

NOVICE EUROPA DONNA

OKTOBER 2025

**ROŽNATI
OKTOBER**
NE POZABI NASE!

RAK DOJK
ALKOHOL,
SPREGLEDAN, A
DOKAZAN DEJAVNIK
TVEGANJA

**Tanja
Žagar**

Raku nisem
dovolila, da
ima nadzor
nad mano

**POVRATEK
NA DELO**

PODPORA
ZAPOSLENIM
PO BOLEZNI
JE NALOŽBA
V PRIHODNOST

SAŠA ŠEGA JAZBEC
MINLJIVOSTI SE ZAČNEŠ
ZARES ZAVEDATI ŠELE
TAKRAT, KO ZBOLIŠ



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. 102,
OKTOBER 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:
Nika Vistoropski

Tehnično urejanje in
oblikovanje: Sergej Murko

Izid naslednje številke:
1. december 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: 40.300 izvodov



Na naslovnici:
Tanja Žagar
Foto: Voranc Vogel



Drage bralke, dragi bralci,

Pišeta: **TANJA ŠPANIĆ, IZVRŠNA DIREKTORICA ZDRUŽENJA EUROPA DONNA SLOVENIJA**
DARJA MOLAN, PREDSEDNICA ZDRUŽENJA EUROPA DONNA SLOVENIJA

V letošnji rožnati oktober smo vstopili z mislijo, ki jo izraža naš slogan »**Ne pozabi nase**«. V vsakdanjem tempu pogosto poskrbimo za vse okoli sebe, nase pa radi pozabimo. Prav zato smo letos začeli kampanjo že septembra, ki je mesec osveščanja o rakah rodil, in nadaljujemo v rožnati oktober, ki naj bo priložnost, da se za trenutek ustavimo, zadihamo in se spomnimo, da sta skrb za zdravje in dobro počutje odgovornost, ki jo imamo najprej do sebe. Vemo, da alkohol vpliva na zdravje in da že majhne količine povečajo tveganje za raka dojk. Popolnoma varne meje ni, zato sta zavedanje in odgovorna odločitev posameznika ključnega pomena. Po drugi strani se premalo zavedamo, da je tudi gibanje lahko zdravilo. Redna telesna dejavnost dokazano zmanjšuje tveganje za ponovitev raka in nastanek novih rakov ter izboljšuje kakovost življenja po zdravljenju. Gibanje nima stranskih učinkov, prinaša pa več energije, boljše počutje in moč za vsakdan.

Več kot 65 odstotkov žensk, ki zbolijo za rakom dojk ali raki rodil, je še vedno delovno aktivnih. Zato se tej tematiki že tretje leto posvečamo v okviru projekta Povratek na delo. Članicam pomagamo z individualnim svetovanjem, izvajamo predavanja po podjetjih ter sodelujemo s stroko in odločevalci. Po bolezni je vrnitev v službo poseben izziv, ki zahteva razumevanje in podporo. Prilagoditve, ki jih omogoči delodajalec, niso pomembne le za posameznika, temveč gradijo tudi zdravo, vključujoče delovno okolje. Tokrat z vami delimo tri ganljive osebne zgodbe: chefinje, ki je diagnozo rak dojk prejela v programu Dora in je bil odkrit v začetnem stadiju, nevrologinje, ki se ji je bolezen čez nekaj let ponovila in razširila ter se zdaj sooča z metastatskim rakom, in znane slovenske pevke, ki z nami deli svojo izkušnjo. Njihove poti dokazujejo, da bolezen nič ne izbira, hkrati pa pokažejo neverjetno moč človeka, ko se spoprime z življenjskimi izzivi.

Tudi letos bodo prostovoljke in prostovoljci ter številne občine, podjetja in organizacije po vsej Sloveniji prispevali k bogatemu dogajanju rožnatega oktobra. Skupaj širimo sporočilo, da zgodnje odkrivanje rešuje življenja, podpora prinaša moč, gibanje pa ohranja zdravje.

Ne pozabimo nase – v oktobru in vse leto. Hvala vsem, ki nas pri naših prizadevanjih podpirate.

„Tokrat z vami delimo tri ganljive osebne zgodbe: chefinje, ki je diagnozo raka dojk prejela v programu Dora in je bil odkrit v začetnem stadiju, nevrologinje, ki se zdaj sooča z metastatskim rakom po ponovitvi bolezni, ter znane slovenske pevke, ki z nami deli svojo izkušnjo.“



Kampanja »Ne pozabi nase!«

Združenje Europa Donna Slovenija v okviru rožnatega oktobra pripravlja kampanjo, namenjeno osveščanju o raku dojk. Prvič smo jo povezali še s septembrom, mesecem osveščanja o rakah roditeljev. Skupno sporočilo »Ne pozabi nase!« nas opominja, da je skrb za zdravje enako pomembna kot vsakodnevna opravila. Vijolično-rožnati post-it listki nas spomnijo tudi na »pregled pri ginekologu« ali »samopregled dojk«. Poleg tega poziva k odzivanju na vabila preventivnih presejalnih programov in poudarja pomen obiska pri zdravniku, če zaznamo spremembe, ki vztrajajo dalj časa – ter nas opominja, da v poplavi vsakodnevnih nalog ne smemo pozabiti na najpomembnejše: skrb zase.

Rožnati oktober po vsej Sloveniji

Po vsej državi članice združenja pripravljajo dogodke, s katerimi širijo sporočila o pomenu zdravega življenjskega sloga in zgodnjega odkrivanja raka dojk. Vabljeni, da se jim pridružite v svojem kraju, spoznate njihovo delo, postavite vprašanja in prisluhnete izkušnjam ali pa poiščete način, kako se sami lahko vključite v naše programe. Iskrena hvala vsem članicam, ki s predanostjo in toplino osveščate ter dajete podporo obolelim v lokalnem okolju. Poiščite nas v Ankaranu, Apačah, na Bledu, v Bohinjski Bistrici, v Brežicah, Celju, Cerknici, Črnomlju, Divači, Dobličah pri Črnomlju, Gornji Radgoni, Izoli, Idriji, na Jesenicah, v Kopru, Kranju, Kranjski Gori, Krškem, Ljubljani, Luciji, v Lukovici in ob Gradiškem jezeru, v Mariboru, Metliki, Novi Gorici, Pivki, Postojni, na Ptuj, v Radečah, Radovljici, na Rodiku, v Šempetru pri Novi Gorici, Šenčurju, Sežani, na Škofijah, v Slovenski Bistrici, Svetem Juriju ob Ščavnici, Vnanjih Goricah in na Vrhniki.

Tudi letos nadaljujemo simbolično akcijo rožnatih dreves – do zdaj smo jih zasadili že v 108 občinah. Letos k sodelovanju vabimo tiste, ki se še niso pridružile. Letos bodo rožnata drevesa zasadili v občinah Bovec, Destrnik, Dravograd, Gorišnica, Hrastnik, Kanal ob Soči, Kobilje, Komen, Litija, Loški Potok, Mengeš, Miren - Kostanjevica, Mirna Peč, Mislinja, Mokronog - Trebelno, Podlehnik, Prevalje, Renče - Vogrsko, Šempeter - Vrtojba, Slovenj Gradec, Šmarje pri Jelšah, Šmarješke Toplice, Središče ob Dravi, Sveta Trojica v Slovenskih goricah, Sveti Andraž v Slovenskih goricah.

Skupaj v rožnatem oktobru

V rožnati oktober vstopamo skupaj z različnimi podjetji, ki s svojimi rožnatimi izdelki in sporočili podpirajo osveščanje o raku dojk. Del izkupička od prodaje namenjajo delovanju Združenja Europa Donna Slovenija. Vabimo vas, da jih podprete – z nakupom ali deljenjem informacij. Vaša podpora nam veliko pomeni, saj nam pomaga nadgrajevati programe podpore, osveščanja in pomoči za vse, ki so zboleli. Skupaj lahko naredimo veliko dobrega.

Primark osvešča o raku dojk

Modna znamka Primark tudi letos predstavlja kampanjo za osveščanje o raku dojk »Mi smo z vami«, ki pripoveduje zgodbe resničnih žensk in spodbuja samopregledovanje ter podporo ženskam v vseh fazah bolezni. Kolekcija 49 izdelkov vključuje cenovno dostopne pooperativne nedrčke, nove oblike in žepke za dojke ter omejeno serijo izdelkov solidarnosti. V rožnatem oktobru bo Primark doniral 10.000 evrov Združenju Europa Donna, dodatne prispevke pa bodo zbirali na blagajnah trgovin.





Modri Fon v rožnatem oktobru: tehnologija, ki povezuje



Samsung in Telekom Slovenije že 18. leto sodelujeta z Združenjem Europa Donna Slovenija pri osveščanju o pomenu zgodnjega odkrivanja raka dojk in spodbujanju zdravega življenjskega sloga. V tem času sta prispevala že 180.000 evrov, kar je izredno pripomoglo k razvoju naših programov pomoči za ženske z diagnozo rak dojk in njihove bližnje. Ambasadorka letošnje kampanje Modri Fon PinkRibbon je članica združenja Irena Capuder, ki s svojo življenjsko izkušnjo spodbuja pogum in skrb zase. V ponudbi PinkRibbon Modri Fon lahko pri Telekomu Slovenije oktobra izberete enega od dobrodelnih mobitelov – Samsung Galaxy A56 256GB ali Samsung Galaxy A26 256GB. Z nakupom se tako tudi vi pridružite skupni zgodbi osveščanja in podpore.

Akcija Pink oktober

Letos se nam pridružuje tudi podjetje HealthX, d. o. o., z lastno blagovno znamko TheXOXO. Njihove menstrualne hlačke, izdelane iz okolju prijaznih in ekoloških materialov, ženskam zagotavljajo udobje in brezskrbnost v času menstruacije.



Združenju Europa Donna Slovenija bodo donirali en evro od vsakega prodanega para menstrualnih hlačk in pet evrov od vsake prodane torbice (Limited »Pink October Edition«), ki so jo v skladu z namenom prodaje poimenovali Europa Donna.

Spar Slovenija: roza račun kot opomnik

Tudi letos z Združenjem Europa Donna Slovenija sodeluje Spar Slovenija, ki obiskovalke nagovarja z vsakdanjim, a premišljenim opomnikom – roza računom.



Z roza barvo in jasnimi sporočili račun pritegne pozornost in sporoča osrednjo misel kampanje: Življenje je največji bonus. Na njegovi hrbtni strani so natisnjena navodila za samopregled dojk. Tako v vsakdanjem ritmu življenja ženske na preprost način opomni, da ne pozabijo nase. Da je skrb za zdravje pomembna in da lahko že nekaj minut pomeni veliko razliko. Z majhnimi, a skrbno zasnovanimi koraki opozarjamo, da je preventiva lahko del vsakdana in da je prav vsak trenutek priložnost, da poskrbimo zase. Akciji se pridružujejo tudi blagovne znamke Pantene, Always, Oral-B in Venus. V oktobru bo sedem odstotkov od nakupa izbranih blagovnih znamk za žensko nego v trgovinah Spar namenjenih Združenju Europa Donna Slovenija za osveščanje o raku dojk.

FronDi: Ne puščaj (se) za jutri

Rožnatemu oktobru se pridružujejo tudi Kraševi vafliji FronDi. S pozivom »Ne puščaj (se) za jutri« tokrat ne govorijo o krkljanju s sladkim prigrizkom, temveč o nujni skrbi zase z rednimi preventivnimi pregledi. V sklopu projekta bo Kraš zagotovil sofinanciranje enega leta individualne psihoterapevtske pomoči za 20 žensk, ki se zdravijo zaradi raka dojk ali rakov rodil.






AFRODITA

S kodo **PINK15** prejmeš
15% popust & DARILO!

Podprimo skupaj Europa Donna!

+ DARUJEŠ 1€
za boj proti raku.

*S kodo **PINK15** pridobiš 15% popust za nakup nad 50€.

Afrodita: roza nakupuj in daruj

V Kozmetiki Afrodita že deseto leto ponosno stojijo ob strani Združenju Europa Donna Slovenija. Tudi letos oktober prelivajo v rožnate odtenke z osveščanjem o pomenu rednega samopregledovanja dojk. Za vse zveste kupce in podpornike so pripravili posebno akcijo Roza nakupuj in daruj, s katero bodo oktobra zbirali sredstva za programe združenja. Pri vsakem nakupu v spletni trgovini ali na njihovih prodajnih mestih bodo prispevali svoj delček v mozaik pomoči in podpore ženskam v boju proti raku dojk. Pridružite se jim – skupaj lahko naredimo razliko in življenje obarvamo v najlepše rožnate odtenke!



Tefal

**ACT FOR ALL,
ACT FOR HER***

*KORAK ZA VSE, KORAK ZA NJO

1 EUR DONIRAMO

OB NAKUPU IZBRANEGA
TEFALOVEGA APARATA
DONIRAMO EUROPA
DONNA SLOVENIJA

Tefal: »Act for all, act for her!«

Podjetje SEB se z blagovno znamko Tefal letos pridružuje akcijam osveščanja o raku dojk. V sodelovanju z izbranimi trgovci Merkur, Big Bang, Harvey Norman, Jager, Mimovrste in Petrol bodo v rožnatem oktobru od vsakega nakupa izbranih malih gospodinjstskih aparatov Tefal za pripravo hrane na zdrav način, označenih z roza pentljico, namenili en evro Združenju Europa Donna Slovenija.

Si si danes že vzela čas zase?

V Baby Centru verjamejo, da se skrb za družino začne pri skrbi za mamice. Z oktobrsko kampanjo Rožnata jesen skupaj z blagovno znamko otroške opreme Britax Römer opozarjajo na pomen preventive in osveščanja o raku dojk. Z vsakim nakupom izdelkov Britax Römer Dusty Rose želijo širiti sporočilo topline, podpore in odgovornosti do zdravlja žensk ter podpreti programe Združenja Europa Donna Slovenija.



BabyCenter

**»MAMI,
ne pozabi
nase!«**

Mimovrste: izberi roza pentljico za skupno zmago!

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



mimovrste
allegro

**ROŽNATI
OKTOBER**

Izberite roza pentljico za skupno zmago

1%

DONIRAMO
1% NAKUPNE CENE PROJEKTA

**EUROPA
DONNA
SLOVENIJA**



Z vijolično-rožnatim avtobusom po Ljubljani

Letos se enajsto leto zapored po ljubljanskih progah vozi avtobus s sporočili Združenja Europa Donna Slovenija. Letos avtobus Ljubljanskega potniškega prometa širi sporočilo kampanje »Ne pozabi nase!«, s katero združenje osvešča o raki dojk in raku dojk ter nas opominja, da je skrb za zdravje enako pomembna kot naši vsakodnevni opravki.



Izdelki Solgar v rožnatem oktobru

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

Dobrodelni kviz Kolo sreče

Pri letošnjem rožnatem oktobru prav tako sodeluje televizijska hiša Planet TV s kvizom Kolo sreče. Skupaj z gledalci, novinarji ter voditeljema Natašo Nanevo in Klemnom Bučanom bodo izkupiček pri igranju družabne igre Kolo sreče podarili v dobrodelne namene. Planet TV bo 15. oktobra prisoten tudi na stojnici Združenja Europa Donna Slovenija, zato vabljeni, da se nam pridružite in skupaj naredimo nekaj dobrega.



Lidl Slovenija in Žito skupaj v podporo rožnatemu oktobru

Podjetji Žito in Lidl Slovenija tudi letos združujeta moči v podporo rožnatemu oktobru. V oktobru bo na voljo Kruh roza oktober, ki so ga ustvarili skupaj in bo na voljo tako v Lidlovih trgovinah kot na prodajnih mestih Žita. Od vsakega prodanega hlebca kruha bosta podjetji 0,50 evra podarili Združenju Europa Donna Slovenija. Tokrat bo zbrani denar namenjen nakupu modelov dojk za učenje samopregledovanja.





Razstava Zgodba številka 11 – umetnost, telo, tišina

Svila kot dotik, ki zakriva in razkriva hkrati. Pripoved o lepoti, ranljivosti in moči ženskega telesa bo novembra zaživela v Galeriji Fotografija. Deset intimnih podob, ovitih v nežnost, med njimi ena, ki nosi posebno zgodbo – zgodbo preizkušnje in ponovne celovitosti. Projekt Svila odpira prostor razmisleka tudi o raku dojk, bolezn, ki se je dotaknila številnih žensk in pušča sledi, a rojeva tudi nove zgodbe. Razstava nas vabi k občutljivemu pogledu na telo in zdravje. Odprtje bo novembra v Ljubljani.



Craft-alnica spet rožnata

Craft-alnica je spletna stran, ki povezuje izdelovalke unikatnih voščilnic. Letos se že enajstič zapored pridružuje rožnatemu oktobru. Podarjene rožnate voščilnice bodo polepšale praznične dni tistim, ki morajo v tem času ostati v bolnišnici. Tudi tokratna sponzorka akcije je Tina Baša z znamko Najlepsi par. Letošnji temi ustvarjanja pa sta tresočka in žepček, oba z roza pentljo.

Rožnati dežniki Neustrašna

Tudi podjetje Acron, d. o. o., se s poslovalnicami Bags&More in Office&More pridružuje rožnatemu oktobru. V prodajo bodo umestili rožnate dežnike z napisom NEUSTRAŠNA, ki

simbolizirajo pogum in podporo bolnicam in njihovim svojcem ter obenem osveščajo o pomembnosti samopregledovanja. Dežnik bo na voljo za 9,99 evra, od vsakega prodanega pa bo en evro prejelo Združenje Europa Donna Slovenija. Vabljeni k nakupu dežnika in podpori ženskam, ki premagujejo raka dojk.



Rožnati oktober s krimovkami

Rokometni klub Krim OTP Group Mercator oktober posveča sodelovanju z Združenjem Europa Donna Slovenija in osveščanju o raku dojk. Že v septembru so predstavnice združenja posebej za krimovke pripravile pogovor o pomembnosti preventive in zgodnjega odkrivanja bolezni. Oktobrski domači tekmi proti madžarskemu FTC (5. 10. ob 14. uri v Hali Tivoli) in romunskemu CSM (25. 10. ob 18. uri v Areni Stožice) bosta v znamenju rožnate barve: od ogrevalnih majic in pentljic igralk do dogajanja na tribunah ter simbolne podobe kluba na družbenih omrežjih.





Zmajevo gnezdo v rožnati barvi

Zmajevo gnezdo bo že tretje leto zapored obarvano rožnato. Košarkarski klub Cedevita Olimpija v sklopu družbenoodgovornega projekta Zmajev nasmeh spet sodeluje z Združenjem Europa Donna Slovenija. Ljubljanski klub bo tako oktober posvetil osveščanju o raku dojk. Vse tekme bodo z nagradnimi igrami in aktivacijo v znamenju rožnate barve in osveščanja navijačev ter širše javnosti. V okviru akcije #RozaOktober se bo moštvo Cedevite Olimpije v torek, 14. oktobra, na tekmi evropskega pokala proti Arisu Midea Thessaloniki ogrevalo v posebnih ogrevalnih majicah rožnatih odtenkov.



POLETI Z ZMAJI ZA DOBER NAMEN

cedevita.olimpija.com



Roza oktober in moška moda

Društvo za boj proti raku Štajerske Maribor v sodelovanju s Katjo Toplak in slovenskimi oblikovalkami prireja modno revijo Roza oktober in moška moda, ki bo 13. novembra 2025 v hotelu Habakuk. Zbrana sredstva akcije MAMOGRAF ZD MB bodo namenjena radiološkemu oddelku Zdravstvenega doma dr. Adolfa Drolca Maribor. Deset slovenskih modnih oblikovalk bo izdelalo roza kreacije za modele – ženske, ki so prebolele raka. Vsaka oblikovalka bo odstopila del zneska od promocijske kreacije za podporo akciji.



Zahvala Občini Kostanjevica

Iskrena hvala Občini Kostanjevica na Krki za rožnato volno. V okviru ustvarjalnih delavnic so naše članice iz nje spletle pentljice, ki osveščajo o raku dojk. Z vašo podporo krepimo pomembno sporočilo kampanje »Ne pozabi nase!« in spodbujamo skrb za zdravje žensk.



Raku nisem dovolila, da ima

Tanja Žagar je ena najbolj prepoznavnih glasbenih ustvarjalk pri nas. Njena zgodba je zgodba o uspehu, a v zadnjem času se izpostavlja ne le kot ustvarjalka, temveč tudi kot oseba, ki je pripravljena odkrito spregovoriti o bolezni. Diagnoza rak ji je za hip seveda spodnesla tla pod nogami, a nato se je začela boriti brez strahu. V intervjuju je poudarila, da bolezni ni hotela dopustiti, da bi jo zaprla med štiri stene. Ostala je na odru, čeprav je bilo treba kdaj kakšen nastop odpovedati, in se učila poslušati svoje telo. Njena odločitev, da kljub bolezni nadaljuje življenje, ki ga ima rada, ter o tem spregovori javno, je mnogim prinesla občutek bližine in poguma.

Sprašuje: **NIKA VISTORPSKI**
Fotografiji: **VORANC VOGEL**

Nekateri začnejo svoje življenje po bolezni gledati kot neko novo priložnost, začetek nekega novega štetja. Tanja, kako je rak spremenil vas?

Še pred boleznijo sem bila človek, ki se je zavedal, da je pomemben prav vsak dan. Čeprav ne morem reči, da se je moja življenjska filozofija z rakom povsem spremenila, se pa gotovo zdaj vsakega dne zavedam kvečjemu še bolj. Starša sta me vzgojila v osebo, ki se zaveda, da je življenje veliko vredno, da predvsem ni samoumevno in da ga tudi ni mogoče ustaviti. Zato je pomembno, kako živimo, kako se vedemo, kakšne stike navezujemo. Čas je največje bogastvo in ni vseeno, ali ga zapravljáš ali preživljáš. Jaz si ga želim preživljati. Ko pa poudarjam preživljanje časa, smo že pri ljudeh in odnosih. Brez težav povem, da nikakor nimam več časa odgovoriti na čisto vsako sporočilo, zapravljati časa s komerkoli. Prav tako pa nisem človek, ki bi se zapletal v svoje lastne misli in naredil tisoč krogov okoli enega in istega vprašanja. Seveda si postavljam

življenjska vprašanja, jasno, a ko sem zbolela, se nisem začela oklepiti vprašanj, zakaj se je to zgodilo ravno meni, se poglobljati v to, ali je bolezen krivična, in podobno. Ne. Sprejela sem dejstvo in se začela osredotočati na to, kaj lahko naredim, da se čim prej pozdravim. Znam živeti za trenutek, zavedam se ga. Seveda tu in tam obujam spomine, a z nikakršnim bremenom. Seveda razmišljam tudi o prihodnosti, tudi fantaziram in sanjam, a na koncu je dejstvo, da živim, kot pojem v svoji pesmi *Moj roman*: »Je življenje kratko, a sladko / gleda ne naprej in ne nazaj / ve, da vse prehitro mine / da pomembno je le, kar je tu in zdaj / in da vsak nov dan nova stran je za roman.«

Rak je diagnoza, ki napredku medicine navkljub še vedno nosi silno težo. Ste ga tudi vi sprejeli na podoben način ali ste misli hitro usmerili v pozitivno, kot je za vas v navadi?

No, moram biti iskrena, diagnoza rak je bila resna preizkušnja mojega optimizma. Starša sta optimizem

vsadila vame. A če bi me pred leti kdo vprašal, kako se bom odzvala, če bom zbolela, ne bi mogla z gotovostjo trditi, da se bom odzvala kot močna ženska, pozitivno in z optimizmom. Kajti ko ti gre vse po načrtih, ni težko biti optimističen. Ko pa sem dobila diagnozo, sem seveda najprej ostala brez besed. Šok. Jasno, da je bil šok! Tudi ko sem šla na prvi pregled na onkologijo s kupom papirjem pod roko, so bili moji koraki težki in hodila sem v tišini. Ampak ko sem tistega dne stavbo zapustila in sem stala sredi bolnišničnega parka, sem se v nekem trenutku obrnila in prešinilo me je kot strela z jasnega: »Tanja, srečna bodi in hvaležna, ker obstaja ta stavba! Srečna bodi, ker v njej delajo prav ti ljudje, ki ti znajo pomagati!« Z vso silo sem začutila, da se lahko pozdravim, da to hočem in da sem pripravljena. Pred očmi sem imela svoja otročka in izginil je ves dvom. Ni bilo več vprašanja, ali bom ozdravela, temveč jasnost zavedanja, da bom. Že na drugi pregled sem prišla nasmejana, srčno vesela že gospe, ki me je sprejela

pri okencu. Tam delajo res krasni ljudje, veste. Tudi zaradi njihovega sonca je senca, ki se je v meni za kratek čas pojavila, hipoma izginila.

Omenili pa ste težko besedo rak ... Tudi sama se razmišljala o tem in se zato odločila, da jo moram začeti čim prej izgovarjati na glas. Imam raka. Kot da bi imela vnetje slepiča ali ledvične kamne, na primer. Vsakemu, ki sem ga srečala in me je vprašal, kako sem, sem takoj povedala, da imam raka, da se zdravim in se dobro počutim. Tudi po horoskopu sem rak, zato mi ta beseda ni tuja. (Smeh.) Je pa res, da ima ta nehoroskopski rak popolnoma drugačno težo. Ampak mu nisem dovolila, da ima nadzor nad mano. Ne bo upravljal mene, jaz bom njega. In to živalco bom povsod nosila s sabo, sem si rekla. Na nastope, na žure, na oder. Le tako bo dojel, da sem prenaporna zanj, in bo hitro obupal nad mano. (Se zasmeji).

Me pa ljudje velikokrat vprašajo, kaj bi jim svetovala. Vedno odgovorim enako, in sicer da svetovati ne morem. Zavedam se, da so tipi bolezni različni, da se ljudje odzivajo na različne načine, da ima vsak svoja čustva in svoje izkušnje, zato ne morem dajati nasvetov, saj bi lahko »svetovala« tudi narobe. Če bo to, da o bolezni govorim odkrito, komu pomagalo, bom vesela, a nisem ne svetovalka ne zdravnica. Lahko le delim svojo zgodbo.

Veliko žensk odkrije bolezen s presejalnimi programi, druge zatipajo zatrdlino



nadzor nad mano



same in gredo k zdravniku.

Kako je bilo pri vas?

Joj, ta moja zgodba je res »filmska«. Pravi čudež v resnici. In tako zelo si želim, da bi ženske redno hodile na preglede, tudi če ne zatipajo ničesar sumljivega. Ker jaz nisem zatipala ničesar. Neka dne mi je preprosto iz bradavice desne dojke pritekla kri. Priznam, odrezalo me je. Stala sem sama sredi kopalnice, prestrašena. Vedela sem, da nekaj ni v redu, takoj sem vedela. Po mamografiji so me poklicali in mi rekli, da v desni dojki, od koder mi je pritekla kri, ni ničesar, da pa so nekaj našli v levi. Ob novici sem se sesedla, začela globoko dihati. Nezatipna oblika raka je, so mi rekli. In če bi čakala na to, da kaj zatipam, bi bilo lahko že prepozno ... Res sreča v nesreči. Miki mi je rekel takrat, da mi je mami z nebes poslala angelčka. In jaz hočem verjeti v to, da me je pravočasno opozorila, da bi lahko bila še dolgo tukaj.

Po prvem pregledu na onkologiji so me takoj poslali na plastiko, ker so najprej načrtovali odstranitev dojke. S tem nisem imela nobenih težav; naredimo, kar je treba narediti. Nato se je načrt zdravljenja spremenil in odločili so se, da grem najprej na kemoterapijo. Šestnajst najprej, nato ohranitvena operacija, petnajst obsevanj in še štirinajst preventivnih kemoterapij. »Moj« rak, netipni HER2 pozitivni rak dojke, je invaziven in se hitro širi, zato še danes težko verjamem, kakšno srečo sem imela, da smo ga odkrili dovolj zgodaj.



Včasih imajo svojci z boleznijo še več težav kot bolniki. Kako je bilo pri vas doma?

Mikiju sem neizmerno hvaležna, da je vse skupaj sprejel brez kakršne koli drame in panike. Vse to obdobje smo skupaj živeli mirno in sproščeno, kolikor se je le dalo. Niti nisva vsakodnevno razpravljala o bolezni. Družinsko življenje je teklo naprej. Kadar sem se počutila slabo, je Miki poskrbel za čisto vse. Bil mi je v največjo mogočo oporo in mi vseskozi dajal vedeti: »Tanja, tole bomo premagali!« Sem pa med zdravljenjem spoznala, da številne ženske nimajo takšne sreče. To, da te nekdo vozi na preglede, je s tabo, te bodri in podpira, doma pa poskrbi za vse, je bilo pri nas nekaj normalnega, a mi je jasno, da ni samoumevno. Meni je logično, da za partnerja narediš vse, a mi je bilo silno hudo, ko sem poslušala nekatere druge ženske, da jim partnerji ne le da ne pomagajo, temveč da so celo, ker niso zmogli, odnos zapustili. Nikogar ne bi želela obsojati. Si pa vseeno želim, da bi okoliščine, ko je drugemu težko, partnerja zbližale in ne ločile. Tudi zaradi bolezni sva si z Mikijem zdaj še bolj blizu.

Mi je pa jasno, da bi bilo marsikaj drugače, če ne bi imela otroka. Morda bi o bolezni prej spregovorila v javnosti, morda ne bi nosila lasulje. Morda bi naokoli hodila z rutico na glavi, ne vem. A Karlo je šel ravno takrat v prvi razred in želela sem si, da je neobremenjen prvošolček. Vedela sem tudi, da se ne morem nekega dne doma pojaviti brez las. Zato sem se odločila, da bom otrokoma povedala,

da bom ostala brez las, trepalnic, obrvi. Nekega dne sem ju vzela v naročje, jima povedala, da imam bolno dojko in da bom začela jemati zdravila. In ta zdravila bodo povzročila tudi, da mi izpadejo lasje. Gledala sta me s široko odprtimi očmi. In potem sem – v slogu Benignijevega filma *Življenje je lepo* – nadaljevala, da srčno upam in se veselim, da mi izpadejo čisto vsi lasje, ker bo to pomenilo, da zdravila delujejo. Nato sta prav navdušeno čakala, kdaj se bo to zgodilo. Ko je na glavi ostal samo še šop las, je Miki vzel z roke brivnik in me obril. Ko sta otroka prišla domov, sta videla, da sem brez las. Marina me je pogledala in rekla: »Mami, nimaš laskov.« Nimam, sem odgovorila. In si dala gor lasuljo. »Mami, imaš nove laske.« Res je, nove laske imam. Karlo pa je prišel k meni, pobožal mojo golo glavo in mi rekel: »Lepa si.« Očitno sem bila res, ker sem bila brez las vseh tudi Mikiju, ki je navdušeno komentiral, kako da sem luštkana. In ne le to, celo da imam lepo obliko glave. Sama sebi sem se zdela kot vesoljček. A če ne bi ostala brez las, nikoli ne bi izvedela, da imam lepo obliko lobanje. Tako da sem bila tudi sama sebi prav všeč. (*Smeh.*) Ko so nato lasje počasi začeli spet rasti in je pognal tisti prvi puhek, je Karlo spet hotel potipati. »A ti bom vseh kot kratkolaska?« sem ga vprašala. »Ti si meni že zdaj všeč,« mi je rekel. In prav zaradi tega sem se tudi med boleznijo počutila najlepša ženska na svetu. Moje srce je bilo polno.

Mi je pa onkologija dala vedeti, kako boleča je bitka s samopodobo. Ko so mi

prvič povedali, da bom ostala brez las, so to naredili zelo previdno. Meni je bilo vseeno, bistveno je, da se pozdravim, sem si mislila. Potem pa sem ugotovila, da so tako previdni zato, ker izguba las za številne ženske pomeni mejnik, ki ga silno težko sprejmejo. Na začetku sem bila presenečena, a sem nato poskušala razumeti. Med seboj smo si različni in nikoli zares ne vemo, kaj se dogaja v drugem. Šele ko se začneš z ljudmi pogovarjati, počasi dobivaš vtis, kaj se dogaja v njihovem življenju. Jaz sem bila vzgojena v prepričanje, da ne le da za dežjem vedno posije sonce, ampak da je dež samo vreme, in to ne nujno slabo. Da so tudi deževni dnevi zelo lepi. In potrebovala sem precej časa, da sem razumela, da na tak način ne morejo razmišljati prav vsi.

So se vaša življenjska hrepenenja po izkušnji boleznimi spremenila?

(*Se za nekaj trenutkov ustavi, premišljuje in v očeh se ji začnejo nabirati solze.*) Na začetku bolezni sem se ujela, da sem nekega dne želela iti po otroka že zelo zgodaj, čeprav sem vedela, da uživata v vrtcu in šoli, da jima je tam lepo. Miki me je začuden pogledal in mi poskušal dopovedati, da nikoli ne greva ponje ob dvanajsti uri. Vztrajala sem, da grem po njiju, da moram iti, da bi bili malo več skupaj. Miki me je opazoval, jaz pa kar nisem popustila: moram ponju, da bomo skupaj. »Ne gre to tako,« mi je rekel, ko je prepoznal mojo stisko. »Ni ti treba skrbeti. Pozdravila se boš!«

Pomagal mi je, da sem izstopila iz panike občutka, da nam primanjkuje časa in da se moram otrok naučiti, dokler se še jih lahko. Takrat sem začela skrbno delati na tem, da mora življenje ostati enako. Da otrokoma ne smem vzeti njunega časa samo zato, ker sem bolna in ker imam občutek, da moj beži. Seveda je lepo, če kot družina skupaj preživljamo čas, a ne posesivno. Ker tako v te male otroške glave preneseš travmo, ki ni njihova. Tega pa res nisem hotela. Moje življenje je moje, njuno je njuno. Potem pa je še naše skupno, ki teče naprej enako kot prej, le da zdaj s še bolj intenzivnimi občutki in s še veliko več hvaležnosti v mojem srcu za prav vse, kar lahko kot družina skupaj doživljamo.



Umetniški pozdrav, ki vabi v naše prostore

Arkade na Poljanski 14 v Ljubljani, kjer ima združenje že leto dni svoje prostore, so dobile novo, umetniško podobo. Unikatna ilustracija ženske, ki se sprehaja iz urbanega mestnega okolja v naravo, je delo Nike Očko, oblikovalke, ki je ravnokar končala študij vizualnih komunikacij na Fakulteti za dizajn.

»Ilustracija, ki je bila prvotno ustvarjena v okviru študijskega procesa, prikazuje samozavestno žensko v urbanem mestnem okolju. Cilj naloge je bil oblikovati ekscentrično kompozicijo, kar se odraža v toplih barvah in odnosu med protagonistko, ki s svojo podobo vpliva na okolje, v katerem prebiva. Njena naloga še naprej ostaja nespremenjena, pri čemer zavzema pomembnejši prostor. Ženska je postala Donna, spremljevalka Združenja Europa Donna Slovenija, kjer iz izložbenega okna pozdravlja obiskovalce in mimoidoče.

Glavni navdih sem črpala iz izvirne analogne ilustracije, jo razširila in napolnila z drobnimi detajli. V želji, da združenje sprejme podobo za svojo, sem poleg izbora barv dodala tudi rožnato in vijolično pentljo ter kip ženske, ki subtilno kažejo na področje delovanja organizacije.

Pri delu me je navdihovala narava, ki je v ilustraciji prikazana v obliki zanemarjene perspektive, kjer so cvetlice enako velike kot drevesa. Takšna igra vizualnih elementov, ustvarjenih na prvinski, skoraj otroški način, ruši pravila, kar omogoči, da se pred gledalcem pojavi nov svet, ki deluje pravilčno, s sproščeno atmosfero in dinamično kompozicijo.

Nič od tega ne bi bilo mogoče brez profesorice s Fakultete za dizajn, ki so v moji ilustraciji prepoznale potencial in mi omogočile sodelovanje z združenjem. Najlepša hvala kolektivu združenja za topel sprejem, za zaupanje in kreativno svobodo pri ustvarjanju. Upam, da bosta Donna in njen pravilni svet vsaj za nekaj minut razbremenila misli vsakega vašega obiskovalca in mimoidočega.«



Foto: osebni arhiv



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**



Podpora zaposlenim po bolezni je naložba v prihodnost

Kaj se zgodi, ko delo, ki nam daje varnost, samozavest in občutek koristnosti, nenadoma prekine bolezen? Ko človek izgubi možnost, da bi delal, se hitro zamaje samozavest in pojavijo se občutki dvoma, manjvrednosti in nemoči.

Piše: **DARJA MOLAN**

Trg dela je zahteven. Tako za delavce kot delodajalce. Zaposleni iščemo varnost in dostojno plačilo, delodajalci pričakujejo rezultate. A vsa podjetja niso enaka. V nekaterih vlada zdravo delovno okolje, kjer so zaposleni spoštovani, cenjeni in pošteno plačani. Tam se ohranja dostojanstvo, poskrbljeno je za zdravje in osebni razvoj, zato delavec raste in z njim tudi podjetje. Drugod

takšnega razumevanja ni. Tam zaposleni težje ohranjajo motivacijo, samozavest in pogosto tudi zdravje.

In potem v življenje nepričakovano vstopi bolezen. V trenutku se kot hišica iz kart podre vse, kar je bilo zgrajeno. Rak, ki ga še vedno spremlja stigma, prinese strah pred prihodnostjo in samim zdravljenjem. V Sloveniji vsako leto za njim zbolijo več kot 17.000 ljudi, vedno večje je

tudi preživetje. Po podatkih registra raka je leta 2021 pri nas živelo približno 130.000 ljudi, ki so to bolezen preživeli. Ljudje, ki želijo delati in živeti kakovostno življenje.

Bolniški stalež ob zdravljenju traja različno. Od nekaj mesecev do enega leta, pri nekaterih tudi dlje. Povprečno pri raku dojk osem mesecev. Ker sta dve tretjini bolnic še vedno delovno aktivni, se večina po zdravljenju vrne v službo. A vprašanje je: v kakšno okolje? Bodo tam dobrodošle in deležne podpore ali pa jih bo pričakalo nerazumevanje? Odgovor se pogosto skriva v kulturi podjetja.

Pri Združenju Europa Donna Slovenija že vrsto let spremljamo izkušnje bolnic, ki se na nas obračajo prek svetovalnega telefona. Vedno pogostejše smo ob teh klicih zaznavali stiske ob vračanju



na delo, zato smo leta 2023 zasnovali projekt Povratek na delo. Z njim smo želeli opozoriti na problem tako z vidika zaposlenih kot tudi delodajalcev ter ga predstaviti odločevalcem.

Postopki vračanja na delo v Sloveniji so razdrobljeni in neusklajeni. Bolnik kroži med

Za rakom rodil sem zbolela dvakrat. Po prvi bolezni sem se prehitro vrnila v službo, ponovitev mi je prinesla težje zdravljenje in posledice, zaradi katerih sem že leto in pol na bolniški. Rada bi delala, a mi posledice zdravljenja jemljejo moč. Na URI Soča mi rehabilitacija pomaga vračati kondicijo, spomin in vzdržljivost, a hkrati sem ujeta v zapletene postopke med ZPIZ-om, ZZZS-jem, zdravniki in delodajalcem. Odločbe pogosto zamujajo in trajajo le mesec dni, zato živim v stalni negotovosti, kdaj in kako se bom vrnila na delo.

Namesto da bi se posvetila okrevanju, me izčrpa birokracija. Domači me težko razumejo, delodajalec pa se je znašel v situaciji, s katero se še ni srečal. Vse to povzroča dodatno stisko, ki bi jo preprečila bolj usklajen sistem in celostna obravnava.

Želim si, da bi ljudje po bolezni lahko mirno okrevali in se varno vrnili v službo, brez strahu pred birokratskimi pastmi. Nihče si bolezni ne izbere – če bi lahko, bi takoj zamenjala življenje za tisto, ko sem bila zdrava. Hvaležna sem za Europo Donna, ki daje oporo in tisto zastavico upanja, na katero se lahko obrneš, ko se poleg bolezni utapljaš še v birokraciji.

35 let, kemijska laborantka

Odločba ZPIZ-a je bila dolga in nisem razumela vseh postavk. Pisalo je, da sem razvrščena v krajši delovni čas, 20 ur na teden, a ni pisalo, koliko ur na dan. Delodajalec je to izkoristil, da zdaj delam šest dni v tednu po tri ure in pol, in mi tako odvzel pravico do malice.

50 let, trgovka



Foto: Shutterstock

institucijami, ki ne sodelujejo, pogosto niti ne pozna vseh možnosti. Ker nima nikogar, ki bi ga vodil in mu celostno razložil postopke, je vračanje na delo pogosto prepuščeno pripravljenosti posameznih deležnikov – delodajalca, osebnega zdravnika, ZZSZS, specialista medicine dela ali ZPIZ-a.

Zato bi posameznik po dolgotrajni bolezni potreboval sistemsko urejene postopke v obliki enotnega izvedenskega organa, ki ga obravnava celostno in mu pripravi individualni načrt povratka na delo. Da tak pristop deluje, je pokazal pilotni projekt celostne rehabilitacije OREH, ki je na Onkološkem inštitutu potekal

v sodelovanju z URI Soča in vključeval 150 bolnic z rakom dojk, ki so bile deležne poklicne rehabilitacije. Rezultati so bili izjemni: bolniški staleži so se skrajšali, več žensk je ohranilo zaposlitev, zadovoljstvo je bilo bistveno večje.

A sistemski ureditev je le en del zgodbe. Zdaj se pripravlja

in bo v prihodnjih letih najverjetneje vzpostavljena. Veliko pomembnejši vidik, na katerega lahko vplivamo že danes, je zdravo delovno okolje. To pomeni zavedanje vrednosti zaposlenih in njihovega znanja ter razumevanje, da ljudje po dolgotrajnem bolniškem staležu niso za odpis. Večina

Zaradi limfedema po raku dojk imam težavo z roko. Delodajalec nikoli ni upošteval odločbe za krajši delovni čas. Sem edina kuharica v gostilni in kuhinja ne more brez mene. Prijaviti ga ne morem, ker bo vedel, da sem bila jaz.

55 let, kuharica

Lenuhi gredo domov, so za nami klicali sodelavci v proizvodnji ob koncu štiriurnega delavnika, ko smo tisti z odločbo o skrajšanem delovnem času odhajali domov. Počutila sem se razvrednoteno, jokala sem vsak dan. Nadrejeni niso ukrepali. Kaj vse bi dala, da ne bi nikoli zbolela.

48 let, proizvodna delavka



si želi delati, prispevati in biti koristen del družbe. Na žalost realnost ni vedno takšna. Namesto sprejema v zdravo delovno okolje se mnogi soočajo s šikaniranjem, odrinjenostjo v kot, premeščanjem na delovna mesta, ki jih niso nikoli opravljali, neupoštevanjem odločb in celo s ponudbo odpravnine ali odpovedjo. Samo zato, da se delodajalci z njimi ne bi več ukvarjali.

V okviru projekta Povratek na delo naše članice izobražu-

jemo o možnostih vrnitve v službo ter jim zagotavljamo individualno svetovanje, pravno in finančno pomoč ter podporo pri izpolnjevanju obrazcev. Hkrati v podjetjih predavamo o pomenu zdravega delovnega okolja, preventivi in različnih možnostih, ki olajšajo vrnitev zaposlenih po bolezni. Posebej pomembno vlogo imajo zgodbe iz prakse, ki spomnijo, da so zaposleni ljudje, ki si želijo »samo« živeti, ohraniti svoje dostojanstvo, preživeti otroke

in plačati položnice. Bolezen jim je življenje že spremenila, delo jim daje priložnost, da znova stopijo naprej. Zato nagovarjamo vse ključne deležnike, tudi na kadrovskih srečanjih, na katerih poudarjamo, da se kultura podjetja vedno začne pri vodilnih.

Veseli bomo vaše podpore – delovanje združenja lahko podprete z donacijo ali nas povabite na predavanje. Skupaj lahko ustvarimo zdrava delovna okolja in dvignemo kulturo podjetij. Takšna podjetja na dolgi rok rastejo, so uspešnejša in učinkovitejša, predvsem pa omogočajo, da se zaposleni v njih počutijo varne in cenjene. Tako kot druge bolezni lahko tudi rak prizadene vsakogar in prav vsi si zaslužimo, da se po bolezni vrnemo v spodbudno in zdravo delovno okolje.

Podjetja, ki znajo podpreti vračanje zaposlenih po bolezni, imajo od tega številne koris-



ti. Takšni delavci so praviloma zelo zvesti in pripadni, kar krepi ugled podjetja tako med zaposlenimi kot v širši javnosti. Podpora vračanju prinaša tudi

Med bolniško mi je potekla pogodba o zaposlitvi za določen čas, zato sem zdaj na trgu dela.

Poklicala me je potencialna delodajalka iz manjšega podjetja s štirimi zaposlenimi. Hitro sem ugotovila, da ne pozna pravic in spodbud, ki jih imajo podjetja pri zaposlovanju invalidov. Poskusila sem ji razložiti, a očitno v njenih očeh nisem bila verodostojen vir. Poslala me je kar k računovodskemu servisu, ki vodi njihovo podjetje.

Računovodkinja mi je nato naravnost rekla, da nima izkušenj s primeri invalidov, in me vprašala, koliko dela bo imela z mano. Ker sem tudi sama računovodkinja, sem se o spodbudah prej pozanimala in ji poskušala razložiti, da obstajajo oprostitev prispevkov, nagrada za preseganje kvote, poročanje skladu ... Toda izpadlo je, kot da ji solim pamet. Na koncu mi je prijazno, a jasno povedala, da ima preveč dela in se s tem ne bo ukvarjala.«

55 let, računovodkinja

Moja osebna izkušnja vračanja na delo po dolgotrajnem zdravljenju mi je prinesla večji stres od zdravljenja. Ob začetku zdravljenja raka dojk si ne predstavljaš, da bi lahko bilo karkoli v nadaljevanju še bolj stresno od tega. Ob vračanju na delo so mi ob strani stali čudoviti člani tima URI Soča, saj sem se na delo vračala prek podaljšane poklicne rehabilitacije. URI Soča k sodelovanju povabi tudi delodajalca. Žal je sodelovanje delodajalca prostovoljno, kar se je izkazalo za precej neuporabno, saj ga nihče ne more prisiliti, da upošteva mnenje strokovnega tima. Tako mi je bila prvi dan vračanja na delo s polovičnim delovnim časom izročena odpoved iz poslovnega razloga. Želja delodajalca je bila, da sama sporazumno zapustim delovno mesto, brez vsake odškodnine. Ob težavah z delodajalcem sem se po nasvete obrnila na Združenje Europa Donna Slovenija, kjer so pomagali z brezplačnim pravnim svetovanjem, ob koncu se je v razreševanje situacije vključila tudi Delavska svetovalnica.

50 let, podpora kupcem

Po operaciji in zdravljenju raka dojke sem se po sedmih mesecih vrnila v službo. Najprej za štiri, nato za šest ur, saj je obseg dela ostal enak kot pri osmih. Po odločbi invalidske komisije sem začela delati pet ur, za preostale tri pa sem prejemale nadomestilo. V odločbi je pisalo, da ostajam na istem delovnem mestu.

Namesto tega sem brez pogovora prejela e-pošto, da mi odvzemajo vse naloge, ki sem jih opravljala 30 let, in me predstavljajo na enostavnejše delo. Vodja mi je celo rekla, da sem za njih »kripelj«. Bila sem šokirana. Čez noč so mi vzeli vse, kar sem gradila 30 let.

Pritisk je bil tako hud, da sem znova pristala na bolniški – tokrat zaradi mobinga. Finančno sem komaj shajala, psihično pa me je ta bolniška izčrpala še bolj kot tista zaradi raka. Zdaj delam monotono in slabše plačano delo, dolgoletne izkušnje ne štejejo nič. Ker sem dala vse to skozi, lahko rečem, da bolnice po končanju bolniškega staleža velikokrat ne vedo, kaj jih čaka, kako se bo odločila invalidska komisija, kaj finančno pomeni delati krajši delovni čas, kaj jih čaka na delovnem mestu. Z vsem tem bi morale biti seznanjene, preden gredo v ocenitev na invalidsko komisijo, ker na koncu je zanje lahko v mnogih pogledih slabše, kot če bi delale polni delovni čas, vsaj zame je bilo tako.

53 let, referentka



prihranek časa in stroškov, saj ni potrebe po iskanju in uvajanju novih sodelavcev, ki jih je na trgu dela trenutno težko najti. Poleg tega podjetje z zaposlitvijo invalidov izpolnjuje zakonske kvote in pridobi finančne spodbude. Če usklajeno

sodeluje z medicino dela, ZPIZ-om in zaposlenim, so postopki enostavnejši, bolniški staleži so krajši, manj je odsotnosti, manj odpravin in tudi manj sodnih sporov. Najpomembnejše je, da podjetje s tem krepi kulturo zaupanja, spošto-

vanja in sodelovanja, kar je dolgoročno temelj vsake uspešne organizacije.

Pridružite se nam pri ustvarjanju takšnega okolja. Zase, za svoje zaposlene in za družbo, v kateri bo vredno živeti in delati.

Po obojestranski odstranitvi dojke zaradi raka dojke so mi težave povzročale bolečine in zmanjšana gibljivost v levi roki. Ker je bilo moje delo pred boleznijo fizično naporno, me je bilo strah vračanja na delo. V podjetju, v katerem sem bila zaposlena, so imeli razpis za primernejše delovno mesto, za katero sem izpolnjevala razpisne pogoje in bila zanj usposobljena. Prosila sem za premestitev, vendar odgovora na prošnjo nisem prejela. Le dober mesec pozneje sem zasledila, da ima Europa Donna predavanje na temo vračanja na delo po dolgotrajni bolniški, in sem se prijavila nanj, saj bi mi bila v tistem času vsaka informacija koristna. Žal sem le nekaj ur pred predavanjem na dom prejela odpoved delovnega razmerja iz poslovnih razlogov.

Tisto popoldne sem na predavanju dobila veliko koristnih informacij in tudi prvič slišala o različnih možnostih vključitve v poklicno rehabilitacijo. Oborožena z novimi informacijami sem bolj samozavestno začela reševati novonastali položaj. Tako sem izkoristila pravico do podaljšanja delovnega razmerja za šest mesecev zaradi bolniške. Na URI Soča in ZPIZ-u sem izrazila željo, da bi končala študij, ki sem ga pred leti prekinila, da si povečam zaposlitvene možnosti. Slabo leto po odpovedi delovnega razmerja sem bila že vključena v študijski proces v sklopu poklicne rehabilitacije.

Verjamem, da je vsako slabo za nekaj dobro. Odnos mojega delodajalca me je vsekakor razočaral, vendar sem z vključitvijo v program poklicne rehabilitacije dobila še eno priložnost, da se usposobim za fizično primernejše delo in se tako spet vključim v delovni proces.

55 let, kuharica delilka

Po zdravljenju raka sem se vrnila na delo za polovični delovni čas. Mislila sem, da je najhujše za mano, a sem se znašla v popolni nemoči. Nisem se znašla niti pri nalogah, ki sem jih prej opravljala z lahkoto. Spomin je bil slab, koncentracije ni bilo, občutek nesposobnosti pa neznosen. Jokala sem od stiske in se spraševala, ali bo tako do konca življenja.

Ko sem zbrala pogum in to priznala svoji vodji, me je mirno poslušala in rekla: »Ti kar počasi. Napravi, kar lahko. Če še ne moreš, tudi prav.« Te preproste besede so bile kot objem. Dobile so me tam, kjer sem najbolj potrebovala – v stiski, ko sama nisem več verjela vase. Olajšanje, da me nekdo razume, sprejema in mi zaupa, je pomenilo več, kot lahko opišem. In prav to je bistvo: ko se vračaš po boleznijo, lahko podpora delodajalca naredi odločilno razliko.

50 let, marketing

Pri 38 letih sem prejela diagnozo raka dojke. Med zdravljenjem z osmi kemoterapijami, šestimi kirurškimi posegi in rehabilitacijo sem se ves čas spraševala: bom sploh še lahko delala?

Pomoč sem poiskala pri Europi Donni, kjer sem dobila prve informacije. Ves čas zdravljenja sem bila v stiku tudi z delodajalcem. Verjel je vame in mi dejal: »Ni pomembno, kako dolgo bo trajalo, pomembno je, da se vrneš zdrava.« Skupaj sva uredila vso potrebno dokumentacijo za prilagoditev delovnega mesta.

Moja diagnoza nas je, kljub vsem težavam, povezala še bolj. Ta izkušnja mi je pokazala, kako dragocena je podpora delodajalca pri vračanju na delo. Takšna podpora ne pomeni le ohranjene službe, ampak vrača dostojanstvo, samozavest in občutek, da si kot človek vreden. In prav to je razlika, ki jo lahko naredi vsak delodajalec.

40 let, namestnica vodje proizvodnje



Zase si moraš znati vzeti čas – in to brez slabe vesti

Gostilna Repovž je gostilna z večstoletno tradicijo. V čudovit mozaik, ki se širi iz roda v rod, je svoj kamenček položila tudi Meta Repovž. Kot vsaka generacija pred njo je na domačijo in v kuhinjo gostilne prinesla sveže ideje, zdaj pa znanje prenaša na naslednike. Poleg kopice praktičnih kuharskih veščin želi prihodnjim generacijam predati tudi sporočilo o skrbi za svoje zdravje in o tem, kako pomembno je, da si čisto vsak vzame čas, ki je samo zanj.

Sprašuje: **NINA VIDRIH**

Ste kot mladi vedeli, da želite postati vodja kuhinje, chefinja?

Sama ne verjamem v to, da kot mlad človek stoodstotno veš, kakšna bo tvoja pot in kaj te zares veseli. Po mojem je bolj pomembno, da v okoliščinah, v katerih pristaneš, najdeš nekaj, kar te veseli, in na tem gradiš – namesto da iščeš, kaj te veseli. Različne življenjske izkušnje te pripeljejo na neko pot in to pot razvijaš. Seveda sem rada kuhala, da bo to postal moj posel, pa si nisem zamišljala.

In kakšne so bile okoliščine, ki so vas pripeljale v kuhinjo?

Pred dvainštiridesetimi leti sem se poročila, in čeprav sva z možem imela vsak svojo službo, nevezano na gostilno, sva, ko je prišel čas za odločitev, ali prevzameva vodenje domačije, ki se po moževi strani iz roda v rod prenaša že več kot petsto let, skupaj sklenila, da se podava v to. Nisva želela prekiniti dolgoletne tradicije, hkrati sva vedela, da

morava zgodbo takrat vaše gostilne nadgraditi. Menim, da je vsaka generacija dolžna, da se prilagodi času primerno, in tako sva se midva po različnih poskusih začela ukvarjati z ekološkim kmetijstvom. Nobeden od naju se sicer pred prevzemom ni intenzivno ukvarjal z gostinstvom ali se šolal v tej smeri. Sicer pa je vodenje gostilne sestavljeno iz različnih poslov, zato nobeno znanje ni odveč.

Poklic kuharja oziroma vodenje restavracije nasploh velja za izjemno stresno delo. Ste sami čutili ta stres, mogoče še toliko bolj, ker je to vaš družinski posel?

Seveda smo čutili stres, ampak ga nismo tako izpostavljali, jemali smo ga kot samoumevnega. In ja, vodenje družinske gostilne seveda prinaša določene omejitve, na primer, da ni bilo nikoli zares časa za dopust, pa tudi vzgoja otrok je morda potekala na malce drugačen način. Otroci so bili z nami, medtem ko smo delali. Menim, da je treba



Foto: AKLIH

otroke že od malega učiti delati, letom primerno seveda in na način, da je to kot igra, da v »delu« najdejo neko zadovoljstvo, ne samo muko.

Kdaj vas je presenetila bolezen oziroma diagnoza raka dojke?

Naprej bi rekla, da nisem tipičen bolnik, tako vsaj mislim, ker nisem bila niti zares bolna. Šla sem na presejalni pregled Dora in bila povsem presenečena, ko so odkrili bulico. Že od prvega poziva sem redno hodila na preglede, vedno. Zdi se mi, da je to res nekaj, česar ne smemo izpuščati. Presenečena sem, ko slišim, da ljudje ne hodijo na preglede. Celo poznam nekatere, ki se ne odzivajo na ta povabila in niti ne vedo čisto zares, zakaj ne ...

Kaj vam je bilo ob postavitvi diagnoze najtežje?

Najtežje mi je bilo pravzaprav to, da sem videla, da trpijo otroci. In to neznano polje, ker ne veš, kaj te pravzaprav čaka.

Raka so vam, na srečo in po zaslugi presejalnega testa Dora, odkrili v začetnem stadiju. Kako je potekalo zdravljenje?

Ja, dobila sem izvid in z njim je prišel strah, predvsem pri otrocih, saj smo se prejšnje leto soočili s smrtjo mojega moža, njihovega očeta. Na srečo je bil rak v začetnem stadiju. Tumor so mi operativno odstranili, dobila sem hormonsko podporo in obsevanje. Celotno zdravljenje od diagnoze do operacije je potekalo izjemno hitro. Vmes sem imela celo načrtovano pot v Ameriko in sem se po posvetu z zdravnikom, ki mi je zagotovil, da si glede na stadij raka lahko privoščim datum ope-



racije premakniti za štirinajst dni, odločila, da to storim.

Glede na to, da ste vpeti v družinski posel, si vam je bilo morda težje vzeti čas zase, za zdravljenje? Sklepam, da je odhod na bolnišnico v vašem primeru vseeno nekoliko drugačen kot v klasičnem delovnem razmerju.

Pri nas dejansko teče življenje malce drugače. Bolezni, porodniške in podobne stvari nekako sprejmemo kar malo mimogrede. Seveda se paziš in skrbiš, da z delom ne pretiravaš, ampak aktiven si še vedno, pač v okviru svojih zmoglosti.

Če vas prav razumem, si niste zares vzeli časa za bolnišnico.

Ne, res ne. Ni šlo za to, da si tega ne bi dovolila, ampak preprosto nisem čutila, da bi ta čas potrebovala. Ali da bi potrebovala čas za morebitno predelovanje te izkušnje. Ne vem sicer, zakaj ne. Morda tudi zato, ker mi je zdravnik zagotavljal, da stanje res ni pereče.

Potem ko se je rana zacelila, sem se, mislim, da po dveh mesecih, vrnila, saj res nisem želela, da bi nekje čepela in razmišljala.

Če bi isto diagnozo dobila pred petnajstimi leti, bi se zagotovo odzvala drugače, tudi zato, ker takrat še ne bi imela izkušnje moževe bolezni. Možu so namreč že takoj potrdili neozdravljivo stanje – rak se mu je razširil po kosteh in trebušni votlini, pa je kljub temu od postavitve diagnoze živel še deset let. On je svojo bolezen resnično preživel optimistično in mi je svetel zgled. V tem smislu se mi zdi, da nimam pravice dramati-

zirati, ker je na svetu toliko ljudi, ki so drugače bolni in se spoprijemajo s težkimi diagnozami vseh vrst.

Glede na hude preizkušnje, ki ste jih kot družina prestali, je bolezen nekaj, o čemer se pogovarjate?

Ja, o tem se v družini pogovarjamo – čeprav menim, da bi se morali celo še več – predvsem v smislu preventive, da sami preprečijo stvari dovolj zgodaj. Čutim, da morda o tem ne želijo kaj preveč poslušati, ampak glede na statistiko, ki napoveduje, koliko ljudi bo zbolelo, se mi zdi pomembno, da se to vzame resno in prepreči vsaj tisto, kar se da. Da postane samopregled normalen del rutine, pa tudi zavedanje, da rak ni tak babbav, kot je bil včasih, smrtna bolezen. Zdaj se ljudem podaljša življenje, vsaj večini, če res ni prepozno ali če ne gre za oblike, ki so neozdravljive.

Se vam zdi, da ste po svoji diagnozi začeli spreminjati določene stvari v življenju?

Po moževi smrti sem se večkrat vprašala o smislu prestanega dela in razmišljanja o poslu ... Ampak ko si del določenega kolesja, tega kar ne znaš zares prekiniti. Seveda sem morala spremeniti način življenja. Nekaj mesecev po zdravljenju sem se uradno upokojila, kar je bilo sicer v načrtu že pred diagnozo. Res je, da aktivno delam še naprej in po najboljših močeh pomagam otrokom pri vodenju gostilne. Kar se je spremenilo, je to, da zdaj redno načrtujem dopuste in podobne stvari. Predvsem si želim delati še kaj drugega od tega, kar delam. Dvakrat na teden grem na vodeno vadbo, pozimi sem bila na klekljarskem tečaju,



Foto: Simon Kolečnik

preteklo poletje sem začela kvačkati, bila sem tudi na tečaju digitalnih kompetenc, ki ga je organiziralo Združenje Europa Donna Slovenija. Več časa si privoščim za branje in me ne skrbi več za vsako malenkost.

Omenili ste, da ste se udeležili tečaja, ki ga je organiziralo Združenje Europa Donna Slovenija. Kako ste prišli v stik združenjem?

Za organizacijo sem slišala že prej, ob prejemu diagnoze pa sem med brskanjem za informacijami naletela na združenje in se včlanila. Ničesar nisem zares pričakovala, bolj je šlo za to, da se vključim in najdem stvari, ki me zanimajo. Nasploh se mi zdi, da iščem stvari, ki me zanimajo, in načine, da z zanimivimi stvarmi zapolnim svoj prosti čas. Da počnem stvari poleg tistih, ki so del vsakodnevne rutine.

Česa se veselite v prihodnjih mesecih?

Oktobra potujem na Ciper, januarja ali februarja zagotovo spet kam. Veselim se tega, da nekam grem, da se mi kaj

zgodí ... Ko zbolíš, imaš ob sebi družino, ki te podpira, a vsakdo se mora zavedati, da te podpore ne more zahtevati in imeti v nedogled. Navsezadnje imajo vsi svoje življenje ... Ne zdi se mi dobro, da bi ostala bolezen v središču in bi še naprej obremenjevala bližnje. Ni mi težko, da se, če ni nikogar, ki bi imel čas ali željo, sama odpravim na koncert, potovanje ...

Če bi imeli pred seboj mlajšo sebe, kakšen dobran nasvet bi ji prišepnili?

Pravzaprav jo imam – svojo hčer, ki mi je tudi značajsko zelo podobna. Želim si, da bi se bolje znala postaviti na prvo mesto, in isto želim njej, da bi dala več na sebe in manj na druge. Če se sam slabo počutiš, težko pomagaš drugim. Vsak bi si moral znati vzeti čas samo zase. Za tisto, kar ga sprosti in napolni – poleg otrok, partnerja, družine. Mislim, da vsi to potrebujemo – moški in ženske. In pomembno je, da si to dopuščamo in drug drugega spodbujamo, da si vzamemo ta čas.



»Kako si, videti si dobro« – komunikacija in odnosi s širšim socialnim okoljem med zdravljenjem raka in po njem

V življenju smo vpeti v različne odnose, nekatere bližnje, druge površinske in bolj oddaljene. V njih smo v vlogi partnerke/žene, mame, hčerke, sestre, tašče, babice, druge sorodnice, sosede, sodelavke, kolegice, znanke, pa tudi prijateljice od prijateljice. Odnosi, predvsem bližnji, so lahko med spoprijemanjem z rakom dojk pomemben del podpore, lahko pa so tudi precejšen del stiske. Marsikatera gospa doživlja, da so se nekateri odnosi med boleznijo še bolj okrepili. Drugi žal ne zdržijo tega bremena in se lahko tudi oddaljijo.

Piše: **MAG. ANDREJA CIRILA ŠKUFCA SMRDEL**, KLINIČNA PSIHOLGINJA Z ONKOLOŠKEGA INŠTITUTA V LJUBLJANI

V času zdravljenja je velik del pozornosti v odnosih namenjen doživljanju, povezanemu z rakom. V odnosih je lahko še večji izziv po končanem zdravljenju, ko se spoprijemate tako z lastnimi pričakovanji kot pričakovanji drugih, da bo vse tako kot prej, pa vendar ob izkušnji bolezni in dolgotrajnih posledicah bolezni in zdravljenja to večinoma ni mogoče.

Ob diagnozi raka so eni prvih izzivov pridobiti informacije, odločiti se glede zdravljenja in povedati za bolezen. Najprej v (naj)ožjem socialnem krogu, ki se pozneje s hitrostjo, lastno vsaki posameznici, postopoma širi. Nekateri širšemu krogu povedo že ob diagnozi, velikokrat pa po operaciji ali takrat, ko je znan način zdravljenja.

Včasih se katera gospa odloči, da za bolezen ne bo povedala nikomur (zunaj kroga

najbližjih) in jo skriva pred socialnim okoljem – v strahu pred zaznamovanostjo, zaradi slabih izkušenj z ljudmi, da bi se izognila vprašanju ... Vendar je tudi ne povedati povezano s stalnim oprezanjem in pozornostjo na to, da se ne vidi, da se ne zagovori, da koga ne sreča med zdravljenjem, in je prav tako zelo težko. Nekateri ljudje imajo tudi izkušnjo, da so bili – če oziroma dokler niso povedali – predmet še večjega zanimanja in govorjenja v socialnem okolju. Večinoma je lažje, če se za bolezen pove.

Večkrat je lahko zdravljenje s kemoterapijo, ki je povezano z izgubo las, velik vir stiske tudi z vidika razkrivanja informacij o raku. Izguba las naredi bolezen vidno navzven – sebi in drugim. Ne oziraje se ne pripravljenost ali želje posameznice, pomembno določa čas, kdaj bodo neželeni učinki zdravljenja vidni. La-

sulje in pokrivala so dragocene pripomočki, kljub temu pa je izguba las stanje, ki bolnico postavi pred izziv komunikacije o bolezni in zdravljenju.

Pri odnosih, ki so vam pomembni in jih želite gojiti in ohraniti, je ključen odprt pogovor. Velikokrat je lažje govoriti o dejstvih, povezanih z rakom, kot o svojem doživljanju te situacije. Zlahka se zgodi, da se ujamete v pričakovanja, da bodo ljudje (sploh bližnji) sami vedeli, kaj potrebujete, kaj želite, kakšen odziv pričakujete. Neizpolnjena pričakovanja večinoma spremljajo čustva jeze, razočaranja in misli, da drugemu niste pomembni, da odnos ni bil tak, ko ste si predstavljali, negativno lahko doživljate tako drugega kot sami sebe.

Govoriti o bolezni pa ne pomeni, da morate povedati vse vsem. Velja tako kot za druge vsebine v življenju – bližja ko vam je oseba, bolj ko je odnos

zaupen, več ste pripravljeni deliti o sebi. V bolj bežnih odnosih pa povemo manj poglobljene in osebne vsebine. Vi ste tisti, ki določate, koliko svoje izkušnje ali doživljanja ste pripravljeni s kom deliti! Tako ohranjanje odnosov in komunikacija s (širšim) socialnim okoljem pomeni povedati o bolezni, prepoznati in podeliti svoja pričakovanja do drugih, odzivati se na vprašanja, nasvete ali spodbude, pa tudi postavljati meje in kdaj reči ne. V površinskih odnosih so pogosto izrečene fraze, kot so »kako si«, »dobro si videti«, »samo pozitivna bodi, pa bo«, »pozabi in živi naprej«. V boljšem obdobju ste lahko takih spodbud veseli. Lahko pa ob teh istih besedah pomislite tudi »kako pa naj bom«, »kaj pa ti veš«, »a spet«.

Pomembno se je zavedati, da je odziv na besede znanec vaš in izhaja iz vašega doživljanja! Spremljajte, na kaj pomislite, ko vas nekdo nagovori! V odnosih, v katerih vam je pomembno, da vas razumejo, je prav, da poveste, kaj vam določeno vprašanje pomeni in kaj pričakujete od sogovornika. Ni pa to nujno v vseh odnosih. Veščine komunikacije so tudi postavljanje meja. Smiselno je, da si vnaprej pripravite možnosti, kako se odzvati na vprašanje ali komentarje. Lahko se le vljud-



Foto: Shutterstock

no zahvalite za kompliment glede videza. Dejstvo je, da se velik del posledic bolezni in zdravljenja navzven ne vidi – na primer nespečnost, spremenjene dojke, težave s pozornostjo in koncentracijo, strah pred ponovitvijo bolezni, kronične bolečine, utrudljivost ... V odnosih, v katerih vam je to pomembno, pa lahko poveste o razkoraku med zunanjim videzom in notranjim doživljanjem. Enako je z vprašanjem »kako si«. Lahko se zatečete k frazam (»gre«, »nisem prav zelo dobro«, »počasi, a gre na bolje«), lahko preusmerite (»kar dobro, pa ti«), če želite, da razumejo vašo izkušnjo, pa jo lahko podelite.

V bolj površinskih odnosih so pogosta tudi vprašanja o bolezni, tako med zdravljenjem kot po njem – tipičen dan, ko je takih vprašanj več, je prvi dan po vrnitvi na delovno mesto. Nekaterim ni težko večkrat opisati svojo izkušnjo. Mnogim gospem je blizu misel, da z delitvijo svoje izkušnje lahko komu tudi pomagajo. Za druge je stalno

podoživljanje tega obdobja obremenjujoče, povedo, da je ob pogostem pogovoru o bolezni potem tudi različnih misli (spet) več. V vaših rokah je, koliko želite s kom podeliti. Lahko se zahvalite za vprašanje, poveste toliko, kot želite, lahko pa tudi poveste, da vam je to težko vedno znova ponavljati in bi raje govorili o čem drugem.

Pogovor s širšim krogom ljudi je pogosto povezan tudi s tem, da sogovorniki opisujejo zgodbe in primere, ki jih poznajo – zlasti obremenjujoče je, kadar v podrobnosti opisujejo izkušnje s slabim izidom bolezni. Podobno je s podajanjem nasvetov, kdo lahko pomaga, s kakšno metodo ali učinkovino, kdo vse se je na tak način pozdravil ... Med pridobivanjem informacij in propagiranjem različnih nepreverjenih, a »čudežnih« metod je zelo tanka meja. Spoprijemanje z negotovostjo in strah pred ponovitvijo bolezni sta bolj ali manj stalen spremljevalec življenja po bolezni; mnogo ljudi ob tovrst-

nih pogovorih pove, da se avtomatično pojavi misel »kaj pa, če res« ... Naučite se postaviti meje, kadar vam pogovor ne ustreza; lahko poveste, da ne potrebujete, da imate svoj način zdravljenja in skrbi zase ali da jih boste kontaktirali, če boste kdaj to potrebovali.

Svojci, prijatelji in znanci pa v komunikaciji z bolnicami in bolniki z rakom pogosto omenjajo nemoč in negotovost, kako biti v pomoč in podporo. Poklicati ali ne poklicati? Kaj reči? Dejstvo je, da kar ustreza eni bolnici, drugi mogoče ne. Kar ustreza v enem obdobju bolezni in zdravljenja, v drugem mogoče ne. Včasih se to lahko spreminja tudi čez dan. V klinični praksi bolniki povedo, da »pokliči, če boš kaj potrebovala« nekaterim vliva občutek varnosti in podpore, drugim pomeni le prazno frazo. Ali pošiljanje pozitivnih misli po sms-sporočilih – nekateri jih doživijo kot podporo in znak pozornosti, drugim so lahko popolnoma odveč in jih v najtežjih obdobjih doživijo kot nerazumevanje in breme.

Sporočite, kaj vam je v pomoč, kaj si želite, česa pa mogoče ne; tako bo (tudi v bolj oddaljenih odnosih) naslednji kontakt morda potekal na način, ki vam bo pomenil pozornost in podporo.

Spomnim se gospe v ambulanti pred leti, ki je pripovedovala o tem, kako so ji bile besede »kako si« in različne pozitivne misli znancev odveč, potem pa dodala: »Pa saj, če ne bi nič rekli, če bi se delali, kot da bolezni ni, kot da se ni nič zgodilo, bi se mi pa tudi zdelo za malo in neumno.« V času bolezni in zdravljenja je velik del razmišljanja, pogovorov, doživljanja povezan z rakom. Po končanem zdravljenju pa (spet) pridobivajo pomen tudi druga področja, npr. različni hobiji, poklicno področje, druženja in podobno. Z ljudmi v življenju delimo različne vsebine. Tudi če v vaši širši socialni mreži ne morejo popolnoma razumeti vaše izkušnje raka, so ti odnosi lahko dragoceni, saj lahko z njimi delite druga področja življenja.



Minljivosti se začneš zares zavedati šele takrat, ko zboliš

Pogovarjali smo se s Sašo Šega Jazbec, upokojeno zdravnico, nevrologinjo, ki živi z diagnozo razsejanega raka dojke. Kljub bolezni in zahtevnemu zdravljenju ohranja kakovostno življenje. Nežno nas spomni na pomen sprejemanja bolezni in povabi k razmisleku o naši minljivosti.

Sprašuje in foto: POLONA MARINČEK

Nas lahko popeljete v čas, ko ste prvič dobili diagnozo rak dojke?

Tri do štiri leta sem bila na nadomestni hormonski terapiji zaradi lajšanja menopavznih simptomov. V tem času so bile moje dojke zelo napete. Ko sem terapijo prekinila, je napetost v dojkah popustila. Med prhanjem sem nenadoma zatipala precej veliko zatrdlino v levi dojki. Še isti teden so onkologi potrdili diagnozo HER2 pozitivnega raka dojke. Zdravljenje se je začelo s predoperativno kemo-terapijo, nato je sledila operacija, pri kateri so mi odstranili le tumor in ohranili dojko. Po operaciji sem imela še obsevanje. Po devetih mesecih sem se vrnila na delovno mesto s skrajšanim delovnim časom in sem delala do poletja 2022. Takrat sem zbolela za revmatološko boleznijo, ki je bila v resnici povezana z rakavim obolenjem. Ugotovljeno je bilo, da imam razširjen karcinom dojke z metastazami v bezgavkah in jetrih.

Kaj so bili vaši začetni izzivi ob diagnozi, ko ste začeli zdravljenje?

Ravno tako me je prizadelo kot vse druge ženske. Bil je šok, da sem iz zdrave osebe postala bolnica. Takoj po po-

stavitvi diagnoze sem šla na kemoterapijo, vstavljen sem imela vap. Naenkrat sem postala bolnica, soočala sem se s slabim počutjem po kemoterapiji. Moje življenje se je obrnilo za 180 stopinj.

Kdaj ste začeli opaziti simptome napredovanja bolezni?

Začele so me boleti mišice, težje sem hodila. Obrnila sem se na revmatologa, ki je postavil diagnozo dermatomiozitisa – vnetja mišic in kože. V sklopu diagnostike so mi slikali pljuča, na katerih so bili vidni zasevki v bezgavkah v mediastinumu, prostoru med pljučnima kriloma. Tako je bila postavljena diagnoza razsejanega karcinoma dojke. To se je zgodilo tri leta po prvi diagnozi, ravno ko sem že mislila, da sem ozdravljena.

Kako kot zdravnica doživljate izkušnjo biti pacientka? Se vam je bilo zaradi vsega znanja lažje ali težje soočiti z diagnozo, stranskimi učinki, napredovanjem bolezni?

Ko sem stopila skozi vrata onkološkega inštituta, sem postala bolnica in se temu primerno vedla. Nikoli se nisem obnašala kot zdravnica in mislim, da mi je bilo prav zato

lažje. Ko enkrat to sprejmeš, je lažje, si kot potnik, ki sede na vlak in te ta vlak vozi od postaje do postaje.

Zagotovo mi je bilo lažje, ker poznam osnovne stvari, čeprav to ni bilo moje stro-

» Ko sem stopila skozi vrata onkološkega inštituta, sem postala bolnica in se temu primerno tudi vedla. Nikoli se nisem obnašala kot zdravnica in mislim, da mi je bilo prav zato lažje. Ko enkrat to sprejmeš, je lažje, si kot potnik, ki sede na vlak in te ta vlak vozi od postaje do postaje.

kovno področje. Vsekakor sem sproti pridobivala informacije tudi s tega področja, a ne v smislu, da bi iskala drugo mnenje. Ves čas sem zaupala svoji lečeči onkologinji, dr. Borštnarjevi. Dejstvo, da sem zdravnica, mi je pomagalo, da sem včasih izbrala tudi kakšno svojo pot. Zdaj, ko imam metastaze v možganih, kar je tudi moje strokovno področje, sem si kot nevrologinja deloma prilagodila terapijo, med drugim sem zavrnila obsevanje glave. Lažje sem vplivala na potek zdravljenja, lažje sem rekla 'ne' in prevzela odgovornost za svoje odločitve.

Kako ste se znašli v novi vlogi – kot pacientka, a še vedno zdravnica?

Sprva sem se dojemala hkrati kot bolnica in zdravnica, zdaj se vedno bolj vidim predvsem kot bolnica in upokojenka in moram reči, da mi to bolj ustreza, saj je manj stresno. Sem upokojenka, ki živi mirno življenje brez pretiranega pritiska. Na zdravljenje ne gledam več skozi oči zdravnice. Morda sem zaradi svojega poklica včasih še ved-

no malo preveč racionalna, a v resnici sem zdaj predvsem bolnica.

Kako pomembno je po vašem mnenju sprejemanje bolezni?

S sprejemanjem bolezni sem se srečevala že kot zdravnica pri svojih bolnikih, predvsem tistih z multiplo sklerozo. Videla sem, da je za nekatere to zelo težko, zato so še bolj nagnjeni k stresu kot tisti, ki to lažje predelajo. Pri bolnikih, ki niso sprejeli diagnoze, je zdravljenje pogosto potekalo slabše. Tisti, ki so sprejeli bolezen, so mogoče



Fotografiji: Polona Marinček

postali celo bolj zadovoljni in srečnejši. Mislim, da pozitivno čustveno stanje lahko vpliva na potek in pripomore k boljšemu izidu zdravljenja, bolj kot negativna naravnost in depresija.

Sama sem diagnozo sprejela že na začetku. Nikoli se nisem spraševala, zakaj jaz, preprosto je tako. Morda je prav zaradi tega bolezen do zdaj imela razmeroma ugoden potek. Še vedno sprejemam svojo diagnozo in se zavedam minljivosti; slej ko prej bo konec. Ljudje okoli mene me mogoče vidijo kot preveč racionalno, a taka pač sem. Pri mnogih zdravniških sem opazila, da ob svoji

bolezni nehajo razmišljati kot zdravniki in se zatečejo k alternativnim metodam zdravljenja. Sama tega nisem naredila, ostajam racionalna in svojo bolezen zdravim izključno z uradno medicino.

Se pa res v zadnjem času vse več govori tudi o celostnem, holističnem pristopu k zdravljenju. Morda ga naši zdravniki premalo uporabljajo oziroma nimajo dovolj znanja z drugih področij. Vsakega bolnika bi bilo treba jemati kot celoto, pristop k zdravljenju ne more biti enak za vse. Pomembno je, da se k vsakemu pristopi kot k posamezni osebnosti in izbere zanj primeren način zdravljenja.

Se da tudi z diagnozo razsejane bolezni kakovostno živeti? Zakaj je to pomembno?

Živim zelo lepo in kakovostno življenje. Moram pa poudariti, da imam srečo, da se moj karcinom ne kaže s hudimi simptomi. Kljub metastazam v možganih k sreči nimam nevroloških težav. Tudi ko so se metastaze pojavile v bezgavkah in jetrih, nisem občutila nobenih simptomov. Nimam bolečin in to mi omogoča kakovostno življenje. Zelo dobro se zavedam, da bi bilo drugače, če bi trpela zaradi hudih bolečin ali nevroloških izpadov, moje življenje

ne bi bilo tako kakovostno, kot je zdaj.

So pa z leti, odkar sem na citostatikih in tarčni terapiji, vedno bolj izraženi stranski učinki zdravljenja. Priznati moram, da sem vedno šibkejša in težje prenašam stranske učinke, a kljub temu poskušam vsak dan živeti čim bolj kakovostno. Vmes sem imela tudi obdobja bolečine, na primer ob zostru, bolečina človeka močno spremeni. Terapijo prejemam na tri tedne in vedno rečem: deset dni se počutim dobro, deset dni pa slabo. Tistih deset dni, ko so izraženi stranski učinki terapije, sem drugačen človek kot takrat, ko teh simptomov ni.



Kako so vaš mož, otroci, družina sprejeli diagnozo? Kako bolezen vpliva na vaše odnose z njimi?

To je bil šok za vse. Najtežje mi je bilo povedati otrokoma in staršem. Sporočiti tako slabo novico je morda najtežji del diagnoze. Zdaj smo sicer šli že skozi veliko slabih novic – nikoli ni preprosto, vedno znova je težko. A verjetno sem se v tem že nekoliko utrdila, morda tudi moji bližnji.

Bolezen močno vpliva na družino; zdi se mi, da je včasih za druge še bolj naporno kot zame. Mama se dobro drži, kar me preseneča, verjetno mi kaj prikriva, a kljub temu se dobro drži. Decembra sem doživela epileptični napad, domači so me videli nezavestno in nemočno, rešilec me je odpeljal, kar je bilo zanje izjemno travmatično in si še zdaj niso povsem opomogli. Radi me imajo, a opazujejo, kako pešam. Naj-

večji izziv pa je, da mi nočejo povedati, kaj si zares mislijo.

Kaj vam pomeni, da »živite, kot da je vsak dan zadnji«?

Vsi bi morali živeti tako, saj ne vemo, kaj nas čaka. Meni je lepo, tako lepo kot še nikoli, ker nimam nobenega stresa. Bolezen me ne spravlja v stres; z njo sem se sprijaznila. Delo, nenehno hitenje, vzgoja otrok, ta način življenja me je prej spravljal v stres. Opazujem, kako živi mož, ki je še v službi, in drugi ljudje, ki so aktivni, polni hitenja in napetosti. Meni je lepo – živim počasi, vsak dan posebej. Kot zdravnik sicer opazujemo minljivost pri drugih, ampak smo takšni kot drugi, mislimo, da smo večni. Minljivosti se začneš zares zavedati šele takrat, ko zboliš.

Kako danes razmišljate o smrti? Kako pomembno se

vam zdi, da se o tem pogovarjate odkrito?

Vidim, da ljudje neradi govorijo o smrti. Imam kolegice zdravnice, ki jih včasih predvidno vprašam, česa se bojijo v povezavi z umiranjem, pa nihče noče govoriti o tem. Najbolj me skrbi odvisnost v času odhajanja. Ne toliko bolečine, ampak vezanost na posteljo in izguba samostojnosti. Svojim bi rada to prihranila.

Nikoli ne vemo, kakšen bo konec, kakšni bomo v času umiranja in česa si bomo želeli. Ne vem, kaj me čaka in kako se bom takrat odzvala. Najbolj se bojim nepokretnosti in odvisnosti od drugih, morda manj bolečin. Pred kratkim sem imela izjemen migrenski glavobol in sem pomislila, ali bodo takšne bolečine proti koncu. Takrat sem si rekla, da tega res ne bi želela dolgo prenašati.

Zdaj, ko se začenjajo pojavljati tudi nevrološki znaki, začejam razmišljati, kdaj bo zame nastopila meja, ko si bom rekla, da ne gre več. Občutek imam, da se ta meja vedno bolj odmika. Onkologinja prim. Červak je pred kratkim v pismih bralcev v Sobotni prilogi zapisala, da si bolniki ne želijo evtanazije samo zaradi bolečin, ampak zaradi ohranitve človeškega dostojanstva in neodvisnosti. Točno s tem je zadela bistvo mojega strahu – izgubo človeškega dostojanstva, izgubo samostojnosti in bolečine.

Kako danes preživljate dneve?

Sprehajam psa in veliko hodim. Izjemno rada berem, kmalu bo objavljen kratki seznam nominirancev za Bookerjevo nagrado, na dolgem seznamu pa sem od 13 knjig prebrala že osem. Rada jem, z možem rada kuhava, zvečer pa skupaj gledava nadaljevanke in nanizanke. Redne televizije ne gledava; vse, kar pride dobrega, pa si ogledava.

Kako pomembna je telesna aktivnost za vaše počutje?

Prva oblika zdravljenja je po mojem mnenju gibanje, to verjamem. Vsak dan naredim več kot 10.000 korakov, tudi tiste dni, ko se komaj premikam. Ko sem po kemoterapiji res slaba in najraje ne bi vstala iz postelje – tega ne moreš razložiti ljudem, ki niso zboleli, ne morejo razumeti, kako slab si. Če se po kemoterapiji slabo počutim, grem na sprehod in mi je takoj bolje. To vedno povem tudi drugim: pojdite hodit, res bo takoj lažje. Imam psa, ki je mlad in zelo živahen, komaj ga obvladam, a res verjamem, da je telesna aktivnost zelo pomembna pri raku.

Samo zavestna jaz!

medi

Pisane, modne in raznolike možnosti kompresijskih materialov pri zdravljenju limfedema



Medicinsko kompresijska plosko ali krožno pletena oblačila nudijo:

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

Circaid Juxta®

– kompresijska oblačila na ježke

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

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

POPUST

za članice Europa Donne:

**7% na izdelke
BioCompression**

10% na ostale izdelke



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



Mitral

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



Mitral

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

Smo pogodbeni partner



Več informacij o izdelkih na www.mitral.si



Spregledan, a dokazan dejavnik tveganja

Rak dojk je najpogostejši rak pri ženskah na svetu. Po podatkih Svetovne zdravstvene organizacije (WHO) jih vsako leto zboli več kot 2,3 milijona, v Sloveniji pa med 1500 in 1600. Na pojavnost bolezni vplivajo številni dejavniki – spol, starost, genetska zasnova, hormonsko stanje, okolje in življenjski slog in tudi uživanje alkohola, ki je pogosto spregledan, a znanstveno nedvoumno dokazan dejavnik tveganja. Številne epidemiološke raziskave potrjujejo, da že zmerno uživanje alkohola poveča verjetnost za razvoj raka dojk.

Pišeta: DR. TANJA ŠPANIĆ, DR. VET. MED., IN DOC. DR. SIMONA BORŠTNAR

Kako je alkohol povezan z rakom?

Alkohol v telesu sproži več procesov, ki lahko vplivajo na nastanek raka. Ko ga zaužijemo, se presnovi v acetaldehid, ki je kancerogena snov in poškoduje DNK ter zavira njeno popraviljanje. Obenem alkohol spodbuja nastanek oksidativnega stresa in vnetnih procesov ter vpliva na delovanje jeter, ki imajo pomembno vlogo pri presnovi hormonov. Vse to povečuje tveganje za nastanek več rakov, kot so rak ustne votline, grla, žrela, požiralnika, jeter, debelega črevesja in danke ter rak dojk.

Poleg prej omenjenih procesov alkohol zvišuje raven estrogenov in progesterona v telesu. To so hormoni, ki spodbujajo rast tumorjev, zlasti tistih, ki izražajo estrogenske (ER) in progesteronske (PR) receptorje. Raziskave so pokazale, da se tveganje še dodatno poveča pri ženskah, ki v menopavzi jemljejo hormonsko

nadomestno zdravljenje in ob tem uživajo alkohol.

Alkohol pa lahko vpliva tudi na zdravljenje raka. Njegovo uživanje spremeni razpoložljivost in učinkovitost protitumorskih zdravil. Akutno pitje upočasni razgradnjo zdravila in poveča tveganje za neželene učinke, medtem ko dolgotrajno uživanje alkohola pospeši razgradnjo učinkovin, zaradi česar je zdravilo manj učinkovito.

Za koliko se poveča tveganje?

Raziskave kažejo jasno povezavo med količino zaužitega alkohola in stopnjo tveganja. Ženske, ki popijejo eno pijačo na dan (približno 10 g alkohola), imajo v povprečju za 7 do 10 odstotkov večje tveganje za razvoj raka dojk. Pri dveh pijačah na dan se tveganje poveča za skoraj 70 odstotkov, pri treh ali več pijačah na dan pa se lahko celo podvoji. Metaanalize in velike prospek-

tivne študije so potrdile, da relativno tveganje za raka dojk postopoma raste s količino alkohola – od 1,05 pri pol pijače na dan do 1,22 pri treh na dan. Povečano tveganje se kaže zlasti pri hormonsko odvisnih rakih (ER+/PR+). Pri teh tumorjih vsakih dodatnih 10 gramov alkohola na dan pomeni približno 11-odstotno večje tveganje.

Če številke prikažemo v absolutnem tveganju, postane povezava še bolj razumljiva. Podatki iz Velike Britanije kažejo, da imajo ženske, ki ne pijejo alkohola, približno 11-odstotno življenjsko tveganje za raka dojk. Pri tistih, ki popijejo en kozarec vina na dan, se poveča na 14 odstotkov, pri dveh pijačah na dan pa doseže 22 odstotkov. To pomeni, da se rak dojk razvije pri vsaki deveti ženski, ki ne pije alkohola, medtem ko se pri rednih pivkah ta verjetnost poveča na približno vsako sedmo.

Dejavniki življenjskega obdobja

Pomembno je tudi, kdaj v življenju ženska začne piti alkohol. Uživanje alkohola v puberteti in zgodnji odrasli dobi je povezano s povečanim

tveganjem za nastanek benignih sprememb v dojkah, ki se lahko pozneje razvijejo v invazivnega raka. Posebej škodljiv je vzorec občasnega pretiranega pitja (npr. vikend pitje), ki je pogost med mladimi ženskami. Ta način uživanja, ko posameznica zaužije 60 gramov (en kozarec vina je 10 g, pol litra piva skoraj 20 g; 0,3 dl žgane pijače okoli 10 g) ali več alkohola naenkrat, poveča tveganje za raka dojk za več kot tretjino. Nekatere raziskave tudi nakazujejo, da so žgane pijače, ki vsebujejo večje koncentracije rakotvornega acetaldehida, potencialno nevarnejše od vina ali piva.

Zavedanje javnosti je še vedno skromno

Čeprav je povezava med alkoholom in rakom dojk znanstveno dokazana, je zavedanje med ženskami po svetu in tudi pri nas še vedno prenetljivo skromno. Svetovna zdravstvena organizacija (WHO) opozarja, da ni varne meje uživanja alkohola, saj se tveganje za nastanek raka povečuje že pri minimalnih količinah. V Združenih državah Amerike se samo ena od štirih

Poudarki strokovnjakov

Strokovnjaki opozarjajo, da je potrebna večja osveščenost javnosti. Dr. Marilyn Corbex iz regionalnega odbora WHO za Evropo poudarja: »Veliko ljudi, tudi žensk, se ne zaveda, da je rak dojk najpogostejši rak, ki ga alkohol povzroča pri ženskah po svetu.« Ameriški kirurg Vivek Murthy pa dodaja: »Uživanje alkohola je tretji vodilni preprečljiv vzrok raka v ZDA, takoj za tobakom in debelostjo.«



Foto: Shutterstock

žensk zaveda te povezave, več kot 40 odstotkov jih meni, da alkohol v tem pogledu ni nevaren. Alkohol danes velja za

tretji najpogostejši preprečljiv vzrok raka, takoj za kajenjem in debelostjo, pri čemer je največji delež prav pri raku dojk.

Pogosto ženske, ki so na zdravljenju z zaviralci aromataze (AI), sprašujejo o tveganju uživanja alkohola med terapijo. Neposrednih dokazov o interakciji med njimi ni, vendar alkohol zvišuje raven estrogenov v telesu in tako deluje proti učinku zaviralcev aromataze. Poleg tega lahko obremenijo jetra in poslabša presnovo zdravi. Zato se ženskam na AI-terapiji praviloma svetuje zelo omejeno uživanje alkohola ali vzdržnost (abstinenca), da se zagotovi najboljša učinkovitost zdravljenja in zmanjša tveganje za ponovitev raka. Priporočilo je enako tudi za bolnice na zdravljenju s tamoksifonom, ki pa deluje drugače kot AI. Pri tamoksifenu je potencialno tveganje zaradi presnove v jetrih, kjer alkohol lahko vpliva to presnovo (predvsem zmanjša učinkovitost zdravlila).

Evropsko združenje za internistično onkologijo (ESMO) opozarja, da je alkohol pomemben, a pogosto spregledan dejavnik tveganja za raka. Zato poziva k odločnim političnim ukrepom na vseh ravneh, ki bodo zmanjšali škodo, povezano z alkoholom, in prispevali k preprečevanju raka. Avgusta 2025 se je ESMO pridružil Evropskemu zdravstvenemu združenju za alkohol (EHAA) – mreži 17 organizacij, ki si prizadevajo za dvig zavedanja javnosti, krepitev vloge zdravstvenih strokovnjakov pri oblikovanju alkoholne politike ter zmanjšanje bolezni in smrti, povezanih z alkoholom.

Kako naprej?

Ni varne količine alkohola – že ena sama pijača na dan poveča tveganje za raka dojk in drugih rakov. Tveganje narašča sorazmerno s količino zaužitega alkohola, še zlasti izrazito pa pri hormonsko odvisnih tumorjih. Ob tem je osveščenost med ženskami še vedno prenizka. Zato so nujni ukrepi za večjo informiranost javnosti: javne kampanje, jasna sporočila strokovnjakov in uvedba opozoril na embalaži alkoholnih pijač. Le s kombinacijo preventive, izobraževanja in odgovornega ravnanja je mogoče zmanjšati breme raka dojk, povezanega z uživanjem alkohola.



Kako gibanje po zdravljenju raka vpliva na tveganje za ponovitev – tudi pri raku dojk?

Ko pomislimo na zdravljenje raka, najprej pomislimo na kirurgijo, kemoterapijo, obsevanje in zdravila. Redkeje si predstavljamo nekaj tako vsakdanjega, kot je hoja ali tek kot del protokola zdravljenja. A ravno to kaže nova mednarodna raziskava, ki je bila predstavljena na letošnji ameriški konferenci internistične onkologije (ASCO) in je objavljena v ugledni reviji *New England Journal of Medicine*.

Pišeta: DR. TANJA ŠPANIĆ, DR. VET. MED., IN IZR. PROF. DR. VEDRAN HADŽIĆ, DR. MED.

Raziskava je preučevala bolnike z rakom debelega črevesa, ki so po končanem zdravljenju sodelovali v triletnem programu strukturirane telesne vadbe. Rezultati so izjemni in nosijo pomembno sporočilo za vse z izkušnjo raka, tudi ženske po diagnozi rak dojk ali rak rodil.

Posebnost raziskave

Šlo je za doslej največjo in najstrožje zasnovano klinično raziskavo na tem področju. Sodelovalo je 889 bolnikov iz 55 centrov v Kanadi, Avstraliji in Evropi, vsi po uspešni operaciji raka debelega črevesa in kemoterapiji. Udeleženci so bili naključno razvrščeni v dve skupini. Polovica je prejela zgolj splošne zdravstvene nasvete, druga polovica pa je vstopila v organiziran program vadbe, ki je vključeval redno hojo, kolesarjenje ali tek, ob podpori svetovalcev. Bolniki so program izvajali tri leta, raziskovalci pa so jih spremljali skoraj osem let.

Rezultati: gibanje kot zdravilo

Razlike med skupinama so bile jasne. Bolniki, ki so vadili, so imeli za 28 odstotkov manjše tveganje za ponovitev raka ali nastanek novega raka. Po petih letih jih je bilo brez bolezni 80 odstotkov v skupini z vadbo, v primerjavi s 74 odstotki v skupini brez vadbe. Vadba je podaljšala tudi življenje: po osmih

letih je živel 90 odstotkov »aktivnih« bolnikov v primerjavi s 83 odstotki v kontrolni skupini. Kot pravijo avtorji, so koristi vadbe primerljive z učinki nekaterih sodobnih onkoloških zdravil, le da brez hudih stranskih učinkov.

Kaj pa pri raku dojk?

Najbolj presenetljiva ugotovitev raziskave je, da vadba ni zmanjšala le ponovitev raka debelega črevesa, temveč tudi tveganje za nastanek novih rakov. In tukaj pride v ospredje rak dojk. Pri ženskah, ki so vadile, se je pojavilo kar šestkrat manj novih primerov raka dojk kot pri tistih, ki niso bile vključene v program: v skupini z vadbo sta se pojavila le dva primera raka dojk, v kontrolni pa 12 primerov. To je eden najmočnejših signalov doslej, da lahko redna telesna dejavnost deluje kot zaščita pred ponovnim pojavom raka dojk pri tistih, ki so že prebolele enega raka – ali celo kot preventiva pri sicer zdravih ženskah.

Vadba varuje pred rakom

Raziskovalci poudarjajo več mehanizmov, ki jih znanost že dobro pozna:

- vadba uravnava hormone, kot so estrogeni, ki so ključni dejavnik pri razvoju hormonsko odvisnih rakov dojk,
- zmanjšuje kronična vnetja in izboljšuje imunski odziv,

- uravnava krvni sladkor in občutljivost na inzulin, kar je povezano s tveganjem za nastanek raka,
- izboljša splošno telesno pripravljenost in kakovost življenja, kar dodatno vpliva na dolgoročno prognozo.

Z drugimi besedami: vadba deluje na več ravneh, kar je pri kompleksni bolezni, kot je rak, velika prednost.

Koliko vadbe je dovolj?

Program v raziskavi je predvideval, da so bolniki telesno dejavni vsaj 10 MET ur na teden (MET = merilo intenzivnosti telesne dejavnosti oziroma *metabolic equivalent of task*; za lažjo predstavbo je poraba telesa v mirovanju 1 MET, kar pomeni, da so vadbo izvajali pri 10-krat večji obremenitvi, kot je mirovanje). To ustreza približno trem do štirim uram hitre hoje na teden ali dvema do trem uram lahkotnega teka na teden. Ne gre za ekstremne športne podvige, že redna vadba zmerne intenzivnosti prinese koristi.

Vadba med zdravljenjem in po njem

V skupini, ki je vadila, so pogostejše zaznavali blage mišično-skeletne poškodbe (npr. bolečine v sklepih ali mišicah). A večina teh težav je bila obvladljivih in veliko manj nevarna kot zapleti, ki jih povzročajo zdravila. Bolniki so poleg tega poročali o boljši telesni zmogljivosti, več energije in o boljši kakovosti življenja. Čeprav je bila raziskava osredotočena na raka debelega črevesa, so podatki o zmanjšanem številu novih primerov raka dojk izjemno pomembni. Ženske, ki so že zbolele za enim rakom, so še posebno ranljive, saj je pri njih povečano tveganje za nastanek drugega raka.

Ta raziskava daje upanje, da lahko že preprosti ukrepi pri življenjskem slogu, kot je redna vadba, zmanjšajo tveganje za nastanek raka dojk. V kombinaciji z zna-



Foto: Shutterstock

nimi podatki o alkoholu, telesni masi in hormonskih dejavnikih se vse bolj kaže, da je življenjski slog eden ključnih vzvodov za obvladovanje tveganja.

Poleti 2024 so bili objavljeni tudi izsledki raziskave PREFERABLE-EFFECT, v kateri so sodelovale tudi predstavnice Evropske zveze Europa Donna. Ta raziskava je potekala pri ženskah z razsejanim rakom dojke in je pokazala učinke na utrujenost in kakovost življenja. Po šestih mesecih je vadbeni skupini poročala o statistično pomembnem zmanjšanju utrujenosti in izboljšani kakovosti življe-

nja v primerjavi s kontrolno skupino, ki ni imela vadbe. Pozitivni učinki so bili ohranjeni tudi po devetih mesecih, kar kaže na trajnost koristi nadzorovane telesne vadbe. Program je bil varen in izvedljiv, saj so poročali le o dveh neželenih dogodkih (zlomih), ki nista bila povezana z metastazami v kosteh. Vadba je izboljšala tudi telesno pripravljenost, telesno zmogljivost ter ublažila bolečine in težave z dihanjem (dispnejo). Avtorji priporočajo vključitev nadzorovane telesne vadbe kot integralnega dela podporne oskrbe za bolnice z razsejanim rakom dojke, saj lah-

ko prispeva k izboljšanju kakovosti življenja in zmanjšanju utrujenosti.

Gibanje kot del terapije

Glavno sporočilo raziskave je jasno: vadba ni zgolj dopolnilo zdravljenja, ampak lahko deluje kot zdravilo. Če bi obstajala tabletki, ki bi hkrati zmanjšala tveganje za ponovitev raka, preprečila nastanek novega raka, izboljšala kondicijo in podaljšala življenje – bi jo jemal vsak. A ta »tabletki« obstaja, imenuje se gibanje. Za ženske pa lahko pomeni še nekaj več: **vsak korak lahko šteje kot korak stran od raka dojke.**



Roche

Radovednost
spodbuja
inovacije.

Doživljamo vedno nove preboje
v izboljševanju življenj ljudi.
Prinašamo življenjske spremembe.

To je tisto, kar nas žene.

www.roche.si

M-SI-00001261 (v 1.0)
Roche farmacevtska družba d.o.o.

MITI in RESNICE o dednem raku



Večina rakov ni povezana s podedovanimi okvarami genov in se zato ne prenaša iz generacije v generacijo. Dednih je le 5 do 10 % vseh rakov.* V takih primerih imajo družinski člani lahko povečano tveganje za določene vrste raka.

*Včasih rak prizadene več članov iste družine, tudi če dedna nagnjenost ni dokazana.

MIT 1

Vse rakave bolezni so povezane s podedovanimi okvarami genov

MIT 2

Nosilci dedne okvare v genih *BRCA* (ali v nekaterih drugih genih) bodo zagotovo zboleli za rakom

MIT 3

Čeprav so podedovane okvare pogosto povezane z družinsko pojavnostjo raka, to ni pravilo. Včasih je oseba z dedno nagnjenostjo prva v družini, pri kateri odkrijejo raka in nato testiranje opravijo še pri drugih. O smiselnosti genetskega testiranja bo presodil zdravnik, pri čemer bo upošteval različne dejavnike, kot sta starost ob diagnozi in vrsta raka.

Imam raka, a ga ni imel še nihče v moji družini, zato ni tveganja, da bi bil nosilec dedne spremembe v genih

Nosilci dedne okvare v genih *BRCA* (ali v nekaterih drugih genih) imajo povečano tveganje samo za raka dojk

MIT 4

Dedni rak prizadene samo ženske

Nosilci podedovane okvare gena *BRCA* so lahko ženske ali moški, okvaro pa lahko prenesejo na sinove ali hčere. Čeprav se tveganje za razvoj raka pri posameznikih s podedovano okvaro gena *BRCA* razlikuje med spoloma, so preventivni ukrepi pomembni za vse.

MIT 5

Čeprav okvara v genu *BRCA* (ali v nekaterih drugih genih) predvsem poveča tveganje za nastanek raka dojk, je hkrati povečano tudi tveganje za druge vrste raka, na primer raka jajčnikov. Višina tveganja je odvisna od vrste raka in okvarjenega gena.

Ni vsak rak genetsko pogojen, prav tako genetsko testiranje ni smiselno za vsakogar. O napotitvi na genetsko testiranje in svetovanje se posvetujte s svojim zdravnikom.



Približno 5-10 %

vseh rakov je dednih, kar pomeni, da so povezani z genetskimi okvarami, ki so prisotne že ob rojstvu in se lahko prenašajo iz generacije v generacijo znotraj iste družine.

Kaj je *BRCA*?

To je kratica za rak dojk (v angleščini: BReast CAncer). Vsi imamo gene *BRCA*, a imajo pri nekaterih ljudeh ti okvaro ali mutacijo, ki povečuje tveganje za razvoj določenih vrst raka, vključno z rakom dojk. Gena *BRCA1* in *BRCA2* sta najbolj znana gena, obstajajo pa tudi nekateri drugi geni, ki lahko povečajo tveganje za raka.

Več informacij dobite na www.mutacija-BRCA.si.

AstraZeneca 

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

Reference: 1. <https://www.cancer.gov/about-cancer/causes-prevention/genetics/genetic-testing-fact-sheet>, dostopano 11. 9. 2025;
2. <https://www.onko-i.si/o-raku/vzroki-in-preprecevanje/dedni-rak>, dostopano 11. 9. 2025; 3. www.mutacija-brca.si, dostopano 11. 9. 2025
Datum priprave informacije: september 2025. | Koda: SI-5317.



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 življenje ljudem po svetu.

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

PP-LILLY-SI-0092, 19.2.2025

Lilly
A MEDICINE COMPANY