je prisotna pri skoraj vseh primerih raka nožnice.

Sprva je rak majhen in omejen na zunanji sloj nožnice, tako da velikokrat ne povzroča nobenih težav. Ko začne prodirati globlje v vaginalno steno, se najpogosteje pojavi krvavitev oziroma krvav izcedek iz nožnice zunaj rednega menstrualnega cikla ali po menopavzi. Pogosti sta tudi krvavitve in bolečina med spolnim odnosom. Z napredovanjem bolezni se lahko pojavijo dodatni simptomi, kot so bolečina v vagini ali danki, pogosto ali boleče uriniranje, krvav urin in boleče odvajanje blata.

Ob vseh krvavitvah iz nožnice, ki ne sovpadajo s časom menstruacije ali se pojavijo po nastopu menopavze, je zato treba poklicati ginekologa in se naročiti na pregled.

### Rak zunanjega spolovila

Rak, ki se pojavi na zunanjem spolovilu oziroma vulvi, predstavlja približno štiri odstotke vseh ginekoloških rakov. Najpogosteje prizadene ženske po 60. letu starosti, zbolijo pa lahko tudi mlajše. Pri mlajših je pogosto povezan z dolgotrajno okužbo z visokorizičnimi humanimi papiloma virusi (HPV).

Najpogostejši simptomi, ki jih bolnice opazijo, so srbenje in bolečina v predelu zunanjega spolovila, bolečina pri uriniranju in krvavkast izcedek ali vidna sprememba na zunanjem delu spolovila.

Če opazite spremembo (zatrdlino, razjedo, belo obarvanje) na kateremkoli delu zunanjega spolovila, se naročite na pregled h ginekologu.

## Dejavnosti ob svetovnem dnevu ginekološke onkologije



Sekcija žensk z raki rodil se letos pridružuje globalni kampanji ob svetovnem dnevu ginekološke onkologije, ki bo 20. septembra.

Letošnja tema je osveščanje o stigmati, povezani z raki rodil. Z vključevanjem v projekte osveščanja želimo spodbuditi ženske, da poiščejo pomoč brez sramu ali strahu.

Ob svetovnem dnevu ginekološke onkologije pripravljamo stojnice, s katerimi bomo osveščali o ginekoloških rakah:

- 20. septembra na Prešernovem trgu Ljubljane med 10. in 16. uro.
- 20. septembra na Trgu svobode v Gornji Radgoni med 9. in 13. uro
- 21. septembra v Europarku v Mariboru med 8. in 21. uro

Poleg stojnic bomo v Ljubljani in Mariboru ob 14. uri pripravili krajši pohod v znak podpore in osveščanja.

Vabimo vas, da se nam pridružite in s svojo prisotnostjo prispevate k večjemu zavedanju o rakah rodil.

V okviru projekta osveščanja ob svetovnem dnevu ginekološke onkologije smo pripravili tudi poseben kolaž fotografij žensk, ki so zbolele za rakom rodil, in specialistov s področja ginekološke onkologije. Iskreno se zahvaljujemo vsem sodelujočim. Kot znak hvaležnosti smo jim podelili vijoličaste kapice in vijoličaste broške v obliki pentlje, ki simbolizirajo osveščanje o rakah rodil.



# Lažje je, če veš, da te nekaj čaka



Petintridesetletna Barbara Drmota je kot kostumografinja sodelovala pri številnih gledaliških predstavah, televizijskih projektih in filmih. Eden zadnjih je slovenski mladinski film Tartinijev ključ. Ta je nastal pod režijsko taktirko njenega partnerja Vincija Vogua Anžlovarja in je premiero doživel letošnje poletje. Preden pa je začel nastajati, se je Barbara morala spopasti s težkim življenjskim izzivom: lani je namreč izvedela, da je zbolela za rakom materničnega vratu.

Sprašuje: **MATEJA FLORJANČIČ**  
Foto: **VORANC VOGEL**

**Lahko bi rekli, da ste v najlepših letih zboleli za rakom materničnega vratu. Novica je prišla v približno istem času, kot je za težko diagnozo, amiotrofično lateralo sklerozo, izvedel vaš partner. Kako ste se počutili, ko ste iz zdravnikovih ust prvič slišali besedo rak?**

Moja prva skrb je bila, kako bom vse, kar diagnoza prinese, uskladila s službo. Je pa bilo dokaj nenavadno. Že leto prej sem bila v evidencah Onkološkega inštituta. Tam so mi ob pregledih govorili, da se nekaj dogaja, ampak niso odkrili nič konkretnega. Potem je nenadoma prišla vest, da gre za raka. Bil je šok, seveda.

**Komu ste najprej zaupali novico?**

Vinciju. Tedaj še nisem vedela, kako resno je, mislila sem si, da bo hitro vsega ko-

nec, saj ne spadam v skupino, v kateri bi bila bolezen lahko usodna. Drugo dejstvo, da bo potrebno radikalno zdravljenje, je bilo hujše.

**Nedvomno je bil šok tudi za partnerja: ob njegovi boleznini še ena takšna vest ...**

Takrat je bilo res zmedeno obdobje in se ne spomnim točno, kaj je bilo prej in kaj pozneje. Vse se je dogajalo nenaenkrat, v najinem življenju je zavladal kaos.

**Kako so vaši najbližji sprejeli novico, da ste bolni?**

Staršem, razumljivo, ni bilo lahko. Grozno ju je bilo gledati v oči in v njih videti, da ju je bolj strah, kot je bilo mene, ampak stojita ob strani in pomagata po svojih najboljših močeh. Pomaga veliko ljudi in na različne načine. Mogoče kdo zelo pomaga, pa tega

sploh ne ve. Recimo moji sodelavci in delodajalci.

**Ste pred diagnozo opazili kakšne simptome, ki bi nakazovali, da je nekaj narobe?**

Med spolnim odnosom sem krvavela, bris na rednem pregledu pa ni kazal odstopanj, zato nisem bila upravičena do novega, preden bi pretekla tri leta. Vaginalni ultrazvok ni pokazal ničesar, zamenjala sem cel kup kontracepcije, stanje se je le slabšalo. Ker sem vztrajala, so mi pol leta pred običajnim rokom vzeli še en bris in ta je bil pozitiven.

**V enem od prejšnjih intervjujev ste zelo odkrito spregovorili o jezi, ker je bila bolezen pri vas odkrita šele potem, ko ni bilo več druge možnosti kot obsežna operacija vseh rodil in bezgavk**

**ali radikalno obsevanje s kemoterapijo. Vam je uspelo premagati te občutke?**

Res je, sama sem naredila vse, kar se priporoča z vidika zgodnjega odkrivanja raka.

Razjezilo me je tudi, da smo šli v to prvo fazo brez magnetne resonance. Dejstvo, da si eno leto na onkološkem, da ne vedo, kaj je narobe, in ne izkoristijo te možnosti, da človeku misliti, koliko je sploh vreden.

Seveda si jezen, zastavlja jo se vprašanja, a potem, ko slišiš, da si ozdravel, jeza zelo hitro mine.

**Kako je potekalo zdravljenje?**

Vse se je dogajalo zelo hitro. Diagnozi novembra je sledila je vzorčna operacija, februarja sem začela hoditi na kemoterapijo, zunanja obsevanja in na koncu je sledila še brahiterapija. Vse skupaj je



trajalo približno šest tednov, posledice ostanejo veliko dlje.

### **Zdravljenje je bilo naporno in zahtevno. Ob tem ste skrbeli še za bolnega partnerja. Kje ste našli moč in energijo za vse to in kaj vam je vlivalo motivacijo za vsak nov dan?**

Ljubezen. Do njega, do poklica, ki ga opravljam. Do uživanja življenja. To je takšno, kot je, nekateri imajo ene težave, midva imava te. Kaj, če bi poleg vsega še sovražila svojo službo? Imam srečo, da jo obožujem. Ali trpela v zvezi? Midva se imava vseeno lepo. Je zelo težko, a hkrati prav kličasto lepo. Ljubezen je edino, k čemur je smiselno stremeti v tem čudnem času od rojstva do smrti.

Z Vincijem sva v tistem obdobju pripravljala film in sva naredila ogromno načrtov. Lažje je, če je nekaj pred tabo, če veš, da te nekaj čaka, to ti da voljo, moč. Da pa bi hodila v pisarno, ni prišlo v poštev, čeprav sem zdravljenje dobro prenašala.

### **Kakšno vlogo ima po vašem strokovna psihična podpora pri takšnem zdravljenju?**

Veliko sem razmišljala o stvareh, ki jih bližnjim nisem mogla zaupati, saj sem se bala, da bi jih še bolj prestrašila. Tu mi je zelo pomagala psihologinja, njej sem lahko izlila tisto, česar drugje nisem mogla.

Po svoje je zanimivo, da psihološka pomoč v procesu zdravljenja ni bolj poudarjena. Povedo ti, da je tovrstna podpora na voljo, če jo pacientka želi. In ta če želi ... je premalo.

Za obolele bi morala biti, po mojem mnenju, vsaj dva obiska pri psihologu obvezna. Da vidijo, kaj jim takšen pogovor lahko da. Sama vem, da sem se po srečanjih s psihologinjo

veliko veliko bolje počutila. Še vedno hodim k tej super zdravnici.

### **Kako se je vaše kostumografsko ustvarjanje spremenilo, potem ko ste zboleli?**

Idej je bilo v tistem obdobju več, prav zato, ker je bila želja po uspehu še večja. Lahko bi rekla, da gre od takrat vse samo navzgor. Zakorakala sem na bolj samostojno pot, postala sem bolj samozavestna, znebila sem se misli, da nisem dovolj dobra ali sposobna, upam se izpostaviti in opozoriti nase in na svoje delo.

## **☞ Za obolele bi morala biti, po mojem mnenju, vsaj dva obiska pri psihologu obvezna. Da vidijo, kaj jim takšen pogovor lahko da. Sama vem, da sem se po srečanjih s psihologinjo veliko veliko bolje počutila. Še vedno hodim k tej super zdravnici.**

Vinci mi je pri tem zelo pomagal. Ne z zvezami, temveč s konstruktivno kritiko.

Prej sem bila bolj asistentka, zdaj sem večinoma avtorica in me to izpolnjuje, saj moja ustvarjalnost pride bolj do veljave. To je bil vedno moj cilj in se trudim, da bo tega še več.

### **Kako pomembna se vam zdi preventiva pri raku materničnega vratu, čeprav ste bili vi, lahko bi rekli, spregledani?**

Nisem bila spregledana, le protokol je takšen, kakršen je. Narejen je tako, da se brise jemlje na tri leta. Nisem strokovnjakinja, a razlagam si, da če bris, ki je odvzet, ni pozitiven, se v treh letih, ko je recimo pozitiven, zadeva ne more tako poslabšati, da se ne bi

moglo rešiti z manjšim posegom. Moj primer je bil izjema. Preventivni pregledi so seveda pomembni.

### **Kaj pa menite o cepljenju proti HPV?**

Absolutno sem za. Ko sem zbolela, sem se šla cepit, saj so mi pojasnili, da obstaja več, mislim, da devet, sevov virusa. S cepljenem sem zaščiten pred vsemi. Cepivo je na voljo že več kot dvajset let in rezultati so tako pozitivni, da ni vredno tvegati.

### **Kaj bi svetovali ženskam, ki se znajdejo v enakem ali**

### **podobnem položaju, kot je vaš? Omenili ste že, kako pomembni so psihološka pomoč, načrti, cilji, kaj drugega bi še dodali?**

Predvsem ne obupati. V primeru mojega raka je verjetnost ozdravitve zelo visoka: 95-odstotna. Meni se to zdi dober odstotek. Res je, hudo je za pet odstotkov obolelih, a pomembno se je osredotočiti na tiste, ki jih je več.

In dobiti čim več informacij iz verodostojnih virov, ker je potem strah manjši. Najbolj strah nas je stvari, ki jih ne poznamo. Europa Donna je ena od organizacij, ki so z informacijami v izjemno pomoč.

### **Kje ste še poleg Europe Donne dobivali informacije? Na Onkološkem inštitu-**

### **tu neposredno od zdravnikov?**

Dejstvo je, da tam dobiš dokaj malo informacij. Zdravnikom se zdi vse tako zelo samozamevno.

Gre za malenkosti, ki bolnike zanimajo, zdravnikom, ki brez dvoma so strokovnjaki, pa se zdijo banalne ali jih s svojim znanjem laiku ne pojasnijo na razumljiv način. Manjka povezovalni člen med njimi in pacientom, ki bi zadeve razložil poljudno. Tudi zato so nevladne organizacije velika opora. Vanje so vključeni ljudje z izkušnjami, ki zadeve poznajo in jih razložijo na razumljiv način, poleg tega obojele seznanjajo s pravicami, denimo ob vračanju na delo. Pravice namreč nimajo nobenega smisla, če so samo na papirju in ne pridejo do ljudi, ki jim pripadajo.

### **Združenje Europa Donna Slovenija torej na tem področju igra izjemno pomembno vlogo.**

Res je. Tam najdeš oporo, nimaš občutka, da si sam. Veš, da je veliko drugih, ki jih je to doletelo, in da so preživeli, ozdraveli.

Pravzaprav je žalostno, da morajo obstajati nevladne organizacije, ki opravljajo to nalogo. Čakam dan, ko bodo postale del sistema in bo tako osveščanje samoumevno, ne pa privilegij tistih, ki si znajo poiskati pomoč.

### **Pri vas je zdravljenje končano, kaj sledi?**

Konec septembra me čaka kontrola, zaenkrat naj bi bilo vse v redu in upamo, da tako tudi ostane. Strah, da bi se ponovilo, je vedno prisoten, a skušam čim manj misliti na to. Mešani občutki so nekaj čisto normalnega, vendar mora na koncu prevladati optimizem.



# Tako zgodnja obravnava kot učinkovito obvladovanje poznih posledic zdravljenja sta pomemben del obvladovanja celotnega bremena raka dojk

Dopolnilno sistemsko zdravljenje pomembno vpliva na zmanjšanje tveganja za ponovitev raka dojk in zmanjšanje umrljivosti. Neželeni učinki, neposredno povezani z dopolnilnim sistemskim zdravljenjem, so zelo dobro opisani. Manj so raziskane dolgoročne posledice sistemskega zdravljenja, ki se jim posvečamo v nadaljevanju.

Piše: **POLONA MARINČEK\***

Približno 90 odstotkov obolelih z izkušnjo raka dojk bo imelo dolgoročne posledice zdravljenja, ki se lahko pokažejo in trajajo leta ali celo desetletja po zdravljenju in močno vplivajo na kakovost življenja posameznika. Kljub temu jih mnogi ne omenijo zdravnikom oziroma drugim zdravstvenim delavcem v prepričanju, da so te težave neizogibne, nerešljive in da se morajo preprosto »naučiti živeti« z njimi. Če se na pozne posledice ne odzovemo, lahko negativno vplivajo na izide zdravljenja, povzročijo stisko in resno poslabšajo kakovost življenja, saj lahko posamezniku preprečijo, da bi v celoti sodeloval pri zdravljenju in pri dejavnostih, ki dajejo smisel njegovemu življenju.

Zgodnja obravnava in učinkovito obvladovanje poznih posledic zdravljenja sta zato postala pomemben del obvla-

dovanja celotnega bremena raka dojk. Pozne posledice, ki jih lahko doživijo posamezniki, so številne in raznolike. To ne pomeni, da bo vsak, ki se je zdravil za rakom dojk, občutil vse, pri nekaterih jih je le nekaj ali celo nobene. Tudi način njihovega doživljanja se lahko zelo razlikuje. Po zdravljenju raka dojk sta spremljanje in obvladovanje poznih posledic ključnega pomena. V idealnem primeru se bodo pogovori o poznih posledicah začeli že zgodaj, v nekaterih primerih pred zdravljenjem in med odločanjem o različnih možnostih zdravljenja ter nadaljevali na ključnih točkah po končanem zdravljenju, ob rehabilitaciji, paliativni oskrbi in ob koncu življenja.

## Utrudljivost

Z rakom povezana utrudljivost je lahko povezana s teles-

no, čustveno in/ali kognitivno utrujenostjo in lahko vztraja še leta po zdravljenju. Močno lahko vpliva na kakovost življenja posameznika, ki postane preveč utrujen, da bi polno sodeloval v vlogah in dejavnostih, ki mu omogočajo kakovostno življenje. V primerjavi z utrujenostjo, s katero se spoprijema splošna populacija, je utrudljivost po zdravljenju raka lahko hujša, bolj moteča in bolj obremenjujoča, hkrati pa je manj verjetno, da jo bo olajšal počitek. Veliko posameznikov je niti ne omeni zdravstvenim delavcem, saj menijo, da je neizogibna, neozdravljiva in nepomembna posledica zdravljenja. Utrujenost je subjektivna in tako kot pri bolečini se morajo zdravniki zanašati na to, kako bolniki opišejo svoje stanje in spremljajočo stisko. Pomembno je, da zdravnik prisluhne bolniku in izključi ozdravljive dejavnike, kot so anemija, motnje v delovanju ščitnice ali motnje v delovanju srca.

## Nasveti za samopomoč

- Redna telesna dejavnost, ki se začne počasi in se postopoma stopnjuje ter vključuje vadbo vzdržljivosti in vaje za moč.

- Varčevanje z energijo in higiena spanja, na primer določanje dnevni prednostnih nalog in pričakovanj, načrtovanje dejavnosti v času največjih obremenitev, omejevanje dremeža čez dan na manj kot uro, da ne vpliva na nočni počitek.
- Odvratanje pozornosti z glasbo, branjem in obiskovanjem narave.
- Čuječnost in vaje za sproščanje.

## Kardiotoksičnost (okvare srca in ožilja)

Nekatera zdravljenja raka lahko povzročijo različne srčno-žilne težave, vključno s kardiomiopatijo, zvišanim krvnim tlakom, povišanim holesterolom, srčno aritmijo, miokardni infarkt in drugimi možganskožilnimi dogodki. Srčno-žilne bolezni so še vedno glavni vzrok smrti med osebami, ki so se zdravile za rakom dojk. Dejavniki tveganja, ki vplivajo na njihov nastanek, so zvišan krvni tlak, zvišan holesterol, uporaba tobačnih izdelkov, debelost, sladkorna bolezen, prezgodnja menopavza. Tudi nekatera zdravila za zdravljenje raka so povezana s povečanim tveganjem za nastanek bolezni srca in ožilja (antraciklini,





doksorubicin, epirubicin, alkilirajoča sredstva (cisplatin), antimetaboliti (fluorouracil, kapecitabin), monoklonska protitelesa, bevacizumab, trastuzumab, zaviralci mTOR kinaze (everolimus), selektivni modulatorji estrogenskih receptorjev (ER), tamoksifen, toremifen, zaviralci androgena, anastrozol, letrozol, eksemestan, zdravljenje z obsevanjem).

#### Nasveti za samopomoč

Zdrav življenjski slog je zelo pomemben za zmanjšanje tveganja za srce po zdravlje-

nju raka dojk. Telesna vadba (za vzdržljivost in moč) pred zdravljenjem raka dojk, med njim ali po njem lahko izboljša in zaščiti srce pred kardiotoksičnimi učinki zdravljenja. Pomembno je, da posamezniki o simptomih, kot sta oteženo dihanje ali utrujenost (brez sicer prepoznavnega vzroka), obvestijo svojega zdravnika.

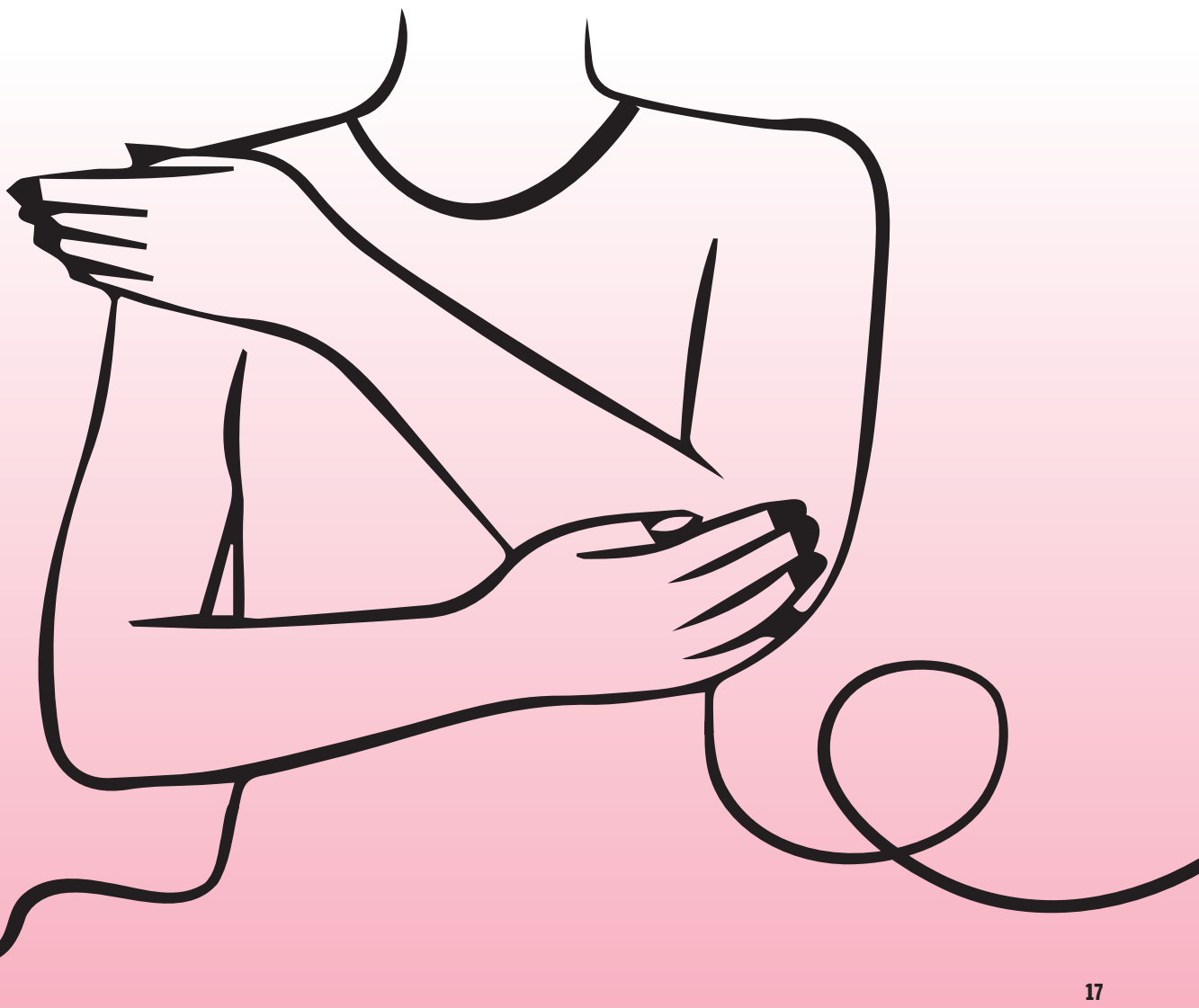
#### Znaki menopavze

Znaki menopavze pomenijo pomembno težavo za mnoge posameznice po zdravljenju raka dojk. Tako bolnice pred

menopavzo kot tudi bolnice po menopavzi, ki so zbolele za rakom dojk, pogosto doživljajo zmerne do hude menopavzne simptome. Pri njih so lahko simptomi bolj nenadni in bolj vztrajni kot tisti, ki se pojavljajo ob naravnem prehodu v menopavzo, in lahko vključujejo vročinske oblive, nočno potenje, motnje spanja in utrujenost, vaginalne simptome, blage depresivne simptome in spremembe razpoloženja, mišično-skeletne simptome, spolne motnje in povečanje telesne teže.

#### Nasveti za samopomoč

Ukrepi, ki lahko pomagajo ublažiti nekatere simptome prezgodnje menopavze in bi jih morale poznati vse ženske z izkušnjo raka dojk, so redna telesna vadba, zdrava prehrana, vzdrževanje zdrave telesne mase ter omejitev uporabe tobaka in alkohola. Za blaženje vročinskih oblivov pomagajo ukrepi, kot so znižanje sobne temperature, uporaba prenosnih ventilatorjev, oblačenje v plasteh, ki jih je mogoče zlahka odložiti, in izogibanje sprožilcem, kot so začinjene jedi in stresne situacije. Pri teža-





vah, povezanih s spanjem, so priporočljive kognitivno-vedenjske strategije obvladovanja stresa, sproščanje, dihalne vaje in joga.

### Negotovost

Negotovost pri preživetju raka dojk je kompleksen koncept, ki vključuje strah pred ponovitvijo bolezni, zdravstveno tesnobo in zaskrbljenost in lahko bistveno vpliva na kakovost življenja. Povezana je lahko tudi s slabšim duševnim in telesnim zdravjem ter lahko sovпада s povečano utrujenostjo, motnjami spanja in razpoloženja. Skoraj vsakega posameznika z izkušnjo raka dojk bodo prevevale skrbi, kot so strah pred ponovitvijo bolezni, pretirano preverjanje zdravstvenega stanja, pretirano iskanje strokovnih zdravstvenih nasvetov ali zagotovil, napačna razlaga nevtrálnih telesnih simptomov. Negotovost lahko sprožijo številni dejavniki, kot so finančne skrbi, obžalovanje zaradi odločitev o zdravljenju, neobvladljivi neželeni učinki zdravljenja, kontrolni pregledi, novice o novi diagnozi raka pri prijatelju ali sorodniku.

### Nasveti za samopomoč

Zdrav življenjski slog in redna telesna vadba lahko pomagata ublažiti simptome, povezane

z negotovostjo, kot so utrujenost, motnje spanja in moteno razpoloženje.

### Osteopenija/osteoporoz (izguba kostne mase)

Pri bolnicah z rakom dojk je tveganje za pojav osteopenije in osteoporoze za 68 odstotkov večje kot pri splošni populaciji. Tudi pri mlajših od 50 let je tveganje za izgubo kostne mase večje pri osebah z izkušnjo raka dojk. Terapije, ki pripomorejo k izgubi kostne mase, med drugim vključujejo zdravljenje, povezano s pre zgodnjo supresijo jajčnikov, vključno z zdravljenjem z agonisti gonadotropin sproščajočega hormona (GnRH), kemoterapijo ali kirurško ablacijo, tamoksifen pri ženskah pred menopavzo in zaviralci aromataze (letrozol, anastrozol, eksemestan). Opaznih simptomov, dokler si bolnik ne zlomi kosti, zlasti po manjšem padcu ali manjši nesreči, ni. Bolniki lahko opazijo opozorilne znake izgube kosti, ki lahko vključujejo rahlo izgubo višine (»krčenje«), »težko sapo«, »bolečine v spodnjem delu hrbta«.

Bolnice z rakom dojk, ki izpolnjujejo katerega koli od naslednjih pogojev, so izpostavljene večjemu tveganju za nastanek osteoporoznih zlomov:

- starost
- sedenje
- kajenje
- čezmerno uživanje alkohola
- zgodovina predhodnih netravnatskih zlomov v odrasli dobi
- hipogonadizem
- slabša gibljivost
- povečano tveganje za padce
- dolgotrajna izpostavljenost glukokortikoidom
- nizka telesna teža
- zlom kolka pri starših
- stanje po menopavzi odstranitev jajčnikov.

### Nasveti za samopomoč

Ukrepi, ki pomagajo zmanjšati tveganje za razvoj osteoporoze, vključujejo vzdrževanje ustreznega indeksa telesne mase, prenehanje kajenja, omejevanje uživanja alkohola in redno telesno vadbo (ki naj obsega tudi vadbo ravnotežja, gibljivosti, vaje za vzdržljivost in vaje za moč), da bi zmanjšali tveganje za zlome zaradi padcev. Prehrana naj vsebuje ustrezno količino kalcija in vitamina D.

### Kognitivne motnje

O poslabšanju kognitivnih funkcij, kot so težave s koncentracijo, izvršilnimi funkcijami in spominom, poroča do 35 odstotkov bolnic z rakom dojk. Kognitivne mot-

nje so večfaktorski pojav in so povezane s kemoterapijo, hormonskim zdravljenjem in anestezijo med operacijo. Starost, spremljajoče bolezni in genetski dejavniki pomembno vplivajo na tveganje za kognitivne motnje. Simptomi kognitivnih motenj po zdravljenju so pri večini bolnikov blagi in prehodni (zmanjšajo se v šestih do 12 mesecih). Pri nekaterih pa lahko prizadetost traja tudi 10 do 20 let po zdravljenju raka dojk. Kognitivne težave poslabšajo kakovost življenja, saj vplivajo na avtonomijo osebe, vračanje na delo, socialne odnose in samozavest.

### Nasveti za samopomoč

Kognitivni trening, vključno z nalogami, ki so miselni izzivi ali od osebe zahtevajo reševanje problemov, je lahko izjemno koristen za zmanjševanje kognitivnih motenj pri bolnicah z rakom dojk.

*\* Povzeto po prispevku Helping patients manage the long-term side effects of breast cancer, ki so ga pripravili člani skupine Global Breast Cancer Group, ki jo podpira Roche in je sestavljena iz različnih neodvisnih predstavnikov bolnikov, medicinskih sester in zdravnikov z vsega sveta.*



# Samopomoč pri limfedemu

Limfedem rok ali nog je kronična bolezen, ki se lahko pojavi kot posledica zdravljenja raka dojk in rakov rodil. Nastane zaradi slabšega delovanja limfnega sistema, kar povzroči povečan zastoj limfe v tkivu, ki se kaže kot otekanje prizadete okončine. Vzroki za razvoj limfedema vključujejo odsotnost ali degeneracijo limfnih žil, poškodbe limfnih žil in bezgavk, operacijo ali odstranitev bezgavk, obsevanje, pooperativne okužbe in zdravljenje s kemoterapijo. Je kronično napredujoče obolenje, vendar se lahko dobro obvladuje, če se pravočasno začne pravilna strokovna obravnava.

Piše: **POLONA MARINČEK**

**N**a Onkološkem inštitutu Ljubljana so v ta namen pripravili klinično pot obravnave pacientov s sekundarnim limfedemom in odprli ambulanto za limfedem. Več o tem je pisala asist. Nataša Puzić Ravnjak, dr. med., spec. fizikalne in rehabilitacijske medicine, v marčevski številki Novic Europa Donna, ki so dostopne tudi v arhivu novic na naši spletni strani.

Obravnava limfedema je sestavljena iz dekongestivne obravnave v fizioterapevtski ambulanti, kjer limfterapevt izvaja ročno limfno drenažo v kombinaciji s kompresijskim povijanjem. Sledi vzdrževalna faza z vsakodnevno uporabo kompresijskih medicinskih pripomočkov (kompresijska rokavica ali nogavica). Poleg zdravljenja lahko pri obvladovanju limfedema veliko naredijo tudi bolnice same.

## Možnosti za samopomoč

- **Redna telesna dejavnost:** Primerne so lahke telesne dejavnosti, kot so hoja, nordijska hoja, plavanje ali joga. Njihovo izvajanje naj bo prilagojeno telesni pripravljenosti posameznika in naj vključuje nošenje kompresijskega oblačila.
- **Zdrava prehrana:** Uravnotežena prehrana z manj soli pomaga, da se v telesu zadržuje manj tekočine. Pomembno je tudi vzdrževanje primerne telesne teže oziroma zmanjšanje čezmerne teže.
- **Dvigovanje prizadetega uda:** Redno dvigovanje otečene roke ali noge nad višino srca lahko ublaži otekline.
- **Pravilna nega kože:** Ohranjanje kože čiste in vlažne pomaga preprečiti okužbe, ki lahko poslabšajo limfedem. Izogibajte se poškodbam, preobremeni-

tvam, vročini in mrazu. Pri delu vedno nosite kompresijsko oblačilo in gumijasto rokavico.

- **Primerna oblačila:** Nosite udobna in ohlapna oblačila/čevlje. Nosite udobno spodnje perilo, ki ne stiska.
- V Zdrženju Europa Donna Slovenija se že vrsto let trudimo pomagati tistim, ki imajo težave z limfedemom. Prirejamo predavanja, brezplačne delavnice za samopomoč pri limfedemu, v zadnjih dveh letih pa omogočamo tudi izposojlo aparata za strojno limfno drenažo.

## Delavnice za samopomoč pri limfedemu

Vabimo vas na delavnice za samopomoč pri limfedemu. Potekajo v manjših skupinah in so brezplačne. Za udeležbo na njih nam pišite na elektronski naslov [europadonna@europadonna.si](mailto:europadonna@europadonna.si)

in pripišite, iz katerega kraja prihajate, saj želimo delavnice organizirati čim bližje vas. Vsaka je sestavljena iz dveh delov, uvodoma usposobljen limfterapevt predstavi pomen oskrbe limfedema in tehnike samopomoči, sledi praktični prikaz povijanja. Vsaka od udeleženk prejme komplet povojev za roko ali nogo in se priučiti večplastnega povijanja s kratkopoteznimi povoji.

## Aparat za limfno drenažo na Obali in v Ljubljani

V pisarni združenja v Ljubljani je na voljo aparat za limfno drenažo (z manšeto za roko in za nogo), ki si ga lahko naše članice izposodijo za uporabo na domu. Dva aparata imajo tudi v podružnici Obala - Kras. Za več informacij o uporabi aparatov se obrnite na elektronski naslov: [europadonna@europadonna.si](mailto:europadonna@europadonna.si).



# Skupaj. V podporo in spodbudo.

Program Roza spodbuja ženske, da s svojo dejavnostjo prispevajo k izboljšanju zdravja in zmanjšanju dejavnikov tveganja za ponovitev bolezni, ter jim pomaga, da obdobje soočenja z diagnozo, zdravljenja in po njem preživijo kakovostneje, brez dodatnih obremenilnih posledic za psihično in tudi fizično zdravje. Program sofinancira Ministrstvo za zdravje Republike Slovenije, udeležba na dejavnostih je brezplačna. Vabljeni k prijavi na elektronski naslov: [roza@europadonna.si](mailto:roza@europadonna.si).

Piše: **KATARINA KOCIČ**

Foto: **SHUTTERSTOCK**

## Delavnica čuječnosti

Z delavnicami čuječnosti podpiramo bolnice na poti k sebi in svojemu zdravju. Izvajamo jih v sodelovanju z Društvom za razvijanje čuječnosti in terapevtko Špelo Miroševič. Čuječnost je način zavedanja svojega doživljanja, ki ga spremlja odnos sprejemanja, odprtosti in radovednosti. Z njo svojo pozornost usmerjamo na trenutno izkušnjo, kot se poraja tukaj in zdaj. Delavnica je sestavljena iz osmih zaporednih srečanj. Prvo bo v četrtek, 12. septembra, v Mariboru.

## Delavnica TRE

Delavnica TRE je sestavljena iz serije vaj za sproščanje napetosti, stresa in travme. Metoda, ki jo sčasoma lahko uporablja vsak sam in je namenjena samopomoči, se je izkazala za zelo učinkovito pri bolnicah z rakom, saj omogoča sproščanje stresa in pokrčitev v telesu. TREsenje povečuje telesno odpornost, pomaga h globoki sprostitvi, kar zmanjšuje raven stresa. Učenje metode izvajamo v sodelovanju s priznano terapevtko TRE, začetnico te metode v Sloveniji dr. Tjašo Stepišnik Perdih. Prvo srečanje



od sedmih bo v torek, 24. septembra, v Ljubljani. Prosti sta še dve mesti, vabljeni k prijavi.

## Podporna skupina za bolnice v Ljubljani

Pod vodstvom izkušene terapevtke dr. Barbare Kreš iz Centra za psihoterapijo in kakovost odnosov – Stik izvajamo

srečanja podporne skupine za ženske, ki so se soočile z diagnozo rak dojke ali raki rodil. Ciklična srečanja potekajo trikrat na leto prek aplikacije zoom. Cikel obsega šest srečanj po uro in pol. Srečanja podporne skupine bodo vsak drugi in četrty četrtek v mesecu ob 19.30 (začetek novembra).

## Psihoedukativne delavnice za bolnice v Mariboru

Psihoedukativne delavnice za bolnice z rakom dojke ali raki rodil, ki jih vodi psihologinja Sanja Roškar, potekajo enkrat na mesec. Sklop sedmih delavnic vključuje različne teme, kot so stres in soočanje/spoprijemanje z boleznijo, tehnike sproščanja, spoprijemanje z depresivnostjo in anksioznostjo. Srečanja skupine bodo vsak tretji ponedeljek v mesecu ob 17. uri v Mariboru (začetek septembra).

## Terapevtska skupina v Novi Gorici

Članicam na Goriškem bodo enkrat na mesec na voljo srečanja terapevtske skupine, ki jo vodi Rozana Bažec. Namen delavnic je obravnavati različnih tem, s katerimi se ženske srečujejo v procesu bolezni, zdravljenja, okrevanja in nasploh v življenju. Skupina je eden od načinov, da se skupaj podamo na pot preobrazbe različnih stanj, kot so anksioznost, žalost, negotovost, agresivnost, depresija. Srečanja skupine bodo ob četrtykih ob 17. uri v Novi Gorici (začetek oktobra).



### Skupina za žalujoče svojce

Pod vodstvom izkušene psihoterapevke Tatjane Romšek Poljšak se dvakrat na mesec zbere skupina za svojce, ki jih je prizadela izguba bližnje osebe zaradi raka. Skupina ponuja udeležencem varno okolje, kjer lahko pod terapevtskim vodstvom lajšajo svoje osebne stiske. Srečujejo se vsak drugi in četrti četrtek v mesecu ob 17. uri v Ljubljani (začetek septembra).

### Podporna skupina za bolnice z napredovalim rakom dojk

Podporna skupina za bolnice z napredovalim rakom dojk se srečuje dvakrat na mesec in jo vodi izkušena psihoterapevka Tatjana Romšek Poljšak. Na srečanjih lahko udeleženske v varnem okolju pod terapevtskim vodstvom lajšajo svoje stiske, ki se pojavljajo ob napredovali bolezni. Skupina se srečuje vsako prvo in tretjo sredo v mesecu ob 17.30 v Ljubljani (začetek septembra).

### Individualna, partnerska in družinska psihoterapevtska pomoč bolnicam

Bolnicam z rakom dojk in raki rodil in njihovim družinskim članom je na voljo tudi individualna, partnerska in družinska psihoterapija v okviru Fakultete za psihoterapevtsko znanost Univerze Sigmunda Freuda v Ljubljani. Združenje Europa Donna

Slovenija članicam sofinancira polovico storitve do polne dogovorjene pogodbene cene. Terapevtske obravnave se izvajajo eno uro na teden. Sofinanciranje za posamezno uporabnico je mogoče največ dve leti.

### Sekcija za mlade bolnice

Sekcija je namenjena bolnicam, ki so zbolele pred dopolnjenim 40. letom starosti. Njen namen je zagotavljanje podpore in pomoči pri specifičnih problemih, s katerimi se soočajo mlade bolnice.

Pred poletnimi počitnicami smo 15. junija za članice sekcije pripravili celodnevni izobraževalno-družabni dogodek Rak pri mladih – Aya, kaj pa pol. Na njem so sodelujoči spregovorili o svojih izkušnjah in izzivih, pred katerimi so se znašli v času bolezni in po njej, in se tako dotaknili številnih aktualnih problemov. Družabni del dogodka je bil namenjen druženju, povezovanju in izmenjavi izkušenj.

Jeseni bomo organizirali predavanja prek spleta in srečanje v živo z namenom podpore in povezovanja, izmenjave izkušenj ter pridobivanja informacij, ki so lahko v pomoč v procesu zdravljenja in po njem.

Če bi se želeli pridružiti sekciji mladih bolnic ali imate vprašanje, vabljeni, da nam pišete na elektronski naslov: mlade@europadonna.si ali nas pokličite na 01/231 21 01.

### Sekcija za ženske z napredovalim rakom

Piše: **POLONA MARINČEK**

V sekciji za ženske z napredovalim rakom bomo tudi jeseni nadaljevali informativne ABC pogovore s strokovnjaki, ki potekajo prek spletne platforme zoom ali v živo. Začnemo že v drugi polovici septembra, zato spremljajte elektronsko pošto oziroma preverite, ali ste na mailing listi sekcije. Gostili bomo vsem že dobro poznano dr. Simono Borštnar, ki bo na kratko predstavila novosti pri zdravljenju metastatskega raka dojk, potem pa bo na voljo za vaša vprašanja in pogovor. V prihodnjih mesecih se bomo dotaknili vsebin, ki ste jih predlagali v anketi; v našo družbo bomo povabili dr. Majo Ravnik, s katero se bomo posvetili obvladovanju stranskih učinkov zdravljenja, spregovorili o pomenu psihološke podpore in obvladovanja stresa, uporabi konoplje kot podpore zdravljenju. Veseli bomo tudi vaših predlogov za teme in/ali strokovnjake, ki bi jih želeli slišati. Spet naj vas spomnimo, da se dvakrat na mesec ob sredah popoldne zbere podporna skupina za ženske z napredovalim rakom, ki jo vodi izkušena psihoterapevka Tatjana Romšek Poljšak. Vabljeni, da nam pišete na elektronski naslov: metastatske@europadonna.si in se vključite v sekcijo.

Skupaj bomo pomagali poiskati odgovore na vaša vprašanja in izboljšati kakovost življenja z boleznijo.

### Sekcija za žensk z raki rodil

Piše: **DARJA MOLAN**

Za raki rodil v Sloveniji zbolijo več kot 650 žensk na leto. Sekcija povezuje članice s podobnimi izkušnjami, s čimer smo jim v podporo pri zdravljenju in izboljšanju kakovosti življenja po raku rodil in z njim.

Septembra, v mesecu ginekoloških rakov, bomo v okviru kampanje WorldGODay pripravili kolaž zgodb naših članic in strokovnjakov ter organizirali tri stojnice in dva pohoda. Več o tem si preberite na straneh 12 in 13.

V jesenskem času pripravljamo nova spletna predavanja in srečanja s poudarkom na zdravljenju raka rodil in kakovosti življenja, psihosocialni podpori in prehrani po ginekoloških rakah. Na predavanjih lahko članice pridobijo dragocene informacije in se povežejo s strokovnjaki ter drugimi ženskami s podobnimi izkušnjami. Vabimo vas, da se nam pridružite in postanete del naše sekcije. Skupaj bomo lažje premagovali izzive in izboljšali kakovost življenja žensk z ginekološkimi raki. Pišite nam na elektronski naslov: rodila@europadonna.si.



# Kratko zaporedje jogijskih položajev za pokušino

Joga je ohranjen in živ sistem starodavnega vedenja, ki pelje človeka skozi uravnotežanje telesa, živčevja in uma na poti h končnemu spoznanju lastne in vesoljne biti.

Piše: **LANA DODIG**

Foto: **POLONA MARINČEK, TANJA ŠPANIČ**

Sodobni ljudje se jogi večinoma približajo ravno z željo, da bi izboljšali telesno in duševno počutje. Sprva je učenje jogijskih položajev (v našem primeru po metodi gospoda B. K. S. Iyengarja) lahko čutiti, kot bi bili zgolj telesna vadba. A če se učenju posvečamo redno in tako, kot se je treba, torej pod okriljem usposobljenega učitelja, sčasoma razvijemo bolj prefinjeno občutljivost in ugotovimo, da je praksa večplastna in da pripelje ne le do kostno-mišičnih preobrazb, temveč postopoma tudi do blagodejnih fizioloških sprememb. Te se lahko kažejo v večji vitalnosti ter spremenjenih nagnjenjih naše psihe in uma, ki zajema tudi naša čustva.

## Vadba joge doma

Naše članice se že dolga leta udeležujejo tečajev joge. Letos smo se odločile, da z vami podelimo preprosto zaporedje položajev, ki ga lahko preizkusite tudi same. Primerno zaporedje položajev, ki uravnoteženo deluje na avtonomno živčevje, je ključen element uspešne prakse. Polagamo pa vam na srce, da če od vaših kemoterapij in/ali obsevanj še ni minilo leto dni, počakajte s to vadbo.

Položaje izvajajte s praznim želodcem in le takrat, ko nimate vročine. Če pa vas zanima redna praksa, se povežite z usposobljenim učiteljem in nadaljujte delo z njim.

## 1 Položaj gore (tadasana)

Položaj gore (tadasana) nas uči umetnosti stanja in zavzemanja lastnega prostora na svetu. Ko imamo stopala trdno postavljena na tla, se ustvari čustvena in fizična stabilnost, ki prinese izjemno umirjenost in budnost uma.

Izvedba:

- razprite prste nog



- razporedite težo telesa enakomerno med obe stopali
- posrkajte kolena in stegna navzgor
- potisnite stegna nazaj
- dvignite prsni koš
- zasučite rami nazaj in iztegnite roki ob telesu.

Stojte v tem položaju 30 sekund ali dlje, dihajte normalno skozi nos in ohranajte sproščen obraz, vrat in grlo.

## 2 Položaj gore z dvignjenimi rokami (urdhva hastasana v tadasani)

Položaj gore z dvignjenimi rokami (urdhva hastasana v tadasani) prebudi vse telo. Okrepi roke, noge, stopala in gležnje. Lajša okorelost v ramah, rokah in hrbtu ter izboljša prekrvljenost celotnega telesa. Deluje proti depresiji. Tega položaja ne izvajajte, če imate migrenski glavobol, oslABLJENO srce ali povišan tlak.

Stojte mirno v položaju gore. Nato z vdihom dvignite iztegnjene roki nad glavo in:

- dvignite prsni koš
- iztegnite roki in nogi
- umikajte rami stran od ušes.
- posrkajte lopatici globoko v hrbet.



Dihajte normalno in ostanite v položaju 15 do 20 sekund. Nato sočasno z izdihom spustite roki nazaj ob telo v položaj gore.

### 3 Položaj iztegnjenega trikotnika (utthita trikonasana)

Položaj iztegnjenega trikotnika (utthita trikonasana) krepi mišice nog, lajša togost nog in kolkov. Lajša bolečine v hrbtu, zategnjenost vratu, krepi gležnje in razvije prsni koš. Podaljša hrbtenico in krepi hrbet, mišice hrbta naredi tudi bolj prožne, poveča prekrvljenost predela medenice ter izboljša delovanje reprodukcijskih organov in prebavil. Prav tako umirja um, lajša tesnoba in živčno napetost.

– Iz položaja gore stopite v večji razkorak z iztegnjenimi rokami v višini ramen. Obrnite desno stopalo in nogo v desno, leva noga naj ostane obrnjena naprej. Z vdihom dvignite prsni koš in z izdihom pripeljite trup v stran nad desno nogo (glejte fotografijo).

– V položaju iztegujte obe nogi in obe roki. Dvignite prsni koš v smeri glave in ga obračajte naravnost naprej. Umikajte rami stran od ušes in nazaj.



Ostanite v tem položaju od 30 sekund do minuto, dihajte globoko in enakomerno. Položaj zapustite tako, da sočasno z vdihom dvignete trup, nato obrnite nogi naprej in stopite skupaj v položaj gore. Položaj ponovite še v levo stran.

### 4 Položaj intenzivnega iztega (ardha uttanasana)

Sledi polovični položaj intenzivnega iztega (ardha uttanasana), v katerem se hrbtenica in trup močno iztegneta.

Ta položaj odpravlja občutek zategnjenosti v trebuhu in bolečine v tem predelu. Krepi jetra, vranico in ledvice. Upočasni srčni utrip. Lajša togost ramenskega obroča in zgornjega dela hrbta. Umirja um. Dvigne in krepi maternico ter izboljša prekrvitev medeničnega predela. Lahko pomaga pri zmanjšanju visokega krvnega tlaka, saj lajša mentalno in fizično napetost. Lahko je učinkovit pri lajšanju večine glavobolov. Po položaju se počutimo umirjene in osvežene.



– Položite dlani na pult, okensko polico ali naslonjalo stola. Roki naj bosta v širini ramen.

– S ploskimi dlanmi potisnite pult navzdol in se sprehodite nazaj, da pripeljete noge navpično pod boke.

– Iztegnite komolce in prste rok. Posrkajte pogačici v kolenu in dvignite mišice stegen proti medenici. Potisnite stegna nazaj in enakomerno podaljšajte hrbtenico naprej. Ne pogrezajte se v križu, da se trebuh ne povese navzdol.

Položaj zapustite tako, da se med potiskanjem dlani v pult sprehodite naprej in dvignete prsni koš. Končate v položaju gore.

### 5 Položaj zasuka bharadvajasana

Ta zasuk (tokrat na stolu) je poimenovan po modrecu z imenom Bharadvaj (bharadvajasana).

S tem položajem lahko razpršite utrujenost. To je nežen, a učinkovit zasuk, ki lahko olajša bolečine v križu. Hrbtenico naredi bolj prožno, aktivira trebušne mišice in izboljšuje prebavo.

– V sedečem položaju primite stegno desne noge z levo roko. Desno roko imejte za boki na sedežu stola. Z vdihom poustvari-



te dolžino trupa, ki ste jo začutili v prejšnjem položaju, in dvignite prsni koš ter se z izdihom zasučite v desno. Ves čas dvigujte trup skozi vrh glave in potiskajte zadnja rebra v hrbet. Sučite desno ramo nazaj, da poudarite odprt zasuk.

Položaj zapustite tako, da trup od izdihu odsučete, a ohranite njegovo pokončnost. Nato položaj ponovite s sukanjem v levo.

## 6 Položaju štirih stopal (chatuspadasana)

V položaju štirih stopal (chatuspadasana) se posvetimo dvigovanju in širjenju prsnega koša. Pripelje nas v neposreden stik z lopaticami, prsnico, hrbtenico, stopali in zadnjico.

Izvajanje tega položaja z normalnim dihanjem umirja živčevje in um.

– Leže na hrbtu imejte stopala v širini bokov. Pas gre čez sprednjo stran gležnjev. Primate ga v roke. Potisnite stopala v tla in dvignite medenico, stegna in prsni koš. Zaradi iztegnjenih rok je mogoče razširiti in dvigniti prsni koš.

– Ves čas potiskajte razširjena stopala v tla in dvigujte medenico. Potiskajte rami v tla in dvigujte ter širite prsni koš. Dihajte normalno in ostanite v položaju 20 do 30 sekund. Ohranjajte



širino prsnega koša, ko z izdihom spustite medenico na tla, da zapustite položaj. Vzemite si nekaj vdihov in izdihov počitka. Nato glede na svojo zmogljivost ponovite položaj še enkrat ali dvakrat.

## 7 Položaj trupla (savasana)

V položaju trupla (savasana) posnemamo prav to. Ko življenje odide, telo ostane mirno. Če nekaj časa vztrajamo pri negibnosti in ohranjamo miren um ob popolnoma budni zavesti, se naučimo sprostiti. Zavestna sprostitev poživi in osveži tako telo kot um. A veliko težje je ohraniti miren um kot mirno telo. Zato je zelo zahtevno dovršiti ta navidezno preprosti položaj.

– Ulezite se na hrbet in podprite glavo z odejo, če se vam brada dviguje stran od prsnega koša. Obrnite dlani navzgor in umaknite rame stran od ušes. Zaprite oči in sprostite celotno telo (roke, noge, trup, trebuh, medenico in glavo). Spodnja če-



ljust naj bo sproščena stran od zgornje, jezik in zrkla naj bodo mirni in sproščeni.

– Popolnoma se sprostite in upočasnite izdihe, če vam to ni naporno. Drugače dihanje spontano, sproščeno in opazujte svoj dih.

Položaj zapustite po približno 5 do 15 minutah, tako da najprej pokrčite roke in noge ter nato preidete na bok. Z boka si pomagajte z rokami v sedeč položaj in počakajte, da se dih spet umiri, preden greste naprej v svoj svetli dan.

## Odločitev je na nas

Jogiji poznajo koncept, ki se v sanskrtu imenuje vrata. Gre za odločitev oziroma zaobljubo, da brez omahovanja in predano določen čas izvajamo določeno prakso, da vidimo, kakšne spremembe prinese v naše življenje. Če vas to pritegne, lahko poskusite vadbo, v okviru katere denimo sedem dni vsak dan naredite opisano zaporedje, in na koncu ocenite, kako je redna praksa vplivala na vaše psihofizično počutje tega tedna.

Ljubljanska jogijska ekipa Europe Donne vas lepo pozdravlja ter vam želi mirno in vitalno jesen 2024.





# Aktivno v jesen!

V okviru programa za gibanje in šport izvajamo različne oblike vadbe za članice združenja. Obveščanje poteka z elektronskimi sporočili, ki jih pošiljamo članicam programa, in v dveh zaprtih facebook skupinah Program za gibanje in šport ter Skupina za hojo in tek. Nekatere aktivnosti se izvajajo prek spleta, nekatere v živo po vsej Sloveniji.

Piše: ZDENKA KATKIČ

## Funkcionalna vadba prek spleta

Pridružite se nam lahko na dveh funkcionalnih vadbah, ki bosta potekali ob ponedeljkih in sredah prek spleta, od oktobra naprej:

- v ponedeljek med 17.30 in 18.30
- v sredo med 18. in 19. uro.

Vadbo vodi Barbara Blokar, ki je v preteklosti izvajala tudi vadbo OREH – vadbo, ki je bila del projekta celostne rehabilitacije onkoloških bolnikov na Onkološkem inštitutu Ljubljana.

## Vadba na stolih prek spleta

Od oktobra bo ob četrtnih med 19. in 20. uro potekala lažja oblika vadbe na stolih, ki jo vodi Iva Lapajne.

Obe obliki vadbe sta na voljo brezplačno prek aplikacije zoom. Za udeležbo nam pišite na elektronski naslov [sportna@europadonna.si](mailto:sportna@europadonna.si). Po prijavi vam bomo posredovali povezavo za vadbo in kratka navodila.

## VADBE V ŽIVO PO SLOVENIJI

### Vadba za moč v sodelovanju s Fakulteto za šport v Ljubljani

V jesenskem času, predvidoma oktobra, se bo spet začela vadba za moč na Fakulteti za šport. Vadba bo brezplačna. Več informacij bomo objavili v začetku oktobra.



### Joga v Ljubljani

V Ljubljani poteka tudi joga, in sicer dve težavnosti: joga za začetnice (ob torkih med 17.45 in 19.15) in nadaljevalna joga (ob četrtnih med 17.30 do 19. uro). Vadba se začne septembra. Za več informacij se obrnite na [sportna@europadonna.si](mailto:sportna@europadonna.si). Vadba bo delno sofinancirana.

### Vadba v Slovenski Bistrici

Funkcionalna vadba poteka vsak drugi četrtek od 18. do 19. ure, vabimo vas v prostore podružnice Podravje v Slovenski Bistrici (Partizanska 24, Slovenska Bistrica) in v mestni park. Začnemo 5. septembra 2024. Prijave niso potrebne. Vadba, ki jo vodi Anka Pušnjak, bo brezplačna.

Joga poteka vsak drugi četrtek od 18. do 19. ure. Vabimo vas v prostore podružnice Podravje v Slovenski Bistrici (Partizanska 24, Slovenska Bistrica). Prvič se bomo zbrali 5. septembra 2024. Prijave niso potrebne. Joga bo brezplačna.

V prostorih podružnice Podravje bomo od oktobra enkrat na mesec izvajali tudi vaje za razgibavanje in zdravo hrbtenico. Vadbo bosta vodila Nastja Potočnik Batljan in fizioterapevt Tine Šket. Prijave so obvezne in jih zbiramo na e-naslovu: [podravje@europadonna.si](mailto:podravje@europadonna.si).

### Veslanje v Posavju

Od junija do konca septembra v skupini Posavje veslajo po reki Krki. Za več informacij se obrnite na [posavje@europadonna.si](mailto:posavje@europadonna.si).

### Gibanje na Obali in Krasu

Vse plačljive vadbe so sofinancirane. Navajamo cene, ki jih plačajo udeleženske.

- Vsak ponedeljek (začetek oktobra 2024) ob 19.30 poteka terapevtska vadba v telovadnici za fitness in osteoporozo na naslovu Kosovelova ulica 14, Izola. Cena telovadbe je 15 evrov na mesec.





## NOVICE EUROPA DONNA

- Ob torkih terapevtska joga v Centru za starejše občane, Seča 197, Portorož. Prva skupina od 17.45 do 19.00, druga skupina od 19.00 do 20.25. Cena je 36 evrov na mesec.
- Ob sredah ob 18. uri je neobvezno druženje na plaži, dobimo se v Izoli pri visečem čolnu.
- Vsak četrtek ob 18. uri veslamo v KKK Žusterna, predvidoma do oktobra oziroma dokler bo vreme dopuščalo.



- Vsak petek (začetek oktobra 2024) poteka plesno razgibavanje (terapevtski ples), in sicer ob 17.30 v dvorani Bertoki. Cena vadbe je 25 evrov na mesec.
- Vsak petek (začetek oktobra 2024) bo telovadba v Sežani, v športni dvorani Ljudske univerze Sežana. Vadba traja od 17.15 do 18. ure ali od 18. ure do 18.45. Za članice Združenja Europa Donna Slovenija je brezplačna.

### Joga v Beli krajini

V Semiču poteka joga za začetnice, in sicer ob ponedeljkih od 16.45 do 18.15. Vadba se začne oktobra.



Joga je namenjena članicam Združenja Europa Donna Slovenija. Vodi jo Mojca Kranjc iz društva Joga Novo mesto, in sicer v vrtcu Sonček v Semiču. Za več informacij nam pišite na [sportna@europadonna.si](mailto:sportna@europadonna.si). Vadba je sofinancirana.

### Vadba v Gornji Radgoni

Funkcionalna vadba poteka od septembra do junija v Fit time fitnessu v Zg. Konjišču, občina Apače, vsak petek od 17. do 18. ure.

Primerna je za vse starostne skupine in vse zmogljivosti, saj se ne izvaja z napravami in utežmi, ampak z lastnim telesom in glede na zmožnost vsake udeleženke. Za več informacij in prijavo nam pišite na [sportna@europadonna.si](mailto:sportna@europadonna.si). Vadba je sofinancirana.

## POHODNE SKUPINE

### Ljubljana

Dobivamo se vsako sredo ob 18.30 v Jakopičevem drevoredu in jo mahujemo na Rožnik. Včasih izberemo tudi kakšno drugo pot (denimo Golovec). Za tekoča obvestila se pridružite FB-skupini Skupina za hojo in tek Europa Donna Slovenija ali pišite na elektronski naslov: [nina.milic73@gmail.com](mailto:nina.milic73@gmail.com).

### Domžale

Septembra 2024 se bo zbrala tudi pohodna skupina v Domžalah. Dobimo se ob 18. uri na parkirišču pred letnim kopaljščem (Kopališka cesta). Vabljeni, da se nam pridružite na pohodu ob Kamniški Bistrici. Pot je nezahtevna, saj poteka po ravnini. Za dolžino se bomo dogovorile glede na zmožnosti. Prijave niso potrebne.

### Na Obali

Raznovrstni pohodi in sprehodi potekajo tudi na Obali. O njih se članice redno obveščajo. Za vse informacije se obrnite na elektronski naslov: [obala@europadonna.si](mailto:obala@europadonna.si).

### Podravje

V Slovenski Bistrici se večkrat odpravijo na pohode po bližnji okolici (Trikotna jasa, Žavcarjev vrh, Piramida v Mariboru). Pohode vodita Nastja Potočnik Batljan in Manca Tetičkovič. Za več informacij se obrnite na [podravje@europadonna.si](mailto:podravje@europadonna.si).

### Športne aktivnosti po Sloveniji

V letu 2024 se srečujemo na različnih večjih in manjših pohodih po Sloveniji, o katerih vas sproti obveščamo v facebook skupini in z elektronskimi sporočili. Načrtujemo tudi druge športne aktivnosti, kot so kolesarjenje, veslanje in športni vikend.

Vabimo vas, da se nam pridružite v facebook skupini Program za gibanje in šport ali nam pišete na e-naslov [sportna@europadonna.si](mailto:sportna@europadonna.si)!

### Pridružite se največjemu teku & hoji v Evropi

Tudi letos vas vabimo, da se pridružite Race for The Cure, ki je največji evropski športni dogodek za osveščanje o zdravju žensk. Združenje Europa Donna Slovenija se že peto leto zapored pridružuje dogodku Race for the Cure, ki pomaga lokalnim organizacijam pri zbiranju sredstev za seznanjanje javnosti o raku dojke. Spletna platforma bo aktivna do konca leta 2024. Vabimo vas, da organizirate svojo ekipo in se udeležite največjega teka in hoje v Evropi.

Vabljeni, da se nam pridružite na pohodu, ki bo potekal v petek, 11. oktobra 2024, od 14. do 19. ure. Pohod je lahek, dolžina je 4,2 kilometra in vodi po prelepi naravi okoli Gradiškega jezera, ki leži v občini Lukovica.

### Jesenski športni vikend v Veržejju

Napovedujemo Jesenski športni vikend v Veržejju, ki bo potekal od 22. do 24. novembra 2024. Več informacij in obrazec za prijavo vam bomo poslali 2. septembra, ko bomo začeli zbirati prijave.



# Pridružite se nam na jesenskih druženjih po Sloveniji

Počasi se vroče poletje preveša v jesen, z dopustov se bomo vrnili domov in v vsakdanjo rutino. Jesen je čas novih začetkov in priložnosti za druženje, zato smo v naših skupinah in podružnicah pripravili pester nabor dejavnosti, pri katerih se boste lahko povezale z drugimi članicami. Za vsakogar se bo našlo nekaj, od prijetnih srečanj, različnih vrst gibanja do ustvarjalnih delavnic. Vsak dogodek je zasnovan z mislijo na dobro počutje naših članic in podporo na poti spoprijemanja z boleznijo. Pridružite se nam v prijaznem okolju, kjer bomo skupaj ustvarjali nepozabne trenutke in si medsebojno pomagali. Vabimo vas, da postanete del naše skupnosti.

Piše: **POLONA MARINČEK**

## Obala - Kras

Piše: **DARJA ROJEC**

Druženje in dogodki so v poletnih mesecih malo zamrli, saj je bil čas dopustov in vročinskih valov, ki niso dovoljevali veliko aktivnosti. Skupaj s KKK Žuster na smo enkrat na teden veslali, srečevale smo se na jogi, se priložnostno družile na plaži vsako sredo in odšle na kakšen pohod. Jeseni bomo nadaljevali redne dejavnosti: telovadbo s fizioterapevtko, jogo, ples in tedenske pohode. Termini ostajajo enaki kot spomladi. Dogovarjamo se še za druge zanimive delavnice, kot so delavnica naravne kozmetike, kvilinga, keramike, sodelovanje s srednjo kozmetično šolo in plavanje, ki prinaša številne koristi za zdravje: aktivacija mišic, sprostitvev ramenskega obroča, boljše spanje.

S septembrom se ob uradnih urah spet odpira tudi pisarna. Vabljeni! V naši interni knjižnici imamo veliko strokovne in leposlovne literature, kjer lahko poiščete odgovore na svoja vprašanja. O vseh dejavnostih bodo članice pravočasno obveščene, pišite nam na elektronski naslov: [obala@europadonna.si](mailto:obala@europadonna.si).

## Podružnica Podravje

Piše: **ANKA PUŠNJAK**

V okviru podružnice Podravje bodo v jesenskih mesecih potekale funkcionalna vadba, joga in vadba za razgibavanje, organiziramo tudi krajše pohode v bližnji okolici, o čemer pišemo na prejšnjih straneh.

Pripravljamo redna mesečna srečanja, predavanja in delavnice. Vse informacije in termine

bomo sproti objavili na spletni strani in facebook strani Podravja, kjer bomo zbirali tudi prijave. Vabljeni, da se nam pridružite.



- 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 in Nastje Potočnik Batljan.
  - Delavnica gline enkrat na teden v Slovenski Bistrici.
  - Delavnica kvačkanja, pletenja in izdelave pentelj za rožnati oktober v Slovenski Bistrici in Mariboru.
  - Tedenske pogovorne ure v prostorih ED Slovenska Bistrica – vsak ponedeljek ob 17. uri v naših prostorih v Slovenski Bistrici. Pogovorne ure vodita Andreja Jug in Anka Pušnjak.
  - Tedenske pogovorne ure v Mariboru – vsak četrtek v živo ali prek zooma od 16. do 18. ure v prostorih ED Maribor. Pogovorne ure vodita Nastja Potočnik Batljan in Gabi Bezjak.
  - Aktivnosti ob rožnatem oktobru, 10. jubilejni tek in hoja za upanje SB, osveščanje Rače - Fram, Ptuj, Hoče - Slivnica, Ptuj in Maribor in številni spremljajoči dogodki.
- Vljudno vabljeni na naše dogodke, srečanja in druženja. Prijave pošljite na elektronski naslov: [podravje@europadonna.si](mailto:podravje@europadonna.si).



## Skupina Zgornja Gorenjska

Piše: **IVA LAPAJNE**

Pred nami so meseci čudovitih jesenskih barv, za nami pa uspešno izvedene dejavnosti poletnega programa. Srečanje skupine ne pomeni le zabave in smeja, pa čeprav je to zelo pomembno. Vsako srečanje nam daje priložnost za izmenjavo izkušenj, morda skupaj razblinjamo strahove in si podelimo moč, ki ga prijateljstvo hrani v neizmernih količinah. S promocijsko stojnico smo bili v vojašnici Kranj. Izjemno doživetje je bilo druženje s konji in jahanje. Navzeli smo se ljubezni do teh iskrivih lepotev in ostali prežeti z različnimi čustvi. Do konca leta bomo nadaljevali ustvarjalne delavnice, športne dejavnosti, se odpravili na izlet in promovirali naše delo. Gibanje ima v naši skupini visoko mesto, ob že utečenih bomo spoznavali tudi nove oblike.

Poskrbeli bomo, da bomo na Zgornjem Gorenjskem zaznamovali rožnati oktober. Vabimo vas, da se nam pridružite na literarni čajanki, vadbi, stojnici. Zanimivo bo in zabavno tudi. Uživate v jeseni in pazite nase. Za nas naredimo veliko. Smo pa tu tudi za vas, pokličete lahko na številko 051 228 563 ali nam pišete na elektronski naslov: bohinj@europadonna.si.

## Skupina Posavje

Piše: **METKA SEMRAJC SLAPŠAK**

V poletnih mesecih od junija do konca septembra že četrto leto zapored tedensko veslamo na čudoviti Krki. Zbere se nas za en ali dva velika kanuja. Naša srečanja so obogatena s kletom in smehom, izmenjamo si tudi kakšne uporabne nasvete, se posladkamo z domačimi dobrotami in sadjem. V čolnih združimo moči, krepimo zdravje, opazujemo čudovito naravo in včasih tudi veselo zapojemo. Vse do konca septembra se nam lahko pridružite, če vas pot zanese v naše kraje.

V teh poletnih mesecih smo individualno ali s prijateljicami krepile svoje zdravje s hojo, pohodi in obiski gora, kolesarjenjem in plavanjem.

Septembra bomo, kot rečeno, še veslale, vse do junija bo dvakrat na mesec potekala funkcionalna vadba v Centru za krepitev zdravja Krško. Odpravile se bomo po zanimivi poti Krško čara, izvedle pohod Race for the Cure in se pripravile na rožnati oktober, v katerem bomo dejavne v naših štirih občinah. V oktobru bomo pohod zaokrožile s kostanjevim piknikom in prijetnim druženjem. Ob mrzlih jesenskih večerih se bomo zbrale pri naši Sonji ob topli peči in čaju in se učile novih ustvarjalnih veščin. Vabimo vas, da se nam pridružite in nam pišete na elektronski naslov: posavje@europadonna.si.



## Skupina Gornja Radgona

Piše: **BRIGITA KOČAR SENEKOVIČ**



Skupina Gornja Radgona je v juniju začela uporabljati nove prostore na naslovu Jurkovičeva ulica 9 v Gornji Radgoni. Naše uradne ure so priložnost za nove članice in podpornike, da nas spoznajo, hkrati pa se v tem terminu srečujemo članice. Prav tako smo se aktivno pripravljale na rožnati oktober. Obiskali smo sedem občin, iz katerih prihajajo naše članice, in se v vseh dogovorili, da bomo skupaj posadili rožnata drevesa (v občinah Apače, Cerkljenjak, Radenci, Sveta Ana v Sl. goricah in Sveti Jurij v Sl. goricah) oziroma se predstavili s stojnico (v občinah Gornja Radgona in Benedikt). V septembru načrtujemo predstavitev na stojnici v Gornji Radgoni, in sicer 20. septembra, ob mednarodnem dnevu ginekološke onkologije. Pripravljamo se tudi na uradno odprtje prostorov, ki bo predvidoma v četrtek, 3. oktobra 2024, in na katero prijazno vabimo vse članice Europa Donne ter druge podpornike in zainteresirano širšo javnost. Pišite nam na elektronski naslov: radgona@europadonna.si.

## Skupina Bela krajina

Piše: **VESNA GREGORIČ  
DARINKA SCHWEIGER**



Po dveh letih neformalnega druženja smo sklenile, da uradno ustanovimo skupino Bela krajina. Ustanovni zbor je bil 17. junija 2024 v prostorih Občine Semič, kjer se članice tudi sicer srečujemo.

Lani smo bile zelo aktivne. Izvedle smo predavanje in delavnico s psihologinjo Centra za krepitev zdravja pri ZD Črnomelj. Oktobra smo posadile rožnati drevesi in se odpravile na čudovit pohod po grajski učni poti na Obrh pri Dragatušu, v Semiču pa pripravile zanimiv pogovor s Sašo Einsiedler. Med članicami je bila želja po delavnici ličenja, ki jo je izvedla kar naša članica, vizažistka. Zelo lepo je obiskana tudi za nas prilagojena vadba joga, ki jo izvaja vadiateljica Mojca iz društva Joga v vsakdanjem življenju Novo mesto. Joga poteka vse leto, od oktobra do maja, sklenemo pa jo z vadbo v prečudovitem okolju naše neokrnjene narave.

Veliko podporo delovanju skupine ves čas izkazuje županja Semiča Polona Kambič. Omogoča nam srečevanje v občinskih prostorih in brezplačno uporabo telovadnice vrtca Sonček. Posebej nas je presenetila v rožnatem oktobru, ko je vse članice osebno obdarila s knjigo o zdravju.

Članice si želimo veliko srčnih srečanj, prijazne pomoči in podpore med seboj. Srečujemo se vsak prvi ponedeljek v mesecu ob 18.30 v sejni sobi Občine Semič. Vadba joga bo od 1. oktobra potekala vsak ponedeljek od 16.30 do 18.15 v telovadnici Vrtca Sonček Semič. Pridružite se nam, saj nam je lepo.



## Usposabljanje na WECAN Academy 2024

Piše: **DARJA MOLAN**

Koordinatorica projektov in programov pri Združenju Europa Donna Slovenija Darja Molan se je udeležila WECAN Academy 2024, ki je potekala od 11. do 14. julija v Barceloni. Na dogodku se je zbralo več kot 80 udeležencev iz 32 držav, ki so štiri dni intenzivno izboljševali svoje veščine na področju zagovorništva pacientov.

WECAN je mreža krovnih organizacij bolnikov, ki delujejo v Evropi in po vsem svetu. Letošnja akademija je gostila 26 govorcev. Udeležence so seznanili z načeli zagovorništva, zdravstveno ekonomijo, neenakostmi, komunikacijo s pacienti, osnovami razvoja zdravil, zagovorništvom, temelječim na dokazih, navigacijo po zdravstvenih ekosistemih, evropskim prostorom zdravstvenih podatkov (EHDS) ter strategijami za finančno trajnost in upravljanje nevladnih organizacij. Posvetili so se tudi vključevanju pacientov v klinične raziskave, interpretaciji znanstvenih podatkov, zakonu EU o umetni inteligenci, dolgoročnemu preživetju, zdravstveni neenakosti, rezultatom, o katerih poročajo pacienti, dednim rakom in vplivu politike EU na zagovorništvo pacientov. WECAN Academy je namenjena povečanju števila zagovornikov in izboljšanju njihovih veščin.



Foto: Wecan

## Mednarodno srečanje ERN Genturis v Berlinu

Piše: **DARJA MOLAN**



Foto: ERN Genturis

V Berlinu je 31. maja in 1. junija 2024 potekalo pomembno srečanje Evropske referenčne mreže ERN Genturis, ki je združilo več kot 50 strokovnjakov s področja genetike. ERN Genturis povezuje zdravstvene ustanove, strokovnjake in predstavnike bolnikov iz različnih evropskih držav, da bi bolnikom z redkimi boleznimi omogočila boljši dostop do diagnoze, zdravljenja in sledenja, ne glede to, kje v Evropi živijo.

Na srečanju je imela predstavitev Darja Molan, predstavnica bolnikov v ePAG ERN Genturis in koordinatorica projektov in programov Združenja Europa Donna Slovenija. Opozorila je, da trenutni zdravstveni sistemi namenijo premalo pozornosti preventivi pri dednih rakih. Poudarila je potrebo po večjem financiranju raziskav za preventivo in predlagala uvedbo mednarodnega dneva dednih rakov za povečanje osveščenosti. Predstavila je tudi aktivnosti nacionalnih organizacij, kot so avstrijski načrt za obravnavo otrok z nevrofibromatozo NF, program PREVEN-HERE v Italiji, platforma EVITA na Portugalskem, kampanja za osveščanje o lynchevem sindromu v Nemčiji ter kampanje osveščanja Združenja Europa Donna o dednih rakih, kot so spletna stran mutacija.brca.si, različni članki v Novicah združenja, okrogle mize in video vsebine na temo genetskih mutacij. Srečanje je bilo odlična priložnost za razpravo o izboljšanju zgodnje diagnoze in preventive pri dednih rakih ter za širšo diseminacijo aktivnosti ERN Genturis. Europa Donna Slovenija ostaja zavezana podpori in aktivnemu sodelovanju v teh prizadevanjih.

## Mednarodni kongres ESMO BREAST CANCER 2024

Piše: **TANJA ŠPANIČ**

Med 15. in 17. majem 2024 je v Berlinu potekal kongres ESMO BREAST CANCER, ki se ga je udeležila predsednica združenja Tanja Španič. Kongres, ki je bil namenjen raziskovalcem in kliničnim strokovnjakom na področju raka dojk, je ponudil vpogled v najnovejše dosežke in inovacije v diagnostiki ter zdravljenju raka dojk. Letos so udeleženci kongresa izvedeli več o napredku pri razvoju biomarkerjev in novih diagnostičnih metodah, ki obetajo bolj natančno in ciljno usmerjeno zdravljenje raka dojk. Posebna pozornost je bila namenjena hitremu razvoju konjugatov protiteles in zdravil, ki odpirajo nove možnosti za učinkovitejše zdravljenje bolnic.

Poleg tega so strokovnjaki razpravljali o novih strategijah zdravljenja različnih podtipov raka dojk, vključno z luminalnim, HER2-pozitivnim, HER2-nizkim in trojno negativnim rakom dojk. Pomemben del kongresa so bila tudi posebna priporočila za obravnavo različnih podskupin bolnic, kar bo v prihodnosti pripomoglo k bolj personaliziranemu pristopu v zdravljenju. Udeležba predstavnice združenja, ki jo je omogočila štipendija mreže OncoAlert, kaže na zavezanost spremljanju najnovejših trendov in njihovemu vključevanju v domačo prakso.



## Srečanje ekipe EU-projekta Artillery v Ljubljani

Piše: **DARJA MOLAN**

S konzorcijsko ekipo smo uspešno izvedli drugo srečanje ekipe projekta Artillery, ki je potekalo na Fakulteti za elektrotehniko Univerze v Ljubljani. Dvodnevno srečanje nam je omogočilo poglobljeno obravnavo napredka projekta in načrtovanje prihodnjih korakov.

Projekt ARTILLERY, financiran iz evropskega programa Obzorje Evropa, si prizadeva razviti model umetne inteligence za zgodnje odkrivanje tveganja za kronične bolezni pri ženskah po zdravljenju raka dojz z uporabo rutinskih CT-slik. Cilj projekta je izboljšati zdravje preživelih z rakom dojz ter omogočiti zgodnje zaznavanje tveganj za srčno-žilne bolezni, bolezni pljuč, osteoporozo in debelost.

Na srečanju smo se osredotočili na usklajevanje nalog, izmenjavo znanja in napredek tehnologij, kar bo bistveno pripomoglo k uspehu projekta. Konzorcijski partnerji iz Nizozemske, Danske, Nemčije, Portugalske in Slovenije se redno srečujemo prek spleta, medtem ko se v živo zberemo vsako leto enkrat, kar nam omogoča redno usklajevanje in spremljanje napredka. Naslednje srečanje v živo že načrtujemo in se veselimo prihodnjih dosežkov, ki bodo pomembno prispevali k izboljšanju zdravja žensk.

Združenje Europa Donna Slovenija od leta 2023 prvič sodeluje v evropskem projektu. Več o projektu Artillery najdete na spletni strani [www.artillery-project.eu](http://www.artillery-project.eu).

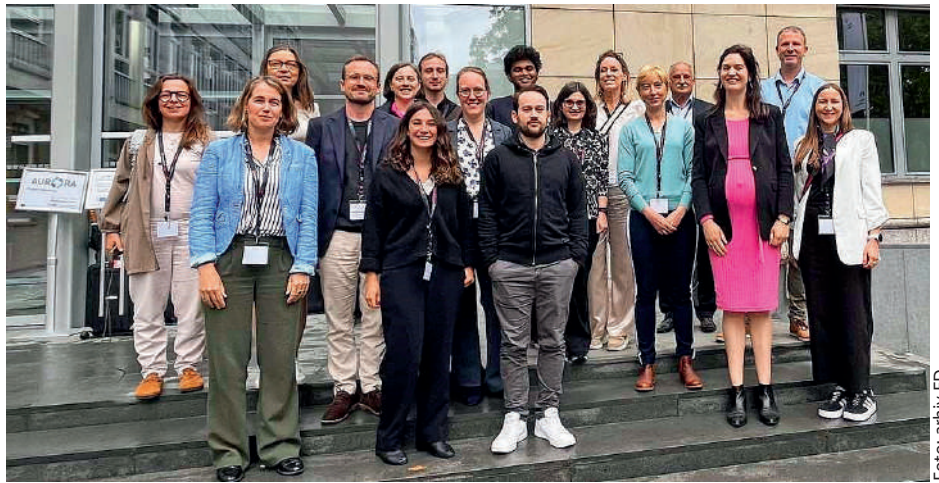


Foto: arhiv ED



Foto: Jure Dostal

## »Rak pri mladih odraslih – Aya, kaj pa pol?«

Piše: **TANJA ŠPANIĆ**

V okviru Sekcije mladih bolnic smo 15. junija v Ljubljani pripravili izobraževalno-družabni dogodek Rak pri mladih odraslih – Aya, kaj pa pol? Povabili smo vse, ki so se z diagnozo raka srečali med 15. in 39. letom.

Na dogodku smo v ospredje postavili pomen življenja po diagnozi in izzive, s katerimi se spoprijemajo adolescenti in mladi odrasli. AYA (Adolescents and Young Adults) označuje populacijo mladih med 15. in 39. letom, ki zbolijo za rakom. Po vsem svetu vsako leto zboli kar 1,2 milijona mladih v tem starostnem obdobju, v Sloveniji okoli 500.

Dogodek je potekal v obliki treh okroglih miz. Prva je osvetlila vlogo družbenih omrežij pri deljenju osebnih izkušenj z rakom. Gostje Klara Čampa, Lea Smrkolj, Ana Gobec, Gašper Kramar in Darja Molan so spregovorili o svojih izkušnjah. Na naslednji, ki je naslovljena dilema, ali je bolezen ovira ali priložnost, smo slišali navdihujoče zgodbe Špele Dolenc, Tomaža Deželaka, Jane Koteske, Barbare Drmota in Denisa Malačiča. Zadnja okrogla miza je bila posvečena življenju dalj časa po diagnozi, o čemer smo se pogovarjali s Kristino Modic, Tanjo Španić, Jako Jakopičem in Gorazdom Dominko Srakarjem. Med okroglimi mizami smo poslušali zanimiva predavanja o pravici do pozabe, vračanju na delo, stiskah mladih odraslih pri diagnozi rak in vplivu mladih zagovornikov v Evropi, ki ga je predstavila ustanoviteljica Youth Cancer Europe Katie Rizvi.

Dogodek so podprla vsa sorodna društva in za to se še enkrat iskreno zahvaljujemo: Slovenskemu združenju bolnikov z limfomom in levkemijo, društvu OnkoMan, društvu Junaki 3. nadstropja, Društvu onkoloških bolnikov Slovenije, EuropaColon Slovenija, Ustanovi Mali vitež, Inštitutu Zlata pentljica.



Foto: Katarina Plantosar

## 40 let oddelka za psihoonkologijo Onkološkega inštituta Ljubljana

Piše: **POLONA MARINČEK**

Maja so na Onkološkem inštitutu v Ljubljani s strokovnim simpozijem zaznamovali 40-letnico oddelka za psihoonkologijo. Strokovnjaki so predstavili aktualne izzive in izhodišča, kako nadgraditi strokovno obravnavo bolnikov z rakom, ki potrebujejo psihološko podporo. Ob naraščanju števila bolnikov z rakom, vse daljšem preživetju in večjem zavedanju o pomenu duševnega zdravja je psihoonkološka obravnava danes izjemno pomemben del celostne obravnave bolnikov z rakom, ki zmanjšuje njihovo duševno stisko in prispeva k višji kakovosti življenja.

Rak je bolezen, ki nepričakovano poseže v življenje posameznika in njegove družine ter globoko zaznamuje mnoga področja življenja. Raziskave kažejo, da od 20 do 40 odstotkov bolnikov doživlja pomembno duševno stisko. Psihoterapevtski ukrepi težave ublažijo, izboljšajo kakovost življenja in pomagajo pri obvladovanju simptomov, kot so bolečina, utrudljivost, nespečnost. V klinično psihološko in psihiatrično obravnavo lahko bolnika napoti lečeči onkolog, družinski zdravnik ali drugi specialisti. Na oddelku za psihoonkologijo je poudarek na obravnavi vsebin, vezanih na raka, v času zdravljenja bolezni. Pomembno je tudi povezovanje vseh virov pomoči, tako znotraj zdravstvenega sistema kot programov društev bolnikov.

## Informacije o pravicah ZZS in ZPIZ zdaj tudi na spletni strani

Piše: **DARJA MOLAN**

Projekt Povratak na delo je bil zasnovan kot odgovor na vprašanja naših članic, ki se na nas obračajo prek svetovalnih telefonov. Po dolgotrajnem bolniškem staležu zaradi zdravljenja raka dojk ali rakov rodil iščejo informacije o postopkih vračanja na delovno mesto. Na tej poti se znajdejo pred vrsto ovir, ki bi jih lahko delno premagale že z zadostnimi informacijami.

Ker opažamo tudi systemske pomanjkljivosti pri vračanju na delo, smo lani organizirali serijo treh okroglih miz. Na teh dogodkih smo odločevalce opozorili na težave, s katerimi se ženske srečujejo v praksi. Letos nadaljujemo projekt in smo pripravili navodila ter usmeritve za ženske, ki se vračajo na delo. Naša spletna stran zdaj vključuje informacije o pravicah in možnostih pri vračanju na delo ter oceni telesne okvare, na podlagi katere se pridobi pravica do invalidnine za telesno okvaro.

Ženskam želimo tako olajšati ta pomembni korak k ponovni integraciji v delovno okolje, kar je ključnega pomena za kakovost življenja po raku. Vračanje na delovno mesto je za posameznika namreč pomembno tudi s psihološkega vidika. Pogosto lahko pripomore k ponovnemu vzpostavljanju občutka normalnosti, strukture in rutine v življenju ter s tem večji stabilnosti in izboljšanju samopodobe. Poleg tega pomaga obnoviti socialne stike ter občutek pripadnosti in vrednosti v delovnem okolju in tudi življenju posameznika. Upamo, da bodo informacije in smernice, ki smo jih pripravili, v veliko pomoč vsem, ki se vračajo na delovno mesto.

## 3. Dorin dan o pomenu komuniciranja v presejalnih programih za raka

Piše: **POLONA MARINČEK**

V maju je potekal 3. Dorin dan, na katerem so strokovnjaki državnega presejalnega programa Dora predstavili pomen komunikacije pri vseh korakih presejanja, s katerimi se srečuje ženska – od odločitve za udeležbo v presejalnem programu do sporočanja diagnoze, če ji odkrijejo raka dojk. Izobraževalni dogodek je bil namenjen sodelavcem programa Dora, timom družinske medicine in reproduktivnega zdravstvenega varstva ter zaposlenim v presejalnih in drugih preventivnih programih.

Državni presejalni program za raka dojk Dora vabi na mamografijo ženske v starosti od 50. do 69. leta z namenom zgodnjega odkrivanja raka dojk. Program deluje v skladu z evropskimi smernicami za zagotavljanje kakovosti, ki poudarjajo tudi primerno komunikacijo z ženskami. Program Dora z visoko udeležbo žensk in drugimi kazalniki kakovosti dokazuje, da je eden od primerov dobre prakse v slovenskem javnem zdravstvenem sistemu. Komuniciranju v programu Dora namenjamo osrednjo pozornost, saj je ključno za grajenje zaupanja v odnosu z ženskami.

Pri osveščanju žensk o pomenu zgodnjega odkrivanja raka dojk so pohvalili tudi sodelovanje z društvi, ki so most med bolnikom in strokovno javnostjo ter odločevalci in aktivno sodelujejo pri izboljšanju smernic za diagnosticiranje, zdravljenje in rehabilitacijo bolnic z rakom dojk. Kot predstavnica društev je pogled bolnikov na pomen komuniciranja predstavila Darja Molan.



Foto: Darja Molan



REPUBLIKA SLOVENIJA  
MINISTRSTVO ZA ZDRAVJE

## Svetovalni telefoni

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

- Tanja Španič, 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.

## Pravna in finančna pomoč za članice združenja

V okviru združenja je članicam na voljo tudi pravna in finančna pomoč. Zanimane članice prosimo, da se za brezplačno pravno pomoč v zvezi s pravicami iz delovnega razmerja obrnejo na pisarno Združenja Europa Donna Slovenija, in sicer pisno na elektronski naslov europadonna@europadonna.si. Za dodatne informacije nas lahko tudi pokličejo na telefonsko številko: 01 231 21 01. Zaradi bolezni se ženske in njihove družine nemalokrat znajdejo tudi v finančni stiski, zato jim lahko v združenju enkrat na leto pomagamo tudi s finančno pomočjo. Članice prosimo, da se obrnejo na pisarno, kjer dobijo vse potrebne informacije in obrazce. O dodelitvi finančne pomoči odloča upravni odbor združenja na naslednji seji.

## 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 na pakete storitev in posebne akcije),
- **10 odstotkov popusta** na redne cene storitev Medicinskega centra (ne velja na specialistične preglede, zdravstveno nego, posebne ponudbe paketov storitev in akcije).

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

Obvezna je 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, pri katerih velja ugodnost tudi za ožje družinske člane – zakonec, zunajzakonski partner, otroci).

Popusti so namenjeni za individualne rezervacije, brez posredovanja agencij. Med seboj se ne seštevajo in ne veljajo na posebne ponudbe ali 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.

Brezplačen preklic rezervacije je mogoč 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**.

Veljavnost ugodnosti do 31. decembra 2024.

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

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

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

Veljavnost ugodnosti do 31. decembra 2024.

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

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

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

Veljavnost ugodnosti do 31. decembra 2024.

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





						EUROPA DONNA	SPALNA BOLEZEN	MUSLIM. ŽENSKO IME		ISKANO GESLO	ASTAT	REKA V ŠPANJIJI	IZDELOVAL. SKODEL	KOSTNA BULA	ODTENEK	
						NIKO SLANA			AM. BIOKEM. (JAMES D.) GURU RAEJANSTVA							
						NAJETO LETALO										
						ESTONSKI POLITIK (MART)					PRIMORSKA JED IT. POLIT. (UMBERTO)					
GESLO JE OZNAČENO Z BARVO	TRST (IT.)	SL. DRAMATIK (A. TOMAŽ)	ZMerno v glasbi		TRENER AŽNOH	SMUČIŠČE V ŠVICI PESNIK HANSSON										
POD				NOGOMETAŠ REALA IZDELOVAL. TORT							SEVERNI JELEN					
FINSKI ARHITEKT (SAMI)							KLADA	GEORGE SAND			JAP. NABIR. BISEROV IGRALKA (ZEUDI)					
KDOR INDOSIRA								UJEDA KLIC, POZIV				CEZANNE	MESTO NA MADŽAR.			
AMERIŠKI BOBNAR (PHIL)						REKA V SIBIRIJI SPOROČILO NA MOBILN.					PASKAL HRVAŠKA KUNA					
LUKA V BRAZILJI						AVS. TISK. AGENCIJA RIM. DVE				AHACIJ CLAIRE BLOOM						
RASTLINA Z GROZDI					AM. PEVKA IN FILM. IGRALKA											
TEKOČI NARKOTIK					ZGORNJA PLAST ZEMLJE				PLAMENICA							

Spoštovane bralke in bralci revije Novice Europa Donna, hvala vsem, ki ste nam poslali pravilno rešitev junijske nagradne križanke, ki se je glasila: **AKTIVNO V POLETJE**. Med pravilnimi odgovori smo izžrebali pet nagrajencev, ki so po pošti prejeli paket kartic Nekaj zame. Bralkam in bralcu Angelci iz Celja, Mariji iz Koprna, Henriku iz Kresnic, Tanji z Brezovice in Veroniki iz Ljubljane čestitamo!

Pri septembrski nagradni križanki bomo podelili pet vijoličastih kpic z vijoličasto pentljico, ki simbolizirajo osveščanje o ginekoloških rakih. Rešitev križanke nam pošljite do 10. oktobra 2024 na elektronski naslov: europadonna@europadonna.si ali na dopisnici na naslov Združenje Europa Donna Slovenija, Poljanska cesta 14, 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 nagrajencev naslednjih pet let. Če bom izžreban/-a, dovoljujem objavo svojega imena in kraja med izžrebanci.



# Sanja Rozman: Ujetniki preteklosti



Foto: arhiv Mladinske knjige

Ujetniki preteklosti so že osmo knjižno delo zdravnice Sanje Rozman, doktorice medicine dela in športa ter psihoterapevke, v katerem v prepletu dveh zgodb, osebne in Anine, razkrije posledice preteklih odnosov in pokaže pot za njihovo razrešitev.

Piše: **DANICA ZORKO**

V svojem zavodu Sprememba v srcu se Sanja Rozman že tri desetletja srečuje s posamezniki in skupinami, ki jih je življenje bodisi v zgodnjem otroštvu bodisi pozneje zaznamovalo z različnimi oblikami zasvojenosti. Bila je prva, ki je v svojem prvencu *Sanje o rdečem oblaku* spregovorila o osebni izkušnji z zasvojenostjo v odnosih.

O Sanji Rozman, njenih prizadevanjih za zaznavo in odpravo nekemičnih odvisnosti, izkušnji z rakom dojke pri zgodnjih 46 letih in o njenem aktivnem sodelovanju z Europo Donna doma in na evropski ravni, kjer je delovala kar dva mandata, je v Novicah Europa Donna tekla beseda že nekajkrat, tako v obliki intervjujev kot ob izidu njenih knjig.

Ujetniki preteklih odnosov in travm bi lahko ponostavljeno poimenovali njeno najnovejše delo, ki razgrinja usodo samohranilke Ane od trenutka, ko vsa skrušena poišče pomoč v zavodu pri Sanji Rozman. Med strokovno vodenimi individualnimi pogovori in občasnim vključevanjem v skupine spoznamo Anino

pretirano navezanost na partnerja in poznejšega moža Roka, njen boj za ohranitev družine, njun razhod, predajanje alkoholu, občasno grobo ravnanje z obema otrokoma in razmere v primarni družini – odnose z očetom, bratom, mamo in njenim kasnejšim partnerjem. Po skoraj treh letih terapij se Ana izvije iz primeža preteklosti in stopi smelo življenju naproti.

Vzporedno razgrinja Sanja svojo izkušnjo z zasvojenostjo z odnosi, s soprogovim pretiranim predajanjem igram na srečo, družinskim bankrotom, s kratkotrajno srečno zvezo z novim partnerjem in njegovo izgubo po hudi bolezni ter s tegobami mame samohranilke s tremi otroki. Iz njene pripovedi med drugim izvemo, zakaj je pomembno meditiranje in kako blagodejni so jutranji sprehodi po gozdu.

Sanja Rozman je borka na več ravneh bitja in žitja in hkrati marljiva kot mravljica. V načrtu ima dokončanje zadnjega dela trilogije Umirjenost-Pogum-Modrost, medtem ko je v angleščino prevedeni prvi del (Umirjenost) tik pred izidom.

# 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



#### Circaid Juxta®

– kompresijska oblačila na ježke

Circaid Juxta je preprosta in učinkovita rešitev pri limfedemu še posebno pri tistih, ki si težko oblačijo kompresijske nogavice ali rokave

- sistem trakov na ježke zagotavlja enostavno namestitvev
- krajši čas namestitvev v primerjavi s povoji
- zaradi enakomerne razporeditve kompresije odlično vpliva na zmanjševanje edema
- preprosto nameščanje preko obvezilnega materiala
- učinkovita rešitev za zmanjšanje močnega otekanja
- stopnjo kompresije namestite s pomočjo priročnega kartončka (možna nastavitvev med kompresijo 1 in 4)
- lahko se jih nosi tudi ponoči
- odlična rešitev pri dekongenstivni fazi, ko zmanjšujemo edem
- možnosti za roko, nogo, dlan, stopalo

## POPUST

za članice Europa Donne:

**7% na izdelke  
BioCompression**

**10% na ostale izdelke**

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)



## LILLY – ŽIVETI BOLJE

Ljudje smo od nekdaj vedoželjni, polni upanja in vztrajnosti. Odkritja so naš namen na tem planetu. Od same ustanovitve družbe Lilly je jasno naše poslanstvo in cilj. Po več kot stoletju, skoraj 100 zdravilnih in nešteti novostih, nadaljujemo z iskanjem naslednjega velikega odkritja, ki bo izboljšalo življenja ljudem po svetu.

Eli Lilly farmacevtska družba, d.o.o., Dunajska cesta 167, 1000 Ljubljana  
telefon 01 / 580 00 10, faks 01 / 569 17 05

PP-LILLY-SI-0092, 9.6.2021

The Lilly logo, featuring the word "Lilly" in a white, elegant, cursive script font.