

# NOVICE EUROPA DONNA

JUNIJ 2025



**MOJCA  
KOVAČ**

KLJUČNI SO  
OBČUTEK  
PRIPADNOSTI,  
OPORA,  
VEDENJE, DA  
NISI SAM

***Tanja  
Španić  
& Darja  
Molan***

**S srcem  
vedno  
v Europi  
Donni**

**POLONA STRNAD**

MOJCA SENČAR,  
DOLGOLETNA  
PREDSEDNICA  
ZDRUŽENJA IN VEČ KOT  
50 LET MOJA MAMI

**JASNA NUŠA ŠTAHER**

BREZ URADNE MEDICINE  
NE BI PREŽIVELA, BREZ  
ALTERNATIVE NE BI ŽIVELA

# 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 **spremenbo 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**





## UVODNIK

**NOVICE ŠT. 100,  
JUNIJ 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  
Generalna sekretarka: dr. Tanja  
Španić, dr. vet. med.  
Predsednica: Darja Molan

Uredniški odbor: Tanja Španić,  
Polona Marinček in Darja Molan

Koordinatorica vsebin:  
Klavdija Miko

Tehnično urejanje in  
oblikovanje: Sergej Murko

Izid naslednje številke:  
1. september 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:  
Tanja Španić in Darja Molan  
Foto: Blaž Samec



# Hvala, ker z nami gradite skupnost, v kateri nihče ni sam

Piše: **TANJA ŠPANIĆ, GENERALNA SEKRETARKA ZDRUŽENJA EUROPA DONNA SLOVENIJA**

**D**rage bralke in cenjeni bralci.  
Tokrat je revija Novice Europa Donna nekaj posebnega – izšla je že stotič! Ob tej številki se mi pred očmi odvijte film prehojenih poti – zgodb, izkušenj, pogumnih odločitev, trenutkov solz in smeha, pa tudi nešteti srečanj, v katerih smo našli moč, upanje in povezanost. Ob jubileju nas navdaja občutek ponosa, hvaležnosti in odgovornosti. Ponosna sem, ker nam je skupaj uspelo detabuizirati pogovor o raku dojk, ker smo od prve številke naprej glasno spregovorili o izkušnji bolezni in njenem vplivu na življenje. Hvaležna sem, ker ste številne članice, prostovoljke, strokovnjakinje, novinarke in urednice skozi leta soustvarjale glasilo, ki ni le informativno – je tudi podporno in srčno. V stoti številki revije se spominjamo začetkov, vseh tistih, ki so jo pomagale soustvarjati, in vseh, ki so v njej našle moč. Zelo dragocene so zgodbe bolnic in ozdravljenk, ki so delile svojo pot zdravljenja, okrevanja, vračanja v življenje. In tudi tokrat boste v njej našli njihove glasove, ki nas opominjajo, zakaj je Novice Europa Donna pomembno ohraniti – da se slišimo, da si stojimo ob strani, da se opogumljamo.

Naj bo ta številka tudi priložnost za pogled naprej. Naš glas bo še naprej močan – ne le v podporo bolnicam, temveč tudi kot soustvarjalec sprememb v zdravstvenem sistemu in družbi. Še naprej bomo delili znanje, izkušnje in vizijo bolj vključujoče, razumevajoče obravnave raka. Zato je pomembno, da krepimo tudi svoje delovanje. Letošnja skupščina je bila v tem pogledu zelo pomembna, saj smo dobili novo predsednico, Darjo Molan, moja vloga pa se je spremenila. Ko sem leta 2017 s položaja generalne sekretarke prevzela predsednikovanje, je bila profesionalizacija našega združenja šele na začetku. Odtlej smo toliko zrasli, da je spet čas, da sta vlogi predsednice in generalne sekretarke jasno ločeni. Draga Darja, izjemno se veselim nadaljevanja najinega dela in dela s celotno ekipo v pisarni ter z našimi prostovoljkami, ki delujejo v podružnicah in skupinah po Sloveniji.

Hvala, ker berete revijo. Hvala, ker z nami gradite skupnost, v kateri nihče ni sam.

Naj bo naslednjih sto številčk še bolj pogumnih, še bolj srčnih in še bolj povezanih.

„Naj bo naslednjih sto številčk revije Novice Europa Donna še bolj pogumnih, še bolj srčnih in še bolj povezanih.“

**IZID NASLEDNJE ŠTEVILKE: 1. SEPTEMBER 2025**



# Novice Europa Donna

Zamisel, da bi z internim glasilom vsaj štirikrat na leto seznanjali javnost o delu in poslanstvu Europe Donne ter osveščali zdrave in bolne o raku dojke (še vedno najpogostejšem ženskem raku), se je porodila pred četrto stoletja članici upravnega odbora Europa Donna in Delovi novinarki Nevi Železnik.

Piše: **MAG. DANICA ZORKO**

Revija je prihajala v naše domove z namenom, da bi detabularizirala besedo rak, o kateri se takrat ni govorilo naglas in še manj pisalo. Intervjuvane članice Europe Donne, zbolele za rakom dojke, so pogumno spregovorile o odkritju bolezni, poteku zdravljenja, rehabilitaciji in vplivih na lastne duševne zagate, na družinsko in delovno okolje, opozorile na pomen preventive in prepirčale skeptike, da rak ni sinonim za smrt, kot se je dolgo šušljalo. Začetno poslanstvo revije s številnimi dopolnili in strokovnimi dodatki vijuga vse do današnjih dni in se v zadnjih letih širi tako rekoč že na vse vrste ženskih in tudi moških rakov. Osrednja vsebina zapisov so in ostajajo zgodbe bolnic, bolnikov in

njihovih svojcev, obogatene s strokovnimi prispevki onkologov, psihologov, estetskih kirurgov, dodane pa so seveda tudi informacije o nalogah in aktivnostih Združenja Europa Donna s številnimi nasveti. V reviji so v ospredju zapisi o ljudeh za ljudi, tudi tistih, ki so si skozi celotno četrtoletno obdobje prizadevali, da ni zmanjkalo denarja za tisk in distribucijo, da je revija redno in nemoteno izhajala.

Do stote številke se je prebila skozi kar nekaj viharjev. Zaradi stečajev časopisnih hiš, združevanj in razdruževanj publikacij in številnih drugih težav sta se uredništvo in tisk kar nekajkrat selila. Svojo informativno-komunikacijsko pot so začele Novice ED pri Delu kot četrtoletna priloga prve ženske re-



Foto: Polona Marintek

vije Naša žena, potem so se preselile k prilogi Nika v časopisno hišo Dnevnik, nato so izhajale v sodelovanju z založniško hišo Media 24 in v zadnjem obdobju v okviru Delove priloge Ona. Entuziastični ustvarjalci, ki se jih je v 25 letih zvrstilo kar lepo šte-

vilo, so dokazali, da so trdoživi predvsem zato, ker jo z ljubeznijo predajajo iz rok v roke.

## Četrto stoletja od prvih Novic Europa Donna

Z Europo Donno sem povezana vse od njenega rojstva.







# s številko 100

Sem ena od desetih babic, ki smo po uspešnem zaključku vseh priprav s podpisom pri notarju jamčile, da z ustanovitvijo združenja mislimo zares. Hkrati me je doletela čast, da sem 27. oktobra 1997 v Cankarjevem domu v Ljubljani vodila njeno ustanovno skupščino. Tudi z Novicami ED sodelujem formalno že od njihovega rojstva septembra 2000 oziroma dejansko že od mnogo prej, ko se je oblikoval uredniški odbor in so stekle priprave na izdajanje lastnega glasila. V 25 letih sem opravila številne intervjuje z bolnicami in ozdravljenkami, njihovimi bližnjimi, zdravniki onkologi, vodstvenimi delavci Onkološkega inštituta, farmacevti in različnim drugim zdravstvenim osebjem. S sogovornicami sem se srečevala najpogosteje v katerem od ljubljanskih lokalov ali na seminarjih Europe Donne, s strokovnjaki različnih strok pa kar v njihovem delovnem okolju. Intervjuvankam zunaj Ljubljane sem vprašanja nekajkrat poslala po elektronski pošti in so ljubeznivo odgovorile, osebno pa smo

se spoznale kasneje ob različnih aktivnostih Europe Donne ali ob povsem nenavadnih priložnostih kot denimo z Ivo iz Bohinja ob slovesu od nekdanje sodelavke na ljubljanskih Žalah.

## Zapisi z vonjem po tiskarskem črnilu imajo še vedno poseben čar

Vesela sem, da je večina mojih sotrudnikov in sogovornikov

Moje prispevke je vse do 52. številke, ko je uredniško pero odložila, skrbno nadzorovala prva urednica Neva, ki je imela z mano občasno kar nekaj težav, čeprav sva odlično sodelovali in me je imenovala celo za svojo namestnico. Moji prispevki so bili po pravilu predolgi. Pogosto me je morala spomniti, da je obseg revije omejen in da gre v en liter samo liter.

Te dni sem listala po straneh posameznih številk glasila, ki bi bile dandanes lahko zajetna in slikovno lepo oblikovana publikacija na skupaj več kot 4500 straneh, na katerih je nanizanih nekaj sto pogovorov, izpovedi ter strokovnih prispevkov z navodili in nasveti o prepotrebni preventivi, o zdravem načinu življenja, prehranjevanju, ohranjanju telesnih zmogljivosti pred zdravljenjem in po njem, o blaženju osebnih stisk ob srečanju z diagnozo in še in še. Z nostalgijo sem obujala spomine na srečanja z vsemi sogovornicami in sogovorniki in še posebej s pionirkami, ki so podarjale svoje znanje in čas, da je Europa Donna danes ugledno prostovoljno združenje z lastnim glasilom, ki osvešča in je zaslužno tudi za to, da je ozdravljenih in zdravih vse več prebivalcev Slovenije. Kljub vsej digitalizaciji še vedno velja, da imajo poseben čar in vrednost zapisi z vonjem po tiskarskem črnilu.

Novice so med članicami in člani ED in v širši javnosti odlično sprejete in nemalokrat je slišati, da bi bilo koristno, če bi izhajale pogosteje.

## „Svoje prvo srečanje z rakom dojk leta 1983 in s številnimi drugimi raki v moji primarni družini pred tem sem predstavila v pogovoru za Novice že v drugi številki februarja 2001 in po štiridesetih letih po prvi diagnozi, kot svoj življenjski opus, še enkrat.“

še vedno živih in aktivnih, mnogih, ki se jim je bodisi bolezen ponovila, kot na primer predsednici ED Mojci Senčar, bodisi so se srečali s katero drugo diagnozo, pa žal ni več. Primerilo se mi je tudi, da sta intervjuvani zdravnica in bolnica preminuli, še preden so Novice prišle iz tiska.

Svoje prvo srečanje z rakom dojk leta 1983 in s številnimi drugimi raki v moji primarni družini pred tem sem predstavila v pogovoru za Novice že v drugi številki februarja 2001 in po štiridesetih letih po prvi diagnozi, kot svoj življenjski opus, še enkrat.





# Ženske za ženske. To je srčika

Združenje Europa Donna Slovenija od leta 2000 neprekinjeno izdaja Novice Europa Donna, ki izhajajo štirikrat na leto. Peta številka je v rožnatem oktobru vključena v Ono, ki je priložena Delu in Slovenskim novicam. Letos tako mineva petindvajset let od prve izdaje. Jubilejna stota številka med drugim prinaša vpogled v preteklo delo in vlogo Europe Donne, slovenskega združenja za boj proti raku dojk, in obenem odstira pogled v prihodnost. Na četrto stoletja, ki je za nami, so se ozrle tudi soustvarjalke, ki so bile z Novicami Europa Donna povezane od prve številke.

Pripravila: **POLONA MARINČEK**

## Brez strahu govoriti in pisati o raku

NEVA ŽELEZNIK



Foto: osebni arhiv

»Ko so septembra leta 2000 začele izhajati Novice Europa Donna, in sicer štirikrat na leto, kot samostojna priloga Naše žene, sem pogosto slišala govoriti tiste, ki niso zboleli za rakom dojk, da bi morala imeti vsaka bolezen svojo Europo Donno in svoje Novice ED. Da bi tudi oni čutili, da jih nekdo razume in podpira. Da bi na ta način izvedeli več o zdravljenju in rehabilitaciji.

Tedaj so bili še časi, ko so se računalniki v javni in zasebni rabi šele počasi uveljavljali, internet je bil za večino še popolna neznanka. Zato je bila tedaj pisana in tiskana beseda še toliko bolj

pomembna in zaželena. In mnogi, predvsem starejši ljudje, še danes ne znajo poiskati Novic ED na internetu, zato je prav, da ostajajo tudi na papirju.

Sicer pa sem članice upravnega odbora Europe Donne tri leta prepričevala, da moramo brez strahu govoriti in pisati o raku, predvsem o raku dojk. »Ker to ni več smrtna, pač pa le kronična bolezen,« je ves čas ponavljala naša legendarna predsednica prim. Mojca Senčar, zdravnica, bolnica, ozdravljena in spet bolnica.

To naj bi počele zato, da bi opogumljale tiste, ki so ravnokar zbolele in se zdravile, ter da bi z našim pisanjem osvestile o raku dojk tudi politične odločevalce. Zato smo v vsaki številki Novic ED predstavljale ozdravljene in opisovale njihov strah in pogum ter kako so premagovale raka. Veliko smo pisale tudi o zgodnjem odkrivanju raka in raka dojk, o zdravem načinu življenja in mišljenja. Pa tudi o nujnosti uvedbe Dore, preventivnega rentgenskega slikanja dojk zdravih žensk na dve leti od 50. do 70. leta starosti, pa o vseh novostih pri zdravljenju, o rekonstrukciji dojk, ki je bila tedaj še redka, in o rehabilitaciji, torej vračanju v staro okolje po ozdravitvi.

Uredila sem 52 števil in vesela sem, da Novice ED še izhajajo in izobražujejo ter opogumljajo vse, ki so se in se še

srečujejo z rakom. V mislih imam tudi svoje, njihove znance in prijatelje ter družbo in politiko v njej.

Pa še to: moja namestnica je bila Danica Zorko, ekonomistka in ozdravljena od raka dojk.«

## Vsaka zgodba se me je dotaknila

VESNA LEVIČNIK

»V začetku maja sem v spokojni tišini sedela v čakalnici Dore na Onkološki kliniki. Povabilo na pregled je v poštnem nabiralniku sledilo čestitkam za mojih 50 let. Med fotografijami na steni sem se po dolgem času ponovno 'srečala' z drago Mojco Senčar. Osebnost sva se prvič srečali leta 2011, ko je naša medijska hiša Dnevnik dobila priložnost, da štirikrat na leto prilogo Nika obogati še z Novicami Europa Donna. Uspešno sodelovanje priloge Nika z Europo Donno Slovenija je trajalo vse do leta 2016.



Foto: Luka Cjuha

Pisanje člankov za Novice Europa Donna je bilo za takrat še mlado urednico, ki o sami bolezni ni vedela veliko, še manj pa je o njej razmišljala, velik izživ. In tukaj sta s svojo srčnostjo in zupanjem pomembno vlogo odigrali tako Mojca Senčar kot Ada Gorjup, ki je bila v tistem času močno vpeta v Novice.





# a Novic Europa Donna.

Tudi takrat, ko je bilo treba prisluhniti osebnim zgodbam bolnic. Veliko žensk je bilo mojih let, nekatere tudi nekaj let mlajše. Vsaka zgodba se me je dotaknila. Včasih celo bolj, kot sem si želela. 'Prevečkrat skrivamo resnične občutke in se pretvarjamo, da smo pogumnejši, kot smo. Če se moraš zjokati, se pač razjoči,' mi je na enem od mnogih srečanjih svetovala Mojca Senčar.

In ko so se solze posušile, so se tudi na papir veliko lažje izlile osebne izpovedi deklet, mladih mamic, žen. Bork. In kljub poplavi družbenih medijev trdno stojim za besedami, da imamo resni mediji še vedno zelo pomembno nalogo pri širjenju informacij o raku dojk, o pomenu zgodnjega odkrivanja bolezni, samopregledovanja dojk in vplivu bolezni na samopodobo žensk. Zato nikar ne odvrzite Dorine 'čestitke', saj vam morda lahko reši življenje.«

**Življenje se lahko hitro prevesi iz evforične sreče v trenutke, ko se vse postavi na glavo**

**ZDENKA MELANŠEK**

»Urednikovanje revije Novice Europa Donna je bilo zame izjemno osebno in profesionalno potovanje. Revija je prišla



Foto: Urška Klajder/Studio Prisposode

v moje življenje v posebnem obdobju – času, ko sem načrtovala poroko in pričakovala rojstvo prvega otroka. Tesnejši stik z onkološkimi bolnicami in onkologijo mi je prinesel spoznanje, kako hitro se lahko življenje prevesi iz evforične sreče v trenutke, ko se vse postavi na glavo in so na vrsti komaj znosne preizkušnje. To sem sprejela s hvaležnostjo in zavedanjem minljivosti.

Skušala sem ponotranjiti pogum, moč in neomajno energijo posameznic, ki sem jih srečevala. Darja Rojec po mojem mnenju uteleša vse naštetu – njena vedrina in optimizem sta name naredila globok vtis, ko sva se srečali in skupaj pripravili njeno življenjsko zgodbo. Posebej dragocen pa je bil zgled Mojce Senčar, moje mentorice, ki se je z izjemno predanostjo zavzemala, da je bil vsak stavek v reviji strokovno neoporečen, jasen in uporaben za ženske, ki iščejo oporo in znanje, da lahko aktivno sodelujejo pri svojem zdravljenju in izboljšajo kakovost svojega življenja.

Ne bom pozabila, kako me je Mojca tik pred zaključkom junijske številke leta 2014, ko sem rodila tri mesece pred predvidenim rokom, poklicala in rekla: 'Vse bo v redu, zaupaj in bodi močna.' Na koncu je bilo res vse dobro. Prav to je srčika poslanstva Novic Europa Donna: ženske za ženske – podpora in opolnomočenje skozi zgled poguma, borbenosti in srčnosti.«

**Dragoceno razumevanje zdravja žensk in življenja**

**SABINA OBOLNAR**

»Česa se spomnim iz časa urednikovanja revije? Moram malo pobrskati po spominu, ker čas neverjetno hitro teče in spominov je res zelo veliko. Najprej, da sem spoznala veliko pomembnih strokovnih dejstev, ki bi jih sicer najbrž težko in ki so za razumevanje zdravja žensk, kakor tudi obče za življenje, zelo pomembna. Spoznala sem izjemno pre-



Foto: osebni arhiv

dano, odgovorno in zaupanja vredno skupino žensk, ki vodijo Europo Donna Slovenije. Njihova energija, zavzetost in pomoč ženskam so neprecenljive. Ne vem, ali delajo res 25 ur na dan, morda še kakšno več? One premikajo meje nemogočega in ne znam si predstavljati, da bi bili brez tako polne, strokovne in kot rečeno empatične skupine, ki je v nepredstavljivo pomoč ženskam, obolelim za rakom. Ja, in v pomoč so tudi svojem.

Sodelovanje pri pripravi revije je bila zanimiva izkušnja, bila sem urednica, ampak nad mano sta bili še dve urednici. (Smeh.) Polona Marinček in seveda predsednica Europe Donne Tanja Španić nista popuščali, če sem kdaj recimo hotela kaj 'poenostaviti' in se oddaljiti od stroke, za kar sem jima danes zelo hvaležna. Postavili sta tudi jasno črto pri oglaševanju izdelkov, ki naj bi pomagali pri bolezni in ki se malodane oglašujejo kot čudeži, teh pa seveda ni.

Ob stoti številki bi najprej želela sporočiti vam, cenjene ustvarjalke, da opravljate izjemno pomembno in odlično delo, kar pa najbrž veste že same. Želim vam, da vam moč ne poide in da vztrajate na svoji poti poslanstva in miru – za vse nas. Hvala, ker ste, drage ženske.«



## Pozitivno življenje

KATJA KAJA MEJAČ

»Življenje je vedno polno presenečenj, prijetnih in tistih malo manj prijetnih. Sodelovanje z ekipo Europe Donne Slovenija in urednikovanje revije Novice Europa Donna je bilo eno tistih prijetnih presenečenj, ki mi je v življenje prineslo veliko pozitivnih izkušenj, tako lastnih kot tistih, ki so jih izkusili drugi.



Foto: Sanda Vidmar

Čeprav je pogovor o raku še vedno tabu in o bolezni seveda ne moremo govoriti kot o pozitivni stvari, sem sama doživela ravno to, dobila sem pozitivno izkušnjo. Predvsem prek zgodb, ki so jih z nami delile sogovornice, tiste, ki so bolezen premagale ali se z njo še vedno spopadale, in zgodb njihovih družinskih članov. Spoznala sem, da je vsaka zgodba drugačna, da je vsaka izkušnja drugačna in da je tudi vsako soočanje z boleznijo drugačno. Na koncu pa ljudje iz te izkušnje stopimo spremenjeni in s pogledom na prihodnost, ki jo moramo sprejeti in je ne smemo obsojati. Predvsem pa nas soočanje z boleznijo tako ali drugače

spremeni in nam da spoznanje, kaj je vsakemu posamezniku dejansko pomembno.

Europa Donna mi je dala veliko širino v znanju, ki ga prej nisem imela in ga morda nikoli ne bi dobila. Ne v smislu uredniškega dela, čeprav je tudi ta izkušnja dodala svoj kamenček v mozaik moje karijerne zgodbe, ampak predvsem širino v znanju o odnosih, osebnostih in o najpomembnejši stvari, ki jo ljudje potrebujemo, a jo še vedno premalo spoštujemo. O zdravju. Predvsem pa mi je v življenje dala nove pozitivne ljudi, ki jih nikoli ni premalo.

Čestitam ob izdaji že stote številke Novic ED in pogumno naprej.»

## Resnične zgodbe življenja

KLAVDIJA MIKO

»Sodelovanje pri soustvarjanju in nastajanju vsakokratnih Novic Europa Donna ne pomeni le pisanja in koordiniranja prispevkov, namenjenih osveščanju o raku dojk in podpori vsem, ki se soočajo s to boleznijo, novostim na področju zdravljenja in preventivnim ukrepom, je najprej in predvsem hvala za neprecenljive osebne zgodbe sogovornic (in tudi sogovornikov), ki vsaka nagovarja na svoj način, vse pa se nas globoko dotaknejo. To so resnične zgodbe življenja.

Nisem dolgo članica rožnate družine srčnih – tako čutim, saj so me Tanja Španič, Polona Marinček in Darja Molan od vsega začetka lepo sprejele, Novice Europa Donna pa so bile v letih izhajanja podnaslovljene tudi kot Revija za zdrave in bolne. O tem zadnjem sem se podučila. Kot tudi, da se od prve septembrske številke leta 2000 do jubilejne stote, ki jo zdaj prebirate, v Novicah Europa Donna zares nepretrgoma predstavljajo izjemno



Foto: osebni arhiv

navdihujoče ženske (in seveda med njimi tudi moški), ki pogumno delijo svojo izkušnjo prebolevanja raka. V njihovih izpovedih se prepletajo ranljivost in moč, tišina bolečine in glas upanja. Predvsem pa njihova odprtost širi prostor za sočutje, razumevanje in pogum – ne le za tiste, ki se soočajo s podobno težko preizkušnjo, temveč za nas vse.

Ko človek zboli za rakom, pove vsaka oziroma vsak, ki se sooči z diagnozo, mora spremeniti svoje življenje. In sebe postaviti na prvo mesto. Njihova notranja moč me osebno navdaja z občudovanjem, njihova toplina in iskrenost pa spodbujata, da poskušam biti taka tudi sama. Še boljši človek.

Dovolim si reči, da delo s srčnimi ženskami, največ seveda s Tanjo, Polono in Darjo, s članicami in člani Združenja Europa Donna Slovenija, ki sem jih osebno spoznala, in z vsemi, za katere upam, da jih lahko še bom, ni le uspešno, temveč ustvarja prostor, kjer tako projekti kot odnosi lahko rastejo.»





# V najtežjih trenutkih sem vedela, da nisem sama

Pred petindvajsetimi leti je luč sveta ugledala prva številka Novic Europa Donna. Kaj so ob pomembnem jubileju in dragocenem sodelovanju povedale članice Združenja Europa Donna Slovenija in cenjene bralke revije?

Pripravila: **POLONA MARINČEK**  
Foto: **OSEBNI ARHIV**



**Tina iz Šoštanja:**

»Leta 2023 sem se soočila z diagnozo rak. Ni bilo lahko! V sebi sem morala najti ogromno moči, da sem zmogla

stopiti na zahtevno pot zdravljenja in jo kljub občasnim krizam tudi uspešno prehodila. Ob meni so bili moji najdražji – družina, sorodniki, prijatelji, sosedje, sodelavci – vsak po svoje. Njihova prisotnost, spodbude in tople besede so mi veliko pomenile. Zelo dragocena je bila zame tudi revija Novice Europa Donna. V njej sem našla veliko uporabnih nasvetov in zgodbe žensk, ki so me opogumile. V najtežjih trenutkih sem vedela, da nisem sama.«

**Aleksandra iz Solkana:** »Diagnoza rak me je opomnila, da pač vsi slej ko prej umremo, a ne vsi pod enakimi pogoji. Ob včlanitvi v Europo Donna sem začela prejemati revijo, s pomočjo katere sem se učila soočanja z boleznijo, predvsem pa premagovanja zelo hudih ovir, ki mi jih je postavljala nova vodja ob vračanju na delo v šolo, na kateri sem zaposlena. Skratka, drage Slovenke, pogumno v nov dan in novim izzivom naproti! Prav prebiranje tovrstnih

časopisov je ena izmed pomembnih poti do rešitev ob premagovanju težav pri tej kronični bolezni.«

**Sonja iz Kopra:** »Prebiranje Novic mi je izredno pomagalo pri bolezni in nadaljnjem zdravljenju, saj sem v njih prebrala veliko spodbudnih besed, napotkov in pričevanj drugih bolnikov. S tem sem ugotovila, da v bolezni nisem sama. Besede, ki so jih pisale bolnice, me niso samo potolažile, temveč so mi pobožale dušo in vlile pogum pri mojem zdravljenju. Zato podpiram članstvo in izdajanje revije, saj ravno s posredovanjem svojih izkušenj širim spoznanje o bolezni in zavedanje, da se jo da s potrpljenjem in doslednostjo pozdraviti. Korajžno naprej.«



**Tanja iz Vipave:**

»Zatrdlino v levi dojki sem si zatipala pri 36 letih. Kar hitro sem šla k zdravnici in kmalu je bila diagnoza rak potrjena. Čutila

sem, da se mi življenje, kot stolp iz lego kock, pred očmi podira. Kaj bo z mano, bom zmogla težko zdravljenje, kdo bo skrbel za moji hčerki, ves moj vložen trud v službi, kako povedati domačim, zakaj jaz? Prijateljica mi je povedala za Združenje Europa Donna Slovenija. Na njihovi spletni strani sem našla veliko uporabnih informacij, včlanila sem se v združenje in kmalu sem po pošti prejela prvi izvod Novic Europa Donna. V njih je bil intervju z gospo, ki je pri moji starosti zbolela za rakom. Med prebiranjem članka sem ugotovila, da se je soočala z zelo podobnimi strahovi kot jaz. Opisala je, kako je potekalo zdravljenje in kako po desetih letih živi polno življenje. Njena zgodba mi je dala upanje in pogum, da bom tudi jaz prenesla in

prestala, kar mi je bilo namenjeno. Izgubila sem obe dojki, jajčnike in jajcevote. Zdaj je dve leti od diagnoze, sem še v fazi rekonstrukcije. Bolezen mi je nekaj vzela, mi je pa tudi veliko dala. Spoznala sem veliko dobrih ljudi, drugače gledam na svet, moje prioritete v življenju so se spremenile, predvsem pa me je bolezen naučila, da moramo ženske imeti rade same sebe.«



**Željka iz Divače:**

»Novice Europa Donna so zelo pomembne zlasti zaradi prvoosebni izpovedi, saj prek njih bolnice razumejo,

da niso same v svojih

občutkih. Najtežji del bolezni velikokrat niso telesne posledice, temveč duševne, s katerimi moramo živeti do konca življenja. Rak je nekaj, kar vedno ostane s tabo in te za vedno zaznamuje. Je travma, ki jo lahko razumejo le tisti, ki so jo doživeli. Bolnice druga drugi vlivamo moč v težkih trenutkih, saj jih ima vsaka. In prek Novic Europa Donna druga drugi sporočamo, da lahko še vedno kakovostno živimo kljub bolezni, in da če imamo slab dan, to ne pomeni, da smo šibke. Da imamo vso pravico biti tudi slabe volje in včasih jezne na ves svet, ker nam je rak veliko vzel, npr. plodnost, telesno odpornost, nohte, poškodoval živce in druge telesne organe. A rak nam je podaril tudi nove prijateljice, nas naučil ljubiti sebe, druge in življenje na nov način. Bolezen je huda preizkušnja in hkrati priložnost, da se naučiš bolje živeti. Vsem ženskam, ki se trenutno spoprijemajo z izzivi bolezni, želim sporočiti, da vas razumem in sočustvujem z vami, niste same in na srečo obstaja velika skupnost ljudi, ki vam bo priskočila na pomoč, če jo boste potrebovale.«



# Takšna sem in takšno naj me vidijo drugi

Čeprav ni najlažje, mi je v resnici najlepše pisati o njej, ki je imela tako pomembno vlogo v mojem življenju. A tudi v življenju drugih. Mojca Senčar je bila dolgoletna predsednica Združenja Europa Donna Slovenija in njen prepoznavni obraz, hkrati pa je bila več kot 50 let moja mami.

Piše: **POLONA STRNAD**

**Š**e danes se zavedam privilegija, da me je vzgajala tako energična in odločna gospa, ki je že svoje poklicno življenje kot anesteziistka na Onkološkem inštitutu v Ljubljani posvečala bolnim z rakom, po upokojitvi pa je bila njihov glas in s svojimi živo rdečimi lasmi tudi njihova vera in upanje v ozdravitev. Mami je bila kljub dejstvu, da je sama za rakom dojk zbolela pri 43 letih, sinonim za zdravje in življenjsko veselje in vse to je pomenila tudi najbližjim in prijateljem.

»Ob takem odnosu, kot ga ima Mojca do bolnih z rakom, bi si skoraj želela zboleti,« je že dolgo nazaj izrekla moja teta Katjuša, s katero sva se obe z mami neskončno dobro razumeli. V družini smo bili veliko skupaj, naša srečanja so presegala zgolj družinska praznovanja in našim pogovorom ni bilo konca. Tudi o raku. Bile so različne priložnosti, kosila za vikend, izleti v hribe in skupni dopusti, spili smo kakšen kozarec vina, vedno pa je bilo veselo in glasno. In vedno smo se pogovarjali tudi o raku.

Ko se spominjam tistega časa, je bilo, kot da bi z mamino boleznijo dobili novega družinskega člana. Ni ga skrivala, ni ga tajila, ampak je o njem od samega začetka odkrito govorila. Kmalu po tem, ko je izvedela za bolezen in bila tudi že operirana, me je kot najstnico peljala na morje na Pag. Na plaži je brez pomisleka pokazala svojo novo podobo z besedami: »Jaz tega ne mislim skrivati. Takšna sem in takšno naj me vidijo tudi drugi.« Šele danes lahko razumem, kakšno priznanje boleznim in za bolezen je to bilo. Četudi se je bolezen dogajala v njenem absolutnem polju intimnega, jo je jemala kot del življenja in jo kot tako, prav nič olepšano ali pomanjšano, predstavljala drugim.

»Če me je bog pustil živeti, me je gotovo z nekim poslanstvom,« je govorila in bila navdih bolnim še kot anesteziistka na Onkološkem inštitutu. Osebna izkušnja je le neprimerljiva s tistim, kar izveš iz knjig, in bolnicam je, sem prepričana, da povsem spontano, segla naravnost v srce. Odstiranje najglobljih tančic v trenutku, ki se je



Foto: osebni arhiv

marsikomu zdel preveč boleč in brezizhoden, je postajalo pomemben del njenega življenja. In navdih za njeno delo, srčnost in razvoj.

Pred skoraj 30 leti je postala predsednica Združenja Europa Donna Slovenija in le malo pozneje so začele izhajati Novice Europa Donna. September leta 2000, ko je izšla prva številka, se ne zdi tako daleč, a ko gre za sprejemanje boleznim in pogovore o njej, sploh raku, je kot stoletje nazaj. Bolnice so nekoč ostajale same v svojih stiskah, ki jih niso mogle reševati ne skupaj z zdravniki, ne z najbližjimi in ne s prijatelji. Rak je takrat veljal za usodno bolezen, marsikdo v bližini ni znal pokazati niti žarka upanja. Z Novicami Europa Donna pa je naenkrat dobil svoj prostor pod soncem, bolnice so začele predstavljati svoje zgodbe in svoje podobe, v katerih je bilo vedno več upanja. Svoje vloge so dobili tudi najbližji in prijatelji, ki so v trenutkih boleznim zelo pomembni, zdravniki pa so lahko predstavljali svoja razmišljanja o tem, kako si povrniti zdravje in ga ohranjati na dolgi rok.

Iz številke v številko, iz leta v leto, od prvih bolnic do nekaj tisoč bralcev je prav z Novicami bolezen rak postajala in postala del vsakdanjega življenja. In to na način, ki sicer boleznim kot take ne zmanjšuje, jo pa lajša, svetuje, napotuje, ozavešča in predvsem širi prepričanje, da je življenje z rakom prav tako lepo in kakovostno.

In to je bilo mamino poslanstvo. Mislim, da se je zavedala, da je s svojim delom podirala tabuje in prepreke med zdravimi in nezdravimi ter gradila mostove med bolnimi in njihovimi intimnimi okolji. Prav gotovo pa se ni zavedala, kakšen pečat je pustila vsem nam, ki smo z njo vendarle dolgo, intenzivno in od blizu živeli. In kako visoko je postavila standarde iskrenosti, poštenosti, zaupanja, razumevanja in sprejemanja. Ne le na področju boleznim rak.





# Darja Molan je nova predsednica Združenja Europa Donna Slovenija

Članice in člani Združenja Europa Donna Slovenija smo se 25. marca 2025 zbrali na 27. redni letni skupščini, ki je potekala v prostorih Onkološkega inštituta v Ljubljani. V prijetnem in povezovalnem vzdušju smo pregledali delo preteklega leta ter začrtali smernice za nadaljnje delovanje in razvoj poslanstva združenja.

Piše: **POLONA MARINČEK**

**Z**brane je ob začetku toplo nagovorila predsednica Združenja Europa Donna Slovenija Tanja Španić in se zahvalila članicam in članom za zaupanje in njihov prispevek v skupno zgodbo. Po izvolitvi delovnega predsedstva in organov skupščine smo prisluhnili predstavitvi ključnih programov in aktivnosti združenja, s katerimi osveščamo splošno javnost, skrbimo za podporo bolnicam in njihovim bližnjim ter si prizadevamo za strokovno obravnavo bolnikov v zdravstvenem sistemu.

Sledile so predstavitve poročil za leto 2024: predsednica Tanja Španić je podala vsebinsko poročilo o delu, zakladničar Gregor Cuzak je orisal finančno poslovanje, Jerica Jančar iz nadzornega odbora in Meta Vodiškar iz častnega razsodišča pa sta predstavili poročili svojih organov. Vsa poročila so bila soglasno sprejeta, kar izraža veliko stopnjo zaupanja in podporo delu združenja.

Ob izteku mandatov smo se z velikim spoštovanjem in hvaležnostjo poslovili od pred-



Foto: arhiv ED

sednice Tanji Španić ter članov upravnega odbora Radke Tomšič Demšar in Gregorja Cuza-ka. Hkrati smo s ponosom izvolili novo predsednico Darjo Molan, ki je zbrane članice in člana nagovorila z osebno zgodbo in vizijo nadaljnjega

razvoja združenja, ter novi članici upravnega odbora, Barbaro Krajnc in Tadejo Štehar-  
nik, ki so svoje nove vloge začele opravljati 1. aprila 2025.

Tanja Španić, ki bo svoje poslanstvo nadaljevala kot generalna sekretarka združenja, v novi vlogi, a z enako predanostjo, je predstavila delovni program in finančni načrt za leto 2025. Skupščina ga je obravnavala in soglasno sprejela, tako kot predlagane spremembe in dopolnitve statuta, ki bodo začele veljati po potrditvi pristojnih organov. V zaključnem delu je sledila še izmenjava mnenj, predlogov in idej, ki bodo obogatili naše nadaljnje delo na lokalni in nacionalni ravni.

Iskrena hvala vsem, ki ste se udeležili skupščine ter s svojo navzočnostjo pokazali, da nas povezuje nekaj več – srčnost, empatija in iskrena želja po boljšem jutri za vse, ki se sreča-  
jo z boleznijo.

## Postanite prostovoljka in skupaj z nami soustvarjajte podporno okolje za bolnice

Piše: **POLONA MARINČEK**

Združenje Europa Donna Slovenija počasi raste, se povezuje in širi svoje delovanje na področju osveščanja o zdravem načinu življenja in zgodnjega odkrivanja raka, podpore bolnicam in njihovim svojcem ter zagovornišva onkoloških bolnikov. Toplo vabimo članice, ki bi želele postati pomemben člen združenja v svojem lokalnem okolju, da se nam pridružite in postanete soustvarjalke dogodkov, pomagata širiti osveščenost o raku dojke in rakih rodu, sodelujete pri predstavitvah združenja na stojnicah in prispevate k ustvarjanju podpornega okolja za bolnice, ki se soočajo z boleznijo in zdravljenjem. Ponujamo vam priložnost, da kot prostovoljke poiščete svoj prostor v združenju in postanete nepogrešljiv del našega poslanstva.

Ob začetku prostovoljske poti vas vabimo na uvodno srečanje s predstavitvijo združenja, ki ga načrtujemo v začetku septembra. Na njem boste izvedele več o prostovoljstvu in prejele praktične napotke za prostovoljno delo v združenju.

Za več informacij in prijavo na uvodno srečanje nam pošite na elektronski naslov: [europadonna@europadonna.si](mailto:europadonna@europadonna.si).



# S srcem vedno v Europi Donni

Osveščanje, deljenje tako osebnih stisk kot izkušenj o pogumnem spoprijemanju z resno boleznijo, psihološka podpora in kakovostna strokovna pomoč bolnicam z rakom dojk in rakom rodil so del njenega življenja. Bili sta bolnici. Tanja Španić je zbolela pri 26 letih. Diagnoza: karcinom v desni dojki. Že med okrevanjem se je angažirala v sekciji mladih bolnic pri združenju za boj proti raku Europa Donna. Darja Molan je zbolela pri 30 letih, od diagnoze rak dojke, ki ji je življenje obrnila na glavo in prerazporedila prioritete, mineva dvanajsto leto. Zdaj pomagata ženskam v enakem položaju. Rama, na katero se lahko nasloniš in ki jo lahko ponudi sočlovek, je namreč neprecenljiva. Združenje Europa Donna Slovenija, ki povezuje bolnice in ozdravljene kakor tudi njihove svojce in podpornike, v slovenski družbi že skoraj trideset let dosegla pomembne premike in pušča odtis, predvsem je veliko storilo za detabuizacijo raka dojk. Novoizvoljeni generalna sekretarka in predsednica sta o nadaljnjem delu združenja odločni: njegov glas se bo še naprej slišal.

Sprašuje: **KLAVDIJA MIKO**

Foto: **BLAŽ SAMEC**

**V Združenju Europa Donna Slovenija se zavzimate za pravice bolnic in bolnikov, prizadevate si za osveščanje – ne nazadnje je breme nezdravega življenjskega sloga problematično z vidika zbolevanja za rakom –, vaši programi in dejavnosti so v močno podporo bolnicam in njihovim svojcem. Prav pri resni bolezni, kakršna je rak, je zelo pomembno, da vemo, da ob diagnozi nismo sami, mar ne?**

**Tanja:** Europa Donna je nastala kot zagovorniška organizacija, na tem področju smo še vedno zelo dejavni. Z leti smo začeli izvajati programe neposredne podpore obolelim, njihovim bližnjim in obenem tudi osveščanja ter sodelovanja v raziskavah.

**Darja:** V združenju ponujamo različne programe psihosocialne podpore bolnicam,

ozdravljenkam in njihovim svojcem. Na voljo imamo tri svetovalne telefone, namenjene vprašanjem s področja raka dojk in rakov rodil. Članice in člani se lahko vključijo v program Roza, ki zajema različne oblike psihosocialne pomoči – izkustvene delavnice, podporno skupino prek spleta, psihoedukativne delavnice v Mariboru, delavnice čuječnosti, TRE ter individualno, partnersko in družinsko terapijo. Vsako leto organiziramo brezplačen štiridnevni tabor za otroke, ki so se v družini soočili z boleznijo. Imamo tudi podporne skupine za svojce. Povezujemo se v tri sekcije: za mlade bolnice, za ženske z napredovalo boleznijo in za ženske z raki rodil. Lokalno smo aktivne v dveh podružnicah in petih skupinah po vsej Sloveniji – na Obali in Krasu, v Podravju, Posavju, Gornji Radgoni, Savinjski, Beli krajini in

Zgornji Gorenjski. Zavedamo se, da bolezen včasih poseže na več področij, zato omogočamo tudi finančno pomoč ter brezplačno podporo s področja delovnega prava. Gibanje je izrednega pomena. V naš program za gibanje in šport je vključenih že skoraj tisoč članic, vsako leto organiziramo dva športna vikenda, in da ne pozabimo, tudi dvodnevni seminar, ki bo prihodnje leto že dvajseti in se ga udeleži več kot 300 članic.

**V začetku marca je začel veljati nov režim obravnave na Onkološkem inštitutu (OI). Po novem nekateri bolniki aplikacije zdravljenja ne prejmejo več po ambulantnem pregledu, temveč dan ali dva pozneje. OI je spremembe organizacije dela v dnevni bolnišnici utemeljil, da skrajšuje čakanje za bolni-**

**ke, organizacije bolnikov pa ste opozorile, da so mnogi bolniki zaradi tega poročali o težavah. Bržkone ste tudi v združenju prejeli pritožbe bolnic in bolnikov, ki jim novi sistem obravnave povzroča dodatno stisko?**

**Darja:** Predstavniki petih društev sestavljamo svet pacientov, ki je posvetovalni organ vodstva OI. Do nedavnega smo bili vpeti v iskanje rešitev, ki so zadevale bolnike in njihove obravnave. O nujnosti sprememb organizacije in načrtovanja dela smo se pogovarjali zadnja tri leta in sprejeti sistem je bil omenjen kot ena od možnosti. Svet pacientov je bil proti temu, da bi se takšen način vpeljal za vse bolnike, dogovorjeno je bilo, da bo veljal za vse, ki si tega želijo. To se žal ni najbolje obneslo. Obenem se je pokazalo, da število obravnav ni vsak dan enako povečano, temveč je čakalni čas za bolnike daljši ob določenih dnevih in ob določenih urah. Po novem onkološki bolniki prejmejo aplikacije zdravljenja naslednji dan po ambulantnem pregledu in terapije so razporejene čez delovni dan. Izkušnje bolnikov so različne – nekateri pravijo, da ob določenih uri na terapijo ne čakajo, drugi spet, da vendar še morajo čakati. Sprememba pomeni težave predvsem za bolnike iz oddaljenih krajev, z napredovalo boleznijo, ki potrebujejo svojce, da jih spremljajo, ali uporabljajo reševalne prevoze. Zdaj se morajo v Ljubljano pripeljati dvakrat in ni res, da so manj časa na OI, pravzaprav so veliko več. Poleg tega so več





na poti. Kakšne so razmere na cestah, vemo vsi.

**Tanja:** Bolj kot uradne priporočbe ob uvedbi spremenjenega načina dela so bolnice in bolniki izražali zaskrbljenost, seznanjali so nas z neprijetnostmi. Predvsem nas je zmotilo, da se je problem dolgotrajnega čakanja na obravnavo in terapijo v pogosto neustreznih prostorskih razmerah začel reševati na najbolj ranljivih onkoloških bolnikih.

**Na Onkološkem inštitutu obravnavajo okrog 70 odstotkov vseh bolnikov z**

**rakom v državi, število obravnav se je zadnjih letih močno povečalo in ob spremembah so zapisali, da so nujne, saj da je »le varna obravnavna tista, ki preprečuje škodo za bolnika, ter da zanesljiva in dvojno kontrolirana priprava protitumorskega zdravljenja preprečuje škodljive dogodke zaradi morebitnih napak«, kot tudi, da žal nobena rešitev ni niti za vse dobra niti za vse slaba, a sprememba v naročanju je strokovno utemeljena in naročanje na terapije uve-**

**ljavljena praksa«. A bržkone so še možnosti za dialog o primernejši rešitvi v dobro vseh onkoloških bolnikov?**

**Tanja:** Tako je. Aprila smo dosegli dogovor, da se bolniki, ki jim je prihod na terapijo naporen in jim vožnja v Ljubljano dvakrat zapored povzroča dodatne stiske, dogovorijo s koordinatorko, da lahko vse opravijo v enem dnevu. Ta problematika je zelo kompleksna, vključuje celoten zdravstveni sistem, ne zgolj OI. Dogovori se nadaljujejo, ker si prizadevamo to sistemsko urediti. Ena od rešitev

je, da bi ljudje bližje svojemu domu opravljali laboratorijske teste in krvne izvide, da bi že z njimi prišli na OI, kar bi tudi skrajšalo čakanje. A kot rečeno, takšne spremembe niso samo v pristojnosti OI.

**Darja:** Poudariti je treba, da bosta diagnostika in zdravljenje še potekala na OI, za kate-rega si vsi želimo, da bi postal center odličnosti, decentralizacijo bi uvedli samo pri dopolnilnih zdravljenjih.

**Preden se ozremo, kam v prihodnost je uprt pogled Europe Donne, se dotaknimo tega, da ste na marčevski redni skupščini sprejeli, da boste, Tanja, v novem mandatu nadaljevali delo kot generalna sekretarka Združenja Europa Donna Slovenija, Darja, vi pa ste nova predsednica. Iskreno vama čestitam.**

**Tanja:** Združenje bo kmalu praznovalo 30 let. Iz prostovoljske je v zadnjih letih prešlo v profesionalizirano organizacijo. Leta 2017, ko sem prevzela predsedovanje, je bil eden od ciljev mandata ločitev vloge generalne sekretarke in predsednice, torej, da vodenje in upravljanje ni na eni osebi. Trenutno nas je šest zaposlenih, imamo zelo veliko programov in projektov, ki tečejo po vsej državi s pomočjo naše mreže podružnic in skupin. Ko je Darja potrdila oziroma izrazila voljo, da je pripravljena prevzeti predsedovanje, smo se temu intenzivneje posvetili in zadnji dve leti res tesno sodelujeva.

**Darja:** V združenju sem aktivna od leta 2015. Kot prostovoljka sem najprej začela delovati na svetovalnem telefonu, bila sem članica upravnega odbora, ob tem sem bila zaposlena v gospodarstvu.



Ko je Tanji uspelo pridobiti prvi evropski projekt, sem bila pred odločitvijo, ali se zaposlim v združenju. Ni mi je bilo težko sprejeti, z glavo sem sicer bila v gospodarstvu, s srcem pa vedno v Evropi Donni. Od vsega začetka smo lepo sodelovali, in ko me je Tanja začela vključevati v zagovorništvo in izobraževanje, mi je njena podpora ogromno pomenila. Brez nje si ne predstavljam, da bi se sploh lahko tako aktivno vključila v zagovorništvo pacientovih pravic in projekt povratka na delo.

**Tanja:** Zagovorništvo je velik in pomemben del našega dela. Zahteva veliko izobraževanja, sestankov, kongresov, ki se jih moraš udeležiti, da sploh veš, o čem govoriš, kaj zagovarjaš. Po drugi strani imamo mnogo članic in smo dnevno v stikih z bolnicami. Ko sem prevzela vodenje organizacije, sem bila za ogromno stvari sama. Vmes sem izgubila Mojco Senčar, ki me je vpeljala v slovensko združenje.

**Tanja, ko ste stopili v čevlje primarijke in specialiste anesteziologije Mojce Senčar, dolgoletne predsednice slovenske Europe Donne, kakšni so bili vaši občutki? Mojca Senčar, ki se je bomo vedno spominjali po toplini, neumornem trudu za pravice pacientov in ki je tako njim kot njihovim svojcem vedno podala roko in priskočila na pomoč, je po bolezni vedno govorila, da jo je bog pustil živeti z razlogom, in ta razlog so bili bolniki z rakom.**

**Tanja:** Mojca je vedno govorila, da vsak hodi v svojih čevljih. Rekla mi je, da naj nič ne hodim v njenih čevljih in da bom hodila v svojih. Bila je ženska z optimističnim pogledom na svet in polna energije, takšna je ostala tudi, ko se ji



»Kakorkoli nam bo uspelo sistemsko urediti postopke vračanja na delo, je ključno zagotavljanje zdravega delovnega okolja. Ljudi misel na povratek zelo obremenjuje. Slišimo, da jim je to težje kot samo zdravljenje.

**Darja Molan**

je po več kot tridesetih letih bolezen vrnila v razsejani obliki. Leta, ko sva skupaj delali, so bila zame zelo dragocena. Tedaj združenje ni bilo profesionalizirano, ampak prostovoljska organizacija – z vizijo. Moja zaposlitev v letu 2016 je bila posledica vsega preteklega dela. Od tedaj s skupnimi močmi samo še rastemo in se trudimo, da se naš glas še naprej sliši. Brez sodelovanja in podpore celotne ekipe bi težko bili tako uspešni, kot smo. Žal Mojce že šest let ni več z nami, a verjamem, da bi bila zelo ponosna na nas.

**Gotovo vama je dala usmeritve in spodbude za življenje?**

**Tanja:** Velikokrat se spominam njenih besed oziroma

nasvetov. Vedno jih je delila. Močno so se me dotaknile njene besede: »Delaj s srcem, po svojem srcu, z mirno vestjo in potem boš vedela, da delaš prav.« Ni vedno lahko, ampak se da.

**Darja:** Letos mineva deset let od izida moje knjige z naslovom *Vem, da zmoreš, Darja*, v kateri sem po bolezni združila svoje bloge in zapise strokovnjakov, ki so z raznimi nasveti v pomoč drugim bolnikom. Na predstavitev knjige sem povabila tudi Mojco, bila je moja posebna gostja. Dogodka se je udeležilo več kot sto ljudi. S pokojnim očetom sva razporejala stole in debatirala, ali jih bo 30 dovolj. Ko je Mojca videla, kako lepo srečanje je bilo, je prišla do mene in rekla, da je ponosna

name. Na verižici je nosila stekleno pentljico. Snela jo je in mi jo podarila. Nosila sem jo letošnji marčevski skupščini, ko sem bila izvoljena za predsednico združenja, ker mi res ogromno pomeni. Lepo mi je, da sem imela možnost spoznati Mojco. Seveda nisem niti približno toliko sodelovala z njo kot Tanja, ki je res kasneje »stopila v njene čevlje«. Zase seveda ne morem reči, da bom »nosila« Tanjine, ker še zmeraj delamo enako kot prej, le s še večjo podporo druga drugi.

**Delu v slovenskem združenju za boj proti raku dojke sta se posvetili, ko sta tudi sami izvedeli za diagnozo rak dojke, izkusili bolezen oziroma se začeli zdraviti. Ker imam priložnost, jo bom izkoristila in rekla, da sta v navdih vsem, ki se spoprijemajo z rakom in drugimi hudimi boleznimi.**

**Darja:** Na žalost rak še vedno velja za stigmo. Ljudje ob besedi rak najprej pomislijo na smrt. Zato smo tisti, ki smo ga preboleli, navdih in upanje vsem, ki zbolijo, da se zavedajo, da to ni vedno smrtna bolezen. Vedno poveemo, da nas je v Sloveniji več kot 130.000, ki smo zboleli za rakom. In živimo. Zgodnje odkritje, spremljanje samega sebe, skrb za lastno zdravje so najpomembnejši dejavniki za zdravje in dolgo življenje. Rak, odkrit v začetni fazi, pomeni manj obsežno zdravljenje in poveča možnost za ozdravitev. Pri nekaterih rakih specifičnih znakov ni, ampak, denimo, glede raka dojke lahko veliko naredimo s tem, da se udeležujemo Dore in se redno mesečno samopregledujemo.

**Tanja:** Dodam lahko, da ko zboliš, je lepo videti nekoga brez znakov bolezni, pri katerem so minila leta od diagnoze. To je lahko do-





datna motivacija, da rak ni smrtna obsodba. Z zgodnjim odkritjem in sodobnimi načini zdravljenja je mogoče doseči dobre rezultate – ne le pri raku dojke, ki je v Sloveniji in večini razvitih držav najpogostejša oblika raka pri ženskah, temveč pri raki na splošno.

**Darja:** Že od leta 1997 povežemo obolenje z rakom dojke, od leta 2018 pa tudi bolnice z rakom rodil. Ta sekcija je izjemno pomembna, ker opažamo, da so raki rodil še vedno izjemno stigmatizirani, in ker vemo, da je pri nekaterih vrstah preživetje slabše in zgodnje odkrivanje težje. Zato veliko delamo na tem področju in zdaj že lahko razkrijemo, da bomo letos povezali kampanjo ob svetovnem dnevu ginekološke onkologije, ki je septembra, in rožnati oktober, ki je namenjen širjenju informacij o zdravju dojke ter osveščanju za preprečevanje in zgodnje odkrivanje raka dojke pri ženskah in dekletih.



” **Na srečo vedno več ljudi preživi bolezen rak in uspešno živi naprej. V zadnjih dveh letih si zelo prizadevamo za to, da je vrnitev v vsakdanje življenje in na delo čim manj negotova.**

**Tanja Španić**

**Tanja, omenili ste, da se bliža 30. obletnica združenja. Pred tremi leti ste o pogledu v 25-letno zgodovino združenja povedali, da je bilo to obdobje izjemnega napredka na vseh področjih obravnave raka dojke, od diagnostike do kirurgije, obsevanja in zdravljenja z zdravili. Kam v prihodnost je uprt pogled združenja srčnih žensk ob tem, da rak dojke ni vedno samo »rožnat« in da zaradi njega še vedno vsako leto umre več kot 400 žensk?**

**Tanja:** Na srečo vedno več ljudi preživi bolezen rak in uspešno živi naprej. V zadnjih dveh letih si zelo prizadevamo za to, da je vrnitev v vsakdanje življenje in na delo čim manj negotova. Sledimo spremembam in trendom, temu prilagajamo tudi naše programe.

**Darja:** Pri tem je še veliko možnosti sistemskega izboljšanja. Pri postopkih vračanja na delo se pripravlja sprememba zakonodaje, od katere si zelo veliko obetamo. A kakorkoli nam bo uspelo sistemsko urediti postopke vračanja na delo, je ključno zagotavljanje zdravega delovnega okolja. Delodajalci ne poznajo postopkov in spodbud, zato so manj naklonjeni tem vrnitvam. Ljudje, ki se vračajo na delo, so večinoma zelo hvaležni, da bodo spet opravljali svoj poklic, vendar jih prav misel na povratek zelo obremenjuje. Slišimo, da jim je to težje kot samo zdravljenje, bodisi ker niso v nekih odnosih, se ne pogovarjajo z delodajalcem ... Komunikacija je številka ena in zato imamo tudi v združenju na leto okrog 50 pred-

vanj po različnih podjetjih, da osveščamo in informiramo tako o pomenu preventive kot o nujnosti vračanja v zdravo delovno okolje in pomenu dobrih odnosov.

**Pri uresničevanju vaših ciljev imajo posebno vlogo tudi Novice Europa Donna, ki jih štirikrat na leto neprekinjeno izdajate od leta 2000, peta številka je vključena v prilogo One, ki jo izdaja naša časopisna hiša. V prvi številki in v vsaki do zdaj se predstavljajo ženske, ki razgrinjajo svoje soočenje z diagnozo, doživljanje bolezni in spoprijemanje z njo na poti do okrevanja. Njihove spodbudne osebne izpovedi – med njimi so tudi moški – so dragocene in skupaj z**

**drugimi vsebinami prinašajo pomembne informacije o diagnozi in zdravljenju raka.**

**Tanja:** Vsaka ženska, ki v Novicah deli svojo zgodbo, stopi iz anonimnosti, kar ni lahko. Za to se jim res zahvaljujem. Opažamo, da je stigma še zelo močna pri raki rodil, sploh pri raku materničnega vratu. Mislim, da je tu treba delati na osveščanju in deta-

**Darja:** Omenim naj raka jajčnikov – 80 odstotkov primerov se odkrije v napredovalih oblikah. Rak jajčnikov je težka bolezen, presejalnega programa zanj nimamo, znaki bolezni so nespecifični. V kar 50 odstotkih primerov prizadene tiste, ki imajo okvaro genov. Tako da je mogoče tudi to en način, da bomo bolj znali prepoznavati, kdo so nosilci genetskih okvar, in bi morda s preventivnimi operacijami lahko zmanjšali tveganje za bolezen.

**Kateri so največji izzivi pri osveščanju žensk o pomenu zgodnjega odkrivanja raka in preventivi?**

**Tanja:** Nenehno ponavljamo, da smo odgovorni za svoje zdravje. Seveda na svojo genetiko in podedovane gene ne moremo vplivati, lahko pa vplivamo z izbiro zdravega načina življenja, s samopregledovanjem, udeleževanjem preventivnih pregledov in presejalnih programov. Ne samo ženske, ampak tudi moški. Moški v resnici pogosteje zbolevajo za rakom kot ženske. Kajti kot je Darja že povedala, če raka odkrijemo zgodaj, je večinoma ozdravljiv. In to ne velja samo za raka dojke, ampak za vse rake. Problem je, da vseh še ne znamo odkriti dovolj zgodaj, da bi jih lahko zdravili ali nekatere celo preprečili.



# Saj pred boleznijo je bilo življenje tudi vseh barv

Strah pred ponovitvijo bolezni je bolj ali manj skupen vsem bolnicam in bolnikom po izkušnji raka. Je normalen in pričakovan odziv na diagnozo in zdravljenje. Strah, skrbi in misli, da bi se rak lahko ponovil ali razširil, opisujejo v razponu od normalnega, pričakovanega do tega, da je stalnega premlevanja preveč, stiska pregloboka in da ovira vsakodnevno funkcioniranje.

Piše: **MAG. ANDREJA CIRILA ŠKUFCA SMRDEL**,  
UNIV. DIPL. PSIH., SPEC. KLINIČNE PSIHLOGIJE, ONKOLOŠKI INŠTITUT LJUBLJANA

**M**arsikdo že med zdravljenjem poroča o mislih »kaj pa, če ...«, ki se v glavi izrišejo same po sebi, in strahu, ki se ob njih poraja. Prav tako povedo, da jih je lažje obvladovati, dokler traja zdravljenje, saj jim to daje občutek varnosti. Ko se konča, pa tega stalnega ritma in stika z zdravstvenim osebjem ni več toliko in lahko enaka misel kot prej vzbudi mnogo več strahu.

## Doživljanje strahu in odziv nanj

Bolezen in strah pred ponovitvijo ali napredovanjem bolezni nista vedno enako pred očmi. Več ju je v nekaterih »tipičnih« situacijah. Marsikatera gospa pove, da se strah močno stopnjuje vsakokrat, ko je v telesu kaj novega – in tega je ob zdravljenju in spremenjenem hormonskem stanju lahko zelo veliko. Tudi če imajo denimo vsi družinski člani virozo in kašljajo, se istemu znaku po izkušnji raka lahko pridruži še misel »kaj pa, če ...«. Stiska se lahko moč-

no stopnjuje pred kontrolnimi pregledi in preiskavami – ter med čakanjem na izvide. Gospe povedo, da drugače doživijo bolezen in smrti v socialnem okolju. Težko jim je ob razmišljanju o sebi v prihodnosti – denimo o svojih življenjskih prelomnicah ali prelomnicah otrok, kar pogosto spremlja misel »če ...«.

Na strah pred ponovitvijo bolezni se lahko bolnice zelo različno odzivajo – od preokupiranosti s preverjanjem različnih telesnih znakov in pogostejšim iskanjem preiskav ali medicinskih zagotovil na eni strani do izogibanja opazovanju lastnega telesa ali celo kontrolnim pregledom na drugi. Izogibanje lahko na kratki rok prinese olajšanje, hkrati pa paradoksalno poveča možnost, da se uresniči ravno tisto, česar je bolnico najbolj strah – morebitna ponovitev bolezni se lahko odkrije v bolj razširjenem obsegu.

## Kako »spustiti« misel?

Pomembno je biti pozoren na svoje telo, ker je vsaka zase

tista, ki pri sebi najbolj opazi spremembo! Večina gospa po zdravljenju večkrat obišče zdravnika zaradi posameznih zaznanih sprememb; velikokrat se izkaže, da se strah, da je to znak ponovitve bolezni, ni uresničil. V redu je, da se pogovorite o na novo zaznanih znakih, saj se le tako lahko naučite sprejemati spremenjeno doživljanje in funkcioniranje svojega telesa. Kadar je tako doživljanje zelo pogosto in tudi preiskave posameznice ne pomirijo, je smiselno poiskati še strokovno obravnavo strahu pred ponovitvijo bolezni.

Marsikatera gospa si želi, da sploh ne bi pomislila na raka ali možnost ponovitve. Razumljiva želja, vendar na to, da se misel ne bi pojavila, ne moremo vplivati. Lahko pa vplivamo na svoj odziv. Včasih misel na možnost ponovitve bolezni sproži miselni tok in oblikuje se cela zgodba s katastrofičnim scenarijem. In nemalokrat je tudi počutje ob njej skoraj takšno, kot bi se to zares dogajalo. Po drugi strani poskušajo gospe ne misliti na bolezen, zamotijo se z aktivnostmi in tako preusmerijo pozornost, si priključijo argumente, da bodo v redu. Marsikatera poskuša misel sprejeti »samo« kot misel in jo potem »spustiti«.

## V olajšanje je lahko pogovor

Čeprav večina bolnic po izkušnji raka doživlja strah pred ponovitvijo bolezni, jih malo o njem spregovori. Marsikatera

»Kaj pa, če ...  
Strah pred strahom je pogosto bolj obremenjujoč kot strah sam.

pove, da ne želi obremenjevati najbližjih. Ob prevladujoči pozitivni naravnosti se jih veliko sooča s pričakovanji (lastnimi in v njihovem socialnem okolju), da naj bodo ves čas pozitivne, da naj ne bo strahu, jeze, žalosti in drugih »obremenjujočih« čustev. Tako lahko zanje že misel na možnost ponovitve bolezni pomeni, da niso močne, da niso pozitivne, da jim bo misel na raka škodila, da si ga bodo z njo spet priklicale. Lahko se ustrašijo telesnih znakov strahu, denimo hitrega bitja srca, občutka težjega dihanja, bolečine v prsih ... Ustrašijo se strahu! Strah pred strahom pa je pogosto še bolj obremenjujoč kot strah sam!

Skrivanje ali ignoriranje teh občutij in misli ali prigovarjanje, kako ne smete doživljati, ne bo prineslo zmanjšanja





Foto: Shutterstock

tega doživljanja! Poskušajte postati opazovalka svojega miselnega procesa in čustvenega doživljanja. Opazujte, v katerih situacijah in kako se strah poveča, in ga poskušajte sprejeti kot normalno prehodno reakcijo na obremenjujoče okoliščine, v katerih ste se znašli.

Marsikateri bolnici pomagajo, če si zapiše svoje skrbi glede raka; tako jih lažje pogleda »od daleč« in realneje presoja, koliko so verjetne. Podobno je, če o njih spregovorimo. Čeprav obstajajo možnosti, da se rak ponovi, ob teh mislih ljudje navadno precenjujejo verjetnost, da se bo to zgodilo, napovedujejo izjemno neugodne, malo verjetne scenarije ali pa podcenjujejo svoje zmožnosti za spoprijemanje z morebitno ponovitvijo bolezni.

Pomembno je, da ne skrbite sami. Veliko gospem je v pomoč, če lahko o tem spregovorijo s kom s podobno izkušnjo. V olajšanje je lahko pogovor, da nimajo edine teh strahov, da so normalni, hkrati pa lahko v pogovoru s sobolnicami izgrajujejo svoje strategije za spoprijemanje z njimi. Programi društev bolnikov ponujajo veliko možnosti za taka srečanja.

### **Po strokovno pomoč, če je temnih barv v življenju preveč**

V spoprijemanju s strahom pred ponovitvijo bolezni je pomembno ravnanje med biti informiran in ne biti preokupiran z informacijami. Pomembno je, da svojo bolezen razumete in imate toliko informacij, kot jih potrebujete – tudi glede verjetnosti pono-

vitve in vsega, kar pripomore k zmanjšanju tveganja. Hkrati pa pretirano raziskovanje tega področja, predvsem brskanje po manj zanesljivih virih, dodatno stopnjuje tesnobo.

Pri premagovanju negotovosti življenja z rakom je lahko v pomoč, da se osredotočite na tiste vidike, kjer imate vpliv in ki podprejo vaša prizadevanja ostati zdravi. Hodite na redne kontrole k zdravniku. Vzdržujte zdrav življenjski slog – poskrbite za redno telesno aktivnost, uravnoteženo prehrano, ustrezno spanje. Pomembno je obvladovanje stresa – življenja brez stresa ni, pomembno pa je ojačati sebe pri spoprijemanju z njim. Naučite se obvladovati tesnobo s tehnikami sproščanja, meditacije, joge. Gojite hobije. Ostanite povezani z ljudmi – tudi tistimi, ki

vaše izkušnje z rakom morda ne razumejo popolnoma, delite pa z njimi druga področja. Pa tudi pri vseh teh aktivnostih, ki so sicer dobre za psihofizično ravnanje, preveč ali preskrajno lahko povzroči (nov) stres!

Pred leti je gospa med zdravljenjem raka dojke za svoje doživljanje uporabila prispodobo barv in rekla: »Saj pred boleznijo je bilo življenje tudi vseh barv!« Tudi po bolezni je čustveno doživljanje vseh barv. Kadar pa je temnih preveč, kadar prekrijejo druge odtenke, kadar se ta tema odrazi v simptomih, kot so motnje spanja, motnje koncentracije, nenehno premlevanje, slabše razpoloženje, kadar vpliva na vaše delovanje, se obrnite na zdravnika, ki vam bo pomagal najti z dokazi podprto strokovno pomoč.



# Brez uradne medicine ne bi **preživela**, brez alternative ne bi **živela**

Z Jasno Nušo Štaher se za intervju dobiva v eni od kavarn v središču Maribora. Pred kavarniškimi zvoki se umakneva v otroško igralnico lokala, ki se zdi več kot prikladno mesto za pogovor. Jasna Nuša Štaher je vzgojiteljica – tista srčna, ki se je za poklic odločila že v osnovni šoli in ki ga še danes opravlja s širokim nasmehom na obrazu. Niti bolezen je ni ustavila, da se ne bi vedno znova odločno vračala prav tja – v igralnico, med otroke, kjer lahko izrazi svojo neomajno ustvarjalnost, predanost in nežnost.

Sprašuje: **NINA VIDRIH**

Foto: **OSEBNI ARHIV**

**Otroška igralnica se zdi kar malo simboličen prostor za najin pogovor. Mi zaupate, kakšno je bilo vaše otroštvo in kdaj ste zaslišali poklica-nost za delo z otroki?**

Lahko rečem, da je bilo moje otroštvo res čudovito. Odraščala sem v krasni družini, veliko časa smo preživeli zunaj ... In ja, že v osnovni šoli, ko sem dobila nečakinjo, sem začutila, da mi je ljubo delo z majhnimi otroki, in nikoli mi ni bilo žal, da sem si izbrala ta poklic. Veselim se, da se v kratkem, po bolniški odsotnosti, vračam na delo.

**Kakšno je bilo vaše splošno počutje in zdravje pred prvo diagnozo raka jajčnikov?**

Do leta 2018, ko sem dobila diagnozo napredovali rak jajčnikov, bi lahko na prste obeh rok preštela dneve, ko sem bila na bolniški, čeprav sem ves čas delala z otroki. No, sem pa od takrat nadoknadila za vse nazaj. (Nasmeh.)

**Za raka jajčnikov so značilni nespecifični začetni znaki, zato se bolezen pogosto (pre)pozno odkrije. Kakšni so bili pri vas?**

Ja, zelo netipični in sploh se ne zavedaš, da se ti nekaj takega razvija v telesu. Sama sem kar nekaj časa pred postavitvijo diagnoze čutila močno utrujenost, ki sem jo pripisovala temu, da imam dva majhna otroka – takrat sta bila stara pet in sedem let – in nasploh tempu življenja. Najprej sem svoj maksimum dala otrokom v službi, popoldne svojima, zvečer je morda sledila še kakšna rekreacija in nato spanje. In tako dan za dnem. Pred diagnozo sem imela občutek, da bom izgorela. V telesu sem čutila, da nekaj ni v redu, da se moram ustaviti, vendar sem to ignorirala.

**Kako ste prišli do diagnoze?**

Avgusta, med pohodom na Pohorje, se mi je sprožila močna, topa bolečina v spodnjem delu trebuha, ki sem jo v na-

slednjih tednih, ko se je vračala v intervalih, spretno prikrivala s protibolečinskimi tabletami in predihavanjem, dokler me ni v nekem trenutku tako zdelo, da sem morala na urgenco, kjer so mi spet dali protibolečinske tablete in me poslali domov. Sumila sem na žolčne kamne in si rekla, da bom to že uredila, ko bo pravi čas. Sem pa vseeno »po zvezah« prišla do rutinskega pregleda pri ginekologu. Na pregledu so na ultrazvoku opazili deset centimetrov velik tumor na jajčnikih in me zadržali v bolnišnici za dodatne preglede. Od jutra, ko sploh nisem vedela, za kaj gre, do popoldneva se mi je s stavkom, da sumijo, da imam raka na jajčnikih, sesul svet.

**Kaj je sledilo tej novici in kako ste jo sprejeli?**

Najprej je prišlo zanikanje – da ne morejo kar vedeti, da gre za raka, zgolj na podlagi tega, kar vidijo. Bila sem prepričana, da je endometrioza ali kaj drugega, da ni rak, da se to meni ne more zgoditi. In nato je sledil občutek sramu. Spraševala sem se, zakaj me je doletela ta »božja kazen«. Zdelo se mi je, da sem dober človek, da se take stvari ne zgodijo nekomu, ki je do otrok in nasploh do ljudi prijazen. Danes vem, da je bil ta sram posledica mojega samoobtoževanja in prepričanja, da sem sama kriva za bolezen. Nikoli nisem vzroka za bolezen pripisala genetiki.

**Rak jajčnikov je lahko genetsko pogojen in delež bolezn pri podedovanem**

**okvarjenem genu BRCA1 znaša med 20 in 40 odstotkov. Ste sami poznali anamnezo v družini, ste se kdaj testirali?**

Vedela sem, da je za rakom rodil umrla babica, teta pa za rakom dojk. Vem tudi, da bi lahko zdravljenje potekalo drugače, če bi redno hodila na ginekološke preglede in če bi morda vedela, da sem nosilka okvarjenega gena BRCA1. A hkrati menim, da so zunanje situacije oziroma moja percepcija zunanjih situacij sprožile določene gene, ki so v mojem primeru bolj občutljivi – in če ne bi izbruhnil rak, bi izbruhnilo kaj drugega. V vsakem primeru bi se zrušila, saj je stres preplaval moj organizem. Kar pa je najbolj zanimivo, je to, da se niti približno nisem zavedala, da sem pod stresom. Kadar me je kdorkoli vprašal, ali sem kdaj pod stresom, sem vedno odgovorila, da jaz pa res ne, saj imam najboljšo službo na svetu, dva super otroka, najboljšega moža, popolno družino, dobre prijatelje ...

**Od pregleda do suma in ne nazadnje postavitve diagnoze se je vse zgodilo izjemno hitro. Kako je potekalo zdravljenje?**

V mesecu dni od prvega suma na raka jajčnikov sem imela še druge preiskave, nato so mi opravili biopsijo, laparoskopsko operacijo, in ugotovili, da je rak že napredoval. Tega mi takrat sicer niso razlagali, ampak rak je bil tik pred četrtnim stadijem, že razširjen po trebuhu. Sledila je





operacija, po kateri je nastalo kar nekaj zapletov (telo se ni celilo, dobila sem pljučnico, notranji šivi so popustili) in zdravniki so bili že precej obupani. Poleg zdravniške oskrbe sem prejela tudi energetsko zdravljenje – brez katerega menim, da morda celo ne bi preživel. Postopoma se je telo začelo odzivati na zdra-

no, dokler me ni ta rešila – ne le ob postavitvi prve diagnoze, temveč tudi lani, ko sem bila spet na robu preživetja. Nikoli nisem sprejela besede »neozdravljivo«, kar metastatski rak uradno je. Sama verjamem, da je moje stanje lahko zazdravljivo in ne neozdravljivo. Dejstvo je, da brez uradne medicine ne bi preživel, brez

” **Pred diagnozo sem imela občutek, da bom izgorela. V telesu sem čutila, da nekaj ni v redu, da se moram ustaviti, vendar sem to ignorirala.**

vila in celiti. Po treh mesecih sem bila pripravljena na cikel šestih kemoterapij, nato pa sem še skoraj leto dni jemala biološka zdravila.

#### **Ste med zdravljenjem zapuščali uradni medicini?**

Čeprav sva se z možem pred mojo diagnozo nagibala k alternativnim metodam zdravljenja, sam je tudi študiral naturopatijo in sva znanje uspešno uporabila tudi pri najinih otrocih, je bil rak že tako razširjen, da nisem imela nobenih alternativnih prijemov, s katerimi bi se lahko pozdravila, in mi ni mi preostalo drugega, kot da se prepustim medicini in dam življenje v njihove roke. Hvaležna sem, da sem ob sebi imela najboljšo zdravniško ekipo. Izjemno sta mi pomagali moževa teta, kirurginja, dr. Maja Šturm, ki me je opogumljala, da medicina iz leta v leto napreduje in je rak zazdravljiv, in seveda moja onkologinja dr. Maja Ravnik, zaradi katere sem še živa.

Priznam, da sem v nekem trenutku v preteklosti že naredila križ čez uradno medic-

alternative pa ne bi živel. Bila bi invalidsko upokojena in čakala v kotu, kdaj bom umrla.

#### **Uspešnemu zdravljenju je sledilo obdobje remisije in postopoma ste se vrnili v službo.**

Leta 2020 sem se vrnila v službo, se spet vrgla v nove projekte, prepričana, da sem popolnoma ozdravela. Glede na diagnozo bi se lahko popolnoma invalidsko upokojila, vendar si tega nisem želela. Najprej iz finančnih razlogov, vsekakor pa tudi zato, ker sem si na vrhuncu kariere še vedno želela narediti določene premike in v svojem delu dejansko uživam. Nikakor si nisem želela biti pri štiridesetih invalidsko upokojena in doma, želela sem si nazaj v stari ritem življenja, kot da se mi ni nič zgodilo.

V tem času sem tudi ogromno vložila v regeneracijo telesa. Leta 2021 sem denimo že stala na vrhu Triglava in takrat sem bila še na bioloških zdravilih. Čeprav na fizičnem telesu nisem občutila, da bi bilo kaj narobe, so mi junija 2022



odkrili progresijo bolezni na jetrih. Takrat me je psihično povsem sesulo, spakirala sem nahrbtnik in se za tri dni sama umaknila v gozd. Ugotovila sem, da bom primorana življenje popolnoma spremeniti, da se bom morala rešiti starih vzorcev in skreirati novo življenje, novo identiteto ... V vseh vlogah – vzgojiteljica, mama, žena – sem želela biti izjemna in najboljša in hkrati sem ves čas mislila, da nisem dovolj dobra, do sebe in svojega telesa sem imela zelo mačehovski odnos.

#### Kaj se je zgodilo po tej drugi diagnozi?

Spet so mi napovedali kemoterapijo, ki pa sem jo dejansko zamaknila za dve leti. Takrat sem se odločila za popolno razstrupljanje telesa, naredila sem 42-dnevni post po Rudolfu Breussu in razne druge poste, prijateljica Katja mi je izvajala hiperbarične terapije, aktivno sem se začela ukvarjati z jogo in različnimi dihalnimi tehnikami. Če bi vprašali mojo družino in prijatelje, bi vam odgovorili, da sem poskusila vse. Ko je nepričakovano zbolel še moj oče, ki so mu zaradi stadija bolezni omogočali zgolj palativno oskrbo, brez zdravljenja, sem v njegovem umiranju zrla v svoj lastni konec. Takrat sem res mislila, da slabše ne more biti ... A ko sem imela dovolj vsega, se je »zgodila« delavnica *Spremenite svoj um*, dogodek s praktičnimi učenji dr. Joeja Dispenze.

#### Zveni kot tako imenovana točka preobrata, za katero, ko gledamo nazaj, menimo, da je spremenila vse.

Da, takrat se je začelo res intenzivno transformativno obdobje – z mojem sva se odločila, da se razideva, kar je bilo morda celo še bolj boleče



»Po postavitvi prve diagnoze sem se vsako jutro zbudjala z mislijo: »Bolna sem.« Vsako jutro je to učinkovalo kot nekakšen šok, ki sem ga morala vsakič znova sprejeti. Nato se je za leto in pol fokus preusmeril na ločitev in zbudjala sem se z mislijo: »Ojoj, ločena sem.« Zdaj se zadnjih nekaj mesecev zbudam z občutkom, da sem srečna, da sem pomirjena s preteklostjo, in z zaupanjem gledam v prihodnost.

kot sama diagnoza, saj sva si pred tem 22 let delila vse, tudi breme bolezni, in mi je ves čas stal ob strani ter bil tako zame kot za otroka steber dobre volje. Začutila sem, da vse bolj hrepenim po miru in tišini. Vsakodnevno sem začela meditirati po dr. Joeju Dispenzi, opravljala energetska zdravljenja, se izobraževala in iz vloge žrtve in bolnice stopila v vlogo kreatorke ter začela spominjati samo sebe. Ugotovila sem, da moram postati do sebe prav tako dobra, kot sem

do drugih, sploh otrok. In ta proces še kar traja.

#### Kako se zdaj počutite?

Odlično. Po postavitvi prve diagnoze sem se vsako jutro zbudjala z mislijo: »Bolna sem.« Vsako jutro je to učinkovalo kot nekakšen šok, ki sem ga morala vsakič znova sprejeti. Nato se je za leto in pol ta fokus preusmeril na ločitev in zbudjala sem se z mislijo: »Ojoj, ločena sem.« Zdaj se zadnjih nekaj mesecev zbudam z občutkom, da sem

srečna, da sem pomirjena s preteklostjo, in z zaupanjem gledam v prihodnost. V tem času raziskujem, kdo sploh sem brez partnerja, ki mi je vsa ta leta brezpogojno stal ob strani, in dejansko prihajam v stik sama s sabo z opazovanjem misli in čustev ter seveda meditacijo. Zjutraj se vsakič znova odločim, kako si želim preživeti dan, si postavim namero, in četudi se zgodi kaj takšnega, kar bi lahko v meni sprožilo nemir, se znam umiriti in priklicati obogatitvene občutke. Nazaj sem pridobila ogromno notranje moči in predvsem vem, da ni nič strašnega, če si sam, da se vse da, in da četudi si sam, nisi nujno tudi osamljen. Zdi se mi, da je res izjemno pomembno, da nikoli ne obsojamo drugih za karkoli – sebe pa še najmanj.

#### Kako ta trenutek dojemate bolezen?

Res jo sprejemam kot darilo. Rak ni prišel, da me ubije, ampak da me zbudi. Živim v trenutku, se ne obsojam, kaj je bilo, in me ne skrbi, kaj bo. Diagnoza me ves čas opozarja, da živim v prisotnosti. V resnici, s trenutkom, ko se rodimo, začnemo umirati, ampak o tem ne razmišljamo. Diagnoza pa te opominja: »Ej, mogoče te jutri res ne bo več,« in začneš ceniti življenje in ljudi okrog sebe.

#### Združenje Europa Donna Slovenija pod svojim okriljem ne združuje le bolnic in svojcev z izkušnjo raka dojke, temveč tudi rakov rodil. Kako ste sami našli pot do združenja in s čim menite, da vam je pomagalo?

Na že omenjeni delavnici *Spremenite svoj um* je svojo zgodbo z izkušnjo raka delila Natalija, članica združenja. Med poslušanjem njene zgodbe sem si rekla, da jo moram





osebno spoznati, in prav ona me je povabila na srečanje članic v Mariboru. Priznam, da sem bila sprva zelo odklonilna do kakršnegakoli druženja z onkološkimi bolniki. Predvsem, ker sem bila prepričana, da sama nisem del tega sveta, da sem okej in se bom pozdravila. No, potem sem počasi sprejela, da je to del mojega življenja, in sem tudi zaradi Natalije sprejela povabilo na prvo druženje. Zdi se mi krasno, koliko podpore in koristnih informacij o zdravljenju, pravicah bolnikov in informacij o vračanju na delo sem prejela, odkar si ne tajim, da je ta bolezen del mojega življenja. Združenje Europa Donna Slovenija je ogromno pripomoglo k temu, da sem se začela odpirati in o boleznih govoriti, brez sramu in strahu. Menim, da je društvo veliko prispevalo k mojemu življenju.

#### Če bi lahko mlajši različici sebe nekaj prišepnili, kaj bi ji rekli?

Nikoli ni tako slabo, da ne bi moglo biti še slabše – kar res ni najbolj spodbudno, ampak ko res misliš, da ne more biti še slabše, je lahko vedno še slabše.

#### A hkrati, ko to govorite, oddajate toliko pozitivne energije, kot da zagotovo verjamete tudi to, da gre vedno lahko tudi na bolje.

Ja, tako. V vsaki situaciji je treba najti smisel. Torej osmisliti situacije v življenju, to se mi zdi pomembno. In pogledati svoje misli – misli, čustva, vse je povezano in se izrazi na telesu. Pomembno je tudi, da znamo narediti prostor novi energiji in s tem novim ljudem, novim situacijam. In ja, življenje z diagnozo je lahko veliko lepše kot pa brez – vsaj zame. Zagotovo.

# Rožnati oktober 2025 – skupaj za zdravje po vsej Sloveniji

Rožnati oktober se približuje in tudi letos se nanj pripravljamo z željo, da sporočila o zdravem načinu življenja in zgodnjem odkrivanju s pomočjo naših prostovoljk pripeljemo v lokalna okolja – tja, kjer ljudje živijo, delajo in se povezujejo. Naše članice iz vseh regij Slovenije bodo v sodelovanju z občinami in lokalnimi partnerji ustvarjale dogodke in aktivnosti, ki osveščajo o raku dojke. Hvaležni smo našim koordinatorkam, ki z neprecenljivo energijo, predanostjo in srčnostjo poskrbijo, da rožnati mesec doseže še tako oddaljen kraj.

Piše: **POLONA MARINČEK**

**V**abimo vas, da se nam letos pridružite tudi vi! S skupnimi močmi lahko dosežemo spremembe – majhne korake, ki vodijo k večji osveščenosti, boljšemu zdravju in močnejši skupnosti. Naj bo oktober 2025 priložnost, da skupaj naredimo nekaj dobrega. Na naši spletni strani (skupnost/roznatioktober2025) je objavljen razpis za prijavo dejavnosti in dogodkov, ki jih boste pripravili za osveščanje o raku dojke v svojem okolju.

Rožnati oktober je priložnost, da se povežete in vključite. Vabimo vas, da tudi letos razmislite o dogodkih, ki jih lahko pripravite v sodelovanju z drugimi članicami našega združenja

ter lokalnimi društvi, občinami, šolami in drugimi organizacijami v vašem okolju. Ključna sporočila ostajajo jasna in pomembna: zdrav življenjski slog in zgodnje odkrivanje raka dojke rešujeta življenje. Tudi letos bomo posebno pozornost namenili športno obarvanim dejavnostim – gibanju, ki ni le dobra preventiva pred rakom in drugimi kroničnimi boleznimi, temveč tudi dober zaveznik v času zdravljenja in po njem.

V okviru razpisa vam ponujamo podporo v obliki koordinacije ter priprave promocijskih materialov, kot so pentljice, zloženke in podobno, ter pomoči pri obveščanju.

#### Za prijavo dogodkov v rožnatem oktobru pripravite:

- Kratek opis: namen, lokacijo, datum in uro dogodka.
- Komu je dogodek namenjen in predvideno število udeležencev.
- Opredelite, kaj potrebujete od Združenja Europa Donna Slovenija.
- Obveščanje: napišite, kako boste o dejavnosti obveščali in s kom se boste povezali, da jo boste izvedli.

Upoštevali bomo prijave, izključno prek spletnega obrazca oddane do 20. julija 2025, da jih lahko pravočasno vključimo v koledar dogodkov za septembrske Novice ED.





# Življenje z rakom in po njem



Foto: Shutterstock

Rak ni ena sama bolezen, temveč več sto različnih, ki se že v osnovi razlikujejo po mestu nastanka, pogostosti, načinu in izidu zdravljenja. Razlike v obravnavi lahko nastanejo tudi znotraj skupin najpogostejših rakov zaradi težnje k sodobnemu, posamezniku prilagojenemu zdravljenju. Vsak bolnik skupaj s svojci tako prehodi svojo pot od odkritja bolezni do soočanja s posledicami tako bolezni kot zdravljenja. V tujini se za ljudi z izkušnjo raka vse bolj uveljavlja izraz »cancer survivor«, preživeli onkološki bolnik, čas od postavitve diagnoze naprej z vsemi posebnostmi pa »survivorship«. V slovenskem jeziku žal še nimamo uradno sprejetega poimenovanja, običajno tako uporabljamo mednarodno uveljavljena angleška izraza. Ob naraščajočem preživetju ljudi z rakom se vse bolj v ospredje postavlja kakovost življenja med zdravljenjem in po njem. Prispevek poskuša osvetliti pomen programa »survivorship«.

Piše: **DOC. DR. BARBARA PERIČ, DR. MED., SPEC. SPLOŠNE KIRURGije, Z ONKOLOŠKEGA INŠTITUTA LJUBLJANA**

**Z**a rakom zboli približno 17.000 prebivalcev Slovenije na leto, več kot 9000 moških in skoraj 8000 žensk. Najpogostejši raki pri nas (kože, pljuč, dojk, prostate ter debelega črevesa in danke) so leta 2021 predstavljali 60 odstotkov vseh ugotovljenih rakov.

Ceprav se ogroženost za raka zmeroma večja, je največja v poznejši starosti; med vsemi onkološkimi bolniki je leta 2021 kar 69 odstotkov moških in 64 odstotkov žensk zbolelo po dopolnjeni starosti 65 let. Spodbudno je, da se





umrljivost zaradi raka (če ne upoštevamo staranja prebivalstva) manjša, predvsem od sredine devetdesetih let, kar kaže na večjo uspešnost zdravljenja.

Med nami živi že več kot 130.000 ljudi, ki so kdaj zboleli za eno od rakavih bolezni, in zanje lahko rečemo, da so »cancer survivors«, preživeli onkološki bolniki.

### Podpora življenju po diagnozi rak – »survivorship«

Diagnoza raka in zdravljenje pomembno vplivata na vsakdanje življenje posameznika in njegovih bližnjih. Soočajo se tako s telesnimi težavami kot s slabšo kakovostjo življenja, duševnim stresom, težavami na področju spolnosti, medsebojnih odnosov in finančno stisko. Nekatere od teh težav se lahko polno izrazijo šele leta po končanem zdravljenju kot denimo bolezni srca pri nekaterih zdravljenjih s citostatiki, osteoporoza ob hormonski terapiji, nov primarni rak ob povečanem tveganju zaradi predhodnega zdravljenja. »Cancer survivor« tako ni zgolj oseba, ki je uspešno prestala zdravljenje in je brez znakov bolezni, temveč vsak, ki se sooča z boleznijo in njenim vplivom na kakovost življenja.

Program »survivorship« je posamezniku prilagojen načrt, kako živeti kakovostno in zdravo diagnozi in zdravljenju raka navkljub do konca življenja. V večini držav se ta načrt sicer začne pripravljati po koncu aktivnega zdravljenja bolezni, vse več

strokovnjakov pa meni, da je smiselno o njem razmišljati že zgodaj, ob načrtovanju zdravljenja.

Evropsko združenje za internistično onkologijo (ESMO) je leta 2022 podalo svoje usmeritve za nadaljnji razvoj raziskav in priporočil »survivorshipa« v Evropski uniji. Opredelili so glavne komponente, ki jih mora program obravnavati:

- telesne posledice kronične bolezni in zdravljenja;
- psihološke posledice;
- socialne in finančne posledice;
- zgodnje odkrivanje ponovitve bolezni ali novega primarnega raka;
- preventiva in spodbujanje zdravega načina življenja.

Svetovali so, da se »survivorship« oblikuje kot strukturiran model obravnave, ki vključuje tako primarno zdravstvo kot onkološke centre in je prilagojen značilnostim posamezne države. Kakovostna obravnava naj sloni na evropskih priporočilih, digitalnem orodju, ki omogoča implementacijo in koordinacijo programa, ter izobraževanju zdravstvenih delavcev in oseb z izkušnjo raka oziroma »cancer survivors«.

Oblikovanje ustreznih programov »survivorship« za specifične bolezni bi omogočalo tudi raziskave, ki bi na podlagi realnih podatkov pripomogle k boljšemu razumevanju razlik med »cancer survivors« in zdravimi kontrolnimi osebami ter omogočile iskanje inovativnih rešitev za osnovne komponente »survivorshipa«.

### Programi »survivorship« v ZDA

Ne gre seveda za čisto oranje ledine. Večina uveljavljenih onkoloških centrov v ZDA že leta izvaja takšne programe po končanem osnovnem zdravljenju bolnikov z rakom. Ameriška nacionalna mreža za celovito obravnavo raka (NCCN), organizacija, ki podaja in redno ažurira smernice zdravljenja vseh vrst rakov, tako podaja tudi priporočila za program »survivorship«. Ameriško združenje za klinično onkologijo (ASCO) je pripravilo predlog obrazca/delovnega lista za »survivorship«. To je zgoščen opis bolezni, zdravljenja, posledic in spremljajočih težav. Dokument omogoča učinkovito obravnavo osebe v centru, kjer je potekalo osnovno zdravljenje, ali v specializirani »survivorship« ustanovi bližje njenemu bivališču.

Pod vodstvom Ameriškega nacionalnega inštituta za raka (NCI) in ministrstva za veteranske zadeve ZDA so leta 2024 izoblikovali tudi priporočila za oblikovanje programov »survivorship«, ki vsebujejo številne koristne usmeritve za upravljavce zdravstvenega sistema. Pričakuje se, da zdravstveni sistem omogoči:

- program »survivorship« v ustanovah osnovnega zdravljenja z ustrezno napotitvijo v specializirane ustanove ali prek telemedicine;
- ustrezno infrastrukturo in priporočila za posamezna področja zdravljenja;
- jasno navedene naloge in odgovornosti vsakega člana

multidisciplinarnega tima, ki izvaja program;

- jasne usmeritve, kateri model je primeren za katero osebo in kdaj ta vstopi v program;
- opredelitev podpornih služb, ki so na voljo;
- opredelitev, kdo je skrbnik programa, kdo skrbi za realizacijo načrtov;
- zbiranje podatkov o izkušnjah »cancer survivors« in kakovosti življenja;
- ustrezno izobraževanje zdravstvenih delavcev;
- poslovni in finančni načrt programa z ustrezno opredelitvijo načina financiranja.

### Evropski projekti

Ali ZDA v trenutnih razmerah načrt uresničujejo, ne vemo. Vemo pa, da se v Evropski uniji številni raziskovalni projekti, ki jih financira iniciativa EU4Health, v celoti ali deloma posvečajo oblikovanju poenotjenih programov »survivorship« in strokovnjaki OI Ljubljana smo vključeni v njihove aktivnosti. Takšen primer je projekt EUnetCCC, pri katerem sodelujejo tudi strokovnjaki iz UKC Ljubljana, UKC Maribor, Klinike Golnik. Začel se je novembra 2024 in zdaj že potekajo živahne debate in priprava osnutkov programa za nekatere najpogostejše rake. Med delom so se razkrile tudi nekatere težave, kot so specifične posameznih zdravstvenih sistemov in pravne ureditve posameznih držav članic, in ne nazadnje to, kako zdravstveni delavci in bolniki razumejo sam program.

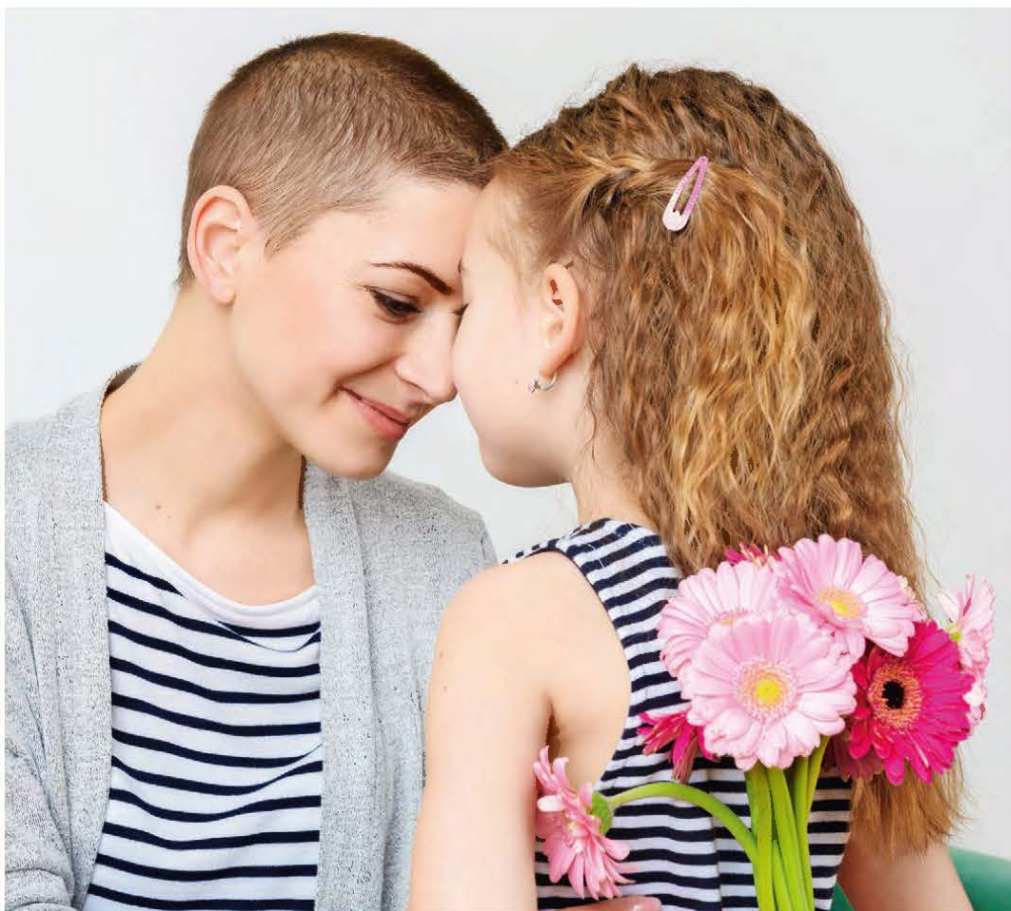


Foto: Shutterstock

Tudi v sklopu projekta CCI4EU, ki je namenjen oblikovanju vsebine in infrastrukture celostne obravnave bolnikov z rakom, se namenja pozornost programu »survivorship«. V sklopu tega smo tako pred kratkim poslušali predavanja predlagateljic evropskega zakona, ki preprečuje finančno diskriminacijo oseb z rakom in ki ga je sprejela tudi Slovenija – gre za zakon o pravici do pozabe. Sam projekt CCI4EU se ne posveča oblikovanju priporočil programa »survivorship«, ga pa navaja kot osnovni pogoj za ustanovo, ki želi pridobiti akreditacijo kot ustanova za celostno obravnavo bolnikov z rakom (comprehensive cancer centre, CCC).

Digitalno obliko načrta »survivorship« pa bomo morali lahko razvili na podlagi

oblikovalskega izdelka bolnice z rakom dojke Ingeborg Griffioen, ki je prerasel v Fundacijo Metro Mapping, hkrati pa je podlaga za evropski projekt 4D PICTURE. Ingeborg je sprva spremljala svojega moža med zdravljenjem raka trebušne slinavke, nato pa je zbolela tudi sama. Izkušnje je prelila v idejo transparentnega prikaza poteka zdravljenja in skupnega odločanja (»patient shared decision making«). Prosto dostopen model, ki je njena zapuščina, lahko služi kot digitalni »survivorship« načrt za posameznika.

Oblikovanju poenotnega evropskega programa »survivorship« se posvečajo tudi drugi raziskovalni ali infrastrukturni projekti Evropske unije. Vsem je skupna želja do leta 2030 znatno prispevati k izboljšanju kakovosti celostne

obravnavе oseb z izkušnjo raka. Oblikovanje programa »survivorship« v Sloveniji je omenjeno tudi v dokumentu Državnega programa obvladovanja raka.

### Skupno odločanje bolnika in zdravnika – »patient shared decision making«

V povsem sveži objavi prestižne revije *New England Journal of Medicine* uveljavljen kritik pogostega slikovnega presejanja populacije bolnikov z rakom ali žensk s tveganjem za rak dojke navaja morebitne slabosti rednega sledenja oseb z izkušnjo raka ter redne slikovne ali laboratorijske diagnostike. Pogled avtorjev je zanimiv, saj so nekatere izmed uveljavljenih preiskav tudi priporočeni del programov »survivorship«, denimo mamografija ali raven ščit-

ničnih hormonov. Avtorja članka navajata slabosti redne diagnostike in sledenja; stroški poti na pregled, izguba delovnega dneva, urejanje varstva otrok ali drugega družinskega člana, strah pred izvidom preiskave (t. i. »scanxiety«), odkritje anomalije v določenem izvidu, ki vodi v nadaljnje preiskave in morebitne zaplete. Kot predlog zmanjšanja nepotrebne obremenjevanja svetujeta aktivno vključitev bolnikov v proces odločanja o sledenju in diagnostiki s postavljanjem vprašanj o koristih in slabostih predlaganega pristopa.

Takšno informirano podajanje soglasja k določeni odločitvi ali postopku (»patient shared decision making«) je nujno pri oblikovanju programa »survivorship«. Zgolj programu, ki se bo izoblikoval z upoštevanjem mnenja oseb z izkušnjo raka, zdravstvenih delavcev in upravljalcev zdravstvenega sistema, lahko zagotovimo kakovost in trajnost.

### Za konec

Več kot 130.000 ljudi v Sloveniji se spoprijema z zdravstvenimi ali socialnimi posledicami zdravljenja raka. Upoštevajoč njihove potrebe in mnenje, priporočila zdravstvenih delavcev in mnenje upravljalcev zdravstvenega sistema, je treba v Sloveniji vzpostaviti program »survivorship«, ki bo multidisciplinarno obravnaval potrebe oseb z izkušnjo raka. Trenutno so nam na voljo evropski raziskovalni in infrastrukturni programi, ki se posvečajo tudi tej problematiki. Zgolj program, ki bo upošteval mnenja vseh deležnikov, bo zagotavljal kakovostno obravnavo in trajnost.





# Ključni so občutek pripadnosti, opora, vedenje, da nisi sam

Mojca Kovač z družino živi v Savinjski dolini. Po poklicu je kadrovnica, zaposlena v finančnem sektorju v Ljubljani, kamor se vsakodnevno vozi na delo. Prosti čas najraje preživlja s partnerjem in njunima sinovoma, skupni trenutki jim pomenijo največ. Občasno rada s prijateljicami pobegne v hribe, kjer jo vedno znova navdušujejo razgledi, tišina in občutek svobode. Prijetna sogovornica je tri leta članica Združenja Europa Donna Slovenija in je organizatorka aktivnosti Europa Donna v Savinjski regiji. Verjame, da je podpora med ženskami, ki gredo skozi podobno izkušnjo, nekaj neprecenljivega. Zaupala nam je, kako se je spoprijela z boleznijo, kaj ji je najbolj vlivalo voljo in česa se vsak dan najbolj veseli.

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



„Zelo rada grem v gore. Tam se moja duša zares spočije, najdem svoj mir in notranjo tišino, ki jo v vsakodnevem ritmu tako težko dosežem. Morda je prav to največja sprememba – da sem se naučila ceniti te tihe, osebne trenutke in jim dati prostor.“

**Kaj je bila vaša prva misel, ko ste izvedeli, da ste zboleli za rakom dojk? Koliko ste bili stari?**

Pri 36 letih sem prejela diagnozo karcinom desne dojke. Spominjam se, kako zelo težko mi je bilo, saj sem do zadnjega verjela, da bo izvid biopsije negativen. Zdelo se mi je, da se kaj takega meni preprosto ne more zgoditi. Počutila sem se zdravo, močno, polno energije. Bilo je obdobje tik po porodniškem dopustu, mlajši sin je bil star komaj leto dni, življenje pa v polnem teku –

dinamično, polno pričakovanih in načrtovanih za tisto poletje.

Ko sem izvedela, da gre za raka, me je preplaval strah. Zaskrbelo me je za svoje življenje, za prihodnost sinov. Porajala so se vprašanja, ki si jih nobena mama ne želi zastaviti: kaj, če me bolezen premaga, kaj bo z otrokoma. Občutek nemoči, žalosti in jeze je postal del mojega vsakdana. Najtežje mi je bilo zato, ker sem videla, kako globoko je diagnoza prizadela mojo družino – zlasti mojo primarno družino, ki je vse to preživlja-

la z menoj. Sestri sta mi ves čas stali ob strani in še danes sta moja nepogrešljiva opora. Naša vez se je s to preizkušnjo še poglobila. Danes vem, da so prav odnosi in podpora bližnjih tisti, ki dajo človeku moč, ko se znajde pred najtežjimi preizkušnjami.

**Kako je potekalo vaše zdravljenje, koliko časa je trajalo?**

Po postavitvi diagnoze sem bila napotena na Onkološki inštitut v Ljubljani. Na predoperativnem konziliju

so zdravniki presodili, da bo zdravljenje najbolje začeti s predoperativno kemoterapijo. V naslednjih petih mesecih sem prejela skupaj 16 kemoterapij. To obdobje je bilo telesno in duševno izjemno zahtevno – soočala sem se s slabostjo, bolečinami v mišicah, občutljivostjo sluznic in bolečimi aftoznimi spremembami v ustih in žrelu. Izgubila sem tudi lase, kar je bil zame hud čustveni udarec.

Decembra 2022 sem imela dve operaciji. Najprej so opravili obojestransko mastekto-



mijo in odstranitev jajčnikov z jajcevodni, čez nekaj tednov pa še odstranitev bezgavk v desni pazduhi.

Januarja 2023 sem začela enoletno terapijo z zdravilom, ki ga prejemajo nosilke okvarjenega gena BRCA (iz skupine zaviralcev PARP), februarja pa še obsevanje (25 obsevanj) ter dopolnilno hormonsko terapijo. Najprej sem prejela eno izmed zdravil iz skupine zaviralcev aromataze, ki pa mi ga je onkologinja čez čas zamenjala zaradi stopnjevanja bolečin v sklepih. Trenutno, skoraj tri leta po postavitvi diagnoze, prejemam poleg hormonskih zdravil še tarčno zdravilo iz skupine zaviralcev od ciklina odvisnih kinaz in vsakih šest mesecev zoledronsko kislino, ki deluje preventivno proti osteoporozi.

Čeprav je bilo zdravljenje obsežno in naporno, se zdaj počutim dobro. Bolezen me je naučila, da je vsaka faza zdravljenja korak bliže okrevanju – in da tudi po najtemnejših obdobjih znova posije sonce.

#### **Ste morda imeli kakšno psihološko pomoč?**

Zaradi občutka nemoči, ki me je spremljal ob diagnozi in med zdravljenjem, sem poiskala tudi strokovno psihološko pomoč. Obrnila sem se na psihoterapevta na Onkološkem inštitutu, kjer sem lahko v varnem okolju odprto spregovorila o svojih strahovih, negotovostih in notranjih bojih. Dodatno breme je prinesla še potrditev, da sem nosilka genske mutacije BRCA1, kar je močno zaznamovalo moj pogled na bolezen in prihodnost.

Zato sem čutila, da potrebujem podporo nekoga, ki me bo razumel tudi na globlji ravni – ne le kot bolnico, temveč

kot žensko, mamo, partnerko. Psihološka pomoč mi je pomagala, da sem lažje predelala čustvene plasti bolezni in se postopoma začela vračati k sebi. Verjamem, da bi morala biti taka podpora dostopna in

☞ **K vključitvi v Združenje Europa Donna Slovenija me je spodbudila osebna zdravnica, ki mi je ob pravem trenutku predlagala, naj stopim v stik z njimi. Danes sem ji za to iskreno hvaležna. Ta korak mi je odprl vrata v skupnost, kjer sem začutila pripadnost, razumevanje in moč povezovanja z ženskami, ki so šle skozi podobno izkušnjo.**

sprejeta kot naravni del procesa zdravljenja. Brez stigmatizacije bolnika.

#### **Kako pomembno se vam zdi, da imajo bolniki podpora domačih in psihološko pomoč?**

Podpora bližnjih je v času zdravljenja, pa tudi po njem, izjemno pomembna. Zame je bila ključna. V trenutkih, ko si telesno in čustveno izčrpan, ko ne veš, kaj prinaša naslednji dan, ti prav toplina doma, razumevanje in bližina tistih, ki te imajo radi, dajejo moč, da vztrajaš.

Žal nima vsak bolnik te sreče – mnogi bolezen premagujejo v osami ali v okoliščinah, ki ne omogočajo optimalnega okrevanja. V takšnih primerih lahko psihološka pomoč igra odločilno vlogo.

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

Z vsakim obiskom Onkološkega inštituta se je moj odnos do bolezni postopoma spre-

minjal. Po začetnem šoku, razočaranju in jezi sem počasi prišla do točke, ko sem bolezen sprejela – ne kot konec, temveč kot izziv, ki ga moram premagati. Odločila sem se, da se bom pogumno podala v

vsako preizkušnjo, ki me čaka.

Največjo voljo in moč za vztrajanje pa sta mi ves čas dajala moja sinova. Zaradi njiju sem si želela ozdraveti, ostati prisotna, biti mama v vsakem pomenu besede. Še vedno mi prav sinova vsak dan znova vlivata energijo, da verjamem v življenje in njegovo vrednost – ne glede na to, kaj priinese.

#### **Kaj vse ste po tej hudi izkušnji spremenili v svojem življenju?**

Po bolezni nisem popolnoma spremenila življenja – resnica je, da kot mama preprosto nimam možnosti, da bi vse resetirala in začela na novo. Tisto, kar sem si podarila, je nekaj več časa zase. Zdaj si bolj zavestno vzamem trenutke, ko lahko zadiham, se umaknem od vsakdanjega vrveža in se posvetim sebi, brez opravičevanja ali slabe vesti.

Zelo rada grem v gore. Tam se moja duša zares spočije, najdem svoj mir in notranjo tišino, ki jo v vsakodnevem

ritmu tako težko dosežem. Morda je prav to največja sprememba – da sem se naučila ceniti te tihe, osebne trenutke in jim dati prostor.

#### **Kaj sicer najraje počnete?**

Poleg klasičnega alpinizma in raziskovanja okoliških hribov, kjer najdem svoj notranji mir, zelo rada kolesarim ali se preprosto sprehajam ob Savinji. Ustvarjalna plat moje duše se pokaže, ko rišem na platno z akrilnimi barvami – to me sprošča in hkrati navdihuje. Rada preživljam čas tudi na domačem vrtu, kjer vrtnarim, ali pomagam očetu v vinogradi, kar je že dolgo del naše družinske tradicije.

Najraje pa sem v družbi svojih najbližjih – z družino in prijateljicami, ki me spremljajo že od otroštva. Njihova prisotnost me pomirja in osrečuje.

#### **Prevzeli ste tudi organizacijo aktivnosti Europa Donna v savinjski regiji. Zakaj se vam zdi pomembno, da se ženske povežejo v tem združenju?**

Vesela in ponosna sem, da sem lahko prevzela organizacijo aktivnosti Europa Donna v savinjski regiji. To delo mi veliko pomeni, saj verjamem, da je podpora med ženskami, ki gredo skozi podobno izkušnjo, nekaj neprecenljivega. Združenje nam daje prostor, kjer lahko spregovorimo brez zadržkov, kjer se razumemo tudi brez besed.

Zame so ključni občutki pripadnosti, opora, vedenje, da nisi sam – in to, da lahko iz prve roke prejmeš informacije, ki ti v tistih najtežjih trenutkih res pomagajo. Včasih zadošča že bližina nekoga, ki ve, kako je iti skozi zdravljenje, kako se spopasti s straho-





1. december 2022:  
na sprehodu ob Savinji.



28. julij 2022: z mlajšim sinom,  
ko je bil star dobro leto dni.



28. avgust 2024: na Onkolo-  
škem inštitutu med prejema-  
njem zoledronske kisline.



23. avgust 2024: s sestro  
Janjo na vrhu Triglava.



24. maj 2024: dve leti po  
diagnozi s starejšim sinom  
na dm teku.



22. junij 2024: z družino  
na izletu na Dunaju.

vi ali kako znova zadihati po vsem.

Povezovanje žensk v okviru Združenja Europa Donna Slovenija je zato zame dragoceno in srčno poslanstvo. Vsaka od nas je na svoji poti, a ko se povežemo, postanemo skupaj močnejše.

### Kako pa ste se sami prvič srečali z Europo Donno?

Združenje Europa Donna Slovenija sem poznala že prej – predvsem po njihovih številnih dobrodelnih akcijah in prizadevanjih za osveščanje o raku dojke. Nikoli pa si nisem mislila, da bom tudi sama postala ena izmed članic. K vključitvi me je spodbudila osebna zdravnica, ki mi je ob

pravem trenutku predlagala, naj stopim v stik z njimi. Danes sem ji za to iskreno hvaležna. Ta korak mi je odprl vrata v skupnost, kjer sem začutila pripadnost, razumevanje in moč povezovanja z ženskami s podobno izkušnjo.

### Kaj štejete za svoj največji uspeh?

Za svoj največji uspeh štejem to, da sem mama. To, da sem tukaj za svoja otroka, da lahko z njima preživljam vsakdan, ju objamem, jima prisluhnem in ju spremljam na njuni poti. Poleg tega mi največ pomeni odnos z moji najbližjimi – družino, partnerjem, prijatelji. Ti odnosi, ta pristna bližina so zame naj-

večje bogastvo in edino, kar v resnici šteje.

Ponosna sem tudi na svojo vključenost v dobrodelne dejavnosti. Če lahko s svojo izkušnjo ali prisotnostjo pomagam vsaj eni ženski, ki mora po podobni poti, potem vem, da ima vse to smisel.

### V kaj verjamete?

Verjamem, da v življenju vedno najdemo pot, tudi ko se zdi, da je vse izgubljeno, in da vsaka izkušnja, tudi najtežja, prinaša priložnost za rast. In če so na tej poti s tabo tvoja družina in prijatelji, je vse toliko lažje.

### Česa se najbolj veselite vsak dan sproti?

Najbolj se veselim vsakodnevni trenutki, ki jih preživim s svojimi najdražjimi. Ti drobni, a dragoceni trenutki, ko smo skupaj, ko delimo smeh, pogovore in preproste radosti, dajejo življenju smisel in me napolnijo z energijo.

### Radi potujete oziroma ali je kakšen kraj, kamor se radi vračate?

Najraje potujem v kraje, kjer so razgledne točke, ki omogočajo občudovanje narave. Če pa je zraven tišina in mir, toliko bolje. V tem vidim odlično priložnost za umiritev misli ... Meditacijo.

### Prosim, dopolnite iztočnico: V mojem življenju ni prostora za ...

Stvari ali dejanja, ki me ne veselijo. Čas, ki nam je namenjen, je preveč dragocen.

### Kako se je vaš pogled na življenje spremenil po bolezni? Obstaja kaj, kar vam zdaj pomeni več kot prej?

Glede na to, da se vse lahko spremeni čez noč, na življenje gledam bolj zavestno in hvaležno. Naučila sem se ceniti vsak trenutek in biti prisotna v tem, kar imam. Hvaležna sem za svojo družino in pristne odnose s svojimi bližnjimi.

### Kakšno sporočilo bi poslali drugim ženskam, ki se spoprijemajo z diagnozo rak?

Verjemite, da zmorete. Ne izgubite vere v življenje – tudi po bolezni je lahko polno, toplo in lepo. Vztrajajte, tudi ko se zdi, da ne gre več. Poiščite moč v sebi, pa tudi v drugih ljudeh – v družini, prijateljih in skupinah, kot je Združenje Europa Donna Slovenija.





# Povezuje nas prijateljstvo

## Podružnica Obala - Kras

Piše: **DARJA ROJEC**

Podružnica je nastala leta 2018, ko se nas je nekaj članic Europe Donne sestalo v kavarni v Ankaranu z namenom druženja, izmenjave informacij o bolezni in podpore bolnicam. Predvsem pa so si tamkajšnje članice želele, da bi se društvo zaradi oddaljenosti, naporne vožnje in finančnega stroška približalo Primorski. Ker sem pogosto prihajala na Primorsko, so v meni videle povezovalko med društvom v Ljubljani in njimi. Ker veliko hodim, sem jih spodbudila, da začnemo naše druženje s hojo, ki je zelo koristna za zdravje, posebno za onkološke bolnike. Po začetnem navdušenju sem na dogovorjene lokacije dolgo hodila sama. Vsak hodi zase, zato sem hodila in objavljala, kje vse sem bila. Čez čas se mi je priključila kakšna članica in skupaj smo ugotovile, da je zelo lušno. Biti na svežem zraku, spoznavati nove poti, se pogovarjati, smejeti in se vrniti domov polna energije. Tako se je začelo!

Uradno smo ustanovili skupino, katere cilj je bilo povezovanje članic, predstavitev društva in našega dela širši javnosti in povezovanja z lokalnimi organizacijami, občinami, zdravstvenimi domovi. Vse več članic se je vključevalo in kljub marsikateri ženski, ki je ob povabilu, da se seznani z boleznijo,

pogledala stran, smo vztrajali in danes lahko rečemo, da nas lepo sprejemajo vse lokalne skupnosti in smo vzpostavili uspešno sodelovanje z občinami in zdravstvenimi ustanovami. Imamo veliko dejavnosti, v katerih se članice lahko najdejo in tako skrbijo za svoje duševno in telesno zdravje. Trenutno potekajo delavnice plesa, joge, gonga, likovne umetnosti, quillinga, razgibavanja, prirejamo kulturne dneve in pohode. Tudi na dvo- ali štiridnevne izlete se podamo. Da vse poteka, kot mora, skrbi ekipa prostovoljk v sestavi: pomočnica vodje podružnice, violinistka in vodja stojnic Daniela Božič, nepogrešljiva kapitanka spremljanja na stojnicah in »generalica« v pisarni Marijana Škarpona, pomočnica, vedno polna idej, Vesna Hrovatin, na Krasu taktirko obvladujeta Orjana Gombač in vodja podružnice Darja Rojec. Pri organizaciji pohodov in kulturnih humanitarnih projektov pomaga veliko število članic in prostovoljk. Pri nas se vedno nekaj dogaja, zato vas vabim, da nas obiščete in se prepričate sami.

**Združenje Europa Donna Slovenija,  
podružnica Obala - Kras**

Plenčičeva ulica 3, 6310 Izola

Vodja podružnice: Darja Rojec (041 622 361)

Namestnice: Daniela Božič, Marijana Škarpona, Vesna Hrovatin, Orjana Gombač in Mojca Gerželj Štemberger

Elektronska pošta: obala@europadonna.si



Foto: arhiv ED





Foto: arhiv ED

## Podružnica Podravje

Pišeta: **ANKA PUŠNJAK IN NASTJA POTOČNIK BATLIJAN**

V podružnici Podravje, ki deluje v Slovenski Bistrici že od leta 2016, so naše članice zelo aktivne. Povezujemo bolnice, ozdravljene in tudi tiste, ki niso bolnice in si želijo biti aktivne v naši družbi. Organiziramo več rednih dejavnosti in občasno izvajamo tudi druge delavnice in predavanja. V parku Slovenska Bistrica že od leta 2014 vsako leto pripravimo Tek in hojo za upanje. V letu 2024 smo uradno odprli tudi prostore pisarne v Mariboru, v mestni četrti Nova vas, kamor vabimo obstoječe in nove članice združenja. Na voljo smo za medosebno pomoč, med pogovornimi uricami delimo svoje izkušnje in vse potrebne informacije, na koga se obrniti v času zdravljenja in po njem.

Trudimo se vključiti članice v vse aktivnosti in si pri tem pomagamo s prevozom, obveščanjem ter smo druga drugi v podporo ob bolezni in pri različnih opravilih, kolikor je v naši moči. Bolezen nas je povezala na svoj način in hvaležne smo za prijateljstvo, ki se je steklo med nami. Dejavnosti potekajo na obeh lokacijah in so odprte za vse članice, ne glede na njihov kraj bivanja.

### ● V Slovenski Bistrici

Vsak teden se srečujemo na pogovornih uricah v prostorih naše podružnice med 17. in 18. uro. Na pogovornih uricah si bolnice izmenjujejo izkušnje z boleznijo, obveščamo o dejavnostih, dogovarjamo se za sprehode in pohode, po novem del časa namenimo tudi plesnim uricam, ki so zelo dobro obiskane. Poleg tega imamo na izbiro še različne športne aktivnosti: funkcionalno vadbo in jogo, organiziramo športne pohode po bližnji okolici, program Aktiven življenjski slog po dogovoru s fizioterapevtom Tinetom Šketom, vaje za hrbtenico, vaje za krepitev mišic medeničnega dna, test telesne pripravljenosti. Organiziramo delavnice v sodelovanju

s Centrom za krepitev zdravja iz Slovenske Bistrice, delavnice ročnih del pod vodstvom članice Simone Sobotič v naših prostorih, delavnice lončarstva v sodelovanju s Centrom domače in umetnostne obrti – Rokodelske zadruge iz Slovenske Bistrice.

### ● V Mariboru

Srečujemo se vsak prvi četrtek v mesecu od 16. do 18. ure.

Izvajamo različne aktivnosti: delavnice čuječnosti in druge oblike sproščanja, kot so zvočne kopeli (gongi), sproščanje z vajami AEQ, vaje klinične somatike, predstavitev teorije TKM in samopomoč z alternativnimi tehnikami TKM. Občasno izvedemo delavnico o zdravi prehrani in čiščenju telesa.

V Mariboru že nekaj let pripravljamo psihoedukativne delavnice za bolnice pod vodstvom psihologinje Sanje Roškar. Delavnice potekajo prek spletne aplikacije Zoom vsak prvi torek v mesecu ob 18. uri.

Vabimo vas tudi na športne dejavnosti: pohode po Pohorju in plesne urice. Za več informacij nas kontaktirajte.

Vabimo bolnice, prebolele in nasploh vse, ki želijo spoznati našo organizacijo, tudi če so zdrave. Vse ste dobrodošle, vsaka prispeva nekaj posebnega.

### Združenje Europa Donna Slovenija, podružnica Podravje

Vodja podružnice: Anka Pušnjak (040 296 780)

Namestnice vodje: Manca Tetičkovič, Andreja Jug in Nastja Potočnik Batljan

Elektronska pošta: [podravje@europadonna.si](mailto:podravje@europadonna.si)

Pisarna v Slovenski Bistrici

Partizanska ulica 24, 2310 Slovenska Bistrica

Pisarna v Mariboru

Mestna četrt Nova vas, Radvanjska cesta 65, 2000 Maribor

Odprte ure: vsak prvi četrtek v mesecu od 16. do 18. ure

Kontaktna oseba: Nastja Potočnik Batljan (070 502 886)

Elektronska pošta: [nastja@mpath.si](mailto:nastja@mpath.si)



## Skupina Zgornja Gorenjska

Piše: IVA LAPAJNE

Začetki skupine Zgornja Gorenjska segajo v leto 2021, ko smo se prvič zbrali v Bohinju in v istem letu presegli občinske meje ter postajali prepoznavni v občinah Zgornje Gorenjske. Izziv nam predstavlja širitev programa in osveščanje na območju vseh gorenjskih občin. Zavedamo se, kako pomembno je opozarjati na dragocenost zdravja ter preventive z zglednim odkrivanjem bolezni. Zato je osveščanje o tem pomemben del našega programa. Zdravo in aktivno življenje, ki temelji na športnih aktivnostih in ustvarjalnosti, je osnova za naš program. To je čas za spletnje prijateljskih vezi, za pogovor, aktivnosti in nasmehe ... Tega je veliko, interesov in priložnosti za sodelovanje ravno tako. Vedno znova presenetni, kako pomembno je, da v pogovoru nismo samo posredovalci pomembnih dejstev in informacij, ampak tudi spoštljivega zavedanja, da je vsaka ženska izjemna. In tu lahko osebna

izkušnja pomaga, da strah pred boleznijo zamenja odgovornost za svoje zdravje.

Skupino vodimo Iva Lapajne iz Bohinjske Bistrice, Alenka Mirtič Dolenec iz Mojstrane in Tanja Pogačnik iz Radovljice. Smo ženske z izkušnjo bolezni, žene, matere in dobre prijateljice. Soočenje s težko boleznijo v nas zapusti nekaj posebnega. Nauči nas tudi to, da se življenju lahko nasmehnemo, in kadar je pretežko, stopimo skupaj, iskreno spregovorimo in se slišimo. Prebuditi želimo žensko v sebi, narediti nekaj zase in živeti zdravo v zdravem okolju.

Vabimo vas, da se pridružite skupini in našim zgodbam dodate svojo. Iz izkušenj vemo, da skupaj lahko naredimo več zase in za vse, ki so se ali se bodo z boleznijo še srečali.

**Združenje Europa Donna Slovenija, skupina Zgornja Gorenjska**

Vodja skupine: Iva Lapajne

(051 228 563)

Namestnici vodje: Alenka Mirtič Dolenec in Tanja Pogačnik

Elektronska pošta:

bohinj@europadonna.si



Foto: arhiv ED

## Naša skupina Bela krajina

Piše: VESNA GREGORIČ

Smo dokaj mlada skupina, ki jo odlikujeta povezanost in velika pozitivna energija. Te vrednote delimo druga z drugo in jih z veseljem širimo navzven. Želimo krepiti poslanstvo Združenja Europa Donna Slovenija ter graditi mostove med ženskami, ki se med seboj podpirajo, saj je združenje organizacija z globokim pomenom, je podpora in stičišče za mnoge, ki so se v življenju znašle na poti, ki je niso načrtovale. Poleg pogumnih bolnic so med nami tudi podpornice, ženske, ki z neizmerno srčnostjo stojijo ob strani svojim bližnjim ali prijateljicam. S svojo energijo bogatijo našo skupnost, in ne da bi se tega morda zavedale, dajejo moč tudi vsem drugim, ki jim je bolezen tiho spreminjala življenje.

Nedavno smo na pobudo vodij skupin Posavje in Bela krajina povezali več kot 60 žensk obeh skupin na dveh čudovitih dogodkih: ogledu Sevnice in doživetju Belokranjske pravljice v Krajinskem parku Lahinja.

Skupina Bela krajina je športno aktivna. Imamo čudovito naravo, ki je naš biser in nam vedno znova piše čudovite strani v knjigi številnih pohodov, nara-



Foto: arhiv ED

vovarstvenih raziskovanj neokrnjenih koticov, ki jih je v Beli krajini še vedno veliko. Skupina je obenem delovna skupina, ki omogoča, da prav vsak doda svoj košček v mozaik dogodkov. Vodimo jo tako, da smo si med seboj enaki, čeprav različni. Na mesečnih srečanjih sproti nastaja načrt aktivnosti za mesec ali dva vnaprej. Dogodke usklajujemo in smo del njih, kar kaže na dobro zastavljene cilje, ki so premišljeni in vsebinsko bogati.

Pisana skupina, v katero vsaka vstopa s svojo življenjsko zgodbo, je izziv za vodenje in soustvarjanje, ki je nagajeno z veliko hvaležnostjo. In ko cenimo skromnost in nam je hvaležnost vrednota, lahko prepoznamo globino te organizacije, te skupine, teh žensk.

V taki skupini se lahko na koncu dopišemo pod besede, ki jih je zapisal belokranjski pesnik Oton Župancič: »Kdor ne živi za druge, še zase ne živi.«

**Združenje Europa Donna Slovenija, skupina Bela krajina**

Vodja skupine: Vesna Gregorič

(040 799 278)

Namestnica vodje: Darinka Schweiger

Elektronska pošta:

belakrajina@europadonna.si





## Ponovni zagon skupine Europa Donna Savinjska



Foto: arhiv ED

Piše: **MOJCA KOVAČ**

Moja izkušnja me je pripeljala do tega, da sem septembra 2024 aktivno pristopila k Združenju Europa Donna Slovenija. Čutila sem, da želim delovati naprej – ne le kot posameznica, ampak kot del skupnosti, ki razume. Tako smo s pomočjo srčnih žensk in ob podpori združenja spet aktivirale skupino Europa Donna Savinjska, ki je bila nekaj časa v mirovanju. Danes jo vodim skupaj z dvema izjemnima sodelavkama, Barbaro Tiselj in Alenko Lokovšek. Ženske si želimo povezovanja, želimo si prostora, kjer lahko govorimo o svoji izkušnji, kjer nas nekdo sliši, razume in opogumi. Želimo si okolja, kjer ni strahu pred bolečimi temami in kjer je podpora nekaj samoumevnega.

Na začetku smo dejavnosti usmerili predvsem v spoznavanje in povezovanje. Po dolgem premoru je bilo ključno, da znova zgradimo skupnost. Želeli smo, da se člani med seboj začutijo, spoznajo in

ustvarijo varno okolje, v katerem se lahko delijo tudi najtežje zgodbe.

Že v prvih mesecih smo izvedle več uspešnih dogodkov. Začele smo s sprehodom okoli Šmartinskega jezera. Sledila je delavnica čuječnosti, na kateri smo se učile, kako biti prisotne tukaj in zdaj, kljub vsemu, kar smo prestale.

Organizirale smo tudi delavnico za samopomoč pri lajšanju težav z limfedemom – težavo, ki prizadene veliko žensk po zdravljenju raka, vendar se o njej premalo govori. Ob tem bomo izvedle še delavnico za dvig digitalnih kompetenc – ker je povezovanje danes tudi virtualno in želimo, da se vsaka članica zna vključiti v spletne aktivnosti, ne glede na starost.

V tesnem sodelovanju s centri za krepitev zdravja smo v Celju in Žalcu organizirali delavnici Tehnike sproščanja in Zdravo živim, ki je namenjena celostni skrbi za zdravje. CKZ v Velenju nam v

jesenskih mesecih pripravlja delavnici na temo spanja in zdrave prehrane. Stremimo k temu, da smo znotraj savinjske regije čim bolj razpršeni. V Hiši sadežev v Žalcu smo 24. aprila z vadbo za sklepe razgibale celotno telo.

S predavanjem o prekrivanju brazgotin smo naslovili pomembno, a pogosto zanemarejeno – vidne posledice operativnih posegov. Za mnoge ženske so brazgotine opomnik na bolečo preteklost, a z znanjem, pravimi tehnikami in pogovorom lahko najdemo načine, kako jih sprejeti in obvladovati.

Vsako leto dvakrat organiziramo tudi skupinski pohod v savinjske hribe – narava nas povezuje na poseben način. V aprilu smo obiskale Goro Oljko in Slomnik, naslednji cilj pa že čaka. Takšna srečanja niso le rekreacija – so tudi simbol. Koraki v hrib, eden za drugim, vsak v svojem ritmu, a skupaj – to smo me.

Zavedamo se, da okrevanje ni le telesno, temveč tudi čustveno in socialno. In ravno zato potrebujemo druga drugo. Vabimo vse, ki si želijo podpore, druženja ali preprosto prostora, kjer bodo razumljeni, da se nam pridružijo. Ne glede na to, ali ste sredi zdravljenja, ste ga že končali ali pa ste le neke ob strani spremljali bližnjo osebo – pri nas ste dobrodošli.

Naša vrata so odprta, naša srca prav tako. Če bi se nam pridružili, nam pišite ali se pridružite naši FB-skupini (Skupina Savinjska Združenja Europa Donna Slovenija). Lahko pa nas obiščete v času uradnih ur na naslovu: Kocenova 4, Celje (vsaka prva sredo v mesecu od 16. do 18. ure), kjer imamo od marca letos na voljo prostore, ki nam jih je dodelila Mestna občina Celje. Verjamem, da smo skupaj močnejši. V varnem krogu podpore si podajamo roke, si vračamo upanje in skupaj ustvarjamo svetlejšo prihodnost.

### **Združenje Europa Donna Slovenija, skupina Savinjska**

Kocenova ulica 4, 3000 Celje  
Vodja skupine: Mojca Kovač  
(041 839 440)

Namestnici vodje: Barbara Tiselj in Alenka Lokovšek

Elektronska pošta:  
savinjska@europadonna.si



## Skupina Gornja Radgona

Píše: **BRIGITA KOČAR SENEKOVIČ**

Skupina Gornja Radgona je začela neformalno delovati v decembru 2022 in formalno v decembru 2023. Tako smo ena mlajših skupin v okviru združenja. Svoje prostore smo pridobili v oktobru 2024, in sicer v upravni stavbi Radgonskih gor, Jurkovičeva ulica 9, Gornja Radgona. V skupini je več kot 40 članic, ki smo različno aktivne, v pretežnem delu gre za bolnice z izkušnjo raka dojke in raki rodil, nekaj pa je tudi podpornih članic. Vodja skupine je Brigita Kočar Senekovič, ki je bila tudi pobudnica za ustanovitev skupine. Namestnici sta Jasna Hödl in Ljubica Zrnič.

Članice se srečujemo enkrat na teden na vodeni telesni vadbi pri Andreji Zrnič. V poletnih mesecih se sproti dogovarjamo za krajše pohode po občinah, iz katerih prihajajo naše članice. Prav tako se podamo na skupinsko kolesarjenje. Kontaktna oseba za športne aktivnosti skupine je namestnica Jasna Hödl. Srečujemo se na raznih srečanjih, kjer usklajujemo naše aktivnosti in se družimo. Ker je nekaj članic še delovno aktivnih, večino družabnih aktivnosti izvajamo ob sobotah. Letos med drugim načrtujemo še delavnico priprave zdravega obroka in obisk lončarske delavnice v Veržetu. Radi se odzovemo tudi na aktivnosti združenja, vendar zaradi naše oddaljenosti to ni vedno mogoče.

Članice združuje močna volja za osveščanje o raku dojke in raki rodil. Zato se z veseljem udeležujemo različnih dogodkov, na katerih se predstavljamo in širimo sporočila o pomenu preventive in zdravega življenjskega sloga. S predstavitvami lastnih zgodb razbijamo strahove, ki so v nas, in si s pozitivnim razmišljanjem vlivamo upanje in voljo. Različne smo si, a vendarle v marsičem podobne.

V naše vrste prijazno vabimo vse, ki želijo spregovoriti o svoji izkušnji, se družiti s sebi podobnimi in širiti naša sporočila. Pomagale bomo odgovoriti na številna vprašanja, ki se porajajo v vsakem od nas. Verjame, da smo pomemben člen v verigi prostovoljcev, in hvaležne smo za vse dane prilike.

**Združenje Europa Donna Slovenija,  
skupina Gornja Radgona**

Vodja skupine: Brigita Kočar Senekovič  
(041 890 063)

Namestnici vodje: Jasna Hödl in Ljubica Zrnič  
Elektronski naslov: radgona@europadonna.si



” Letos med drugim načrtujemo še delavnico priprave zdravega obroka in obisk lončarske delavnice v Veržetu.





## Skupina Posavje

Piše: **METKA SEMRAJC SLAPŠAK**

Ob diagnozi rak dojke, ki sem jo dobila pred 18 leti, sem se takoj vključila v Združenje Europa Donna Slovenija. Ob začetnem šoku nisem poznala nobene z izkušnjo bolezni, ki bi razblijala mojo negotovost s pogovorom, nasvetom. Po zdravljenju sem se začela udeleževati srečanj, izletov in spoznala mnogo pozitivnih sobork, ki smo si bile v oporo. Ko so se pozneje začele ustanavljati skupine, se je tudi v meni prebudila želja, da bi se združile ozdravljene in bolnice iz naše posavske regije. V osveščanje širše javnosti smo se z rožnatimi pleteninami in drugimi dogodki vključile že pred ustanovitvijo skupine. Pridružilo se nam je vedno več bolnic in ozdravljenk in pred petimi leti smo ustanovile skupino, ki povezuje pet posavskih občin: Brežice, Krško, Sevnica, Radeče in Kostanjevica na Krki. Želele smo se družiti ob različnih dejavnosti, se podpirati in pomagati na novo zbolelim s pogovorom, nasvetom ... Ob rožnatem oktobru in raznih dogodkih smo aktivne v vseh občinah z namenom osveščanja širše javnosti o raku dojke in rakah rodil. V skupini nas je že okrog 70 članic, občasno nas je aktivnih polovica. Hvaležna svoji namestnici Sonji, ki mi je v veliko pomoč. Skupaj smo močnejše in se veselimo naših srečanj.

Dejavnosti, ki jih prirejamo vse leto, so predavanja, delavnice, druženja, izlet, vadba, tedenski pohodi in veslanje.

Vadba poteka enkrat na mesec v CKZ Krško. Na tedenske pohode nas vsako sredo vodi Romana Meznarič. V aprilu smo v Sevnici gostile skupino članic iz Bele krajine. Skupaj smo preživele lep dan in stkale nova prijateljstva. V maju pa smo jih na povabilo obiskale v Beli krajini in ob vseh lepotah in njihovi kulturni dediščini ter čudovitem programu skupaj preživele res en lep sončen, nepozaben dan. Od junija do konca septembra imamo ob ponedeljkih tedensko veslanje na reki Krki. Septembra bomo obiskale zeliščarko in si na delavnici pripravile svoj izdelek. Pripravljale se bomo na rožnati oktober in v vseh posavskih občinah organizirale stojnice in dogodka s sodelovanju z različnimi institucijami z namenom osveščanja širše javnosti. Načrtujemo tudi pohod s kostanjevim piknikom in prijetnim druženjem. V novembru bo rokodelska delavnica izdelovanja božičnih zvezd iz krep papirja, v decembru pa prednovoletno druženje in potep po okrašenem mestu. O vseh dejavnostih boste pravočasno obveščene.

Vabljen vse, ki ste prebolele raka dojke ali rodil ali ste v fazi zdravljenja, da se nam pridružite. Druženje v skupini pomaga bolnicam, da svojo bolezen sprejmejo in s pomočjo različnih aktivnosti premagujejo strah.

**Združenje Europa Donna Slovenija, skupina Posavje**

Vodja podružnice: Metka Semrajc Slapšak (041 287 400)

Namestnica vodje: Sonja Levičar

Elektronska pošta: posavje@europadonna.si



Foto: arhiv ED



# Skupaj tkemo **vezi**, ki nas **krepijo**

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 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. Prijave nanje sprejemamo na elektronski naslov [roza@europadonna.si](mailto:roza@europadonna.si), za vsa dodatna vprašanja smo dosegljivi na telefonu 040 283 773 ali po elektronski pošti.

Piše: **KATARINA KOCIČ**

## Delavnica čuječnosti v Ljubljani

Čuječnost je zavedanje sedanjega trenutka takšnega, kot je, opazovanje brez obsojanja. Namen delavnice je naučiti se novih načinov, kako ravnamo z zahtevnimi telesnimi občutki, čustvi, razpoloženji in interakcijami z drugimi. Njen

program je zasnovan tako, da pozornost namerno usmerjamo na neobsojajoč način, na to, kar se dogaja v našem telesu, umu in v svetu okoli nas. Z delavnico čuječnosti podpiramo bolnice na poti k sebi in svojemu zdravju. Izvajamo jo v sodelovanju z izkušeno terapevtko dr. Špelo Miroševič in

je sestavljena iz osmih zaporednih srečanj, ki bodo ob sredah od 17. do 19. ure, izjema bo sedmo, ki bo v soboto, 18. oktobra, od 10. do 14. ure. Prvo srečanje bo v sredo, 10. septembra 2025. Prijavite se na elektronski naslov: [roza@europadonna.si](mailto:roza@europadonna.si) do ponedeljka, 14. julija, oziroma do zapolnitve prostih mest (12).

## Vtisi udeleženske Bojane o delavnici čuječnosti:

»Gospa Špela je ena tistih, ki jih je vedno 'premalo'. Spretna voditeljica, občutljiva poslušalka in iskrena sogovornica, ki zmore brez dlake na jeziku odstirati tančice naših življenj in tudi svojega. Rozike smo jo sprejele z odprtimi rokami, saj smo ne glede na 'bolniški stalež' polne pomislevov in vprašanj, ki ob odgovorih porajajo vedno nova vprašanja, kajti vsaka izmed nas nosi svojo zgodbo. Veščine čuječnosti so več kot dobrodošle v teh občutljivih časih, zato

lahko na tem mestu rečem samo **HVALA!**

Hvala vsem, ki se 'v ozadju' trudite s prirejanjem najrazličnejših dogodkov, delavnic, predavanj, da nam vsaj malo olajšate številne težave, s katerimi se kot bolnice srečujemo. In vsem, ki to širokosrčno izpeljejo, kar za gospo Špelo Miroševič gotovo velja.«

## Delavnica TRE v Ljubljani

Delavnico TRE sestavljajo vaje za sproščanje napetosti, stresa in travme in se je izkazala za zelo učinkovito pri bolnicah z rakom, saj omogoča sproščanje stresa in pokrčitev v telesu. Metodo lahko sčasoma uporablja vsak sam in je namenjena samopomoči. Učenje metode TRE izvajamo v sodelovanju z Zavodom Vitazen in priznana terapevтка TRE, ki je začetnica te metode v Sloveniji, dr. Tjaša Stepišnik Perdih. Delavnica je sestavljena iz sedmih zaporednih srečanj, ki bodo potekala ob

## Sekcije združenja

V programu Roza delujejo tudi tri sekcije za bolnice: sekcija za mlade bolnice, sekcija za ženske z raki rodil in sekcija za metastatske bolnice.

### Sekcija za ženske z napredovalim rakom

Piše: **Polona Marinček**

Znova naj vas spomnimo, da imamo v okviru sekcije za ženske z napredovalim

rakom podporno skupino za ženske z napredovalim rakom, ki jo vodi izkušena psihoterapevтка Tatjana Romšek Poljšak. Če še premišlujete, ali je podporna skupina primerna za vas, si preberite prispevek o delu v podpornih skupinah za bolnice, v katerem je natančneje predstavljena tudi podporna skupina za ženske z napredovalim rakom. Če

bi se želeli pridružiti, nam pišite na elektronski naslov: [metastatske@europadonna.si](mailto:metastatske@europadonna.si). Veseli bomo tudi vaših predlogov za vsebine in/ali aktivnosti sekcije.

### Sekcija za ženske z raki rodil

Piše: **Darja Molan**

V sekciji za ženske z raki rodil povezujemo približno 150 žensk z izkušnjo raka mater-







Tabor za otroke

Foto: arhiv ED

torkih od 16. ure do 17.30 v Ljubljani (Štepanjsko naselje). Prvo bo v torek, 30. septembra 2025. Prijave sprejemamo do ponedeljka, 14. julija, oziroma do zapolnitve prostih mest (8).

### Individualna, partnerska in družinska psihoterapevtska pomoč bolnicam na Fakulteti Sigmunda Freuda v Ljubljani

Bolnicam z rakom dojke in raki rodil in njihovim družinskim članom je na voljo tudi individualna, partnerska in družinska psihoterapija v Ljubljani. Združenje Europa Donna Slovenija članicam sofinanci-

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

### Tabor za otroke

Tabor je namenjen otrokom in mladostnikom od 5. do 18. leta z izkušnjo z neozdravljivo, kronično boleznijo v družini. V času poletnih počitnic v sodelovanju s Slovenskim društvom Hospic izvedemo štiridnevni tabor v naravi, brez elektronskih naprav, stran od urbanega okolja. Strokovna ekipa, ki ima dolgoletne izkušnje z delom z otroki, ki so izgubili starše, prek raznolikih

telesnih dejavnosti in pogovorov pomaga otrokom bolnic, ki se soočajo s hudo boleznijo in spremembami, ki jih bolezen prinaša v družino. Letošnji tabor bo potekal od četrтка, 28. avgusta, do nedelje, 31. avgusta 2025, v Šmarjeti pri Šmarjeških Toplicah. Prijave sprejemamo do 25. julija oziroma do zapolnitve prostih mest (21 otrok), prednost bodo imeli tisti, ki se tabora še niso udeležili.

### Miha Zimšek, vodja tabora, o vlogi tabora pri otrokovem sprejemanju izgube zdravlja v družini:

»Otroci so danes zelo odrezani od svojih občutkov in čustev. V življenju si želimo

samo lepih stvari, kar pa ni realno. Ko poskušamo odrezati težek del, kot sta jeza in žalost, v resnici odrežemo vsa občutja. Otroci sploh ne vedo, kaj čutijo. Zato jih poskušamo najprej poučiti o čustvih, da se lahko povežejo sami s sabo, in jih opogumiti, da čustva tudi izrazijo. Kako si se počutil, preden si izvedel za bolezen, kako si se odzval, ko si izvedel zanje, in kako se počutiš danes? Otrokom veliko pomeni, da so slišani, da niso sami, da se to ne dogaja samo njim in njihovi družini, ampak da obstajajo vrstniki, ki gredo skozi podobne izkušnje. Nikogar ne silimo, da govori o tem, a če želi, ima možnost.«

ničnega vratu, materničnega telesa, jajčnikov, jajcevodov, zunanjega spolovila ali nožnice.

Maja smo ob svetovnem dnevu raka jajčnikov objavili zgodbo pogumne članice Jasne Nuše Štahr, Pop TV pa je za oddajo Fokus pripravil ganljiv prispevek o izkušnji z rakom jajčnikov – svojo zgodbo so delile tri članice in njihovi svojci. Hvala Jas-

ni Nuši, Editi in Damjani. Po poletnem premoru bomo pripravili predavanje doc. dr. Maje Pakiž o lajšanju posledic zdravljenja ginekoloških rakov, 20. septembra pa se bomo že peto leto zapored pridružile projektu ob svetovnem dnevu ginekološke onkologije WorldGODay, ki letos znova poudarja pomen odpravljanja stigme. Po Sloveniji bomo organizirali več

stojnic in pohodov – vabljen, da se nam pridružite!

Če imate izkušnjo z rakom rodil in bi se želele priključiti, pišite na [rodila@europa-donna.si](mailto:rodila@europa-donna.si).

### Sekcija za mlade bolnice

#### Piše: Katarina Kocič

Sekcija združuje bolnice, ki so zbolele pred dopolnjenim 40. letom starosti. Njen namen je zagotavljanje podpore in po-

moči pri specifičnih problemih, s katerimi se srečujejo mlade bolnice.

Članice sekcije, ki zaradi bolezni ne morejo dojeti, lahko zaprosijo za donacijo adaptiranega mleka Novalac.

Če bi se želeli 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.



# Skupaj smo močnejše

Tatjana Romšek Poljšak je psihoterapevka z lastno izkušnjo. Izkušnje, kako je biti bolnica z rakom, kako je iti skozi kolesje onkologije, kako je, ko ti zbolijo najbližji, kako si, ko ti umrejo najdražji, so ji pomagale razviti razumevanje in sočutje do tistih, ki jim je usoda namenila podobno pot. »Ko sem si sama kolikor toliko opomogla od bolečin in si zacelila rane, se mi je zdel čas primeren, da naj tej poti opogumljam tudi druge,« pravi Tatjana Romšek Poljšak, ki pri delu sodeluje s Fakulteto za psihoterapevsko znanost Univerze Sigmunda Freuda v Ljubljani in Združenjem Europa Donna Slovenija.

Sprašuje: **POLONA MARINČEK**

**V Združenju Europa Donna Slovenija vodite dve podporni skupini: skupino za bolnice z razširjenim rakom dojke in skupino za žalujoče svojce. Kako deluje podporna skupina?**

Delo v podporni skupini poteka v obliki skupinskega pogovora. Članice sklenejo dogovor o zaupnosti, kar omogoča odprtost in iskrenost v pogovorih. Pogovori z drugimi, ki razumejo situacijo, prinesejo olajšanje, krepijo občutek sprejetosti, povezanosti in pripadnosti ter medsebojne podpore. Skupinska dinamika spodbuja optimizem in psihološko dobro počutje.

**Kaj lahko udeleženske pričakujejo?**

Prvič, priložnost za pogovor – da lahko delijo svoje občutke, skrbi in izkušnje brez strahu pred obsojanjem. Drugič, povezanost in občutek pripadnosti – medsebojno podporo, večjo moč pri premagovanju izzivov bolezni, občutek povezanosti, zavedanje, da niso same. Tretjič, praktične nasvete – članice si med seboj izmenjujejo strategije za obvladovanje bolezni, stranskih učinkov zdravljenja in vsakodnevnih izzivov. Četrtič, motivacijo in pozitivnost – skupinska dinamika spodbuja optimizem, kar ugodno vpliva na duševno zdravje in splošno počutje.

**Kakšna je vaša vloga?**

Vloga vodje v skupini je ključna za zagotavljanje varnega in spodbudnega okolja. Usmerja pogovor in skrbi, da se vse članice počutijo vključene, sprejete

in podprte. Celotno dinamiko razvija okrog pojma dobrodošel/la, kar pomeni, da je vsak unikat, zato vreden in dragocen. Zraven težke in včasih neozdravljive bolezni obstaja pri vsakem zdrav del, ki ga ne smemo pozabiti oziroma zanemariti. Je dragulj, ki je vreden, da ga izrazimo in podelimo tudi z drugimi.

**Komu bi priporočili vključitev?**

Podporno skupino bi priporočila ženskam, ki potrebujejo čustveno podporo. Tistim, ki se v tej specifični življenjski situaciji počutijo same in osamljene, tistim, ki v svojem socialnem krogu ne najdejo dovolj prostora za pogovor o tem,

» **Podporno skupino bi priporočila ženskam, ki potrebujejo čustveno podporo.**

kaj se jim dogaja, ali pa tistim, ki s svojimi težavami ne želijo »obremenjevati« svojih bližnjih.

**Kdaj skupinska podpora morda ni najprimernejša izbira?**

Čeprav so podpirne skupine lahko izjemno koristne, je pomembno, da vsak posameznik najde obliko podpore, ki mu najbolj ustreza. Nekateri se bolje počutijo na individualni terapiji, kar je stvar osebnih preference. Če nekdo težko deli svoje



Foto: osebni arhiv

občutke v skupini, mu lahko bolj koristi individualna podpora. Pri nekaterih duševnih stanjih, kot sta huda anksioznost ali posttravmatska stresna motnja, je lahko skupinska dinamika preveč obremenjujoča. Nekateri posamezniki potrebujejo bolj usmerjeno terapevtsko obravnavo, ki presega okvir podpirne skupine.

**Kako naj ugotovim, ali je terapevtska skupina primerna zame?**

Mnogi ljudje imajo podobne pomisleke oziroma strahove glede vključitve v skupino, a ko se pridružijo, ugotovijo, da jim skupina prinese toplino, sprejemanje in oporo. Če imate pomisleke, predlagam, da razmislite o svojih potrebah. Kaj potrebujete od skupine? Potrebujete čustveno podporo, informacije ali zgolj druženje? Če razumete svoje potrebe, boste lažje sprejeli odločitev. Z vodjo se dogovorite za individualno srečanje pred vključitvijo v skupino. Dobili boste več informacij, ki vam bodo lahko pomagale razjasniti morebitne dvome. Ali pa začnite postopoma: če je skupinska dinamika za vas preveč, lahko poskusite z individualno podporo. Če ste še vedno neodločeni, morda pomaga, če se pogovorite z nekom, ki že ima izkušnje s skupino.





# Skupina je okolje, v katerem je varno govoriti o svojih stiskah

Zadnjih dvajset let dela kot zakonska in družinska terapevka v svojem terapevtskem centru. Poleg terapevtskega dela predava na Teološki fakulteti, na dodiplomskem študiju Človek in medosebni odnosi ter na magistrskem študiju Zakonski in družinski študiji. Asist. dr. Barbara Kreš je supervizorka zakonskim in družinskim terapevtom ter raziskovalka na svojem področju. S podporno skupino za bolnice/ozdravljenke je začela delati po naključju – leta 2015 je prvič srečala Tanjo Španić in po pogovoru sta se dogovorili za sodelovanje.

Sprašuje: **POLONA MARINČEK**

**Že leta 2015 ste s sodelavkama pripravili nekaj predavanj, v letu 2016 pa ste se začele redno dobivati v podporni skupini. Komu je namenjena podpora skupina, ki jo vodite?**

Skupina je namenjena bolnicam/ozdravljenkam, predvsem pa čisto običajnim ženskam, članicam Združenja Europa Donna Slovenija, ki se po diagnozi srečujejo z novimi in starimi vprašanji, stiskami pa tudi radostmi.

**Kakšna je dinamika v skupini in kaj je po vašem mnenju za udeleženke najbolj dragoceno?**

Delo skupine že od leta 2020 poteka prek zooma, prej smo se srečevale v živo. Nikakor v skupini ne govorimo samo o bolezni, čeprav stiskam, ki jih prinese diagnoza, posvetimo toliko časa, kot je potrebno. Velikokrat pa govorimo o odnosih, težavah na delovnem mestu, težavah v izvorni družini ter različnih izzivih, s katerimi se srečujemo v življenju.

Najpomembnejšo vlogo v skupini imajo udeleženke, saj je razumevanje posameznice, ki je prestala podobno izkušnjo, zanje neprecenljivo. Moja vloga je bolj v tem, da vodim pogovor, kakšno stvar razložim z bolj »strokovnega« zornega kota, včasih povzamem kakšen pogovor in



Foto: osebni arhiv

**» Nikakor v skupini ne govorimo samo o bolezni, čeprav stiskam, ki jih prinese diagnoza, posvetimo toliko časa, kot je potrebno.**

poskušam iz njega izluščiti kakšno novo skupno spoznanje.

**Komu bi priporočili vključitev v podporno skupino?**

Vključitev bi priporočila vsem, ki si želijo družbe sogovornic s podobnimi izkušnjami, ki bi želele govoriti ali glasno razmišljati o svoji stiski, pa imajo občutek, da jih svojci ali prijatelji ne razumejo, čeprav bi želeli. Velikokrat imajo ženske, ki so se srečale z diagnozo, občutek, da obremenjujejo druge s svojimi težavami, da se od njih pričakuje, da bi morale biti že v redu, iti naprej, pozabiti in podobno. Skupina je okolje, v katerem je varno govoriti o svojih strahovih, stiskah, preizkušnjah, pa tudi malih in velikih veseljih.

**Kaj bi svetovali ženski, ki še razmišlja o vključitvi?**

Naj se nam pridruži vsaj enkrat, da vidi, ali ji skupina ustreza. Mislim, da vsako novo članico z veseljem sprejmemo in pozdravimo v skupini, tako da izkušnja zagotovo ne bo neprijetna. Koliko želi povedati o sebi in kdaj, je prepuščeno njej. Lahko samo posluša druge in mogoče dobi kakšen dragocen nasvet zase, predvsem pa spozna nove ljudi s podobno izkušnjo.



# Bolezen življenje postavi na glavo

Ustanoviteljica in vodja zavoda Center za psihosintezo in razvoj človeških potencialov z različnimi programi za vzgojo čustvenih in psihosocialnih veščin sodeluje z vladnimi in nevladnimi organizacijami. Rozana Bažec je direktorica Šole za counselling pri AFP – Alta formazione in Psicointesi di Firenze – in predsednica društva Center za psihoterapijo in psihosocialno pomoč Koper. Že več kot dvajset let je pomemben del njenega dela posvečen ženskam in otrokom žrtvam nasilja ter različnim oblikam zlorab. Dela z otroki, mladostniki in odraslimi – individualno in skupinsko.

Sprašuje: **POLONA MARINČEK**

**Kaj vas je pripeljalo do dela s podporno skupino za bolnice/ozdravljence?**

Že petindvajset let vstopam v življenje ljudi, ki potrebujejo podporo, razumevanje, preobrazbo. Življenje nas zaznamuje s prelomnicami, z dogodki, ki nas navdajo s strahom, nezaupanjem, dvomi, in obenem nas prav vse to lahko notranje popolnoma preobrazi, pripelje na pot novih spoznanj, novih pogledov na nas same in to, kar nas obdaja. Beseda terapija izhaja iz grške besede therapeia, ki pomeni zdravljenje. In ko vstopamo z zavedanjem v svojo psiho, gre pravzaprav za zdravljenje naše duše, za globoko razumevanje dogodkov, procesov, gre za rast in osveščanje prej nevidnih, neslišnih občutkov. In prav slednji so lahko izjemnega pomena za naše zdravje, počutje, za nov način življenja, o katerem zelo pogosto govorijo udeleženske podpornih skupin.

**Komu je namenjena podporna skupina?**

Terapevtska skupina, ki jo vodim, je namenjena ženskam, ki prebolevajo ali so prebolele različne oblike raka in se srečujejo z vsem, kar bo-



Foto: osebni arhiv

» Življenje sestoji iz majhnih korakov v neznano, nepoznano. Upajmo si narediti korak in spoznati, opazovati nove pokrajine svoje duše.

lezen prinaša: z zahtevnimi čustvi, stanji, občutki in izzivi, kako živeti od tod naprej v stiku s seboj, v stiku z občutki miru in razumevanja. Bolezen postavi življenje na glavo. Vse, kar je bilo prej tako pomembno, se zamegli v daljavi in v ospredje pridejo druge zadeve. Vse to se dogaja v primežu intenzivnih občutkov, ki so za bolnice lahko zahtevni.

**Kako poteka delo v terapevtski skupini in kako kot vodja prispevate k procesu?**

Moja vloga v skupini je prav ta, da podprem in sodelujem pri preobrazbi vseh prej omenjenih intenzivnih občutkov. Delo v skupini je dinamično in kontemplativno, temelji na zaupanju, na etičnih načelih skupinskega terapevtskega procesa. Udeleženske skupi-

ne lahko pričakujejo širše in globlje razumevanje svojih notranjih psihičnih procesov in tudi procesov psihe nasploh. Lahko spoznavajo čustveno pokrajino, ki je na trenutke lahko tako utesnjena in spet v majhni časovni razdalji osvobajajoča, in kaj pripomore, da se to zgodi, da lahko dosežemo ta osvobajajoči pogled. V pogovorih se učimo poslušanja, pravilnega in neogrožajočega sporočanja, razmejevanja odgovornosti, različnih tehnik sproščanja, meditacije, danes bolj poznanih kot čuječnost.

**Komu bi priporočili vključitev v podporno skupino?**

Vključitev bi priporočila vsem, ki čutijo potrebo in si želijo poglobiti razumevanje sebe in okoliščin, v katerih so se znašli. Gre za svobodno in intimno odločitev vsake posameznice. Morda je skupina prevelik zalogaj za nekoga, ki je v neki »akutni« situaciji, naj bo fizični ali psihični, in potrebuje individualni pristop, prostor, kjer bo sam s strokovnjakom iskal mirne oaze svoje psihe.

**Kaj bi svetovali ženski, ki se boji sprememb in ima pomisleke glede vključitve v podporno skupino?**

Življenje sestoji iz majhnih korakov v neznano, nepoznano. Upajmo si narediti korak in spoznati, opazovati nove pokrajine svoje duše. Strah je neizbežen. Toda prav tako je neizbežen občutek, da smo na poti do pomembnega stika s seboj, ki nas navdaja z radostjo in hvaležnostjo, da smo ta korak naredili.





# Možnost spregovoriti o bolezni, svojih občutjih in načinih spoprijemanja z njo

Asist. Sanja Roškar, mag. psih., je specialistka klinične psihologije in edukantka vedenjsko-kognitivne terapije. Njeno primarno delo že od začetka pripravništva zajema psihološko obravnavo bolnikov s telesnimi boleznimi, zato se je tudi kot terapevtka priključila Združenju Europa Donna Slovenija.

Sprašuje: **POLONA MARINČEK**

**Katero podporno skupino v Združenju Europa Donna Slovenija vodite in komu je namenjena?**

Vodim skupino v Mariboru, ki je namenjena vsem ženskam, ki so zbolele za rakom dojk ali rodil.

**Kako se v podporni skupini prepletajo izkušnje bolnic in strokovna podpora terapevte?**

Podporna skupina je, kot pove že samo ime, predvsem namenjena podpori med bolnicami. Le »sobolnica« lahko točno, ali bolje rečeno, iz prve roke razume, kako se počutiš, kaj prestajaš, kakšne strahove doživljaš. Le nekdo, ki ima za seboj podobno izkušnjo,



Foto: Peter Irman

» V skupini se seznanimo s pridruženimi psihološkimi vidiki osnovne bolezni – denimo simptomi anksioznosti, depresivnosti, nespečnost, strah pred ponovitvijo bolezni ipd. – in spoznamo načine pomoči.

lahko čuti toliko empatije in podobnih občutkov kot sama bolnica. V skupini si posameznice torej podelijo izkušnje, informacije, nasvete, pa seveda veliko spodbudnih besed. Možnost imajo spregovoriti o bolezni, svojih občutjih in načinih spoprijemanja z njo, kar

je tudi začetni terapevtski del razbremenitve.

V skupini, ki jo torej vodi ali moderira strokovnjak, v tem primeru jaz kot terapevtka, se teoretično znanje terapevta in praktične izkušnje bolnic prepletejo v koristno izmenjavo mnenj in nasvetov.

Seznamimo se s pridruženimi psihološkimi vidiki osnovne bolezni – denimo simptomi anksioznosti, depresivnosti, nespečnost, strah pred ponovitvijo bolezni ipd. – in spoznamo načine pomoči.

**Kdaj je smiselno razmisliti o vključitvi v podporno skupino po diagnozi raka?**

Skupino bi pravzaprav priporočila vsem z diagnozo raka. Menim, da ima skupina res nešteto dobrih in pozitivnih vidikov, ki lahko tako ali drugače pomagajo. Seveda pa je to odločitev vsake posameznice. Nekatere se vključijo takoj ob diagnozi, nekatere pa šele, ko mine že kar nekaj časa po zdravljenju. Ni strogih pravil, kdaj je najbolj priporočljivo. To je takrat, ko vsaka pri sebi začuti, da bi ji to morda ustrezalo. Prav tako je smiselno, da morda pride v eno od skupin in vidi, ali se v skupinski dinamiki sploh dobro počuti. Če se ne, je priporočljivo iskati individualne obravnave.

**Kaj predlagate nekemu, ki ne ve, ali bi se pridružil podporni skupini?**

Morda bi bilo v tem primeru smiselno najprej govoriti s katero od posameznic, ki so ali so bile vključene v skupino. Le toliko, da dobi realen vtis, kako to pravzaprav deluje. Nato pa, kot sem že omenila, brez večjih zadržkov in pričakanj priti v eno od skupin in poskusiti.



# Veslanje v kanuju za bolnice in o

Veslanje v velikih kanujih oziroma zmajskih čolnih za ženske, ki so prebolele raka dojk, se je začelo na Univerzi Britanske Kolumbije v Vancouvru v Kanadi, ko je junija 1995 dr. Don McKenzie, profesor na oddelku za športno medicino in fiziolog za telesno vadbo, ustanovil prvo ekipo v zmajskem čolnu za bolnice z rakom dojk (BCS – Breast Cancer Survivors). Zmajski čoln je tradicionalni azijski kanu za več oseb, podoben velikim kanujem, ki jih uporabljamo pri nas.

Piše: **ANDREJ JELENC, DIREKTOR KAJAKAŠKE ZVEZE SLOVENIJE**

**D**on McKenzie se je postavil po robu takratnemu splošnemu prepričanju zdravnikov, da se ženske, zdravljene zaradi raka dojk, ne bi smele ukvarjati z intenzivno vadbo zgornjega dela telesa, saj naj bi to povečalo tveganje za razvoj limfedema, ki se lahko pojavi po kirurški odstranitvi bezgavk. Trdil je, da jim je telesna dejavnost lahko pri zdravljenju in morebitnem limfedemu v pomoč in ne ovira.

## Skupaj v zmajskem čolnu

Svojo hipotezo je Don McKenzie želel dokazati in je kot navdušen kajakaš za izvedbo študije izbral zmajski čoln. Razvil je program, s katerim je želel raziskati vpliv vadbe na ženske, ki so preživele raka dojk, pri čemer je izbral veslanje kot intenzivno, ponavljajočo se vadbo zgornjega dela telesa. Po njegovem mnenju je bilo veslanje v zmajskih

čolnih idealen način, da se ženske, ki so prebolele raka, redno ukvarjajo s športom, krepijo svoje zdravje, hkrati pa črpajo psihološko moč in čustveno podporo v skupinskem duhu, ko se povezujejo proti bolezni.

Tako je 24 žensk, ki so preživele raka dojk, tri mesece treniral v telovadnici, jih nato uvedel v veslanje v zmajskih čolnih in jih naučil osnovnih tehnik. Ob koncu trimesečne sezone nobena od udeleženk ni razvila limfedema, vse pa so bile v boljši telesni kondiciji, bolj zdrave in srečnejše.

Udeleženke so vzljubile občutek skupnosti, pri svojih sotekmovalkah so občutile podporo, dobile so občutek, da spet prevzemajo nadzor nad svojim življenjem. Ugotovile so, da bi lahko veslanje v zmajskih čolnih postalo sredstvo za širjenje osveščenosti o raku dojk ter dokaz, da imajo lahko preživele polno,



Foto: arhiv ED

aktivno življenje. Ustanovile so svojo ekipo z imenom *Abreast In A Boat* (skupaj v čolnu, op. p.) in povabile še druge bolnice, da se jim pridružijo.

V naslednjih letih se je gibanje hitro razširilo na druga območja v Kanadi in po svetu, zahvaljujoč ženskam, ki so prebolele raka dojk in so v veslanju v zmajskih čolnih prepoznale številne koristi za svoje zdravje in telesno pripravljenost.

Z večanjem zanimanja v drugih državah so se tudi drugod začeli povezovati in skupaj veslati na različnih lokacijah, vključno s Kanado,

Avstralijo, Italijo, Novo Zelandijo, Singapurjem, Poljsko in Združenimi državami Amerike.

## Rožnate veslačice

Zamisel o ustanovitvi mednarodne organizacije za ekipe prebolelih po raku dojk se je pojavljala že od leta 1998. Prvo srečanje zainteresiranih ekip iz Avstralije, Kanade in ZDA je potekalo leta 2001 v Torontu. Leta 2003 so na svetovnem prvenstvu v Poznanju na Poljskem v okviru tekmovalnega programa Mednarodne zveze zmajskih čolnov potekale neuradne tekme ekip

## Veslanje na Ljubljani

Od maja do oktobra 2025 se bomo ob sredah ob 17. uri dobivali v Kanu klubu Livada.





# n ozdravljenke

prebolelih. Udeleženske so se poimenovala *Rožnate veslačice* (*Pink Paddlers*).

Zanimanje za ustanovitev mednarodne organizacije je naraščalo. Februarja 2005 je bilo tako v Vancouvru prvo srečanje za ustanovitev Mednarodnega komiteja rožnatih zmajskih čolnov (IPDBC).

Med festivalom *Abreast Australia*, ki je potekal 28. septembra 2007 v Caloundri (Queensland, Avstralija), pa so pripravili tudi ustanovno srečanje Mednarodnega komiteja rožnatih veslačic (*Pink Paddlers*) v okviru Mednarodne zveze zmajskih čolnov.

Cilj komiteja je bil spodbujati udeležbo bolnic in njihovih bližnjih na festivalskih dogodkih, na katerih bi ženske po raku dojk lahko izmenjevale svoje izkušnje, podpirale druga drugo ter dobile motivacijo za nadaljnje okrevanje.

## Praznovanje življenja, povezanosti skupnosti in podpora bolnicam

Ob tem so še posebej poudarili, da naj bi aktivnosti ostale usmerjene v sodelovanje in uživanje v športu, brez prevelikega poudarka na tekmovalnosti. Začeli so prirejati mednarodne festivale, ki so se osredotočili na praznovanje življenja, povezanosti skupnosti in podpiranje bolnic pri njihovih osebnih zgodbah.

Organizatorji so si prizadevali, da bi vsak dogodek prilagodili potrebam udeleženk, tudi tistim, ki niso imele svojih ekip, tako da so našli prosta mesta na čolnih za posameznice, ki so se jim



Foto: arhiv ED

pridružile na srečanju. Menili so, da so psihosocialne koristi za bolnice še posebej opazne na festivalih, kjer se veslači povezujejo kot skupina, saj to pripomore k večjemu samospoštovanju in pozitivno vpliva na duševno zdravje in osebni razvoj.

V času pred pandemijo covid-19 se je zvrstilo več mednarodnih festivalov. Na festivalih v Peterboroughu (Kanada, 2010), Sarasoti

(ZDA, 2014) in Firencah (Italija, 2018) se je zbralo po več kot 2000 udeležencev, ki so imeli priložnost ne le veslati, ampak tudi sodelovati na delavnicah in se medsebojno podpirati.

## Preboj v medicinskem in športnem svetu

Raziskava Dona McKenzieja je pomenila velik preboj v medicinskem in športnem svetu, saj so prej mnogi menili, da

bi se morale ozdravljenke izogibati večjim telesnim naporom. Vendar so njegove študije pokazale, da veslanje po zdravljenju raka dojk pomaga pri preprečevanju limfedema in izboljšanju kakovosti življenja.

V Sloveniji smo že pred leti sledili usmeritvam Dona McKenzieja in uvedli program veslanja v velikih kanujih. Pridružiti se mu je mogoče v Brežicah, Kopru in Ljubljani. V Ljubljani bo mogoče preizkusiti tudi veslanje v zmajskih čolnih, ki jih omenjam v članku. Mogoče pa se v bližnji prihodnosti sodelujočim iz drugih držav na enem od mednarodnih festivalov pridruži tudi ekipa iz Slovenije.

## Supanje na Ljubljani

Začnemo v juniju, supanje bo potekalo enkrat na teden ob 18. uri, dobivali se bomo v Kanu klubu Livada.

Prijave za veslanje in supanje sprejemamo na elektronski naslov: [sportna@europadonna.si](mailto:sportna@europadonna.si).



# S programom gibanje in šport v

Piše: **ZDENKA KATKIČ**

## Podružnica Podravje

V Slovenski Bistrici načrtujemo v poletnih mesecih krajše pohode in izlete po predhodnem dogovoru, po en pohod v juliju in avgustu.

Plesne urice imamo vsako sredo od 16. aprila do 20. junija med 18. in 19. uro v Klubu Plesna dimenzija, Popovičeva ul. 10, Maribor Tabor (pri Ledni dvorani), in ŽTK v plesni dvorani v pritličju (levo).

Dobrodelni teniški turnir Združenja Europa Donna Slovenija v Slovenski Bistrici bo letos organiziran 7. junija 2025 ob 10. uri na igriščih Teniškega kluba Slovenska Bistrica, Ob stadionu 10 v Slovenski Bistrici.

Pohod po Jakobovi poti (Camino) v Sloveniji bo potekal v septembru 2025. Gre za krajšo, nezahtevno dvodnevno pot. Termin bomo objavili v začetku septembra.

Prijave in dodatne informacije so na voljo na naslovu [podravje@europadonna.si](mailto:podravje@europadonna.si).

## Podružnica Obala - Kras

V poletnih mesecih pripravljamo za članice dejavnosti, povezane z morjem.

- Ob sredah ob 18. uri se dobimo »ob visečem čolnu« v Izoli, da skupaj poklepeta, plavamo in se družimo.
- Med počitnicami pohodi niso organizirani, so pa priložnostni, če katera želi, v FB-skupino napiše, kam gre, in se ji lahko članice priključijo.
- V sodelovanju s KKK Žusterna tudi letos vabimo na veslanje s kajaki. Začeli smo že maja, veslanje bo trajalo,

dokler bo ugodno vreme, predvidoma do konca septembra.

## Skupina Posavje

### Veslanje na Krki

V Velikih Malencah pri Krški vasi pri Milanu Jamniku veslamo enkrat na teden. Dobimo se ob ponedeljkih ob 17. uri (pozneje ob 18. uri) od junija do konca septembra po predhodni prijavi na elektronski naslov skupine ali FB zaradi števila čolnov. Veslanje nas združuje že šesto leto. Program organizira Kajak kanu klub Čatež pod vodstvom krmarjev Marjance Pečar in Nika Pintariča. Omogoča nam druženje in povezovanje, pripomore k psihofizični kondiciji, vedno smo dobre volje, polne smeha in veselja. Krko obdaja čudovita narava, ki nas vedno očara in napolni z energijo. Po veslanju rade posedimo pod kozolcem ob prijetnem klepetu, se po-

gostimo z domačim pecivom in sadjem, izdelujemo rožnate pentlje.

### Pohodi

Od aprila se vsako sredo ob 16.30 odpravimo na pohod po bližnji okolici. Vodi nas naša članica Romana Meznarič, pohode vnaprej napovemo v FB-skupini. Prijave niso potrebne.

## Skupina Savinjska

Skupina Savinjska bo poleti izvajala sprehode ob jezerih in Savinji ter vzpone na bližnje griče. Vse se dogovarjamo sproti v FB-skupini ali po mailu [savinjska@europadonna.si](mailto:savinjska@europadonna.si).

## Skupina Gornja Radgona

Skupina Gornja Radgona bo čez poletje organizirala krajše pohode po bližnji okolici, kolesarjenje in plavanje (Terme Radenci).

Za predvidene aktivnosti se dogovarjamo sproti, kontakt-

na oseba za športne aktivnosti skupine je Jasna Hödl, tel. št. 051 321 456.

## Skupina Zgornja Gorenjska

V naši skupini ima gibanje veliko vlogo in pomembno mesto v programu dela. Včasih programu dodamo še katero od novih športnih aktivnosti, ob tem se prilagajamo vremenu in našim željam. Prav gotovo se bomo preizkusili tudi v veslanju, badmintonu, prstometu in mini golfu. Ob zavedanju, da tako naredimo veliko za naše zdravje, vemo, da je pomembno tudi druženje z nasmehom, ki nam ga ne zmanjka.

Lani smo se v skupini prvič srečali s konji in spoznali osnove jahalnega športa. Ob tem, da premagaš strah in se povzpneš na to čudovito žival, se naučiš gibanja s konjem, smo se soočali z iskrenimi čustvi povezanosti in hvalež-



Foto: arhiv ED





# t v poletje

nosti, da nam je uspelo. Na Ranču Zagras Bohinj bomo jahale v juniju in septembru.

Ravno prav vznemirljivo je bilo tudi supanje, s katerim smo se srečali prvič. Presenetilo nas je, da smo vsi ostali suhi, kar je le potrdilo naše prepričanje, da je ravnotežje treba negovati. Da ne bo ostalo zgolj lep spomin, smo se že lani odločili, da jahanje in

supanje sodita v naše vsakodnevne aktivnosti. Julija bomo supale na Bohinjskem jezeru. V juniju se bomo odpravile na pohod na Ajdno in Planino pod Golico. Avgusta bomo s kolesom raziskovale naravo.

## Skupina Bela krajina

Vsak mesec organiziramo pohod, ki je težavnostno prilagojen vsem članicam skupine.

Vabljeni, da se nam pridružite:

- 8. junija ob 9. uri se bomo odpravile na pohod na Kučar (Spomladanski športni vikend);
- 18. junija ob 15. uri bomo obiskale zeliščni vrt na Gorjancih;
- 9. julija ob 15. uri se dobimo na Kolpi (Pobrezje) in izkoristimo dan za kopanje in druženje;

- 6. avgusta ob 15. uri se odpravimo na pohod ob najjužnejši poti od Radencev do Brega.

## Skupina za hojo in tek – Ljubljana

Skupina za hojo in tek bo sredine pohode nadaljevala tudi čez poletje. Spremljajte objave v FB skupine.

## Plavanje

Plavanje je priljubljen šport in tudi poletna rekreacija. Spada med najbolj priporočljive gibalne aktivnosti za vse starostne skupine. Zanj lahko izkoristite bazene, morje, reke in jezera.

### Koristi plavanja za bolnice z rakom:

- Izboljšanje telesne kondicije: nežna oblika aerobne vadbe, ki krepi srčno-žilni sistem.
- Manjša obremenitev sklepov: voda razbremeni telo, zato je primerna za okrevanje po zdravljenju raka.
- Manjša utrujenost: redna telesna aktivnost lahko pomaga ublažiti utrujenost.
- Boljše psihično počutje: gibanje v vodi deluje sproščujoče ter lahko zmanjša stres in anksioznost.
- Obnavljanje gibljivosti: zlasti po operaciji dojk, ko se poslabša gibljivost v rami ali roki.

### Na kaj moramo biti pozorni:

- Tveganje za okužbe: imunski sistem je med zdravljenjem oslavljen, zato se je treba izogibati javnim bazenom, če obstaja večje tveganje za okužbo.
- Čas po operaciji: po operaciji (denimo mastektomiji ali ginekoloških operacijah) je treba počakati, da se rana popolnoma zaceli (običajno vsaj štiri do šest tednov ali po navodilih zdravnika).
- Kemoterapija ali obsevanje: koža je pogosto razdražena, zato se včasih stik s klorirano vodo odsvetuje.



Foto: Shutterstock





Foto: osebni arhiv

## Prostovoljke združenja na usposabljanju v Milanu

Piše: **NINA VIDRIH**

Med 28. in 30. marcem 2025 je v Milanu potekalo usposabljanje na področju zagovorništva, ki ga vsako leto organizira Evropska zveza Europa Donna. Na njem se je zbralo 80 predstavnikov iz 35 držav, ki na različne načine delujejo in pomagajo pri osveščanju o raku dojk.

Iz Slovenije sta se usposabljanja udeležili Nina Vidrih, zaposlena v Združenju Europa Donna Slovenija kot specialistka za digitalni marketing, in Nastja Potočnik Bataljan, aktivna članica združenja in namestnica vodje podružnice Podravje.

Med intenzivnim vikendom so se udeleženci seznanili z različnimi temami. Izobraževanje se je začelo z medsebojnim spoznavanjem in uvodno predstavitvijo Evropske zveze Europa Donna, njenih dosedanjih dosežkov, poslanstva in načrtov za prihodnost. Sledila so predavanja strokovnjakov z različnih področij obravnave raka dojk.

Sodelujoči so pridobili osnovno znanje o biologiji raka, različnih vrstah terapij in operacij ter o preventivnih ukrepih. Predstavljena je bila tudi pomembnost raziskav in kliničnih testiranj, ki so ključna za zbiranje informacij o razvoju raka, odzivih na zdravljenje in zdravljenju.

Po dveh dneh predavanj se je srečanje končalo s praktičnim delom po skupinah – s treningom javnega nastopanja, učenjem sodelovanja z mediji ter predstavitvijo uspešnih praks povezovanja z drugimi organizacijami in podjetji z namenom osveščanja ter zbiranja donacij.

Usposabljanje je udeležencem ponudilo številne koristne informacije, ki jim bodo v pomoč pri delovanju na lokalni ravni, hkrati pa je bilo priložnost za mednarodno povezovanje.

## Evropsko srečanje radioterapevtov

Piše: **TANJA ŠPANIČ**

Med 2. in 6. majem 2025 je na Dunaju potekal letni kongres Evropskega združenja za radioterapijo in onkologijo (ESTRO), ki je letos v svoj znanstveni program prvič vključil predstavnike bolnikov. Srečanja se je udeležilo tudi več strokovnjakov iz Slovenije, ki so se predstavili s svojim raziskovalnim delom.

Organizacijski odbor me je povabil na dve predavanji. Najprej sem na odru imela čast deliti prostor z izjemnimi strokovnjaki in prijatelji — Matteam Lambertinijem, Isabel T. Rubio in Icom Meattinijem. Skupaj smo obravnavali temo, ki mi je še posebej blizu: rak dojk pri mladih bolnicah.

Dotaknili smo se ključnih izzivov, s katerimi se soočajo mlade nosilke mutacije BRCA: vprašanja plodnosti, nosečnosti, kirurških odločitev in obsevanja. A predvsem smo poudarili, kako nujno je vključiti glas bolnice v vsako fazo zdravljenja.

V drugem predavanju sem predstavila možnosti sodelovanja med predstavniki bolnikov in strokovnimi združenji. Opisala sem izkušnje tako Evropske zveze Europa Donna kot slovenskega združenja ter globalno raziskavo o nezadovoljenih potrebah mladih žensk z rakom dojk, ki jo je vodila organizacija, namenjena mladim ženskam, ki zbolijo za rakom dojk – Young Survival Coalition iz ZDA. Ponosna sem, da sem sodelovala pri njenem nastanku.

Na koncu sem predstavila tudi projekt Artillery, pri katerem je Združenje Europa Donna Slovenija ponosni partner. Vse onkologe sem povabila k sodelovanju v raziskavi, ki jo vodi danski doktorski kandidat Frederik Voigt Carstensen.



Foto: arhiv ED

## Rožnate novosti v naši spletni trgovini

Piše: **POLONA MARINČEK**

Pokukajte v našo spletno trgovino in poiščite nove izdelke, ki nosijo sporočilo upanja in poguma. Na voljo so nove rožnate bombažne majice, primerne za poletne aktivnosti na prostem, simpatične roza nogavice z napisoma Upanje in Pogum, barviti dežniki v rožnati in vijoličasti barvi za trenutke, ko nas presenetijo poletne nevihte, lahkoten ženski roza vizir in velika brisača za plažo, ki vas bosta spremljala čez poletje. Z nakupom podprete tudi delovanje združenja, programe za bolnice in njihove svojece ter osveščanje o raku dojk in rakih rodil. Za vas smo pripravili tudi poletni par – komplet brisače in vizirja. Zagotovite si ga še pred odhodom na morske počitnice.



Foto: arhiv ED





## Letovanje na Debelem rtiču 2025

Piše: **DARJA ROJEC**

Tudi letos vas vabimo na počitnikovanje na Debelem rtiču, ki bo potekalo med 20. in 25. septembrom 2025. Ministrstvo za obrambo Republike Slovenije je spet pristopilo k projektu in za članice omogočilo brezplačno nastanitev v prikolicah in sobah. Na voljo bo sto mest. Ker je počitnikovanje terapevtskega pomena z veliko aktivnosti in delavnicami, imajo prednost članice z izkušnjo raka dojke ali rakov rotil. Prijave sprejemamo do zasedbe prostih mest, zgolj prek spletnega obrazca, ki je objavljen na naši spletni strani in Facebook profilu združenja. Ob prijavi navedite, kje želite nastanitev (prikolica ali soba) ter s kom bi želeli biti v sobi/prikolici. Ker je objekt starejšega datuma, ne pričakujte posebne opreme po sobah. Sobe imajo majhno kopalnico, umivalnik in tuš kabino. Če bo mogoče, bomo vaše želje upoštevali. Vse, ki boste sprejete, boste o tem obveščene najpozneje do 31. avgusta 2025. V tednu pred odhodom boste dobile natančna navodila, informacije o nastanitvi in možnostih prehrane. S seboj morate prinesiti posteljnino za enojno posteljo, toaletni papir, papirnate brisače ali serviete iz blaga.

**Zaradi velikega števila odpovedi (tudi neupravičenih) v preteklem letu bo letos ob prijavi treba vplačati 10 evrov prijavnine na TRR Europe Donne, odprt pri NLB SI56 0201 1005 1154 225, ki jih ob odpovedi ne vračamo.** Zbrani denar bomo porabili za organizacijo dejavnosti na letovanju.



Foto: arhiv ED

## Mednarodna konferenca o raku dojke v Münchnu

Piše: **TANJA ŠPANIČ**

Letos je bil kongres ESMO Breast 2025 zares nekaj posebnega – dogodek, ki je s svojo vsebino, energijo in ljudmi pustil močan vtis. Od 14. do 17. maja 2025 smo se zdravniki, raziskovalci in predstavniki bolnikov srečali na največjem evropskem kongresu, posvečenem izključno raku dojke.

Z velikim ponosom sem sodelovala kot ena izmed govork in predstavila pogled bolnic v dveh pomembnih sklopih.

Prvi je bil posvečen življenju po raku: Preživetje, spolnost in stranski učinki. Moje predavanje *Pomen preživetja skozi oči bolnic* je odprlo razpravo o kakovosti življenja in izzivih, s katerimi se ženske soočajo po končanem zdravljenju.

V drugem sklopu, *Nove tehnike pri majhnih tumorjih*, sem govorila o razumevanju obsega bolezni. Navdihujoče je bilo spremljati, kako napredek v tehnologiji spreminja diagnostiko in napoved poteka bolezni.

Z veseljem smo pozdravili tudi novo izdajo konference, ki je namenjena obravnavi mladih bolnic z rakom dojke – *Breast Cancer in Young Women (BCY)*, ki mi je kot dolgoletni zagovornici te skupine še posebej blizu. Posebna omemba gre Jenni-

fer Merschorf, izvršni direktorici ameriške organizacije Young Survival Coalition, za predstavitev začetnih rezultatov projekta Project 528, ki naslavlja pomembne vrzeli v razumevanju mladih bolnic. Z Jennifer sva Projekt 528 zasnovali na konferenci BCY leta 2018 in v sodelovanju naših organizacij je bil uspešno izveden.

Konference se je udeležila tudi naša predsednica Darja Molan, ki je prejela štipendijo organizacije ABC Global Alliance, za kar se jim iskreno zahvaljujemo. Dogodek je še en dokaz, da lahko s sodelovanjem – kliničnim, raziskovalnim in zagovorniškim – premikamo meje.



Foto: osebni arhiv



# Hvala, da ste bili z nami, in nasvidenje prihodnje leto

Na čudovit marčevski vikend se je v Portorožu zbralo skoraj 350 članic in članov združenja, ki so imeli priložnost prisluhniti priznanim strokovnjakom z najrazličnejših področij, se sproščeno podružiti in uživati v sončnih dnevih na morju.

Piše: **NINA VIDRIH**  
Foto: **ARHIV ED**

**V** petek in soboto, 7. in 8. marca, je Grand Hotel Bernardin v Portorožu gostil že 19. informativno-izobraževalni seminar, ki ga Združenje Europa Donna Slovenija vsako leto pripravi za svoje članice in člane. Na njem udeležencem ponudimo kakovostne informacije o zdravljenju in življenju po soočenju z rakom dojke in/ali raki rodil. Poleg informativnih vsebin je seminar tudi odlična priložnost

za sproščeno, neformalno druženje članic in članov, izmenjavo izkušenj, mnenj in spletnje novih poznanstev.

Letos se je na Primorskem zbralo skoraj 350 članic in članov, kar je največ doslej. Med registracijo in uradnim začetkom seminarja so se družili ob slastnih prigrizkih in se sprehodili med stojnicami sponzorjev, ki so jim predstavili svoje izdelke. Na stojnicah so jih pozdravili predstavniki podjetij Desi-



derm Slovenija, Proloco Medico, Mitral, Dr. Gorkič, Novartis, Stada, Pharmagea in NaturaMedica. Seminar je podprl tudi Roche.

## S strokovnjakinjami s področja raka dojke in rakov rodil

S pozdravom in predstavitvijo Združenja Europa Donna Slovenija je dogodek uradno

odprla predsednica združenja dr. Tanja Španić (zdaj generalna sekretarka združenja), nato so sledila predavanja strokovnjakinj. Prva je na govorniški oder stopila dr. Simona Borštnar, dr. med., specialistka internistične onkologije, in predstavila novosti pri zdravljenju raka. Sledil je pregled zdravljenja pri ginekoloških rakih, ki ga je pripra-







vila doc. dr. Nina Kovačević, dr. med., specialistka ginekologije in porodništva, nato pa je asist. Romi Cencelj Arnež, dr. med., specialistka splošne kirurgije, opisala različne kirurške pristope pri odstranitvi raka dojke in rekonstrukciji.

Po informativnih predavanjih so udeleženske imele priložnost, da strokovnjakinjam postavijo vprašanja, s čimer se je končal uradni del prvega dne.

Zvečer se je v jedilnici Grand Hotela Bernardin razvil prijeten večer in druženje ob kulinarčnih dobrotah in spremljevalni glasbi. Za dodaten ščepec dobre volje so poskrbele članice podružnic in skupin. Na plesnem podu so navdušile članice iz podružnic Obala - Kras in Podravje

ter članice skupine Zgornja Gorenjska. S krajšim skečem v prekmurskem narečju so nas nasmejale članice iz skupine Gornja Radgona. Sledile so karaoke in sproščeno poplesavanje na znane uspešnice, za katere je poskrbel DJ Aljoša.

Da vsi ti nepozabni trenutki, nova prijateljstva in nasmehi ne bi zbledeli s spominom, je poskrbel fotograf z interaktivno fotostojnico, ki je v enem večeru natisnila več kot 500 fotografij.

### **Znanost mirnega življenja z Davidom Zupančičem**

Sveže sobotno jutro smo začeli z razgibavanjem na pomolu, ki ga je vodila Zdenka Katkič, vodja programa za gibanje in šport, in krajšim pohodom

do Pirana v spremstvu Nine Milič, organizatorke pohodne skupine v Ljubljani. Po gibanju na svežem zraku je udeleženske pri zajtrku pričakalo cvetoče presenečenje ob dnevu žena, za kar je poskrbelo vodstvo hotela.

Kulinarčnim razvajanjem je kot protiutež sledilo predavanje Prehrana med zdravljenjem raka in po njem, v katerem je Karmen Grašič Lunar, mag. dietetike, spregovorila o zdravem in uravnoteženem prehranjevanju, pasteh najrazličnejših diet in napačnih informacijah o živilih in prehranskih dodatkih.

Kot zadnji med predavatelji pa je udeležence navdušil David Zupančič, dr. med., specialist infektologije, s predavanjem Znanost mirnega

življenja, ki nas je spodbudil k razmisleku o iskanju miru v hektičnem vsakdanjiku ter posvečanju stvarjem, ki so nam zares pomembne.

### **Portorož, prihodnje leto pridemo spet**

Seminar se je končal s kosilom, iskrenimi objemi, kopico koristnih informacij, novimi poznanstvi in prijateljstvi ter vzajemno kimajočimi obrazi, da se prihodnje leto zagotovo spet snidemo. Kdaj? Tudi to smo na seminarju že razkrili, in sicer si lahko v svojih koledarjih označite 20. in 21. marec 2026, ko bomo pripravili jubilejni 20. seminar, na katerem gotovo ne bo manjkalo izjemne poučne vsebine in prijetnih presenečenj.





# Krepitev digitalnih veščin naših članic

V letih 2024 in 2025 smo se kot člani Zveze organizacij pacientov Slovenije (ZOPS) pridružili projektu Potovanje skozi digitalni svet, ki ga ZOPS izvaja v sodelovanju z Zvezo društev upokojencev Slovenije (ZDUS) in Simbiozo. Projekt finančno podpirata Ministrstvo za digitalno preobrazbo in Evropska unija, njegov glavni namen pa je krepitev digitalnih kompetenc odraslih.

Piše: **DARJA MOLAN**

V okviru projekta smo pripravili deset brezplačnih delavnic po vsej Sloveniji. Lani so potekale v Radovljici, Mariboru, Krškem, Ljubljani in Izoli, letos pa v Črnomlju, Gornji Radgoni, Celju ter spet v Mariboru in Ljubljani. Vsaka je obsegala deset šolskih ur, razdeljenih v



Foto: arhiv ED

dva dela. Namenjene so bile odraslim, starejšim od 55 let, dobrodošli pa so bili tudi udeleženci nad 30 let. Program je bil zasnovan v skladu z Evropskim okvirom digitalnih kompetenc.

## Aplikaciji zVEM in Magda ter ChatGPT

Usposabljanja so bila razdeljena glede na napravo (pametni telefon, tablica ali računalnik) in zahtevnost (program start in program master). V združenju smo izvedli deset delavnic: pet začetnih in pet nadaljevalnih, vse na temo uporabe pametnega telefona ali tablice.

Náš cilj je bil opolnomočiti članice in člane z znanjem, ki jim olajša dostop do eZdravja

in drugih digitalnih storitev. Uredili smo registracijo za smsPASS ali povezali obstoječi račun zVEM na računalniku z aplikacijo zVEM na telefonu. Poseben poudarek smo namenili varnosti na spletu – kako prepoznati lažna e-sporočila, neželene klice in SMS-e, kako blokirati številke in izbrisati sporočila. Udeleženci so spoznali tudi aplikacijo Magda – aplikacijo za starejše, ki jo je razvila Simbioza, ena od partneric projekta.

Ker nekaj aktivnosti združenja poteka tudi na daljavo (predavanja, vadbe), smo se naučili uporabljati aplikacijo Zoom: kako vklopiti/izklopiti kamero in mikrofon, zastaviti vprašanje, dvigniti roko ali poslati vseeke. Spoznali smo tudi možnosti komunikacije prek aplikacije Viber – pošiljanje slik, videoposnetkov, deljenje lokacije ter ustvarjanje skupin, kar so nekatere članice že uspešno prenesle v prakso.

Raziskali smo tudi Google Zemljevide – od odkrivanja krajev in držav prek časovne osi do ogledov krajev po svetu prek satelitskega pogleda in funkcije Street View. Pogledali smo, kako uporabljati oblak za shranjevanje fotografij in videoposnetkov ter

kako vključiti ali izključiti sinhronizacijo glede na razpoložljivi prostor.

Posebno zanimanje je vzbudila umetna inteligenca – z uporabo ChatGPT smo ustvarjali jedilnike, načrte potovanja in pridobivali različne praktične nasvete.

## Digitalno opismenjevanje za socialno vključenost

Na začetku in koncu vsake delavnice so udeleženci izpolnili vprašalnik Europass, da bi ocenili stopnjo digitalnih znanj in prepoznali področja, kjer je še prostor za izboljšave. Delavnic Potovanje skozi digitalni svet se je udeležilo kar 121 članic in članov združenja. Izvajala jih je predsednica združenja Darja Molan, univ. dipl. inž. elektrotehnike, ki je leta 2023 pridobila certifikat za tutorico zVEM v okviru ZOPS.

Projekt je pomemben korak k večji digitalni pismenosti naših članic in članov. Znanje, ki so ga pridobili, jim bo koristilo pri skrbi za zdravje, ohranjanju stikov in vsakdanji uporabi tehnologije. Z veseljem bomo tudi v prihodnje podpirali tovrstne pobude in se trudili za opolnomočenje naših članic in članov v digitalnem svetu.



## POTOVANJE SKOZI DIGITALNI SVET

**BREZPLAČNE**  
10-urne delavnice  
uporabe pametnega  
telefona/tablice ali  
računalnika







Projekt sofinancirata Evropska unija in Ministrstvo za digitalno preobrazbo.









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, generalna sekretarka, 031 343 045; vsak delavnik med 9. in 15. uro
- Darja Molan, predsednica, 031 661 956, mlade bolnice, pravice bolnikov; vsak delavnik med 9. in 16. uro
- Radka Tomšič Demšar, zdravnica, 031 392 175; vsak delavnik med 10. in 17. uro

## UGODNOSTI ZA ČLANICE IN ČLANE EUROPE DONNE

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

### Terme Dobrna

Članice in člani Združenja Europa Donna Slovenija so na podlagi veljavne članske izkaznice in osebnega 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** 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 osebnega 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 osebnega 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 artikole, ki jih dobijo kupci ob predložitvi naročilnice za medicinski pripomoček v breme ZZS in za artikole z že določeno fiksno ceno.

### Dr. Gorkič d. o. o.

Članice in člani Združenja Europa Donna Slovenija so v spletni trgovini dr. Gorkič z uporabo kode »EUROPA DONNA« 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                 | REŽISER RANFL                                | BOŠANSKI KOŠARKAR GEGIĆ | FR. IZUMIT. ARMIRAN. BETONA (JOSEPH)  | KONEC NAGRAD. GESLA | PARJENJE PRI KURAH          | ELEMENT                         |                                  | VRSTA RUDNINE      | AM.-MEH. IGRALEC MORALES | MED                          |
|                                                                                   |                               |       |                                  |                       |                  |                            | NEKD. SL. TENISAČICA (PETRA) |                                              |                         |                                       |                     |                             |                                 | STVAR, PREDMET PRIPADNIK NILOTOV |                    |                          |                              |
|                                                                                   |                               |       |                                  |                       |                  |                            | NENRAVNOST                   |                                              |                         |                                       |                     |                             |                                 |                                  |                    |                          |                              |
|                                                                                   |                               |       |                                  |                       |                  |                            | MADŽAR. PESNIK ARANY         |                                              |                         |                                       |                     |                             | NEM. MESTO ...OBERSTEIN EARHART |                                  |                    |                          |                              |
| GESLO JE OZNAČENO Z BARVO                                                         | NAJDAJŠA REKA V SREDNJI AZIJI | TUJEC | BRUHANJE BLATA PRI ILEUSU (LAT.) | ZAČETEK NAGRAD. GESLA | OBLIKA IMENA ANA | SNOV V KRIST. OBL. SUKANEC |                              |                                              |                         |                                       |                     |                             |                                 |                                  |                    |                          |                              |
| PAVKA, BOBNICA                                                                    |                               |       |                                  |                       |                  |                            |                              | PRVOTNA BESEDA PRILJUBLJ. JED                |                         |                                       |                     |                             |                                 |                                  |                    | VOJAŠNICA                | PRISTANIŠČE NA JUGU NORVEŠKE |
| NEGATIVNI IONI                                                                    |                               |       |                                  |                       |                  |                            |                              | PROTETIČNI PRIPOMOČKI NEKD.PREDS. FIA (JEAN) |                         |                                       |                     |                             |                                 |                                  |                    |                          |                              |
| GLEDALIŠČE V TRSTU                                                                |                               |       |                                  |                       |                  |                            |                              |                                              |                         | TANČICA                               |                     |                             |                                 |                                  | HIM. KOZA DRSTENJE |                          |                              |
| BOSAN. PESNIK SARAJLIĆ                                                            |                               |       |                                  |                       | ŠAHIST (MIHAIL)  | OLIVER CROMWELL            |                              |                                              |                         | RIMSKI PESNIK ČEŠ. ŠAHIST (VLASTIMIL) |                     |                             |                                 |                                  | SELEN INSEKTICID   |                          |                              |
| PISATELJICA BRINA SVIT                                                            |                               |       |                                  |                       |                  | ANG. PISEC (ROALD) RONALD  |                              |                                              |                         |                                       |                     | OTOK OB ŠKOTSKI MI, VI, ... |                                 |                                  |                    |                          |                              |
|                                                                                   | NAŠ PESNIK (JANEZ) 3,14       |       |                                  |                       |                  |                            |                              |                                              | MESTO V NIGERIJI KALCIJ |                                       |                     |                             | RDEČKAST KALCEDON ERBIJ         |                                  |                    |                          |                              |
| OBLAČILA IN DRUG TEKSTIL ZA PRANJE                                                |                               |       |                                  |                       |                  |                            | CRKOVINA (REDKO)             |                                              |                         |                                       |                     |                             |                                 |                                  |                    |                          |                              |
| AM. RAPER CUBE                                                                    |                               |       |                                  | JAN NERUDA            |                  |                            | ZVEZDA V ORLU                |                                              |                         |                                       |                     |                             |                                 | INDIJSKA JED IZ LEČE             |                    |                          |                              |

Drage bralke in spoštovani bralci revije Novice Europa Donna, hvala vsem, ki ste nam poslali rešitev marčevske nagradne križanke, ki se je glasila: PROGRAM ROZA. Med pošiljatelji pravilnega odgovora smo izžrebali pet nagrajenk. Tri so po pošti prejele majico Združenja Europa Donna Slovenija, dve pa zapestnico s pentljo. Bralkam Maji iz Velenja, Angeli iz Podplata, Tini iz Kranja, Eleonori iz Kopra in Jožici iz Suhorja čestitamo! V junijski nagradni križanki bomo podelili 10 nagrad iz spletne trgovine Združenja Europa Donna Slovenija. Rešitev nagradne križanke nam pošljite do 10. julija 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. Nagrajence bomo objavili na naši spletni strani [www.europadonna.si](http://www.europadonna.si).

Geslo križanke: .....

Ime in priimek: .....

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

Podpis: .....

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



# 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 namestitve
- 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 ulica 1, 2000 Maribor  
telefon: 030 200 9153  
FAX: 030 118  
GSM: 030 200 9153

**Mitral**

Mitral d.o.o.  
Njegoševa c. 6, Ljubljana  
telefon: 059 042 516  
FAX: 059 042 516

Smo pogodbeni partnerji



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 zdravilih in nešteti novostih, nadaljujemo z iskanjem naslednjega velikega odkritja, ki bo izboljšalo življenja ljudem po svetu.

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

PP-LILLY-SI-0092, 19.2.2025

*Lilly*  
A MEDICINE COMPANY