



PRETIPAJ ŠE SVOJE.

S samopregledom
do zgodnejšega odkrivanja
raka dojk.

samopregled.si

EUROPA

DONNA
SLOVENIJA



NOVICE EUROPA DONNA

OKTOBER 2024



DR. SAŠA NOVAK

BOLEZEN SEM DOBRO
SPREJELA, KER VEM,
DA ZNANOST HITRO
PRINAŠA REŠITVE

IZR. PROF. DR. SAŠA CECIĆ ERPIČ

BOLEZEN JE LAHKO
ZELO POMEMBNO
GIBALO ZA SPREMEMBE
ŽIVLJENJSKEGA SLOGA

ROŽNATI OKTOBER

MEDNARODNI
MESEC
OSVEŠČANJA
O RAKU DOJK

Tina Gorenjak

VERJAMEM
V DOBRO,
V LJUBEZEN,
V MOČ DUHA,
V TO, DA SO
ČUDEŽI MOGOČI

BOŠTJAN DERMOL

TISTI, KI JIH
IMAŠ ISKRENO
RAD, NIKOLI
ZARES NE
ODIDEJO



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.



NOVICE ŠT. 97,
OKTOBER 2024

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

Naslov združenja:
Poljanska cesta 14,
1000 Ljubljana
Telefon: 040 283 773
Elektronski naslov:
europadonna@europadonna.si
splet: www.europadonna.si
Uradne ure: od ponedeljka do
petka od 9. do 13. ure
Predsednica: dr. Tanja Španić,
dr. vet. med.

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

Koordinatorica vsebin:
Klavdija Miko

Tehnično urejanje in
oblikovanje: **Matej Brajnik**

Izid naslednje številke:
2. december 2024

Članarino, prostovoljne
prispevke in donacije lahko
nakažete na transakcijski račun,
odprt pri NLB,
SI56 0201 1005 1154 225,
naslov: Združenje Europa
Donna Slovenija, Poljanska
cesta 14, 1000 Ljubljana.

Tisk: **Tiskarsko središče d.o.o.,**
Slovenčeva ulica 19a, Ljubljana
Naklada: **44.600 izvodov**



Na naslovnici:
Tina Gorenjak
Foto: Jože Suhadolnik

Za številkami obolelih so resnični ljudje



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

Zakorakali smo v rožnati oktober, mesec, ko s številnimi dejavnostmi po vsej Sloveniji opozarjamo na pomen skrbi za svoje zdravje. To je čas, ko združimo moči in osveščamo o raku dojk, ki je še vedno najpogostejši rak pri ženskah, zbolijo pa lahko tudi moški.

Tudi letos bo dogajanje v rožnatem oktobru zelo pestro, saj bomo z različnimi dogodki in akcijami po vsej državi širili sporočilo o pomenu zgodnjega odkrivanja in pravočasnega zdravljenja raka dojk. S kampanjo Pretipaj še svoje, ki nas opominja, da poleg tipanja sadja, preden ga izberemo in kupimo, ne pozabimo na redno mesečno samopregledovanje dojk in tako skrbimo za svoje zdravje. S številnimi podjetji, ki nas pri teh prizadevanjih podpirajo že več let, gradimo povezave med osveščanjem in dejansko pomočjo tistim, ki so prejeli diagnozo rak dojk ali rak rodil.

Zavedamo se vpliva osebnih izkušenj, saj so za številkami obolelih resnični ljudje. Zato v Novicah Europa Donna z vami delimo izpovedi Tine Gorenjak in dr. Saše Novak. Njuni zgodbi o soočanju z boleznijo sta polni poguma in navdiha, ki bosta marsikomu pomagala pri

„Rožnati oktober ni le mesec osveščanja, ampak tudi čas za solidarnost, podporo in motivacijo za vse, ki jih je doletel rak dojk.“

premagovanju lastnih izzivov. Posebej ganljiva je tudi iskrena izpoved Boštjana Dermola, ki opisuje soočanje z rakom dojk pri ženi in kako se je z bolečino spopadel po njeni smrti.

Vsi že vemo, kako pomembno je gibanje. Zato tokrat poudarjamo motivacijo za gibanje in telesno dejavnost, saj lahko redna telesna dejavnost pomembno pripomore k zmanjšanju tveganja za razvoj raka in izboljša kakovost življenja po zdravljenju.

Rožnati oktober ni le mesec osveščanja, ampak tudi čas za solidarnost, podporo in motivacijo za vse, ki jih je doletel rak dojk. Skupaj lahko s pogovorom, podporo in rednim gibanjem pripomoremo k bolj zdravemu življenju in zgodnjemu odkrivanju raka dojk. Naj bo oktober priložnost, da se vsak od nas spomni, kako pomembno je paziti na svoje zdravje in podpreti tiste, ki potrebujejo pomoč.



Rožnati oktober – mednarodni mesec osveščanja o raku dojk

Rak dojk je najpogostejši rak pri ženskah v razvitem svetu, tudi v Sloveniji. Po podatkih Registra raka RS so v obdobju 2017–2021 v Sloveniji na leto povprečno za rakom dojk zbolele 1504 ženske, umrlo pa jih je 446. V letu 2021 je za rakom dojk zbolelo 1495 ljudi, od tega 1482 žensk in 13 moških, umrlo pa 420 žensk in trije moški. Kljub resnosti bolezni je spodbudna novica, da je rak dojk zelo dobro ozdravljiv, če je odkrit dovolj zgodaj. Zato v Združenju Europa Donna Slovenija v rožnatem oktobru, mednarodnem mesecu osveščanja o raku dojk, že tradicionalno veliko pozornosti namenjamo zdravemu načinu življenja in zgodnjemu odkrivanju bolezni. Prav zgodnje odkrivanje in vsakemu posamezniku prilagojeno zdravljenje sta ključna, da se umrljivost vztrajno zmanjšuje.

Piše: **POLONA MARINČEK**

Naše zdravje je precej odvisno od nas samih. Številne raziskave kažejo, da zdrav življenjski slog znatno zmanjša tveganje za razvoj raka dojk. Z izbiro zdrave in uravnotežene prehrane, redno telesno dejavnostjo, vzdrževanjem primerne telesne mase, izogibanjem kajenju in alkoholu lahko vsak posameznik pomembno prispeva k ohranjanju svojega zdravja in dobrega počutja.

Zgodnje odkrivanje

Naša prizadevanja so osredotočena na pomen zgodnjega odkrivanja raka dojk. Redno mesečno samopregledovanje dojk in odzivanje na vabila državnega presejalnega programa Dora sta ključna koraka, ki omogočata pravočasno prepoznavanje morebitnih sprememb ter bistveno povečujeta možnosti za uspešno zdravljenje.

Redno mesečno samopregledovanje dojk je preprosta, a zelo pomembna metoda za zgodnje odkrivanje raka. Priporočljivo je začeti že v mladosti in se temeljito seznaniti s svojim telesom, kar olajša zaznavanje morebitnih sprememb. Pred menopavzo je najbolje opraviti samopregled med sedmim in desetim dnevom po začetku menstruacije, po menopavzi pa si izberite določen dan v mesecu, ki vam ustreza. Pri tem vam lahko pomaga tudi brezplačna mobilna aplikacija Breast Test.

Poleg samopregledovanja je ključno, da se odzovete na vabila presejalnega programa Dora, ki omogoča zgodnje odkrivanje raka dojk. Vse slovenske ženske, stare med 50 in 69 let, so vsaki dve leti vabljeni na mamografijo. Čeprav se redno udeležujete presejalnih pregledov, je pomembno, da si še naprej pregledujete dojke in tako dodatno skrbite za svoje zdravje.

Pretipaj še svoje



Medtem ko si v trgovini vedno vzamemo čas, da pretipamo in preverimo sadje, 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 spremem-



be v obliki, teksturi ali pojav zatrdlin. S tem preprostim, a ključnim korakom lahko veliko storimo za zgodnje odkritje raka dojke. Poskrbimo zase in za svoje zdravje! Projekt podpira Spar.

Rožnati oktober po Sloveniji

V sodelovanju z našimi članicami in prostovoljkami pripravljamo številne dogodke po Sloveniji, s katerimi bomo osveščali prebivalce o pomenu preprečevanja in zgodnjega odkrivanja raka dojke. Vabimo vas na več kot 50 dogodkov, ki so namenjeni promociji zdravega načina življenja ter osveščanju o pomembnosti pravočasnega prepoznavanja bolezni. Naše članice bodo na njih z veseljem odgovarjale na vaša vprašanja, delile svoje osebne izkušnje soočanja z boleznijo ter vas povabile k sodelovanju v naših programih.

Vabljeni, da se nam pridružite! Poiščite nas v Ankaranu, Apačah, Benediktu, na Bledu, v Bohinjski Bistrici, Brežicah, na Brezovici, v Cerknici, Cerkvjenjaku, 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 Ptuj, v Radečah, Radencih, Radovljici, Semiču, Sevnici, Sežani, Slovenski Bistrici, Sveti Ani, Trbovljah, na Vrhniki in v Žirovnici. Urnik dogodkov je objavljen na naši spletni strani www.europadonna.si

Hvala našim predanim članicam, ki s svojo neizmerno energijo, osebnimi izkušnjami 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 in facebook stran Europa Donna Slovenija. Veselimo se vaše družbe in podpore!

Rožnata drevesa po Sloveniji

Lani smo slovenske občine pozvali k sodelovanju pri osveščanju o raku dojke v lokalnih skupnostih z akcijo Rožnato drevo. Odzvalo se je 59 občin in spomladi so pri njih že rožnato zacvetela drevesa, ki smo jim jih podarili. Z veseljem akcijo nadaljujemo tudi letos. Povabili smo občine, ki se lani niso odzvale, da se pridružijo naši pobudi. Tudi tokrat lahko izbirajo med istimi štirimi vrstami dreves: navadni glog 'Paul's Scarlet' (*Crataegus laevigata* 'Paul's Scarlet'), japonska okrasna češnja 'Kanzan' (*Prunus serrulata* 'Kanzan'), mesnordeči divji kostanj 'Briotii' (*Aesculus carnea* 'Briotii') in kanadski judeževcevec (*Cercis canadensis*). Spet smo doživeli lep odziv občin iz različnih delov Slovenije in tako bo tokrat sadike rožnatih dreves prejelo 49 občin, predvidoma v drugi polovici oktobra. Skupaj bomo poskrbeli, da bo sporočilo o pomenu zdravja doseglo tudi lokalne skupnosti.

Sodelovanja v rožnatem oktobru

Tudi letošnjem oktobru smo se povezali z različnimi podjetji, ki nas podpirajo z osveščanjem o raku dojke ali prodajo »rožnatih izdelkov« ter del sredstev od njihove prodaje na-

Izdelki Solgar v rožnatem oktobru

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

menjajo našemu združenju. Vabimo vas, da nas podprete z nakupom teh izdelkov ali z deljenjem informacij o njih. Tako boste prispevali k naši zavezi za izboljšanje programov, ki jih izvajamo. Pri izbiri rožnatih izdelkov preverite, ali podjetje sodeluje z Združenjem Europa Donna Slovenija, saj boste le tako lahko prepričani, da bo vaš prispevek namenjen tistim, ki pomoč najbolj potrebujejo. Skupaj lahko dosežemo veliko dobrega!

Afrodita – Roza nakupuj in prispevaj!

Kozmetika Afrodita tudi letos oktober posveča osveščanju o raku dojke in pomenu rednega mesečnega samopregledovanja. Izbrani izdelki v njihovih prodajalnah in v spletni trgovini so odeti v rožnato, z vsakim nakupom roza izdelka prispevate en evro, z nakupom roza favorita pa pet evrov za prizadevanja Združenja Europa Donna Slovenija pri osveščanju in podpori bolnicam in njihovim svojcem. Prav tako so pripravili aktivnost *Redno preglej, nežno neguj*, v okviru katere izbrane vplivnice z uporabo Afroditinih roza izdelkov nagovarjajo javnost k rednemu samopregledovanju.

Redno preglej, nežno neguj.



Acron, d. o. o.: Bags&More in Office&More

Spet se osveščanju v rožnatem oktobru pridružuje podjetje Acron. V galanterijah Bags&More in papirnicah Office&More bo v oktobru na voljo prisrčna skodelica Kjut vajb, od vsake prodane pa bodo en evro namenili Združenju Europa Donna Slovenija. Skodelica bo na voljo s 30-odstotnim popustom.



Rožnati avtobus že deseto leto v Ljubljani



V sklopu rožnatega oktobra že deseto leto zapored po ljubljanskih progah vozi rožnati avtobus. Letos je avtobus Ljubljanskega potniškega prometa odet v podobo kampanje Pretipaj še svoje, ki nas prijazno opominja, naj si vzamemo čas za samopregled dojk, spoznamo njihovo strukturo in spremljamo morebitne spremembe, kot so zatrdline ali spremembe v obliki in teksturi.

Lidl Slovenija in Žito združena v Roza oktobru

Podjetji Žito in Lidl Slovenija sta znova združili moči in se povezali v skupni akciji – v rožnatem oktobru bodo v Lidlu ekskluzivno ponudili kruh, poimenovan Kruh roza oktober, ki so ga zasnovali v sodelovanju z Žitom. Od vsakega prodanega hlebčka bodo 0,50 evra namenili za Združenje Europa Donna Slovenija in program Roza za psihosocialno podporo bolnicam in njihovim svojcem. Hkrati bodo v podjetjih svoje zaposlene in kupce z različnimi aktivnostmi osveščali o raku dojk in preventivi.



Zmajev gnezdo v rožnati barvi

Cedevita Olimpija tudi letos v sklopu družbeno odgovornega projekta Zmajev nasmeh sodeluje z Združenjem Europa Donna Slovenija. V okviru akcije #RozaOktober možnost Cedevite Olimpije tekmo evropskega pokala Cedevita Olimpija – Lietkabelis, ki bo 15. oktobra 2024 ob 18.30, posveča osveščanju o raku dojk, s prav posebnim začetkom – ogrevanjem v rožnatih majicah ter z različnimi aktivnostmi na tekmi in skozi ves mesec.



Modri Fon v rožnatem oktobru za dobrodelnost

Samsung v sodelovanju s Telekomom Slovenije tudi letos donira 10.000 evrov za Združenje Europa Donna Slovenija. Samsung in Telekom Slovenije že 17. leto zapored sodelujeta pri rožnatem oktobru in prispevata k osveščanju o zdravem načinu življenja in zgodnjega odkrivanja raka dojk. Ob tem priporočata uporabo aplikacije Breast Test, ki spodbuja ženske k rednemu mesečnemu samopregledovanju dojk in aktivnemu življenjskemu slogu. V rožnatem oktobru lahko izbirate med dvema mobilnikoma Pink Ribbon: Samsung Galaxy S24 FE s priloženimi slušalkami Samsung Galaxy Buds3 in Samsung Galaxy A55 256 GB. S svojim nakupom tako tudi vi prispevate k skupni donaciji Združenju Europa Donna Slovenija. Letošnji obraz kampanje Pink Ribbon je naša predstavnica Darja Molan.





Mimovrste – Rožnati oktober – izberi roza pentljico za skupno zmago!

Podjetje Mimovrste se letos pridružuje akcijam osveščanja o raku dojk. V sodelovanju z izbranimi dobavitelji bodo v rožnatem oktobru od vsakega nakupa izbranih artiklov, označenih z roza pentljico, namenili en odstotek Združenju Europa Donna Slovenija, ki se zavzema za osveščanje o raku dojk in podporo bolnicam in njihovim svojcem ob soočanju z diagnozo.



Rožnati oktober na Letališču Ljubljana

Družba Fraport Slovenija, ki upravlja Letališče Ljubljana, se v oktobru že tradicionalno pridružuje prizadevanjem za boljše razumevanje in preprečevanje bolezni. V okviru rožnatega meseca bodo tudi letos z različnimi dejavnostmi osveščali svoje zaposlene in potnike o raku dojk.



Primark

Modni trgovec Primark v svoji kampanji osveščanja o raku dojk z naslovom *S teboj smo*, ki poteka že četrto leto, prikaže pot petih žensk iz petih držav, ki so zbolele za rakom dojk. Kampanja vključuje globalno donacijo v višini več kot milijon evrov dobrodelnim organizacijam za boj proti raku v Evropi in ZDA, vključno z 10.000 evri donacije v Sloveniji. Prepotrebna sredstva bodo namenjena osveščanju, raziskavam in podpori za zdravljenje raka dojk.



Pickbox TV v rožnatem oktobru

Pickbox TV se tudi letos pridružuje aktivnostim v rožnatem oktobru. Rožnata pentlja, simbol osveščanja o raku dojk, bo vidna na programu Pickbox TV. Na spletni strani bo objavljena posebna stran, kjer bodo na voljo informacije o pomenu preventive in možnostih donacije.



Dobrodelne roza Viva's torbice

V podjetju Viva's so za letošnji rožnati oktober pripravili omejeno izdajo rožnatih torbic, del izkupička od prodaje bodo namenili Združenju Europa Donna Slovenija. Kot ambasadorki projekta sta se v sodelovanje vključili naši članici Klara in Nea, prijateljici, ki sta se spoznali med soočanjem z diagnozo rak dojk in sta s svojo zgodbo postali navdih za mnoge. Torbice so skrbno oblikovane in ročno izdelane v Sloveniji iz kakovostnega usnja, kar poudarja njihovo unikatnost in trajnost.



Oktobar v Craft-alnici tudi letos obarvan rožnato.

Craft-alnica je spletna stran, ki povezuje dekleta v izdelovanju unikatnih voščilnic. Letos se že devetič zapored pridružujejo rožnatemu oktobru. Podarjene rožnate voščilnice bodo polepšale praznične dni tistim, ki morajo v tem času ostati v bolnišnici. Izdelava voščilnic je prav posebna oblika terapije in tudi marsikatera izmed obolelih se zateka k njej.





Verjamem v dobro, v ljubezen, v moč duha, v to, da so čudeži mogoči

»Zelo pomembno se mi zdi, da ko se odločiš za način zdravljenja, zaupaš v proces in verjameš v popolno ozdravitev. Verjamem, da s svojim odnosom do zdravljenja, s svojimi mislimi in prepričanji precej vplivamo na izid. Zato je pomembno, da se pozanimamo o možnostih, a ko se odločimo za način, o njem ne dvomimo,« poudarja priljubljena gledališka in filmska igralka Tina Gorenjak, ki je raka dojke v desetih letih žal »zasačila« kar dvakrat. Izjemno pogumna in srčna sogovornica, ki ji tudi »neprostovoljna« kratka pričeska ne odvzema ljubkosti, nam je med drugim zaupala, kako se sestavlja nazaj in spet uvaja v svoj vsakdan vse pozitivne navade.

Sprašuje: MELITA MERŠOL
Foto: JOŽE SUHADOLNIK

Draga Tina, kako se počutite?

Trudim se, da vsak dan bolje. (*Nasmeh.*) Posledice, ki jih je pustilo zdravljenje s kemoterapijo, še vedno odzvanjajo, kar me je precej presenetilo. Od zadnje kemoterapije je namreč že skoraj leto in pol, od konca dodatnega zdravljenja z biološkimi zdravili pa pol leta in še vedno doživljam nenadne padce energije, bolečine v sklepih in podobno. Ampak se ne dam. Vsak dan delam na sebi. Telovadim, poskušam jesti čim bolj zdravo, meditiram in predvsem se vsak dan potrudim napolniti z dobro energijo in veseljem do življenja.

Vam je bilo letošnje poletje naklonjeno?

Letošnje poletje sem si vzela toliko prostega časa, kolikor sem si ga le lahko. Je bilo pa tudi delovno, saj sem sodelovala pri izjemnem projektu *Celjski vsi*, ki je bil prvi velik poskus potopitvenega gleda-

lišča pri nas. V tujini je to trenutno najpopularnejša oblika gledališke izkušnje. Z ekipo smo na celjskem gradu izvedli le dve ponovitvi, a ker so odzivi gledalcev izjemni, bo ta predstava vključena v Poletje v Celju 2025. Ves preostali čas pa sem posvetila sebi in svojim najbližjim. Nameravala sem sicer napisati nadaljevanje knjige *Najti ljubezen*, saj mi bralci prve, ki je izšla pri Mladinski knjigi, množično pišejo in sprašujejo, kdaj bo sledil drugi del. Upam, da čim prej.

Kako, s kom ste julija proslavili svoj rojstni dan?

S hčerko imava rojstni dan le nekaj dni narazen in sva se tokrat počastili s potovanjem po Walesu, ki se je končalo s koncertom Stevie Nicks v Londonu. Bil je čudovito, saj sva preživeli deset dni v družbi druga druge, odkrivali čudovito naravo, uživali v ogledih muzejev, galerij in seveda dobri hrani. Ne bi si mogla zamisliti

lepšega darila. S partnerjem pa sva pozneje proslavila na morju.

O čem trenutno največ premišlujete?

O novih projektih, kot vedno. (*Smeš.*) Veliko se tudi ukvarjam z odkrivanjem načinov, kako si povrniti vitalnost in kondicijo, v kateri bom lahko nemoteno in veselo ustvarjala.

Kakšni so vaši načrti za letošnje jesen, na katerih odrih vas lahko pričakujemo?

Z izvrstno standuperko Tanjo Kocman nastopava s komedijo *Na zdravje*, ki se skozi humor dotika različnih vidikov zdravja in nazdravljanja. Predstava je v lanski sezoni vzbudila veliko navdušenje gledalcev, saj se v njej najde prav vsak. Menda prinese svež pogled na različne probleme, s katerimi se neizbežno v nekem trenutku v življenju srečamo vsi. Tako da jo lahko daste »na recept«

za svoje zdravje. Za konec leta pripravljamo še eno novost v sklopu Pop Up Teatra. Predstava je smešna, iskrena in provokativna komedija, ki razkriva različne faze ženskega življenja skozi zgodbe petih žensk, vsake v svojem življenjskem obdobju in s svojimi izzivi.

Vas je ponovitev bolezni lani pozvala, da se zdaj kaj bolj postavljate na prvo mesto?

Veliko stvari v svojem življenju sem spremenila že pred desetimi leti, ko sem se prvič srečala z diagnozo rak. Tisto leto sem se največ naučila. O prehrani, meditaciji in drugih alternativnih pristopih, s katerimi si lahko izboljšamo kakovost življenja. Mnogo navad, ki sem jih takrat usvojila, sem izvajala vrsto let. Potem pa sem jih med epidemijo covid-19 skoraj popolnoma opustila. Zame, kot za mnoge, je bil čas covid-19 izjemno stresen. Dlje ko je trajalo, bolj



sem bila zaskrbljena, kako bo s preživetjem, z mojim delom. Seveda bi morala v tistem času še bolj skrbeti zase, a ni šlo. Cel kup različnih okoliščin je pripeljal do tega, da sem se popolnoma sesula. In zato zbolela. Zdaj se sestavljam nazaj in spet uvajam v svoj vsakdan vse pozitivne navade, ki so nujne za moje zdravje, vitalnost in dobro psihofizično počutje.

Kaj počnete oziroma storite, ko pride kakšen slab, otožen dan? Kako ga odganjate?

Dihalne vaje, ki jih delam vsak dan, so mi v veliko pomoč, da se počutim psihično in fizično bolje. Prav tako se potrudim, da malo potelo-

vadam ali grem na sprehod, čeprav se mi ne morda ne ljubi. Tudi pisanje me velikokrat napolni zadovoljstvom in veseljem. Če pa nič od tega ne pomaga in imam prost dan, včasih samo lenarim in pogledam kakšno dobro televizijsko serijo. Tega si včasih nisem vzela. Zdelo se mi je nezaslišano, da bi cel dan »vrgla stran«. Ampak verjetno včasih telo in duša potrebujeta, da ju damo popolnoma na »off«.

Nam zaupate, kdo vam je ob vnovični diagnozi raka najbolj stal ob strani?

Mama, oče, hči, partner in prijatelji. Prav tako sem že od prejšnje »epizode« imela najboljšo onkologinjo dr. Nino Čas Sikošek, ki ji popolnoma

zaupam in sem se prepustila njeni presoji in načrtu zdravljenja. Zelo pomembno se mi zdi, da ko se odločiš za način zdravljenja, zaupaš v proces in verjameš v popolno ozdravitev. Verjamem, da s svojim odnosom do zdravljenja, s svojimi mislimi in prepričanji precej vplivamo na izid. Zato je pomembno, da se pozanimamo o možnostih, a ko se odločimo za način, o njem ne dvomimo. Velik del zdravljenja je vodila tudi dr. Maja Ravnik, ki je izjemna ženska in strokovnjakinja. Vsem sem srčno hvaležna.

Ko beseda nanese na rekonstrukcijo dojke ...

Po prebolelem raku si večina predstavlja predvsem res

težak poseg, ki ga izvedejo po popolni odstranitvi dojke. Fantastično in fascinantno je, kaj vse zmore estetska kirurgija tudi v takšnih ekstremnih primerih. Res pa je, da je mogoče ravno zaradi močne asociacije na ta skrajni primer rekonstrukcija dojke večinoma tema, ki jo neradi vpletamo v pogovor.

Zato se mi zdi pomembno, da delim svojo izkušnjo, ki je tudi meni odprla oči, da »rekonstrukcija prsi po raku« v bistvu pomeni cel kup različnih možnosti posegov. Včasih tudi zelo majhnih, ki pa naredijo velike spremembe.

Pred desetimi leti sem imela maligni tumor na zgornjem prekatu desne dojke. Odstranjen je bil tu-



mor in nekaj nujnega tkiva okoli njega. Kljub brazgotini in rahli udrtnini na tem predelu takrat nisem razmišljala o kakšnem dodatnem posegu. Saj sem v šali rekla, da je to moja »indijanska brazgotina«, ki me spominja na boj, v katerem sem zmagala.

Lani pa se je pojavil rakav tumor na spodnjem delu leve dojke. Bolezen je bila tokrat agresivnejša in je zahtevala večjo odstranitev tkiva. Poleg tega se je tkivo dojke spremenilo zaradi obsevanja, na otip je bilo trdo in boleče. Videz celotnega oprsja je bil tako po dveh posegih kar precej izmaličen. Seveda sem se najprej spraševala o nujnosti in smiselnosti ponovne operacije, sploh po letu zdravljenja in trpljenja.

Kaj bi ob tem svetovali ženskam s podobnimi dvomi?

Po pogovoru z dr. Miranom Križančičem, ki mi je podrobno in prijazno razložil, kaj se lahko naredi v mojem primeru in kakšni so pričakovani rezultati, sem se z lahkoto odločila za poseg. Lahko rečem, da mi je prinesel res dobro počutje, tako fizično kot psihično, da estetskega zadovoljstva sploh ne omenjam. Več kot srečna sem, da sem se odločila za operacijo.

Vsem ženskam, ki imajo podoben problem, iskreno svetujem, da se vsaj pogovorijo s kirurgom, saj je možnosti za »popravitlo« veliko. Jaz sem dr. Križančiču izjemno hvaležna, saj je spremenil moje specifično in precej problematično stanje v rezultat, ki ne bi mogel biti boljši.

Izbrani ste za ambasadorko akcije za osveščanje o samopregledovanju dojk, ki jo izvajata Združenje



» **S hčerko imava rojstni dan le nekaj dni narazen in sva se tokrat počastili s potovanjem po Walesu, ki se je končalo s koncertom Stevie Nicks v Londonu. Bilo je čudovito, saj sva preživeli deset dni v družbi druga druge. Ne bi si mogla zamisliti lepšega darila. S partnerjem pa sva pozneje proslavila na morju.**

Europa Donna Slovenija in Kozmetika Afroditia.

Počaščena sem, da so me letos izbrali za ambasadorko akcije za osveščanje o samopregledovanju dojk, ki jo že več let skupaj izvajata Europa Donna in Kozmetika Afroditia. Z duhovitim sloganom *Redno pregleduj, nežno neguj*. Naj se tvoja nega ne konča na obrazu, ampak tukaj (*ob besedah pokaže na prsi*), bi radi povedali, da je samopregledovanje ključnega pomena za morebitno zgodnje odkrivanje raka dojk, poleg tega pa je nekaj, kar z lahkoto vključimo v

svojo vsakodnevno nego. Jaz sem tumor v obeh primerih zatipala sama, med nego, in lahko več kot potrdim, da je bilo to ključnega pomena, da je bil rak »zasačen« hitro in je bilo zdravljenje super uspešno. Če vas to ne prepriča, naj osvetlim še drug vidik – to, da z dobrimi izdelki poleg obraza negujete tudi vrat, dekolte in dojke, je bistveno za mladososten videz. (*Nagajivo pomežikne.*)

Vaš guru dobrega počutja?

Veliko časa raziskujem in odkrivam, spremljam, preu-

čujem različne pristope glede zdravja, dobrega počutja, berem, poslušam podcaste ... Ampak na koncu se vedno sama odločam, kaj je primerno in dobro zame in kaj ne. Včasih so te odločitve bolj »studiozne«, včasih bolj intuitivne. Ljudje smo različni in ni enega recepta, ki bi držal za vse. Seveda neke splošne stvari veljajo za vse – denimo zmerno gibanje in dobra prehrana gotovo nikomur ne škodita. Kaj točno, kako in koliko česa koristi, pa je odvisno od vsakega posameznika. Tako da sem očitno guru svojega dobrega počutja kar jaz sama. (*Smeh.*)

Katerim stvarjem je treba v življenju reči »da« na polno?

Stvarjem, ki te napolnjujejo, osrečujejo ... tebe in druge. »Da« je treba reči tudi priložnostim in novim izkušnjam, ki si jih želiš doživeti. Ko zboliš, se utegne pojaviti globoko zavedanje tega, da ni samo po sebi umevno, da boš še dolgo živ, in to je seveda tisto, kar te najbolj pretrese. A ti hkrati da moč, pogum, radovednost, željo po polnem, buhtčem doživljanju življenja. Poleg doživljanjev gotovo največ štejejo odnosi. Predvsem z najbližjimi. Zato je res pomembno, da si čim večkrat vzamemo čas za svoje drage, jim pokažemo in povemo, kako zelo jih imamo radi. In seveda, da imamo radi tudi sebe in cenimo vsak dan, ki nam je namenjen. Tukaj in zdaj.

Smeh in ples, ker ...

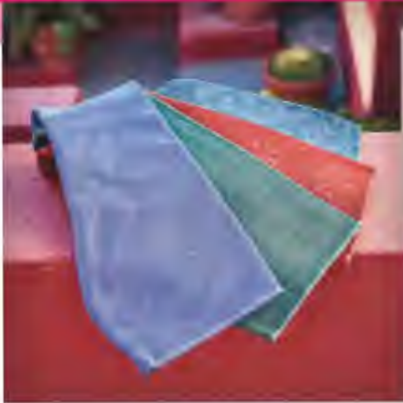
Me oboje neizmerno osrečuje.

V kaj verjamete?

V dobro, v ljubezen, v moč duha, v to, da so čudeži močiči.

Samo zavestna jaz!

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 namestitve 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 nastavitev 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

Zaloška cesta



Bolezen je lahko zelo pomembno gibalno za spremembe življenjskega sloga

O vlogi redne vadbe za zdravje posameznika in kako poiskati motivacijo za spremembe življenjskega sloga, smo se pogovarjali z izr. prof. dr. Sašo Ceciĉ Erpiĉ, univ. dipl. psihologinjo, zaposleno na Fakulteti za šport Univerze v Ljubljani.

Sprašuje: **POLONA MARINĀEK**
Foto: **ALJOŠA REBOLJ**



Kaj je motivacija in kako pomembna je v kontekstu gibanja?

Osnova motivacije v kontekstu zdravja oziroma gibanja je lastna odloĉitev, da se začneš ukvarjati z neko vadbo. Izhaja iz potrebe, da se neĉesa lotiš, da začneš. Drugi del motivacije pa je, da pri tej dejavnosti vztrajaš. Iz vsakdanjega življenja vemo, da je veliko lažje nekaj začeti oziroma ljudi za to motivirati, veliko težje pa je potem vztrajati.

Kakšno vlogo ima lahko bolezen v spreminjanju življenjskega sloga?

Āe govoriva o bolnicah in bolnikih z rakom, sta bolezen in proces zdravljenja med tistimi trenutki v življenju, ki ljudi postavijo pred dejstvo, da je treba spremeniti naĉin življenja. Bolezen je lahko zelo pomembno gibalno za spremembe življenjskega sloga, prevrednotenje in spreminjanje navad posameznika. Vidiš, da nekaj ne delu-

je, in moraš to spremeniti. Āe si je ĉlovek prej govoril, ĉeš, nimam ĉasa za gibanje, moja služba je zahtevna, moja družina veliko zahteva od mene, sem v življenjski situaciji, v kateri si objektivno ne morem vzeti ĉasa zase ..., potem je bolezen zanj priložnost, da prestrukturira vrednote. V resnici bolniki po diagnozi velikokrat postavijo sebe na prvo mesto in vedo, da s spremembo življenjskega sloga pravzaprav sebi omogoĉajo veĉjo moŹnost

preŹivetja. Tudi okolica ima v tem procesu zelo veliko vlogo. Pomembno je, da družina in tudi delodajalec razumeta, da mora bolnik spremeniti življenjski slog in sebe postaviti na prvo mesto, da bo lahko ostal zdrav. Na Źalost se pogosto zgodi, da ko se posameznik po bolezni vrne, ga okolje zaznava kot zdravega in priĉakuje, da bo nadaljeval tam, kjer je pred boleznijo ostal. Zdravljenje pa je seveda zelo dolg in kompleksen proces.



Zakaj bolniki, kljub zavedanju, kako pomembna je redna vadba za zdravje, težko začnejo?

Ljudem se ob diagnozi sejuje življenje, zboleli so za življenje ogrožajočo boleznijo. Dobro je, da se jim je to zgodilo v 21. stoletju, v razviti državi, kjer je medicina omogočila preživetje. Če bi se jim pred nekaj leti, desetletji ali v drugi državi, bi bila možnost preživetja znatno manjša. Kljub napredku medicine pa moramo vedeti, da imamo pred sabo še vedno zelo ranljivega človeka. Marsikdo niti ne daje vtisa, da mu je težko. V naši kulturi se pričakuje, da smo za vse sami, da smo močni, da zmoremo. Ko si slabo, morda anksiozen ali depresiven, te je strah ponovitve bolezni, te skrbi za svojo družino, za otroke, takrat je težko sprejemati odločitve in spreminjati življenjski slog.

Pomemben dejavnik je tudi, da je dolgo veljalo, da mora bolan človek počivati. Mislim, da vsaj delno tudi med zdravstvenimi delavci še vedno velja to prepričanje. Danes vemo, da je človekovo telo narejeno za gibanje. Nova paradigma pravi, da po operaciji človeka čim prej spravijo na noge, čim prej odpustijo iz bolnišnice in vrnejo v njegovo običajno življenje. Če si zaradi operacije in procesa zdravljenja v bolečinah in slabem telesnem in duševnem stanju, je v resnici prvinski nagon, da si rečeš, da boš počival. To seveda ne pomeni, da mora nekdo, ki je zbolel in je v procesu zdravljenja, v fitness, na tekaško vadbo ali v hrib trikrat na dan. Sploh ne, bolniki potrebujejo prilagojeno vadbo; vadbo, primerno za nekoga, ki je zbolel za rakom, hkrati pa je pomembno, da je zraven psihološka podpora.

Kako poteka spreminjanje navad, spreminjanje življenjskega sloga?

Za spreminjanje vedenja ni dovolj, da spremenimo samo kognitivno komponento. Ni dovolj, da smo se nečesa naučili, da razumemo. Če bi bilo tako, bi bilo zelo preprosto. Za spreminjanje vedenja je treba spremeniti tudi čustveno in vedenjsko komponento. Svoj namen je treba spremeniti v

» V resnici bolniki po diagnozi velikokrat postavijo sebe na prvo mesto in vedo, da s spremembo življenjskega sloga pravzaprav sebi omogočajo večjo možnost preživetja. Tudi okolica ima v tem procesu zelo veliko vlogo. Pomembno je, da družina in tudi delodajalec razumeta, da mora bolnik spremeniti življenjski slog in sebe postaviti na prvo mesto, da bo ostal zdrav.

konkretno dejavnost. Zelo lahko je predpisati, da je za bolnikovo zdravje zelo pomembno, da se toliko in toliko giblje. Kako bo to spravljal v svoje vsakdanje življenje, je veliko večji izziv. Treba je imeti zelo jasen načrt, kako to narediti. Tukaj se dostikrat pokažejo težave, ker ljudem ne uspe narediti tega prehoda iz namere, to moram oziroma si želim narediti, do tega, da to res naredim. Vsi imamo urnike v svojem življenju, službo, družino, druge obveznosti. Enako je z gibanjem. Potreben je natančen načrt, kako bo človek to uro gibanja umestil v svoj čas. Ali bo uro prej vstal, bo uro manj z otroki, bo uro manj delal? Ko govorimo o spreminjanju življenjskega sloga, je treba pripraviti natančen načrt, kako bo posameznik to izvedel. Kakšno vadbo bo izbral, kam bo hodil na vadbo, koliko ga bo stala, koliko časa mu bo vzela? Tukaj

je veliko odprtih vprašanj, in če posameznik nima zelo jasnega načrta, dobre podobe v svojem okolju ali pa morda ni v dovolj dobri koži, je namero zelo težko spraviti v prakso. Pogosto se zgodi, da bolniki vedo, da morajo nekaj spremeniti, ampak tega ne zmorejo.

Kako torej začeti?

Menim, da je ena od pomembnih težav, da bolniki ni-

tem velja poudariti, da je pomembno tudi vsakodnevno gibanje, torej tisto, ki ni del organizirane vadbe, hoja ali pa hoja po stopnicah.

Ali je pomanjkanje časa res največja ovira ali je to samo priročen izgovor?

Dan vsakega od nas je dolg 24 ur. Kako ga zapolniš, kaj vse počneš, je odvisno od posameznika, od njegovih obveznosti, želja in prioritete. Preprosto je reči, da si lahko vsak vzame vsaj uro na dan za svoje zdravje. Težje je to spraviti v vsakdanje življenje. Že prej sem rekla, da je pomembno, da si posameznik naredi zelo konkreten načrt, kje in kako bo to uro namenil vadbi oziroma gibanju. Prvi korak pri spreminjanju življenjskega sloga je natančna analiza, kako posameznikov dan poteka. Katerim dejavnostim se lahko odpovemo oziroma kako jih lahko spremenimo, da bomo lahko ta čas namenili za zdravje koristnim dejavnostim. Želimo si, da bi gibanje postalo takšna dejavnost, kot je recimo umivanje zob. O tem, da si moramo vsaj zjutraj in zvečer umiti zobe, ne razmišljamo. To naredimo avtomatsko, in kadar recimo ne, nam nekaj manjka. Ampak priti do tega, da je gibanje tako avtomatizirano in del vsakdana, ni zelo enostavno. Se pa da, če ima človek trdno namero in dobro podporo v svojem okolju.

Kako pomembno je postavljanje ciljev? Kako jih določiti?

Da cilji delujejo, morajo imeti nekaj značilnosti. Biti morajo jasni oziroma konkretni, specifični in merljivi. Ni dovolj, da si rečemo, da bomo bolj telesno aktivni ali bolj zdravo živeli. Cilj mora biti bolj konkreten, recimo, da je



cilj dvakrat na teden obiskati vodeno vadbo ali iti trikrat na teden na sprehod ter hoditi tako hitro, da sem vsaj malo zadihan. Takšen cilj je specifičen, saj posameznik točno ve, kaj to pomeni. Če je cilj tako konkretno zastavljen, vemo, ali smo ga s svojim vedenjem dosegli ali morda ne. Pomembno je, da je cilj dosegljiv. Se pravi, da je takšen, da ga z vloženim trudom in naporom lahko izpolnimo. Previsoko zastavljeni cilji frustrirajo. Cilj mora biti dosegljiv, da pa nas motivira, mora biti postavljen malo nad ravno naše trenutne zmožnosti. Nekaj, česar še ne zmorem, ampak moram za doseg cilja vložiti svoj napor, energijo in motivacijo. Cilj tudi ne sme biti prenizek, saj takšni ne motivirajo. Cilj mora biti pomemben za posameznika. Če si želimo spremembo življenjskega sloga, moramo sami vedeti, da je ta sprememba za nas pomembna. Dobronamerni nasveti zdravnika ali družine se na žalost ne udejanjijo v spremembah življenjskega sloga, če posameznik sam tega ne zazna kot potrebno in pomembno zanj in za njegovo blaginjo. Kadar cilje postavimo na ta način, je večja verjetnost, da se bo sprememba zares zgodila.

Ali nas lahko splošna priporočila za gibanje lahko ovirajo pri doseganju ciljev?

Seveda obstajajo neka splošna priporočila za gibanje, na primer, koliko časa naj bi bil zdrav človek fizično aktiven na teden. Pogosto ljudje, ki teh meril ne dosegajo, mislijo, da potem nima smisla niti začeti. Vemo, da ni tako in da ne velja pravilo vse ali nič. V resnici se vse majhne spremembe seštevajo, nalagajo. Če posameznik zaradi svoje bolezni ali zdravstvenega stanja teh priporočil ne dosega, je pomembno, da



Foto: Shutterstock

» Združenje Europa Donna Slovenija je s svojimi programi zelo dobra zgodba, ampak na žalost precej redka. Bolnik mora začeti vaditi počasi in na dovolj enostaven način. Ob tem velja poudariti, da je pomembno tudi vsakodnevno gibanje, torej tisto, ki ni del organizirane vadbe, hoja ali pa hoja po stopnicah.

začne tam, kjer je, in naredi to, kar zmore. Če lahko naredi le sto korakov na dan, je popolnoma nerealno, da bi dosegel merilo 10.000 korakov, kolikor naj bi jih za zdravje naredili vsak dan. Pomembno je, da naredi teh sto korakov, ki jih zmore. In naslednji dan morda 110, pa še naslednji dan kakšnega več. Eden od najpomembnejših vidikov motivacije je to, da spremljamo lastni napredek in se pri tem ne primerjamo z drugimi ali z nekimi splošnimi priporočili. Osredotočenost nase in na lastni napredek je nujna značilnost notranje motivacije, ki je dolgotrajna in kot taka povezana z dolgoročnim spreminjanem življenjskega sloga.

Kako poiskati obliko vadbe, gibanja zase?

Vprašanje, kakšno obliko gibanja izbrati, je zelo pomembno. Pomembno je, da posameznik poišče dejavnost, ki mu je ljuba in v kateri bo užival. Če v vadbi uživa, je večja verjetnost, da bo v njej vztrajal in da bo res prišlo do spremembe življenjskega sloga.

Ali obstajajo kakšna orodja, triki, s katerimi lažje začnemo?

Pri motivaciji lahko zelo pomagajo aplikacija in pametne ure, na primer število korakov, da spremljamo doseganje ciljev in napredek. Eno tako orodje je tudi pisanje dnevnika. Ko imamo težek dan, lahko

pogledamo nazaj in vidimo zgodovino aktivnosti. Tako je lažje vztrajati, kadar je težko. Treba se je zavedati, da spreminjanje življenjskega sloga in razvijanje navade ni linearno. Ko uvajamo spremembe, se včasih vrnemo korak nazaj ali celo na izhodišče. Zato je pomembno imeti načrt, kako se bomo vrnili k aktivnosti. Če se na primer slabo počutimo ali imamo čez teden toliko obveznosti, da se nismo mogli držati svojega načrta za gibanje, ni nič narobe. Časa za nazaj ne moremo spreminjati. Lahko pa vplivamo na to, kaj bomo naredili zdaj in v prihodnjem tednu. Ko uvajamo spremembe v svoje življenje, moramo biti do sebe prizanesljivi in prijazni. Vedeti moramo, da na nekatere dejavnike v svojem življenju nimamo vpliva. Prijaznost do sebe je zelo pomembna v procesu spreminjanja življenjskega sloga. In predvsem v procesu zdravljenja in rehabilitacije po hudih boleznih.

Kakšen vpliv imajo društva bolnikov s podobno izkušnjo na motivacijo za vadbo?

Mislím, da imajo veliko moč in so zelo pomembna. Društva bolnikom ponujajo pomembno podporo in priložnost za izmenjavo mnenj med ljudmi, ki imajo izkušnjo z boleznijo. V življenje posameznika pripeljejo ljudi s podobno izkušnjo, s katerimi lahko deli svoje strahove, svoje bolečine, svojo nemoč. In ga zaradi vsega tega veliko bolj razumejo kot njegovi bližnji. Društva bolnikov so pomembna tudi pri spreminjanju življenjskega sloga. Če bolnik najde neko dejavnost, ki je zanj koristna in kjer spozna ljudi s podobnimi izkušnjami, s katerimi se dobro razume, bo veliko lažje vztrajal pri spremembah.



Tisti, ki jih imaš iskreno rad, nikoli zares ne odidejo

Le petnajst mesecev je minilo od takrat, ko sta zatipala kot grah veliko bulico, do takrat, ko je izgubil ljubljeno ženo. V medijih je Boštjan Dermol v zadnjem času že spregovoril o času žalovanja in prebolevanja izgube, tokrat pa je povedal več tudi o času, ki je bil za njegovo družino zelo težak – o obdobju soočanja z diagnozo rak, času bolezni in intenzivnega zdravljenja, času, ko se življenje obrne na glavo in postane brez vrednosti marsikaj, kar se nam je še dan prej zdelo zelo pomembno.

Sprašuje: TEJA ROGLIČ

Foto: JOŽE SUHADOLNIK



Odkrito ste spregovorili o žalovanju, kakšno pa je bilo obdobje boja z rakom? Se spominjate svojih misli, ko sta izvedela diagnozo?

Pride kot šok, instantno dejstvo, ki se pojavi hitro, nenadoma. Tudi bolezen je hitro napredovala, od takrat, ko je moja žena zatipala bu-

☞ **Energija je neuničljiva, neumrljiva, za čas življenja pa ... Pogum velja! Treba je iskati dobro v svetu in življenju in do konca biti dober človek.**

lico, do tega, da je postalo s tem nemogoče živeti, je minilo le nekaj dni. Prvi šok je

intenziven, a se hitro soočiš z realnostjo, narediš načrt, kako se tega lotiti, podpor-

no okolje je pomembno, naj bo to služba, domače okolje, vsi se čez noč znajdejo v novi realnosti. Potem sledi boj. Biješ ga ne glede na to, kakšen bo rezultat, kakšne so možnosti, napovedi. Prebereš vse, preštudiraš vse, življenje se osredotoči okoli tega enega dejstva.



V intervjujih ste dejali, da je prav, da ljudje, ki obkrožajo žalujočega, ne pozabijo, da čeprav je trenutno v hudi stiski, je še vedno isti človek kot prej. Da ne otpnejo, da si upajo pristopiti do njega in se pogovarjati z njim kot prej. Verjetno velja podobno v času bolezni? Kaj torej svetujete tistim, ki oklevajo, kako pomagati družini v takšnem položaju?

Žalostno dejstvo je, da skoraj ne poznam človeka, ki v svoji bližini nima nekoga, ki se je s to boleznijo spopadal ali z njo izgubil boj. Pred leti je bilo drugače, nismo imeli vsi izkušenj s tem. Vsak pristopa na svoj način, a največkrat je dovolj, da si samo tam, da poslušáš, poskušáš razumeti, pomagati. Floskule v slogu »točno vem, kako se počutiš« ali

☞ **To so karte, ki so nam dane v roko. Nihče ne ve, ali in kdaj ga to čaka, nihče ni imun, a skrbeti na zalogo nima smisla. Treba je živeti življenje s čim manj stresa, z dobrimi navadami, v okolju, ki je do tebe prijazno, v stiku s samim sabo in naravo.**

»saj bo« ... Spodbuda je dobra, a včasih te besede ne pomagajo. Še več – lahko iritirajo.

Kako pa je biti močan za dva, ne obupati, ne pokazati šibkosti, čeprav ti je gotovo nepopisno težko?

Morda zato žalovanje pride z zamikom. Boj traja do bridkega konca, in dokler traja, ne moreš, ne smeš niti za trenutek obupati. Težko je. To je nekaj, na kar se ne moreš pripraviti, ne moreš se tega naučiti iz

knjig. Življenje te pri tem vodi, boriš se vsak dan posebej.

Omenili ste, da vsak pozna nekoga, ki bije bitko z rakom, ta bolezen vse pogosteje doleti tudi mlajše ljudi. Kako to vpliva na naše življenje, nas je tega zdaj bolj strah?

Dokler ne dobimo diagnoze, o tem ne razmišljamo in prav je tako. Človek ni narejen za to, da bi ves čas živel v strahu, čeprav je statistika slaba,

vse več ljudi zbolijo za rakom, starostna meja obolevnikov naglo pada. To so karte, ki so nam dane v roko. Nihče ne ve, ali in kdaj ga to čaka, nihče ni imun, a skrbeti na zalogo nima smisla. Treba je živeti življenje s čim manj stresa, z dobrimi navadami, v okolju, ki je do tebe prijazno, v stiku s samim sabo in naravo.

Rekli ste, da ste ob ženini smrti spoznali, kako zelo je sodobni človek obremenjen z materialnimi dobrinami in kako malo vse te reči štejejo, ko se karte pomešajo in postane pomembno nekaj popolnoma drugega.

Ustroj novodobnega sveta je takšen, neskončno pehanje za cilji, uspehom, materialnimi dobrinami, stampedo življenja, ki iz ljudi dela robo-





te, sodobne zombije, ki živijo na avtopilotu. Ob takšni izkušnji ugotoviš, da se je treba osredotočiti bolj nase, na svoj notranji napredek, rast. Ves čas se borimo proti naravi, hočemo se ji upirati, namesto da bi sprejeli, da smo del nje. In ko pride terminalna faza, človek odide, za njim pa ostanejo stvari. Šele takrat vidiš, koliko je nepotrebnih. Tudi ta trenutek te strezni. Ko spoznaš, kaj vse ostane za teboj, ko greš, koliko nepomembnega, nepotrebnega materiala.

Ko izgubimo nekoga, ki ga imamo radi, sledijo težki trenutki, na primer izbrisati moramo njegovo tele-

» Žalostno dejstvo je, da skoraj ne poznam človeka, ki v svoji bližini nima nekoga, ki se je s to boleznijo spopadal ali z njo izgubil boj. Pred leti je bilo drugače, nismo imeli vsi izkušenj s tem. Vsak pristopa na svoj način, a največkrat je dovolj, da si samo tam, da poslušáš, poskušáš razumeti, pomagati.

fonsko številko v telefonu, ker ga ne bomo nikoli več poklicali. A čez čas pridejo tudi svetli trenutki, ko se kdaj kar naenkrat spomnimo, da nekaj počnemo na določen način prav zaradi tega človeka. Se vam pogosto zgodi, da pomislite, da ste vi boljši ali da je

življenje boljše zaradi vaše žene?

To se mi dogaja vsak dan. Ljudje smo rezultat okolice, ki nas obdaja, vsak, s komer delimo spomine in izkušnje, za vedno ostane del nas, spremeni nas njegovo razmišljanje, delovanje, energija, lepota. Tisti, ki jih imaš iskreno rad,

nikoli zares ne odidejo. Tudi zaradi izkušenj in predvsem zaradi njih, zaradi globoke ljubezni, ki so jo nosili v sebi, si ti danes drugačen, boljši človek. Ona ostaja vedno z nami.

Če bi morali dati nasvet nekomu, ki se sooča z diagnozo rak, ali nekomu, ki je ob njem in ga podpira, kot ste vi svojo ženo, kaj bi dejali?

Vsem povem isto, naj vzpostavijo stik s seboj, naj poskusijo čim bolj razumeti svoje telo, naj se zavedajo svojega obstoja, začutijo sebe, se poslušajo. Energija je neuničljiva, neumrljiva, za čas življenja pa ... Pogum velja! Treba je iskati dobro v svetu in življenju in do konca biti dober človek.



Predlog zakona za enake možnosti dostopa do finančnih in zavarovalnih produktov za posameznike, ki so premagali raka

Po dostopnih podatkih v EU trenutno živi več kot 20 milijonov posameznikov, ki jim je uspelo premagati raka, kar je 4,2 odstotka prebivalstva EU. Od teh 20 milijonov je tretjina posameznikov (sedem milijonov), ki brez raka živijo že več kot deset let. Po podatkih Registra raka Republike Slovenije iz 2020 je v Sloveniji več kot 120.000 ljudi, ki so kdaj zboleli zaradi ene od rakavih bolezni (prevalenca), vsako leto pa pri nas za rakom zboli okoli 16.000 ljudi, od tega več kot 60 odstotkov po dopolnjeni starosti 65 let. Po podatkih iz leta 2020 je leta 2016 v Sloveniji živel 90.723 ljudi, ki so kdaj zboleli za rakom. Med njimi jih je 32.178 zbolelo pred več kot desetimi leti. Rak tako za številne posameznike več ne pomeni smrtne obsodbe, ampak zgolj veliko in zahtevno stopnico, ki jo morajo premagati na svoji življenjski poti.

Piše: IZR. PROF. DR. JAKA CEPEC, PREDSEDNIK SLOVENSKEGA ZDRUŽENJA BOLNIKOV Z LIMFOMOM IN LEVKEMIJO

Premagovanje raka je tako čustveno kot telesno izjemno naporno in zmaga je velik oziroma pomemben dosežek. Kljub ozdravitvi se mnogi posamezniki po vrnitvi v aktivno življenje spoprijemajo s številnimi izzivi tako v poklicnem kot zasebnem življenju. V različnih združenjih bolnikov že leta in desetletja opozarjamo na zelo različne ovire, pred katerimi se znajdejo zmagovalci pri vračanju v aktivno življenje. Kljub trudu in majhnim korakom naprej pa si moramo priznati, da rak v naši družbi še vedno pomeni stigmo smrti in da številni zmagovalci ob vrnitvi v aktivno življenje doživljajo diskriminacijo na številnih področjih. Ta diskriminacija ima lahko za posameznika tudi zelo resne ekonomske posledice.

Ovire s pomembnimi ekonomskimi posledicami

Ena takšnih ovir s pomembnimi ekonomskimi posledicami je dostop do finančnih in kreditnih storitev, še posebej kadar te vključujejo življenjska zavarovanja. Zavarovalnice in kreditne institucije v trenutni zakonski ureditvi lahko pri sklepanju pogodb od posameznikov zahtevajo informacije o njihovem zdravstvenem stanju, vključno z morebitnimi preteklimi rakavimi obolenji. Te informacije nimajo časovne omejitve, kar pomeni, da so posamezniki pogosto prisiljeni razkriti svojo celotno zdravstveno zgodovino, tudi če je od bolezni minilo že več let ali celo desetletij. Posledica tega razkritja je lahko zavrnitev zavarovanja ali bistveno višje premije, kar ustvarja ne-

enake pogoje za osebe, ki so v preteklosti prebolele raka.

Ta problem je še zlasti pereč pri tistih, ki so za rakom zboleli v otroštvu, mladosti ali mlajši odrasli dobi. Ti posamezniki pogosto rešujejo svoj stanovanjski problem s stanovanjskim kreditom in dejstvo, da so kot mladi zboleli, postane dodatna ovira v njihovem že tako zahtevnem življenju. Pogoji, pod katerimi lahko sklenejo življenjsko zavarovanje, so pogosto neprimerljivo slabši od tistih, ki veljajo za druge posameznike. Njihova preteklost postane breme ne samo zanje, ampak tudi za njihove partnerje in otroke. To breme ni sorazmerno s tveganji, ki jih ocenjujejo zavarovalnice in kreditne institucije.

Zakon o pravici do pozabe

Predlog zakona o pravici oseb po prebolelem raku in določene

nih drugih bolezni do enakega dostopa do zavarovalnih in kreditnih produktov (Zakon o pravici do pozabe), ki je še vedno v fazi medresorskega usklajevanja (v vladni obravnavi), naslavlja ravno opisane težave. Predlagani zakon namreč želi vzpostaviti ravnovesje med pravico zavarovalnic do pogodbene avtonomije in ustrezne ocene tveganja ter pravico posameznikov, da po zmagi nad rakom zaživijo enakopravno življenje. Medicinska znanost in statistike dokazujejo, da se verjetnost ponovitve bolezni s časom zmanjša, zato je prav, da interes zmagovalcev prevlada nad splošnim načelom pogodbene avtonomije.

Pravica do pozabe pomeni, da so osebe, ki so prebolele raka, po določenem času po ozdravitvi oproščene dolž-



Foto: Shutterstock

Predlog zakona o pravici do pozabe je pomemben korak naprej v prizadevanjih za odpravo diskriminacije ljudi, ki so preživeli raka in druge resne bolezni.

nosti razkritja svoje pretekle bolezni pri sklepanju zavarovalnih pogodb in kreditnih produktov. Zakon prav tako prepoveduje zavarovalnicam, da bi te informacije zahtevale ali uporabile pri ocenjevanju tveganja.

Podobne zakonske rešitve so že sprejele nekatere evropske države, kot so Francija, Španija, Belgija, Luksemburg, Nizozemska, Romunija in Portugalska. Te države so v svoj pravni red uvedle pravico do pozabe, ki omogoča ljudem, ki so preživeli raka, da po določenem obdobju niso več dolžni razkrivati informacij o svoji pretekli bolezni. Zakonodajni postopek poteka tudi v nekaterih drugih državah.

Osnovni cilj predlaganega zakona je posameznikom

omogočiti enakopraven dostop do zavarovalnih in kreditnih produktov, zato uvaja prepoved diskriminacije pri sklepanju poslovnega razmerja z zavarovalnico ali kreditodajalcem in tudi pri pogojih sklenitve pogodbe.

V predlogu je določen splošni rok desetih let po končanem primarnem zdravljenju, po katerem se uveljavi pravica do pozabe. Pri mlajših, ki so bili ob diagnozi mlajši od 21 let, je ta splošni rok skrajšan na pet let. Za določene tipe ali stadije raka se obdobje do pridobitve pravice do pozabe lahko tudi skrajša. Predlog zakona v ta namen ustanavlja posebno komisijo, ki jo bo imenoval minister, pristojen za zdravje, njena naloga pa bo oblikovati poseben seznam tipov in stadijev raka ter do-

ločiti obdobje, v katerem posameznik pridobi pravico do pozabe.

Zmagovalci morajo biti obravnavani povsem enako kot drugi

Pravica do pozabe se ne nanaša zgolj na zmožnost (oziroma obveznost) sklenitve pogodbenega razmerja, ampak izrecno določa tudi prepoved diskriminacije pri določitvi pogojev, pod katerimi so sklenjena pogodbenega razmerja. To pomeni, da morajo zavarovalnice in kreditne institucije skleniti pogodbe pod istimi pogoji, kot bi jih s posamezniki, ki za rakom nikoli niso zboleli. Zmagovalci morajo biti torej obravnavani povsem enako kot drugi.

Kljub pomembnosti tega zakona se pravica do pozabe

ne ukvarja z drugimi vrstami diskriminacije, ki jih doživljajo preboleli raka, kot so vračanje na delovno mesto ali administrativne omejitve pri opravljanju določenih del. Ti izzivi še čakajo na rešitve. A včasih je morda bolje začeti z majhnimi in zanesljivimi koraki in se tako premikati naprej kot pa obljubljeni velike stvari in potem omagati že pri prvi oviri.

Predlog zakona je pomemben korak naprej v prizadevanjih za odpravo diskriminacije oseb, ki so preživele raka in druge resne bolezni. S tem se Slovenija pridružuje državam, ki so že prepoznale nujnost takšne zakonodaje, kar bo pripomoglo k enakopravnejšemu in bolj pravičnemu življenju vseh, ki so premagali težke bolezni.



Bolezen sem dobro sprejela, ker vem, da znanost hitro prinaša rešitve



Dr. Saša Novak je bila, ko so ji pred štirimi leti odkrili raka dojk, zaposlena kot znanstvena svetnica na Odseku za nanostrukturne materiale Instituta Jožef Stefan, svetovalka za komuniciranje znanosti in redna profesorica na Mednarodni podiplomski šoli Jožefa Stefana. Diagnozo je dobila v zelo turbulentnem času: ob začetku epidemije covid-19, kar je tako zdravljenje kot življenje po njem postavilo, kot pravi sama, v prav posebno perspektivo.

Sprašuje: **MATEJA FLORJANČIČ**
Foto: **OSEBNI ARHIV**

Z rakom dojke ste se soočili pred štirimi leti, ob začetku epidemije covid-19. Takšna novica je vselej velik izziv, takratno dogajanje pa ji je zagotovo dalo še poseben pečat. Naj vas najprej vprašam, kaj je bila prva misel ob njej.

Diagnozo sem dobila dva tedna pred objavo prvega pri-

pot že tako prekinila, ko smo vsi ostali doma.

Na onkološkem inštitutu je bilo vse zelo dobro organizirano. V sobah sta bili le po dve pacientki, po operacijah smo odhajale domov takoj, ko je bilo mogoče. Po drugi sem šla domov z dvema drenažnima steklenicama v rokah. Ni bilo lepo videti, ko sem čepe čaka-

»Zagotovo znanstvena pismenost pomaga. Strah te je, če stvari ne poznaš. Strah me je bilo, ko nisem vedela, kje sem, kako hudo je in kaj me čaka. Ko sem imela informacije, je bilo vse lažje, ker sem videla pot k ozdravitvi.

mera covid-19 v Sloveniji. Ko sem osebni zdravnici omenila zatrdlino, me je poslala na Center za bolezni dojk (CMD) in v dveh dneh sem imela diagnozo. Moje misli so bile precej globoko v delu, obenem se je doma dogajala drama ob napredovanju očetove demence, zato novica ni povzročila posebnega pretresa. Ko mi je zdravnica na CBD povedala, da je biopsija razkrila raka, me je celo prešinil črni humor: »Na, pa ne bom dobila demence.«

Je epidemija kakor koli vplivala na same postopke zdravljenja?

Je, v pozitivnem smislu. Lažje mi je bilo, ker se je moja

la moža ob Ljubljani. In še ena podrobnost: vsi, prav vsi na hodnikih onkološkega inštituta smo nosili maske. Odgovornost do sebe in drugih je bila tam na vrhuncu.

Ob hudi bolezni se poraja nešteto vprašanj. Kje ste vi našli najrelevantnejši vir informacij o samem zdravljenju oziroma o tem, kaj lahko med njim pričakujete in kakšno bo življenje po njem?

Najprej sem dojela, da so raki dojke zelo različni, da ni formule, ki bi jo človek našel na spletu. Seveda sem brskala po njem, a ne vsepovprek. Niti na misel mi ni prišlo, da bi



pogledala kakšen forum. Ker sem vajena branja znanstvene literature, sem se lotila te. Nisem prišla daleč. Če nimaš podatkov in jih ne razumeš, ne moreš najti nič pametnega. Osnovne informacije, ki so mi pomagale pri spoznavanju terena, pa sem našla na spletnih straneh onkološkega inštituta.

Kako je potekalo zdravljenje?

Najprej je kazalo na imunoterapijo, tej bi, po zmanjšanju tumorja, sledili operacija in kemoterapija. Potem je padla odločitev, da začnemo kar z operacijo. Preiskava odstranjenega tkiva je pokazala, da je treba odstraniti celo dojko. Glede na tkivno preiskavo v mojem primeru kemoterapija ne bi imela pozitivnega učinka. Takrat sem se zjokala. Nisem vedela, ali zaradi veselja ali žalosti. Navsezadnje je kemoterapija še vedno terapija. Ostala mi je hormonska terapija, ker je moj rak hormonsko odvisen.

So vas prežemali občutki nemoči, strahu in negotovosti, ki se pogosto pojav-

»**Ko sem osebni zdravnici omenila zatrdlino, me je poslala na Center za bolezni dojk in v dveh dneh sem imela diagnozo. Moje misli so bile precej globoko v delu, obenem se je doma dogajala drama ob napredovanju očetove demence, zato novica ni povzročila posebnega pretresa. Ko mi je zdravnica na CBD povedala, da je biopsija razkrila raka, me je celo prešinil črni humor: »Na, pa ne bom dobila demence.«**

Ljajo pri bolnikih? Vam je pri premagovanju stiske kaj pomagalo vaše znanje s področja znanosti?

Bolezen sem kar dobro sprejela. Verjetno zato, ker sem vse življenje v znanosti in vem, kako hitro ta prinaša rešitve. Zaradi tega se najbrž ves čas počutim varnejšo. Zagotovo »znanstvena pismenost« pomaga. Strah te je, če stvari ne poznaš. Strah me je bilo, ko nisem vedela, kje sem, kako hudo je in kaj me čaka. Ko sem imela informacije, je bilo vse lažje, ker sem videla pot k ozdravitvi.

Lažje mi je bilo tudi zato, ker strah mojih bližnjih ni stop-

njeval mojega strahu. Dokler nisem imela vsaj nekaj podatkov o vrsti raka, resnosti bolezni in predvidenih postopkih, nisem namreč nikomur povedala. Ne svetujem tega. Ljudje smo si pač različni.

Ste morda poiskali tudi psihološko pomoč?

Ponudili so mi jo, vendar sem jo odklonila, saj nisem čutila potrebe. Pozneje sem vseeno posegla po njej. K psihoonkologinji na onkološkem inštitutu so me prignale težave s spanjem, kar je pri meni glavni stranski učinek hormonskega zdravljenja. Ve-

liko čiščenje sem naredila pri njej. Sploh se nisem zavedala, koliko usedlin je v meni.

Kako pomembna je bila podpora družine, prijateljev, kolegov, širše okolice in združenja Europa Donna med zdravljenjem?

V času po drugi operaciji, v fazi rekonstrukcije z ekspanderjem, sem se spraševala, ali bo bolečin kdaj konec. To sem omenila tudi zdravniku na kontrolnem pregledu na oddelku za plastično kirurgijo. Hvaležna sem mu bila za bodrilni smeh, res je kmalu minilo. Tudi sestra v celostni obravnavi je bila kot balzam, da o odlični onkologinji dr. Simoni Borštnar ne govorim. Zlata vredno je bilo, da sem v času negotovosti lahko poklicala Tanjo Španić v Europo Donno, njeni nasveti so mi bili v močno oporo.

Okoli sebe sem imela čudovite ljudi. Covid-19 je vse skupaj naredil še pestrejše. Sosea mi je po vsakem koraku zdravljenja spekla posebno dobre piškote. Še danes sem ganjena ob misli na podporo sosedov in prijateljev. To je bilo zelo čustveno obdobje.



polnjuje z novimi vedenji. Ni pomembno, ali zaupaš v znanost ali ne. Ko zbolíš, je tukaj in ti lahko pomaga. Zavračanje znanstveno utemeljenih pristopov k zdravljenju se mi zdi zelo nevarno.

Kaj vas osebno najbolj motivira, da ostanete močni in pozitivni med prebolevanjem težke bolezni? Imate kakšne hobije in dejavnosti, ki vas napolnijo z energijo in vam pomagajo ohranjati ravnovesje med delom in prostim časom?

V mojem koledarju so zdravniški pregledi označeni z rožnato barvo, aktivnosti, povezane s promocijo znanosti, z zeleno, delo z modro in osebno z rumeno. Največ je zelenega. Modrega je vedno manj. Ob diagnozi sem se odločila za postopno upokožitev in se junija dokončno upokojila. Zdaj je moj koledar že precej rumen. Moji hobiji so aktivnosti v projektu ZnC, hribi, sprehodi, branje in vse bolj tudi pisanje. Pred kratkim smo z Edom Krničem in dr. Zdenko Čebašek - Travnik založbi oddali knjigo o demenci, mogoče bo naslednja o še eni zanimivi temi.

Kako pomembno je delo podpornih skupin in organizacij, kot je združenje Europa Donna, pri zagotavljanju čustvene in praktične podpore ženskam z rakom dojke?

Zelo smo lahko hvaležni za organizacije, kot je Europa Donna, in presejalne programe, kot je Dora, saj dejansko rešujejo življenja. Pomembno pa se je zavedati, da nihče ne more narediti vsega brez nas. V mojem primeru mamografski izvid ni kazal na karcinom. Zato poudarjam: ženske, pregledujte se.

Ste se med zdravljenjem odločili za kakšen poseben pristop k izboljšanju kakovosti življenja, kot so meditacija, vadba ali sprememba prehrane?

Veliko ljudi me je vprašalo, ali sem spremenila prehrano. Nisem. Zavedam se škodljivosti skritih dodatkov v procesirani hrani, nevarnosti mikotoksinov in podobno. Veliko spoznanj prihaja iz raziskovalnega projekta ISOfood, v katerem sem nekaj let sodelovala. Mogoče zdaj pojem več rib in manj mesa, več zelenjave in manj sadja. Izogibam se alkoholu, sladkarijam in dolgemu sedenju ali poležavanju, predvsem pa slabi volji.

Resno sem posegla le v svoje gibalne navade. Iz avta sem se presedla na kolo. Svetovna prvakinja v sedenju sem bila in prej sem čez teden redko našla čas za hojo. Pozneje sem z njo reševala bolečine in tesnobo. Prišla mi je v navado.

Kaj bi svetovali ljudem, ki se trenutno soočajo z diagnozo raka, glede psihološkega in fizičnega spopadanja z boleznijo?

☞ Danes je rak bistveno bolj obvladljiva bolezen, kot je bil v času moje mladosti. Rak, vsaj rak dojke, ni najhujše, kar te lahko doleti. Je pa fino, da tečeš k zdravniku, ko posumiš. Da ne čakaš. Da ni vse drugo pomembnejše.

Danes je rak bistveno bolj obvladljiva bolezen, kot je bil v času moje mladosti. Rak, vsaj rak dojke, ni najhujše, kar te lahko doleti. Je pa fino, da tečeš k zdravniku, ko posumiš. Da ne čakaš. Da ni vse drugo pomembnejše.

Ste zaradi te izkušnje začeli na življenje gledati drugače?

Seveda. Predstavljam si, da se to zgodi prav vsem s to diagnozo. Saj sem se že prej zavedala, da se mi bo ob morebitni bolezni spremenil pogled na osebne prioritete, a kljub temu nisem bila pripravljena ničesar spremeniti. Recimo manj sedeti za računalnikom.

Zavedam se možnosti ponovitve ali razširjenja bolezni, vendar o njej ne razmišljam

kaj dosti. Na to pomislim, kadar se mi ne ljubi na sprehod ali kadar me mika, da bi pojedla celo prekmursko gibanico.

Katere lekcije, ki ste jih usvojili med svojim bojem z rakom, zdaj prenašate v svoj vsakdan oziroma delo, predvsem v okviru Zavoda znanost na cesti, katerega poslanstvo je tudi razumevanje znanosti med splošno populacijo, kar je pri prebolevanju različnih bolezni, sploh raka, nedvomno pomembno?

V projektu Znanost na cesti, v katerem že desetletje približujemo znanost širši javnosti, je vodilo, da znanost temelji na številnih eksperimentih in dokazih, kar pomeni, da se stalno do-



Kaj pomenijo izrazi alternativno, komplementarno in integrativno zdravljenje?



Rak je še vedno bolezen, ki nosi s seboj naboj strahu, nemoči, smrti. Kaj lahko sami storimo, da gremo lažje in s čim manj zapletmi skozi predpisane terapije in se ob tem naučimo prisluhniti svojim čustvom in telesu v procesu zdravljenja?

Piše: **JANA PAHOLE, SPECIALISTKA INTERNISTIČNE ONKOLOGIJE**

Foto: **SHUTTERSTOCK**

Diagnoza maligne bolezni vedno povzroči šok v življenju posameznika. Vse, kar sledi – operacija, obsevanje, kemoterapija –, je v rokah specialistov zdravstvenega sistema in na sam potek bolnik nima veliko vpliva. Obravnava onkoloških bolezni je v Sloveniji na izjemno visoki ravni glede dostopnosti zdravil in sodobnih metod zdravljenja. Ob srečanju z boleznijo, ki je lahko tudi usodna in je marsikje še vedno tabu, pa se posameznik, čeprav je v rokah visoko usposobljenih strokovnjakov, želi tudi sam aktivirati in narediti največ, kar lahko, da si povrne zdravje in kakovost življenja. S tem si povrne občutek, da »lahko nekaj naredi sam zase«, in zmanjša občutek nemoči ob soočanju s tako resno diagnozo. Po podatkih iz različnih raziskav že dolgo vemo, da dodatne oziroma dopolnilne načine zdravljenja išče med 42 in 79 odstotkov

bolnikov, obolelih za rakom, pa tudi bolniki z drugimi kroničnimi boleznimi se v vedno večjem deležu zatekajo h komplementarnim metodam zdravljenja.

Dodatni oziroma dopolnilni načini zdravljenja

Poglejmo najprej, kaj pomenijo izrazi alternativno, komplementarno in integrativno zdravljenje.

Izraz alternativen se uporablja v primerih, ko se ena ali več v nadaljevanju naštetih metod uporabi NAMESTO zdravljenja, ki ga predlaga klasična medicina. Komplementarni in integrativni pristop sta skoraj sinonima, vendar s pomembno razliko. Komplementarni pristop pomeni uporabo dodatnih metod VZPOREDNO s klasičnim zdravljenjem, ki ga predvidi uradna medicina. O integrativnem pa govorimo takrat, ko zdravnik, ki vodi zdravljenje,

ponudi tako pristope klasične medicine kot komplementarne metode. Od tod tudi številne integrativne klinike po Evropi in svetu. Naj omenim, da v Evropi od leta 2011 deluje Evropsko združenje za integrativno medicino (European Society for Integrative Medicine), v ZDA pa že od leta 2003 Združenje za integrativno onkologijo (Society for Integrative Oncology).

Naša čustva vplivajo na naše telo

Ker človek ni samo fizično telo ali skupek celic in organov, ampak je tudi čustveno, intelektualno in energetsko bitje, ne moremo pričakovati, da bo zdravljenje zgolj fizičnega telesa vedno prineslo popolno ozdravitev. Lahko izjemno pomaga in olajša marsikatero težavo, akutno stanje ali kronično bolezen, vendar se ukvarja le z vrhom ledene gore. Vedno več raziskav potrjuje, da čustveno

doživljanje zelo pomembno vpliva na številne sisteme v telesu. Že v prejšnjem stoletju so v Crvenki v Srbiji izpeljali zelo zanimivo in poučno študijo. Osredotočili so se na vpliv psihosocialnih dejavnikov na razvoj raka, ishemične bolezni srca in kapi. Deset let so spremljali kadilce in ugotavljali, pri katerih se razvije rak na pljučih in pri katerih ne. Kajti, če bi držala teorija, da kajenje povzroča raka, potem bi morali oboleti prav vsi. Pa vemo, da ni tako. Ugotovili so, da so racionalizacija, nečustvenost (rationality/antiemotionality) ter občutek nemoči in ujetosti tisti dejavniki, ki so bili značilni prav za vse, ki so umrli za rakom pljuč, ter v velikem deležu za tiste, ki so zboleli za drugimi raki in ishemično boleznijo srca ali doživeli kap. Torej: naša čustva vplivajo na naše telo. Prek zapletenih mrež nevronov, hormonov in imunskega sistema ima vsako



**TRADICIONALNA
KITAJSKA MEDICINA**



REIKI



AKUPUNKTURA



MEDITACIJA



KIROPRAKSA



**BOTANIČNA
TERAPIJA**

čustvo in počutje svoj neposredni vpliv na celice in organe. In s tem vedenjem želimo podpreti tudi druge dele človeškega bitja, ne samo fizičnega.

Katere so komplementarne metode?

Komplementarne metode razvrščamo v pet kategorij:

- celotni zdravstveni sistemi (ajurveda, tradicionalna kitajska medicina, homeopatija, naturopatija)
- mind-body tehnike: povezovanje uma in telesa (hipnoterapija, meditacija, čuječnost, vizualizacija, sprostitvene tehnike)
- biološke metode, ki niso del klasičnega zdravljenja (botanična terapija, prehranski režimi, kelacije)
- manipulativne telesne tehnike (kiropaksa, masaža, refleksologija)

● energetska medicina (reiki, akupunktura, qi gong, tai chi, magneti, bioresonanca).

Največ vprašanj in dvomov o mogočih interakcijah med klasičnim zdravljenjem in komplementarnimi metodami se ponavadi poraja na področju bioloških metod. Učinkovitost vseh drugih pristopov je odvisna predvsem od človekove odprtosti in dojemljivosti, čeprav delujejo tudi pri nevernikih in na daljavo.

Poglejmo nekaj najpogostejših vprašanj, ki se pojavljajo pri uporabi komplementarnih metod:

- »Ali naj povem svojemu zdravniku, da preizkušam komplementarne metode?«
Moj odgovor je vedno DA, saj se le tako lahko ustvari zaupanje med bolnikom in zdravnikom, ki je temelj vsakega terapevtskega odnosa. Res pa je, da zdravniki

nikjer in nikoli v času svojega izobraževanja nismo dobili informacij in znanja, da bi komplementarne metode lahko suvereno priporočali ali odsvetovali.

● »Kaj želim doseči z izbrano komplementarno metodo?«
Odgovor ozdravitve tukaj ne velja. Ker je iskanje čudeža in ozdravitve zunaj sebe nerealno. Lahko je odgovor: lažje prenašanje kemoterapije, izboljšanje spanja, zmanjšanje občutka utrujenosti itd. Cilji naj bodo realni, osredotočeni in naj odražajo trenutno potrebo in pomoč pri obvladovanju specifičnega simptoma.

● »Ali obstajajo neželene interakcije med komplementarno metodo in klasičnim zdravljenjem, ki ga prejemam oziroma se načrtuje?«
To je zelo pomembno vprašanje tako za komplementarnega terapevta kot zdravnika/onkologa. Nekatere narav-



HOMEOPATIJA



JOGA



AROMATERAPIJA



REFLEKSOLOGIJA

ne snovi lahko potencirajo ali zmanjšajo učinek klasičnega zdravljenja. V enem primeru tako izzovemo preveliko učinkovitost denimo kemoterapije in s tem hude stranske učinke, v drugem pa se lahko učinkovitost terapije zmanjša in ne doseže želenega učinka na tumor. Ob tem je treba pomisliti tudi na delovanje organov, ki skrbijo za čiščenje telesa, torej jetra in ledvice. Če neki naravni pripravek tako obremeni denimo jetra, da se to izrazi s povišanimi jetrnimi testi v krvi, je s takšnimi metodami dobro počakati do konca kemoterapije.

Rdeče zastave ob izbiri potencialnega dodatka k zdravljenju

Žal je danes na trgu veliko proizvodov, vrst terapij in čudežnih zdravil, ki razen lepih besed in dobrega marketinga ne

premorejo drugih koristi. Kako izbrati, kam se obrniti in predvsem na kaj biti pozoren pri izbiri metod, ki so na voljo? Ob poplavi izdelkov, metod in zdravljenj, ki jih najdemo že ob kratkem brskanju po spletu, se postavi vprašanje, kako prepoznati, kdaj gre za lažne reklame. S to tematiko se ukvarjajo tudi strokovnjaki, ki so izdali nekaj zanimivih publikacij na to temo. Katere so torej rdeče zastave ob izbiri potencialnega dodatka k zdravljenju?

1. Jamstvo, da neki izdelek ali metoda pozdravi raka. Pri boleznih, sploh pa raku, ni mogoče, da bi bila ena sama učinkovina ali edinstvena kombinacija več sestavin tako čudežna in celovita, da bi ozdravila kompleksno maligno obolenje. Prav tako so trditve, da neko zdravljenje nima nobenih stranskih

učinkov – blago rečeno – laž, zato ne nasedajte.

2. Preverite izobrazbo izvajalca metode. Veliko bolj zanesljiva in preverjena je metoda, ki jo izvaja nekdo s podlago iz medicinske stroke. Če že ni tako učinkovita, kot obljublja, pa je velika verjetnost, da ni tako škodljiva, kot bi bila izpod rok nekoga, ki nima medicinske izobrazbe.

3. Visoki zneski zdravljenja in zaveza dolgotrajnega zdravljenja. Ne pustite se ujeti v vrtnec verige »terapij«, ki so sprva »priprava« na tisto pravo »terapijo«, ta pa potem bodisi ne pride na vrsto bodisi zahteva dodatno plačilo. Dobro je imeti jasen načrt zdravljenja z začetkom in tudi zaključkom.

4. Prepričevanje, da se zdravljenje s klasično medicino opusti. Noben medicinsko izobražen terapevt, ki pozna dobrobit zdravljenja z metodami klasične medicine, ne bo bolniku odsvetoval ali mu celo prepovedoval klasičnega zdravljenja. Vsaka komplementarna metoda, ki se izvaja, je podpora posamezniku, da se lažje in celoviteje poda na pot klasičnega zdravljenja in na njej ostane.

5. Intuitiven občutek ob terapevtu. Če se ob terapevtu ne počutimo ugodno, potem ne glede na obete, ki jih daje njegova metoda, poslušajmo ta notranji glas. Zupljiv terapevtski odnos je temelj vsake obravnave. Prav tako kot lahko zaradi nekompatibilnosti zamenjate onkologa ali zdravnika, se lahko tudi NE odločite za neko metodo, če vam terapevt ne vzbuja zaupanja.

6. Samopoveličevanje terapevta, ohlapna etična načela, pomanjkanje zasebnosti in varovanja podatkov. Če ob kakšnem srečanju opazite takšen pristop k obravnavi, je dobro še enkrat preveriti vsa priporočila in potrdila terapevtov, saj naštetu ne vzbuja zaupanja v njihovo etično in strokovno delo.

Ob napisanem naj poudarim še, da je ob taki novici, kot je rakava bolezen, poleg iskanja metod zunaj sebe vedno treba pogledati svoj notranji svet. Kako živim? Sem v zadovoljujočih odnosih? Kaj me navdihuje? Kakšen stik imam s svojim telesom? Odgovornost za svoje zdravje nosi vsak s seboj. Bolezen je včasih skrajni krik telesa po spremembi in ponovnem prihodu nazaj domov k sebi.



Kam v duševni stiski, ko smo soočeni z diagnozo rak?

Telesni in psihološki procesi so tesno povezani in medsebojno prepleteni. Bolezen, kot je rak, prinese stisko in paleto močnih čustvovanj in negativnih misli tako ob čakanju na izvid, postavitvi diagnoze kot tudi med zdravljenjem in po njem. Za ohranitev duševnega zdravja in življenjskega optimizma je zelo pomembno spregovoriti o boleči temi s svojimi najbližjimi, z ljudmi s podobno izkušnjo, pa tudi poiskati pomoč pri usposobljenih strokovnjakih s področja duševnega zdravja. Sprašujemo se, kako in kje lahko najdemo pomoč, ljudje v naši okolici pa, kako lahko pomagajo.

Pripravili: **NUŠA KONEC JURIČIČ IN JELKA NOVAK KATONA, NACIONALNI INŠTITUT ZA JAVNO ZDRAVJE**

Na spletni strani www.zadusevnozdravje.si so zbrani uporabni nasveti in napotki za učinkovito spoprijemanje z osebnimi stiskami, težavami in izzivi, pa tudi o tem, kako pomagati drugi osebi, kadar se znajde v duševno obremenjujočih okoliščinah. Nasveti za učinkovito premagovanje ovir nam lahko koristijo ne glede na to, ali doživljamo duševne težave ali si le želimo izboljšati kakovost življenja. Pomagajo nam lahko pri slabem počutju, vzdrževanju zdravega življenjskega sloga, kakovostnem preživljanju prostega časa, učinkovitem spoprijemanju s težavami in soustvarjanju boljših medosebnih odnosov. V življenju pridejo tudi trenutki, ko informacije in nasveti na daljavo niso dovolj, ko pogovor, pomoč in podpora bližnjih oseb ne zadostujejo. Tedaj so na voljo strokovnjaki s področja duševnega zdravja. Pomembno

je, da nas pri spoprijemanju z duševnimi stiskami in iskanju pomoči ne ovirajo morebitna zmotna prepričanja, kot na primer »sam si moram pomagati«, »nikogar ni, da bi se obrnil nanj«, »ne spleča se« in podobno. Ključnega pomena je namreč zgodnje prepoznavanje težav in iskanje strokovne pomoči. Z ustrezno podporo in pomočjo lahko občutno izboljšamo svoje počutje ter živimo polno in kakovostno življenje navkljub bolezni.

Pomagam sebi.

Pomagam drugemu.

Iščete pomoč in bi se radi s kom pogovorili, spoznali ljudi s podobnimi izkušnjami in dilemami ali poiskali novo podporno okolje?

Na seznamu Mreža virov pomoči na področju duševnega zdravja, ki je objavljen na spletni strani Programa Mira, Nacionalnega programa duševnega zdravja, je trenut-

no zbranih 955 izvajalcev, ki v Sloveniji opravljajo uradno registrirane zdravstvene in socialne storitve s področja pomoči v duševnih in drugih stiskah ter storitve za krepitev duševnega zdravja. Navedeni izvajalci so v slovenskem prostoru na voljo uporabnikom brez neposrednega plačila. Na devetih regijskih seznamih izvajalcev v obliki knjižic, primernih za tisk, boste zlahka našli tiste, ki ponujajo pomoč v vaši regiji, poleg tega je na spletni strani na voljo interaktivni iskalnik, s katerim lahko z nekaj preprostimi klikmi poiščete obliko pomoči ali podpre, ki najbolj ustreza vašim potrebam in je vaši geografski lokaciji najbližja.

Center za duševno zdravje odraslih


Med drugim lahko pomoč v stiski poiščete v najbližjem centru za duševno zdravje odraslih, ki sicer delujejo v


posameznih zdravstvenih domovih. Vanj vas lahko napoti vaš osebni zdravnik, lahko pa se nanj obrnete tudi sami, saj za vstop ni potrebna napotnica. V teh centrih deluje multidisciplinarna ekipa strokovnjakov, ki vključuje zdravnika psihiatra, psihologa, specialista klinične psihologije, socialnega delavca, delovnega terapevta in diplomirano medicinsko sestro/zdravstvenika. Zagotavljajo celostno obravnavo duševnih stisk, vsak s svojega delovnega področja, in skupaj z vami oblikujejo vaš načrt pomoči oziroma zdravljenja. Strokovnjaki izvajajo obravnavo v prostorih centra za duševno zdravje odraslih, lahko pa tudi na domu pacientov, ki zaradi različnih razlogov, med drugim zaradi poslabšanja ali terminalne faze rakavega obolenja, ne zmorejo priti v ambulanto. Po potrebi vas lahko napotijo na specialistični pregled

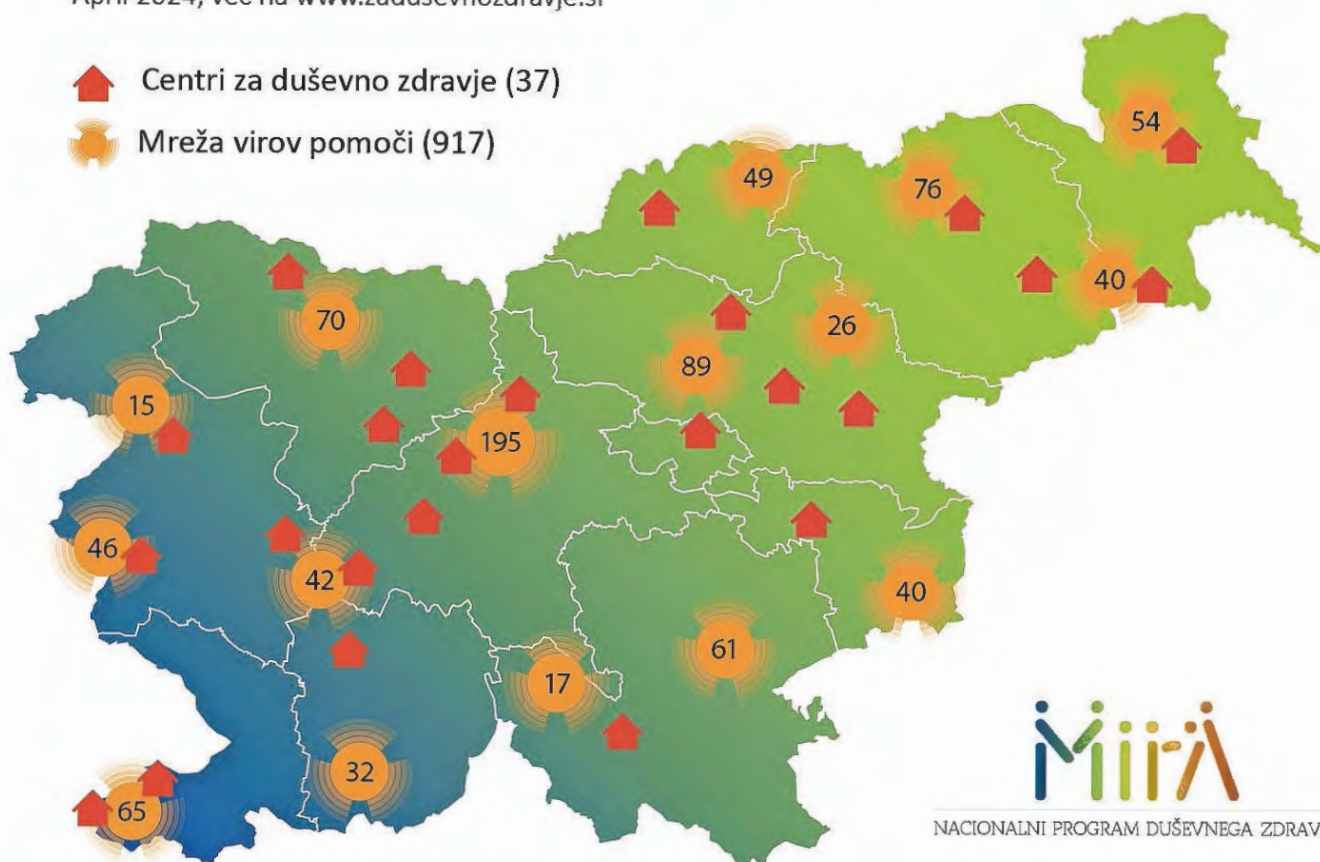


Centri za duševno zdravje v mreži virov pomoči

April 2024, več na www.zadusevnozdravje.si

 Centri za duševno zdravje (37)

 Mreža virov pomoči (917)



NACIONALNI PROGRAM DUŠEVNEGA ZDRAVJA

Foto: www.zadusevnozdravje.si

ali usmerijo na preventivne programe. Prednost centrov za duševno zdravje odraslih je, da omogočajo hitro in celostno odzivanje na stiske ljudi in s tem v največji možni meri preprečujejo, da bi se duševne stiske toliko poglobile, da bi ogrožale zdravje ali življenje posameznika. Hitro odzivanje pomeni, da omogočajo zgodnje odkrivanje, zdravljenje in preprečevanje poslabšanj težav v duševnem zdravju.

Center za psihološko svetovanje Posvet

Ljudem v stiski je na voljo tudi mreža 19 svetovalnic v okviru Centra za psihološko svetovanje Posvet. Nanjo se lahko obrnejo posamezniki, pari in družine, kadar stiske sami več ne obvladajo. Svetovalci z ra-

zumevajočim odnosom pripomorejo k razbremenitvi posameznika in njegovih bližnjih ter ponudijo podporo pri razreševanju in iskanju ustreznih načinov reševanja problema, ki je povzročil stisko. Tudi za obisk teh svetovalnic napotnica ni potrebna.

Skupinske delavnice

Pacientom, ki se spoprijemajo s tesnobo, depresijo ali stresom, so na voljo tudi skupinske delavnice v zdravstvenovzgojnih centrih oz. centrih za krepitev zdravja v vseh zdravstvenih domovih. Delavnice, ki jih vodijo psihologi, so namenjene razumevanju in čim boljšemu obvladovanju težav, izmenjavi izkušenj med udeleženci in njihovi medsebojni podpori. Na delavnice, na katerih sodeluje od šest do

osem oseb, lahko napotujejo osebni zdravnik ali medicinska sestra iz ambulante družinske medicine, psihiater ali psiholog/klinični psiholog, ki dela v zdravstveni dejavnosti.

Na pomoč

V primeru hude čustvene stiske sta v Ljubljani za nujno pomoč na voljo urgentna psihiatrična ambulanta na Njogoševi ulici in enota za krizne intervence Centra za mentalno zdravje na Grablovičevi ulici, v Mariboru, Vojniku, Ormožu, Idriji in Begunjah pa dežurne/urgentne ambulante v psihiatričnih bolnišnicah.

Med naslovi, na katere se lahko z vprašanji, predlogi in pobudami obrnejo posamezniki in društva onkoloških bolnikov, izpostavljamo še regijske koordinatorje za

duševno zdravje, ki delujejo v devetih območnih enotah Nacionalnega inštituta za javno zdravje. Ključna naloga koordinatorjev je povezovanje vseh deležnikov v skrbi za duševno zdravje na lokalni in regijski ravni.

Kot omenjeno že uvodoma, psihološki in telesni procesi so tesno povezani in medsebojno prepleteni. Dobro duševno zdravje in počutje pomembno vplivata na dejavno sodelovanje bolnikov pri zdravljenju vseh obolenj, tudi raka. Zatorej ne oklevajte in poiščite vam najbližjo pomoč in podporo, če občutite duševno stisko in je sami ne obvladujete več. Duševno ravnovesje nam namreč omogoča splošno dobro počutje, s tem pa lažje spoprijemanje z življenjskimi obremenitvami.



Z Državnim programom obvladovanja raka do enako kakovostne oskrbe za vse bolnike z rakom v Sloveniji

Rak je eden največjih zdravstvenih izzivov sodobnega časa, tako v Sloveniji kot po svetu. Da bi se učinkovito spopadli z bremenom te bolezni, je bil pri nas že leta 2010 vzpostavljen Državni program obvladovanja raka (DPOR), ki si s svojimi usmeritvami ter ukrepi prizadeva za celostno obravnavo bolnikov z rakom in dolgoročno zmanjševanje bremena raka na nacionalni ravni. Zdaj je v veljavi že tretji DPOR zapovrstjo, ki postavlja cilje za obdobje 2022–2026. V intervjuju z dr. Sonjo Tomšič, specialistko javnega zdravja, koordinatorico DPOR, smo se pogovarjali o ključnih izzivih, ciljih in prihodnosti onkološke oskrbe v Sloveniji.



Sprašuje: **KATARINA PLANTOŠAR**
Foto: **ARHIV DPOR**

Kaj je Državni program obvladovanja raka in kakšna je njegova vloga v Sloveniji?

Državni program obvladovanja raka predstavlja ključne usmeritve različnih aktivnosti, ki bodo vodile k zmanjševanju bremena raka v Sloveniji in izboljševanju kakovosti življenja bolnikov z rakom. Gre za strateški dokument, v katerem so natančno opredeljeni cilji, ukrepi in naloge za učinkovito obvladovanje bremena raka, ki temeljijo na mednarodnih priporočilih in so prilagojeni za slovenski zdravstveni sistem. Prvi takšen dokument je bil sprejet leta 2010, trenutno pa je v veljavi tretji zapovrstjo, ki ima cilje zastavljene do leta 2026. Nosilec programa je ministrstvo za zdravje, od januarja 2022 pa ga upravljamo in vodimo na Onkološkem inštitutu Ljubljana.

Kakšno je breme raka v Sloveniji?

Breme raka v Sloveniji (kot tudi v svetu) je izjemno veliko. Po podatkih registra raka, ki ga vodimo na Onkološkem inštitutu Ljubljana, v Sloveniji vsako leto na novo za rakom zbolijo več kot 16.000 ljudi, več kot 6500 pa jih v enem letu zaradi raka umre. Ali drugače povedano – vsak dan v povprečju 41 ljudem postavimo diagnozo rak, 18 pa jih zaradi raka izgubi življenje. Rak je kot vzrok smrti v Sloveniji na prvem mestu pri moških in na drugem pri ženskah. Število novih primerov se bo v prihodnje še povečevalo, predvsem zaradi staranja prebivalstva, saj je rak pogostejši med starejšo populacijo. Zdaj med nami živi že več kot 124.000 ljudi, ki jim je bila kdaj v življenju postavljena diagnoza rak.

Kakšen je pomen DPOR za bolnike z rakom?

Naš glavni cilj je zagotoviti enako kakovostno onkološko obravnavo za vse bolnike z rakom v Sloveniji, ne glede na to, kje živijo ali v kateri ustanovi se zdravijo. DPOR vzpostavlja sistemske rešitve, ki pomagajo zmanjšati neenakost pri dostopu do zdravstvenih storitev ter omogočajo, da bolniki po celotni državi dobijo pravočasno in strokovno oskrbo.

Poleg tega spodbujamo celostno obravnavo bolnikov, kar pomeni, da se ne osredotočamo le na zdravljenje raka, temveč tudi na izboljšanje kakovosti življenja bolnikov z rakom. To vključuje celostno rehabilitacijo, psihoonkološko podporo, paliativno oskrbo ter vračanje v življenje po končanem zdravljenju.

Dr. Sonja Tomšič, specialistka javnega zdravja, koordinatorica DPOR

Kaj bi navedli kot največje uspehe programa?

V skoraj petnajstih letih, odkar imamo v Sloveniji DPOR, je bilo kar nekaj uspehov in pomembnih mejnikov, ki smo jih dosegli v sodelovanju z različnimi akterji. Tako nam je uspelo obrniti trend naraščanja števila novih primerov raka pri moških in ga upočasniti pri ženskah; uspešno smo vzpostavili vse tri z znanstvenimi dokazi podprte presejalne programe za zgodnje odkrivanje predrakavih in rakavih sprememb (Zora, Dora, Svit); izboljšali smo preživetje slovenskih bolnikov z rakom ter uvedli številne izboljšave pri celostni rehabilitaciji in paliativni oskrbi: slednja je zdaj kot obvezna

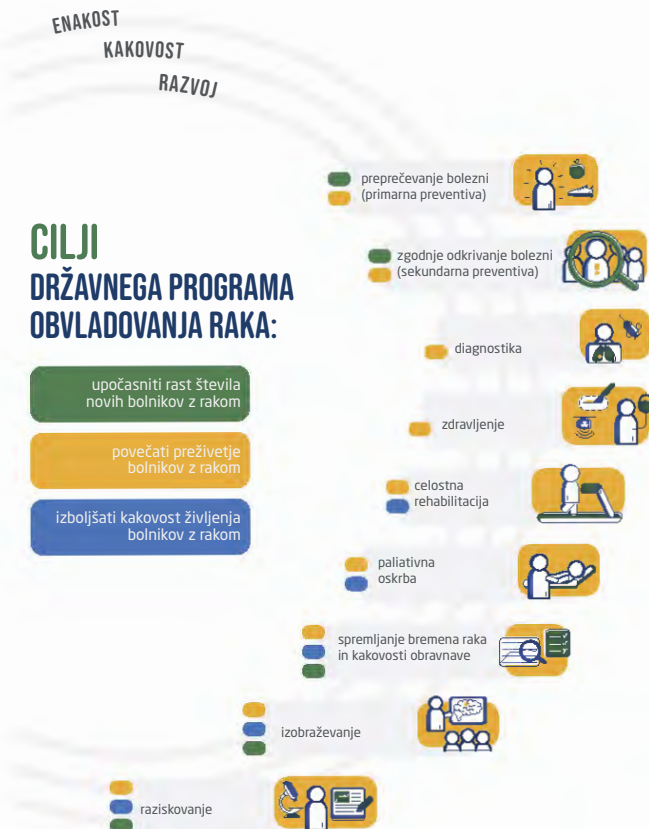
vsebina vključena v šolanje vseh kliničnih zdravniških specializacij. Vse te pozitivne zgodbe nam dajejo pogum in zagon za nadaljnje uresničevanje vizije in ciljev.

Kakšni izzivi oziroma cilji čakajo DPOR v prihodnje?

V prihodnjih nekaj letih načrtujemo postopno vzpostavitev mreže slovenskih bolnišnic, ki bodo zdravile bolnike z rakom, kar bo v skladu s strokovnimi standardi izboljšalo dostopnost in kakovost oskrbe. V ta namen smo v okviru registra raka vzpostavili klinične registre za najpogostejše rake (kožni melanom, rak dojke, prostate, pljučni rak ter rak debelega črevesa in danke), kar nam bo omogočilo spremljanje kakovosti obravnave.

Pomemben cilj DPOR je izboljšanje dostopnosti celostne

rehabilitacije in paliativne oskrbe, s čimer bolnikom zagotavljamo podporo od trenutka postavitve diagnoze, skozi celoten proces zdravljenja in tudi po koncu zdravljenja. Veliko pozornosti namenimo zgodnjemu odkrivanju raka in presejalnim programom. Predvsem pa želimo tudi v prihodnje (po)skrbeti za usklajeno in celostno delovanje vseh sektorjev družbe – od zdravstvenega, okoljskega, izobraževalnega, političnega, gospodarskega, socialnega do civilne družbe –, ki so potrebni za učinkovito zmanjševanje bremena raka v državi. Vpliv bolezni sega čez meje samo zdravstvenega sektorja, saj diagnoza rak posega prav v vse dimenzije posameznikovega življenja, zato smo lahko uspešni samo, če različni deležniki v družbi delujemo usklajeno, za skupni cilj.



Cicatridina®

vaginalne ovule

Učinkovita pomoč:

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



Medicinski pripomoček izpolnjuje zahteve za oznako CE.

V lekarnah in spec. prodajalnah

www.dr-gorkic.si **Dr. Gorkič**

KORAK NAPREJ

pri zdravljenju onkoloških bolnikov

Raziskave so pokazale, da imajo ljudje z določenimi dejavniki tveganja večjo verjetnost, da zbolijo za rakom dojke. Spoznajte dejavnike tveganja in med črkami poiščite besede napisane z velikimi tiskanimi črkami.

O A O Č A I G Ž Č T V H I J B V G T I P
 T B N K Z Š B Č H K B E F D Z I E E C I
 P S R E C E D O G T U P H P T Č N U L Z
 R Č O E A F Ž C Z R P B O S Š O E B N B
 E S C N M K T E T N J S O A O F T J Š R
 D V T Ž D E T P O D N L C Z D L S B A I
 H J B T Ž O N I T R E T N E K T K I O V
 O J V Š P O R J V B T R U Č T B E L Ž I
 D R K T C Ž F L E N U Z K M S B S C G T
 N E Ž Č H E Š D R N O F Š G M R P Š D P
 I U C Č Ž A A A B N O S Z E K K R A D E
 R S V E G I K M Ž O M S T Š S B E J Z C
 A L R L P Š K U C M Ž L T R J H M S B A
 K I A Z V A P O N E M A N Z O P E E M R
 D U I T P M N Z E J A Č Z L E U M B H T
 O Ž O R A R J T V H U N M N Č I B V L N
 J K J O D P G Z Č M Z K I Š P V E Z T O
 K H P A S A Š Z J A L K O H O L H Š N K
 I R M R Ž Č D Š U Č D F Ž D O N N Č T A
 S T A R O S T M S K Ž Č P L J S M Č L B

Družinska OBREMENJENOST

Če so mati, sestra ali hčerka imele raka dojke, je tveganje za pojav raka dojke povečano.

Zgodnja menstruacija, POZNA MENOPAVZA

Tveganje je večje pri ženskah, pri katerih se je menstruacija pričela pred 12. letom starosti, in tistih, ki so v menopavzo prišle pozno (po 55. letu življenja).

GENETSKE SPREMEMBE

Spremembe (mutacije) na določenih genih (med drugim na BRCA1, BRCA2) povečujejo tveganje za pojav raka dojke.

Prekomerno uživanje ALKOHOLA

Tveganje za razvoj raka dojke se povečuje s količino zaužitega alkohola.

STAROST

Tveganje za raka dojke se s starostjo povečuje. Največje je pri ženskah, starejših od 50 let.

PREDHODNI RAK DOJK

Večje tveganje za ponovni pojav raka, bodisi na isti ali drugi dojki.

DEBELOST po menopavzi

Po menopavzi je pri ženskah s prekomerno telesno težo (indeks telesne mase >30) tveganje za razvoj raka dojke povečano.

Telesna NEAKTIVNOST

Ženske, ki fizično niso aktivne, imajo večje tveganje za pojav raka dojke.

RODNOST, starost ob prvem porodu in število porodov

Tveganje za razvoj raka dojke je večje pri ženskah, ki niso rodile, poveča pa se tudi z višjo starostjo ob prvem porodu.

Nekateri peroralni **KONTRACEPTIVI** ali dolgotrajno kombinirano nadomestno hormonsko zdravljenje lahko zmerno zvečajo tveganje za razvoj raka dojke.

Pomembno je vedeti, da imeti dejavnik tveganja ne pomeni, da boste zboleli za rakom dojke, temveč da morate biti na to bolj pozorni kot tisti, ki dejavnikov tveganja nimajo.

<https://www.cdc.gov/cancer/breast/basicinfo/riskfactors.htm>, dostopano 8.8.2022

Več informacij je na voljo na spletni strani www.europadonna.si in svetovalnih telefonih združenja Europa Donna Slovenija.

AstraZeneca UK Limited, Podružnica v Sloveniji, Verovškova 55, 1000 Ljubljana, tel: 01/51 35 600

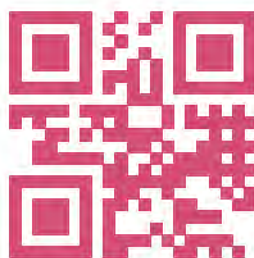
Datum priprave informacije: september 2022

SI-2330



Rak dojk in jaz

→ 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.



ROZA
MIKROFON
z Mišo Molk

Injekcija ali infuzija?

Različni načini apliciranja bioloških zdravil

19+ milijonov ljudi na svetu živi z rakom¹

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

Intravenska infuzija



30 minut → nekaj ur



- Večina onkoloških zdravil je na voljo v obliki intravenski infuzije²
- Po isti intravenski poti lahko damo več različnih zdravil³

Podkožna injekcija



→ nekaj minut



- Zdravilo lahko injiciramo v podkožje v nekaj minutah³
- Manj bolečine in nelagodja ob aplikaciji v primerjavi z intravensko infuzijo³
- Omogoča aplikacijo zdravil tudi bolnikom z oteženim venskim dostopom³

Literatura:

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