



NOVICE EUROPA DONNA

SEPTEMBER 2025

**Vesna
Bregar**

Dovolim si
sanjati

**SIMON
MAUČEC**

NIKOLI NISEM
NITI POMISLIL
NA TO,
DA BI ODŠEL

**SEPTEMBER
& OKTOBER**

OSVEŠČANJE O RAKIH
RODIL IN RAKU DOJK:
NE POZABI NASE!

**DOC. DR. HELENA
BARBARA ZOBEC
LOGAR, DR. MED.**
ZDRAVLJENJE
Z BRAHITERAPIJO

**DOC. DR. ERIKA
MATOS, DR. MED.**
HORMONSKO ZDRAVLJENJE
RAKA DOJK



Lepo pozdravljena na maratonu

Redna telesna dejavnost po zaključenem zdravljenju raka dojk prispeva k **zmanjšanju možnosti za ponovitev bolezni**. Z namenom, da to sporočilo razširimo, se letos v **Novartisu** v sklopu **programa Lepo pozdravljena** pridružujemo **NLB Ljubljanskemu maratonu**.



Želite sporočilo deliti skupaj z nami?

Vabimo vas, da si v znak podpore doma **nadenete rožnate vezalke** in z njimi pretečete ali prehodite maraton.



Skenirajte za več
informacij o programu.

rakdojk.si



NOVARTIS



NOVICE ŠT. 101,
SEPTEMBER 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
Izvršna direktorica: 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:
7. oktober 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:
Vesna Bregar
Foto: Leon Vidic



Vijolični in rožnati mesec osveščata: *Ne pozabi nase!*

Piše: **TANJA ŠPANIĆ, IZVRŠNA DIREKTORICA ZDRUŽENJA EUROPA DONNA SLOVENIJA**

Drage bralke in bralci, pred nami je september, ki ga v našem združenju tradicionalno povezujemo z osveščanjem o raki dojk in mu pravimo vijolični september. Hkrati pa se že pripravljamo na rožnati oktober, mednarodni mesec osveščanja o raku dojk. Jesen je za nas čas novih začetkov, povezovanja in širjenja pomembnih informacij, ki lahko pripomorejo k zgodnjemu odkrivanju bolezni, boljšemu zdravju in kakovosti življenja. Letos prvič povezujemo oba meseca osveščanja v skupno kampanjo *Ne pozabi nase!* Vsakodnevno imamo zapisane številne opravke, nakupe in stvari, na katere ne smemo pozabiti. Nema lokrat pa pozabimo poskrbeti zase. Zato vijolični in rožnati mesec letos povezujemo in opozarjamo na skrb zase in za svoje zdravje.

V tej številki se posvečamo temam, ki so pomembne za bolnice in ozdravljence: pišemo o pomenu hormonskega zdravljenja pri raku dojk, pri čemer želimo približati vlogo in vpliv te terapije na uspešnost zdravljenja ter vsakodnevno življenje. Predstavljamo tudi brahiterapijo, sodobno obliko zdravljenja, ki omogoča natančno in učinkovito obsevanje, razbijamo nekatere mite o prehrani in podajamo strokovne nasvete o zdravi prehrani med zdravljenjem in po njem.

Ker vemo, da se bolnice poleg zdravstvenih izzivov pogosto soočajo tudi s socialnimi in pravnimi vprašanji, smo pripravili pregled pravic do bolniškega staleža in zdraviliškega zdravljenja, saj na to temo prejmemo veliko vprašanj.

Gibanje je izjemnega pomena za ohranjanje zdravja in kakovostnega življenja, zato vas vabimo, da se vključite v naše športne dejavnosti, ki prinašajo številne koristi – od telesne pripravljenosti do druženja in medsebojne podpore.

Pred nami je tudi bogat program dogajanja v okviru obeh mesecev osveščanja v številnih krajih po Sloveniji. Z dogodki, predavanji, pohodi in drugimi dejavnostmi bomo skupaj opozarjali na pomen preventive, zgodnjega odkrivanja in celovite podpore bolnicam.

Naj bo letošnja jesen priložnost, da se povežemo, osveščamo in drug drugega opogumljamo. Hvala, ker ste del naše skupnosti – skupaj smo močnejši in lahko ustvarimo boljšo prihodnost za vse, ki jih je prizadel rak.

” Letos
prvič
povezujemo
meseca
osveščanja
– vijolični
september
in rožnati
oktober –
v skupno
kampanjo
*Ne pozabi
nase!*

**IZID NASLEDNJE ŠTEVILKE: 7. OKTOBER 2025
V ONI, PRILOGI DELA IN SLOVENSKEH NOVIC**

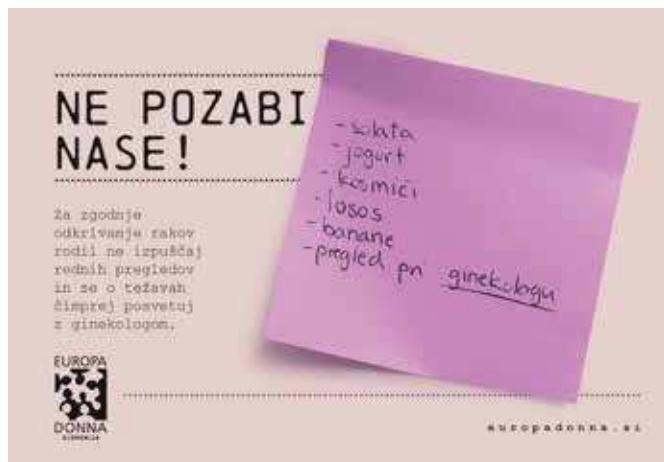


Osveščanje o rakah rodil in raku dojk: *Ne pozabi nase!*

V Združenju Europa Donna Slovenija znova pripravljamo tradicionalno osveščevalno kampanjo v okviru rožnatega oktobra, ki je namenjena osveščanju o raku dojk, jo pa letos prvič širimo in povezujemo s septembrom – mesecem osveščanja o rakah rodil – z enotnim sporočilom *Ne pozabi nase!* Statistika nas opozarja, da se številne ženske še vedno srečajo z diagnozo raka rodil ali raka dojk prepozno, pogosto zaradi spregledanih opozorilnih znakov, odlašanja z odhodom k zdravniku ali pomanjkanja informacij o dejavnih tveganja in preventivnih ukrepih.

Pišeta: **POLONA MARINČEK, DARJA MOLAN**

Združenje Europa Donna Slovenija letos tradicionalni rožnati oktober, mesec osveščanja o raku dojk, prvič povezuje tudi s septembrom, mesecem osveščanja o rakah rodil. Skupno sporočilo kampanje *Ne pozabi nase!* nas opominja, da je skrb za zdravje enako pomembna kot naši vsakodnevni nakupi in opravki. Kampanja z vijoličnim – barva osveščanja o ginekološki onkologiji – in rožnatim – osveščanje o raku dojk – samolepilnim listkom z nakupovalnim seznamom opravi nas spomni tudi na pregled pri ginekologu ali samopregled dojk. Kampanja spodbuja redne ginekološke preglede za zgodnje odkrivanje raka materničnega vratu, jajčnikov in materničnega telesa, pregled pri ginekologu ob simptomih ter redne mesečne samopreglede dojk za zgodnje odkrivanje raka dojk. V poplavi vsakodnevnih kljukic ne pozabimo na tisto najpomembnejšo – skrb zase.



Svetovni dan osveščanja o ginekološki onkologiji 2025 – skupaj v odpravljanju stigme

Združenje Europa Donna Slovenija se že peto leto pridružuje globalni pobudi ob svetovnem dnevu osveščanja o ginekološki onkologiji, ki 20. septembra povezuje več kot 70 držav sveta. Pobuda, ki vsako leto raste in vključuje vedno več držav, v ospredje postavlja teme, ki vplivajo na življenje žensk z diagnozo raka rodil. Letošnja tema, ki jo naslavljamo že drugo leto zapored, je odpravljanje stigme, ki jo povzročajo predsodki, napačna prepričanja in ignoranca, ki še vedno spremljajo bolezni ženskih rodil.

Zakaj stigma?

Stigma pomeni skupek negativnih in pogosto neutemeljenih prepričanj, ki jih ima družba o nečem. Pri ginekoloških rakah je pogosto povezana z napačnimi predstavami o vzrokih bolezni, predsodki glede spolnosti, staranja, izgube plodnosti, telesnih sprememb ali pa s tabuji glede pogovora o ženskih reproduktivnih organih. Takšna prepričanja lahko ženskam otežijo odhod h ginekologu ob prvih znakih težav, jih prikrajšajo za podporo bližnjih ali povzročijo diskriminacijo v zasebnem in poklicnem življenju.

Letos: širimo zgodbo – več mest, isti namen

V letošnjem septembru bomo odpravljanje stigme podprli še glasneje in širše. V več slovenskih mestih bomo postavili stojnice, kjer bodo obiskovalke in obiskovalci prejeli zloženke, se pogovorili z našimi članicami ter izvedeli več o znakih, simptomih in pomenu zgodnjega odkrivanja raka rodil. Organizirali bomo tudi dva pohoda v podporo ženskam z raki rodil. Lokacije in datume dogodkov si lahko ogledate na strani 5 v Novicah Europa Donna.

Med kampanjo nas bodo spremljale vijolične kapice in vijolične pentlje, ki jih bodo nosile naše članice in podpornice.

O pobudi – kdo jo vodi?

Svetovni dan osveščanja o ginekološki onkologiji je nastal po zaslugi evropske mreže pobud za raka rodil ENGAGE, ki deluje pod okriljem Evropskega združenja za ginekološko onkologijo (ESGO). Od leta 2019, ko je bil prvič organiziran, se je iz evropske pobude razvil v močno svetovno gibanje. Danes ga soustvarjajo številne organizacije, zdravstveni delavci, bolnice in bolniki po vsem svetu.

Pridružite se nam!

Vse članice, člane, podpornice, podpornike in vse, ki bi nas želeli podpreti, vabimo, da si nadenete vijolično kapico in vijolično pentljo in se nam pridružite na stojnici, pohodu ali z deljenjem sporočil kampanje na družbenih omrežjih. Skupaj lahko odpravimo tišino, predsodke in strah. Naj žensk ob težavah ne bo strah obiskati ginekologa, naj ne bodo v zadregi spregovoriti o svojem zdravju in naj se nihče ne počuti samega, ko se sooča z boleznijo.

Združimo moči, da bo glas o zdravju žensk segel še dlje.



Dogodki v vijoličnem septembru

Datum	Lokacija	Opis dogodka
11. 9. 2025	Maribor	Stojnica, Območna obrtno-podjetniška zbornica Maribor, od 17. do 19. ure.
12. 9. 2025	Izola	Stojnica pred Zdravstvenim domom Izola, od 9. do 12. ure.
17. 9. 2025	Jesenice	Stojnica pred Splošno bolnišnico Jesenice, dopoldne.
17. 9. 2025	Nova Gorica	Stojnica pred občino Nova Gorica, od 9. do 13. ure.
17. 9. 2025	Kranj	Stojnica v Zdravstvenem domu Kranj, dopoldne.
18. 9. 2025	Ljubljana	Stojnica, Prešernov trg, od 10. do 16. ure.
19. 9. 2025	Gornja Radgona	Stojnica, ploščad pred občino Gornja Radgona, od 9. do 13. ure.
19. 9. 2025	Črnomelj	Stojnica pred občino Črnomelj, od 16. do 19. ure.
19. 9. 2025	Radeče	Prijateljska rokometna tekma Vsi za roza Radeče s programom osveščanja o ginekološki onkologiji in rožnatem oktobru, Športna dvorana Radeče, ob 18. uri.
20. 9. 2025	Celje	Pohod na Celjsko kočo, zbor Zagrad pred gasilskim domom, ob 9. uri.

Rožnati oktober – skupaj za zdravje dojk

Tudi letos vas z veseljem vabimo, da se nam pridružite pri osveščanju o pomenu zdravega načina življenja in zgodnjega odkrivanja bolezni.

Rak dojk je še vedno najpogostejša oblika raka pri ženskah, zbolevalo pa tudi moški. Vsako leto se v Sloveniji s to diagnozo sooči okoli 1600 žensk in do 15 moških. Dobra novica pa je, da je bolezen zelo dobro ozdravljiva, če jo odkrijemo dovolj zgodaj. Prav zgodnje odkrivanje in prilagojeno zdravljenje sta ključna razloga, da se petletno preživetje povečuje in umrljivost zmanjšuje.

Skrb za zdravje je enako pomembna kot vsi naši vsakodnevni opravki – to je sporočilo letošnje kampanje *Ne pozabi nase!* Kot vsako leto poudarjamo, da zdrav življenjski slog z redno telesno aktivnostjo občutno zmanjša tveganje za nastanek raka dojk ali ponovitev bolezni. Hkrati pa so redni mesečni samopregledi in odzivanje na vabila presejalnega programa Dora zelo pomembni, da morebitne spremembe odkrijemo pravočasno.



Rožnati oktober po Sloveniji

Članice združenja po vsej državi pripravljajo dogodke, s katerimi širimo sporočilo o pomenu zdravega načina življenja in zgodnjega odkrivanja raka dojk. Pridružite se dogodkom v svojem kraju ali svoji bližini ter spoznajte naše članice, postavite vprašanja, prisluhnite njihovim izkušnjam in odkrijte, kako se lahko vključite v naše programe. Hvala predanim članicam, ki s svojo energijo in srčnostjo osveščate in ste v podporo obolelim v svojem okolju.

Nadaljujemo tudi akcijo rožnatih dreves, v okviru katere smo v letih 2023 in 2024 posadili drevesa že v 108 slovenskih občinah. Letos smo k sodelovanju povabili občine, ki se v preteklih letih niso odzvale. Skupaj bomo poskrbeli, da bo sporočilo o pomenu zdravega doseglo vsak kotiček Slovenije – tudi s krošnjami, ki bodo vsako pomlad cvetele v rožnatem.





Rožnati oktober po Sloveniji

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

Piše: **POLONA MARINČEK**

Datum	Lokacija	Opis dogodka
14. 9. 2025	Cerknica	Rožnata stojnica na 12. pohodu od Šteberka do Karlovice, od 11. ure naprej.
15. 9. 2025	Sežana	Odprtje razstave Ustvarjanje nas povezuje in nam daje moč, ob 15. uri, v Kosovelovi knjižnici. Razstava bo na ogled do 24. septembra 2025.
26. 9. 2025	Divača	Odprtje razstave Ustvarjanje nas povezuje in daje moč, ob 18. uri, v knjižnici Divača. Razstava bo na ogled do 7. oktobra 2025.
27. 9. 2025	Kokoška	Pohod na Kokoško, začetek na mejnem prehodu Lipica ob 17. uri, zbor v Sežani pri rožnatem drevesu (stara avtobusna postaja) ob 16.30.
30. 9. 2025	Vrhnika	Ovijanje dreves v rožnate pletenine pred Zavodom Ivana Cankarja, ob 10. uri.
1. 10. 2025	Brežice	Rožnata stojnica pred trgovino Spar Brežice, od 10. do 13. ure.
1. 10. 2025	Idrija	Ovijanje dreves v rožnate pletenine pred čipkarsko šolo, ob 10. uri.
1. 10. 2025	Kranjska Gora	Rožnata poezija življenja v domu Viharnik ob 13.30.
1. 10. 2025	Šenčur	Rožnata poezija življenja v domu starejših Šenčur, ob 13.30.
1. 10. 2025	Postojna	Ovijanje dreves v rožnate pletenine pred hotelom Kras, ob 11. uri.
1. 10. 2025	Pivka	Ovijanje dreves v rožnate pletenine pred občino Pivka in Krpanovim domom, ob 14. uri.
1. 10. 2025	Cerknica	Zasaditev rožnatega drevesa in rožnata stojnica pred DEOS Cerknica, ob 10. uri.
1. 10. 2025	Maribor	Prižig lučk na fontani na Glavnem trgu, ob 18. uri.
1. 10. 2025	Maribor	Pohod po poti Pekrski potok, ob 16.30.
4. 10. 2025	Žusterna Koper	Dogodek START UP Žusterna, od 9. do 15. ure.
4.10. 2025	Dobliče pri Črnomlju	Pohod Rožnati koraki, Dobliče pri Črnomlju, pred gasilskim domom, začetek ob 10. uri.
4.10. 2025	Bled	Rožnata stojnica v Knjižnici Blaža Kumerdeja, ob 9. uri.
4.10. 2025	Vrhnika	Rožnata stojnica na Sodnijskem trgu, od 8. do 13. ure.
4. 10. 2025	Vnanje Gorice	Ovijanje dreves v rožnate pletenine in pohod na Sv. Ano, zbor pred Zdravstvenim domom Vnanje Gorice ob 9. uri.
4. 10. 2025	Cerknica	Rožnata stojnica na tržnici v Cerknici, ob 10. uri.
6. 10. 2025	Krško	Rožnata stojnica, Qlandia Krško, od 9. do 12. ure.
6. 10. 2025	Nova Gorica	Predavanje Ravnoesje – pot do dobrega počutja, Center za krepitev zdravja Nova Gorica, ob 18. uri.
6. do 9. 10. 2025	Jesenice	Rožnati kamenčki, Splošna bolnišnica Jesenice, pediatrični oddelek.
7. 10. 2025	Koper	Ogled kulturnih znamenitosti Kopra, v sodelovanju s Krajevno skupnostjo Koper, začetek ob 16. uri pred Taverno.
8. 10. 2025	Bohinjska Bistrica	Delavnica z otroki Rožnata je barva poguma, v Osnovni šoli dr. J. Mencingerja Bohinjska Bistrica, ob 12. uri.
8. 10. 2025	Ankaran	Odprtje razstave Ustvarjanje nas povezuje in nam daje moč, ob 17. uri, v Medgeneracijskem centru. Razstava bo na ogled do 24. oktobra 2025.
9. 10. 2025	Gorje	Delavnica za otroke (rožnati metulji) in rožnata stojnica za starše v Osnovni šoli Gorje, ob 16. uri.

9. 10. 2025	Cerknica	Bralna šal'ca – pogovor ob rožnatem oktobru v Večgeneracijskem družinskem centru, ob 17. uri.
10. 10. 2025	Krško	Okrogla miza Rožnata pot in rožnata stojnica v Kulturnem domu Krško, ob 9. uri.
10. 10. 2025	Slovenska Bistrica	Okrasitev dreves, stojnica in obešanje rožnate pentlje na Trgu svobode.
10. 10. 2025	Ptuj	Rožnata stojnica – dan zdravja, Dom upokojencev Ptuj, enota Žabjak, od 14. do 18. ure.
10. 10. 2025	Lucija	Rožnata stojnica pred Zdravstvenim domom Lucija, od 9. do 13. ure.
11. 10. 2025	Sevnica	Rožnati tek za življenje s spremljevalnim programom, športni park pri srednji šoli, od 10. do 14. ure.
11. 10. 2025	Apače	Rožnata stojnica pred trgovino, od 8.30 do 11. ure.
11. 10. 2025	Rikljeva pot	Pohod prijateljstva po Rilkejevi pešpoti do Devinskega gradu nad Sosljanskim zalivom, zbirno mesto v Rožni Dolini na parkirišču pred Lidlom, zbor ob 8. uri.
12. 10. 2025	Rodik	Pohod Mitski park Rodik, zbor pred Vaškim domom v Hrpeljah pri rožnatem drevesu ob 8. uri, začetek pohoda ob 9. uri.
14. 10. 2025	Kranj	Rožnata stojnica v Mestni knjižnici Kranj, od 17. ure naprej, ob 17.30 plesni dogodek.
14. 10. 2025	Ptuj	Rožnata stojnica v avli hotela Primus Ptuj, od 16.30 do 21. ure.
15. 10. 2025	Radovljica	Rožnata stojnica pred Knjižnico A. T. Linhartaradovljica, ob 16. uri.
15. 10. 2025	Ljubljana	Rožnata stojnica, Prešernov trg, od 10. do 16. ure.
16. 10. 2025	Vrhnika	Pohod za zdrave dojke, parkirišče Star maln, ob 16.30.
16. 10. 2025	Trst	Pohod po Napoleoniki v sklopu Race For The Cure, zbor na mejnem prehodu Škofije ob 16. uri, začetek pohoda ob 16.30 (vhod na Napoleoniko).
16. 10. 2025	Jesenice	Rožnata stojnica, v občinski knjižnici Jesenice, ob 16. uri.
17. 10. 2025	Gornja Radgona	Rožnata stojnica na tržnici, od 8.30 do 11. ure.
18. 10. 2025	Slovenska Bistrica	Dobrodelni tek in hoja za upanje 2025 pred parkom Slovenska Bistrica, ob 10. uri.
18. 10. 2025	Izola	Koncert brenkalnega orkestra Mandolinistica Capodistiana v cerkvi sv. Marije Alietske, ob 19. uri.
18. 10. 2025	Lukovica, Gradiško jezero	Hoja in tek za upanje, zbor ob 9.30, začetek ob 10. uri.
18. 10. 2025	Postojna	Tradicionalni pohod za zdravje po Vidinih poteh okrog Postojne, zbor pred hotelom Kras ob 9. uri.
21. 10. 2025	Šempeter pri Novi Gorici	Rožnata stojnica na igrišču Osnovne šole Šempeter, od 15.30 do 17. ure.
21. 10. 2025	Bohinjska Bistrica	Rožnata vadba v Bohinjski hiši ob 18. uri.
22. 10. 2025	Kranj	Rožnata stojnica pred Zdravstvenim domom Kranj, ob 9. uri.
24. 10. 2025	Sveti Jurij ob Ščavnici	Zasaditev rožnatega drevesa s kulturnim programom pred občinsko stavbo.
25. 10. 2025	Celje, ob Savinji	Rožnati sprehod ob Savinji, zbor pri Špici v Celju, ob 9. uri.
25. 10. 2025	Metlika	Rožnati pohod za zdravje, pred Hišo dobrot, ob 10. uri.
25. 10. 2025	Škofije	Plesno tekmovanje v športni dvorani Škofije, od 10. do 15. ure.
29. 10. 2025	Kozina	Odprtje razstave Ustvarjanje nas povezuje in nam daje moč, v knjižnici ob 18. uri. Razstava bo na ogled do 7. novembra 2025.
31. 10. 2025	Cerknica	Zaključek rožnatega oktobra s prižigom sveče v spomin na članice, pri rožnatem drevesu v Pocinovem vrtu, ob 18. uri
Oktober 2025	Zgornja Gorenjska	Rožnata polica v knjižnici A. T. Linhartaradovljica, Mestni knjižnici Kranj in Občinski knjižnici Jesenice.
Oktober 2025	Zgornja Gorenjska	Rožnati oktober v sodelovanju z Obrtno-podjetniško zbornico Jesenice in Radovljica.
Oktober 2025	Cerknica, Rakek	Rožnata polica v knjižnicah Cerknica in Rakek.
Oktober 2025	Cerknica, Stari trg, Grahovo	Rožnata vadba, Večgeneracijski družinski center Cerknica: ponedeljek, sredo, petek ob 18. uri, Stari trg: torek in četrtek ob 18. uri, Grahovo: torek in četrtek ob 19.30 in 1000 gibov Cerknica Peščenik: od ponedeljka do petka ob 8. uri.



Dovolim si sanjati

Članica in aktivna prostovoljka Združenja Europa Donna Slovenija Vesna Bregar, doma iz Radeč, je leta 2016 izvedela za diagnozo rak jajčnikov. V jutru, ko so se z družino odpravljali na morje, se ji je svet sesul. Zgodilo se je nepričakovano, brez kakršnih koli znakov. Simptomi raka jajčnikov so namreč zelo nespecifični in se pojavljajo tudi pri številnih drugih, manj nevarnih obolenjih, pogosto pa nastopijo, ko je bolezen že v napredovalni fazi. Hitro ukrepanje zdravstvenega osebja je Vesno Bregar rešilo. Pred dvema letoma in pol se ji je rak ponovil, sklepa, da kot posledica okvare gena BRCA1.

Sprašuje: **MELITA MERŠOL**

Foto: **LEON VIDIC**

Draga Vesna, kako se počutite?

Počutim se odlično. Upam, da to ni pretežka beseda. Seveda ni vedno tako. Takšno stanje se kaj hitro spremeni, zato ga še bolj cenim. Vmes so tudi padci. A naučila sem se, da poskušam biti sonce tudi takrat, ko nebo prekrijejo temni oblaki. Trudim se najti ravnovesje prijetnega z bolečino in utrujenostjo. Telo mi sporoči, kdaj se moram ustaviti. Hvaležna sem za vsak dan, ko se dobro naspim in zbudim v lepo jutro. Skratka, dobro mi je.

Vam je bilo letošnje poletje naklonjeno?

Že to, da sem ga preživela aktivno, izpolnjeno v vseh

pogledih, je blagoslov. Najpomembnejše, zdravje mi še služi. Bilo je kar pestro poletje, le prehitro je minilo. Veliko sonca, morja, druženja, obiski koncertov, opere, pa plavanje, veslanje in še kaj bi se našlo. Zagotovo mi je najdragocenejše druženje z vnukom, ki mi da največ energije in seveda tudi vzame. (*Nasmeh.*) Vedno me zna nasmejati, animirati. Z njim se zlahka prelevim v otroka.

Ste tudi kaj zaplesali?

O ja, to pa. Plešem vsak čas skozi življenje, plešem svoje sanje, če se izrazim metaforično. Ples me izpolnjuje, navdihuje in pomaga pri moji telesni in mentalni kondiciji.

Veliko mi da tudi druženje z mojimi plesnimi navdušenci, ki mi vlivajo veliko pozitivne energije, saj me spodbujajo, da ohranjam voljo tudi takrat, ko je telo utrujeno in ne zmore. Razumejo me. Spomladi sem se udeležila plesnega festivala na Tenerifu. En sam ples in zabava na plesnem parketu. Bila sem skeptična. Prav vsi so me hrabрили, z učiteljem načelu, kot se je izrazil: »Vesna, z nami greš in pika.« Nepozabna izkušnja. Oh, še to bi rada povedala, da sem 65. rojstni dan praznovala na plesnem vikendu v Crikvenici, kjer so me presenetili s torto in najbolj ganljivim prizorom. Vse plesalke in tudi plesalce je učiteljica odela v roza majčke v

podporo, saj je bil to ravno čas, ko se mi je bolezen ponovila in sem bila povsem na tleh. Vsa dvorana je jokala z mano. Smeh in solze obenem.

O čem trenutno največ premišľujete?

Oh, kar težko vprašanje. Veliko misli se mi mota po glavi. O skrbi za zdravje, o občasnih strahovih pred prihodnostjo, kaj vse me še čaka, do kdaj bom zmogla, do kdaj mi bo dano biti neodvisna. Obenem pa seveda o novih izzivih, projektih, ki so pred mano. Misli kar letijo na vsa področja. Že po naravi sem nemirnega duha. Še zvečer, ko ležem k počitku, se moje misli poigravajo z vsemi mogočimi temami, predvsem pa o tem, da bi mi zdravje še dolgo služilo, da bi lahko uresničila vsa svoja hotenja, želje, ki jih ni malo.

Vas je ponovitev bolezni pred dvema letoma in pol pozvala, da se zdaj kaj bolj postavljate na prvo mesto?

Nepričakovana ponovitev bolezni me je dodobra prizemljila in vznemirila. Še huje kot prvič. Takrat se podajaš na neznano pot. Drugič že vse veš, kaj te čaka. Solze so



kar tekle. Ni jih bilo mogoče ustaviti. Vprašala sem se, ali je to zdaj konec. Bom zmogla še enkrat iti čez vso to kalvarijo? Bo spet tako hudo? Zelo sem hvaležna svojemu onkologu, domačim, prijateljicam, da so me spodbujali, da bomo skupaj premagali še to prepreko, in podala sem se spet v boj – v boj za zmago. In, ja, zagotovo sem na prvem mestu. Zdaj sem jaz dirigentka kreiranja mojega vsakdana.

Bolezen rak jajčnikov ste poimenovali »rakun« ...

(Nasmeh.) Še sama ne vem, zakaj. Nekako se mi je zdelo, da se ne sliši tako strašno, kot je beseda rak. Težko mi je šla z jezika. Nisem pričakovala, da bo ta vsiljivec, »rakun«, tako zelo spremenil mojo usodo in me venomer opozarjal, da se je naselil vame kot nebodigatreba podnajemnik. Prav zaradi njega sem vse dojela drugače, ne samo slabše, tudi boljše, drugače, polno upanja in želje po življenju. »Rakun« ima menda velike klešče, ki te zgrabijo, jaz pa jih z vso močjo razklenem in »rakuna« pošljem daleč po Savi na odprto morje, kjer naj kraljuje s svojimi »rakuni«.

Kako pa vam je pomagala psihoterapija?

Na začetku zdravljenja sem bila precej negotova, kako se spoprijeti z nastalo situacijo. Iskala sem vse mogoče alternative in se na pobudo svojih donnic odločila za obisk psihoterapevta. Nisem bila pripravljena, težko se mi je bilo izpovedati. Nisem dolgo zdržala. Odločila sem se svojo zgodbo deliti z javnostjo. Pomagalo mi je, da sem se odprla, in takrat je z mene padlo kar veliko breme. Potem je šlo življenje svojo pot vse do ponovitve, ko so postali strahovi premočni. Čeprav navzven

delujem povsem suvereno, me moj notranji obiskovalec stalno gloda. Zato sem se na priporočilo onkologa odločila za obisk psihologinje, ob kateri se počutim varno, prijetno, razume me. Predvsem mi pomaga premagovati strah in skrbi pred prihodnostjo in vsakokratnimi kontrolami.

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

Naj bo še tako hudo, vedno najdem nekaj, kar me pripravi, da ne obupam. Radost najdem v drobnih stvareh. Največja motivacija mi je delo, druženje s prešernimi ljudmi. In ja, misli, mantre mi pomagajo, da se osredotočim na prijetnejše stvari. Že sam sprehod med mojimi rožicami mi daje zagon. Včasih se zatečem v svoj prostor, vzamem v branje dobre knjige, da preusmerim misli, ali pa preprosto strmim in meditiram. Ko se zberem, pokličem koga, ki me je voljan poslušati, in mu brez slabe vesti potožim, da nisem v najboljši koži. Imeti rad in biti ljubljen je največ, kar lahko damo in dobimo v danem trenutku. To pomaga. Tudi zdravnik je lahko dober motivator. Meni je.

Nam zaupate, kdo vam je med zdravljenjem najbolj stal ob strani?

Najbolj seveda domači, nanje se vedno lahko zanesem. Prijateljice, ki si vedno vzamejo čas. Med okrevanjem spoznaš, kdo so pravi prijatelji, ki dobro vedo, kako se je primerno odzvati in priskočiti na pomoč, ko to najbolj potrebujem. Tukaj je gotovo zelo pomembno Združenje Europa Donna Slovenija s članicami, ki so mi bile res v veliko pomoč z nasveti, kako se spoprijeti s premagovanjem ovir, ki jih prinaša diagnoza rak.

Združenje mi daje varnost, znanje in čustveno blažilo. Z mnogimi članicami smo se spoprijateljile. To prijateljstvo ostaja, saj se še predobro zavedamo, da smo na istem vlaku. Tukaj so še skupine za samopomoč Krško in Trbovlje pri DOB Slovenije, ki se jim zelo rada priključim, z njimi delim svojo zgodbo življenja in pozorno poslušam njihove.

Tudi sami ste aktivna prostovoljka, osveščate o prebolevanju raka, delate na infotočki, organizirate dogodke v domačih Radečah. Zakaj vam je to pomembno?

Prostovoljstvo je temeljna vrednota vsake skupnosti in družbe. Meni je blizu že od nekdaj. V času mojega okrevanja se je še bolj poglobilo. Vse, kar počnem, počnem z veliko srčnosti. Imam empatijo do sočloveka, ker mi je mar.

Prostovoljstvo nas povezuje. Prijazna beseda, nežen objem je tisto, kar vsi potrebujemo. Moj moto je delati dobro za ljudi, se medsebojno podpirati, biti v pomoč drug drugemu, deliti veselje pa tudi žalost. Kako osrečujoče mi je pomagati ljudem, ki se znajdejo v stiski, jih seznaniti, kako se spoprijeti z boleznijo, in jih seveda osveščati o skrbi za lastno zdravje, jih spodbujati k udeležbi v preventivnih programih. Dejavnost sem v več nevladnih organizacijah, v katere so vključene ranljive skupine. Obenem želim postaviti temelje za naslednje generacije, ki bi nadaljevale mojo pot.

Delo na infotočki na Onkološkem inštitutu me izpopolnjuje, bogati, ko s svojimi izkušnjami in na svojstven način pomagam predvsem na novo obolelim, jim lajšam skrbi in pomagam prebroditi najtežje obdobje soočenja z boleznijo. Negotovost pred iz-

idi zdravljenja je najtežja, kar sama še kako občutim in mi je bila zato omenjena pomoč v veliko uteho.

Dogodkov z namenom osveščanja o ginekoloških rakih in rakah rodil se je v Radečah zvrstilo že veliko. Zavedam se, da osveščanja ni nikoli preveč. Tudi letos bomo pripravili dva dogodka, in sicer se bomo 19. septembra ob 18. uri v športni dvorani posvetili svetovnemu dnevu ginekološke onkologije *World GO Day* z nagovorom in krajšim spremljevalnim programom, v nadaljevanju pa v okviru priprav na nam že dobro poznan rožnati oktober, mednarodni mesec osveščanja o raku dojke, izvedli prijateljsko rokometno tekmo Vsi za roza Radeče, ki jo naš Rokometni klub Radeče Papir Nova posveča mamam, ženam, prijateljicam, hčeram, babicam, sosedam ... Vabljeni, da pridete navijati za vse vrste zmag!

Oktobra boste praznovali 67. rojstni dan. Načrtujete kaj posebnega?

Res je, srčno upam, da ga bom praznovala v svojem stilu. Najprej seveda z družino ob tortici, zatem pa s plesnimi koraki. Pa še kaj se bo našlo. Zelo rada potujem, najbrž bom kam odletela ... A ne delam načrtov na dolgi rok, bolj sproti. Želje so, upanje ostaja. Dovolim si sanjati, radost je v tem, da nikoli ne neham sanjati. Kar mi še ni uspelo, bi si želela izpolniti.

V kaj najbolj verjamete?

Bom preveč samovšečna, če rečem, da vase?! Jaz imam taktirko v rokah za svoje korake na poti skozi življenje. Jaz sem tista, ki odloča. A včasih ne gre, sem nemočna. Zato še predobro verjamem in zaupam v medicino, ki me je rešila najhujšega.



Bolniški stalež in zdraviliško zdr kot pravica iz obveznega zdravstvenega zavarovanja

Javni zdravstveni sistemi ali socialna zdravstvena zavarovanja so najpogostejša oblika zdravstvenega varstva v zahodnih državah. V Sloveniji takšno obliko socialnega zdravstvenega zavarovanja ureja Zakon o zdravstvenem varstvu in zdravstvenem zavarovanju, pogovorno pa storitve takšnega zdravstvenega varstva poznamo pod izrazom »obvezno zdravstveno zavarovanje«. Ključna značilnost socialnega zdravstvenega zavarovanja je razpršenost tveganja plačila stroškov zdravljenja (tj. višine celotnih stroškov zdravljenja) s posameznika, ki potrebuje in uporablja zdravstvene storitve, na vse osebe, vključene v zdravstveno zavarovanje (tj. porazdeljeno manjši strošek zdravljenja za vsakega zavarovanca). S tem se omogoča solidarnost družbe do posameznikov z zdravstvenimi težavami. Navedeno hkrati pomeni, da so pogoji za koriščenje storitev zdravstvenega zavarovanja določeni s strokovno medicinsko presojo potrebe po koriščenju zdravstvenih storitev za namen preprečitve, ozdravitve ali rehabilitacije posameznika, t. i. indikacije, in ne zgolj na podlagi zahtev in želja zavarovane osebe. Poraba sredstev, namenjenih za zdravljenje, rehabilitacijo in socialno varnost, ki ni upravičena s strokovno medicinsko presojo, zmanjšuje količino razpoložljivih sredstev za tiste, ki to utemeljeno potrebujejo, in s tem dostopnost storitev za vse zavarovane osebe.



Foto: osebni arhiv

Piše: **MARIO BARTOLAC, DR. MED. SPEC. DRUŽINSKE MEDICINE, VODJA ODDELKA ZDRAVSTVENE KOMISIJE ZAVODA ZA ZDRAVSTVENO ZAVAROVANJE SLOVENIJE**

Zdravstveno varstvo v Sloveniji med drugimi storitvami vključuje tudi storitve zdraviliškega zdravljenja kot eno od oblik rehabilitacijskih storitev iz obveznega zdravstvenega zavarovanja ter pravico do nadomestila plače zaradičasne zadržanosti od dela ali pogovorno bolniški stalež kot obliko socialne varnosti v primeru izgube dohodka zaradi nezmožnosti opravljanja svojega dela zaradi bolezni ali poškodbe.

Bolniški stalež

Bolniški stalež nastopi na podlagi presoje osebnega zdravnika takrat, ko pri bolniku

ugotovi zdravstvene omejitve za opravljanje dela, ki ga bolnik opravlja. Zdravstvene omejitve so lahko zaradi izgubljene funkcionalne zmogljivosti ob bolezni ali poškodbi ali zaradi nevarnosti nastanka poškodbe pri delu ali nadaljnjega poslabšanja zdravstvenega stanja pri opravljanju dela ob že obstoječem obolenju ali poškodbi. Zdravstvene omejitve se nanašajo na bistveno ali pretežno vsebino nalog in del. Pri oceni zdravstvenih omejitev lahko sodeluje z osebnim zdravnikom ali v nadaljevanju, pri trajanju staleža nad 30 koledarskih dni, z imenovanim zdravnikom tudi izvajalec medicine dela.

Z bolniškim staležem se bolniku zagotovi čas za zdravljenje in okrevanje ter s tem povrnitev izgubljene zmogljivosti za čim prejšnji povratek na delo. V času bolniškega staleža se mora zato bolnik držati navodil osebnega zdravnika ali imenovanega zdravnika na način, da bo zdravljenje čim krajše in v skladu s predpisano terapijo, ter se vzdržati vseh ravnanj, ki bi lahko vplivala na podaljševanje zdravljenja oziroma poslabšanje zdravstvenega stanja in s tem delovno zmožnost. V času bolniškega staleža je odsotnost z doma opravičljiva zaradi odhoda na zdravniški pregled, preiskavo, predpisano tera-



avlj enje



pijo ali predpisane aktivnosti v skladu z navodili osebnega zdravnika. Odhod iz kraja bivanja je dovoljen le, če aktivnost (lahko potovanje samo) ne pomeni tveganja za poslabšanje zdravstvenega stanja in je namen aktivnosti zunaj kraja bivanja hitrejša povrnitev zmogljivosti in s tem vračanja na delo. Kadar je samo delovno okolje pomemben dejavnik za nastanek zdravstvenih težav ali dejavnik tveganja za poslabšanje zdravstvenega stanja, je lahko bolniški stalež namenjen tudi začasni razbremenitvi z dela. Takšna zadržanost od dela praviloma traja le krajši čas (teden do dva), nadalje se bolnika postopno vrača na delo s skrajšanim delovnim časom za krajše obdobje (teden do dva). Kadar gre za bolnikovo zaznavanje težavnega delovnega okolja po bolezni ali spremenjena lastna pričakovanja in ambicije glede delovnega okolja in narave dela, ki ne izhajajo iz zdravstvene omejitve, nadomestilo plače za ta namen ni upravičeno. Zavarovana oseba mora v skladu s svojimi pričakovanji in ambicijami prilagoditi svoj delovni položaj z drugimi rešitvami.

Med zdravljenjem, ko se zdravstveno stanje stabilizira in so znani pričakovani izidi zdravljenja, je treba bolnika spodbujati k procesu vračanja na delo. Vračanje na delo ima pomemben terapevtski in rehabilitacijski potencial v procesu zdravljenja ter pri ohranjanju telesnega in duševnega zdravja. Cilj zdravljenja je povrnitev zdravja, vendar med znanimi determinantami zdravja poznamo pomembne determinante, povezane z vključenostjo v delovno okolje (npr. dohodek oz. ekonomski položaj, družbeni status, socialna vključenost, krepitev veščin in sposobnosti, zadovoljevanje potreb po samoizražanju). Cilj zdravlje-

nja je tako tudi vračanje na delo. Po definiciji Svetovne zdravstvene organizacije zdravje ni le odsotnost bolezni ali okvare, temveč je stanje popolnega telesnega, duševnega in socialnega blagostanja. Bolnike v času začasne zadržanosti tako spodbujamo k aktivni vlogi, usmerjeni k vračanju na delo, kar vključuje sprejemanje vračanja na delo, priprave nanj in nato samo izvedbo tega, lahko s prilagoditvijo ali spremembo svojega položaja na način, da se delazmožnost doseže čim prej, ko to dovoljuje zdravstveno stanje. Bolnik lahko pogovor o vrnitvi na delo vodi s svojim lečečim zdravnikom, osebnim zdravnikom ali izvajalcem medicine dela. Slednji lahko delodajalcu priporoči začasne prilagoditve dela za učinkovitejše vračanje na delo. Kadar je v procesu vračanja na delo potrebna zahtevnejša, multidisciplinarna pomoč, lečeči zdravnik bolnika napoti na obravnavo v Center za poklicno rehabilitacijo. Namen te storitve je vračanje na delo oz. oblika pomoči pri vračanju v trenutno delovno okolje, ne prekvalifikacija za drugo delo. Če pri bolniku z nadaljnjim zdravljenjem ni pričakovati vrnitve na delo brez omejitev, bodisi časovnih bodisi vsebinskih, ga osebni zdravnik ali izvajalec medicine dela napoti na invalidsko komisijo za oceno preostale delazmožnosti (tudi poklicne rehabilitacije z izobraževanjem za drug poklic ali delo oz. prilagoditev delovnega mesta z ustreznimi tehničnimi pripomočki) ali invalidnosti (pravice iz obveznega invalidskega zavarovanja). Med trajanjem postopka ocene preostale delazmožnosti se glede na zdravstveno stanje in funkcionalno zmogljivost lahko bolnika vrne v trenutno delovno okolje, praviloma s skrajšanim delovnim časom ali s pomočjo začnih vsebinskih pril-

goditev dela v sodelovanju z izvajalcem medicine dela in delodajalcem.

Zdraviliško zdravljenje

Zdraviliško zdravljenje je oblika rehabilitacije bolnikov kot storitve iz obveznega zdravstvenega zavarovanja, kadar je za dosego rehabilitacijskega cilja potrebna zahtevnejša medicinska rehabilitacija s souporabo naravnih zdravilnih sredstev v naravnih zdraviliščih. Zdravstvena stanja, pri katerih je potrebna zahtevnejša medicinska rehabilitacija v zdravilišču za dosego rehabilitacijskih ciljev, so strokovno-medicinsko vprašanje in so z doseženim multidisciplinarnim soglasjem opredeljena v Pravilih OZZ. Zdravstvena stanja pri onkoloških obolenjih so določena 10. točki 1. odstavka 45. člena Pravil OZZ.

Zdraviliško zdravljenje je podano, če je po zdravljenju prisoten funkcionalni deficit, ki pomembno omejuje bolnika pri njegovih vsakodnevni aktivnostih, rehabilitacijski cilj pa je mogoče doseči z zahtevnejšo medicinsko rehabilitacijo, ne pa z drugimi oblikami rehabilitacijskih storitev iz obveznega zdravstvenega zavarovanja (npr. ambulantna fizioterapija, podaljšanja fizioterapične obravnave, programi, namenjeni krepitvi ali ohranjanju zdravja, vaje v domačem okolju). Torej gre za strnjeno rehabilitacijsko obravnavo, ki poteka vsakodnevno v obsegu 10 ali 14 dni od jutra do popoldneva in ni namenjena zgolj psihološki razbremenitvi po bolezni ali poškodbi.

Pri onkoloških bolnikih je zdraviliško zdravljenje lahko podano, kadar gre za:

- radikalne operacije malignomov oz. malignih tumorjev, tj. posege, pri katerih se odstrani celoten organ ali tkivo, skupaj z okoliškimi strukturami, da se



zagotovi popolna odstranitev bolezni. Zdraviliško zdravljenje je lahko podano, če je v sklopu zdravljenja potrebna tudi radioterapija ali kemoterapija, lahko pred radioterapijo ali kemoterapijo ali po njih;

- za obsežne odstranitve aksilarnih (pazušnih), retroperitonealnih (za trebushno mreno) ali ingvinalnih (dimeljskih) bezgavk. Med obsežne odstranitve štejemo odstranitev 10 ali več bezgavk iz posamezne regije.

Napotitev na zdraviliško zdravljenje po radikalni operaciji malignega tumorja je smiselno odložiti do zaključnega mnenja

konzilija glede potrebe po dopolnilnem zdravljenju (npr. obsevanje). Zdraviliško zdravljenje se praviloma lahko začne šest do osem tednov po koncu obsevanja, ko ni več znakov radiodermatitisa oz. je ta največ stopnje 1.

O pravici do zdraviliškega zdravljenja odloča imenovani zdravnik Zavoda za zdravstveno zavarovanje Slovenije z odločbo. Imenovani zdravnik presoja o izpolnjenosti pogojev za napotitev na zdraviliško zdravljenje na podlagi zdravstvenega stanja zavarovane osebe (medicinska dokumentacija ali osebni pregled). Imenovani zdravnik ob pregledu

medicinske dokumentacije presodi tudi o sposobnosti bolnika pri izvajanju rehabilitacijskih storitev strnjeno, tj. večkrat na dan in vsakodnevno, in ali je njihova izvedba zanj varna (tj. da z izvedbo zdraviliškega zdravljenja ne pride do poslabšanja zdravstvenega stanja ali poškodbe). Zdravstvena stanja in druga stanja, pri katerih navedenega ni mogoče zagotoviti, opisuje 46. člen Pravil OZZ kot kontraindikacije za zdraviliško zdravljenje. V primeru stanja, ki omejuje izvedbo zdraviliškega zdravljenja, se to tudi ob morebiti drugih izpolnjenih pogojih ne odobri.



Fotografiji: Shutterstock

☞ V času bolniškega staleža se mora bolnik držati navodil osebnega zdravnika ali imenovanega zdravnika na način, da bo zdravljenje čim krajše in v skladu s predpisano terapijo, ter se vzdržati vseh ravnanj, ki bi lahko vplivala na podaljševanje zdravljenja oziroma poslabšanje zdravstvenega stanja in s tem delovno zmožnost.



Hormonsko zdravljenje je ena ključnih oblik zdravljenja hormonsko odvisnega raka dojk

Hormonsko zdravljenje raka dojk ima ključno vlogo pri zdravljenju hormonsko odvisnega raka dojk. To je najpogostejša oblika raka dojk, za njo zbolijo približno 70 odstotkov bolnic. Za ta podtip raka dojk je značilna izraženost hormonskih receptorjev v tumorskih celicah, prek katerih ženski spolni hormoni (predvsem estrogen) spodbujajo rast in razmnoževanje tumorskih celic. Hormonsko odvisne tumorske celice raka dojk za svoj obstoj in razmnoževanje nujno potrebujejo ženske spolne hormone. Glavni mehanizem hormonskega zdravljenja je z zaviranjem delovanja ženskih spolnih hormonov ustaviti rast in razmnoževanje tumorskih celic.

Piše: **DOC. DR. ERIKA MATOS, DR. MED., SPECIALISTKA INTERNE MEDICINE IN INTERNISTIČNE ONKOLOGIJE, ONKOLOŠKI INŠTITUT LJUBLJANA**

Namen hormonskega zdravljenja je odvisen od tega, ali je hormonsko zdravljenje predpisano v sklopu dopolnilnega zdravljenja (adjuvant-

no zdravljenje) ali v sklopu zdravljenja razsejane bolezni.

● **Dopolnilno (adjuvantno) hormonsko zdravljenje:** To pomeni zdravljenje po operaciji in po zdravljenju



s kemoterapijo (kadar je to potrebno). Cilj je zmanjšanje tveganja za ponovitev bolezni. Čas trajanja zdravljenja je omejen, med pet in deset let, in je odvisen od tveganja, da se bolezen ponovi, to pa od izhodiščnega obsega bolezni (velikost tumorja, število prizadetih bezgavk in drugo) in patomorfoloških značilnosti tumorja (značilnosti, ki jih opiše patolog, ko pogleda tumorsko tkivo pod mikroskopom).

● **Zdravljenje razsejane bolezni:** Razsejana bolezen pomeni, da so se tumorske celice že razširile po telesu (zunaj dojke in pazdušnih bezgavk). Z zdravljenjem želimo upočasniti rast tumorskih celic, zmanjšati breme bolezni (zmanjšati

velikost zasevkov) in izboljšati kakovost življenja.

● **Predoperativno (neoadjuvantno) zdravljenje:** Včasih hormonsko zdravljenje bolnica prejme že pred operacijo. Cilj takšnega zdravljenja je zmanjšanje velikosti tumorja z namenom lažjega optimalnega kirurškega zdravljenja.

Kako deluje hormonsko zdravljenje raka dojk?

Mehanizem delovanja hormonskih zdravil je različen, odvisen od vrste. Poznamo več vrst hormonskih zdravil.

Tamoksifen

Je najstarejše, a še vedno pogosto predpisano hormonsko zdravilo za zdravljenje raka dojk. Ima najtrdnjše dokaze o učinkovitosti, ki slonijo na podatkih kliničnih raziskav, v katere je bilo vključenih več tisoč bolnic. Po mehanizmu delovanja bi poenostavljeno lahko rekli, da je antiestrogen. Z vezavo na estrogenske receptorje v tumorski celici one-

Foto: osebni arhiv





mogoči delovanje estrogena. Zavre ključno signalno pot, ki žene rast in razmnoževanje tumorske celice. Njegovo delovanje pa je precej kompleksno. Poleg antiestrogenskega delovanja v tumorskih celicah hormonsko odvisnega raka dojke na nekatera druga tkiva deluje ravno obratno, to je proestrogensko. Posledici proestrogenskega učinka tamoksifena sta zadebelitev sluznice maternice (endometrija) in minimalno povečano tveganje za razvoj endometrijskega karcinoma. Tega v večini primerov lahko odkrijemo v stadiju, ko je bolezen še ozdravljiva. Posledica proestrogenskega vpliva je tudi večje tveganje za nastanek krvnih strdkov (trombembolični zapleti), ki se najpogosteje razvijejo v globokih žilah na nogah. Tudi ta zaplet je redek, predvsem pa ga znamo učinkovito zdraviti. Kljub resnosti opisanih neželenih učinkov tamoksifena so številne in obsežne raziskave pokazale, da je tveganje za nastanek zapletov zelo majhno in korist zdravljenja pomembno odtehta morebitno škodo zaradi neželenih učinkov. Pomemben koristen stranski učinek tamoksifena pa je njegov ugodni vpliv na ohranjanje kostne mase.

Tamoksifen je zdravilo v obliki tablet, svetovano je odmerjanje dvakrat na dan. Primeren je tako za predme-

nopavzne kot pomenopavzne bolnice, za zdravljenje zgodnjega in razsejanega raka dojke.

Zaviralci aromataze

Poznamo jih več: letrozol, anastrozol, eksemestan. Vsi imajo enak mehanizem delovanja. Zavirajo delovanje proteina (encima), ki omogoča pretvorbo predstopnje estrogena v estrogen. Priporočeni odmerek je ena tableta na dan. Kot samostojno zdravljenje je primerno samo za bolnice, ki so v menopavzi. Bolnice, ki niso v menopavzi, lahko to zdravilo prejemajo le v kombinaciji z drugim hormonskim zdravilom, to je zdravilom, s katerim izzovemo menopavzo. Govorimo o t. i. zavori delovanja jajčnikov (supresija jajčnikov), kar naredimo z injekcijami, ki jih bolnice prejemajo enkrat na mesec. Za bolnice, ki niso v menopavzi, je samostojno zdravljenje z zaviralcem aromataze škodljivo. Z zavoro nastanka estrogenov pri predmenopavzni bolnici dosežemo prek povratne zanke povečano nastajanje estrogena v jajčnikih. Končni rezultat je dvig ravni estrogena v telesu, kar je ravno nasprotno od tega, kar s hormonskim zdravljenjem želimo doseči. Zdravila iz te skupine uporabljamo za zdravljenje zgodnjega in razsejanega raka dojke.

Najpogosteje poročani neželeni učinki zaviralcev aro-

mataze so bolečine v mišicah in malih sklepih rok in nog. Bolnice tožijo o jutranji okorelosti, imajo težave pri dvigovanju iz čepečega položaja in podobno. Posledica znižanja ravni estrogenov v telesu je tudi večje tveganje za razvoj osteoporoze. Zato bolnicam svetujemo sočasno jemanje vitamina D, hrano, bogato s kalcijem, ter redno telesno aktivnost. Stanje mineralne kostne gostote redno spremljamo z obdobjnimi meritvami (denzitometrija).

Razgrajevalci estrogen-skih receptorjev

Delujejo tako, da se vežejo na estrogenske receptorje in jih razgradijo. Zdravila iz te skupine so primerna za zdravljenje razsejanega, hormonsko odvisnega raka dojke, za pomenopavzne bolnice kot samostojno zdravilo (monoterapija), za predmenopavzne je potrebna kombinacija z zavoro delovanja jajčnikov (enako kot kombinacija z zaviralcem aromataze). Prvi iz te skupine zdravil je bil fulvestrant. Fulvestrant bolnice prejemajo enkrat na mesec v obliki injekcije v mišico. V to skupino prihajajo nova zdravila: elacestrand, giradestrand in druga, ki še niso v redni klinični uporabi. Opravljene raziskave pa kažejo, da je njihova korist omejena na ožjo skupino bolnic, katerih tumorji imajo dokazano natančno oprede-

ljeno nepravilnost (mutacijo) v dednem zapisu (DNK) receptorja za estrogen. Iskanje oziroma določanje te nepravilnosti je že del vsakodnevne klinične prakse. Pomembna prednost novjših zdravil iz skupine razgrajevalcev estrogenskih receptorjev je, da so v obliki tablet.

Neželeni učinki hormonskega zdravljenja

Poleg že opisanih neželenih učinkov je hormonsko zdravljenje povezano z neželenimi učinki, ki so posledica znižanja ravni estrogena v telesu in se pojavljajo neodvisno od vrste uporabljenega zdravila. Govorimo o težavah menopavze. Ne izrazijo se pri vseh bolnicah in tudi njihova stopnja je različna. Običajno so težave najizrazitejše kmalu po uvedbi zdravljenja in se sčasoma umirijo. Razumljivo so izrazitejše pri mlajših bolnicah, saj z uvedbo hormonskega zdravljenja njihovo telo doživi silovitejšo spremembo. Poročajo o vročinskih oblivih, psihični labilnosti, motnjah koncentracije, spominskih motnjah, suhi koži, redčenju las, suhi nožnici, zmanjšani želji po spolnosti, splošni utrujenosti.

Večino navedenih težav bi rešilo nadomestno hormonsko zdravljenje, ki pa je zanje prepovedano. Takšno zdravljenje bi bilo prav v



nasprotju s tistim, kar želim doseči s hormonskim zdravljenjem raka dojk, to je čim bolj zmanjšati aktivnost estrogena. Tudi lokalno zdravljenje suhe nožnice z mazili, ki vsebujejo hormone, je odsvetovano.

Lajšanje menopavznih neželenih učinkov hormonskega zdravljenja

Učinkovitega lajšanja menopavznih težav pri bolnicah na hormonskem zdravljenju raka dojk ne poznamo. Pa vendar je več ukrepov, s katerimi jih lahko omilimo in s tem bolnicam izboljšamo kakovost življenja. Dokazano pomaga zdrav življenjski slog, kamor štejemo zdravo prehrano (priporoča se sredozemski tip prehrane), redno telesno aktivnost, skrb za vzdrževanje primerne telesne teže, opustitev nezdravih navad (pitje alkohola, kajenje in druge razvade). Priporočajo se tako vzdržljivostna telesna vadba kot tudi vaje za mišično moč. Nekaterim pomaga akupunkturno lajšanje menopavznih težav. Lajšanje težav je pomembno, saj s tem ohranjamo sodelovanje bolnic pri zdravljenju, v strokovnem jeziku govorimo o adherenci na zdravljenje.

Pomen sodelovanja pri zdravljenju

Hormonsko zdravljenje dokazano izboljša izid tako

pri bolnicah z zgodnjim rakom dojk (ni oddaljenih zasevkov) kot tudi bolnic z razsejanim. V zdravljenju zgodnjega raka dojk za vsaj 50 odstotkov zmanjša tveganje za ponovitev bolezni in za približno 30 odstotkov zmanjša tveganje za smrt zaradi raka dojk. Bolnicam z razsejanim rakom dojk pa omogoča večletno kakovostno življenje. Za doseg optimalnega učinka zdravljenja je zato sodelovanje pri njem ključnega pomena. Deluje lahko le zdravilo, ki ga je bolnica zaužila, zdravilo, ki je prišlo na mesto delovanja. Opuščeni, izpuščeni odmerki, četudi zaradi neželenih učinkov, ne morejo delovati. Ker je zdravljenje dolgotrajno, večletno, je treba vključiti vse načine za lajšanje neželenih učinkov in ob tem ohranjanje kakovosti življenja. Pomembno je, da se bolnice zavedajo, kakšne koristi jim zdravljenje prinaša, saj tako lažje, z večjim razumevanjem prenašajo neželene učinke. Končni rezultat pa je vztrajanje pri zdravljenju.

Novosti pri hormonskem zdravljenju

Ena glavnih težav je razvoj rezistence, to je odpornosti proti hormonskemu zdravljenju. Vzrokov za neučinkovitost je več in so raznoliki. V tumorski celici so lahko

aktivne vzporedne signalne poti, ki se ne odzivajo na hormonsko zdravljenje in ženejo tumorske celice k pospešeni rasti in razmnoževanju. Čezmerno so lahko izraženi nekateri proteini (encimi), ki spodbujajo rast in razmnoževanje, ali pa je mutiran, to pomeni spremenjen, receptor za estrogen in ga zato hormonska zdravila ne »prepoznajo« in ne zavrejo. V razvoju so številna nova zdravila, ki so usmerjena predvsem v premagovanje rezistence.

Danes pri številnih bolnicah tako za zdravljenje zgodnjega kot tudi razsejanega raka dojk hormonska zdravila kombiniramo z dodatnimi zdravili, najpogostejše z zaviralci CDK. Poznamo jih več: palbociklib, ribociklib, abemaciclib. Dodatek zaviralca CDK dokazano podaljša preživetje bolnic z razsejanim rakom dojk, koristi pa tudi bolnicam z zgodnjim rakom dojk, pri katerih je veliko tveganje za ponovitev bolezni.

Za zaviranje vzporednih signalnih poti, ki so patološko aktivne v nekaterih tumorskih celicah, poznamo več zdravil. V redni klinični praksi že uporabljamo everolimus (kombiniramo ga z zaviralcem aromataze ali fulvestrantom), ki zavira aktivno, od estrogenskega receptorja neodvisno signalno pot. Tik pred vstopom v redno

klinično prakso so zdravila, ki zavirajo druge čezmerno aktivne signalne poti, na primer inavolisib, kapivasertib.

Novost so tudi novejši razgrajevalci estrogenskih receptorjev, kot sta že omenjena elacestrand in giradestrand. Teh zdravil v redni klinični praksi še ne uporabljamo, jih pa pričakujemo že v kratkem, saj so raziskave dokazale njihovo učinkovitost.

Za konec

Hormonsko zdravljenje je ena ključnih oblik zdravljenja hormonsko odvisnega raka dojk. Pomembno je, da se bolnice zavedajo koristi in razumejo mogoče neželene učinke. Znani so številni miti in zmote glede hormonskega zdravljenja raka dojk. Bolnicam svetujemo, da se o vseh vprašanjih, dvomih in težavah pogovorijo z zdravstvenim osebjem. Sledijo naj preverjenim virom. Objave na spletnih družbenih omrežjih pogosto ponujajo lažno upanje in nasvete, ki so lahko tudi škodljivi. Hormonsko zdravljenje dokazano koristi. Dokazi izvirajo iz kliničnih raziskav, v katere je bilo vključenih na tisoče bolnic. Za optimalen učinek pa je pri zdravljenju treba vztrajati. Z daljšim časom jemanja se utegnejo tudi morebitni neželeni učinki zmanjšati.





Nikoli nisem niti pomislil na to, da bi odšel

Tisti, ki se poslovijo, ne morejo pripovedovati zgodb, njihov glas postanejo oni, ki ostanejo. Njihove pripovedi so, tako kot je zgodba Simona Maučeca, ki je ženo Dolores izgubil zaradi raka maternice, čustvene, pretresljive in polne spoznaj o življenju, boju in zadnjem slovesu. V želji, da bi z izkušnjami, ki jih je pridobil v času, ko je ženi med bitko z boleznijo stal ob strani, lahko pomagal komu, ki se je znašel v podobnem položaju, se je Simon Maučec kot prostovoljec pridružil Združenju Europa Donna Slovenija in zdaj je v iskrenem pogovoru vse, kar je doživljal med ženino boleznijo, delil z nami.

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

Gospod Simon, bi nam lahko na kratko povedali nekaj o svoji ženi, kakšna je bila kot oseba?

Moja žena je bila ženska z ogromnim srcem, predana svoji družini in poklicu, ambiciozna odvetnica z ugledno odvetniško pisarno v Kopru. Presunilo nas je, koliko ljudi se je zbralo ob njenem zadnjem slovesu. Tedaj se je resnično pokazalo, kaj je pomenila družini, prijateljem in celemu mestu. Od nje se je prišlo posloviti od 1500 do 2000 ljudi.

Kako bi opisali vajin odnos, preden je zbolela?

Imela sva normalen odnos z vzponi in padci. Skupaj sva bila skoraj štirideset let. Življenje prinese dobro in slabo, treba je biti pripravljen na kompromise in dogovarjanje.

Začela sva iz ničle in pred sabo sva vedno imela neki motiv, cilj, ki naju je gnal naprej. Prišle so nepredvidljive stvari, ki se jim je bilo treba prilagajati, ni bilo vedno lahko, a življenjske odločitve sva vedno sprejemala skupaj.

Kdaj sta izvedela za diagnozo in kako sta jo sprejela?

Imela je polip na maternici in njen ginekolog ga je spremljal. V začetku aprila 2019 se je na pregledu izkazalo, da je tako velik, da bi ga bilo treba odstraniti. Konec

maja zjutraj naju je poklical, naj prideva k njemu v Postojno. Imel je slabo novico.

To je bil zagotovo šok ...

Seveda, šok. Domov sva se vozila v tišini. Naslednji dan je začela analizirati življenje

☛ **Domov sva se vozila v tišini. Naslednji dan je začela analizirati življenje in premlevati odločitve, ki bi lahko bile krive za bolezen. Rekel sem ji, naj se neha spraševati, kaj je naredila narobe, ker je zagotovo vsako odločitev sprejela z najboljšimi nameni zase, za družino in za vse, ki smo povezani z njo. Da pa je treba narediti vse, da bolezen premagamo.**

meseca je imela operacijo v postojnski bolnišnici za ženske bolezni.

Ker je njena mama pred 50 leti prebolela raka maternice, je Dolores vedno živela s strahom, da se bo to zgodilo tudi njej. Zato je njen ginekolog polip poslal na biopsijo in izvidi so bili pozitivni. Desetega

in premlevati odločitve, ki bi lahko bile krive za bolezen.

Rekel sem ji, naj se neha spraševati, kaj je naredila narobe, ker je zagotovo vsako odločitev sprejela z najboljšimi nameni zase, za družino in za vse, ki smo povezani z njo. Da pa je treba narediti vse, da bolezen premagamo.

Kako je ta vplivala na vaš vsakdan in dinamiko v družini?

Na srečo imam svoje podjetje in sem se lahko prilagajal ženi. Vsem, s katerimi delam, sem pojasnil, da je, glede na bolezen, ki jo premaguje, ona na prvem mestu. Presenečen sem bil nad razumevanjem vseh, na katere je to vplivalo. Izkazalo se je, da ljudje tega premorejo več, kot se včasih zdi.

Sledilo je zdravljenje, kako je potekalo?

Vse je steklo izredno hitro. Potem ko sva bila 10. maja pri ginekologu v Postojni, je bila 13. maja ob devetih zjutraj že na Onkološkem inštitutu pri dr. Sebastjanu Merlu, ki jo je v začetku junija tudi operiral, imela pa je smolo, da je šlo za zelo agresivnega raka.

Od trenutka, ko je bil odstranjen polip, do operacije je napadel tri četrtine maternice. Po posegu je šla takoj na konzilij, konec julija so se začele kemoterapije. Njen onkolog je bil dr. Erik Škof in bi se mu ob tej priložnosti zahvalil za ves trud, ki ga je z ekipo vložil v njeno zdravljenje.

Dobila je osem kemoterapij, na vse sem jo peljal jaz. Po njih so sledile še dodatne, vseh je bilo 25. Takrat smo se organizirali, vozili smo jo jaz, sin ali prijatelji. Nikoli ni šla sama oziroma s prevozi, ki so na voljo za bolnike, kajti dejstvo je, da je v takšnih trenutkih pomembno, da je ob bolniku nekdo, ki ga pozna in mu je iskreno mar. Konec



☞ **Zadnjih 16 dni življenja je bila v bolnišnici in s sinom sva vedela, da odhaja. Vsak dan, ko sva lahko šla k njej, sva sprejela kot dar, da je z nama, da se lahko pogovarjava z njo, da se lahko zahvaliva za vse, kar je naredila za nas, se opravičiva za vse, kar sva naredila narobe. Tudi ona, ki sicer ni bila čustvena oseba, je v zadnjih dneh pokazala neizmerno veliko čustev in hvaležnosti.**

leta 2019 so izvidi pokazali, da je zdrava, hodila je le na kontrole. Leta 2022 se je vse ponovilo.

Sta se z boleznijo borila zgolj z uradno ali tudi s pomočjo alternativne medicine?

Ob uradni medicini sva takoj iskala tudi alternativno pomoč in prepričan sem, da ji je ta olajšala boj, ji omilila bolečine in podaljšala življenje.

Ko se človek znajde v taki situaciji, je pripravljen poskusiti vse. Meni osebno se zdi pomembno, da zjutraj, ko vstanem in se pogledam v ogledalo, nimam slabe vesti, ker vem, da sem naredil vse, kar sem lahko, da bi ji bilo lažje, da bi ji podaljšal življenje. Prav tako sta lahko pomirjena sin in tašča.

Kje ste črpali moč, da ste bili v oporo bolni ženi in močni še zase?

Ogromno moči nam je dala vera. Meni so zelo pomagali pogovori. Ona o bolezni ni

rada govorila, sam sem imel krog šestih ljudi, ki sem jim povedal, kaj se dogaja. Zato, da je bilo meni lažje, da sem lahko pomagal njej.

Bolezen vendar ni sramota in imeti v takih situacijah ljudi okoli sebe je neprecenljivo.

Tako je, govoril sem ji, da saj ni kupila bolezni. Ta ni izbira, ni nekaj, česar bi se moral človek sramovati. Je dejstvo, ki te doleti. Ona pa je imela občutek, da nas, da mene z njo bremeni.

Ko je drugič zbolela, mi je večkrat predlagala ločitev. Da naj jo pustim, naj uživam, ker si to zaslužim. Zato sem jo, ker nisem vedel, kako drugače naj ji dokažem, da nameravam ostati, še enkrat zaprosil. Na 35. obletnico sva se 28. maja 2023 v cerkvi znova poročila. Nikoli nisem niti pomislil na to, da bi odšel.

Kako ste doživeli njen odhod? Ste se imeli priložnost posloviti?

Slovo, kadarkoli pride, pride prehitro. To je dejstvo. Ko sem kot otrok zaradi kapi hitro izgubil očeta in imel občutek, da mi ga je nekdo ukradel, mi je marsikdo rekel, da bi se, če bi bil oče bolan, na slovo lahko pripravil. Štiri leta in pol sem imel bolno ženo, a na to ne moreš nikoli biti čisto pripravljen. Preprosto vedno verjameš, da bo še en dan.

Zadnjih 16 dni življenja je bila v bolnišnici in s sinom sva vedela, da odhaja. Vsak dan, ko sva lahko šla k njej, sva sprejela kot dar, da je z nama, da se lahko pogovarjava z njo, da se lahko zahvaliva za vse, kar je naredila za nas, se opravičiva za vse, kar sva naredila narobe. Tudi ona, ki sicer ni bila čustvena oseba, je v zadnjih dneh pokazala neizmerno veliko čustev in hvaležnosti.

Imela sva se priložnost posloviti, je pa res, da nisva bila ob njej, ko je zaspala. Odšla je 14. januarja, na nedeljo. Iz bolnišnice so me klicali ravno, ko smo bili pri maši. Še preden

sem pogledal, sem vedel, kdo je in kaj mi bodo povedali.

Dnevi, tedni, ki so sledili, so bili nedvomno težki.

Prvi teden je veliko dogajanja in ljudi, potem se vse umiri in človek je sam. Po njenem slovesu sem bil tri mesece pri sinu, ko sem prišel domov, so bili dnevi težki. Počutil sem se obupno. Lahko se je zaposliti, a ko stopiš čez prag, ostanejo le spomini.

Točno sem videl vse: kje je sedela, kje je ležala. Čeprav sem vedno rad kuhal, sem imel odpor stopiti za štedilnik, kajti vsakič znova sem se spomnil, kako sem ji pripravljaval kosilo, večerjo, jo spraševal, kaj bi jedla ... A to so stvari, čez katere je treba iti. Tako ali drugače.

Kako so izgubo sprejeli drugi družinski člani?

S sinom in taščo smo zelo dobro poznali zadeve in smo se zavedali, da se njena nit izteka. Težje je bilo z njenim bratom, ki se je pogosto spra-



Simbol povezanosti družine, ki sta ga žalujoči sin in mož oveko-večila v obliki tetovaže, krasi tudi Doloresin nagrobni spomenik.

ševal, kaj bi lahko bilo storje-
no drugače.

Sam o odločitvah zdravni-
kov nisem nikoli dvomil, dob-
ro sem vedel, da s strokovnega
vidika ni bila storjena nobena
napaka. Imela je smolo, da je
šlo za zelo agresivnega raka.
Ko se ji je ponovil, je dr. Škof
predlagal imunoterapijo, zara-
di nje je živela še leto in sedem
mesecev.

Mi je pa tašča enkrat dejala,
da je njena bolečina največja,
ker se poslavlja od otroka. A
nemogoče je reči, čigava bo-
lečina je največja. Seveda ji
je bilo težko, ker je izgubila
hčerko, a prav tako težko je
bilo sinu, ki je izgubil mamo,
in meni, ki sem izgubil ženo.
Dejstvo je, da smo trpeli vsi.

**Žalovanje je individualen
proces, pri vsakem poteka
drugače. Kako je bilo ozi-
roma je še pri vas? Kaj vam
je bilo, vam je še zdaj v vsaj
malo tolažbe?**

Sem človek, ki mora stvari
dati iz sebe. Ko so se te na-
brale, sem si zavrtel izbrano
glasbo in ob poslušanju jokal.
S solzami je iz mene odtekala
bolečina. Hodil sem k psiho-
terapevki, ki jo je obiskovala

že žena, in njena pomoč mi
je prišla zelo prav, saj je nev-
tralna oseba, ki zna pomaga-
ti, svetovati, priporočati, kaj
prebrati ...

Doma imam njen kotiček.
Tam je Dolorisina slika, 24 ur
na dan gori elektronska sve-
ča, večkrat se ustavim ob njej,
se pogovarjam z njo, tudi ko
grem na pokopališče, ji po-
vem, kaj se je zgodilo dobrega,
kaj me mori, in vem, da me
spremlja, da me vidi, da je z
nami.

Verjamem v posmrtno živ-
ljenje. Žena je bila po smrti
lepa, z rahlim nasmehom na
obrazu, kar pomeni, da je za-
spala spokojna, pomirjena, da
tam, kjer je, ne trpi, in vem,
da sem dobil še enega angela
varuha.

**Odločili ste se še za en velik
korak, selitev.**

Res je, ne živim več v najini
hiši. Stanovanje, v katero sem
se preselil, sva si ogledovala
že skupaj. Stopnice v hiši so
ji že prej povzročale težave,
zato sva se odločila, da jo bova
prodala in vzela v najem sta-
novanje.

Tri dni preden se je poslovil-
a, mi je rekla, da moram nare-

diti tako, kot sva se menila. S
selitvijo sem ji v bistvu izpol-
nil zadnjo željo.

**Se je po vsej tej izkušnji vaš
pogled na življenje kaj spre-
menil?**

Se je. Prepričan sem, da je
bil odločilni dejavnik pri nje-
ni boleznini stres. Tako je bila
predana svojemu delu, da smo
prišli do trenutka, ko si v ne-
deljo popoldne po kosilu ni
mogla vzeti časa samo zase.
Po njenem slovesu sem si re-
kel, da ne bom dovolil, da me
nadvlada stres, da želim žive-

jal na imunoterapijo, so bili
krvni izvidi vrhunski, 14. janua-
rja je zaspala za vedno.

Nočem biti pesimist in je-
mati upanja, a čeprav mogoče
komu ne bo všeč, je tako, kot
piše v Evangeliju: »Ne veste ne
ure ne dneva, kdaj pride sin h
gospodu.«

**Po ženini smrti ste se pri-
družili Združenju Europa
Donna Slovenija. Zakaj ste
se odločili za ta korak?**

Z ogromno izkušnjami, ki
sem jih pridobil v času, ko sva
se z ženo borila z boleznijo,

**»Ko je drugič zbolela, mi je večkrat
predlagala ločitev. Da naj jo pustim, naj
uživam, ker si to zaslužim. Zato sem jo, ker
nisem vedel, kako drugače naj ji dokažem,
da nameravam ostati, še enkrat zaprosil.
Na 35. obletnico sva se 28. maja 2023 v
cerkvi znova poročila.**

ti, da si hočem vzeti čas zase,
za ljudi, stvari, ki me veselijo.
Predvsem pa to delati brez sla-
be vesti.

**Kaj bi povedali nekomu, ki
prav zdaj spremlja svojega
bližnjega skozi podobno
bolezen?**

Naj se mu popolnoma preda
in naj mu ne bo težko izpolni-
ti vsake želje, naj se mu zdi še
tako banalna ali smešna. Kajti
nikoli ne veš, morda je to zad-
nja želja. Naj stoji ob strani in
se brez izgovorov preda tiste-
mu, ki ga najbolj potrebuje.

In še, naj se tisti, ki sprem-
ljajo svoje najbližje v času bo-
lezni in bližajočega se slovesa,
dejansko pripravijo na izgubo,
naj si ne zatiskajo oči, češ, da
se to ne bo zgodilo.

Lahko se vleče več let, a
enkrat to pride. Te boleznini so
zahrbtni, nepredvidljivi. Ko
sem Dolores 8. decembra pel-

sem želel nekomu pomagati.
Svetovali so mi, naj se obrnem
na Europo Donna, povezali so
me z Darjo Rojec, vodjo podru-
žnice Obala - Kras. Navdušena
je bila nad dejstvom, da se jim
želi priključiti moški, sploh s
takšno zgodbo, in že popoldne
sem imel tečaj za prostovoljce.

**Kot aktiven prostovoljec
pomagate pri lokalnih ak-
tivnostih v tamkajšnji po-
družnici in zagotovo slišite
veliko zgodb. Je katera, ki
se vas je prav posebej do-
taknila?**

Izredno se me je dotaknila
zgodba naše predsednice Dar-
je Rojec. Čeprav je marsikaj
preživela, tudi pretrpela, ima
še vedno neizmerno voljo in
moč naprej peljati podružni-
co, organizirati dogodke in se
nesebično razdajati. Drugih
zgodb ne bi izpostavljaj, da ne
bi komu storil krivice.



Brahiterapija – uporaba v onkološki ginekologiji

Brahiterapija je uveljavljena metoda zdravljenja z obsevanjem, katere začetki segajo v konec 19. stoletja. Sprva so jo uporabljali za zdravljenje površinskih oziroma kožnih rakov. Prva dokumentirana uporaba pri ginekoloških rakih je bila opisana leta 1903 v New Yorku. Glavna prednost brahiterapije pred zunanjim obsevanjem (teleradioterapijo) je, da se vir sevanja namesti neposredno v tumor ali njegovo bližino. Tako je mogoče dostaviti visoko dozo sevanja neposredno v tarčno tkivo, hkrati pa se zaradi kratkega dosega bistveno zmanjša obsevanje okoliških zdravih organov in tkiv. To pripomore k boljšemu lokalnemu nadzoru bolezni, večjemu preživetju bolnic in ohranjanju kakovosti življenja.



Piše: **DOC. DR. HELENA BARBARA ZOBEC LOGAR, DR. MED., SPECIALISTKA ONKOLOGIJE Z RADIOTERAPIJO, ONKOLOŠKI INŠTITUT LJUBLJANA**



Sodobna brahiterapija

Razvoj računalniške tehnologije in medicinskega slikanja v zadnjih desetletjih je omogočil prehod od dvodimenzionalnega k tridimenzionalnemu načrtovanju (CT- in MRI-vodena brahiterapija), kar je bistve-

no izboljšalo natančnost zdravljenja in zmanjšalo tveganje za poškodbe zdravih tkiv. Govorimo o slikovno vodeni brahiterapiji, ki omogoča natančno načrtovanje odmerkov in individualno prilagajanje obsevalnih polj glede na anatomijo pacienta

in obseg tumorja. Uspešna izvedba brahiterapije zahteva tesno sodelovanje multidisciplinarne ekipe, ki vključuje radioterapevte, medicinske fizike in radiološke inženirje.

Glede na način aplikacije se najpogosteje uporablja:

- visokodozna brahiterapija (HDR) – poteka ambulantno in uporablja vir Ir-192 visoke aktivnosti;
- brahiterapija v pulzih (PDR) – zahteva daljše bivanje v bolnišnici, vir Ir-192 pa ima približno desetkrat nižjo aktivnost kot pri HDR.



Indikacije v ginekologiji

V ginekološki onkologiji ima brahiterapija pomembno vlogo pri zdravljenju:

- raka materničnega vratu
- raka materničnega telesa
- raka nožnice
- v določenih primerih raka zunanjega spolovila.

Pogosto se uporablja v kombinaciji s teleradioterapijo, saj ta pristop omogoča optimalno dozo v tumorju in zmanjšuje tveganje za ponovitev bolezni.

Glede na način vstavitve aplikatorja ločimo:

- intrakavitarno – aplikator se vstavi v votle organe (npr. maternica, nožnica);
- intersticijsko – aplikator se vstavi neposredno v tkivo (implantacija);
- kombinirano – uporaba obeh metod hkrati.

Ločimo pooperativno in radikalno obsevanje. Pooperativno obsevanje je namenjeno preprečevanju ponovitve bolezni. Običajno se izvede šest do osem tednov po operaciji.

Radikalno obsevanje se uporablja, kadar tumorja ni mogoče odstraniti z opera-

cijo, npr. zaradi napredovale bolezni ali zdravstvenih omejitev bolnice. Pogosto poteka v regionalni (spinalni) ali splošni anesteziji.

Brahiterapija pri raku materničnega telesa

Najpogosteje se uporablja intrakavitarna brahiterapija kot dopolnilno pooperativno obsevanje. Valjast aplikator se vstavi v nožnico, velikost pa se prilagodi anatomiji bolnice (slika spodaj). Govorimo o intravaginalni brahiterapiji. Obsevanje je kratko, ponavadi traja nekaj minut. Aplikator se po obsevanju odstrani iz nožnice in ob naslednjem obsevanju spet vloži. Namen dopolnilnega obsevanja je preprečiti morebitno ponovitev bolezni. Kandidatke za takšno obsevanje se presodi glede na patohistološki izvid po operaciji raka materničnega telesa.

Radikalna brahiterapija pri raku materničnega telesa se uporablja redkeje, predvsem pri bolnicah, pri katerih zaradi zdravstvenih razlogov operacija ni mogoča.

Brahiterapija pri raku materničnega vratu

Vzorčni primer uporabe radikalne brahiterapije je napredovali rak materničnega vratu. Radikalno zdravljenje skoraj vedno vključuje kombinacijo zunanjega obsevanja (teleradioterapije) in brahiterapije, saj ta kombinacija dokazano izboljša uspešnost zdravljenja. Dodatek sočasne kemoterapije še dodatno povečuje možnosti za preživetje. Postopek je daljši kot pri intravaginalni brahiterapiji, saj gre za poseg v anesteziji. Zaželeno je uporaba regionalne anestezije, ker je trajanje protibolečinskega zdravljenja pri tej anesteziji daljše. Primeri aplikatorjev, ki se uporabljajo, sta prikazana na slikah. Pri lokalno napredovalem raku z zajetostjo okolnih tkiv se po potrebi uporablja tudi aplikatorje, ki so individualno izdelani s 3D-tiskom. Aplikator, ki se uporablja pri zdravljenju raka materničnega vratu, je sestavljen iz posebnega obročka in cevke. Obroček vstavimo v nožnico tako, da se tesno prilega maternične-

mu vratu, cevko vstavimo v maternično votlino.

Kadar je le mogoče, se uporablja PDR-tehnika obsevanja, kar pomeni obsevanje v 24 pulzih v 24 urah. Takšno obsevanje zaradi radio-biološkega vidika omogoča dodajanje višje doze na tumor, s tem da se doza na okoliške organe bistveno ne poviša. Ves čas obsevanja mora bolnica ležati pri miru, vstavljen ima tamponadni trak za fiksacijo aplikatorja, urinski kateter za potrebe odvajanja vode in črevesno cevko za odvajanje plinov. Bolnica ves čas med obsevanjem in neposredno pred odstranitvijo aplikatorja prejema protibolečinsko zdravljenje. Praviloma brahiterapijo pri raku na materničnem vratu izpeljemo v dveh ločenih posegih, v razmaku od enega do dveh tednov.

Neželeni učinki in zapleti

Neželeni učinki so odvisni od odmerka, lokacije obsevanja in splošnega zdravstvenega stanja bolnice.

Zgodnji ali akutni učinki (med zdravljenjem in ne-



Vložki valjaste oblike za intravaginalno brahiterapijo



posredno po njem): občutek pritiska v medenici, bolečina oz. nelagodje zaradi ležanja, pordelost in draženje sluznic, slabost ali siljenje na bruhanje. Med vstavljanjem aplikatorja lahko nastanejo manjše podplutbe nožnice ali zatrganje sluznice. Večina neželenih učinkov so manjše, prehodne poškodbe, ki sponatano izzvenijo v nekaj dneh. Včasih je potrebna zgolj lokalna nega obsevanega predela. Izjemno redko se ob vstavitvi aplikatorja, zlasti ob zajetosti stene maternice, lahko pojavi poškodba maternice (perforacija). Običajno je brez simptomov in jo odkrijemo le s slikovno preiskavo. V redkih primerih je mogoča poškodba katerega drugega organa; le izjemoma je zaradi tega potrebno kirurško zdravljenje, pri čemer so lahko posledice trajne. Ob vstavitvi vaginalnega vložka lahko pride do razmika kirurško zašitega slepega konca nožnice. V takem primeru je potrebno ponovno šivanje krna nožnice.

Pozni ali kronični učinki (mesece ali leta po zdravljen-

ju): zoženje ali skrajšanje nožnice, spremembe v mehurju ali danki, redko nastanek fistul, limfedem spodnjih okončin, zmanjšanje kapacitete sečnega mehurja, uhajanje sluzi ali blata, uhajanje urina ali poslabšanje uhajanja urina.

Tako zgodnji kot pozni učinki brahiterapije so večinoma posledica seštevka predhodnih oblik zdravljenja, kot sta operacija in zunanje obsevanje. Podrobnejši pregled teh učinkov lahko poiščete v publikaciji *Obsevanje ginekoloških tumorjev* (Onkološki inštitut Ljubljana, 2023), ki je dostopna na spletni strani Onkološkega inštituta.

Z ustreznim načrtovanjem, sodobnimi tehnikami in multidisciplinarnim pristopom je tveganje za zaplete bistveno manjše kot v preteklosti.

Rehabilitacija

Zdravljenje z brahiterapijo, zlasti pri rakah ginekološkega področja, ni le tehnični poseg, temveč celosten proces, ki zajema tudi rehabilitacijo

in psihološko podporo bolnici. Po njem se mnoge soočajo s telesnimi posledicami obsevanja in strahom pred ponovitvijo bolezni. Pomemben del okrevanja je zato odprta komunikacija z zdravstveno ekipo, ki ji bolnice lahko izrazijo svoja vprašanja, skrbi in občutke.

Na oddelku za brahiterapijo imamo za to posebej usposobljene medicinske sestre, ki strokovno svetujejo o preprečevanju in lajšanju posledic obsevanja. Del njihovega dela je tudi izobraževanje o uporabi vaginalnih dilatatorjev, ki jih bolnice prejmejo po brahiterapevtskem posegu, zlasti po obsevanju raka materničnega vratu. Svetujejo tudi glede spolnosti, saj je ohranjanje intimnosti pomemben del kakovosti življenja po zdravljenju.

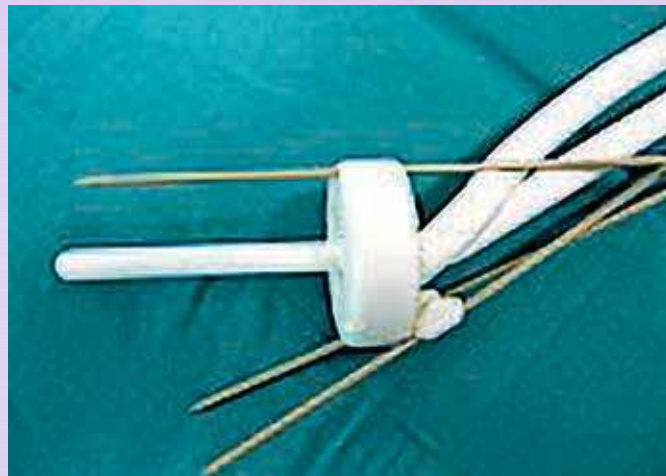
Rehabilitacija vključuje tudi postopno vračanje v vsakodnevne aktivnosti, skrb za telesno kondicijo in po potrebi psihološko pomoč. Pogovor z zdravnikom ali medicinsko sestro je priložnost za razjasnitev nejasnosti, ob-

vladovanje strahu ter pridobivanje informacij o znakih, na katere mora biti bolnica pozorna v prihodnosti.

V prihodnje načrtujemo ustanovitev posebnega multidisciplinarnega tima, ki bo bolnicam zagotavljal celovitejšo podporo – od fizične rehabilitacije, spolnega zdravja in obvladovanja bolečine do psihološke krepitve in socialne podpore. Pomembno je, da se bolnice po končanem zdravljenju ne počutijo prepuščene same sebi, ampak imajo ob sebi ekipo, ki jih spremlja in podpira na poti okrevanja.

Za konec

Brahiterapija ostaja nepogrešljiv del zdravljenja ginekoloških rakov, zlasti raka materničnega vratu. Njena največja prednost je, da dostavi izjemno visoko dozo tumorju, hkrati pa varuje zdrava tkiva. Sodobna slikovno vodena brahiterapija omogoča individualno prilagojen pristop, kar pomeni boljše rezultate, manj stranskih učinkov in višjo kakovost življenja bolnic.



Fotografiji: osebni arhiv

Na prvi sliki je prikazan konvencionalen aplikator, na drugi pa aplikator, izdelan s 3D-tiskom, ki omogoča kombinirano obliko brahiterapije.



Uravnotežena prehrana: dolgoročni temelj zdravja po zdravljenju raka dojk in rodil

Zdravljenje raka dojk in rodil pomeni pomembno življenjsko prelomnico. Ko se intenzivna faza zdravljenja konča, se odpre novo poglavje, v katerem ima ključno vlogo celostna skrb za zdravje. Med številnimi koraki k boljšemu počutju in zmanjšanju tveganja, da se bolezen ponovi, ima uravnotežena prehrana pomembno mesto. Uravnotežena prehrana je način prehranjevanja, ki telesu zagotavlja primeren dnevni vnos energije in hranil glede na posameznikove cilje in potrebe telesa za optimalno delovanje, rast, obnovo tkiv po zdravljenju in krepitev imunskega sistema. Pomembna je tudi za vzdrževanje oziroma doseganje primerne telesne mase, saj tako podhranjenost kot čezmerna hranjenost in debelost slabo vplivajo na splošno zdravje.

Piše: **KARMEN GRAŠIČ LUNAR, MAG. DIETETIKE, UNIVERZITETNI REHABILITACIJSKI INŠTITUT SOČA**

Energijske potrebe vsakega posameznika so individualne in se spreminjajo glede na starost, spol, telesno maso in višino, telesno sestavo, raven telesne aktivnosti, presnovo in zdravstveno stanje. Zdravljenje raka, vključno z operacijami, kemoterapijo, radioterapijo in hormonsko terapijo, pogosto povzroči kompleksne presnovne spremembe v telesu. Te spremembe se lahko kažejo kot sprememba apetita – ta se lahko zmanjša ali poveča –, spremembe v zaznavanju okusa in vonja, ki lahko vplivajo na izbiro hrane, kronična utrujenost, ki zmanjšuje motivacijo za telesno aktivnost, ter hormonske spremembe, ki neposredno vplivajo na presnovo maščob in sladkorjev.

Posledica je lahko neželeno pridobivanje telesne mase, povezano z večjim tveganjem za ponovitev nekaterih vrst raka, srčno-žilnih bolezni, sladkorne bolezni tipa 2 in drugih kroničnih bolezni, ali izguba puste telesne mase in počasnejše okrevanje. Ob prisotnosti kroničnega vnetja se povečajo prosvetni citokini, kar vpliva na razgradnjo beljakovin in vodi k izgubi puste telesne mase oziroma mišič-

ne mase, ki je pomemben porabnik energije. S starostjo in hormonskimi spremembami se telesna sestava spreminja, mišična masa upada, maščobna pa se kopiči, kar zmanjšuje energijske potrebe. Ob vsaki izgubi telesne mase izgubljam tudi pusto telesno maso, zato je premišljeno in dolgoročno obvladovanje telesne mase ključno; z izogibanjem jojo učinku. Po zdravljenju raka mora biti obvladovanje telesne mase postopno in trajnostno, s celostnim pristopom, ki vključuje individualno prilagojeno prehrano in telesno aktivnost.

Izgubljanje telesne mase

Za regulacijo oziroma izgubljanje telesne mase je potreben energijski primanjkljaj, kar pomeni, da s hrano zaužijemo manj energije, kot je porabimo. Pri večjem energijskem vnosu v primerjavi s porabo telesno maso pridobivamo. Največji delež dnevne energijske porabe (od 60 do 75 odstotkov) predstavlja bazalni metabolizem (BMR), kar je minimalna količina energije, ki jo telo potrebuje za vzdrževanje osnovnih življenjskih funkcij v miro-

vanju (dihanje, srčni utrip, delovanje možganov, vzdrževanje telesne temperature itd.). Približno 10 odstotkov dnevne energijske porabe predstavlja termični učinek hrane (TEF) – energija, ki jo telo porabi za prebavo, absorpcijo in presnovo hrane. Najbolj variabilni del energijske porabe posameznika predstavlja energija, porabljena za načrtovano telesno vadbo (EAT) in nevadbeno termogenezo (NEAT) oz. vsakodnevne dejavnosti, ki niso načrtna vadba (hoja po stopnicah, gospodinjstva opravila, delo na vrtu ...). Energijske potrebe lahko natančno ocenimo z uporabo indirektna kalorimetrije, saj lahko meri dejansko porabo energije v mirovanju, vendar je za zdaj meritev težje dostopna v slovenskih zdravstvenih ustanovah. Zato si za določanje energijskih potreb posameznika pomagamo s prediktivnimi formulami (npr. Harris-Benedictova enačba), ki pa temeljijo na statističnih povprečjih in imajo lahko precejšnje odstopanje (od 20 do 30 odstotkov).

Pomembno je, da se naučimo zaupati signalom svojega telesa – jesti, ko občutimo lakoto, in prenehati, ko smo siti. Vendar se lahko zgodi, da so naši naravni občutki za zaznavanje lakote in sitosti, zaradi različnih dejavnikov, kot so stres, hitenje ali predelana hrana, porušeni ali oslavljeni. Takrat si lahko učinkovito pomagamo z zavestnim pristopom: nekaj dni redno spremljamo in beležimo celoten dnevni vnos hrane in pijače. Na podlagi teh natančnih zapiskov lahko objektivno ocenimo približen energijsko-hranilni vnos in svoje prehranjevalne navade ter se nato premišljeno odločimo za postopne prilagoditve prehrane.

Pomen makrohranil in kje jih najdemo?

Makrohranila so osnovna hranila, ki jih naše telo potrebuje v večjih količinah (v



Foto: Shutterstock

primerjavi z mikrohranili, kot so vitamini in minerali) za zagotavljanje energije, gradnjo in obnovo telesnih tkiv, rast, vzdrževanje imunskega sistema in uravnavanje različnih telesnih funkcij. Tri glavna makrohranila so ogljikovi hidrati, beljakovine in maščobe; vsako od njih ima specifično vlogo v telesu.

Ogljikovi hidrati so primarni vir energije za naše telo, še posebno za delovanje možganov in mišic. Po zaužitju se pretvori v glukozo, ki je na voljo za takojšnjo uporabo ali pa se shrani kot glikogen za poznejše potrebe. Poleg energetske vloge so ogljikovi hidrati, zlasti kompleksni, bogati z vlakninami, ki igrajo ključno vlogo pri redni prebavi, uravnavanju ravni krvnega sladkorja in holesterola ter prispevajo k občutku sitosti. Odlični viri so polnozrnata žita (polnozrnat testenine,

kruh, ajdova kaša, prosena kaša, riž, ovseni kosmiči, ječmen, kvinoja), stročnice (leča, fižol, čičerika) ter neškrobna zelenjava in sadje.

Beljakovine so esencialni gradniki vseh telesnih tkiv, z mišicami, organi, kožo, lasmi, nohti, encimi in hormoni vred. So ključne za rast, obnovo in vzdrževanje teh struktur. Poleg tega imajo pomembno vlogo pri delovanju imunskega sistema, saj so nujne za tvorbo protiteles in drugih obrambnih mehanizmov. Pomembno je, da si uživanje beljakovin razdelimo čez dan v količini od 20 do 40 g beljakovin na obrok. Beljakovine živalskega izvora (ribe, pusto meso in kakovostnejši mesni izdelki, jajca, posneto mleko in mlečni izdelki, denimo skyr, grški jogurt, kefir, skuta) vsebujejo vse esencialne aminokisline, višjo vseb-

nost levcina in imajo boljšo absorpcijo od večine rastlinskih virov. Predelani mastni mesni izdelki so manj primeren vir beljakovin, saj vsebujejo večjo količino maščob, soli in aditivov. Beljakovine rastlinskega izvora v primerjavi z beljakovinami živalskega izvora po navadi ne vsebujejo vseh esencialnih aminokislin znotraj enega živila, zato je pomembno kombiniranje različnih virov (npr. žit in stročnic) na dnevni ravni. Za ta živila sta značilni nižja raven nasičenih maščob in velika vsebnost vlaknin, zaradi katerih pa je absorpcija beljakovin iz njih nekoliko slabša. Rastlinski viri beljakovin so predvsem stročnice (npr. fižol, grah, čičerika, leča, bob, soja) in žita ter izdelki iz njih (npr. tofu, tempeh, sejtan, drobljenec, sojini koščki, falafli, humus, namazi iz stročnic, sojin jogurt in napitek).



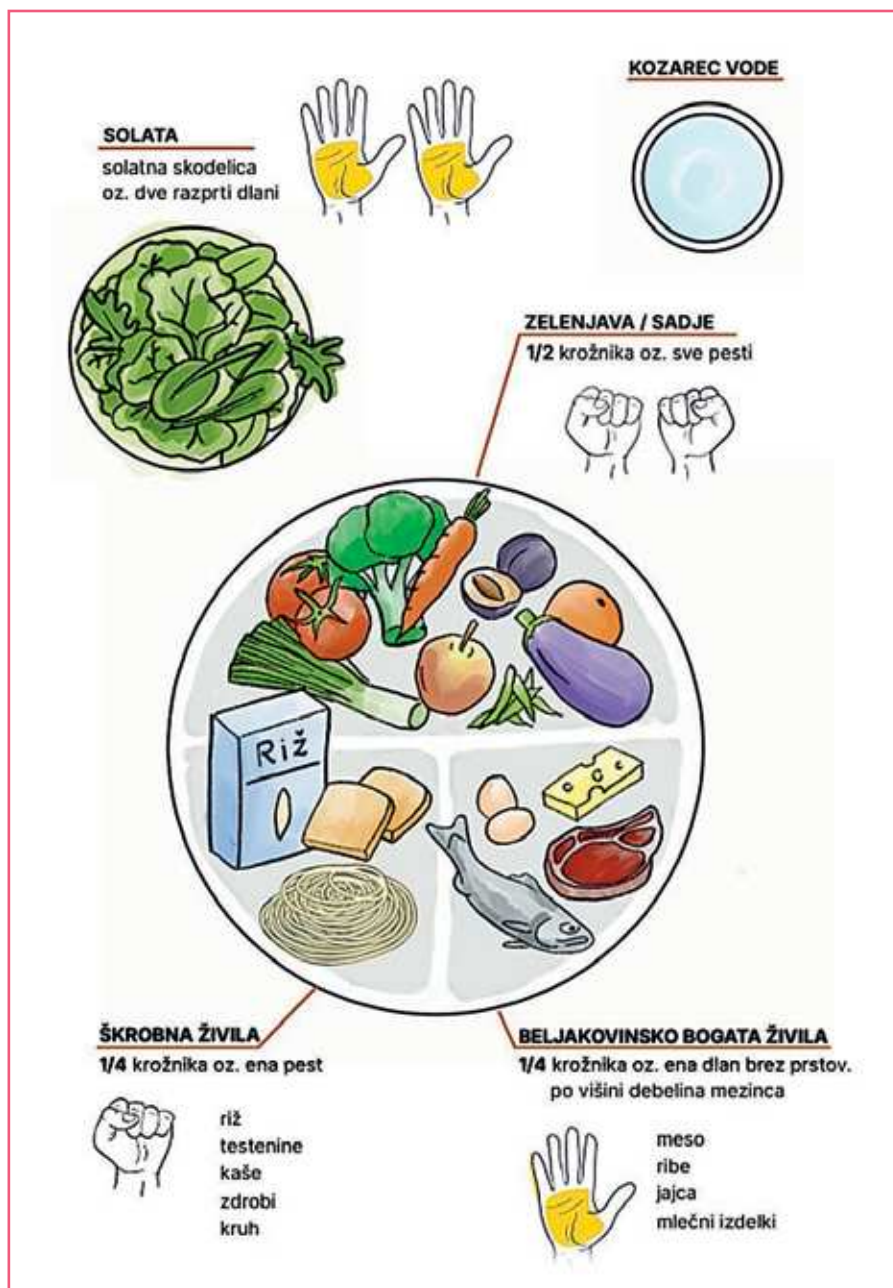
Maščobe predstavljajo pomemben dolgoročni vir energije za telo in imajo ključno vlogo pri absorpciji v maščobi topnih vitaminov (A, D, E, K). Maščobno tkivo deluje kot izolator, pomaga ohranjati telesno temperaturo in štiti notranje organe. Poleg tega so maščobe nujne za sintezo nekaterih hormonov in so pomembna sestavina celičnih membran. Poudarek mora biti na vnosu nenasičenih maščob, ki jih najdemo v rastlinskih oljih (oljčnem, repičnem olju), oreščkih (mandlji, orehi), semenih (čija, lanena semena), avokadu in mastnih ribah (losos, sardele,

skuša). Zlasti pomembne so esencialne maščobne kisline, kot sta omega-3 in omega-6, ki jih telo ne more proizvesti samo in jih moramo vnesti s hrano. Te maščobne kisline so ključne za delovanje možganov, zdravje srca in ožilja ter zmanjševanje vnetij. Omejiti je treba vnos nasičenih maščob, ki jih najdemo predvsem v mastnem mesu, polnomastnih mlečnih izdelkih in nekaterih predelanih živilih, ter se popolnoma izogibati transmaščobam, ki so pogosto prisotne v hidrogeniranih rastlinskih oljih, margarini, ocvrti hrani in nekaterih pekovskih izdelkih.

Kako sestaviti uravnotežen jedilnik?

Nobeno živilo samo po sebi ne vsebuje vseh hranil, zato je uživanje mešane in raznovrstne hrane najboljši način za zagotovitev vseh potrebnih hranilnih snovi. Uravnotežen jedilnik mora zagotavljati ustrezno razmerje med tremi ključnimi makrohranili. Idealno bi bilo, da vsak obrok vsebuje vir kompleksnih ogljikovih hidratov, kakovostnih beljakovin in »zdravih« maščob, skupaj z obilico zelenjave in sadja, ki zagotavlja vitamine, minerale, vlaknine in antioksidante. Ne pozabimo na zadosten vnos tekočine, predvsem vode, ki je ključna za vse telesne funkcije. Izbirajmo predvsem kakovostna živila, ki so sveža, sezonska, lokalno pridelana ter čim manj predelana, z manjšo vsebnostjo nasičenih maščob ter brez nepotrebnih dodatkov, kot so umetna barvila, arome in konzervansi. Pri pripravi hrane raje kot npr. cvrenje uporabite druge toplotne postopke, kot so dušenje hrane v lastnem soku, kuhanje v sopari, pečenje v foliji, konvekcijski pečici ali ponvi z manj maščob. Sladice in drugo hiperokusno hrano na svoj jedilnik vključite občasno oziroma popazite na primerno količino. Namesto da bi se osredotočali zgolj na izključevanje določenih živil iz prehrane, je bolj smiselno, da razmišljamo, kako lahko vsak obrok obogatimo z dodatnimi hranljivimi sestavinami.

Pri sestavljanju uravnoteženih obrokov si lahko pomagatega z modelom »prehranskega krožnika«, da si boste lažje predstavljali velikost porcij in kombinacijo živil. Izberite krožnik manjšega premera (npr. 23 cm). Razdelite ga na štiri enake dele: eno četrtino naj predstavljajo škrobna živila (riž, testenine, kaša, zdrob, kruh), eno četrtino beljakovinsko bogata živila (pusto meso, ribe, jajca, manj mastni mlečni izdelki), preostal del krožnika pa pester izbor zelenjave oz. sadja. Pri odmeri količine hrane si pomagajte z metodo merjenja z roko (pest, dlan, palec, odprte dlani). Količina beljakovinskega živila naj bo po površini primerljiva z velikostjo dlani brez prstov, po višini pa z debelino mezinca. Količina škrobnega živila naj ustreza velikosti stisnjene pesti ene roke, količina zelenjave pa naj bo primerljiva dvema stisnjenima pestema. Obroku dodajte še za dve razprti dlani solate – za solatno skodelico srednje veli-



Ilustracija: Dora Rupčić

Sestavljanje uravnoteženega obroka



kosti. Dodajte olje v količini od enega do dveh nohtov na vašem palcu (1 do 2 čajni žlički). Obroku lahko dodate še kozarec napitka (npr. voda, nesladkan čaj).

Ne smemo zanemariti pomembnih dejavnikov, ki podpirajo uravnotežen način prehranjevanja, kot so redno uživanje obrokov, priprava hrane doma, kadar je to mogoče, zavestno prehranjevanje, zadosten in kakovosten spanec, učinkovito obvladovanje stresa in redna telesna aktivnost.

Razumevanje tabel hranilnih vrednosti za pametnejšo izbiro

Sposobnost branja in razumevanja tabel hranilnih vrednosti na embalaži živil je ključna veščina za sprejemanje prehranskih odločitev. Bodimo pozorni na velikost porcije, ki jo navaja proizvajalec, saj se hranilne vrednosti nanašajo na to porcijo. Preverimo seznam sestavin – sestavine so navedene po padajočem vrstnem redu glede na njihovo količino v izdelku, alergeni so zapisani s krepkejšim tiskom. Energijsko vrednost hrane izražamo v kilokalorijah (kcal) oz. kilodžulih (kJ), pri čemer velja 1 kcal = 4,184 kJ. Živila so običajno sestavljena iz več hranil in njihova energijska vrednost je seštevek vseh hranil, ki dajejo energijo. Največ energije nam dajo maščobe (9 kcal/g), ogljikovi hidrati in beljakovine pa 4 kcal/g. Alkohol, če ga uživamo, prispeva 7 kcal/g.

Posebno pozornost posvetimo vsebnosti maščob (predvsem nasičenih in transmaščob), sladkorja (vključno z dodanim sladkorjem) in soli (natrija) na porcijo in na 100 gramov izdelka. Visoka vsebnost teh snovi je pogosto znak manj kakovostnega, visoko predelanega izdelka. Preverimo tudi vsebnost beljakovin in vlaknin. Pomagamo si lahko



Prehranski semafor za lažjo izbiro hrane in pijače

s prehranskim semaforjem ali lestvico NutriScore na izdelkih. NutriScore je zasnovan tako, da potrošnikom na enostaven in vizualen način omogoča primerjavo hranilne kakovosti različnih živil, vendar je pomembno poudariti, da je primerjava najbolj relevantna znotraj iste kategorije izdelkov. Lestvico sestavlja pet barvnih oznak, povezanih s črkami od A do E, pri čemer oznaka A (temno zelena) označuje najboljšo hranilno kakovost.

Previdnost pri uživanju visokoproceniranih izdelkov, predelanih sladkorjev in transmaščob

Visokoprocenirani izdelki, kot so hitra hrana, pakirani prigrizki, sladke pijače in predelane mesnine, pogosto skrivajo velike količine soli, sladkorja, nasičenih in transmaščob ter umetnih aditivov, medtem ko imajo nizko hranilno in visoko kalorično vrednost. Njihovo pogosto uživanje hitro preseže naše energijske potrebe in ne zagotavlja občutka sitosti. Nasprotno, kombinacija sladkih, mastnih in slanih okusov sproži močan odziv v možganih, saj je zasnovana tako, da maksimizira ugodje, občutek nagrade

in spodbuja nadaljnje uživanje. Vpliva na sproščanje hormonov sitosti in lakote, zato se lahko pojavi manjši občutek sitosti in večja želja po hrani, tudi ko telo ne potrebuje več energije. Dolgoročno je redno uživanje teh izdelkov povezano z večjim tveganjem za debelost, srčno-žilne bolezni, sladkorno bolezen tipa 2 in nekatere vrste raka.

»Superživila« in »protirakave« diete pod drobnogledom

V poplavi informacij o zdravi prehrani, zlasti po izkušnji z rakom, se pogosto pojavljajo mamljive trditve o »superživilih« in »protirakavih« dietah. Čeprav je želja po krepitvi zdravja in imunskega sistema naravna, je ključno ohraniti kritičen pogled in zaupati preverjenim znanstvenim informacijam. Res je, da so živila, kot so jagodičevje, brokoli, zeleni čaj, kurkuma in lanena semena, bogata z vitamini, minerali in antioksidanti, vendar ne obstaja eno samo »superživilo«, ki bi imelo čarobno moč preprečiti ali ozdraviti raka samo po sebi. Podobno velja za »protirakave« diete, ki obljublajo izjemne rezultate, vendar so pogosto restriktivne in lahko povzročijo pomanjkanje hranil ter oslabijo telo, kar je po zdravljenju raka zelo nevarno.

Trenutno ni trdnih znanstvenih dokazov o učinkovitosti katere koli posebne diete pri zdravljenju raka. Zato se namesto iskanja »superživil« in strogih diet raje osredotočimo na kakovostno, uravnoteženo in raznovrstno prehrano, ki temelji na polnovrednih, nepredelanih živilih, z obilico sadja, zelenjave, polnozrnatih žit, kakovostnih beljakovin in nenasičenih maščob (avokado, oreški, oljčno olje). To je najboljša pot do dolgoročnega dobrega počutja in podpore telesu na poti okrevanja.



Lestvica NutriScore



Skupaj do boljšega počutja po bolezni

Program Roza je namenjen ženskam z izkušnjo raka dojk ali rodil ter njihovim bližnjim, saj bolezen globoko poseže v vse ravni njihovega življenja – telesno, čustveno, socialno in duševno. Ob diagnozi se bolnice in svojci pogosto soočajo s šokom, žalovanjem, občutki nemoči in strahu, ki se nadaljujejo tudi po koncu zdravljenja. Prav to obdobje pogosto zaznamujejo povečane duševne stiske, iskanje smisla, negotovost in osamljenost. 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. Udeleženkam omogoča, da čas med zdravljenjem in po njem preživijo kakovostneje, brez dodatnih obremenilnih posledic za psihično in fizično zdravje.

Piše: **KATARINA KOCIČ**

Program Roza je prilagojen potrebam uporabnic in se izvaja v živo in prek spleta, kar zagotavlja dostopnost po vsej Sloveniji. Del dejavnosti poteka v živo v osrednjeslovenski regiji, del v lokalnih okoljih v okviru naših dveh podružnic (Podravje, Obala - Kras) in šestih aktivnih lokalnih skupin (Posavje, Zgornja Gorenjska, Savinjska, Gornja Radgona, Bela krajina in Nova Gorica).

Udeležba na dejavnostih je brezplačna, program sofinancira Ministrstvo za zdravje Republike Slovenije. Za vse dodatne informacije in prijave nam pišite na elektronski naslov: roza@europadonna.si ali nas pokličite na 040 283 773.

Program Roza v številkah od leta 2017 do 2025

- 17 ciklov delavnic čuječnosti za 154 udeleženk;
- šest ciklov delavnic TRE (vaje za sproščanje napetosti, stresa in travme) za 56 udeleženk;
- štiri cikli izkustvenih delavnic za 49 udeleženk;

- srečanja podpornih skupin za bolnice: tri sekcije (mlade, rodila, metastatske)
- podporne skupine za svojce (36 svojcev) in za žalujoče svojce (49 svojcev);
- tabor za otroke: osem taborov za 123 otrok.



Program Roza od leta 2026 do 2028

Letos smo se prijavi na razpis za obdobje od 2026 do 2028. V novem triletnem obdobju se bodo nadaljevale dobro obiskane delavnice čuječnosti, TRE (vaje za sproščanje napetosti, stresa in travme) in izkustvene delavnice, delo v podpornih skupinah za bolnice in svojce ter tabor za otroke. Novosti v programu Roza pa bosta spletna meditacija in delavnica metode holobody, ki smo ju poskusno izvedli že v preteklih letih.

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

Bolnicam z rakom dojk in raki rodil in njihovim družinskim članom je na voljo tudi individualna, partnerska in družinska psihoterapija v Ljubljani. Združenje Europa Donna Slovenija jim sofinancira obravnave s sklopu dogovora med združenjem in SFU. Terapevtske obravnave se izvajajo eno uro na teden. Sofinanciranje za posamezno uporabnico je mogoče največ dve leti. Terapij se lahko pod enakimi pogoji kot bolnice udeležujejo tudi partnerji in drugi svojci.



Redna mesečna srečanja podpornih skupin za bolnice in žalujoče svojce

Dejavnost	Izvajalec	Lokacija	Kdaj
Podporna skupina za bolnice preko spleta	Barbara Kreš	Preko spleta	Vsak drugi in četrti četrtek v mesecu ob 19.30 (začetek novembra)
Psihoedukativne delavnice v Mariboru	Sanja Roškar	Maribor, Klinika za ginekologijo in perinatologijo, 4. nadstropje sejna soba	Vsak tretji ponedeljek v mesecu ob 17. uri
Podporna skupina za bolnice z napredovalim rakom dojk	Tatjana Romšak Poljšak	Ljubljana	Vsako prvo in tretjo sredo v mesecu ob 17.30 (začetek v drugi polovici septembra)
Skupina za žalujoče svojce	Tatjana Romšak Poljšak	Ljubljana	Vsak drugi in četrti četrtek v mesecu ob 17. uri (začetek v drugi polovici septembra)

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 ŽENSKES Z NAPREDOVALIM RAKOM

Piše: Polona Marinček

Jeseni bomo nadaljevali informativne pogovore s strokovnjaki, zato vas toplo vabimo, da se nam pridružite. Če bi želeli, da v našo družbo povabimo strokovnjaka, ki bi odgovoril na vaša vprašanja, ali imate predlog teme, ki bi vas zanimala, nam pišite. Vaše ideje nam pomagajo oblikovati vsebine, ki so čim bolj koristne vam in blizu vašim potrebam. Hkrati vas vabimo, da se povežete z drugimi ženskami, ki stopajo po podobni poti, saj verjamemo, da izmenjava izkušenj in osebnih zgodb lahko prinese veliko moči in podpore. Če se želite povezati z nekom, ki ima podobno diagnozo ali izkušnjo, nam pišite. Pomagali vam bomo vzpostaviti stik z osebami, ki so pripravljene deliti svojo pot. Če bi se želeli priključiti ali imate kakšne predloge, nam pišite na elektronski naslov: metastatske@europadonna.si. Veseli bomo vsakega odziva.

SEKCIJA ZA ŽENSKES Z RAKI RODIL

Piše: Darja Molan

V sekciji za ženske z raki rodil povežemo ženske z izkušnjo različnih oblik raka rodil ter ustvarjamo prostor, kjer si lahko prisluhnemo, se podpiramo in skupaj iščemo poti do boljšega počutja po bolezni.

September je mesec osveščanja o ginekoloških rakih. V tem času boste po Sloveniji lahko obiskale stojnice ali se nam pridružile na dveh pohodih v podporo ženskam z raki rodil. To bodo priložnosti za srečanja, pogovor in širjenje zavedanja o pomenu pravočasnega odkrivanja ter odprtega pogovora o bolezni.

Vabimo vas, da 12. septembra ob 19. uri prisluhnete spletnemu predavanju doc. dr. Maje Pakiž iz UKC Maribor o skrbi za splošno zdravje po zdravljenju ginekoloških rakov ter o tem, kako poskrbeti tudi za druge vidike dobrega počutja.

Toplo dobrodošle, da se nam pridružite – rodila@europadonna.si.

SEKCIJA ZA MLADE BOLNICE

Piše: Katarina Kocič

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

V septembru bomo organizirali poljedno srečanje AYA – srečanje za mlade bolnike z namenom podpore in povezovanja, izmenjave izkušenj ter pridobivanja informacij, ki so lahko v pomoč v procesu zdravljenja in po njem.

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 ali nas pokličete na 040 283 773.



Pridružite se nam na jesenskih druženjih po Sloveniji



Foto: arhiv ED

Skupina Bela krajina

Piše: **VESNA GREGORIČ**

Skupina Bela krajina se je preselila na novo lokacijo – v občino Črnomelj. Nova gostiteljica je postala ustanova Zavod za izobraževanje in kulturo Črnomelj (ZIK), ki nam je donatorsko ponudila prostore na Kolodvorski cesti 32c, v središču mesta. Srečanja skupine potekajo vsak prvi torek v mesecu ob 17. uri.

Tudi v poletnem času nismo mirovale. Obiske smo zeliščni vrt na Gorjancih, se podale na pohod na Sodevsko steno ter ustvarjale na dveh delavnicah, kjer smo iz gline izdelovale rožnate pentlje. V sodelovanju z ZIK Črnomelj smo obogatili naš program z raznolikimi idejami in kreativnimi dejavnostmi. Na kopališču v Pobrežju smo pripravile kopanje in druženje ob Kolpi, med srečanji smo ustvarjale roza in vijolične pentlje za jesenske stojnice ter kvačkale pentlje iz volne.

Pripravljamo se tudi na september in oktober, ko bomo sodelovale na različnih dogodkih in poskrbele za osveščanje o ginekoloških rakih v septembru in o raku dojke v oktobru. Leto bomo sklenile 22. novembra, ko se bomo udeležile brkatega pohoda na Mirno goro, s čimer bomo podprle mednarodno kampanjo Movember, namenjeno osveščanju o zdravju moških. V decembru načrtujemo zaključek leta s športnim bowling srečanjem in sproščenim druženjem članic. Vljudno vabljeni! Za prijave nam pišite na elektronski naslov: belakrajina@europadonna.si.

Skupina Posavje

Piše: **METKA SEMRAJC SLAPŠAK**

Poletje je čas dopustov, oddiha in toplih sončnih dni, ki jih članice naše skupine izkoristimo po svoje – nekatere na morju, druge v hribih ali na prijetnih pohodniških poteh. A tudi doma ni manjkalo aktivnosti, ki nas povezujejo, razgibajo telo in duha ter polnijo z energijo. Vsak ponedeljek smo v prijetnem okolju reke Krke preživljale čas na veslanju, ki nam ni prineslo le gibanja, temveč tudi čudovito naravo, sprostitve in veliko veselih trenutkov. Vzporedno smo pridno izdelovale pentlje za bližajoči se rožnati oktober, na katerega se tudi sicer zavzeto pripravljamo – po vseh posavskih občinah bodo potekale najrazličnejše dejavnosti s skupnim ciljem: osveščati, povezovati in spodbujati k skrbi za lastno zdravje. Jesen bomo izkoristile tudi za nabiranje kostanja in kostanjev piknik. Izvedle bomo zeliščarsko delavnico in naredile svoj izdelek. Pri naši Sonji Levičar bomo imele rokodelsko delavnico izdelovanja cvetja iz krep papirja, kar bo znova priložnost, da pokažemo svojo ustvarjalnost in spretnost. Leto bomo zaključile v sproščenem, veselem vzdušju – decembra se bomo srečale, podružile, naklepetale in nasmejale. Pridružite se nam, pišite nam na elektronski naslov: posavje@europadonna.si.



Foto: arhiv ED

Skupina Zgornja Gorenjska

Piše: **IVA LAPAJNE**

Pred nami so jesenski meseci, konec dopustov in ponovni začetek nekaterih aktivnosti. Ob tem so v ospredju pohodi in sprehodi, jahanje, kolesarjenje ... Ostajamo zvesti tudi ustvarjalnim in izobraževalnim vsebinam ter osveščanju o ciljih Europe Donne, samopregledovanju in o vsem, kar nam je v pomoč, ko smo v stiski in potrebujemo pogovor, nasvet ali objem. Iz lastnih izkušenj vemo, kako pomembno je, da se družimo, skupaj premagujemo ovire in težave, tudi z nasmehom. Povezuje nas izkušnja bolezni, a še močnejša vez med nami je volja do življenja, ki jo preizkušnje le krepijo. Vabimo vas, da se nam pridružite in našim zgodbam dodate svojo. Skupaj lahko naredimo več zase in za vse, ki se ali se bodo z boleznijo srečevali v tem ali prihodnjem obdobju. Lahko nam pišete na elektronski naslov: bohinj@europadonna.si.



Foto: arhiv ED

Skupina Savinjska

Piše: **MOJCA KOVAČ**

Poletju počasi mahamo v slovo in z navdušenjem zremo v pestro, aktivno jesen. Začenjamo 6. septembra z izletom v Vipavsko dolino, kjer bomo obiskali slikovito zgodovinsko vas Vipavski Križ, občudovali razglede z grajskega griča in se sprehodili po urejenih poteh. Ogledali si bomo tudi izvir reke Vipave in mestno jedro, kjer nas bo na lokalni kmetiji pričakala degustacija domačih grozdni sokov in zeliščnih izdelkov.

Ob torkih vabljeni na ustvarjalne delavnice na Kocenovo 4 v Celju, kjer skupaj delamo in se družimo. Ustvarjanje ročnih izdelkov ni le sprostitve, temveč tudi hranilo za um in umiritev duše.

S centri za krepitev zdravja pripravljamo delavnice, in sicer: v Velenju dve delavnici na temo spanja in zdrave prehrane, v Celju in Žalcu pa znova tehnike sproščanja.

Pravljamo se tudi na september in oktober, ko bomo osveščale o rakih rodil in raku dojke.

Vabljeni, da se nam pridružite! Skupaj lahko poskrbimo za svoje zdravje in se podpiramo na poti do boljšega počutja. Za več informacij nam pišite na elektronski naslov: savinjska@europadonna.si.

Podružnica Obala - Kras

Piše: **DARJA ROJEC**

Z začetkom septembra se vračajo dejavnosti, ki smo jih zaradi poletnih počitnic prekinili. O jogi, pohodih, plesnih vajah in veslanju na Obali več pišemo v tokratnih Novicah Europa Donna na straneh 30 in 31. Za telovadbo se še dogovarjamo in vam bomo pravočasno sporočili dan in uro. Vsako prvo nedeljo v mesecu bomo znova obiskovali kulturnozgodovinske stavbe in parke v sosednji Italiji. Uro in mesto zbirališča sporočimo pred dogodkom. Tudi naše likovne umetnice bodo nadaljevale izobraževanje ob četrtkih ob 17. uri na Plenčičevi ulici 3 v Izoli in pilile svoje znanje z akademsko slikarko Nado Delloro. Za nadaljevanje delavnice qilinga pod vodstvom članice Branke Švajger se še dogovarjamo. V polnem teku so tudi priprave na dejavnosti rožnatega oktobra. Pišite nam na elektronski naslov: obala@europadonna.si.

Vabimo vse članice, da se nam pridružijo ter s predlogi in udeležbo soustvarjajo naše druženje in dejavnosti.

Skupina Goriška

Piše: **MIRJANA ŠKERLAJAV**

Tihi začetki našega druženja segajo v oktober 2022, ko smo se naključno srečale na predstavitveni stojnici Europe Donne v središču Nove Gorice. Vzpostavila se je takojšnja vez in želja po ustanovitvi skupine. Že naslednje leto nas je združenje popeljalo skozi sklop terapevtskih delavnic in izobraževanje o limfedemu. Tako se je število članic še povečalo. Srčnost in medsebojna podpora nas povezujejo. Naš izziv je širitev programa in osveščanje na območju goriških občin.



Foto: arhiv ED

Vedeti morate, da niste same. Medsebojne izkušnje pomagajo pri premagovanju strahu pred boleznijo. Vesele bomo novih članic, vabimo bolnice, prebolele in nasploh vse, ki se zaradi bolezni ali negotovosti soočate z občutki strahu, tesnobe in nemoči. Skupaj zmoremo več. Lahko se nam pridružite v naši facebook skupini, kjer bomo sproti objavljali vsa naša srečanja. Vabljeni, da nam pišete in se nam pridružite: goriška@europadonna.si.



Foto: arhiv ED

Skupina Gornja Radgona

Piše: **BRIGITA KOČAR SENEKOVIC**

Članice skupine optimistično vstopamo v jesenski čas. Dejavnosti potekajo po letnem načrtu. Uradne ure imamo dvakrat na mesec in nadaljujejo se tedenske telesne vadbe pri Andreji Zrnič. V septembru bomo osveščale o ginekoloških rakah, v oktobru pa o raku dojke. V novembru načrtujemo izvedbo delavnice o zdravih prigrizkih, v decembru pa zaključno srečanje članic in krajši izlet.

Najdete nas na Jurkovičevi ulici 9 v Gornji Radgoni, v času uradnih ur, ki so vsak prvi ponedeljek v mesecu med 10. in 12. uro ter vsak tretji ponedeljek v mesecu med 15. in 17. uro. Pišite nam na elektronski naslov: radgona@europadonna.si.

Podružnice Podravje

Piše: **ANKA PUŠNIAK**

Če bi se želele pridružiti dejavnostim, ki jih pripravljamo v naši podružnici, nam pišite na elektronski naslov: podravje@europadonna.si.



Aktivna jesen

Piše: ZDENKA KATKIČ



Foto: arhiv ED

JESENSKI ŠPORTNI VIKEND

Veržej je zadetek v polno

V jesenskem času bomo za članice znova organizirali športni vikend.

Na vašo željo se vračamo v Prlekijo, Veržej. Zaradi velikega interesa razpisujemo dva termina:

- od petka, 31. oktobra, do nedelje, 2. novembra;
- od nedelje, 2. novembra, do torka, 4. novembra 2025.

Trije aktivni dnevi bodo sestavljeni iz različnih športnih dejavnosti, ki jih bodo izvajali mag. Barbara Blokar, Manca Kutnjak, dr. Daša Pruš, Andreja Zrnič in Tomaž Horvat.

Prebujali se bomo z jogo ali gibalno vadbo. Čez dan se bomo odpravili na daljši pohod ali kolesarjenje ali se kopali v Termah Banovci. Učili se bomo plesnih korakov in naredili kakšno vajo za moč. Večeri bodo namenjeni druženju, spoznavanju in povezovanju. Ne bomo pozabili tudi na razmigavanje možganov, zato bomo prisluhnili kakšnemu zanimivemu predavanju.

Gostovali bomo v Zavodu Marianum, ki je znan po udobju, prijaznosti domačinov, dobri domači hrani in prijetnem okolju. V hiši je dovolj prostora za izvajanje različnih dejavnosti. Hrana je domača in samopostrežna. Sobe so večinoma družinske z lastno kopalnico.

Cena 89 evrov na osebo. V ceno je všteto: 2 x prenočitev, 2 x polni penzion, program in turistična taksa. Posteljnina in brisače so lastne ali za doplačilo 8 evrov na osebo.

Pridete lahko tudi z vlakom, vozni red lahko poiščete na spletni strani Slovenskih železnic. Z železniške postaje do Zavoda Marianum je zagotovljen prevoz.

Stroške prostora, programa in aktivnosti pokrije Združenje Europa Donna Slovenija. Prijavni obrazec najdete na naši spletni strani, v rubriki Dogodki. Število udeležencev je omejeno. Prednost pri prijavi imajo članice z osebno izkušnjo z rakom dojke ali rakom rodil. Druge boste uvrščene v čakalno vrsto in sprejete,

če bodo prosta mesta. Prijava je mogoča do zapolnitve prostih mest oziroma najpozneje do 10. oktobra 2025. Po 10. oktobru 2025 boste sprejete članice prejele potrditveni e-mail Združenja Europa Donna Slovenija. Plačilo se izvede v času bivanja v Zavodu Marianum. Pogoj za udeležbo na športnem vikendu je poravnana članarina za leto 2025. Vabljeni k udeležbi!

SPOMLADANSKI ŠPORTNI VIKEND

Še več takšnih druženj



Foto: arhiv ED

Spomladanski športni vikend smo uspešno izpeljali v kampu Podzemelj v Beli krajini. Družile, spoznavale in gibale smo se od 6. do 8. junija 2025. Lepo vreme nam je omogočilo izvedbo vseh načrtovanih dejavnosti. Reka Kolpa nam je poleg supanja in veslanja ponudila tudi plavanje, saj je bila temperatura vode prav prijetna. S pomočjo članov Folklorne skupine Dragatuš smo se naučile nekaj belokranjskih ljudskih plesov. Spoznale smo tudi skrivnosti peke belokranjske pogače. Z lokalnimi vodniki smo odkrivalo bližnjo okolico in osvojile vrh Kučar. Predsednica združenja Darja Molan je predstavila veliko uporabnih informacij glede vračanja na delovno mesto, invalidnin in predstavila programe Združenja Europa Donna Slovenija.

Za sodelovanje se zahvaljujemo Centru za krepitev zdravja Metlika, Društvu joga v vsakdanjem življenju Novo mesto in članicam skupine Bela krajina. Izvedbo vikenda so nam omogočili donatorji Novartis, Intersport, Zavarovalnica Triglav in drugi.

Vadba prek zooma

Jeseni se lahko priključite vadbi, ki bo potekala prek spleta. Funkcionalna vadba se začne oktobra in jo bo spet vodila mag. Barbara Blokar.



JESENSKE VADBE PO PODRUZNICAH IN SKUPINAH

Podružnica Podravje



Foto: Meandering Images/shutterstock

V septembru se bomo odpravile na pohod po Jakobovi poti (Camino) v Sloveniji. Gre za krajšo, nezahtevno dvodnevno pot. Termin pohoda bo objavljen v začetku septembra 2025.

Slovenska Bistrica

- vsak ponedeljek ob 17. uri plesne urice s plesno učiteljico Vaneso Majerič;
- vsak četrtek ob 18. uri funkcionalna vadba z Anko Pušnjak ali joga z Mojco Šket;
- delavnice s Centrom za krepitev zdravja Zdravstvenega doma SB, datum, ura in dan po dogovoru glede na število prijav udeleženk;
- športni pohod po Slovenski Bistrici ali Mariboru z okolico, datum ura in dan (ponavadi sobota) po dogovoru, glede na število prijav udeleženk.

Maribor

- vsako sredo od 17.45 do 18.45 plesne urice s plesno učiteljico Vaneso Majerič;
- vsak tretji četrtek v mesecu med 18.00 in 19.30 meditativna vadbeni ura z Jasno Nušo;
- vadba za zdravo hrbtenico s fizioterapevtom Tineto Šketom po predhodni prijavi.

Prijave in dodatne informacije: podravje@europadonna.si ali nastja.batljan@gmail.com.

Podružnica Obala - Kras

- Joga se je začela že avgusta in poteka ob torkih ob 18. uri v Domu starejših v Luciji.
- Telovadba bo vsako sredo ob 19.30, pod vodstvom fizioterapevte Ingrid Brodnik na Plenčičevi ulici 3 v Izoli.
- Veslanje se bo v KKK Žusterna nadaljevalo, dokler nam bo vreme dopuščalo, od septembra vsak četrtek ob 17. uri.
- Pohodi se bodo nadaljevali ob petkih dopoldne, obvestimo pohodnice in se dogovorimo, kam gremo.
- Plesne vaje bodo vsak petek ob 17.30.

Prijave in dodatne informacije: obala@europadonna.si.

Skupina Zgornja Gorenjska

- Pohode ali daljše sprehode organiziramo predvidoma tretjo soboto v mesecu.

- V septembru se bomo učile jahanja na Ranču Zagras v Bohinju.
- Vadba na stoli, ki jo vodi Iva Lapajne, se bo začela v torek, 2. septembra 2025. Potekala bo vsak torek od 18. do 19. ure v prostorih Bohinjske hiše v Bohinjski Bistrici.

Za prijave nam pišite na elektronski naslov: bohinj@europadonna.si.

Skupina Savinjska

- Pridružite se vadbi za sklepe, ki jo izvajamo v prijetnih prostorih Hiše sadežev družbe v Žalcu.
- Sprehodi okoli Šmartinskega jezera so stalnica našega gibanja in jih usklajujemo glede na vreme in razpoložljivost članic.
- Vabljeni 20. septembra na pohod na Celjsko kočo, kjer bomo uživali v naravi in krepili zdravje ter osveščali o raki rodil.
- Tradicionalni Rožnati sprehod ob Savinji bo 25. oktobra ob 9. uri. V obe smeri, od čolnarne na Špici v Celju vse do Ribnika Vrbje v Žalcu in nazaj, je dolg 15,4 km, kar je za naše članice mala malica (izkušnje od lani).
- V pripravi imamo tudi delavnico nordijske hoje, ki bo odlična priložnost za učenje pravilne tehnike in dodatno motivacijo za gibanje.

Prijave in več informacij na e-naslovu: savinjska@europadonna.si.

Skupina Posavje

- Veslanje na Krki do konca septembra, vsak ponedeljek ob 17. uri. Dobimo se na Velikih Malencah pri Milanu Jamniku. Za nas skrbita krmarja Marjanca Pečar in Nik Pinterič. Prijave do nedelje zbira Metka Semrajc Slapšak na telefonski številki 041 287 400.
- Septembra se bomo ob sredah (ob 17. ali 16. uri) odpravile na pohode po bližnji okolici. Prijave zbira Romana Meznarič, na telefonski številki 041 384 310.
- Oktobra se začne funkcionalna vadba v Centru za krepitev zdravja Krško, s Katjo Ponikvar. O točnem dnevu in uri še obvestimo.

Skupina Gornja Radgona

- Septembra nadaljujemo vodeno vadbo, ki jo izvaja Andreja Zrnič. Dobimo se vsak torek ob 18. uri na naslovu Zgornje Konjišče 2, Apače.
- Jeseni se bomo odpravile tudi na kakšen pohod ali kolesarjenje.

Prijave zbira Jasna Hoedl na telefonski številki 051 321 456.

Skupina Bela krajina

Jogo bomo začele vaditi 13. oktobra 2025. Dobimo se vsak ponedeljek ob 18. uri v Vrtcu Otona Župančiča Črnomelj, enota Čardak. Vadbo izvaja Mojca Kranjc, Društvo joga v vsakdanjem življenju Novo mesto. Kontakt oziroma prijave zbira Vesna na telefonski številki 040 799 278.

O različnih športnih aktivnostih, ki jih izvajamo za članice v drugih krajih (Ljubljana, Cerkljica, Domžale, Vrhnika), redno obveščamo v zaprtih skupinah na Facebooku (Program za gibanje in šport Europa Donna Slovenija, Skupina za hojo in tek Europa Donna Slovenija) in v elektronskih sporočilih, ki jih pošiljamo članicam programa.



REPUBLIKA SLOVENIJA
MINISTRSTVO ZA ZDRAVJE

Svetovalni telefoni

Za vsa vprašanja v zvezi z rakom dojke in raki rodil so vam na voljo naši svetovalni telefoni. Na njih odgovarjajo:

- * Tanja Španič, izvršna direktorica, 031 343 045; vsak delavnik med 9. in 15. uro
- * Darja Molan, predsednica, 031 661 956; vsak delavnik med 9. in 16. uro
- * Radka Tomšič Demšar, upokojena 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

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), 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 na 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 predhodna 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, zunaj-zakonski partner, otroci).

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

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

Brezplačen preklic rezervacije je mogoč 48 ur pred terminom storitve oz. bivanja.

Ceniki za storitve so objavljeni na spletni strani Term Dobrna.

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 zgoraj 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):

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

Veljavnost ugodnosti: do 31. decembra 2025.

Z uveljavljanjem navedenega popusta so izključeni vsi drugi popusti. Popusti se med seboj ne seštevajo in ne veljajo na posebne ponudbe ali akcijske cene. Popust ne velja za artikle, ki jih dobijo kupci ob predložitvi naročilnice za medicinski pripomoček v breme ZZSZ, in za artikle 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 EUROPADONNA upravičeni do:

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

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.



						EUROPA DONNA	PROCENT	TRAVI PODOBNA RASTLINA	RIMSKI CESAR	ZAČETEK NAGRAD. GESLA	NEKD. TURŠKI VELIKAŠ	RENJ		PLANŠAR, OVČAR	RIBJE JAJČECE	AM. FILM. SCENARIST (WALDO)
						MORSKI ČLENO-NOŽEC							SCHENGEN. INF. SISTEM. ANG. REŽIS. (RONALD)			
						ŽENSKA, KI VODI ORKESTER										
						HLEV ZA ŽIVINO						ANG. GROF NEM. UMET. ZG. (KURT)				
GESLO JE OZNAČENO Z BARVO	REKA RABA	GR. BOGINJA LOVA	ZLATKO ZAHOVIČ	KONEC NAGRAD. GESLA	IT. NAFTNA DRUŽBA	REKA V ŠPANIJI BLAŽJE ODVAJALO					DEL VOJVODINE ZAVORNA OBLOGA					
KRIŽ S PODOBO KRISTUSA								NAJSTAREJŠI PREDEL LIZBONE							VRSTA LOVSKEGA PSA	EMMA WATSON
SOL ARZENOVE KISLINE								ČEŠ. ETNOL. (LUBOR) KOT V NOG. (IZVIR.)								
ASTAT			NIKO (LJUBKOV.) PODALJŠ. GOBEC					ČRTOMIR STARO IME MESTA RIETI					POSLOPJE ZA SENO	IRVING WALLACE MORSKA RIBA		
IGRALEC SOTLAR					KRAJ PRI ŠOŠTANJU REVOLVER							MEDN. KLIC NA POMOČ				GROFIJA V ANGLIJI
	Ž. IME DRAMATIK VICENTE					SMUKAČ KEN DRSALKA (MIDORI)						BRECELJ RAŠEVINA				
PRIPRAVA ZA OBLAVLJANJE									KRAJ PRI VELENJU AKTINIJ							
IDEJA KOT VREDNOTA V ZAVESTI OSEBKA										AM. IGRALEC QUINN						
JEZERO V FR. IMENIH				USTVAR-JALEC							IZVRŽEK					

Spoštovane bralke in bralci revije Novice Europa Donna, hvala vsem, ki ste nam poslali pravilno rešitev junijske nagradne križanke, ki se je glasila: POSTANI PROSTOVOLJKA. Med pošiljatelji pravilnega odgovora smo izžrebali 10 nagradenk, ki so po pošti prejele nagrade iz spletne trgovine Europa Donna. Darilo so prejele: Mateja iz Tolmina, Marija iz Dravograda, Kim iz Kresnic, Karolina iz Maribora, Maja iz Velenja, Romana iz Železnikov, Ana iz Kopra, Deana iz Ljubljane, Zdenka iz Cerknice in Ivanka iz Novega mesta. Čestitamo!

V septembrski nagradni križanki bomo podelili 5 vijoličnih kapic, ki simbolizirajo osveščanje o ginekološki onkologiji. Rešitev križanke nam pošljite do 10. oktobra 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. Nagradenke in nagrajence bomo objavili na naši spletni strani www.europadonna.si.

Geslo križanke:

Ime in priimek:

Ulica in številka, poštna številka in kraj:

Podpis:

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



Cicatridina®

vaginalne ovule

Učinkovita pomoč:

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



Medicinski pripomoček izpolnjuje zahteve
za oznako CE 0477.

Na voljo v lekarnah in specializiranih prodajalnah

www.dr-gorkic.si **Dr. Gorkič**



Začel se je projekt YARN

Piše: **TANJA ŠPANIČ**

Julija 2025 se je začel evropski projekt YARN – European Youth Cancer Network, v katerem sodeluje Združenje Europa Donna Slovenija. Ponosni smo, da smo del tega pomembnega projekta, ki bo v naslednjih treh letih združeval mlade (adolescente in mlade odrasle) z izkušnjo raka, zdravstvene in psihosocialne strokovnjake, raziskovalce, oblikovalce politik ter organizacije bolnikov.

Projekt YARN temelji na uspešnih predhodnih pobudah EU-CAYAS-NET in OACCUs, ki so že pokazale, kako dragoceno je sodelovanje različnih deležnikov pri izboljšanju življenja mladih z rakom. Tokratni projekt povezuje 25 držav članic Evropske unije ter tri sosednje države, 19 partnerjev, eno pridruženo organizacijo in 39 pridruženih partnerjev.

Gre za največjo tovrstno evropsko pobudo, ki stavi na moč sodelovanja in izkušenj mladih samih ter si prizadeva izboljšati kakovost življenja otrok, mladostnikov in mladih odraslih z rakom – ne le med zdravljenjem, temveč tudi v obdobju okrevanja in njihovega nadaljnjega življenja.

Skupaj bomo v naslednjih treh letih stkali navdihujočo zgodbo upanja, povezanosti in sprememb.

Projekt je sofinancira Evropska unija.

Varni od začetka: svetovni dan varnosti pacientov 2025

Piše: **GREGOR CUZAK**

Svetovni dan varnosti pacientov, 17. september, bo tudi letos zaznamovan z nizom aktivnostih pod geslom Varni od začetka. Letošnja tema, ki jo je izpostavila Svetovna zdravstvena organizacija, se osredotoča na varnost novorojencev in otrok. V Sloveniji bo Zveza organizacij pacientov Slovenije (ZOPS), katere član je tudi Združenje Europa Donna Slovenija, poudarila pomen kakovostne in varne zdravstvene oskrbe v vseh življenjskih obdobjih.

Glavne dejavnosti vključujejo voščilne kartice ob rojstvu, ki jih bodo zbirali in podpisovali od 1. do 17. septembra v vzgojno-izobraževalnih institucijah in domovih starejših občanov; prejelo jo bo vsak novorojenček. Poleg tega bo 17. septembra dan odprtih vrat v vseh 14 porodnišnicah ter 30 bolnišnicah in zdravstvenih domovih, s poudarkom na vodenih ogledih, delavnicah in podpisovanju kartic. Večer bo zaznamovala simbolna oranžna osvetlitev mestnih hiš, spomenikov in mostov, ki bo potekala po podpisih županov in predstavnikov zdravstvenih ustanov. Dogodek bo dopolnila strokovna konferenca 18. septembra v Novi Gorici, osredotočena na neonatalno varnost in celostno oskrbo skozi življenjska obdobja.



**Svetovni dan
varnosti pacientov**
17. september

Samozavestna 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 priložnega kartončka (možna nastavitev med kompresijo 1 in 4)
- lahko se jih nosi tudi ponoči
- odlična rešitev pri dekongestivni fazi, ko zmanjšujemo edem
- možnosti za roko, nogo, dlan, stopalo



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



Mitral

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



Mitral

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

Smo pogodbeni partner



Več informacij o izdelkih na 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