



# NOVICE EUROPA DONNA

MAREC 2025

## *Ivica Hreščak*

VSAKA  
PREIZKUŠNJA,  
TUDI BOLEZEN,  
ČLOVEKA  
SPREMENI

## **MOJCA ANDREJAŠ**

SPOZNALA SEM,  
DA MOREM  
IN ZMOREM

## **TATJANA ZORKO, DR. MED.**

DOKLER ŠI ŽIV,  
JE MOGOČE  
POISKATI  
NEKAJ, KAR  
TE VESELI

## **ANA ŠINK**

ČE DELAŠ  
STVARI,  
KI TI NISO  
VŠEČ, NE BO  
DOLGOROČNIH  
SPREMEMB

## **DR. SIMONA BORŠTNAR, DR. MED.**

SIMPTOMI  
RAZSEJANEGA  
RAKA DOJK





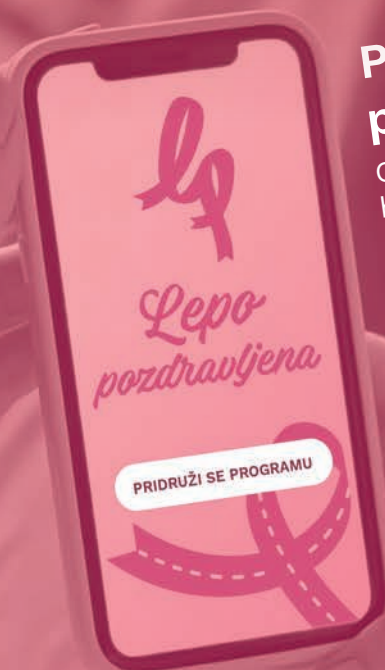
# Lp Lepo pozdravljena,

ti, ki po raku dojk svojo pot začanjaš na novo.

## Program za prve korake po zdravljenju raka dojk

Obdobje po zaključenem zdravljenju tako za bolnice kot njihove svojce predstavlja **novi poglavje, polno vprašanj**. Med drugim so mnoga povezana tudi s **spremembo življenjskega sloga**, ki pomembno pripomore k **zmanjšanju možnosti za ponovitev bolezni**.

Spoznajte **program Lepo pozdravljena**, pri pripravi katerega so sodelovali **strokovnjaki**. Program **v osmih tednih pokrije osem različnih tematik**, s katerimi bo uvajanje sprememb v vsakdanje življenje bolj enostavno.



Za več informacij  
skenirajte QR kodo.

[rakdojk.si](http://rakdojk.si)



NOVICE ŠT. 99,  
MAREC 2025

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. junij 2025

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: **4.500 izvodov**



Na naslovnici: Ivica Hreščak  
Foto: Jože Suhadolnik

# Zavzemajmo se za boljše zdravje in kakovostno življenje



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

**P**omlad prinaša nove priložnosti za skrb za zdravje, povezovanje in sprejemanje novih odločitev. Tudi v tokratni številki smo za vas pripravili raznolike vsebine, ki obravnavajo pomembna vprašanja s področja zdravljenja in življenja z rakom, pa tudi priložnosti za aktivno preživljanje prostega časa ter krepitev telesnega in duševnega zdravja.

Rak materničnega vratu je bolezen, ki jo lahko v veliki meri preprečimo s cepljenjem in rednimi ginekološkimi pregledi. Zato smo januarja pripravili okroglo mizo in na njej poudarili pomen preventive in zgodnjega odkrivanja, poleg tega smo se pogovarjali z gospo Ivico Hreščak o njeni izkušnji soočanja s to diagnozo.

V začetku marca zaznamujemo dan trojno negativnega raka dojk, ki je ena najbolj agresivnih oblik raka dojk in zahteva posebne pristope k zdravljenju. Ravno na tem področju se je v zadnjih letih zgodil velik napredek, zato objavljamo prispevek strokovnjaka, ki podaja najnovejšo informacijo o zdravljenju te oblike raka dojk, ter delimo osebno izpoved Mojce Andrejaš, ki razkriva, kako se je sprijela s to diagnozo in kako živi danes.

Po končanem primarnem zdravljenju ostaja večni spremljevalec strah

☞ **Tudi v tokratni številki smo za vas pripravili raznolike vsebine, ki obravnavajo pomembna vprašanja s področja zdravljenja in življenja z rakom.**

pred ponovitvijo bolezni. Kako pravočasno zaznati opozorilne znake in kdaj ukrepati? To so vprašanja, ki si jih zastavlja veliko žensk, zato vam posredujemo ključne informacije in nasvete strokovnjakov.

Gibanje ostaja ena najpomembnejših oblik samopomoči, ki pomembno pripomore k boljšemu splošnemu počutju. V duhu spodbujanja telesne dejavnosti vas vabimo na spomladanski športni vikend v Beli krajini, kjer boste lahko v dobri družbi uživali v različnih dejavnostih, ki bodo prilagojene vsem možnostim. Vabimo vas tudi, da se pridružite našemu programu za gibanje in šport v živo ali prek spleta.

Veselim se, da bomo skupaj ustvarjali še eno pomlad, polno novih priložnosti in povezovanja. Spremljajte naše dejavnosti in bodite del skupnosti, ki se zavzema za boljše zdravje in kakovostno življenje.

Želimo vam zdravja, optimizma in veliko sončnih dni!

**IZID NASLEDNJE, JUBILEJNE ŠTEVILKE: 2. JUNIJ 2025**



# Dostop do zdravstvenega e-kartona s pametnim telefonom

V digitalni dobi, ko pametne telefone uporabljamo na vsakem koraku, so pametne aplikacije postale pomembno orodje za preprosto in hitro pridobivanje potrebnih informacij in poenostavljanje vsakodnevnih nalog. Zdravje je eno najpomembnejših področij, kjer nam tehnologija lahko olajša življenje. Številnim ljudem, še posebno onkološkim bolnikom, se hitro nabere množica papirnih dokumentov – izvidov, odpustnih pisem, obvestil specialistov –, ki jih je treba skrbno shraniti, da jih bomo lahko našli, ko jih bomo potrebovali.

Piše: **DARJA MOLAN**

Foto: **ARHIV ED**

Uradna aplikacija slovenskega zdravstvenega sistema zVEM omogoča varen dostop do vaših zdravstvenih podatkov na enem mestu. Z njo je mogoče pregledovati izvide, recepte, naptnice, bolniške liste in druge pomembne dokumente, shranjene v sistemu eZdravje. Aplikacija omogoča tudi pregled čakalnih dob, izdajo in shranjevanje digitalnih covidnih potrdil ter obveščanje o novih zdravstvenih dokumentih. Z njo lahko prav tako dostopamo do zdravstvenih podatkov svojih otrok, mlajših od 15 let.

Za uporabo aplikacije zVEM boste morali ustrezno potrditi svojo identiteto. To lahko storite z digitalnim potrdilom, kot sta Sigen-ca ali bančni certifikat, ali pa uporabite mobilno identiteto smsPASS. Prav tako boste potrebovali svoj elektronski naslov in pametni telefon, na katerem boste aplikacijo nastavili in začeli uporabljati.

Čeprav je uporaba zVEM enostavna, pa je lahko postopek nastavitve in potrditve zapleten. Zato vas bomo vodili skozi vse potrebne korake, da pridobite dostop do zVEM, ga nastavite ter preprosto in varno dostopate do svojih zdravstvenih podatkov.

Če že dostopate do zVEM na računalniku z digitalnim potrdilom, je vaša istovetnost že potrjena. Zato za namestitev aplikacije zVEM na telefon ne potrebujete smsPASS. V tem primeru lahko preskočite 1. in 2. korak ter nadaljujete s 3., 4. in 5. korakom.

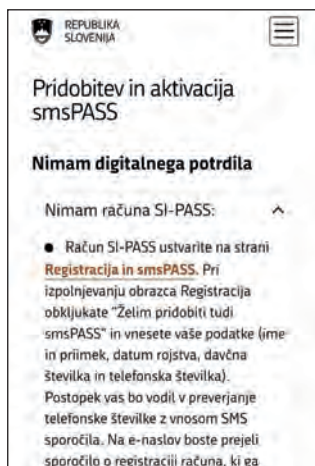
## Kako pridobiti dostop do aplikacije zVEM

### 1. KORAK: registracija in aktivacija mobilne identitete smsPASS

Za začetek si morate ustvariti račun SI-PASS. To storite na spletni strani si-trust: Mobilna identiteta smsPASS, kjer izpolnite obrazec, ki ga najdete pod naslovom Pridobitev in aktivacija smsPass, izberete »Nimam digitalnega potrdila« in nato »Nimam računa SI-PASS«. Kliknite na Registracija in smsPASS.

Obrazec izpolnite tako:

- Vpišete svoj elektronski naslov.
- Določite geslo in si ga zapomnite ali shranite, ker ga boste potrebovali tudi v 4. koraku.
- Še enkrat vpišete geslo, da se prepričate, da ste ga pravilno vnesli.
- Nastavite varnostno vprašanje (na primer: Kako se imenuje vaš



ljubljenček?) in odgovor, ki vam bo pomagal, če pozabite geslo.

- Vpišete svojo davčno številko in telefonsko številko.
- Obkljukate »Želim pridobiti smsPASS« in »Sprejem pogoje uporabe«.
- Kliknete na gumb »Potrdi«.

Ko boste to storili, boste na svoj pametni telefon prejeli SMS s šestmestno kodo, ki jo vnesete kot enkratno geslo za dokončanje registracije na spletni strani. Tako boste potrdili svojo telefonsko številko. Poleg tega boste na svoj e-naslov prejeli obvestilo o registraciji, ki ga boste morali potrditi.

### 2. KORAK: osebna identifikacija na upravni enoti

Po opravljeni registraciji se morate osebno zgledati na prijavnih službi SI-TRUST na upravni enoti, kjer boste izkazali istovetnost in podpisali zahtevek za pridobitev smsPASS. S seboj prinesite veljaven osebni dokument (osebno izkaznico ali potni list) in na okencu povejte, da želite pridobiti mobilno identiteto smsPASS. Uslužbenec bo preveril vašo identiteto ter vam predložil vlogo za izpolnitev in podpis. Pred obiskom preverite, ali se je treba zanj prijaviti.

Po uspešni identifikaciji in oddanem zahtevku bo smsPASS aktiviran, kar vam omogoči, da ga uporabljate za e-podpisovanje dokumentov ali prijavo v e-storitve, ki podpirajo smsPASS.





### 3. KORAK: namestitve aplikacije zVEM

Prenesite aplikacijo zVEM iz trgovine Play (android) ali AppStore (iphone).

### 4. KORAK: dostop do zVEM prek brskalnika

Obiščite spletno stran [zvem.ezdrav.si](http://zvem.ezdrav.si) (dostopno prek brskalnikov, kot so chrome, microsoft edge, firefox itd., tako na računalniku kot tele-

fonu) in kliknite na rdeči gumb »Vstop v zVEM«. Izberite metodo prijave (smsPASS), vpišite svoj e-naslov in geslo iz prvega koraka ter kliknite na »Vstop v zVEM«. Aplikacija vam bo ponudila nekaj možnosti – kliknite na »Mobilna aplikacija zVEM« in nato na »prikaži QR-kodo«. Prikazala se vam bo QR-koda in pod njo 16-mestna koda, ki jo skopirajte ali prepisite, če dostopate do zVEM prek telefona.

Tisti, ki že dostopate do zVEM z uporabo digitalnega potrdila ali bančnega certifikata, izberite možnost vstopa v zVEM prek njih.

### 5. KORAK: aktivacija mobilne aplikacije zVEM

Odprite aplikacijo, ki ste si jo naložili na telefon, in izberite gumb »AKTIVACIJA«. Pojavila se bo možnost, da ali prilepite 16-mestno kodo ali poskenirate QR-kodo, če ste aplikacijo zVEM odprli na računalniku. Nato se bo prikazala možnost, da vpišete svojo 4-mestno PIN-število. Izberite svojo 4-mestno PIN-število, ki si jo zapišete ali zapomnite – pozneje boste za prijavo lahko uporabljali tudi prstni odtis. Ko končate, boste vstopili v svoj osebni profil, kjer boste lahko zase in za svoje otroke, mlajše od 15 let, pregledovali različne e-dokumente, kot so:

- zdravstveni izvidi, recepti, napotnice in bolniški listi (eBOL)
- osebni podatki o zdravljenju, cepljenju in zgodovini bolezni
- digitalna potrdila, vključno s covidnimi potrdili
- podatki o zdravstvenem zavarovanju
- sledenje čakalnim seznamom in naročanje na zdravstvene storitve.

Z aplikacijo zVEM boste tako imeli celovit in varen pregled nad svojim zdravstvenim stanjem, vse na dosegu roke, bodisi prek računalnika bodisi pametnega telefona.

### Nadgradite svoje digitalno znanje in pridobite nove veščine

Če bi želeli izboljšati svoje digitalne kompetence ali ste ob branju članka ugotovili, da še nimate dostopa do zVEM in potrebujete pomoč, vas vabimo, da se pridružite brezplačnim delavnicam Potovanje skozi digitalni svet, ki jih organiziramo v Združenju Europa Donna Slovenija.

### Brezplačne delavnice digitalnih kompetenc

V okviru delavnic Potovanje skozi digitalni svet boste na preprost in razumljiv način pridobili osnovne in napredne digitalne veščine. V sproščenem okolju bomo skupaj spoznavali digitalne tehnologije in jih prilagodili vašim potrebam. Gre za program, ki bo potekal v petih krajih po Sloveniji in vam omogočil pridobitev veščin za lažje opravljanje vsakodnevni nalog ter dostop do e-storitev, kot je zVEM.

Na delavnici bomo skupaj:

- Urejali dostop do zVEM in drugih e-storitev.
- Poskrbeli za varnost na spletu in zaščito osebnih podatkov.
- Spoznali uporabo družbenih omrežij in zooma.
- Naučili se uporabljati spletno bančništvo in e-denarnice za plačevanje s telefonom.
- Raziskali umetno inteligenco in kako jo lahko uporabimo za ustvarjanje vsebin.
- Delili lokacijo, pošiljali slike in varno shranjevali dokumente v oblaku.
- Prepoznavali spletne prevare in lažne novice.
- Naučili se uporabljati aplikacije za navigacijo, javni prevoz in zdravje.

• Nadgradili digitalno pismenost za lažje vsakodnevno upravljanje tehnologije.

Delavnice potekajo v živo v dveh delih (skupaj 10 šolskih ur) v petih krajih po Sloveniji.

Prijaviti se je mogoče s prijavnim obrazcem, ki smo ga poslali prek mailinga na vaš elektronski naslov, do zapolnitve mest.

Razpisani termini:

- Ljubljana: 10. in 17. marec 2025 od 15. do 19. ure.
- Maribor: 24. in 28. marec 2025 od 15. do 19. ure.
- Bela krajina: 9. in 16. april 2025 od 15. do 19. ure.
- Gornja Radgona: 14. in 23. april 2025 od 15. do 19. ure.
- Celje: 5. in 12. maj 2025 od 15. do 19. ure.

Delavnice bo vodila Darja Molan, ki je certificirana tutorica zVEM pri Zvezi organizacij pacientov Slovenije.

### Delavnice so primerne tudi za tiste, ki ste se udeležili lanskih tečajev

Letos bomo za članice in njihove prijatelje poleg osnovnih vsebin pripravili tudi nadaljevalni program, v katerem bomo podrobneje obravnavali naprednejše teme in individualne izzive pri uporabi tehnologije. Če ste se nam pridružili že lani, vas vabimo, da svoje znanje nadgradite!

Ne skrbite, če vam digitalne storitve povzročajo težave – na delavnici bomo vse razložili postopoma, korak za korakom. Se vidimo!

Delavnice se izvajajo v okviru projekta Potovanje skozi digitalni svet. Projekt sofinancirata Evropska unija in Ministrstvo za digitalno preobrazbo RS.



# Če delaš stvari, ki ti niso všeč, ne bo dolgoročnih sprememb

Pogovarjali smo se z Ano Šink, soustanoviteljico in solastnico Fitline studia. Z nami je delila izzive in spoznanja, ki so jo vodili na njeni poti skozi bolezen. Poudarila je pomen motivacije in spreminjanja življenjskega sloga, kar ji je pomagalo pri okrevanju.

Sprašuje: **POLONA MARINČEK**

Foto: **OSEBNI ARHIV**

**Kdaj ste zboleli, kako bi opisali svoje občutke ob tem?**

Zbolela sem pri 33 letih. Vse leto sem že čutila bulico v dojki. Sem se pa v tistem času bala zdravnikov in pregledov, tako da me je to kar malo teplo. Šla sem k zdravniku, vendar me nadomestni zdravnik ni obravnaval čisto resno. Bila sem vesela, ko je rekel, da ni nič resnega. Konec novembra sem imela pregled in punkcijo, čez nekaj dni so me poklicali in mi povedali, da gre za karcinom. Takrat si zmeden, ne veš, kaj to pomeni. Zdravnica je bila zelo prijazna in me je pomirila, da sem v dobrih rokah, da imamo najboljše zdravnike, ki bodo za vse poskrbeli. Tako se je začela moja pot. Pozneje so me povabili tudi v klinično raziskavo POSITIVE, namenjeno mladim ženskam s hormonskim rakom dojk, ki po diagnozi rak dojk želijo imeti otroke.

**Kako ste sprejeli diagnozo?**

Seveda mi je bilo težko. Spomnila sem se gospe, ki je trenirala pri nas in za katero sem vedela, da je imela raka, in jo poklicala. Zelo me je pomirila in mi vlila zaupanje. Tudi partnerjev prijatelj, ki je sicer imel limfom, mi je predstavil svojo izkušnjo in mi je bilo



lažje. Uvodni šok je seveda največji. Ekipa v fitnesu je bila zelo podporna, kar mi je pomagalo med zdravljenjem, saj nisem čutila bremena podjetja. Takrat še nisem imela otrok, z bratom sva solastnika, vsi smo bili mladi, to sploh ni bil občutek službe. Vedno sem imela računalnik s sabo, ves čas sem po malem delala in brala. Tudi izkušnja z zdravniki na Onkološkem inštitutu je bila pozitivna, čisto druga izkušnja zdravstva, kot poslušamo v medijih. Kirurg dr. Pilko je bil zelo prijazen, internistka onkologinja dr. Borštnar pa me res dobro vodila skozi zdravljenje.

**Kaj vam je najbolj pomagalo ohranjati upanje in moč?**

V tistem obdobju je nastala skupina Mladih bork (FB-skupina), članice smo bile zelo povezane med seboj. S štirimi, petimi dekletimi smo si bile zelo blizu, podobno smo bile stare, redno smo se družile, si dopisovale, se srečevale na Onkološkem inštitutu med terapijami, skupaj hodile na kavice ... Tako da tega obdobja nimam v slabem spominu. Najbrž se hecno sliši, ampak rada sem šla na Onkološki inštitut.

**Kako je bolezen vplivala na vaš pogled na življenje?**

Ostalo mi je predvsem to, da se ne vznemirjam po nepotrebnem. Veliko ljudi mi je dobronamerno pošiljalo nasvete, kaj vse moraš piti in jesti, vendar nisem posegla po no-

benem ekstremu. Saj počasi ti postane jasno, da če si neprestano v nepotrebnem stresu, če ne skrbiš za zdravje in ne krepíš svojega imunskega sistema, se lahko vse poruši. To se lahko zgodi vsakomur. Preden to dojameš, si kar naprej v skrbeh, še malo na zalogo, vsaka malenkost te spravi iz tira, kaj šele kaj hujšega. Pomembno je, da ves čas skrbiš za duševno zdravje, uravnoteženo prehrano in redno telesno dejavnost, da tvoje telo lahko prenese tudi večje ovire in težke stvari, ki ti jih prenese življenje. Ko sem zbolela, sem res prestajala neko bolj stresno situacijo, ki to, če zdaj pogledam, sploh ni bila, takrat pa sem se zelo obremenjevala. Če v takem obdobju še ne spiš dobro, nimaš urejene prehrane, nisi aktiven, se vse združi in potencira.

**Kako ste se naučili premagovati stres in kaj vam je pri tem pomagalo?**

Zdaj vem, da se nekatere stvari v življenju zgodijo, ampak koliko so stresne, lahko določiš sam. Pomembno se mi zdi, da postaneš opazovalec samega sebe. Veliko sem preposlušala in brala duhovne učitelje, kot sta denimo Mooji in Eckhart Tolle, kako živeti v sedanjem trenutku in ne raz-



mišljati ne za naprej in ne za nazaj, ker tega nimaš. Imaš samo to, kar je tukaj in zdaj, in če ti ni dobro, si to zapravi. Vedno se lahko spomniš boleznih in svojih najtežjih trenutkov in imaš dobro primerjavo. Tudi v tem trenutku imaš lahko težave, ki so povsem realne, ampak lahko primerjaš, kako ti je bilo takrat. Seveda smo tako narejeni, da nismo srečni samo zato, ker smo živi, čeprav bi lahko bili.

### Se se med zdravljenjem ali po njem odločili za spremembo življenjskega sloga?

Že pred boleznijo sem se veliko posvečala gibanju. S hrano sem se zares začela ukvarjati šele po porodu, ko sem se vrtela v krogu, malo se zrediš, spet shujšaš, tudi hormonska terapija ima gotovo svoj vpliv. In seveda zdravje, ki je najpomembnejše. Naučila sem se, kako jesti za podporo telesu. Da zdravo ješ in skrbiš za svoj imunski sistem. Ob prehrani sem dobila še dodaten pogled na življenje, kajti vse skupaj mora biti uravnoteženo in vzdržno na dolgi rok. Čisto vse lahko ješ, tudi gibanje si lahko prilagodiš glede na to, kakšen človek si, kako funkcioniraš, kaj ti je všeč in kaj lahko vključiš v svoj življenjski slog. Če delaš stvari, ki ti niso všeč in jih ne moreš vzdrževati na dolgi rok, ne bo dolgoročnih sprememb.

### Kaj se vam zdi pri prehrani najpomembnejše?

Prvo je, da nehaš hrano deliti na zdravo in nezdravo. Če boš pojedel piškot, ne boš nezdrav, tako kot ni nujno, da boš zdrav, če vsak dan poješ skledo brokolija. Smiselno je poiskati ravnovesje med živili, ki vsebujejo več hranil, in tistimi, ki jih imajo manj. Da si lahko rečeš, da boš pojedel



S prijateljicama Sabino in Leo, ki sem ju spoznala med zdravljenjem, na pohodu v Tamar.

🗨️ **Prvi korak mora res narediti vsak sam. Pomembno je začeti z majhnimi koraki, majhnimi spremembami in imeti ves čas pred sabo, da je karkoli boljše kot nič. Čim manj je treba razmišljati in začeti v mejah svojih zmožnosti.**

tri piškote, ker ti tako paše, in si zaradi tega ne boš pokvaril dneva. Saj načeloma vemo, kaj je zdravo in kaj je malo manj zdravo, ni pa treba v ekstreme, saj se hitro lahko začneš vrteti v začaranem krogu. Druga stvar, ki bi jo poudarila, je, da je treba v prehrano dodati več sadja in zelenjave. O tem se sicer veliko govori, ampak še vedno mislim, da ju pojemo premalo. Sadje in zelenjava bi morala biti del vsakega obroka, solata pri kosilu ni dovolj. Pri sestavljanju obrokov sledimo formuli četrtnina krožnika ogljikovih hidratov, četrtnina beljakovin in nato še polovica sadja in zelenjave ter vir zdravih maščob. Tako si prijetno sit, dobro se počutiš, imaš urejeno prebavo, in če to ponavljaš vsak dan, tudi tisti trije piškoti niso velik problem.

### zadostnega vnosa beljakovin. Kako je s tem?

Vedno bolj se poudarja pomen vadbe za moč. Če treniraš, dviguješ dovolj težke uteži, je povečan vnos beljakovin ključen. Vendar če nisi navašen jesti toliko beljakovin, je pomembno, da jih dodajaš počasi – da preprečiš slabo počutje. Splošno uveljavljene smernice so približno en gram beljakovin na kilogram telesne teže. To brez težav dosežeš, če v večino dnevnih obrokov vključiš vir beljakovin. Dobri viri beljakovin so meso, mlečni izdelki, jajca in stročnice.

### Kako v okviru zdravega načina življenja usklajevati gibanje in prehrano?

Pomembno se mi zdi poiskati vir gibanja za zdravje. Hrana je ločena stvar in vidiš, kaj potrebuješ. Na dneve, ko se več gibaš, boš bolj lačen, pa tudi na dneve, ko si bolj utrujen – to je dejstvo, tako deluje naše telo. Ko okvirno razumeš smernice, lahko znotraj tega poiščeš svoj način, ki te ne obremenjuje, ampak podpira.

### Kako pomembna je za vas telesna aktivnost?

Med zdravljenjem sem manj trenirala, večji poudarek je bil na sprehodih. Zelo rada hodim na Šmarno goro – to je ena mojih najljubših oblik vadbe, saj si na zraku spočijem tudi glavo. Zelo pomembna je vadba za moč, sploh za ženske v menopavzi, zato se trudim izvesti vsaj en tak trening na teden. Tudi med zdravljenjem smo šle Mlade borke na Šmarno goro, bolj počasi sicer. Na splošno se priporoča kombinacija kardiovadbe, vadbe za moč in gibljivosti oziroma razgibavanja. Potem pa sam vidiš, kaj ti ustreza in kako to vključiti v vsakdanje življenje. Vadba za moč se mi zdi

### Kaj pa energijska vrednost obrokov?

Razumevanje energijske, kalorične vrednosti živil je pomembno, sploh če želimo shujšati. Če je denimo nekaj zdravo in vsebuje dovolj vlaknin, še ne pomeni, da ni kalorično. Nobenega živila ni smiselno jesti samo zato, ker je zdravo. Jej, ko si lačen, pripravi si obrok, ki je čim bolj hranljiv. Če nimaš težav s telesno težo, ni ovir, če pa bi rad izgubil kakšen kilogram, je treba vedeti, da imajo živila različne kalorične vrednosti. Maščobe vire je treba tukaj posebej poudariti, saj so pomemben del uravnotežene prehrane, vendar zaradi njihove visoke energijske vrednosti pozornost ni odveč.

### Danes veliko poslušamo o pomenu mišične mase in





sploh v našem primeru, ko se po bolezni srečujemo s hormonskimi spremembami in zato večjo možnostjo osteoporoze, zelo pomembna. Ampak ni se treba vpisati v fitness. To lahko pomeni, da si kupiš uteži in vadiš doma. Če si čisti začetnik, je priporočljivo, da ti najprej nekdo pokaže, kako pravilno izvesti vaje, da lahko pozneje izvajaš progresivno obremenitev, povečuješ težo ali ponovitve, da postopoma napreduješ, postajaš močnejši, gradiš mišice in se ti telo preoblikuje. Če pa ti trenutno življenjske okoliščine, način življenja, zdravje omogočajo, da hodiš le na sprehode, je tudi to v redu. Marsikdo misli, da sprehod ni nič. A tudi sprehod je lahko dober trening, ni se treba vpisati v fitness ali hoditi v hribe, če tega ne zmoreš. Vsakršno gibanje je bolje kot nič.

**Kako poiskati motivacijo za spremembo življenjskega sloga?**

Mislím, da se je najprej smiselno vprašati, kaj zmoreš v tednu dni, glede na to, ali imaš otroke, službo, kateri letni čas je, mogoče je zima, mraz, hitro je tema, to je vse treba upoštevati in znotraj tega poiskati, kaj lahko. Mogoče ni slabo, če imaš pametno uro, ki ti šteje korake, tudi to je lahko človeku izziv. Zastavljen cilj naj bo dovolj jasen in dosegljiv, da si ponosen, da si ga dosegel. Motivacijo dobiš postopoma, ne zbudiš se motiviran. Začneš po malem in postopoma zgradiš disciplino. Začneš lahko s sprehodi, če te mika vadba doma, lahko začneš s čisto preprostimi pripomočki, s podporo videov na spletu.

**Kaj vas danes motivira, da vztrajate pri zdravem življenjskem slogu?**



**„Imaš samo to, kar je tukaj in zdaj, in če ti ni dobro, si to zapravlil. Vedno se lahko spomniš bolezni in svojih najtežjih trenutkov za dobro primerjavo. Seveda smo tako narejeni, da nismo srečni samo zato, ker smo živi, čeprav bi lahko bili.“**

Motivira me vse znanje, ki ga imam, ker res razumem, zakaj sta gibanje in prehrana pomembna. Imam otroke in vem, da se najbolj učijo s posnemanjem, da je nujno, da z zgledom pokažeš, ne samo govoriš. Hkrati pa imamo sami največ možnosti, da poskrbimo za svoje zdravje. Narejeni smo za gibanje, če smo predolgo neaktivni, preveč sedimo, nas začne nekaj boleti, z leti je vedno slabše. Gibanje in zdrav življenjski slog sta dobra naložba za starost. Otroke sem imela pri 38 letih, vnuke upam, da bom imela čim prej, tu so še hormoni, odstranitev jajčnikov, to vse vpliva. Nikoli ni prepozno, ampak zdaj je pravi čas, da gradimo za starost.

**Kaj bi svetovali nekomu, ki po raku želi spremeniti življenjski slog?**

Pomembno je, da se izobraži o prehrani, da razume živila in makrohranila (beljakovine, ogljikovi hidrati, maščobe), ugotovi, kako to troje kombinirati, in vsaj približno razume energijsko vrednost živil. Veliko hrane jemo zunaj, ta je slabše pripravljena, dobro je, da je tega čim manj. Za pravo uravnoteženih obrokov res ne potrebuješ veliko časa, riž lahko skuhaš za tri dni, piščanec je hitro pripravljen. Narežeš zelenjavo, jo shraniš v hladilnik in je lahko naslednji dan kosilo hitro na mizi. Nekaj časa vzame, ampak zelo malo v primerjavi s tem, koliko imaš od tega. Ni toliko pomembno, ali je 50 ali 60 gra-

mov, pomembno je, da imaš nekaj hrane pripravljene, ko si lačen.

**Nemalokrat je najtežje začeti, mar ne?**

Prvi korak mora res narediti vsak sam. Pomembno je začeti z majhnimi koraki, majhnimi spremembami in imeti ves čas pred sabo, da je karkoli boljše kot nič. Čim manj je treba razmišljati in začeti v mejah svojih zmoglosti. Seveda je težko, vedeti pa je treba, da je tudi drugim težko. Vsak ima svoje težave. Veliko lahko človek naredi sam, včasih pa je smiselno, da poišče pomoč. Ljudje lahko veliko odnesejo že od enega predavanja. Posveta. Da razumejo načela, ki jih lahko vklopijo v način življenja. Če nimaš znanja, si nedvomno zmeden, kje in kako začeti. Zato se mi zdi priporočljivo poiskati pomoč, ampak pri pravih strokovnjakih. Je pa težko, ker je veliko samooklicanih strokovnjakov, ki res ne poznajo osnov. Zato je treba biti previden.

**Kaj menite, da vas je bolezen naučila o življenju?**

Če pogledam nazaj, sem v tistem obdobju spoznala veliko novih ljudi. Dobila sem dve zelo dobri prijateljici, s katerima se še vedno dobivamo. Pomemben se mi zdi tudi vpogled v realno življenje, vpogled, kaj vse se ti lahko zgodi. Da si prizemljen, da veš, da ti je dobro, pa se mogoče tega niti ne zavedaš. Da se začneš bolj zavedati, da nam je pravzaprav vsak dan podarjen. Bolezen ti veliko vzame, povzroča skrbi, ki so vedno nekje v ozadju, si pa vseeno nekaj dobil. Drugačen človek si, to zavedanje prenašaš naprej, na druge ljudi okoli sebe, in jih opominjaš, da je iz bolezni prišlo tudi veliko dobrega.





# Rak materničnega vratu: preprečljiv, a žal še vedno tu

Ob koncu januarja, meseca osveščanja o raku materničnega vratu, smo Združenje Europa Donna Slovenija, Zveza slovenskih društev za boj proti raku, Državni presejalni program za raka materničnega vratu Zora in Onkološki inštitut Ljubljana organizirali okroglo mizo. Strokovnjaki so na pogovoru, ki ga je vodila Darja Molan, osvetlili ključne izzive pri preprečevanju raka materničnega vratu, spregovorili o pomenu cepljenja in presejalnih programov ter predstavili osebno zgodbo, ki kaže, kako pomembna sta preventiva in pravočasno ukrepanje.

Piše: **POLONA MARINČEK**

**R**ak materničnega vratu je eden najbolj preprečljivih rakov, kljub temu je še vedno četrti najpogostejši rak pri ženskah na svetu. V Sloveniji, kjer se že več kot 20 let uspešno izvaja državni program Zora za zgodnje odkrivanje in zdravljenje predrakavih sprememb, število novih primerov upada. Vsako leto za rakom materničnega vratu zboli okoli sto žensk, zaradi predrakavih sprememb pa se jih zdravi približno 1500.

## Osebna izkušnja

Ivica Hreščak je na okrogli mizi spregovorila o svoji izkušnji. Za diagnozo je izvedela na rednem ginekološkem pregledu po odvzemu brisa materničnega vratu, več o njenem soočanju z diagnozo in zdravljenju lahko preberete v tokratnih Novicah Europa Donna na straneh 10 in 11. Po bolezni gleda na življenje z drugačnimi očmi in ženskam svetuje, da skrbijo za svoje zdravje, redno hodijo na ginekološke preglede in so pozor-

ne na zgodnje znake bolezni. Staršem pa priporoča cepljenje otrok proti HPV.

## Ženske, ne odlašajte z obiskom ginekologa

Doc. dr. Helena Barbara Zobec Logar, dr. med., specialistka onkologije z radioterapijo z Onkološkega inštituta Ljubljana, je pojasnila, da največji izzivi pri zdravljenju napredovalega raka vključujejo veliko breme bolezni, slab odziv tumorja na terapijo in zaplete med zdravljenjem ter pozne posledice zdravljenja. Poudarila je, da je ključ do uspešnega obvladovanja posledic celostni pristop, ki vključuje multidisciplinarno podporo za čim hitrejšo vrnitev v normalno življenje.

Doc. dr. Nina Kovačević, dr. med., specialistka ginekologije in porodništva z Onkološkega inštituta Ljubljana, je poudarila, da je raka materničnega vratu mogoče uspešno zdraviti, če ga odkrijemo dovolj zgodaj, zato ženske ne smejo odlašati z obiskom gi-



Foto: arhiv ED

nekologa, če opazijo simptome. Še zlasti je opomnila na pogoste težave v spolnem življenju, ki se pojavijo po zdravljenju in o katerih je treba odkrito spregovoriti s svojim zdravnikom, saj so rešitve pogosto dosegljive.

## Cepljenje proti HPV – zaščita v prihodnosti

Doc. dr. Urška Ivanuš, vodja programa Zora, je pokazala, da se je z uvedbo presejalnega programa Zora v Sloveniji zboleznost za rakom materničnega vratu v zadnjih dvajsetih letih več kot prepolovila, zaradi česar se že približujemo odpravi tega raka. Dva od treh ciljev Svetovne zdravstvene organizacije – visoko pregledanost in učinkovito zdravljenje predrakavih sprememb – Slovenija že dosega, opozorila pa je, da je precepljenost proti HPV še vedno prenizka. Cepljenje proti HPV je namreč ključno za preprečevanje raka materničnega vratu, saj okužba s HPV povzroča skoraj vse primere tega raka. Nedavna raziskava programa Zora je pokazala, da generacije deklet, ki so že imele možnost cepljenja v osnovni šoli, za polovico manj zbolevajo za predrakavimi spremembami visoke stop-

nje kot generacije, ki te možnosti še niso imele, in to kljub 50-odstotni precepljenosti.

Denis Baš, dr. med., specialist pediatrije, predsednik primarne pediatrije pri Združenju za pediatrijo, je poudaril pomen cepljenja v otroštvu in zgodnji mladosti, saj je najbolj učinkovito pred prvo izpostavljenostjo virusu, ko se imunski sistem najbolj odzove. Opaža, da so starši različno informirani, nekateri so dobro seznanjeni s prednostmi cepljenja, drugi pa imajo pomisleke, kot je denimo strah pred neželenimi učinki. Pojasnil je, da cepivo ne zdravi že obstoječih okužb, ampak učinkovito preprečuje nove, kar staršem pomaga sprejeti odločitev za zaščito otrok v prihodnosti. Dodal je, da sta tudi njegova hči in sin cepljena proti HPV.

Nadja Šinkovec Zorko, dr. med., specialistka javnega zdravja z Nacionalnega inštituta za javno zdravje (NIJZ), je poudarila, da je cepljenje proti HPV najučinkovitejša in varna zaščita pred rakom materničnega vratu ter petimi drugimi raki in boleznimi, povezanimi s HPV. Cepljenje je brezplačno za šestdesetletne in vse mlade do dopolnjenega 26. leta, ki še niso bili cepljeni.



Ivica Hreščak v  
čudovitem in  
skrbno urejenem  
Botaničnem vrtu  
Sežana.

# Vsaka preizkušnja, tudi bolezen, človeka spremeni

Svojo izkušnjo z rakom materničnega vratu nam je zaupala Ivica Hreščak, ki se je z boleznijo srečala dvakrat in jo premagala z veliko volje, pozitivnega pogleda na svet ter s podporo najbližjih. Vsem, ki se znajdejo v podobnem položaju, polaga na srce, naj ne obupajo, predvsem pa poudarja pomen preventivnih ukrepov za preprečevanje te vrste raka, ki je ena od najbolj preprečljivih, a kljub temu še vedno četrta najpogostejša med svetovno populacijo žensk.

Sprašuje: **MATEJA FLORJANČIČ**  
Foto: **JOŽE SUHADOLNIK**

**Kako ste izvedeli za svojo diagnozo raka materničnega vratu in kako ste se počutili ob tem?**

Prvič sem se z boleznijo srečala leta 2015, po opravljeni mamografiji. Imela sem operacijo benignega tumorja na dojki. Od takrat sem hodila na redne kontrolne preglede na onkološki inštitut, kjer so mi govorili, da se nekaj dogaja, tumorski markerji so bili povišani, ampak niso odkrili nič konkretnega.

Konec leta 2018 sem zakravela. Zaskrbelo me je,

**» Borite se, lepo je živeti, ne skrivajte svojih čustev in ne izgubite vere vase, v ljudi in boljše čase. Nešteto je razlogov za življenje.**

saj sem bila že osmo leto v menopavzi. Ginekološkemu pregledu in biopsiji je sledila diagnoza: metastatski karcinom materničnega vratu z zasevki v mehkih tkivih. To me je zelo presenetilo, saj sem se redno udeleževala ginekoloških pregledov, pri PAP in testih HPV ni bilo odstopanj,

vaginalni ultrazvok je bil v redu. Po treh letih in majhni krvavitvi je prišel hud šok: rak. Sledilo je zelo zmedeno obdobje.

Naj poudarim, da bolnice v začetni fazi bolezni običajno nimajo nobenih težav. Tudi jaz jih nisem imela. Ko sem izvedela, da imam raka, se je že

precej razbohotil po trebušni votlini.

**Sledilo je zdravljenje. Kako je potekalo in katere postopke je vključevalo?**

Ob moji diagnozi ni bila mogoča operacija. Po konziliju smo začeli s kemoterapijo, obsevanjem in brahiterapijo. To so spremljali slabost, nespčnost, pomanjkanje teka, utrujenost.

**Bolezen se je pri vas ponovila in se razširila. Kako človek sprejme takšno novico?**





### **Je morda ponovitev bolezni še celo bolj pretresljiva, kot ko se pojavi prvič?**

Februarja leta 2020, ravno ob izbruhu epidemije covid-19, se je bolezen ponovila, tedaj sem se na trenutke zbala, da moje telo ne bo več dolgo zdržalo. Res je, ponovitvena bolezen je bila bolj pretresljiva od prve.

Na začetku je bilo kar veliko neprespanih noči, saj nisem vedela, kako bo potekalo zdravljenje in o kakšni ozdravitvi govorimo. Ko sem začela dobivati pozitivne informacije glede zdravljenja in pozneje odzivov nanj, sem se v sebi malo pomirila.

### **Takrat ste bili vključeni v klinično raziskavo, v okviru katere ste prejemali imunoterapijo.**

Ko se je rak ponovil, se je razvil na sečnem kanalu. Posledica tega je bila odpoved ene ledvice. Ker je minilo le pol leta od konca prve terapije, je bilo moje telo preslabotno, da bi šlo še enkrat skozi takšno zdravljenje.

Doc. dr. Erik Škof, dr. med., se je s kolegi odločil za zdravljenje z imunoterapijo, vzporedno so kontrole opravljali še onkologi. Na srečo se je moje telo lepo odzvalo na zdravljenje in zadnji CT, ki je bil opravljen novembra lani, je pokazal popolno remisijo bolezni.

### **Kaj menite, da je poleg terapij še ključno za uspeh zdravljenja?**

Najpomembnejše se mi zdi sodelovanje med bolnikom in onkologom, ki vodi zdravljenje. Sama sem želela podrobno spoznati vse stopnje zdravljenja in biti obveščena o vsem, tudi morebitnem najhujšem. Imela sem srečo, saj je bil moj onkolog vedno

pripravljen poslušati in odgovarjati na moja vprašanja.

Pomembno je tudi, da poleg zdravil, ki jih prejema, pacient ohrani pozitiven pogled na celotno dogajanje.

### **Izkušnje z boleznijo in zdravljenjem so vas nedvomno spremenile kot človeka. Kaj ste se ob njih naučili o sebi in o moči, ki jo premorete?**

Po diagnozi rak na življenje gledaš drugače. Vsaka preizkušnja, tudi bolezen, človeka spremeni. Nisem boljša,

## **☞ Moč in voljo mi daje misel, da me v življenju čaka še veliko lepega. Srečna in ponosna sem sama nase, ker mi je uspela bitka za življenje.**

sem pa drugačna. Bolj pazim, kam usmerjam energijo in pozornost. Najpomembnejši je zame moj notranji mir. Cenim majhne trenutke in se ne obremenjujem z nepomembnimi stvarmi. Tako da mi je bolezen veliko vzela, še več pa dala.

Živim skoraj povsem aktivno in polno življenje. Vsak dan mi je podarjen in poskušam ne misliti na težke stvari. Še bolj sem ozavestila dejstvo, da je treba biti hvaležen za drobne malenkosti.

Moč in voljo mi daje misel, da me v življenju čaka še veliko lepega. Srečna in ponosna sem sama nase, ker mi je uspela bitka za življenje.

### **Kaj pa je bilo med zdravljenjem najtežje?**

Telesna nemoč, nezmožnost opravljati stvari, ki so sicer zame same po sebi umevne.

### **Kako ste se spopadali z duševnimi in čustvenimi izzivi,**

### **ki so spremljali zdravljenje, in kje ste našli oporo v tem procesu?**

Največjo začetno oporo sem dobila pri možu, sinu in snahi. Med zdravljenjem sem potrebovala samo bližino, samo oporo, tolažbo in bodrenje za premagovanje strahov, temnih misli in tesnobe.

V veliko oporo mi je bil in mi je še moj angel varuh Ana, ki mi stoji ob strani v dobrih in slabih trenutkih. Vedno mi je na voljo, me opogumlja, bodri, tolaži. Zaradi nje mi je bilo lažje premagati bolezen, kmalu

sem se pridružila tudi Združenju Europa Donna Slovenija.

Ko se mi je stanje nekoliko izboljšalo, sem v vsakdan takoj vključila dejavnosti; sprehode, druženje s prijateljicami. Ena od stvari, ki mi dajejo največ volje, moči in energije, so potovanja.

### **Kaj bi želeli povedati ženskam, ki so pravkar prejele diagnozo raka materničnega vratu?**

Predvsem naj ne obupajo. Pri raku materničnega vratu je verjetnost ozdravitve zelo visoka, 75-odstotna. V stiski naj poiščejo psihološko pomoč in pridobijo informacije iz verodostojnih virov. Ker je potem strah manjši. Združenje Europa Donna Slovenija je ena od organizacij, ki so pri tem v izjemno pomoč. Pri njih prav tako najdeš podporo in nimaš občutka, da si sam. Spoznaš veliko drugih članic, ki jih je doletela bolezen in so preživele, ozdravele.

### **Kaj bi jim svetovali glede njihove poti naprej?**

Treba je verjeti, da lahko premagamo težave in nam je lahko lepo. Včasih je težko, vendar ne smemo izgubiti upanja, vere in predvsem ne močne volje.

Borite se, lepo je živeti, ne skrivajte svojih čustev in ne izgubite vere vase, v ljudi in boljše čase. Nešteto je razlogov za življenje.

### **Kako pomembno je osveščanje o raku materničnega vratu in kako bi lahko izboljšali preventivo ter ukrepe za zgodnje odkrivanje bolezni?**

V Sloveniji je precepljenost proti HPV prenizka. V šolskem letu 2021/22 je bila precepljenost šestošolk proti HPV le 43,7-odstotna, kar ni dovolj, da bi ta virus in s tem obliko rakov, ki jih povzročata, izkoreninili. Staršem mladostnikov bi toplo priporočila, naj svoje otroke pošljejo na preventivno cepljenje, s čimer bi izginile okužbe s HPV in poznejša rakava obolenja. Cepivo je na voljo že več kot dvajset let in rezultati so tako pozitivni, da ni vredno tvegati, kajti moški in ženske sploh ne vedo, da so okuženi, ker nimajo nobenih simptomov.

Starejše generacije žensk je še vedno strah ali sram opraviti ginekološki pregled, zato jim polagam na srce, naj se, če opazijo kakršnekoli nenavadne znake – napihnjenost, krvavitve zunaj ciklusa, bolečine v spodnjem delu trebuha, slabo počutje, spremembo apetita in nenamerno hujšanje –, čim prej oglasijo na pregledu, saj zgodnja diagnoza omili zdravljenje. Zelo pomembno se je odzivati na preventivne preglede Zora.



# Posebnosti in izzivi pri zdravljenju trojno negativnega raka dojk



Foto: Aleš Benjo

Trojno negativni rak dojk (TNRD) je po definiciji rak dojk, ki ne izraža estrogenskih (ER), progesteronskih (PR) receptorjev in receptorja za humani epidermalni rastni dejavnik (HER-2). Takih je približno 15 do 20 odstotkov vseh rakov dojk in zajemajo izredno raznoliko skupino bolezni z različnimi molekularnimi značilnostmi ter kliničnim potekom in odgovorom na sistemsko zdravljenje. TNRD se pogosteje pojavlja pri mlajših ženskah, Afroameričankah in tistih z dokazano visoko družinsko ogroženostjo za raka dojk in/ali jajčnikov, to je s prisotno okvaro gena BRCA 1 ali 2 v zarodnih celicah. V splošnem se ta tip raka dojk pogosteje odkrije v bolj napredovanih stadijih bolezni, oddaljeni zasevki se pojavijo večinoma zgodaj po končanem dopolnilnem zdravljenju (v prvih treh letih) in navadno jih najdemo v visceralnih organih, kot so pljuča, jetra, možgani.

Piše: **DOC. DR. DOMEN RIBNIKAR, DR. MED., SPECIALIST INTERNISTIČNE ONKOLOGIJE**

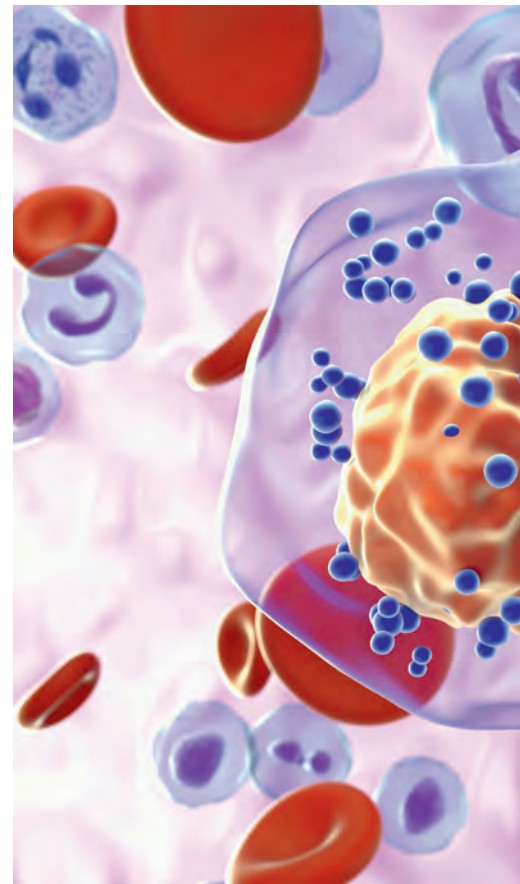
**P**oznamo več molekularnih podtipov TNRD: bazalni tip 1, bazalni tip 2, mezenhimalni, imunomodulatorni in luminalni tip. Bazalni tip je najpogostejši. Ti raki izražajo bazalne citokeratine, kot so CK 5/6, CK 14 in CK 17, in imajo pogosto mutacije TP 53. Klinično gre za karcinome visoke malignostne stopnje s slabšim kliničnim potekom kot drugi molekularni podtipi. Za mezenhimalni TNRD je značilna večja izraženost beljakovin, kot so vimentin, fibronektin in beljakovina snail. Ti raki so pogosto precej odporni proti standardni citostatski terapiji (kemoterapiji). Imunomodulatorni TNRD predstavljajo posebno skupino teh rakov, ki so v večji meri bogati s t. i. tumor infiltrirajočimi limfociti in imajo dobro prognozo ter se dobro odzovejo na imunoterapijo. Zadnja skupina t. i. luminalnih TNRD so tumorji, ki imajo izražene androgene receptorje v jedrih tumorskih celic, so počasneje rastoči kot bazalni tip TNRD in imajo v primerjavi z njim boljše prognozo.

## Terapevtski pristopi pri bolnicah s TNRD

### A. Citostatska terapija v kombinaciji z imunoterapijo

Kemoterapija (KT) oziroma citostatska terapija ima zelo pomembno vlogo pri zdravljenju TNRD. V večini primerov se pri bolnicah s TNRD odločimo za t. i. predoperativno oziroma neoadjuvantno zdravljenje z namenom zmanjšanja tumorja v dojki in/ali pazdušnih bezgavkah, čimprejnjega uničenja mikrozasevkov po telesu ter ugotavljanja kemoobčutljivosti tumorja in s tem povezanih prilagoditev nadaljnjega postoperativnega sistemskega zdravljenja. Večinoma uporabljamo sheme z antraciklini in taksani po dozno intenzivnem režimu (na dva tedna), pri bolnicah s TNRD, ki imajo primarni tumor večji od 2 cm in/ali imajo pozitivne pazdušne bezgavke, pa poleg antraciklinov, taksanov in derivatov platine uporabljamo še imunoterapevtik pembrolizumab.

Mednarodna raziskava faze III KEYNOTE-522 je dokazala daljše preživetje pri bolnicah, ki so v predoperativnem zdravljenju poleg KT z antraciklini, taksani in platino prejemale







tudi pembrolizumab. Po srednjem času opazovanja dobrih šest let se je potrdilo, da je ob zdravljenju s pembrolizumabom celokupno preživetje značilno daljše. Pembrolizumab je za 34 odstotkov zmanjšal tveganje za smrt zaradi raka dojke, v absolutnem smislu je bila dobrobit dobrih pet odstotkov. Kar zadeva toksičnost, je večina neželenih učinkov prve ali druge stopnje, najpogostejši so upočasnjeno delovanje ščitnice (hipotiroza), povečano delovanje ščitnice (hipertiroza), utrujenost, redkejši pa pnevmonitis, kolitis in hipofunkcija nadledvične žleze.

Pri zdravljenju razsejanega TNRD običajno uporabljamo sekvenčno monoterapijo, kar pomeni, da zaporedno uporabimo različne citostatike, kot npr. taksane, antracikline, eribulin, vinorelbin, kombinacijo gemcitabina in cisplatin ter kapecitabin. Pri bolnicah, ki imajo PDL-1 pozitiven status razsejanega TNRD, vedno kombiniramo imunoterapijo s citostatiki. Od imunoterapevtikov najpogosteje uporabljamo pembrolizumab ali atezolizumab. Oba podaljšata celokupno preživetje pri tej skupini bolnic.



Foto: Shutterstock

### B. Tarčna terapija, npr. zaviralci PARP

Pri bolnicah z dokazano visoko družinsko ogroženostjo za raka dojke in/ali jajčnikov; to so bolnice z okvaro gena BRCA 1 ali 2 v zarodnih celicah, uporabljamo t. i. zaviralce PARP (poli-ADP-riboza polimeraza), tako v dopolnilnem zdravljenju kot pri zdravljenju razsejane bolezni. V dopolnilnem zdravljenju so zaviralci PARP priporočeni pri bolnicah s tumorji velikosti 2 cm ali več in/ali pri tistih, ki imajo pozitivne pazdušne bezgavke. V Sloveniji sta na voljo olaparib in talazoparib, ki sta bila preskušana v kliničnih raziskavah OlympiAD in EMBRACA. Oba podaljšata čas do naslednjega napredovanja razsejane bolezni, ni pa dokazano, da izboljšata celokupno preživetje pri razsejanem TNRD.

### C. Kombinacije citostatika in monoklonskega protitelesa

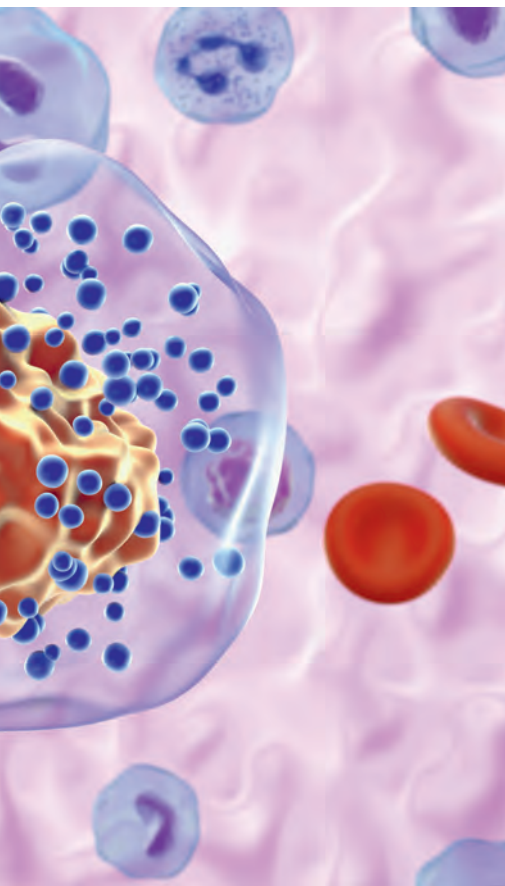
Pomemben napredek v zdravljenju razsejanega TNRD nam je prinesla mednarodna raziskava ASCENT, ki je proučevala dobrobit sacituzumab govitekana pri bolnicah, ki so za napredovali TNRD prej prejele vsaj dve liniji sistemskega zdravljenja. Sacituzumab govitekan statistično značilno podaljša celokupno preživetje pri tej populaciji bolnic za dobrih pet mesecev, med najpogostejšimi neželenimi učinki pa se poleg utrudljivosti in izgube las pojavljajo hematološki, kot sta nevtropenija (zmanjšano število nevtrofilcev v krvi) in slabokrvnost, ter toksičnost za prebavni trakt, kot sta driska in slabost.

Foto: Shutterstock

Približno 40 odstotkov bolnic s TNRD ima nizko izraženo HER-2 receptorja in so kandidatke za zdravljenje s trastuzumab derukstekanom, ki se je v mednarodni raziskavi DESTINY-Breast04 izkazal za učinkovitega. Celokupno preživetje je bilo v skupini pacientk z razsejanim TNRD, ki so prejele trastuzumab derukstekan, daljše za skoraj 10 mesecev v primerjavi z bolnicami, ki so prejele citostatik po izbiri zdravnika. Najpogostejši neželeni učinki trastuzumab derukstekana so izguba las, slabost in vnetje pljučnega tkiva (pnevmonitis).

### Povzetek

V zadnjih letih smo pričali pomembnemu razvoju novih zdravil za zdravljenje zgodnjega in napredovalega TNRD, kar je posledica boljšega poznavanja biologije te bolezni. Nedvomno med ta zdravila spadajo pembrolizumab, atezolizumab, zaviralci PARP, sacituzumab govitekan in trastuzumab derukstekan. Nekatera od njih povečajo možnosti ozdravitve pri bolnicah z zgodnjim TNRD, vsa pa bolnicam z razsejano boleznijo omogočajo daljše in kakovostnejše preživetje. Navkljub napredku potrebujemo več raziskav pri tistih, ki v sklopu predoperativnega zdravljenja prejmejo imunoterapijo s KT in dosežejo popoln patološki odziv (brez ostanka bolezni v času operacije), a znotraj enega leta po končanem zdravljenju doživijo ponovitev v obliki oddaljenih zasevkov. Morda bo še novejša skupina zdravil, kot so bispecifična protitelesa v kombinaciji s KT, učinkovitejša pri tej skupini bolnic s TNRD, ki se slabše odzivajo na zdravljenje.





# Spoznala sem, da morem in zmorem

Tretji marec je dan osveščanja o trojno negativnem raku dojč. Prav to nadvse zahtevno diagnozo je prejela tudi 41-letna Mojca Andrejaš, doma iz Rovišča pri Studencu. Mama treh otrok nam je zaupala, kako je doživljala bolezen, kje je poiskala pomoč, dotaknili smo se tudi njenega vračanja na delo, v proizvodnjo manjšega podjetja, kjer je pomočnica vodje. Prijetna sogovornica je za zdaj še na bolniški, saj so nastali zapleti pri rekonstrukciji dojč.

Sprašuje: **MELITA MERŠOL**  
Foto: **OSEBNI ARHIV**

## Zdaj ste torej še na bolniški, kako poteka vaš dan?

Rekonstrukcija dojč še ni popolnoma končana, zato je moj dopoldan namenjen le meni, narava, terapije, zdravniški pregledi, hišna opravila, klepet in druženje s prijateljicami in sestro. Popoldan pa je za družino, saj menim, da je čas, ki si ga podarimo, največje darilo življenja.

## Imate kakšen hobi?

Seveda, več jih imam: sprehod v naravi, slikanje mandal, urejanje okolice, samooskrba z zelenjavo, zeliščni vrt ter z njim povezana destilacija zelišč in pridobivanje stoodstotno naravnega hidrolata.

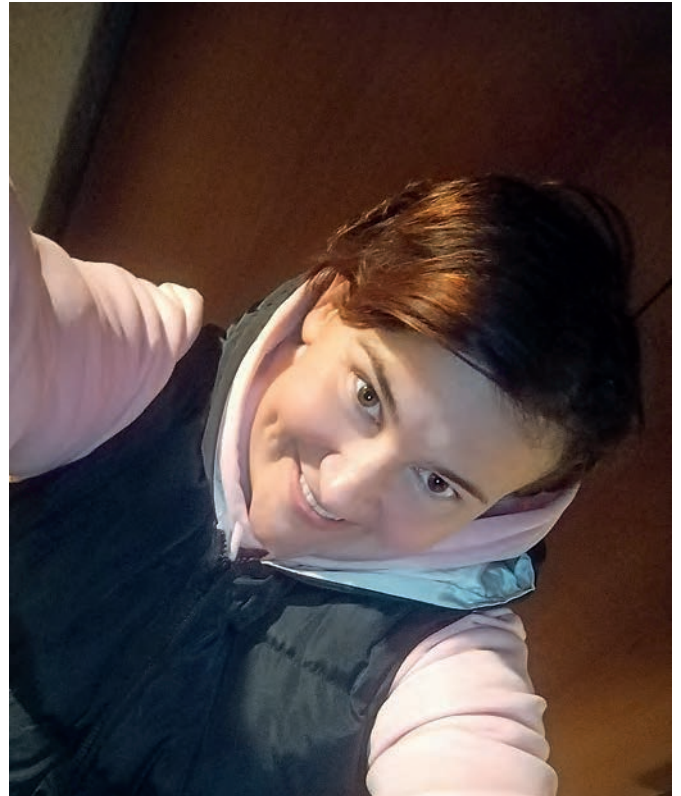
## Koliko ste bili stari in kako ste prvič izvedeli, da ste zboleli?

Mesec dni preden sem dopolnila 38 let, sem doma v kopalnici začutila bulo na

dojki. Notranji glas mi je govoril, rak, ja, ne, saj ni, kaj pa če je ... Rekla sem si, v redu, počakaj kakšen mesec, in se spomnila, da smo imeli v osnovni šoli predavanje o spremembah na dojkah, ki jih je treba opazovati skozi

☞ **Sem le nekdo, a za nekoga sem vse na tem planetu. Hvaležna sem za vsak podarjen trenutek.**

menstrualni cikel. Minilo je 30 dni, bulica pa je bila vedno večja. Naročila sem se pri osebni zdravnici, ona pa me je pod nujno poslala v ambulantno za bolezen dojč v Novo mesto. Še isti dan so mi opravili ultrazvok in izvedela sem, da je bulica sestavljena iz dveh različnih tkiv, kar nikakor ni v redu. Dve punkciji pri njih nista prinesli stoodstotnega rezultata, tako je bila tretja opravljena na On-



Hvaležna.

kološkem inštitutu Ljubljana, kjer je bila takoj potrjena diagnoza trojno negativni rak dojke.

## Kaj je bila vaša prva misel, ko ste prejeli to diagnozo?

Kaj točno pomeni trojno

Ne, nisem, želela sem si le, da se moja pot na tej Zemlji ne konča tako hitro.

## Kako je potekalo zdravljenje, koliko časa je trajalo pri tej, kot je znano, najzahtevnejši obliki raka?

Najprej sem morala na kemoterapije, ker je bil tumor prevelik za takojšen poseg. Čipiranje tumorja, julija 2022 pa zadnja kemoterapija, ki je bila stoodstotno uspešna. Še obisk v ambulanti za genetiko na OI Ljubljana. Nato pa nov šok – potrjen gen BRCA1, ki ni pogost, a je izbral prav mene. Sledil je konzilij s kirurgi in besede, ki jih niti malo nisem razumela. Potrdila sem vse, kar so rekli v upanju, da čim prej mine tudi ta del zdravljenja. Že 11. avgusta sem šla pod nož. Potrebna je bila popolna mastektomija z rekonstrukcijo, vstavitvev ekspanzov, odstranitev

negativni rak, nisem vedela, kaj me čaka, tudi ne, le to sem vedela, da kar je bilo prejšnji dan, je preteklost, danes pa sedim tu sama pred vrati ... Četrty marec 2022 in jaz sem postala del te zgodbe. Kaj zdaj, kako, ali bom zmogla ...? Tisoč vprašanj mi je rojilo po glavi.

## Ste do takrat kot mnogi verjeli, da je število tri srečno?





Med boleznijo.



Na delu.



V naravi.

jajčnikov in odstranitev varovalnih bezgavk.

### **Kako ste se spoprijeli z boleznijo, kaj vam je najbolj vlivalo voljo?**

Najprej šok, jok, panika, zakaj jaz. Ob nenehni podpori partnerja pa sem spoznala, da morem in da zmorem ... Stavek, ki mi je šel po glavi v vsaki minuti, ko je telo hotelo odnehati v boju med življenjem in smrtjo. In da si ne smem dovoliti, da bi svoje najdražje pustila same v tem krutem tempu življenja.

### **Kdo vam je najbolj stal ob strani, pomagal?**

Partner, moji trije otroci, sestra in starši.

### **Kaj vse ste spremenili v svojem življenju po teh hudih izkušnjah?**

Cenim vsak trenutek, ki mi je podarjen, da lahko sem tukaj in zdaj.

### **Kaj vas sprosti na kakšen »meglen« dan?**

Ustvarjanje, klepet ob kavi, čaj s sestro, s katero naju je bolezni še bolj zblížala.

### **Kakšna pa je vaša izkušnja pri vračanju na delo z bolniškega staleža?**

Z delodajalcem sva ves čas mojega zdravljenja v zelo lepem odnosu, kar mi zelo veliko pomeni. Vsak objem šteje. Sicer sem še doma, nadaljuje se zdravljenje posledic

po zdravljenju ... Tudi pri rekonstrukciji sem imela polno zapletov zaradi bakterije in zato še ni zaključena. Vsaka stvar potrebuje svoj čas. Sicer pa sem popolnoma dogovorjena z delodajalcem, kaj in kako naprej, ko se vrnem.

### **Kaj sicer najraje počnete?**

Izkoristim vsak trenutek za objem, uživam v svojem rajju na Zemlji, razvijam svoje najdražje.

### **Kaj štejete za svoj največji uspeh?**

Da sem premagala bitko v vsakodnevem ringu z rakom. Da sem še vedno lahko mama, partnerka, sestra in hči.

### **V kaj verjamete?**

V moč misli in v to, da sem bila tudi za to izkušnjo življenja izbrana s posebnim namenom.

### **Prosim, dopolnite naslednjo iztočnico: v mojem življenju ni prostora za ...**

Nehvaležnost, neiskrenost, laž ... Ter zate – moj bivši sopotnik, trojno negativni rak dojke – ni nobenega prostora v mojem življenju več!

### **Česa se najbolj veselite vsak dan sproti?**

Jutra, sonca, objema, da sem lahko še vedno tu, za tiste, ki me potrebujejo. Sem le nekdo, a za nekoga sem vse na tem planetu. Hvaležna sem za vsak podarjen trenutek.



# Kako prepoznati, da se je rak dojk razširil?

Raka dojk večinoma ugotovimo v omejeni obliki. Pri manj kot desetini je ob diagnozi že razsejan. Žal pa je kljub ustreznemu zdravljenju zgodnjega raka mogoč razvoj bolezni, vendar je verjetnost, da se nikoli ne bo ponovil, veliko večja od verjetnosti, da se ponovi. Toda moramo biti pripravljeni, če se to zgodi. Na voljo imamo zelo veliko dobrih možnosti zdravljenja razsejane bolezni, s katerimi jo uspešno obvladujemo vrsto let.

Piše: DR. SIMONA BORŠTNAR, DR. MED., SPECIALISTKA INTERNISTIČNE ONKOLOGIJE

## Kaj je razsejani rak?

Razsejani (sinonimi so: metastatski, razširjeni, napredovali) rak dojk pomeni, da so se rakave celice razširile s primarnega mesta v dojki v druge dele telesa, kot so kosti, pljuča, jetra ali možgani. Zasevki nastanejo, ko se rakave celice ločijo od primarnega tumorja, vstopijo v krvni obtok ali limfni sistem in se naselijo v oddaljenih organih. Rak dojk najpogosteje metastazira v kosti (približno 60 do 70 odstotkov primerov), pljuča (30 do 45 odstotkov), jetra (25 do 40 odstotkov), bezgavke (15 do 30 odstotkov) in možgane (10 do 15 odstotkov), lahko pa zajame katerikoli organski sistem. Kateri organi bodo prizadeti, je odvisno od bioloških značilnosti tumorja in drugih dejavnikov. Pri rakah s pozitivnimi hormonskimi

receptorji so najpogostejša in pogosto edina lokalizacija zasevkov kosti, možganski zasevki pa so denimo pogostejši pri določenih podtipih raka, kot sta HER2-pozitivni ali trojno negativni rak dojk.

## Splošni znaki razsejane bolezni

Številni simptomi razsejanega raka dojk so zelo podobni simptomom drugih bolezni. Vsak nov simptom bo razumljivo povzročil skrb. Vedno je pomembno, da se preveri vsaka skrb. Prepoznavanje simptomov razsejanega raka dojk je ključno za pravočasno ukrepanje in obvladovanje bolezni.

Splošni znaki so lahko kronična utrujenost, izčrpanost, nepojasnjena izguba telesne teže, splošno slabo počutje in zmanjšana telesna zmogljivost. Vse te spremembe lahko



Foto: Leon Vidic

močno vplivajo na kakovost življenja, zato je pomembno, da jih ne spregledamo. Utrujenost in splošno slabo počutje lahko postaneta tako izrazita, da bolnik ne zmore več osnovnih vsakodnevnih opravil, kot so osebna higiena, priprava hrane in hoja na krajše razdalje.

## Zasevki na kosteh

Rak dojk najpogosteje zaseva v kosti, kar lahko povzroči bolečine v kosteh, predvsem v hrbtenici, rebrih, medenici ter dolgih kosteh rok in nog. Zaradi oslabiljene strukture kosti se poveča tveganje za zlome, zasevki pa lahko pritisnejo na hrbtenjačo in povzročijo otrp-

lost ali šibkost. Kostni zasevki pogosto povzročajo dolgotrajne in neprestane bolečine, ki se sčasoma stopnjujejo. V nekaterih primerih lahko pride do zmanjšane gibljivosti in omejitev pri vsakodnevnih aktivnostih, kar lahko močno vpliva na kakovost življenja bolnika. Z napredovanjem bolezni se lahko pojavijo tudi težave pri hoji ali celo nepokretnost.

## Zasevki v pljučih

Če se rak razširi v pljuča, se lahko pojavijo vztrajen kašelj, težave z dihanjem, občutek zadihanosti, bolečine v prsni in ponavljajoče se okužbe dihal, kot sta pljučnica ali bronhitis.



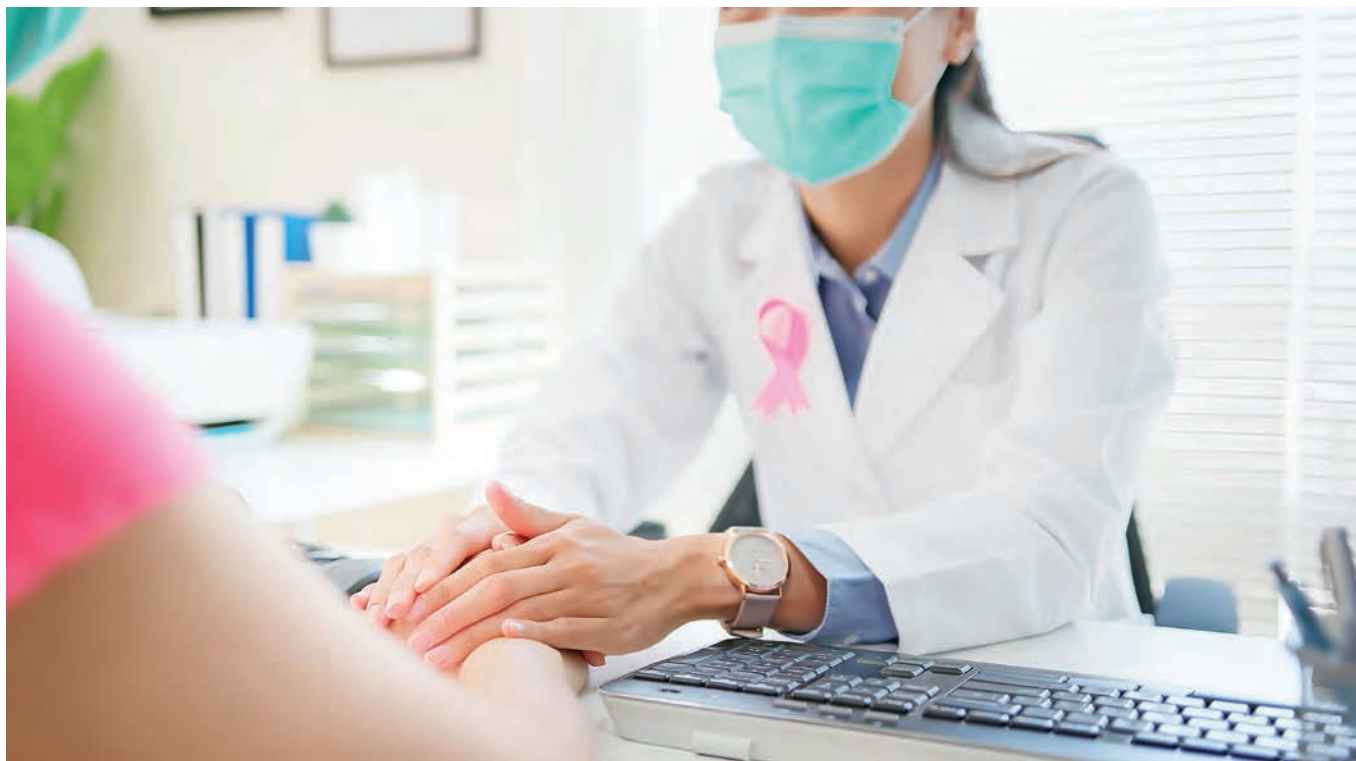


Foto: Shutterstock

Bolniki pogosto poročajo o občutku stiskanja v prsah ali celo izkašljevanju krvi. Dihalne težave lahko močno vplivajo na vsakodnevno življenje in povzročajo utrujenost ter zmanjšano telesno zmogljivost. V napredovalih stadijih se lahko v pljučni votlini nabira tekočina, kar dodatno oteži dihanje in zahteva medicinsko ukrepanje.

### Zasevki v jetrih

Jetra so še eno pogosto mesto zasevkov pri razsejanem raku dojke, kar lahko povzroči bolečine v zgornjem delu trebuha, rumenkasto obarvanost kože in beločnic, izgubo apetita in nepojasnjeno izgubo telesne teže. Pogosti so tudi občutki slabosti in napihjenosti ter kolcanje. Z napredovanjem bolezni se lahko v trebušni votlini kopiči tekočina, kar povzroča nelagodje in otekllost. Moteno delovanje jeter lahko vpliva tudi na splošno presnovo in delovanje drugih organov, kar vodi v dodatne zaplete,

kot sta pomanjkanje hranil in kronična utrujenost.

### Zasevki v trebušni votlini

Znaki, da se je rak dojke razširil v trebuh (najpogosteje na potrebnično), so bolečine v trebuhu, zatečen trebuh, stalno slabo počutje, izguba apetita, občutek hitre polnosti pri jedi, kopičenje tekočine v trebuhu, zaprtje in občutek napihjenosti.

### Zasevki v možganih

Če se rak razširi v možgane, lahko povzroči glavobole, ki se sčasoma slabšajo, težave z vidom, ravnotežjem ali koordinacijo, spremembe v govoru ali razmišljanju ter celo epileptične napade ali krče. Možganski zasevki lahko vplivajo tudi na vedenje, razpoloženje in spomin, kar dodatno oteži vsakodnevno življenje bolnikov in njihovih svojcev. Nekateri doživljajo tudi zmedenost, osebnostne spremembe ali težave pri opravljanju osnovnih nalog, kar lahko vodi v potrebo po stalni oskrbi.

### Zasevki na koži

Zasevki na koži se lahko kažejo kot vozlički, ki so pogosto neboleči, okrogli ali ovalni, čvrsti, premakljivi in gumi-jaste teksture. Na prsnem košu na mestu odstranjene ali operirane dojke se lahko spremeni koža, postane drugačne barve, zadebeljena, z razjedami, ki imajo neprijeten vonj.

### Zasevki v bezgavkah

Zasevki v bezgavkah povzročijo, da se te povečajo in postanejo trde. Največkrat se zatipajo v pazduhah, nadključnični loži ali v spodnjem delu vratu, redkeje drugje. Povzročijo lahko otekanje. Če se zasevki naselijo v medpljučnem prostoru (mediastinumu) ali pljučnem hilusu, lahko izzovejo suhi kašelj.

### Kaj storiti, če opazimo ali začutimo spremembe v počutju?

Vsaka oseba z diagnozo raka dojke, ne glede na to, kdaj je končala zdravljenje, naj bo

pozorna na morebitne nove simptome. Če se pojavijo kakršne koli nepojasnjene spremembe v telesu, je priporočljivo takoj poiskati zdravniško pomoč, saj zgodnje odkrivanje zasevkov lahko izboljša možnosti za obvladovanje bolezni. Redni pregledi, odprta komunikacija z zdravnikom in pravočasno ukrepanje so ključni pri soočanju s to boleznijo.

Razsejani rak dojke je zahtevna bolezen, ki zahteva celostni pristop k zdravljenju ter široko podporo več medicinskih strok in seveda tudi svojcev. Z napredkom medicine se odpirajo nove možnosti zdravljenja, ki izboljšujejo kakovost življenja bolnikov, vendar sta kljub temu ključnega pomena zgodnje prepoznavanje simptomov in tesno sodelovanje z zdravstvenimi delavci. S pravočasnim ukrepanjem in ustrezno podporo lahko bolniki z razsejanim rakom dojke živijo dolgo in tudi ohranijo dobro kakovost življenja.



# Vključevanje Združenja Europa Donna Slovenija v evropske projekte je priložnost za krepitev glasu bolnic

Združenje Europa Donna Slovenija se je leta 2023 uspešno vključilo v svoj prvi evropski projekt na področju zdravljenja in kakovosti življenja žensk z rakom dojk, ki ga financira Evropska unija. Danes, po dveh letih, smo vključeni že v tri evropske projekte, kmalu se nam obeta še četrti. Gre za pomembno prelomnico v našem skoraj tridesetletnem delovanju, saj s tem krepimo svojo vlogo v mednarodnem prostoru, širimo vpliv in pridobivamo dragocene izkušnje. Omogoča nam, da postanemo še močnejši glas bolnic, zastopamo njihove potrebe in aktivno sodelujemo pri iskanju rešitev za boljše zdravljenje ter kakovost njihovega življenja.

Piše: **DARJA MOLAN**

## Projekt ARTILLERY

Projekt ARTILLERY je petletni projekt, ki se je začel maja 2023 in je financiran iz programa Evropske unije Horizon. Cilj projekta je razviti tehnično zanesljiv model umetne inteligence, ki bo na podlagi rutinskih CT-slik za potrebe radioterapije samodejno prepoznal zgodnje dejavnike tveganja za srčno-žilne bolezni, kronično obstruktivno pljučno bolezen, neugodno telesno težo in osteoporozo pri ženskah z rakom dojk. Konzorcijsko ekipo sestavlja deset partnerjev iz petih evropskih držav.

Združenje Europa Donna Slovenija vodi delovni paket šest, odgovoren za komunikacijo, širjenje informacij o projektu in povečanje njegove prepoznavnosti. Poleg tega podpira strokovnjake pri prepoznavanju potreb bolnic, kar bo prispevalo k oblikovanju kliničnih smernic za izboljšanje zdravja in kakovosti življenja žensk po raku dojk. Hkrati skrbi za etično uporabo umetne inteligence pri zdravljenju žensk z rakom dojk ter zagotavlja jasne informacije bolnicam, organizacijam in drugim deležnikom.

## Projekt DEFINITIVE

Projekt DEFINITIVE je petletni projekt, ki poteka od decembra 2023 in je financiran iz programa Evropske unije Horizon. Njegov cilj je pokazati, da uporaba diagnostičnega testa HER2DX® za prilagojeno zdravljenje zgodnjega HER2-pozitivnega raka dojk izboljša kakovost življenja, ne da bi vplivala na preživetje. Z 18 partnerji iz devetih držav projekt zagotavlja močno evropsko sodelovanje ter si prizadeva dokazati varnost, učinkovitost in stroškovno upravičenost testa HER2DX®.

Združenje Europa Donna Slovenija kot pridruženi partner Evropske zveze Europa Donna v delovnem sklopu šest aktivno prispeva k zagotavljanju perspektive bolnic in njihovem vključevanju v projekt, pri čemer sodeluje pri vzpostavitvi skupine zagovornic bolnic z 28 člani iz držav, kjer poteka klinična raziskava, ter pri izvedbi izobraževalnega programa, ki vključuje predavanja in spletne seminarje za deležnike, člane konzorcija, vključene bolnice in širšo javnost.

## Projekt PATH FOR YOUNG

Projekt PATH FOR YOUNG je sedemletni projekt, financiran iz programa Horizon Evropske unije, ki se je začel januarja 2025. Njegov cilj je v okviru klinične raziskave Optima-Young pokazati, da lahko nekatere premenopavzne ženske z visoko tveganim hormonsko odvisnim HER2-negativnim rakom dojk varno izpustijo kemoterapijo, če prejema hormonsko terapijo, kar bi lahko izboljšalo njihovo dolgoročno kakovost življenja. Konzorcij sestavlja 27 partnerjev, med njimi ugledne organizacije iz ZDA in Latinske Amerike.

Združenje Europa Donna Slovenija v okviru delovnega sklopa štiri aktivno sodeluje pri vključevanju bolnic, razumevanju bremena zdravljenja ter krepitvi samopomoči, pri čemer skupaj z Evropsko zvezo Europa Donna, ki vodi dve pomembni nalogi znotraj delovnega sklopa, sodeluje pri razvoju digitalnega izobraževalnega orodja za bolnice, njihove družine ter raziskavi izkušenj bolnic in njihovih odločitev glede zdravljenja.



Foto: konzorcijska ekipa projekta PATH FOR YOUNG





# Vabilo na skupščino

Spoštovane članice, spoštovani člani Združenja Europa Donna Slovenija!  
Vabimo vas na 27. redno letno skupščino, ki bo v torek, 25. marca 2025, ob 14. uri.  
Skupščina bo potekala v prostorih Onkološkega inštituta, v veliki predavalnici  
v stavbi C, na Zaloški cesti 2 v Ljubljani. Tokratna skupščina bo tudi volilna,  
saj mandat končujejo trije člani upravnega odbora, vključno s predsednico in  
zakladničarjem.

## PREDLAGANI DNEVNI RED:

1. Otvoritev 27. redne letne skupščine
2. Izvolitev delovnega predsedstva in delovnih teles skupščine
3. Kratko predavanje
4. Letno poročilo za poslovno leto 2024
5. Poročilo nadzornega odbora
6. Razprava in sklepanje o letnem poročilu za poslovno leto 2024
7. Razprava in sklepanje o poročilu nadzornega odbora
8. Razrešitev članov upravnega odbora
9. Izvolitev novih članov upravnega odbora za mandat 2025–2028 (operativno delo: od 1. 4. 2025 do 31. 3. 2029)
10. Delovni program in finančni načrt za poslovno leto 2025
11. Razprava in sklepanje o delovnem programu in finančnem načrtu za leto 2025
12. Razno

V pričakovanju srečanja vas lepo pozdravljamo.  
Predsednica: Tanja Španić

## Članarina za leto 2025

Zahvaljujemo se vsem članicam in članom, ki ste že poravnali članarino za leto 2025. Vse druge prijazno vabimo, da to storite čim prej. Redno plačevanje članarine je ključnega pomena za delovanje združenja ter izvajanje in nadaljnji razvoj programov, ki zagotavljajo podporo bolnicam, ozdravljenkam in njihovim svojcem.

Vsako leto so za člane in članice na voljo številne dejavnosti in programi, o katerih lahko redno berete v Novicah Europa Donna. Vabljeni, da se pridružite! Poleg tega lahko izkoristite nekatere ugodnosti pri naših partnerjih. Pogoj za udeležbo na dejavnostih je poravnana članarina za tekoče leto.

Letna članarina za leto 2025 znaša 15 evrov in jo lahko poravnate na naš račun.

### Podatki za nakazilo:

Združenje Europa Donna Slovenija  
Poljanska cesta 14  
1000 Ljubljana  
Koda namena: CHAR  
Namen plačila: ČLANARINA 2025  
IBAN: SI56 0201 1005 1154 225  
Referenca: SI00 2025



# Dokler si živ, je mogoče poiskati nekaj, kar te veseli

Pogovarjali smo se s srčno zdravnico Tatjano Zorko, dr. med., specialistko interne medicine, kardiologije in vaskularne medicine, ki je tudi sama zbolela za rakom. Začutila je, da bolezen ni zgolj medicinski izziv, temveč prav tako klic k spremembi in priložnost za vpogled v svoje vzorce vedenja in obrambne mehanizme. Spoznala je, kako pomembno je, da aktivno soustvarjamo svoje zdravje in svojo življenjsko pot.

Sprašuje: **POLONA MARINČEK**

Foto: **MATEJA JORDOVIČ POTOČNIK**

**Vas lahko prosim, da se na kratko predstavite našim bralkam?**

Sem upokojena zdravnica. Čedalje bolj sem srečna, da mi je bil podarjen poklic zdravnice. Odraščala sem v revni, delavski družini, mama je sama skrbela za brata in zame. Govorila je: »Samo da vaju spravim do poklica, potem si bom lahko oddahnila.« Nekaj v meni je hotelo več. Razredničarka v osmem razredu me je pri tem podprla, ker sem bila dobra učenka. Ko je to napisala mami, je mama seveda spoštovala avtoriteto in lahko sem šla na gimnazijo in po njej v Ljubljani študirala medicino. Mojo mamo je zelo skrbelo, veliko je molila. Življenje me je zelo podpiralo na moji poti, s pravimi ljudmi in z neko notranjo močjo mi je uspelo.

**Skozi leta ste razvili celostni pristop k človeku. Kako je potekala vaša pot zdravnice?**

Že kot študentka sem sodelovala z dr. Rugljem, ki je delal z alkoholiki. Navdušile so me zgodbe ljudi, ki so preživljali hude preizkušnje, zato sem razmišljala o specializaciji iz

psihatrije. V tistih časih je bilo po študiju obvezno, da gremo zdravniki za dve leti v splošno prakso, in to sem opravljala v Mariboru. K meni so prihajali različni ljudje, z različnimi težavami, telesni-

» **O svoji bolezni lahko razmišljamo, kot da je vsega konec, ali pa kot o priložnosti, da na novo ovrednotimo svoje življenje, da spustimo to, kar nam ne služi več, da še nekaj lepega in dobrega doživimo v tem kratkem času, ko smo na svetu.**

mi in psihičnimi, in že takrat sem videla, da je vse povezano. Imela sem odličnega mentorja, prof. Jezerška, ki me je navdušil za interno medicino. Po specializaciji sem se začela ukvarjati s preventivno kardiologijo, ker je bolezen bolje preprečiti kot zdraviti. Po osmih letih dela na UKC se mi je ponudila priložnost, da sem šla v zasebni zavod s koncesijo, kjer sem delala pet let in kjer sem lahko razvijala holi-

stični pristop, pri katerem ne obravnavaš samo bolezn, ampak človeka v njegovi življenjski zgodbi. Po petih letih sem videla, da tudi tam ne morem biti čisto sama svoja. Zaproсила sem za koncesijo in imela 23 let svojo ordinacijo, da sem

sočutni. To se mi zdi vrhunec moje medicinske kariere.

**Nekje sem zasledila, da na bolnike gledate skozi njihovo zgodbo.**

Pacientov, ki so prihajali k meni, nisem želela spraševati samo o njihovih težavah. Pomembno se mi zdi vprašati tudi: »Kdo si, kako živiš, kaj razmišljaš, kakšne so tvoje vrednote, česa te je strah, kaj delaš, kako se prehranjuješ, kakšne odnose imaš z drugimi ljudmi?« Ko sem jih poslušala, se mi je zdelo, da jih že to, da lahko povedo svojo zgodbo, zdravi. Ko človeka vprašaš po njegovem življenju, mu daš občutek, da te zanima on kot človek, ne samo kot številka in diagnoza. Videla sem veliko razliko v tem, kakšni so prišli v ordinacijo in kakšni so odšli. Prišli so prestrašeni, zakrčeni, odšli so lahkotnejši, z drugim sijem v očeh. Nekaj so dobili in meni so veliko dali. Izogibala sem se napovedi in prepovedi, čutili so, da jih sprejemam tudi, če pojedjo kakšno čokolado, imajo kakšen kilogram preveč ali visok EMŠO. Sebi in njim sem dala čas, v katerem smo se lahko povezali na človeški ravni. Ko





sem ugotovila, kaj jim je, sem jim seveda predlagala medicinski model zdravljenja, hkrati pa sem jih spodbujala, da postanejo lastniki svojega življenja, tako kot sem trudila sama zase. Svojega kratkega življenja ne smemo izpustiti iz svojih rok in se prepustiti težkim okoliščinam in obtoževanju drugih: staršev, partnerjev, prijateljev, šefov v službi. Hotela sem jim povedati, da nam drugi nič ne delajo, dajo nam samo informacije o sebi, mi pa smo tisti, ki se na to odzivamo. Ko postanemo lastniki svojih odzivov, lahko kaj spremenimo.

**Tudi sami ste zboleli za rakom na želodcu. Kje na življenjski poti vas je bolezen »ujela«?**

Ko sem leta 2003 zbolela, sem bila stara 48 let, že pet let sem delala v svoji zasebni ordinaciji in sem videla, da je bolezen prišla za mano. Takrat sem že bila opremljena s tem, da se lahko spoprimez njo, bila pa je posledica okoliščin in mojih »slabih« izbir od prej. Vse, kar sem prej naredila za druge, mi je pomagalo, da sem začela delati zase. Prej sem potrebovala, da me drugi prepoznajo kot dobro in prijazno zdravnico. Tega nisem opustila, ampak sem zamenjala vrstni red, kar sem dajala drugim, sem začela dajati sebi. Ko sem videla, da mi bolezen ni naložila hude preizkušnje; res mi je vzela želodec, lahko sem normalno delala, normalno živela, sem začela bolj skrbeti zase – v smislu, da sem bolj ozavestila, kaj imam, videla, s čim vse sem lahko zadovoljna, da sem manj hrepenela po nečem, česar nimam.

**V enem od pogovorov ste omenili, da je bil pri vas nastanek raka povezan z**

**vzorcem samosti in občutkom, da morate za vse poskrbeti sami?**

Ko sem prebolevala raka, sem začutila, da bolezen ni samo bolezen, ampak priložnost, da končno pogledam svoje vzorce in obrambne mehanizme. Moj najmočnejši preživetveni vzorec je bil: najbolje je, da sem sama, ker če sem sama, nisem ranljiva. Zato se nisem poročila, nisem si ustvarila družine, nisem zapala ljudem. Z boleznijo in s pomočjo knjige Upanje pri raku (Upanje pri raku. Duh pomaga telesu, dr. med. Walter Weber) so se mi odprle oči. Po njegovi razlagi je rak nekaj, kar se začne dogajati, ko ostaneš sam (sindrom praznega gnezda, ločitev, upokojitev), ko izgubiš svoje vloge in se soočiš s tem, da si res sam. Odločila sem se, da bom glede tega nekaj naredila. Ni vse v medicini, v zdravi hrani, gibanju. Rekla sem si, da bom izstopila iz trikotnika žrtev, rešitelj, pregnanjalec in se učila: iz knjig, od ljudi, iz življenja. Umrla bom itak. Počasi, dan za dnem, sem gradila zavedanje, da lahko vedno nekaj malega naredimo. Živost življenja nam kaže pot. Edino, česar ne smemo, je, da se uležemo v posteljo, pokrijemo z odejo in kažemo s prstom, kdo vse je kriv, kdo vse ni naredil česa. Priznati si, kaj vse te boli, kaj vse teži. Prekiniti odnose, za katere veš, da se jih oklepaš, samo da ne bi bil sam. To mi je uspelo in je pripomoglo k temu, da se ni uresničila napoved onkologije, da bom imela čez deset let spet raka na krnu želodca, kar me je zelo prizadelo. Profesor Matjaž Zwitter me je pomiril, da nisem statistični podatek. S tem mi je rešil življenje, ker bi materializirala ta strah in bi se morda res zgodilo.

**Kako poiskati pravo podporo in poskrbeti zase v času bolezni?**

Vsekakor si poiskati terapevta, zdravnika, ki te ne potiska v statistični podatek. Tvoja zgodba je samo tvoja. Glede terapije poskusiti začutiti, ali je to nekaj, v kar verjameš, da ti bo pomagalo, ali to jemlješ samo zato, ker te je strah. Izogibati se ljudi, bodisi zdravnikov bodisi zdravilcev, prijateljev, znancev, ki te strašijo,

☞ **Strah je vedno projekcija v prihodnost, ki je ne moremo nadzorovati. Živimo v času negotovosti in ne vemo, kaj bo jutri. Ko nas je strah, živimo v prihodnosti. Kaj imamo od tega, da živimo v tem, kaj bo, če bo, ko bo.**

kaj bo, če bo. Poslušati sebe in iskati podporo v ljudeh, ob katerih začutiš, da tisto, kar govorijo, pozitivno odzvanja v tebi. Veliko brati, poslušati, se pogovarjati, raziskovati, pisati. Vzeti si čas bolezni, čas, ki je namenjen tebi. Da se prepoznaš, da si upaš povedati, da si upaš narediti, da si upaš zagotoviti najboljše. Si privoščiti torto in ne imeti slabe vesti, kaj bo ta sladkor naredil, ampak z dobrim občutkom, ker je to nekaj, kar ti je v veselje. Več negovanja samega sebe, ker tega manjka pri raku. In zaupati v moč vere, v moč sile, ki nas presega.

**Kako je vas izkušnja z boleznijo spremenila? Omenili ste, da je bila bolezen darilo.**

Do bolezni sem se res zelo pretvarjala, živela sem z lažnim jazom. Globoko v sebi sem čutila, da nisem vredna. Sama sebe sem pomanjševala

in iskala ljudi, ki so me potrebovali. Z lažnim jazom sem hotela premagati bolečino samosti, nevrednosti in zapuščenosti. Ko sem ob bolezni začela prepoznavati te vzorce, sem si upala zapustiti zvezo, v kateri sem bila v resnici globoko nesrečna, si omislila novo, v kateri sem bila spet nesrečna, vendar na drugačen način. Zelo počasi sem dobila občutek, da sem v redu takšna, kot sem. Veliko ljudi to vrednost

najprej operacija, potem rehabilitacija in nazaj v službo. Šele po letu dni sem razumela, kaj se mi je zgodilo. V tem letu sta bratranec in dobra prijateljica umrla zaradi raka želodca. Takrat sem razumela, kakšno srečo sem imela, da je bil rak pravočasno odkrit in sem bila lahko operirana. Mislim, da je deloval nezavedni obrambni sistem, da se mi ni bilo treba takoj soočiti z vsem, kar sem kot zdravnica vedela. Predvsem pa boleznijo nisem sprejemala in se zdravila kot zdravnica, ampak kot pacientka. Popolnoma sem zaupala odličnim kolegom, da me zdravijo, tako kot najbolje znajo, in nisem preverjala, ali imajo prav.

**Kaj vas je bolezen naučila o odnosu med telesnim in duševnim zdravjem?**

Bolezen mi je še potrdila, da je vse eno. Smo celota telesa, duše, duha in odnosov. Obravnavati delček človekovega telesa ali samo eno težavo ne pripelje nikamor. Poiskati je treba najboljšo mogočo kombinacijo medicine, komplementarnih metod in podpore. Vsak bolnik bi potreboval psihološko podporo, da ima možnost prepoznati sebe. Včasih umremo, pa ne vemo, kdo smo. Imamo ime in imek, izobrazbo, zgodovino, ampak v resnici se v tem kratkem življenju ves čas nekaj pretvarjamo. Trpimo, se veselimo, prenašamo, ampak da bi se v resnici sprejeli takšne, kot smo, to malokdo naredi. Šele ko se sprejmemo in sprejmemo tudi čas in prostor, v katerem smo, ljudi, s katerimi smo, možnosti, ki jih imamo, nam lahko odleže. Ker vidimo, da je v danih okoliščinah vse v redu in prav. Tudi bolezen, ki pride in jo ozdraviš ali pa ne. Imam bolezen, nisem pa bol-

prepozna, mnogi seveda ne. To pride sčasoma, potrpežljivo koplješ, se učiš. Pomembno je, da veš, da si na pravi poti, da veš, da si zaslužiš osvoboditi se lažnega jaza in razviti pristni jaz. Notranja osvoboditev je pot k pristnemu jazu in to je veliko bolj lahkotno življenje. Dokler pa mislimo, da moramo biti drugačni, kot v resnici smo, da nas bodo drugi sprejeli in nam bodo dali tisto, kar potrebujemo, smo zaprti v kletki. Šele nedavno, ob nominaciji za Slovenko leta 2024, sem rekla, zdaj pa imam dovolj te lažne skromnosti, vesela sem nominacije.

**Kako ste kot zdravnica in psihoterapevta doživeli izkušnjo biti pacientka? Vas je kaj presenetilo?**

Na začetku se sploh nisem zavedala, kaj pomeni zboleti. Takoj se mi je vključil preživetveni nagon, na gastrokopiji so odkrili raka želodca,





nik. To je govorila naša draga Manca Košir, ki je imela raka, in ko je to sprejela, je lepo živel in lepo umrla. Mi imamo vse močnejše orožje, da se borimo proti bolezni, ampak prizadevajmo si za zdravje, prizadevajmo si za lepo, dobro življenje.

**Poudarjate, kako pomembno je, da spoznamo, kdo smo, raje prej, sicer pa takrat, ko pride bolezen. Kako pomembna je psihološka podpora za ljudi, ki se soočajo z boleznijo?**

Mislím, da bi vsak bolnik potreboval psihološko podporo. Sam se ne moreš pozdraviti, niti z medicino niti drugače. Zdraviš se lahko tako, da sprejmeš stvari, ki jih ne moreš spremeniti, in spreminjaš tisto, kar lahko. Pri tem ti mora nekdo pomagati, zato je treba poiskati pomoč. Najbolje je, da se premakneš, da hodiš, se pogovarjaš, bereš, raziskuješ in širiš zemljevid svojega življenja. Pomembno je, da slišiš samega sebe, svoj glas, ko pred nekom spregovoriš, in slišiš, kako to odzvanja v njem in v tebi. Diagnoza rak zapre vsa okna in vrata. Takrat se znajdeš v kletki, kjer ne vidiš nobene možnosti. Strah te je trpljenja, strah te je terapije, strah te je ponovitve bolezni. Takrat potrebuješ nekoga, ki ima več izkušenj in ti da možnost, da o tem govoriš in ti pomaga odpreti kakšno okence, kakšna vrata. Te usmeri v tisto, kar je dobro, v tisto, kar zmoreš, v tisto, kar te čaka. Tega ti ne more dati onkolog, ki predpiše terapijo, ponudi medicinski model, kar je super. Potrebuješ tudi nekoga, ki te posluša, da začneš slišati samega sebe in videti, kaj se da narediti, s tem, kar je. Psihoterapija, svetovanje ali pogovori z nekom so namen-



jeni temu, da te opolnomočijo, da te sprostijo, te rešijo nepotrebnih strahov in prepričanj in te podprejo v tem, kar lahko narediš sam. Tu so tudi zdravila, če so potrebna, včasih potrebujemo berglo, to je opora, ki ti bo omogočila, da samega sebe podpreš od znotraj, in podpora je zdravljenje. Vendar kot sama zdravila niso dovolj, tudi psihološka podpora ni dovolj, ampak vse skupaj zdravi. O svoji bolezni lahko razmišljamo, kot da je vsega konec, ali pa kot o priložnosti, da na novo ovrednotimo svoje življenje, da spustimo to, kar nam ne služi več, da še nekaj lepega in dobrega doživimo v tem kratkem času, ko smo na svetu.

**Kako vpliva zdravljenje raka na zdravje srca?**

Onkološka zdravila so močna zdravila in imajo stranske učinke, kot jih imajo vsa zdravila. Pregledovala sem veliko onkoloških bolnic, ki so imele sum, da je kemoterapija povzročila

okvaro srca. Vemo, da se bo to zgodilo v enem do dveh odstotkih. Pri vseh, ki so razvile te stranske učinke, se je stanje po ukinitvi terapije relativno dobro popravilo. Tudi tukaj mislim, da so odločilna čustva. V glavnem živimo z zaprtim srcem, ne privoščimo si radosti, veselja, vedno smo v skrbeh, strahu, kaj pa bo, če bo. In potem se zgodi, kar mislimo, da se bo. Zaupajmo, da bo terapija uspešna in ne bo imela stranskih učinkov. Tudi če te obide strah ali če se dejansko pokaže stranski učinek, je to seveda treba preveriti, ampak ne o tem skrbeti na zalogo. Misli so tiste, ki kreirajo resničnost. Nismo vsemogočni, ampak marsikaj bi lahko spremenili z drugačnimi prepričanji, drugačnim razmišljanjem.

**Kaj menite, da je ključno za kakovostno življenje po bolezni?**

Da sprejmemo in vzljubimo sami sebe, točno takšne, kot smo. Da sprejmemo, da nismo

drugi, da smo to, kar smo, in da to je v redu. Da si odpustimo stvari, ki smo jih naredili narobe. Včasih naredimo kakšno hudo napako in tudi to moramo sprejeti. Sprejeti sebe in svoje življenje takšno, kot je, in biti do njega prizanesljiv. Edino s tem lahko pomagaj svojemu telesu, da bo prispevalo tisti najboljši del k zdravljenju katerekoli bolezni. Ne se boriti proti bolezni, prizadevaj si za zdravje, da dobro ješ, greš v naravo, imaš lepe odnose z ljudmi, da si dober človek. Tudi v težkih okoliščinah, ko nimaš sreče v življenju, si ti edini, ki lahko kaj spremeni. Takim, ki vidijo vse črno, bi rekla, naj poiščejo nekaj dobrega in krepijo kar lahko. Ne zanikajmo tega, kar je slabo, ampak ne hranimo tega z neprestanim razmišljanjem in pritoževanjem. Dokler si živ, je možnost poiskati nekaj, kar te veseli. Obrniti pogled iz nesrečnosti, ki je posledica vsega, kar smo preživeli, a je navsezadnje naša izbira. Ali hočem še naprej gledati, kako grozno življenje sem imela, ali hočem videti nekaj lepega. In vedno je možnost prositi za pomoč.

**Kako se človek sooči s strahom pred ponovitvijo bolezni?**

Strah je vedno projekcija v prihodnost, ki je ne moremo nadzorovati. Živimo v času negotovosti in ne vemo, kaj bo jutri. Ko nas je strah, živimo v prihodnosti. Kaj imamo od tega, da živimo v tem, kaj bo, če bo, ko bo. Počakajmo. Dobro, znosno in zdravo lahko živimo samo v sedanjosti. Tukaj in zdaj. Zakaj se ne bi veselila, da je za mano operacija, kemoterapija, obsevanje in so mi rekli, da so izvidi v redu, zato, ker se bojim, da ob naslednji kontroli ne bodo.



# S programom Roza do boljše kakovosti življenja

Cilj programa Roza je doseganje boljšega psihosocialnega zdravja, zmanjševanje neenakosti v zdravju, izboljšanje kakovosti življenja s poudarkom na psihosocialni obravnavi in pomoči bolnicam, njihovim svojcem in bližnjim ter osveščanje širše javnosti. Program Roza udeleženkam omogoča, da čas med zdravljenjem in po njem preživijo kakovostneje, brez dodatnih obremenilnih posledic za duševno in telesno zdravje. Udeležba na dejavnostih je brezplačna, saj program sofinancira Ministrstvo za zdravje Republike Slovenije.

Piše: **KATARINA KOCIČ**

**S** pomladi bomo izvedli delavnico čuječnosti in izkustvene delavnice, redno mesečno se srečujejo podporne skupine za bolnice in svojce. Prijave sprejemamo na elektronski naslov: roza@europadonna.si.

## Vtisi udeleženk delavnice čuječnosti:

**Simona:** »Vse, kar sem prej vedela o čuječnosti, je bilo to, da uči uživati trenutek, tukaj in zdaj. Tisto, kar se zadnja leta pravzaprav trudim tudi sama. Pred samim programom nisem imela posebnih pričakovanj. Pravzaprav sem mislila, da bomo sedeli v učilnici in poslušali predavanja, sem in tja pa naredili kakšno vajo. Pa je bilo vse skupaj daleč od sedenja v učilnici. Treninki so bili posvečeni meditaciji, spoznavanju in sprejemanju samega sebe. Ponosna sem, da sem program končala, in gotovo bom nekaj podobnega v prihodnosti še izvajala.«

**Sabina:** »Vsem, ki jih tovrstna delavnica zanima in bi se je želele udeležiti v prihodnje, pa si morda ne predstavljajo čisto



Dr. Špela Mirošević

dobro, za kaj sploh gre, oziroma imajo pomisleke, samo nekaj besed o moji izkušnji. Delavnica čuječnosti je namenjena (ponovnemu) osveščanju dokaj preproste človeške izkušnje in vedenja, ki se v današnji hektični družbi in (pre)hitrih življenjskih slogih vse bolj izgublja, čeprav jo globoko v sebi vsi poznamo. Pomaga nam, da ustavimo kaos naših misli in čustev, se sprostimo in brez (samo)obsojanja pogledamo, kje v konkretnem trenutku svojega življenja smo. Za udeležbo ne potrebujete posebnih izkušenj in znanja, na delavnico prinesite zgolj svojo odprtost in zaupanje, vse drugo prepustite izkušenim rokam voditeljic društva Čuječnost. Absolutno priporočam!«

## Delavnica čuječnosti v Celju

Čuječnost je zavedanje sedanjega trenutka takšnega, kot je, opazovanje brez obsojanja. Namen delavnice je naučiti se novih načinov, kako ravnamo z zahtevnimi fizičnimi občutki, čustvi, razpoloženji in interakcijami z drugimi. Sestavljena je iz osmih zaporednih srečanj in zasnovana tako, da pozornost nameroma usmerjamo na neobsojajoč način, na to, kar se dogaja v našem telesu, umu in v svetu okoli nas. Z delavnicami čuječnosti, ki jih izvajamo v sodelovanju z izkušeno terapevtko dr. Špelo Mirošević,



Foto: Jože Suhadolnik

podpiramo bolnice na poti k sebi in svojemu zdravju.

Prvo srečanje bo v **sredo, 12. marca 2025, ob 17. uri v prostorih skupine Savinjska, Kocenova ulica 10 v Celju**. Prijavite se na elektronski naslov roza@europadonna.si najpozneje v ponedeljek, 3. marca.

## Izkustvene delavnice v Ljubljani



Foto: Shutterstock

Izkustvene delavnice so sestavljene iz osmih srečanj na teme, ki pomagajo raziskovati naš odnos do življenja in minljivosti. Izbrane teme nagovarjajo udeleženke, da se poglobijo vase, soočijo s svojimi strahovi in jih ozavestijo ter se tako lažje spoprimejo z njimi. Teme srečanj so: Lastni odnos do življenja in soočenje z minljivostjo, Umetnost poslušanja, Živeti s konflikti, Bližina in distanca – prizadetost in toleranca, Podpora svojcev v času žalovanja, bolezn, Proces žalovanja – izguba zdravja, So-čutenje bolnika, Pomen duhovnosti v času bolezni.

**Delavnice bodo potekale dvakrat na teden, ob ponedeljkih in sredo, od 17. do 20. ure. Prvo srečanje bo v sredo, 19. marca 2025, v prostorih Društva Hospic na Bezenškovi 1 v Ljubljani.**

**Vtisi udeleženk izkustvenih delavnic:**

»Hvala, da izobražujete in odstirate tabuje. Še naprej skrbite za detabuizacijo smrti.«

»Hvala, da ste.«

»To je bilo meni nekaj najlepšega ... Sploh ker so to res delavnice. To ni power point predstavitev, ampak res delaš vaje. Ti se res postaviš v različne vloge, odvisno, kaj ti dajo.«





## Redna mesečna srečanja podpornih skupin za bolnice in žalujoče svojce

Dejavnost	Izvajalec	Lokacija	Kdaj
Podporna skupina za bolnice preko spleta	Barbara Kreš	Preko spleta	Vsak drugi in četrti četrtek v mesecu ob 19.30
Psihoedukativne delavnice v Mariboru	Sanja Roškar	Maribor, Klinika za ginekologijo in perinatologijo, 4. nadstropje sejna soba	17. februar, 17. marec in 19. maj ob 15.30 v sejni sobi 21. aprila in 16. junija ob 19. uri preko zooma
Terapevtska skupina za bolnice v Novi Gorici	Rozana Bažec	Nova Gorica in preko spleta	Enkrat mesečno, izmenično v živo in preko spleta
Podporna skupina za bolnice z napredovalim rakom dojk	Tatjana Romšak Poljšak	Ljubljana	Vsako prvo in tretjo sredo v mesecu ob 17.30
Skupina za žalujoče svojce	Tatjana Romšak Poljšak	Ljubljana	Vsak drugi in četrti četrtek v mesecu ob 17. uri

## 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 na Fakulteti 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.

### V PROGRAMU ROZA DELUJEJO TUDI TRI SEKCIJE ZA BOLNICE: SEKCIJA ZA MLADE BOLNICE, SEKCIJA ZA ŽENSKÉ Z RAKI RODIL IN SEKCIJA ZA METASTATSKE BOLNICE

#### Sekcija za ženske z napredovalim rakom

Piše: **POLONA MARINČEK**

Sekcijo za ženske z napredovalim rakom smo ustanovili z namenom povezovanja in zagotavljanja podpore bolnicam pri razumevanju zdravljenja, lajšanju stranskih učinkov in iskanju ustrezne psihosocialne podpore. Tudi letos se bodo nadaljevali informativni ABC-pogovori s strokovnjaki, ki bodo potekali prek spletne platforme zoom ali v živo. V prihodnjih mesecih se bomo dotaknili novih vsebin, seveda bomo veseli tudi vaših predlogov za teme, ki vas zanimajo, ali strokovnjake, ki bi jim želeli zastaviti vprašanja. Znova naj vas spomnimo, da se dvakrat na mesec srečuje podporna skupina za ženske z napredovalim rakom, ki jo vodi izkušena psihoterapevtka Tatjana Romšek Poljšak. Vabljeni, da nam pišete na elektronski naslov [metastatske@europadonna.si](mailto:metastatske@europadonna.si), se vključite v sekcijo ali nam pošljete svoje predloge.

#### Sekcija za žensk z raki rodil

Piše: **DARJA MOLAN**

Sekcija za ženske z raki rodil, ki deluje pri Združenju Europa Donna Slovenija, povezuje ženske, ki so se soočile z različnimi oblikami raka rodil, kot so rak materničnega vratu, materničnega telesa, jajčnikov, jajcevodov, zunanjega spolovila in nožnice. Naša sekcija, ki šteje več kot 150 članic, je prostor za podporo, pomoč ter izmenjavo izkušenj med ženskami, ki so šle skozi podobne izzive.

V letu 2025 nadaljujemo serijo predavanj prek spleta s strokovnjaki, ki se bodo osredotočala na zdravljenje in obvladovanje posledic zdravljenja po raki rodil. To bo priložnost za naše članice, da strokovnjakom zastavijo vprašanja in pridobijo dragocene informacije.

V januarju smo pripravili okroglo mizo o raku materničnega vratu, na kateri je nastopila članica naše sekcije Ivica Hreščak. Iskreno se zahvaljujemo tudi drugim članicam, ki so si mizo ogledale v živo ali online. To je bila odlična priložnost za izmenjavo mnenj in izkušenj.

Če imate izkušnjo z rakom rodil in bi se želele pridružiti naši sekciji, vas vabimo, da se prijavite na [rodila@europadonna.si](mailto:rodila@europadonna.si).

#### Sekcija za mlade bolnice

Piše: **KATARINA KOCIČ**

Sekcija je namenjena bolnicam, ki so zbolele pred 40. letom starosti, in je usmerjena v podporo in pomoč pri specifičnih problemih, pred katerimi se znajdejo mlade bolnice.

V prihodnje bomo izvedli predavanje prek spleta o pomenu rednega gibanja s poudarkom na nordijski hoji in ga dopolnili z delavnico nordijske hoje z Tadejo Brankovič. Znova pripravljamo poldnevno srečanje AYA – srečanje za mlade bolnike z namenom podpore in povezovanja, izmenjave izkušenj ter pridobivanja informacij, ki so lahko v pomoč med zdravljenjem in po njem.

Članice sekcije, ki zaradi bolezni ne morejo dojeti, lahko na združenju dobijo adaptirano mleko Novalac.

Če bi se želele pridružiti sekciji mladih bolnic ali imate vprašanje, vabljeni, da nam pišete na elektronski naslov [mlade@europadonna.si](mailto:mlade@europadonna.si) ali nas pokličite na 040 283 773.



# Marec je mesec, ki ga bomo namenile ženski v sebi



Foto: arhiv skupine

## Podružnica Obala - Kras

Piše: **DARJA ROJEC**

Članice iz obalno-kraške regije nadaljujemo svoje aktivnosti tudi v letu 2025. Imamo redne tedenske pohode po bližnji in daljni okolici. Pohode prilagodimo tudi za slabše hodeče članice. Nadaljujejo se vadba joge, likovne delavnice in ples. V dogovoru s Centrom za krepitev zdravja ZD Izola bomo pod vodstvom fizioterapevte dodali vodeno vadbo razgibavanja. Članice bodo dobile tudi praktična navodila za individualno razgibavanje. Izvajamo zvočno kopel ali tako imenovano zvočno terapijo z gongi. Dekleta so navdušena nad občutki, s katerimi terapevtka Milva izvablja iz gongov glasove, ki te popeljejo v kozmos.

Spet se je pojavila želja po izmenjavi oblačil, zato bomo do konca februarja menjali zimska oblačila, do aprila pa pomladna in poletna. Izpeljali smo tudi izobraževanje za samopomoč pri limfedemu. V sodelovanju s srednjo zdravstveno šolo bomo organizirali prikaz nege dlani in nohtov. S kineziologi Univerze na Primorskem bomo izvedli meritve gibljivosti naših članic in tečaj izvajanja nordijske hoje. V aprilu pripravljamo tečaj fotografiranja. Članice in člani so vabljeni, da obišejo našo interno knjižnico, v kateri se je nabralo že veliko strokovne in poljudne literature. Tudi denimo knjiga Skalpel, na katero se v knjižnicah čaka do šest mesecev. Naša pisarna na Plenčičevi 3 v Izoli je odprta ob četrtnih od 15. do 19. ure, če pa bi želela članica osebno in bolj razširjen pogovor, se tudi lahko dogovorimo. Pišite nam na elektronski naslov: [obala@europadonna.si](mailto:obala@europadonna.si).

Vabimo vse članice, da se nam pridružijo in s predlogi in sodelovanjem pomagajo pri soustvarjanju našega druženja in dejavnosti.

## Podružnice Podravje

Piše: **ANKA PUŠNJAK**

Vljudno vabljeni, da se nam pridružite. Za prijave nam pišite na elektronski naslov: [podravje@europadonna.si](mailto:podravje@europadonna.si).

## Skupina Posavje

Piše: **METKA SEMRAJ SLAPŠAK**

Članice naše skupine se udeležujemo funkcionalne vadbe v Centru za krepitev zdravja Krško. Vabljeni tudi tiste, ki vadbe še niste preizkusile. Z zanimanjem smo prisluhnili predavanju in delavnici Vlaste Krivec Jurečič iz Centra za boljše življenje Ljubljana na temo Podzavest – skriti zaveznik. Ob kulturnem prazniku je sledil ogled Posavskega muzeja Brežice z naslovom Vidno in nevidno. V marcu bomo obiskale Palčkovo deželo na Jelovem, nedaleč iz Radeč, in se pogostile v bližnjem lokalno. V aprilu gostimo skupino iz Bele krajine. Sprehodile se bomo po Sevnici, obiskale Lisco in se podale na sevniški grad. Pa še kakšno presenečenje sledi. Na povabilo gostij pa se bomo v maju odpravile raziskovat Belo krajino.

Še enkrat vabim vse članice, da se naših aktivnosti udeležujemo v čim večjem številu. Pomlad je pred vrati, zato se bomo z veseljem podale na pohode po bližnji okolici. Če bi se želele pridružiti naši skupini, nam pišite na elektronski naslov: [posavje@europadonna.si](mailto:posavje@europadonna.si).



Foto: arhiv skupine





## Skupina Zgornja Gorenjska

Piše: **IVA LAPAJNE**

Pred nami so spomladanski meseci, ko začnemo izvajati letni program na prostem. Ob tem so v ospredju pohodi, jahanje, kolesarjenje ... Ostajamo zvesti tudi ustvarjalnim in izobraževalnim vsebinam, s katerimi nadgrajujemo svoje znanje in izkušnje. Izbrane izdelke z delavnic uporabimo za promocijska darila skupine in jih tudi razstavimo, kar je dodatna priložnost za predstavitve Združenja ED in naše skupine. Decembra smo 150 unikatnih srčkov podarili bolnišnici Jesenice za paciente, ki so praznike preživeli na zdravljenju.



Foto: arhiv skupine

Marec je čas, ki ga bomo namenile ženski v sebi. V aprilu bomo obiskali Novo Gorico, evropsko prestolnico kulture, in v maju spletali prijateljske vezi na srečanju skupine.

Pomemben del programa skupine je osveščanje o ciljih ED, samopregledovanju in o vsem, kar nam je v pomoč, ko smo v stiski in potrebujemo pogovor, nasvet ali nasmeh.

Vabimo vas, da se nam pridružite iz občin Zgornje Gorenjske. Lahko nam pišete na naslov: bohinj@europadonna.si ali pokličete na številko 051 228 563.

## Skupina Bela krajina

Piše: **VESNA GREGORIČ**

Vljudno vabljeni, da se nam pridružite. Za prijave nam pišete na elektronski naslov: belakrajina@europadonna.si.



Foto: arhiv skupine

## Skupina Gornja Radgona

Piše: **BRIGITA KOČAR SENEKOVIČ**

Članice skupine Gornja Radgona so se novembra 2024 odzvale vabilu združenja na športni vikend v Veržeju, prav tako smo konec novembra sodelovale v Mercatorjevi akciji Srčna sosesa s stojnico v Hipermarketu Murska Sobota. S članicami, med katerimi posebej omenjamo najbolj aktivne – Ireno, Jasno, Olgo in Petro –, smo vnašale kode in za Združenje Europa Donna prispevale več kot 11 tisoč glasov. V decembru smo se zbrale na prednovoletnem srečanju in se odpravile na enodnevni izlet v Celje in Mozirski gaj, kjer smo se veselo družile.

V letu 2025 dejavnosti tečejo naprej po sprejetem letnem načrtu. Tako se nadaljujejo tedenske telesne vadbe, organizirale bomo delavnico priprave zdravih prigrizkov in kakšen pohod. Veselimo se tudi srečanja na seminarju v Portorožu.

Vsi zainteresirani nas najdete na Jurkovičevi ulici 9 v Gornji Radgoni, v času uradnih ur, ali pa nas pokličite na telefonsko številko 041 890 063 ali pišite na e-naslov: radgona@europadonna.si.

## Skupina Savinjska

Piše: **MOJCA KOVAČ**

Z novim letom 2025 smo v skupini Savinjska zastavili pestro paleto dejavnosti, ki bodo priložnost za druženje in osveščanje o preventivnih ukrepih pred rakom dojke in raki rodil.

Veseli nas, da nam je občina Celje zagotovila prostore na Kocenovi ulici v Celju, ki smo jih prevzeli 30. januarja. Prostori so postali sedež skupine Savinjska in infotočka za vse, ki si želijo sodelovati z nami. V njih bomo izvajali tudi delavnice in predavanja v podporo vsem, ki se soočajo z boleznijo, so jo premagali ali pa je zbolel nekdo od njihovih bližnjih.

Prvi vikend v februarju so se začeli organizirani sprehodi okoli Šmartinskega jezera, ki bodo namenjeni ne le razgibanju, temveč tudi krepitvi sodelovanja med člani.

### V prihodnjih mesecih pripravljamo:

- delavnico čuječnosti za krepitev notranjega miru in obvladovanje stresa;
- delavnice za samopomoč pri limfedemu, na katerih bomo pomagali z nasveti in praktičnimi vajami;
- predavanje in delavnico za dvig digitalnih kompetenc, namenjeno članicam, ki želijo nadgraditi znanje na področju digitalizacije.

Verjamemo, da bo naš program omogočil podporo, učenje in druženje vsem članom in da bo vsak našel kaj zase. Pišite nam na e-naslov: savinjska@europadonna.si.



# Bodimo aktivni. Vsak gib šteje. Vsak dan.

Redna telesna dejavnost omogoča boljše in daljše življenje, zato Svetovna zdravstvena organizacija priporoča, da gibanje čim bolj vključujemo v svoj vsakdan. Prinaša namreč mnoge koristi za zdravje odraslih in starejših odraslih s kroničnimi obolenji. Pri bolnikih, ki so preboleli raka, telesna dejavnost zmanjšuje splošno stopnjo umrljivosti, umrljivost zaradi raka in tveganje za ponovitev raka ali pojav drugega primarnega raka.

Piše: **ZDENKA KATKIČ**

**Z**a zdravje potrebujemo uravnoteženo, varno in učinkovito telesno dejavnost, ki je prilagojena našemu splošnemu počutju in zmogljivosti. Odrasli in starejši odrasli s kroničnimi obolenji naj za znatne koristi za zdravje čez teden izvajajo vsaj od 150 do 300 minut zmerno intenzivne aerobne telesne dejavnosti ali vsaj od 75 do 150 minut visoko intenzivne aerobne telesne dejavnosti oziroma enakovredno kombinacijo telesne dejavnosti obeh intenzivnosti.

## Priporočila

Kadar odrasli s kroničnimi obolenji ne zmorejo doseči navedenih priporočil, naj ... (povzeto po spletni strani NIJZ):

- se trudijo, da se s telesno dejavnostjo ukvarjajo po svojih zmogljivostih;
- začnejo z majhno količino telesne dejavnosti, sčasoma pa naj povečujejo njeno pogostost, intenzivnost in trajanje;
- se posvetujejo s strokovnjakom za telesno dejavnost ali zdravstvenim strokovnjakom o vrsti in količini telesne dejavnosti, ki je primerna zanje glede na njihove individualne potrebe, funkcionalne omejitve/zaplete, farmakološko terapijo in splošni načrt zdravljenja;
- posamezniki brez kontraindikacij za telesno dejavnost običajno ne potrebujejo zdravniškega pregleda pred začetkom vadbe nizke do zmerne intenzivnosti, ki ne presega zahtev hitre hoje ali opravljanja vsakodnevnih opravil.

## Veslo za zdravje – gibanje in sproščanje ob ali na vodi

Slovenija se ponaša z bogatimi naravnimi danostmi, med katerimi so reke, jezera in morje idealno okolje za sproščanje, sprehode in rekreativne dejavnosti. Ob toplejših dneh so vodne aktivnosti še posebno primerne za izboljšanje telesnega zdravja in duševnega počutja.

Pred več kot 20 leti je kanadski strokovnjak za športno medicino Don McKenzie združil 20 žensk, ki so preživele raka dojke, in jih spodbudil k veslanju v kanuju. Ta začetna skupina je prerasla v organizacijo, ki danes povezuje ženske, ki so preživele raka dojke ali se še vedno zdravijo. Veslanje je lahko skupinska dejavnost, denimo v kanuju, ali samostojna, na deski (sup). Pri veslanju v skupini ni pomembno, kako močno vesla posameznica, ampak kako usklajena in usmerjena je ekipa. Ta oblika vadbe krepi celotno telo, še posebno zgornji del. Veslanje omogoča gradnjo zaupanja v svoje telo in premagovanje osebnih meja. Ob tem posameznico napolni z veseljem do življenja, zlasti po zdravljenju raka dojke. Srečanje z drugimi udeleženkami pa prinaša občutek pripadnosti, veselja do gibanja in uživanja v naravi ter večji nadzor nad telesom in življenjem.

Za tiste, ki si želijo bolj individualni pristop, je primerno veslanje na deski oziroma t. i. supanje. S vadbo boste izboljšali svojo telesno pripravljenost in uživali v aktivnosti na vodi.

Naše članice, ki pripadajo podružnici Obala - Kras ter skupinama Posavje in Ljubljana so se že seznanile s supanjem in veslanjem. Letos bomo srečanja organizirali na Ljubljani, Krki, Kolpi in morju.

V toplejših dneh vas vabimo, da se nam pridružite pri aktivnostih na vodi. Do takrat se lahko sproščate in izboljšate svojo telesno in psihično pripravljenost s sprehodi ob vodi in uživate v naravi in svežem zraku.



Foto: arhiv ED



Foto: arhiv ED





Foto: Camping Bela krajina – Podzemelj

### Spomladanski športni vikend

Tudi letos bomo za vas organizirali dva športna vikenda. Prvega spomladi, drugega jeseni.

Na vašo željo smo izbrali novo lokacijo v Beli krajini. Spomladanski športni vikend bo potekal od petka, 6. junija, do nedelje, 8. junija 2025.

Trije aktivni dnevi bodo sestavljeni iz različnih aktivnosti.

Zjutraj se bomo prebujale z jogo in gibalno vadbo. Ker bomo bivali ob reki Kolpi, bomo imele priložnost za veslanje s kanuji ali supanje na deski. Bližnjo okolico bomo spoznavale na krajšem pohodu na Kučar. Naučile se bomo belokranjskih ljudskih plesov in peke belokranjske pogače.

Z nami bo psihologinja iz Centra za krepitev zdravja Metlika, ki bo pripravila praktični delavnici: tehnike sproščanja in spoprijemanje s stresom.

Pogoj gibanja bo poskrbljeno tudi za izobraževanje. Darja Molan bo podala nekaj zanimivih informacij glede vračanja na delovno mesto in pravice do invalidnine ter predstavila dejavnosti Združenja Europa Donna Slovenija.

Za družabne dejavnosti bodo poskrbele članice iz skupine Bela krajina in vse udeleženske.

Nastanjeni bomo v kampu Podzemelj, v mobilnih hiškah. Hiške so opremljene z dvema sobama in eno kopalnico (za štiri osebe) ali tremi sobami in dvema kopalnicama (za šest oseb). Vsaka ima kuhinjo, ogrevanje/hlajenje, teraso, wi-fi, televizor in parkirno mesto.

Cena udeležbe znaša 125 evrov na osebo in vključuje dve prenočitvi s polnim penzionom, turistično takso, posteljnino in brisače. Začnemo z večerjo v petek in končamo s kosilom v nedeljo.

Prevoza na športni vikend ne bo organiziran, zanj poskrbite sami. Mogoče je priti tudi z vlakom.

Stroške prostora, programa in aktivnosti pokrije Združenje Europa Donna Slovenija. Prijavni obrazec najdete na naši spletni strani, v rubriki Dogodki.

Število udeležencev je omejeno. Prednost pri prijavi imajo članice z osebno izkušnjo z rakom dojke ali raki rodil. Druge boste uvrščene v čakalno vrsto in sprejete, če bodo ostala prostata mesta. Prijava je mogoča do zapolnitve prostih mest oziroma najpozneje **do 10. aprila 2025**. Po 10. aprilu 2025 boste sprejete članice prejele potrditveno elektronsko pošto Združenja Europa Donna Slovenija in predračun Campinga Bela krajina – Podzemelj. Plačilo se na podlagi poslanega predračuna izvede neposredno Campingu Bela krajina – Podzemelj do 10. maja 2025.

Pogoj za udeležbo na športnem vikendu je poravnana članarina za leto 2025. Vabljeni k udeležbi!



Foto: Camping Bela krajina – Podzemelj



## Svetovanje v živo o vračanju na delo in uveljavljanju pravic iz naslova telesne okvare

Piše: **DARJA MOLAN**

V Združenju Europa Donna Slovenija uvajamo svetovanje v živo, namenjeno vsem, ki se po bolezni soočate z vprašanji o vračanju na delo in uveljavljanju svojih pravic. Če vam je lažje o izzivih spregovoriti osebno, je to priložnost, da se pogovorite v sproščenem in podporno usmerjenem okolju naših prostorov na Poljanski cesti 14, v Ljubljani.

Svetovanja bo vodila Darja Molan, vodja projekta Povratek na delo. Podprla vas bo s konkretnimi informacijami in nasveti s področij:

- vračanja na delo po dolgotrajni bolniški odsotnosti,
- pravic s področja pokojninskega in invalidskega zavarovanja (krajši delovni čas, prilagoditve delovnega mesta, poklicna rehabilitacija),
- pravic iz naslova telesne okvare (invalidnina za telesno okvaro, dodatni dnevi dopusta, prišteta delovna doba, oprostitev plačila letne dajatve za osebna vozila, evropska kartica ugodnosti za invalide).

Datumi svetovanj bodo objavljeni v tabeli, v katero se boste lahko prijavile. Članice boste povezavo do tabele prejele prek našega mailinga, vse druge pa vabimo, da nas pokličete v pisarno in se dogovorite za prost termin.

Če se sprašujete, kakšne pravice imate ali kako se najbolje vrniti na delo, ste vabljeni, da se oglasite. Morda vam bo pogovor v živo dal ravno tiste odgovore, ki jih potrebujete.

## Brezplačna pravna in finančna pomoč za članice združenja

Piše: **POLONA MARINČEK**

Diagnoza rak ne prinaša le telesnih in čustvenih izzivov, temveč lahko prizadene tudi finančno varnost bolnic in njihovih družin. Številne ženske se zaradi dolgotrajnega zdravljenja in zmanjšane delovne zmožnosti znajdejo v težkih življenjskih okoliščinah. V združenju želimo v takih trenutkih pomagati, članicam, ki so v finančni stiski, lahko ponudimo enkratno finančno pomoč. Za vse informacije in obrazce, ki so potrebni za oddajo prošnje, se lahko obrnete na našo pisarno. O dodelitvi finančne pomoči odloča upravni odbor združenja na svojih rednih sejah.

Članicam je prav tako na voljo brezplačna pravna pomoč, predvsem glede pravic iz delovnega razmerja, kot so bolniška odsotnost, nadomestila, invalidnine in druge oblike socialne varnosti. Če potrebujete pomoč ali imate vprašanja, nam lahko pišete na e-naslov: [europadonna@europadonna.si](mailto:europadonna@europadonna.si) ali nas pokličete v času uradnih ur na telefonsko številko: 040 283 773. Ne oklevajte, tukaj smo, da vam pomagamo.

## Moj zdravnik 2025: glasujte za zdravnike, ki vam stojijo ob strani

Piše: **POLONA MARINČEK**

Akcija Moj zdravnik že 29. leto povezuje paciente in zdravnike ter pozornost usmerja na tiste, ki ne le zdravijo, temveč tudi



razumejo in podpirajo svoje bolnike. Letos so v uredništvu revije Viva poleg najboljših zdravnikov v ospredje postavili pomen timske obravnave, saj le dobro sodelovanje celotne ekipe vodi do kakovostne oskrbe.

Kot združenje, ki bolnicam z rakom dojke in raki rodila ter njihovi svojcem zagotavlja podporo, se zavedamo, kako dragocena je topla, dostopna in sočutna zdravstvena obravnava. Zato vas vabimo, da v akciji podprete tiste zdravnike, ki so vam s svojim znanjem in skrbjo pomagali v težkih trenutkih.

Glasovanje poteka od 1. marca do 30. aprila 2025 v 12 kategorijah, tudi kategoriji moj onkolog. Ocenite tiste, ki so na vas naredili poseben vtis, in jim namenite svoj glas! Več informacij in možnost glasovanja najdete na spletni strani [www.viva.si](http://www.viva.si).

## 28. februar – svetovni dan redkih bolezni

Piše: **POLONA MARINČEK**

Svetovni dan redkih bolezni vsako leto obeležujemo zadnji dan februarja. Čeprav vsaka redka bolezen prizadene majhen delež populacije, skupaj vplivajo na 300 milijonov ljudi po svetu. Tri četrt redkih bolezni je genetskega izvora, njihova diagnostika pa je pogosto zapletena in dolgotrajna. Med redkimi boleznimi so tudi redki raki, ki jih pogosto odkrijejo pozno, saj imajo nespecifične simptome ali se pojavijo pri nepričakovanih skupinah, kot so mladi odrasli. Zaradi pomanjkanja raziskav in specializiranih terapij je zdravljenje pogosto zahtevno, negotovost za bolnike pa še večja. Za izboljšanje diagnostike in zdravljenja so ključni referenčni centri, mednarodno sodelovanje in raziskave.







## Namenite nam odstotek dohodnine

Piše: **POLONA MARINČEK**

Spoštovane članice in člani, če se še niste odločili, komu boste namenili odstotek svoje dohodnine, vas vabimo, da podprete Združenje Europa Donna Slovenija. Vsak zavezanec za plačilo dohodnine ima možnost, da odstotek svoje dohodnine nameni organizacijam v javnem interesu. To lahko storite tako, da izpolnite digitalni obrazec na naši spletni strani in nam ga pošljete. Obrazec Zahteva za namenitev dela dohodnine za donacije lahko oddate tudi na spletni strani eDavki. S tem boste pripomogli k nadaljnjemu delovanju in izvajanju naših programov. Hkrati vas prosimo, da k namenitvi dohodnine našemu združenju spodbudite tudi svoje bližnje – družinske člane, sosede, sodelavce. Skupaj lahko pomagamo še več ženskam in njihovim svojcem pri spoprijemanju z diagnozo raka. Vsem, ki ste nam že namenili del dohodnine, se iskreno zahvaljujemo.

## Preselili smo se – vabljeni v našo novo pisarno!

Piše: **POLONA MARINČEK**

Z velikim veseljem sporočamo, da smo se jeseni preselili v nove prostore na Poljanski cesti 14 v Ljubljani! To pomeni, da vas bomo lahko še boljše in prijaznejše sprejeli. Po vnaprejšnjem dogovoru na telefonski številki 040 283 773 nas lahko obiščete, prevzamete svoje nakupe iz spletne trgovine ali se dogovorite za osebno svetovanje, med katerim vam bomo predstavili naše programe in odgovorili na vaša vprašanja. Veselimo se vašega obiska!

## Pomladna ponudba v naši spletni trgovini – podprite ženske z nakupom!

Piše: **POLONA MARINČEK**

Marec je mesec, ko ženske praznujemo, pomlad nam prinaša toplejše vreme in novo energijo, mi pa vas vabimo, da s toplim in srčnim dejanjem podprete tiste, ki se soočajo z rakom dojke in raki rodil. V marcu bomo v spletno trgovino dodali tudi nove izdelke, zato vas ob tej priložnos-



ti vabimo, da pobrsate po njej in izberete rožnate izdelke, ki simbolizirajo podporo in solidarnost. Z vsakim nakupom prispevate k programom Združenja Europa Donna Slovenija, ki že vrsto let združuje bolnice, ozdravljenke in svojce ter jim daje oporo na poti okrevanja. Za naše članice smo pripravili tudi posebno pomladno ugodnost, v marcu lahko vse rožnate izdelke kupite 20 odstotkov ugodneje! Ob nakupu uporabite kodo POMLAD20. Naj bo marec mesec topline, povezanosti in pomoči – hvala, ker nas podpirate tudi z nakupi v naši spletni trgovini.

## Negovalni izdelki za *onkološko* in *hipersenzibilno* kožo

desiderm® - negovalni izdelki posebej prilagojeni za nego onkološke in hipersenzibilne kože

Podpora pri negi onkološke in zelo občutljive kože. Lajšanje težav pri onkološko spremenjeni sluznici ustne votline in aftah. Spremljevalna terapija po onkološko-ginekoloških posegih in težavah v menopavzi.

[www.desiderm.si](http://www.desiderm.si)





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 Španić, predsednica, 031 343 045; vsak delavnik med 9. in 15. uro
- Radka Tomšič Demšar, zdravnica, 031 392 175; vsak delavnik med 10. in 17. uro
- Darja Molan, koordinatorica programov in projektov, 031 661 956, mlade bolnice, pravice bolnikov; vsak delavnik med 8. in 18. uro

## 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

Članice in člani Združenja Europa Donna Slovenija so na podlagi veljavne članske izkaznice in osebne dokumenta upravičeni do uveljavljanja popustov na redne cene naslednjih storitev:

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

Veljavnost ugodnosti: od 10. januarja do 29. decembra 2025. Obvezna je rezervacija termina – ob rezervaciji sporočite, da ste član združenja Europa Donna Slovenija. Ponudbo lahko rezervirajo in koristijo le člani Združenja Europa Donna zase (razen pri programih z bivanjem, kjer ugodnost velja tudi za ožje družinske člane – zakonec, zunajzakonski partner, otroci).

Popusti veljajo za individualne rezervacije, brez posredovanja agencij. Popusti se med seboj ne seštevajo in 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*.

### Trgovine Mitral d. o. o.

Članice in člani Združenja Europa Donna Slovenija so na podlagi veljavne članske izkaznice in osebne dokumenta upravičeni do uveljavljanja popustov na redne cene v trgovinah Mitral d. o. o. (Mitral Ljubljana, Njegoševa cesta 6, Ljubljana, in Mitral Maribor, Ljubljanska ulica 1, Maribor):

- **7 odstotkov popusta** na sistem BioCompression,
- **10 odstotkov popusta** na druge izdelke.

Veljavnost ugodnosti: do 31. decembra 2025.

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

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

Članice in člani Združenja Europa Donna Slovenija so na podlagi veljavne članske izkaznice in osebne dokumenta upravičeni do uveljavljanja popustov na redne cene v trgovini Proloco medico d.o.o. (Hrvatski trg 1, Ljubljana in v spletni trgovini [www.proloco-medico.si](http://www.proloco-medico.si)):

- **5 odstotkov popusta** na vse izdelke.

Veljavnost ugodnosti: do 31. decembra 2025.

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 ZZZS in za artikle z že določeno fiksno ceno.

### Dr. Gorkič d. o. o.

Članice in člani Združenja Europa Donna Slovenija v spletni trgovini dr. Gorkič z uporabo kode »EUROPADONNA« upravičeni do:


- **10 odstotkov popusta,**
- **brezplačne poštnine pri nakupu nad 25 evrov.**

Veljavnost ugodnosti: do 31. decembra 2025.

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





						EUROPA DONNA	NEKD. AVSTRIJ. SMUČAR (MARIO)	APNENEC (ZASTAR.)	UBITI EGIPTOVSKI DRŽAVNIK	NAGRADNO GESLO		OBLIKA IMENA ANA	KLINIČNI ODDELEK	SLOVAR SLOVEN. KNJIŽNEGA JEZIKA	NORVEŠKI SMUČ. FUNKCION. SKAARDAL	
						NEMŠKI IGRALEC (FRITZ, 1891-1976)					MOŠEJA V JERUZALEMU PRIAMOV SIN					
						POSEBNOST, NENAVADNOST										
						VELEMESTO V MADŽA PRADEŠU V INDIJI							KLARA LUKAN	ODPRTE POŠKODBE		
GESLO JE OZNAČENO Z BARVO	ZELNATA TRAJNICA, ZLATI KOREN	PREBIVALCI RTIČ	DAN. ZGODOVINOPIS. V 12. STOL. (SVEND)		ZASLON	NOGOMETAŠ MENDES	PREBIVALCI LAOSA			RED GLIV	SIMBOLIČ. SPOMENIK					
AVANS				VRSTA ENERGIJE								ŠVICARSKI ALPSKI SMUČAR (URS)	JUŽNOAM. LJUDSTVO			
UDELEŽENEC STAVKE				MORRISON				AVSTRIJ. SLIKAR (GUSTAV)	PEVKA GODEC							
SEVILJSKI BRIVEC									STREHA SVETA							
MOLITEV										AM. PEVKA (HOLLY)	PREDEL N. MESTA					
OTOK IN PRISTAN. V PERZIJSKEM ZALIVU												EVROPIJ	ŽIVILSKO PODJETJE IZ KAMNIKA			
TURŠKO MESTO				NATRIJ												
NORV. PISATELJICA ULLMANN				CINK												
					ZBIRALEC STARIH NOVCEV											
					JADRANSKI POLOTOK					FANIKA						

Spoštovane bralke in bralci revije Novice Europa Donna, hvala vsem, ki ste nam poslali rešitev decembrske nagradne križanke, ki se je glasila: SRČNA SOSESKA. Med pravnimi odgovori smo izžrebali pet nagrajenk, ki so po pošti prejele printe s cvetnimi motivi iz naše spletne trgovine. Bralkam Suzani s Prevalj, Špeli iz Loga pri Brezovici, Miroslavi iz Postojne, Adriani iz Idrije in Ani iz Ljubljane čestitamo!

V marčevski nagradni križanki bomo podelili tri roza majice z logotipom Europa Donna in dve zapestnici roza pentlja iz spletne trgovine združenja. Rešitev križanke nam pošljite do 10. aprila 2025 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 in zeleno velikost majice. 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: .....

Številka majice: .....

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 kraj med izžrebanci.



# Cicatridina®

vaginalne ovule

## Učinkovita pomoč:

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



Medicinski pripomoček izpolnjuje zahteve za oznako CE 0477.

Na voljo v lekarnah in specializiranih prodajalnah

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

## Delavnice za samopomoč pri limfedemu

Za članice Združenja Europa Donna Slovenija organiziramo brezplačne delavnice za samopomoč pri limfedemu, ki potekajo v manjših skupinah. Delavnica je sestavljena iz dveh delov. V prvem usposobljena limfterapevtka pojasni, kaj limfedem je, zakaj se pojavi, predstavi pomen redne oskrbe limfedema in tehnike samopomoči. V drugem delu sledita praktični prikaz samopovijanja in učenje večplastnega povijanja s kratkopoteznimi povoji, ki jih udeleženka prejme na delavnici.

Piše: **KATARINA KOCIČ**

V preteklem letu smo izvedli pet delavnic, dve v Ljubljani in po eno v Radovljici, Krškem in Mariboru. Letos sta bili že dve, v Slovenski Bistrici in Izoli, načrtujemo še eno v Celju. Če bi želeli, da delavnico organiziramo čim bližje vam, nam pišite na naslov: [europadonna@europadonna.si](mailto:europadonna@europadonna.si) in obvezno pripišite, iz katerega kraja prihajate.

*Vtisi udeleženk delavnice za limfedem:*

**Špela:** »Delavnica mi je bila res všeč. Bila je zelo poučna in dobila sem veliko novih, koristnih informacij. Dobrodošel bi bil še povzetek oziroma ppt-predstavitev, da bi si lahko doma še enkrat prebrala. Kajti ugotavljam, da moj spomin ni več takšen, kot je bil včasih.«

**Martina:** »Delavnica je bila zelo super, prikazano povijanje, strokovna razlaga, hvala za podarjeni material za samopovijanje. Takšnih delavnic se bom udeleževala, saj to potrebujemo, da lahko izmenjamo osebne težave in dobimo res strokovno pomoč.«

### Izposoja aparata za strojno limfno drenažo

Članice imajo tudi možnost izposoje aparatov za strojno limfno drenažo (z manešeto za roko ali nogo). V pisarni Združenja v Ljubljani je na voljo en aparat, v podružnici Obala - Kras pa imajo dva. Izposoja traja 14 dni. Za več informacij o uporabi in izposoji aparatov nam pišite na: [europadonna@europadonna.si](mailto:europadonna@europadonna.si) ali pokličite na 040 283 277.

### Predavanje: Limfedem in samopomoč pri limfedemu

V sredo, 6. marca 2025, ob 17. uri vas vabimo na predavanje, ki ga pripravljamo ob svetovnem dnevu limfedema. Potekalo bo prek aplikacije zoom. Z nami bosta usposobljena limfterapevtka po dr. Voodru Uršula Zaplotnik in Jure Kobav iz podjetja Mitral d. o. o., ki nam bosta predstavila, kaj je limfedem in kaj lahko sami storite, da ga preprečite oziroma kar najbolj obvladujete. Prijave na predavanje bomo zbirali s spletnim obrazcem do torka, 4. marca 2025, oziroma do zapolnitve prostih mest.



# Samo zavestna jaz!

medi

Pisane, modne in raznolike možnosti kompresijskih materialov pri zdravljenju limfedema



### Medicinsko kompresijska plosko ali krožno pletena oblačila nudijo:

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

## POPUST

za članice Europa Donne:

**7% na izdelke BioCompression**

**10% na ostale izdelke**



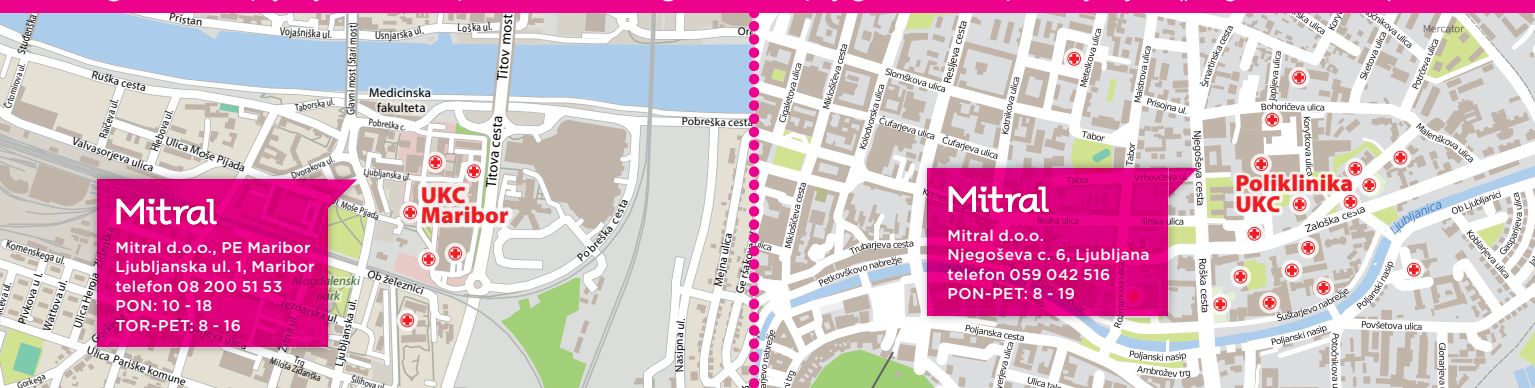
### Circaid Juxta®

– 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 namestitev
- 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 nastavitve med kompresijo 1 in 4)
- lahko se jih nosi tudi ponoči
- odlična rešitev pri dekongestivni fazi, ko zmanjšujemo edem
- možnosti za roko, nogo, dlan, stopalo

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

UKC Maribor

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 življenje ljudem po svetu.

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

PP-LILLY-SI-0092, 19.2.2025

*Lilly*  
A MEDICINE COMPANY